

Liegestützposition hoch

Ganzkörper:

Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur

Hohe Liegestützposition (Stütz), Position halten.

Achtung:

Kein Hohlkreuz, Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergezogen.

Erleichtern:

Knie auf dem Boden platzieren (Füße in Hochhalte); Arme auf erhöhter Unterlage abstützen.

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf dem Rücken); Beine auf erhöhter Unterlage platzieren; instabile Unterlage für die Arme und/oder Beine; tiefe Liegestützposition halten.

Variante:

Position der Hände/Arme variieren (z.B.: breit, schmal, zusammen).

