

Liegestütz mit breiter Armstellung

Oberkörper:

Brustmuskulatur, Armstrecker

Liegestützposition mit (sehr) breiter Armstellung, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken).

Achtung:

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

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.

