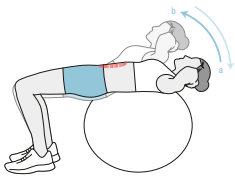


## DAS #BEATYESTERDAY GYMNASTIKBALL-WORKOUT

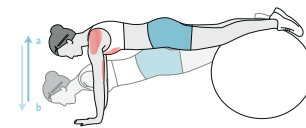
3 Runden als Zirkel mit je 15 – 20 Wiederholungen pro Übung.  
Zwischen den Runden 60 Sekunden Pause.

### SIT-UPS



- Setze dich auf den Ball und rolle mit dem Po nach vorn, bis nur noch der Rücken zwischen Schulterblättern und Lende auf dem Ball aufliegt. Füße sind stabil und schulterbreit auf den Boden, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Blick zur Decke, Hände an die Schläfen.
- Hebe Kopf und Schultern so weit wie möglich kontrolliert nach oben und leicht nach vorne. Die Spannung in Bauch und Beckenboden kurz halten, dann Oberkörper wieder absenken.

### LIEGESTÜTZE VARIANTE I



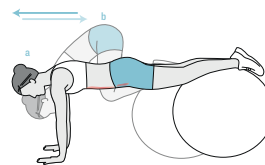
- Körperbrettposition, die Hände stützen dich unterhalb der Schultern, die Schienbeine liegen auf dem Ball. Spanne Po und Bauch an, sodass dein Körper eine Linie bildet.
- Beuge nun deine Ellenbogen und senke den Oberkörper langsam wie beim Liegestütz nach unten ab. Kurz halten und wieder nach oben drücken. Der Körper bleibt dabei die ganze Zeit gestreckt.

### LIEGESTÜTZE VARIANTE 2



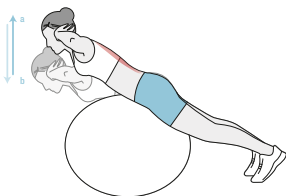
- Stütze dich mit den Händen (eher seitlich platziert) auf dem Ball ab. Die Hände befinden sich unterhalb der Schultern, die Finger sind gespreizt, die Arme sind gestreckt, die Ballmitte befindet sich etwa unterhalb deines Kopfes.
- Beuge nun die Arme, sodass sich dein Brustbein dem Ball nähert und drücke dich dann wieder hoch.

### LEG PULL-IN



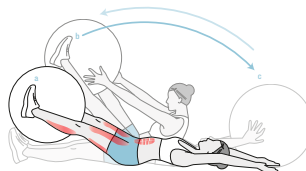
- Begib dich dafür in die Ausgangsposition des Liegestützes (Variante 1), bei der die Füße auf dem Ball ruhen.
- Spanne deinen gesamten Körper an, beuge deine Knie und Hüfte und rolle mit den Füßen den Ball so weit wie möglich zu deinen Händen. Die Position einige Sekunden lang halten, die Beine wieder strecken und die Ausgangsposition einnehmen. Achte darauf, dass dein Oberkörper möglichst weit vorne bleibt, also die Schultern über den Händen.

### RUMPFHEBEN



- Lege dich mit dem Bauch auf den Ball, Blick nach unten, Hände sind an den Schläfen. Mit den Fußspitzen stabilisierst du deine Position.
- Senke den Oberkörper ab. Richte dich wieder auf, bis dein Oberkörper gerade, dein Rücken gestreckt ist. Halte die Spannung für einen Moment in deiner Rückenmuskulatur und senke den Oberkörper anschließend langsam wieder ab.

### KLAPPMESSER



- Rückenlage, Gymnastikball klemmt zwischen deinen Unterschenkeln.
- Hebe nun die gestreckten Beine samt Ball nach oben und greife mit den Händen den Ball.
- Senke die Beine ab, führe den Ball mit gestreckten Armen hinter deinen Kopf Richtung Boden. Anschließend führst du den Ball auf dem gleichen Weg wieder zurück. Und so weiter. Der Ball berührt während der Ausführung nie den Boden.