



Liegestütz mit Pezziball- leicht -

Muskulatur:

- kleiner/großer Brustmuskel
- dreiköpfiger Armstrecker
- vorderer Deltamuskel

LEJN



Powippen mit Pezziball

Muskulatur:

- vierköpfiger Schenkelmuskel
- Oberschenkelrückseite

LEJN



Häschenhüpf mit Pezziball

Muskulatur:

- Adduktorenmuskeln
- gerader Bauchmuskel
- tiefer Rückenstrecker

LEJN



Trapezius mit Pezziball

Muskulatur:

- Kappenmuskel
- Deltamuskel
- großer Gesäßmuskel

LEJN



Balldrücken mit Pezziball

Muskulatur:

- kleiner/großer Brustmuskel
- zweiköpfiger Armbeuger

LEJN



Hüftstrecken mit Pezziball

Muskulatur:

- großer Gesäßmuskel
- Oberschenkelrückseite
- tiefer Rückenstrecker

LEJN



Mistkäfer mit Pezziball

Muskulatur:

- gerader Schenkelmuskel
- gerader Bauchmuskel

LEJN



Schnecke mit Pezziball

Muskulatur:

- gerader Bauchmuskel
- dreiköpfiger Armstrecker
- Kappenmuskel

LEJN



Liegestütz mit Pezziball- schwer -

Muskulatur:

- kleiner/großer Brustmuskel
- dreiköpfiger Armstrecker
- vorderer Deltamuskel

LEJN



Wandrolling mit Pezziball

Muskulatur:

- gerader Schenkelmuskel
- gerader Bauchmuskel

LEJN



Sitzbalance mit Pezziball

Muskulatur:

- gerader Schenkelmuskel
- gerader Bauchmuskel
- tiefer Rückenstrecker

LEJN