

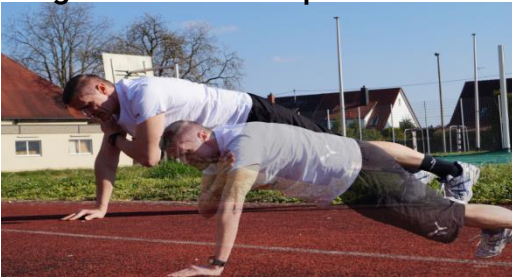
Woche 1: Liegestützvariationen

Klassische Liegestütze



Liegestützposition: Die Hände sind etwa schulterbreit aufgesetzt. Der Körper wird unter Spannung gesenkt, bis die Brust kurz davor ist den Boden zu berühren. Durch Strecken der Arme wird der Körper wieder nach oben gedrückt. Arme bleiben nah am Körper! **Einsteiger führen die Übung kniend durch!**

Liegestütze mit Dip



Ausführung wie in Bild 1. In der oberen Position immer nach jeder Ausführung abwechselnd mit der rechten Hand an die linke Schulter tippen und bei der nächsten Wiederholung umgekehrt.

Enge Liegestütze



Ausführung wie in Bild 1. Die Hände sind jedoch nicht mehr schulterbreit abgesetzt, sondern mittig unterhalb der Brust. Arme bleiben nah am Körper.

Variation: Hände sind weiter als Schulterbreit abgesetzt.

Liegestütze: Versetzte Hände



Ausführung wie in Bild 1. Eine Hand wird jedoch bei der Ausführung weiter vorne abgesetzt. Nach einem Satz wechselt die andere Hand nach vorne. Arme bleiben nah am Körper.

Hinweise:

- Bitte vor Beginn der Übungen immer aufwärmen.
- Auf eine saubere Ausführung achten und lieber weniger, dafür aber saubere Wiederholungen durchführen.
- Langsam die Wiederholungen steigern. Übungen können auch nur in den einzelnen Positionen länger gehalten werden.