

Inhaltsverzeichnis

Athletiktraining.....	8
Der Pezziball als Übungsgerät.....	9
Übungen Rumpfstabilisierung.....	17
Übungen Rumpffrotation.....	37
Übungen Hüfte.....	49
Übungen Beine.....	77
Übungen Brust.....	95
Übungen Rücken & Schulter.....	107
Übungen Arme.....	125
Übungen Flexibilität.....	133
Anhang.....	143
Anatomie Muskelübersicht.....	143
Literatur / Internet.....	147