

Liegestütz 7

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

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

Übungsausführung:

Klopfe aus der Liegestützposition heraus abwechselnd die eine Hand (Bild 2) auf die andere (Bild 3). Halte den gesamten Körper bei der Ausführung möglichst ruhig. Es ist empfehlenswert, den Bauchnabel bewusst nach innen zu ziehen und den Rücken gerade zu halten, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen.

