

# Optimal trainieren mit dem Swissball

## Einstieg/Aufwärmen

## Hauptteil – Stabilisation und Kräftigung

1

Beckenpendel



2

Sitzbalance



3

Schulterrollen



4

Klappmesser



### Bauchmuskulatur

Ballpendel



Crunch



Diagonal-Crunch



Balance-Crunch

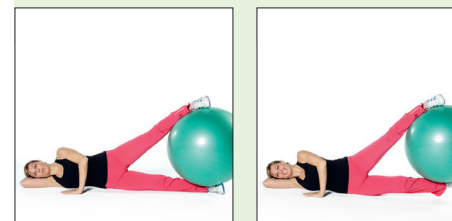


### Seitliche Muskulatur

seitlicher-Crunch



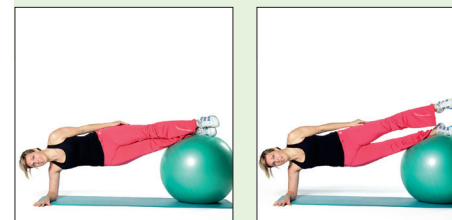
seitliches Ballheben



seitliches Brett



seitliches Brett mit Beinheben



### Rückenmuskulatur

Rückenstrecker



Beinheben



Pfeil und Bogen



gestreckte Brücke



# Optimal trainieren mit dem Swissball

1	<p><b>Beine</b></p> <p>Kick</p> 	<p><b>Schultern und Arme</b></p> <p>Schultergürtel-Satbi</p> <p>Protraction</p>  <p>Retraction</p> 	<p><b>Komplexübung und Rotationen</b></p> <p>Schulter-Twist</p>  	<p><b>Ausklang/Stretching</b></p> <p>Rückbeuge</p>  	
	<p>Kniebeuge</p> 	<p>Liegestütze</p>  	<p>Becken-Twist</p>  	<p>Rückknechtung</p>  	
	<p>einbeinige Kniebeuge</p> 	<p>Liegestütze auf Ball</p>  	<p>einbeiniger Kniezug</p>  	<p>Hamstrings-Dehnung</p> 	
	<p>kniender Balancestand</p> 	<p>Beugestütze</p>  	<p>seitlicher Kniezug</p>  	<p>Brustdehnung</p> 	<p>Schultergürtel-dehnung</p> 
2					
3					
4					