

# Liegestützen (D6)



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der D6 Brustdrücken, nämlich den grossen Brustmuskel und dreiköpfigen Armmuskel.

## Richtige Ausführung

1. Gehe auf die Knie, platziere deine Hände senkrecht unter deinen Schultern und stütze deinen Oberkörper ab. Die Finger sind zusammen und die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Der Rücken ist gerade und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Strecke nun deine Beine nach hinten.

Du kannst sie zusammenlassen oder alternativ schulterbreit öffnen. Fast wie an der D6 nur liegend.

2. Beuge langsam deine Arme (4 s). Dein Körper sinkt so weit, bis deine Nase den Boden berührt. Der Körper bleibt dabei vollständig in einer Linie. Verharre nun kurz (2 s).

Ellenbogen zeigen dabei nach aussen und etwas schräg nach hinten.

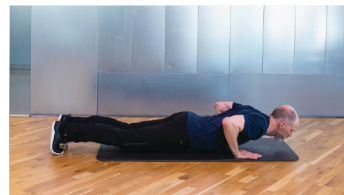
3. Drücke dich anschliessend wieder nach oben (4 s) und verharren nun kurz (2 s). Achte dann darauf, dass deine Arme leicht gebeugt sind.

4. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

## Erschwerte Ausführung:



Ausgangsposition



Endposition

## Hinweis

Als Alternative zu den Liegestützen auf dem Boden bietet sich die Ausführung stehend an der Wand an. Lehne dich leicht nach vorne an die Wand und drücke dich wieder zurück.

Vermeide ein Hohlkreuz oder ein Herausstrecken deines Gesässes. Einfacher werden die Liegestütze auch, wenn sie auf Knien ausgeführt werden. Lege dazu ein gutes Polster unter die Knie. Setze dir einen gefüllten Rucksack auf, wenn du das Brustmuskeltraining erschweren möchtest. Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Wenn du die Arme eng am Körper führst, erhöhst du die Intensität im Armstrecke.