

Trapezius

mit Pezziball

Beanspruchte Muskulatur:

- Kappenmuskel (*m. trapezius*)
- Deltamuskel (*m. deltoideus*)



Übungsausführung:

- bequeme Bauchlage
- Fingerspitzen berühren die jeweiligen Kopfseiten
- große Bewegungsamplitude beim Auf- und Einklappen
- Beine gestreckt und gegrätscht zur Stabilisation