

SG STERN AKTIV – Folge 21 der Trainingsbibliothek: Liegestütz

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 Varianten durchführbar ist. Voraussetzung ist neben einer guten Körperspannung auch eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit.

2. Bewegungsausführung

- Stützposition: Hände unterhalb der Schultern und Füße auf den Fußspitzen anstellen
- Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick in Richtung Boden

Aus der Ausgangsposition wird der Körper bis kurz vor den Boden abgesenkt. In der Endposition ist der Körper parallel zum Boden und wird dann wieder in die Ausgangsposition nach oben gedrückt. Rumpf- und Gesäßmuskulatur sind während der gesamten Bewegungsausführung angespannt (kein Hohlkreuz!).



3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2-4 Sätze à 15-25 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen (nicht so weit nach unten)
- auf den Knien abstützen (nicht auf den Füßen)

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition statisch halten

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- Handgelenkproblemen
- Ellenbogengelenkproblemen
- akuten Schulterproblemen
- Bluthochdruck

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com. (ns)