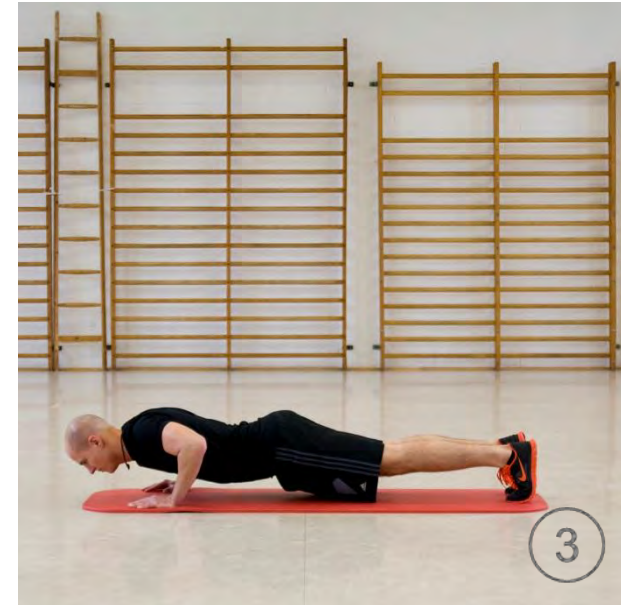
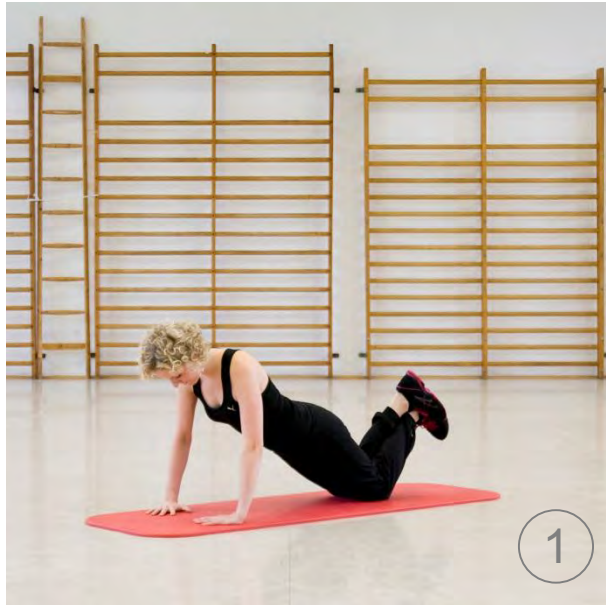


Name: Liegestütze
Kategorie: Kräftigung / Stabilisation
Übungs-ID: KS-04



Übungsbeschreibung:

Liegestütze erfolgen aus einer geraden Körperhaltung, bei der sich auf den Handflächen und den Fußballen (2) – zur Vereinfachung auf den Knien (1) – abgestützt wird. In der Ausgangsstellung sind die Arme annähernd komplett durchgedrückt. Aus dieser Position wird der Oberkörper durch langsames Beugen der Arme abgesenkt, bis sich die Brust ca. 5-10 cm über dem Boden befindet (3). Anschließend erfolgt durch Strecken der Arme die Rückkehr in die Ausgangsposition. Auf- und Abbewegung sollten jeweils etwa 2 Sekunden andauern. Als Variation kann der Abstand zwischen den Händen etwa schulterbreit, weiter oder enger gewählt werden, um andere Muskelpartien anzusteuern. Die Liegestütze sollten bis zum Ermüdungsabbruch durchgeführt werden.