

Liegestütz

Oberkörper:

Brustmuskulatur, Armstrecker

Ein Teilnehmer befindet sich in Rückenlage mit senkrecht in die Höhe gestreckten Armen, der Partner stützt sich mit den Händen auf den Schienbeinen des auf dem Boden liegenden Trainierenden ab, wird von diesem ebenfalls an den Schienbeinen gehalten und in eine waagrechte Position angehoben (beide Teilnehmer mit gestreckten Armen). Beide Trainierenden beugen und strecken gleichzeitig die Arme (senken und heben des oben aufliegenden Teilnehmers).

Achtung:

Der hochgehobene Partner spannt aktiv seinen Rumpf an, damit sein Becken nicht durchhängt. Ellbogenposition ist nicht auf Schulterhöhe, sondern leicht dem Oberkörper angenähert ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.

Erleichtern:

Ausgangsposition nur halten.

Erschweren:

Zusatzgewicht für den oberen Teilnehmer (auf dem Rücken).

Variante:

Ein Trainierender beugt und streckt die Arme, der Partner behält währenddessen die Arme gestreckt. Nach jeder Ausführung oder von Zeit zu Zeit werden die Rollen getauscht.

