

Liegestütz 2

Trainierte Muskelgruppen:
Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Gehe in die Liegestützposition, der Körper sollte dabei eine gerade Linie bilden. Positioniere die Hände unter den Schultern. (Bild 1)

Übungsausführung:

Spanne die Bauch- und Gesäßmuskeln an und beuge den Oberkörper langsam bis kurz vor den Boden, indem du die Arme beugst (Bild 2). Atme bei dieser Bewegung ein. Beim Strecken der Arme wieder hoch in die Liegestützposition gehen und ausatmen. Bist du in der Ausgangsposition angekommen, stütze dich auf einem Arm ab. Drehe dich nun auf und zeige mit dem anderen Arm in Richtung Decke (Bild 3). Halte den Rücken während des gesamten Bewegungsablaufs gerade, sodass er sich mit den Beinen in einer geraden Linie befindet. Wechsel nach jedem Liegestütz den Stützarm (Bild 4).

