

Liegestütz

Oberkörper:

Brustmuskulatur, Armstrecker

In Liegestützposition die Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken).

Achtung:

Kein Hohlkreuz und die Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen). Die Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergezogen.

Erleichtern:

Knie auf dem Boden platzieren (Füße in Hochhalte); Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen); Arme auf erhöhter Unterlage abstützen.

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf dem Rücken); Beine auf erhöhter Unterlage platzieren; instabile Unterlage (für die Arme und/oder Beine); Liegestützvarianten ausprobieren (Bsp.: in die Hände klatschen, Einarm-, „Krabben-“, „Spartan-“, „Superman-“, „Beinflagge-“, „Azteken-“ oder „Shaolin“-Liegestützen).

Variante:

Position der Hände/Arme variieren (z.B.: breit, schmal, zusammen).

