

## Liegestütz 8

**Trainierte Muskelgruppen:**  
Ganzkörperkräftigung

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

**Übungsausführung:**  
Stütze dich aus der Liegestützposition abwechselnd auf den linken und rechten (Bild 2) Unterarm. Ist die Unterarm-Stützposition eingenommen (Bild 3), drücke dich wieder hoch in den Liegestütz (Bild 4). Der gesamte Körper soll bei der Ausführung möglichst ruhig gehalten werden. Daher ist es empfehlenswert, den Bauchnabel bewusst nach innen zu ziehen und den Rücken gerade zu halten, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen.

