

Liegestütz 5

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Liegestützposition, der Körper bildet eine gerade Linie. Die Hände unter den Schultern positionieren (Bild 1).

Übungsausführung:

Versuche, die Körpermitte und das Gesäß anzuspannen und senke den Oberkörper in Richtung Boden ab (Bild 2). Beim Hochkommen dann langsam das rechte Bein für wenige Sekunden von der Körperlinie weg in Richtung Decke strecken (Bild 3). Versuche dabei, den restlichen Körper ruhig und in einer Linie zu halten. Anschließend das Bein wieder absetzen und den Oberkörper wieder in Richtung Boden absenken (Bild 2). Beim Hochkommen das andere Bein ein kleines Stück in Richtung Decke abstrecken (Bild 4). Wiederhole den Vorgang mehrmals.

