

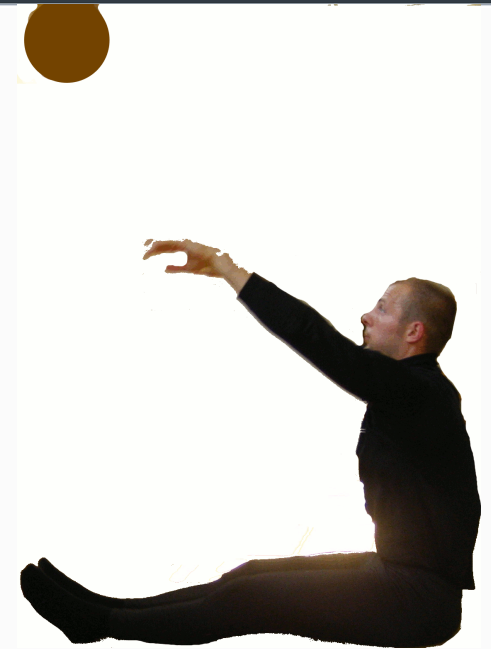
Med-Ball-Schleuder

(Übung für die Bauchmuskulatur)

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung:

- *schnellkräftiges Aufrichten des Oberkörpers (Beine bleiben auf Boden!)*
- *Med-Ball über Kopf gegen Wand schleudern (nicht stoßen!) & wieder fangen*

Diese Übung können Sie in Ihren bisherigen Kraftkreis integrieren oder als Einzelübung für jeweils 30-90 sec. oder 15-20 WDH zu je 3-5 Serien absolvieren.