

Übungserklärung

Liegestütz und zur Seite Führen eines Gegenstandes in Liegestützposition

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker

Liegestützposition, einen Gegenstand (z.B. Kampfrucksack) auf einer Seite neben der Hand platziert (neben dem kleinen Finger). Liegestütz ausführen, Gegenstand greifen und auf die andere Seite ziehen/schieben, neuerliche Liegestütze ausführen, ehe der Gegenstand zurück in die Ausgangsposition geführt wird.

Achtung: Kein Hohlkreuz, Rumpf anspannen.

Erleichtern: Stützen an Ort; Knie auf dem Boden platzieren; Gegenstand nur zwischen den Armen verschieben.

Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern oder zum Verschieben); instabile Unterlage für die Beine.

Bildliche Darstellung

