

Kniebeuge mit Ball

Material:

Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur, unterer Rücken

Ausgangsstellung:

Lehne dich mit dem Rücken gegen die Wand, die Beine weisen etwa einen 90°-Winkel auf. Halte in einer Hand einen Ball.

Übungsausführung:

Versuche aus der Ausgangsstellung den Ball durch die Beine zu prellen (Bild 1). Achte darauf, dass die Knie immer senkrecht über den Füßen sind und nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Das Gesäß und der untere Rücken sollten immer stabilen Kontakt zur Wand haben.

