

Workout

IgeIball (Ib)

Stellung	Ausführung	Bewegung	Ziel / Kräftigung
Stand breit	- Squat	- Ib auf Boden ablegen → wieder aufheben	quadripes
	- beide Arme in VH	→ Schulterblätter zusammenziehen, Ib vorne übergeben	trapezius
	- beide Arme in HH	→ Arme nach hinten unten ziehen, Ib oben übergeben	latissimus
	- Ib hinten halten	→ Arme beugen/strecken oder kreisen	Arme/Schulter
	- Ib in Brusthöhe halten	→ zusammen pressen	pectoralis
	- Ib seitlich am Körper	→ nach unten und wieder nach oben rollen	Abdominals
	- Oberkörper leicht nach vorne gebeugt	→ Ib auf dem Rücken nach unten rollen lassen – in PO-Höhe auffangen	Ganzkörper
Schrittstellung	- Ib in TH	→ Ellbogen nach oben ziehen	deltoideus
	- Ellbogen hinten oben	→ Unterarm strecken/beugen	trizeps
Strecksitz	- Ib hinter PO ablegen	→ von anderer Seite holen	Rotation WS
Hocksitz	- Ib liegt vor den Füßen	→ Ib zwischen Füße klemmen – Füße re/li abstellen	Abdominals
Rückenlage	- Beine anstellen, Ib in re Hand, re Arm nach hinten ausstrecken	→ Ib auf li Knie antippen - Arm wieder strecken	Abdominals
	- Beine zur Decke strecken	→ Ib um Beine kreisen (weit vorne übergeben)	Abdominals
	- Beine zur Decke strecken	→ Ib zwischen Füße klemmen - Oberkörper hoch/tief	Abdominals
Bauchlage	- Schulterblatt-Retraktion	(siehe oben)	
	- Ib auf PO halten	→ Arme beugen/strecken oder kreisen	Arme/Schulter quadratus lumb.
Bankstellung	- Windmühle	→ Ib und Knie unter dem Körper zusammenführen - wieder strecken	Ganzkörper