

Übungserklärung

Liegestütz und Hochheben eines Gegenstandes alternierend

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Liegestützposition mit den Armen auf dem Sturmgewehr aufgestützt, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken), aufstehen (Sprung mit den Füßen zu den Händen, anschliessend den Oberkörper heben), das Gewehr in Hochhalte führen (Arme ausgestreckt über den Kopf halten), Waffe auf dem Boden deponieren und in die Liegestützposition zurückkehren, um die Bewegungsabfolge von vorne zu beginnen.

Achtung: Kein Hohlkreuz in der Liegestützposition, Ellenbogen ca. 45 Grad vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt. Landung mit den Füßen abfedern.

Erleichtern: Liegestütz: Knie auf dem Boden platzieren (Füsse in Hochhalte); Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen). Streck sprung: weniger hoch/impulsiv.

Erschweren: Sprung in die Höhe mit angehobenen Armen (burpee).

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

Bildliche Darstellung

