

## WotM August - Pezziball Workout

Der Pezziball bietet eine dynamische Unterstützung für verschiedene Übungen, die eine erhöhte Muskelaktivierung und Stärkung der Rumpfmuskulatur ermöglichen. Das Training zielt auf die Förderung der Stabilität und Verbesserung der Körperhaltung. Führe bei allen Übungen 3 Sätze mit jeweils 12-20 Wiederholungen durch.

### Übung 1: Beinheben

- Begib dich auf dem Pezziball in die Position des Unterarmstütz. Hebe deine gestreckten Beine abwechselnd langsam an. Kehre zurück in die Ausgangsposition.
- Achte bei der Übung darauf, dass du möglichst wenig mit dem Oberkörper rotierst.

### Übung 2: Einbeiniges Hüftheben

- Begib dich in Rückenlage, deine Beine sind circa 90° angewinkelt und deine Füße auf dem Ball. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
- Löse nun einen Fuß vom Ball ab, lass das Knie bei 90° angewinkelt und hebe im Anschluss deine Hüfte vom Boden ab. Senke anschließend deine Hüfte wieder Richtung Boden, aber lege sie nicht komplett ab bevor du die Übung wiederholst.

### Übung 3: Crunches

- Begib dich in Rückenlage auf den Pezziball, die Füße stehen dabei fest auf dem Boden, die Knie sind zu 90° angewinkelt, der Rücken liegt auf dem Ball. Verschränke die Arme vor der Brust.
- Hebe nun deine Brust an und bemerke die Spannung in der Bauchmuskulatur.
- Der untere Rücken bleibt auf dem Ball. Halte die Endposition für einen Moment. Senke den Oberkörper langsam wieder ab.

#### **Übung 4: Einbeinige Kniebeuge**

- Mache einen Ausfallschritt, dabei liegt der hintere Fuß auf dem Pezziball.
- Senke das Gesäß Richtung Boden ab. Das vordere Bein bildet dann einen rechten Winkel im Knie. Bewege dich im Anschluss zurück in die Ausgangsposition.
- Sollte dir die Übung zu schwer sein, kannst du dein hinteres Bein auch auf einem stabilen Hocker oder Stuhl ablegen.

#### **Übung 5: Rumpfdrehung**

- Begib dich in Rückenlage auf den Pezziball. Platziere deinen Rücken so auf dem Pezziball, dass du in etwa auf Höhe der Schulterblätter aufliegst.
- Stelle die Füße parallel auf dem Boden ab. Strecke beide Arme nach oben, die Handflächen aufeinander legen.
- Drehe den Oberkörper auf dem Pezziball zur Seite. Deine Füße bleiben parallel auf dem Boden stehen. Bewege dich im Anschluss in die Ausgangslage zurück.

#### **Übung 6: Lenkrad**

- Begib dich in einen aufrechten Stand, die Knie ganz leicht gebeugt und aktiviert. Halte den Pezziball mit gestreckten Armen vor dem Körper.
- Drehe den Ball wie ein Lenkrad mit und gegen den Uhrzeigersinn.