

Liegestütz 1

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Liegestützposition, der Körper bildet eine gerade Linie. Die Hände unter den Schultern positionieren (Bild 1).

Übungsausführung:

Spanne die Bauch- und Gesäßmuskeln an und beuge den Oberkörper langsam bis kurz vor den Boden, indem du die Arme beugst (Bild 2). Bei dieser Bewegung atme ein. Beim Strecken der Arme wieder hoch in die Liegestützposition gehen, ausatmen. Halte den Rücken während des gesamten Bewegungsablaufs gerade und achte darauf, dass er sich mit den Beinen in einer geraden Linie befindet.

Für wen diese Form der Liegestütz zu schwer ist, kann die Knie aufsetzen. So wird der Hebel verkürzt und die Bewegung erleichtert. Auch hierbei ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

