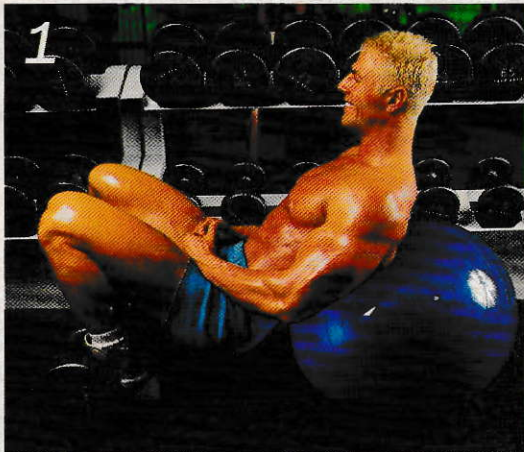


Bauch



WIE MAN DIE ÜBUNG AUSFÜHRT

Haken Sie Ihre Füße unter zwei Kurzhanteln, die schwer genug sind, damit Sie Ihre Position auf dem Ball halten können. Nehmen Sie eine Position auf dem Ball ein, in der Ihre Wirbelsäule gut unterstützt wird und Ihr Kopf im negativen Teil der Bewegung beinahe den Ball berührt (in der ersten Zeit sollten Sie Ihren Trainingspartner bitten, Sie zu beobachten). Versichern Sie sich, daß sich der Ball in einer stabilen Lage befindet und nehmen Sie eine dritte Kurzhantel auf. Die Kurzhantel sollte auf Ihrer Brust liegen (siehe Foto). Jetzt können Sie die Übung beginnen. Starten Sie die Übung in der vollkommen entspannten Phase (nach hinten gebeugt), versuchen Sie dabei mit Ihrem Kopf den Ball zu berühren, und bewegen Sie dann Ihren Oberkörper nach vorn (siehe Foto), nehmen Sie sich jeweils drei Sekunden Zeit für den Weg nach oben und nach unten.

3

