

Etwas Allgemeines:

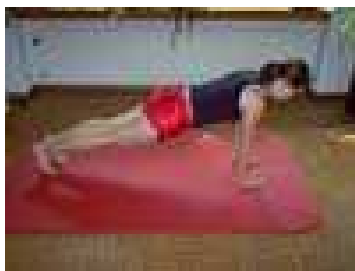
Unter normalen Liegestützen versteht jeder ein wenig etwas anderes. Tatsache ist, dass es „die normalen“ Liegestützen gar nicht gibt. Hier möchte ich einfach zwei Grundvarianten beschreiben, die engen und die breiten Liegestützen.

Synonyme:

Push Ups, manche nennen die enge Art auch Trizeps - Liegestützen.

Welche Muskeln werden beansprucht?

Primär Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur, sekundär der gesamte Rumpf und die Beinmuskulatur



Wie man es ausführt und Variationen

Enge Liegestütze:

Bei der Grundform hält man den gesamten Rücken gerade. Nur die Fußspitzen und die Hände berühren den Fußboden. Die Hände befinden sich waagrecht unter den Schultern, die Fingerspitzen zeigen nach vorne.

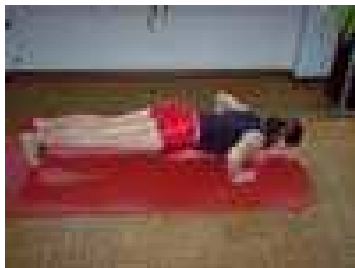


Ohne die Spannung im Körper zu verlieren, senkt man ihn langsam ab, die Ellenbogen sollten nahe am Körper gehalten werden. Sobald die Nase beinahe den Boden berührt drückt man sich wieder nach oben. Der Kopf befindet sich die gesamte Zeit in einer Verlängerung der Wirbelsäule.



Breite Liegestütze:

Diese Variante unterscheidet sich nur in der Position der Arme. Die Hände befinden sich etwas weiter als schulterbreit auseinander, die Finger zeigen wieder nach vorne.



Nun senkt man den Körper unter Spannung langsam ab, die Ellenbogen zeigen schräg nach hinten. Daraufhin drückt man sich wieder nach oben.

Gefahren/ Worauf muss man achten?

- Die Arme sollten nie ganz durchgestreckt werden, da dies einerseits den Muskel entlastet (da man die Spannung verliert) und andererseits schädlich für die Gelenke ist.
- Beim Hochdrücken ausatmen, beim Absinken einatmen.
- Mit dem ganzen Körper absinken, der Rücken bleibt gerade.
- Kein Hohlkreuz machen.