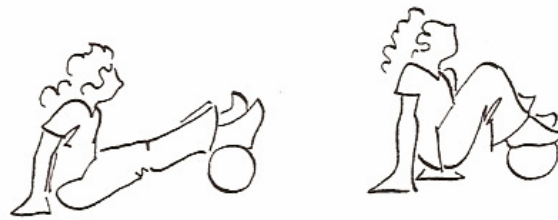


Krafttraining zum Sportpass

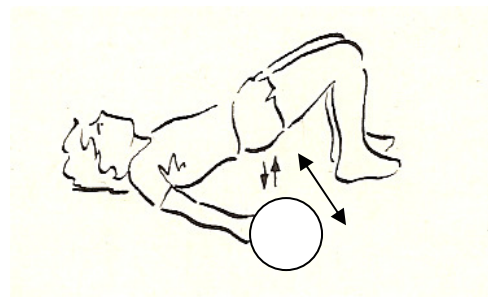
Ballstütz



nur stützen und Füße auf Ball lassen **(langsame Bewegung, ohne Absitzen)**

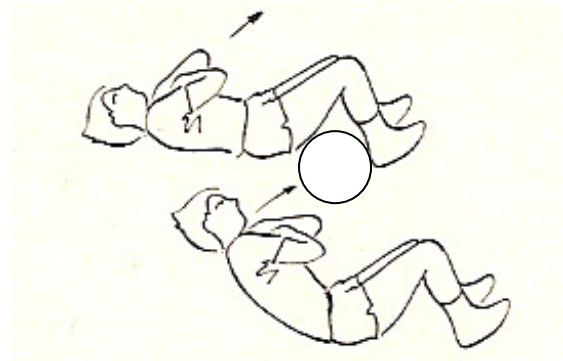
Ball unten durch

Gesäss abheben und abstellen



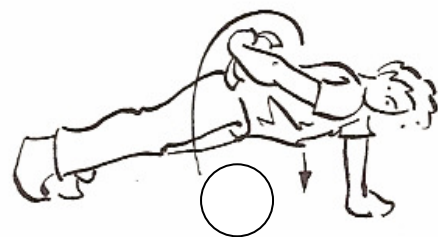
Rumpfbeugen

mit Fersen auf Ball drücken
(langsam mit guter Atmung)



Boxer

in Stützposition bleiben und Hand jeweils langsam auf Rücken legen **(mit Handwechsel)**



Ball wird **nie** mit dem Körper berührt!