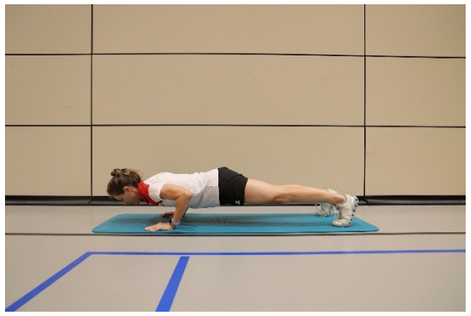
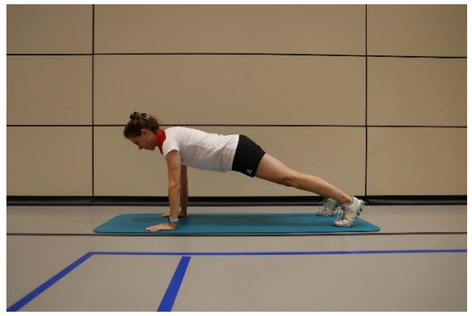
Anheben und Senken sowie Rotation des Oberkörpers in Liegestützposition ► push up & rotation

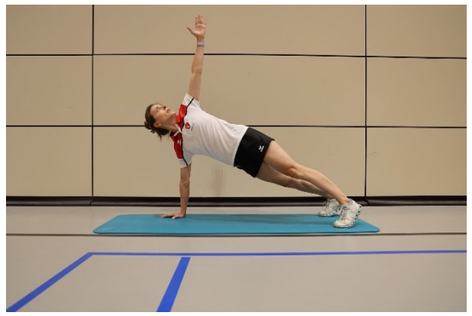
Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker

Ausführung: In der hohen Liegestützposition Hände und Füsse schulterbreit aufstellen. Kopf, Rumpf und Beine bilden eine gerade Linie. Bauch und Gesäss anspannen und den Körper kontrolliert absenken, bis die Brust knapp über dem Boden ist. Mit den Ellbogen etwa 45° nach hinten drücken und wieder hochdrücken. Anschliessend einen Arm zur Decke führen und den Körper in eine stabile T-Stütze aufdrehen. Das Becken bleibt angehoben. Kontrolliert zurückkehren, den nächsten Liegestütz ausführen und zur anderen Seite aufdrehen.

Achtung: Hohlkreuz oder Gesäss zu weit nach oben; Ellbogen zu weit nach aussen spreizen; Becken bei der Rotation absinken lassen; hektische, schwungvolle Bewegungen; stützende Schulter zu den Ohren hochziehen.



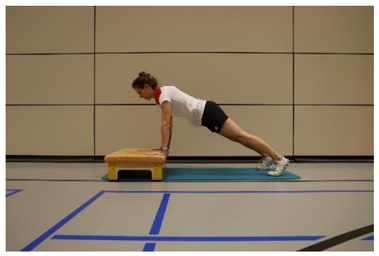


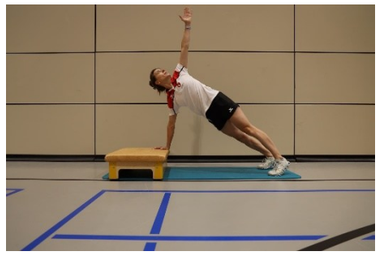


Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Auf den Knien ausführen.
- Liegestütz weglassen: Reine Rotationsbewegung aus der statischen Liegestützposition heraus ausführen (von Stütz zu T-Stütze alternierend).
- Füsse noch etwas breiter aufstellen.
- Die Hände auf einer erhöhten stabilen Bank platzieren (verringert die Hebellast).

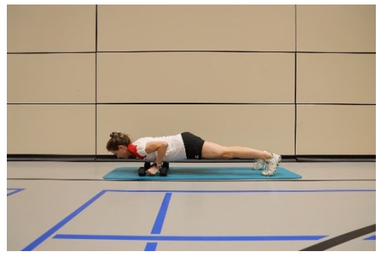


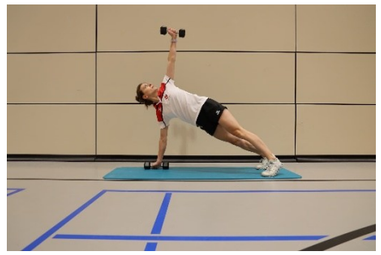


Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- In Liegestützposition beide Hände auf je einer Kurzhantel mit flachen Kanten abstützen.
- Beim Aufdrehen die Kurzhantel kontrolliert mit nach oben zur Decke führen.
- Eine Gewichtsweste tragen.
- Die Abwärtsbewegung des Liegestützes auf 3 Sekunden verlangsamen.





Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Schwedenkasten/Plyo-Box, 2 Kurzhanteln, 1 Gewichtsweste