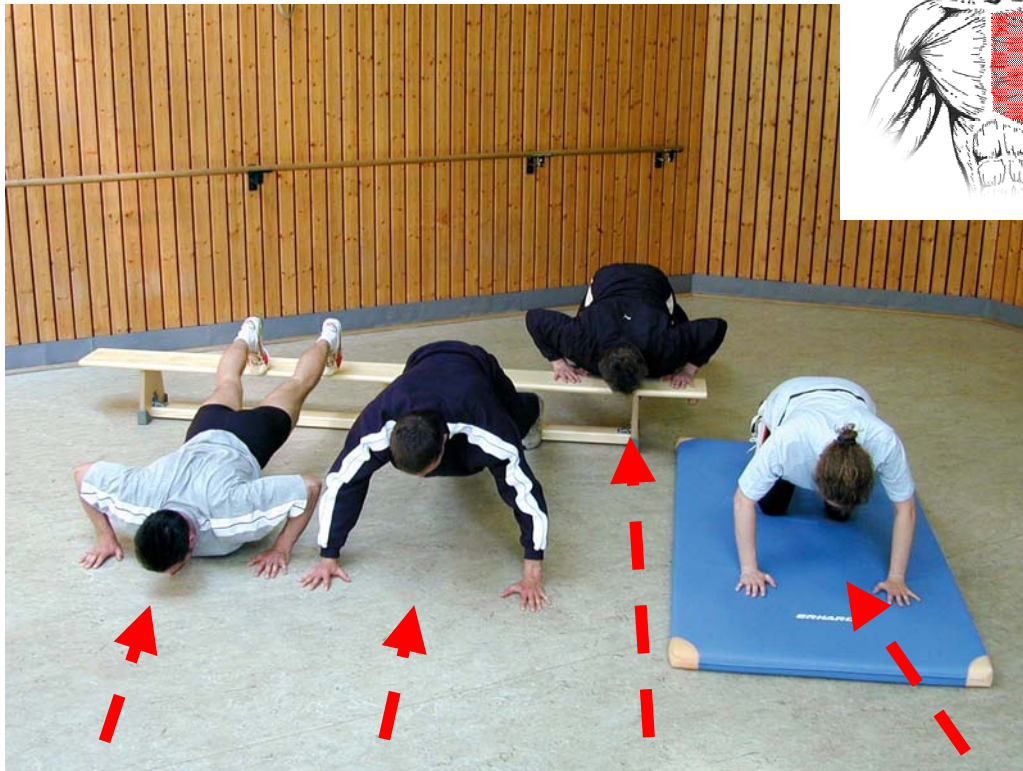
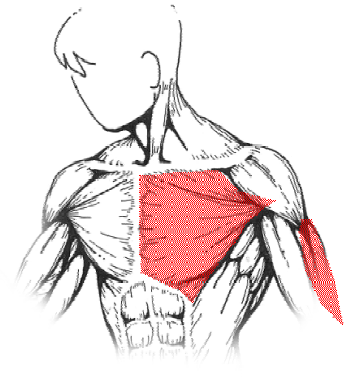


1: Liegestütze, vier Varianten

Trainierte Muskeln: Brustmuskeln (M. pectoralis major), Trizeps

Benötigte Geräte: eine Turnbank, eine Turnmatte



1. Bei der schwersten Variante werden die Füße auf der Bank und die Hände auf dem Boden positioniert.

2. Die „normalen“ Liegestütze (Füße und Hände auf dem Boden) sind etwas leichter.

3. Noch etwas leichter fallen die Liegestütze, wenn die Hände auf die Bank und die Füße auf den Boden positioniert werden (hierbei wird es auch leichter, wenn die Füße gegrätscht und nah an die Bank gestellt werden).

4. Man kann sich auch auf Hände und Knie und stützen (leichteste Variante)

Bei allen Liegestützen wird die Bewegung mit den Armen und nicht mit der Hüfte durchgeführt. Nicht mit der Hüfte „durchhängen“, d.h. Hohlkreuzhaltung vermeiden! Wenn man keine 15 korrekten Wiederholungen schafft, lieber eine leichtere Variante wählen.