

Liegestütz an der Wand



1. Zielgruppe

Diese Übung trainiert hauptsächlich die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur. Sie kann sowohl von Einsteigern als auch von Fitnesssportlern und Fortgeschrittenen ausgeführt werden, da sie in vielen Variationen durchführbar ist. Voraussetzung ist neben einer guten Körperspannung auch eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- aufrechter, hüftbreiter Stand mit Blick zur Wand
- Hände schulterbreit mit den Handflächen und leicht gebeugten Ellenbogen an der Wand abstützen
- Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zur Wand

Aus der Ausgangsposition werden die Arme gebeugt und der Oberkörper nähert sich der Wand bis der Kopf (in gerader Verlängerung zur Wirbelsäule) kurz vor der Wand ist und die Ellenbogen ca. 90° angewinkelt sind. Aus der Endposition wird der Oberkörper mit den Armen wieder von der Wand weggedrückt. Rumpf- und Gesäßmuskulatur sind während der gesamten Übungsausführung angespannt (kein Hohlkreuz!).

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 15 – 25 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen (nicht so weit nach vorne)
- so nah wie möglich an der Wand stehen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- weiter entfernt von der Wand stehen
- Endposition statisch halten

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- Handgelenkproblemen
- Ellenbogengelenkproblemen
- akuten Schulterproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com



SG STERN