

Liegestütz 4

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Liegestützposition, der Körper bildet eine gerade Linie. Die Hände unter den Schultern positionieren.

Übungsausführung:

Versuche, die Körpermitte und das Gesäß anzuspannen. Ziehe dann mit Tempo das linke Knie in Richtung rechtem Arm an (Bild 1). Bei der Übungsausführung hat immer nur ein Fuß Kontakt zum Boden. Danach mit Tempo versuchen, das rechte Knie in Richtung linken Arm zu ziehen (Bild 2). Die Beinstellung wird bei der Übungsdurchführung im Sprung gewechselt.

