

Ganzkörperstabilisation mit dem Pezziball.

Übung für Fortgeschrittene



Fußspitzen auf den Ball und die Hände dicht zusammen. Balance halten und nicht mit dem Rumpf „durchbrechen“. Variation: Einen Fuß kurzzeitig anheben.



Bauchmuskeltraining + Stabilisation Rumpf.
Oberkörper aufrichten.
Variation: diagonale Ausführung bzw. auch mit zusätzlichen Gewichten.



Stand auf dem Pezziball.
Übung erst mit Hilfe durchführen.
Ganzkörperstabilisation insb. für die unteren Extremitäten.



Nur eine Extremität berührt den Boden. Balance halten.
Wechsel : li Hand / re Hand , re Fuß/
li Fuß
Nicht durchhängen !



Laterale Muskelkette mit kleiner
Unterstützungsfläche.
Beachte: Becken nicht nach hinten
fallen lassen. Rücken / Beine eine
Linie. Dynamische oder statische
Ausführung möglich.



Gleiche Übung nur mit den Füßen auf
dem Pezziball. Höhere
stabilisatorische Anteile als bei der
vorherigen Übung.



Unterarmstütz mit geraden Rücken auf dem Pezziball.
Variation: Füße im Wechsel anheben und halten.



Unterschenkel dicht zusammen auf dem Ball lagern. Arme auf der Brust verschränken und Becken ganz hochdrücken. Halteübung, oder auch dynamisch durchführbar.



Unterarmstütz einfache Ausführung



Unterarmstütz., zusätzlich Arm / Bein diagonal anheben.