

# Schnecke

# mit Pezziball

## Beanspruchte Muskulatur:

- dreiköpfiger Armstrecker (*m. triceps brachii*)
- gerader Bauchmuskel (*m. rectus abdominis*)
- Kappenmuskel (*m. trapezius*)



## Übungsausführung:

- bäuchlings über Pezziball legen und mit ausgestreckten Armen vorwärts rollen
- Hüftbeugung erst, wenn die Oberschenkel über den Pezziball gezogen werden
- Endposition: vollständig eingerollt; Unterschenkel und Arme stützen die Bewegung ab