

## Liegestütz

Oberkörper:

Brustmuskulatur, Armstrecker

In Liegestützposition die Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken). In der tiefen Liegestützposition liegen die Ellenbogen seitlich am Körper an (kein nach aussen Führen der Ellenbogen).

### 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.

### Variante:

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

