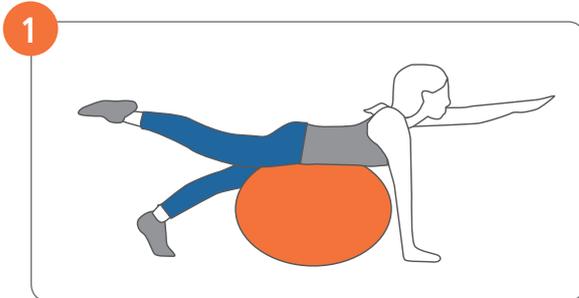
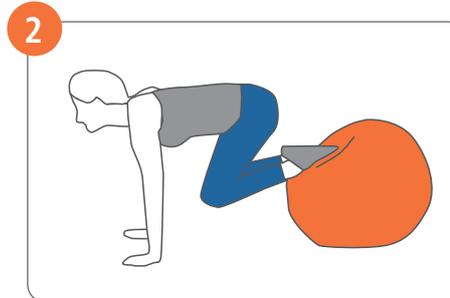


Work Out

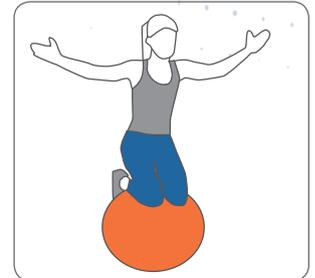
KOORDINATION & RÜCKEN



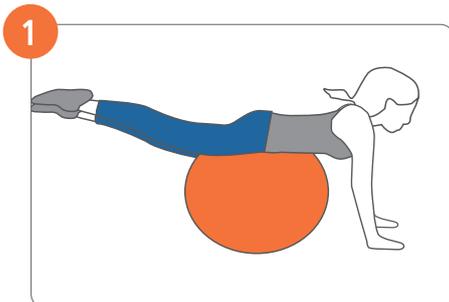
Arm-Bein-Balance: Bauchlage auf dem Ball, Beine und Arme am Boden, Abwechselndes Heben von gegenüberliegendem Bein und Arm zu einer Linie



Knie auf dem Gymnastikball: Liegestützposition mit Unterschenkeln auf dem Ball, Anziehen des Balls mithilfe der Beine und aufrichten auf dem Ball, kurz halten

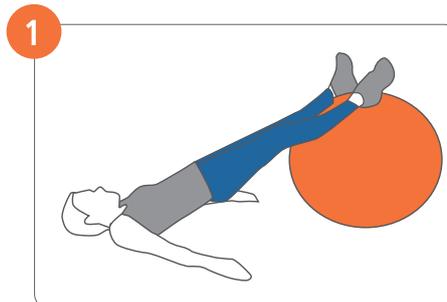


ARME & SCHULTERN



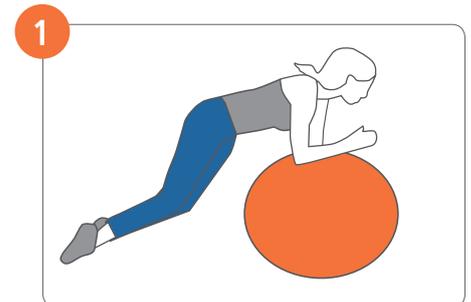
Liegestütz: Liegestützstellung mit Hüfte auf dem Ball, Arme sind schulterbreit auf den Boden gestreckt, Beugen der Ellenbogen

BEINE & PO

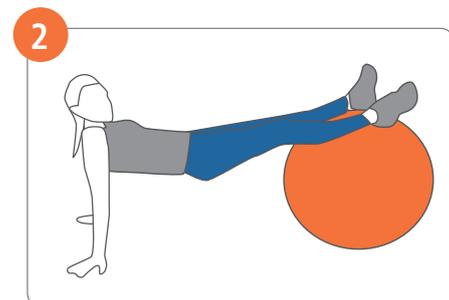


Anheben der Hüfte: Rückenlage mit Hüfte am Boden und Beine auf dem Gymnastikball, Anheben der Hüfte und kurz halten

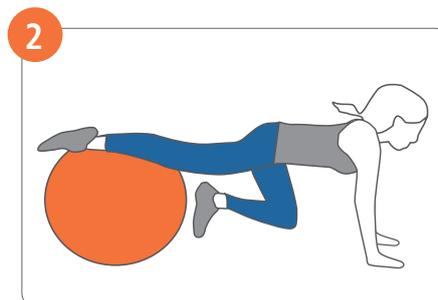
ARME & SCHULTERN



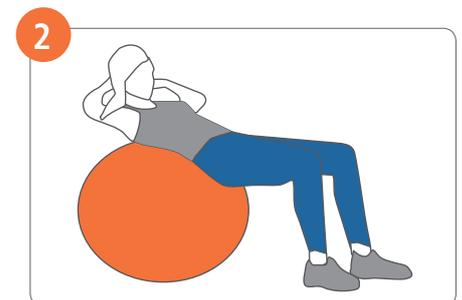
Crunchs: Lehnen auf dem Ball mit dem Rücken, Beine in 90° parallel nach vorne abgewinkelt, nach vorne Tippeln bis unterer Rücken auf dem Ball aufliegt



Dips: Rückenlage, Ablegen der Beine auf dem Gymnastikball, Arme sind schulterbreit auf den Boden gestreckt, Beugen der Ellenbogen und Absenken der Hüfte



Liegestützstellung mit einem ausgestreckten Bein auf dem Ball, Arme sind schulterbreit auf den Boden gestreckt, das angewinkelte Bein wird ausgestreckt und kurz gehalten



Push Ups: Knie vor dem Gymnastikball, Ablegen der Unterarme auf dem Ball, Anheben der Knie und Anspannen der Schultern

GymnastikBall