

Workout

Tennisball (Ball)

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