

Liegestütz mit Anheben eines Beines

Oberkörper:

Brustmuskulatur, Armstrecker

Liegestützposition (hoher Stütz, Gesicht/Blick nach unten gerichtet), abwechselnd ein Bein anheben, beim Heben des Beines gleichzeitig den Oberkörper senken sowie beim Absenken des Beines den Oberkörper wieder anheben, indem die Arme gebeugt/gestreckt werden (Liegestütz). Nach jeder Ausführung die Seite (das Bein) wechseln.

Achtung:

Stabil bleiben (Bauch anspannen), Ellbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergezogen.

Erleichtern:

Grundposition nur halten (Liegestützposition); Arme nicht beugen/strecken.

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf dem Rücken); instabile Unterlage (für die Arme).

