

Vierfüßlerstand mit Tennisball

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden**.



1. Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Ihr Trainingspartner legt Ihnen einen Tennisball auf den unteren Rücken. Versuchen Sie die Körpermitte so zu stabilisieren, dass der Ball nicht fällt.
2. Sollten Sie den Ball in der Ausgangsposition halten können, versuchen Sie nun abwechselnd Ihre Arme und Beine diagonal zu heben.
3. Wechseln Sie die Seite, ohne dass der Tennisball hinunterfällt.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Beckenschiefstand
- Haltungsschwäche

Ziele der Übung:

- Verbesserung der Propriozeption
- Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur
- Ganzkörperstabilität