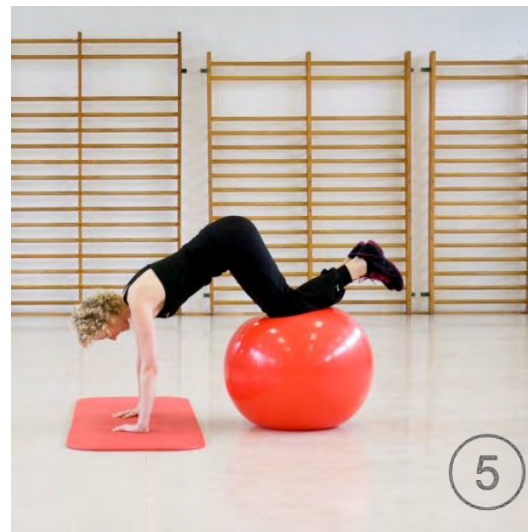
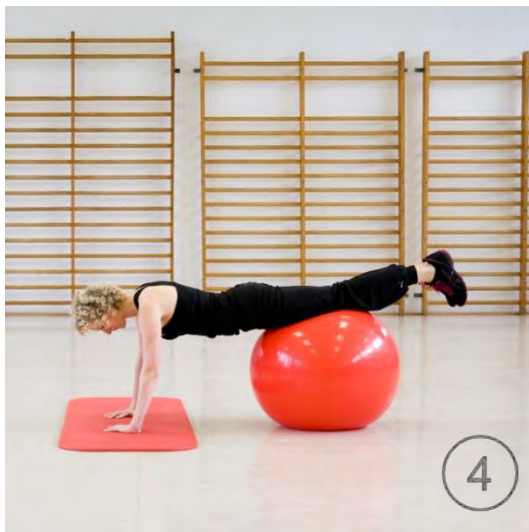
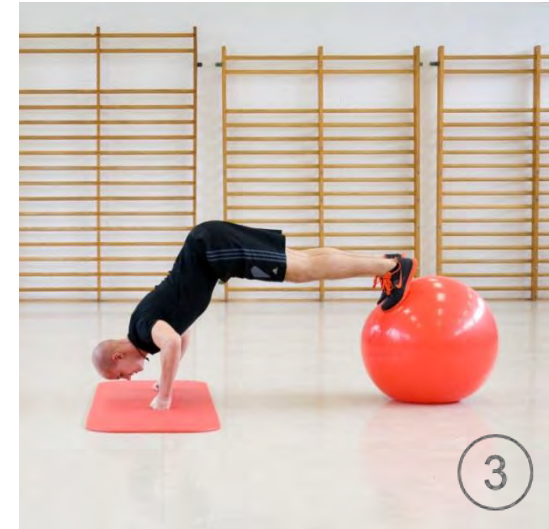
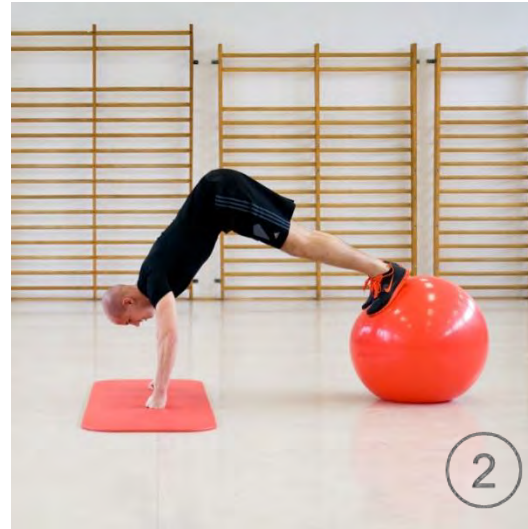
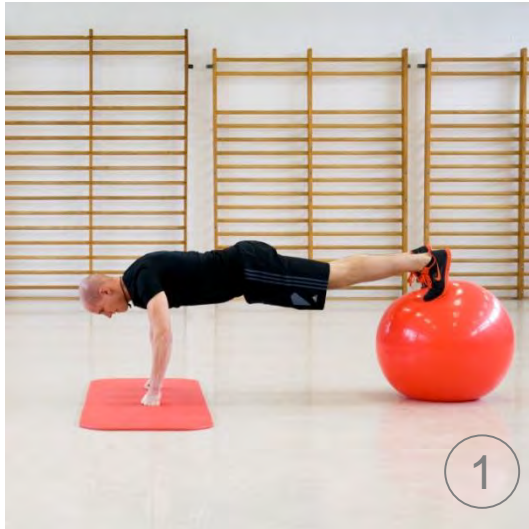


**Name:** A-Frame Liegestütz mit Pezzi-Ball

Kategorie: Kräftigung / Stabilisation

Übungs-ID: KS-12



**Übungsbeschreibung:**

Aus der Liegestützposition werden die Füße (alternativ die Knie (4)) auf dem Pezzi-Ball abgelegt (1). Durch Beugen der Hüfte wird der Ball in Richtung der Hände gerollt, wobei Rumpf und Oberschenkel eine ‚A‘-Position bilden (2; 5). Wahlweise kann aus der Ausgangs- und / oder Endposition durch Beugen der Ellenbogengelenke ein Liegestütz durchgeführt werden (3). Diese Übung ca. 5-10-mal wiederholen.