

## Liegestütz 6

**Trainierte Muskelgruppen:**  
Ganzkörperkräftigung

**Ausgangsstellung:**

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

**Übungsausführung:**

Klopfe aus der Liegestützposition heraus abwechselnd die linke (Bild 2) und rechte Hand (Bild 3) gegen die Schulter. Halte den gesamten Körper bei der Ausführung möglichst ruhig. Es ist zu empfehlen, den Bauchnabel bewusst nach innen zu ziehen und den Rücken gerade zu halten, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen.

