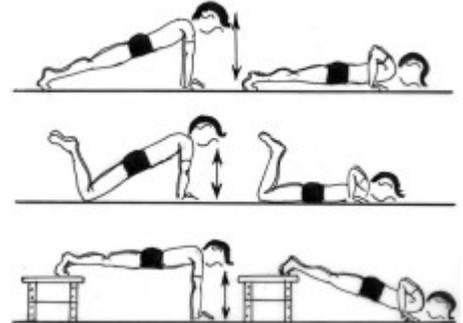


Kräftigen – Arme/Brust: Liegestütz

Bei dieser klassischen Kräftigungsübung werden die Arm- und Brustmuskulatur gestärkt.

Stütz vorlings auf den Händen. Der Körper bildet während der gesamten Bewegung eine Linie (gerader Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Beine gestreckt). Die Schulterblätter beim Senken so breit wie möglich halten (das Gleiten der Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule so gut wie möglich vermeiden). Blick ist vor die Hände gerichtet.



Variationen

einfacher

- Liegestütz auf den Knien.

schwieriger

- Liegestütz mit den Füßen auf einem Kasten oder einer Langbank.

Bemerkungen

- Schulterbreit positionierte Hände und enganliegende Ellbogen = mehr Armkraft.
- Mehr als schulterbreit positionierte Hände und Ellbogen nach aussen = mehr Brustmuskulatur.

Material: Kasten, Langbank

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO