

## Bauchlage mit Ball 5

### Material:

Ball

### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

### Ausgangsstellung:

Lege dich in Bauchlage etwa einen Meter von der Wand entfernt auf eine Matte oder den Boden.

### Übungsausführung:

Hebe die Beine und den Oberkörper vom Boden ab und passe einen Ball vor dem Körper gegen die Wand (Bild 1). Versuche, die Körpermitte und das Gesäß anzuspannen, sodass der Körper bei der Bewegungsausführung möglichst ruhig bleibt. Nach einigen Versuchen, den Oberkörper absenken.

