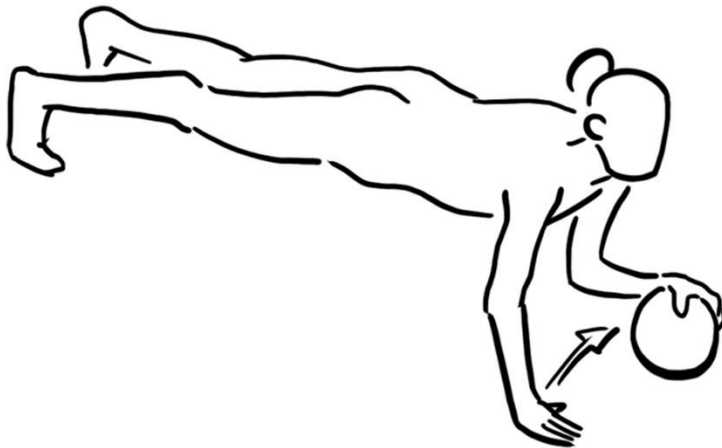




## Ballrollen in Liegestützstellung

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Kräftigung Rumpf/Körperspannungsübungen auf der Matte



### INTENSITÄT

- 20-25 WH oder 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

### ÜBUNGSABLAUF

1. Liegestütz mit einer Hand auf Gymnastikball, Handwechsel durch Rollen zur anderen Hand
2. Variante: für Liegestütz mit geringerer Intensität Knie ablegen

### MATERIAL

- Gymnastikmatte
- Gymnastikball