

# Mistkäfer

# mit Pezziball

## Beanspruchte Muskulatur:

- gerader Schenkelmuskel (*m. rectus femoris*)
- gerader Bauchmuskel (*m. rectus abdominis*)



## Übungsausführung:

- Rückenlage mit nach oben angehobenen Armen und Beinen
- Pezziball mit gleichmäßiger Krabbelbewegung rotieren
- kleinräumige Bewegungen und oftmaliger Ballkontakt