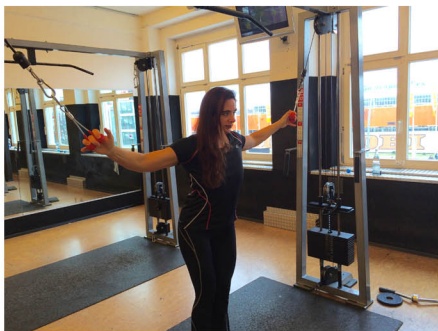


## BRUST Muskulatur

Hierfür verwendet man 2 easyballZ double.

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position. In der Anfangsposition befinden sich Ihre Arme seitlich am Körper ausgestreckt. Nehmen Sie jetzt die easyballZ double jeweils in eine Hand. Positionieren Sie jeweils eine Kugel des easyballZ double zwischen Zeige- und Mittelfinger und eine Kugel zwischen Ihrem Ring- und Zeigefinger. Die Haltung zwischen den Fingern entspricht der gleichen Haltung wie bei den easyballZ single. Sie greifen nicht die Kugel, Sie lagern sie in Ihren Fingern. Nachdem Sie die easyballZ in Ihrer Hand halten, lassen Sie Ihre Arme leicht gebeugt in den Ellenbogen und ausgestreckt in gehobener Position. Ihre Handrücken zeigen nach außen und sind bei der nachfolgenden Bewegung immer leicht nach außen abgewinkelt. Führen Sie nun mit jedem Arm eine ca. 90 Grad Bewegung aus und führen Ihre Hände zusammen. Auf dem Mittelpunkt der Bewegung kontrahieren Sie nun Ihre Brustmuskulatur. Die Hände sollten sich nicht dabei berühren. Jetzt gehen Sie wieder in die Anfangsposition zurück. Achten Sie darauf, dass auch hierbei die Arme immer leicht gebeugt sind im Ellenbogen und die Handgelenke ganz leicht nach außen abgewinkelt sind.

Unabhängig davon, ob der easyballZ single an einem Zugturm befestigt wird, um einen Gewichtswiderstand zu erzeugen, oder der easyballZ single an dem elastischen Band ( stand alone ) befestigt ist, wird nach der oben beschriebenen Anleitung trainiert und entsprechende Ablaufbewegungen ausgeführt. Das Gewicht an dem Zugturm sollte so gewählt sein, dass Sie jederzeit in der Lage sind das Gewicht zu bewegen, wie oben aufgeführt. Sollten Sie ein Gewicht einstellen, dass Sie geneigt sind den easyballZ single greifen zu müssen, sind Sie aus dem Wirkungsbereich der easyballZ heraus.



### **Variante**

