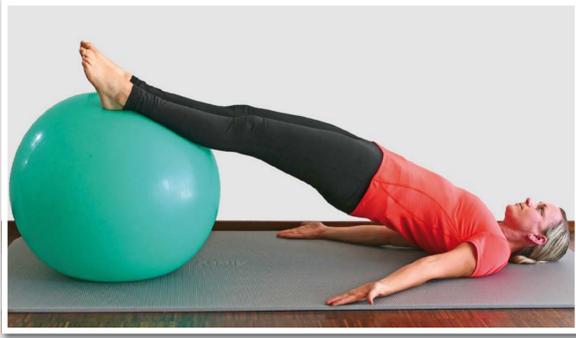


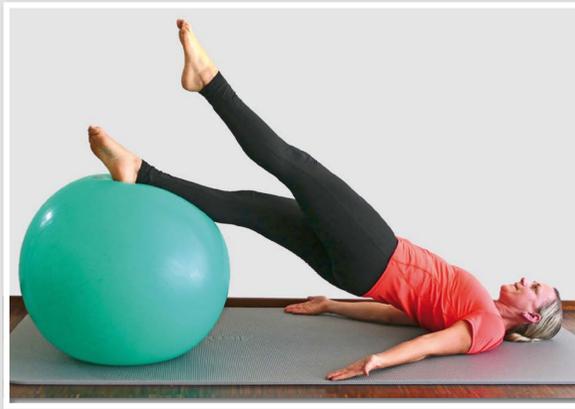
NUR ZUR INFORMATION

**Beckenheben**



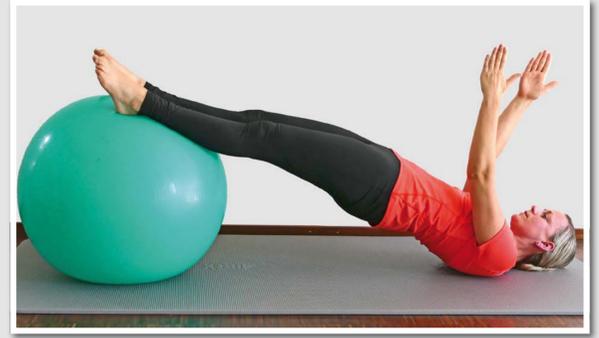
- Beine auf Pezziball ablegen
- Becken anheben, bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden, und wieder absenken ohne abzulegen

**Beckenheben (Variante 1)**



- Beine abwechselnd gestreckt vom Ball abheben und wieder senken

**Beckenheben (Variante 2)**



- Arme zur Decke strecken und gegengleich hacken

**Langstütz**



- Rücken gerade, Handgelenke unterhalb der Schultern
- Gesäß nicht zu weit absinken lassen
- Körper bildet eine Linie
- Position halten

**Langstütz (Variante Bauchmuskulatur)**



- durch Heranziehen der Knie und Anheben des Gesäßes den Ball vor und rückbewegen

**Diagonales Wippen**



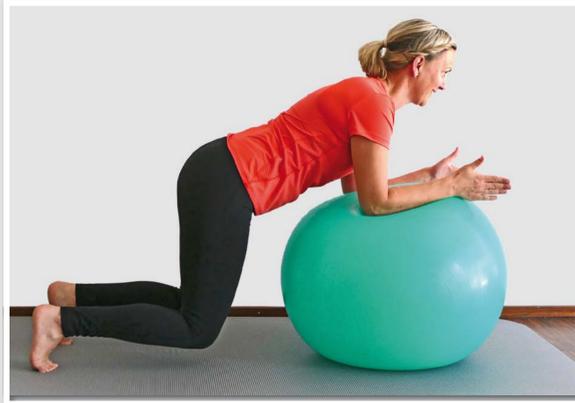
- Bauchlage, Zehenspitzen aufgestellt, Handgelenke unterhalb der Schultern
- Linken Arm und rechtes Bein ausstrecken
- Kleine Auf- und Abbewegungen

**Seitliche Bauchmuskulatur**



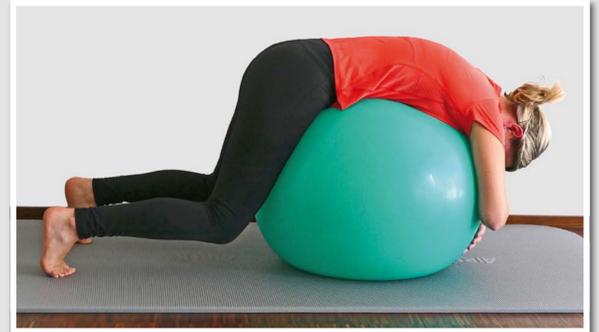
- Vorderen Arm zum Halt aufstützen, unteren Arm nach über Kopf ausstrecken
- Aus der Bauchmuskulatur die Beine mit dem Ball anheben und wieder senken

**Stützposition**



- Rücken gerade, Knie unterhalb der Hüften, Ellbogen unterhalb der Schultern
- Knie leicht vom Boden abheben Position halten

**Wirbelsäulen-Aushängung**

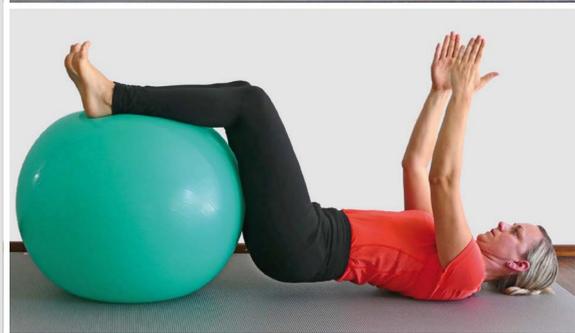


**Rückenstrecker**



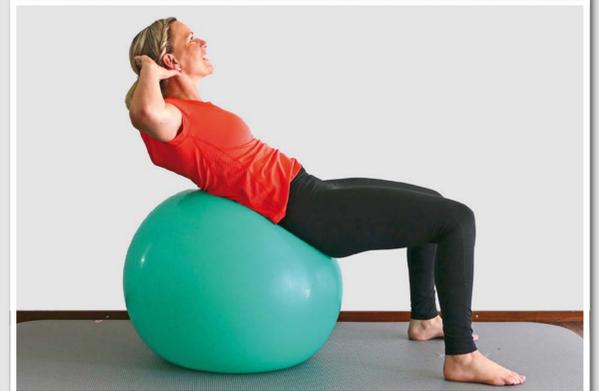
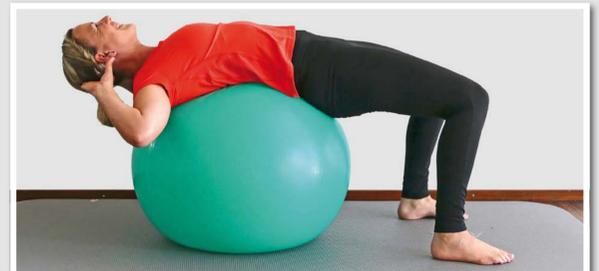
- Bauchlage, Zehenspitzen aufgestellt, Knie leicht vom Boden abgehoben
- Hände hinter dem Kopf, Ellbogen nach außen
- Oberkörper anheben, bis Rücken gerade ist und wieder senken

**Rückwärtiger Stütz**



- Beine auf dem Pezziball ablegen, sodass die hinteren Oberschenkel Kontakt zum Ball haben
- Becken leicht anheben und die Arme zur Decke strecken
- Position halten oder mit den Armen gegengleich hacken

**Crunches**



- Rückenlage auf dem Ball, Hände hinter den Kopf, Ellbogen zeigen nach außen
- Aus der Vorspannung den Oberkörper anheben und wieder absenken