

Krafttraining im Berufsfachschulsport – Oberkörper: Liegestütze

Mit Liegestützen lassen sich primär Brust, Trizeps, und vordere Schulter trainieren, sekundär die Rumpfmuskulatur.



1. Die Handgelenke, Ellenbogen und Schultern befinden sich in einer senkrechten Linie zum Boden. Der Bauch ist unter Spannung.
2. Nun die Brust voran zum Boden senken.
3. Anschliessend hochdrücken, indem die Arme durchgestreckt werden.

einfacher

- Liegestütze auf den Knien ausführen.

schwieriger

- Besonders langsam nach unten gehen (4 Sekunden+) oder den Oberkörper mit einem Gewicht (z.B. ein Rucksack) auf dem oberen Rücken erschweren.

Bemerkungen

- Die Ellenbogen sollten nicht zu weit nach aussen abgespreizt sein. Sie befinden sich in einem ca. 45 Grad Winkel zum Oberkörper.
- Einatmen beim Senken, ausatmen beim Hochdrücken.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel;
Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO