

## Liegestütz mit angehobenem Gesäss

Oberkörper:

Brustmuskulatur, Armstrecker

Aus der Liegestützposition die Füße näher zu den Händen führen, um das Gesäss zu heben, Füße auf den Zehenspitzen, Arme beugen und strecken (Stirn zum Boden und zurück in die Ausgangsposition führen).

**Erleichtern:**

Knie auf dem Boden platzieren, Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen). Arme auf erhöhter Unterlage platzieren.

**Erschweren:**

Zusatzgewicht; instabile Unterlage (für die Arme/Beine); Beine auf erhöhter Unterlage platzieren.

**Variante:**

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

