

## Beckenlift mit Ball 1

### Material:

Ball

### Trainierte Muskelgruppen:

Kräftigung des unteren Rückens, des Gesäßes und der Oberschenkelrückseite

### Ausgangsstellung:

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und stelle die Fersen weit vom Gesäß entfernt auf den Boden. In den Händen einen Ball halten (Bild 1).

### Übungsausführung:

Hebe das Gesäß an, sodass der Oberkörper und die Beine eine gerade Linie bilden. Spanne dabei den gesamten Körper an. Versuche in der Halteposition kontinuierlich und ruhig zu atmen. Kreise bei der Bewegungsausführung langsam einen Ball um die Hüfte (Bild 2).

