

## Liegestütz / Unterarmstütz

Ganzkörper:

Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Ein Teilnehmer befindet sich im Unterarmstütz, der andere Teilnehmer befindet sich in Liegestützposition seitlich vom Partner auf Rumpfhöhe (Körperansicht der Teilnehmer entspricht dem Buchstaben "T"). Der Trainierende in der Liegestützposition platziert seine Füße auf dem Rücken des Partners und senkt seinen Oberkörper durch Beugen sowie Strecken der Arme (Liegestütz), währenddessen der Trainierende im Unterarmstütz seine Position stabil innehält.

### **Achtung:**

Rumpf anspannen, Becken nicht durchhängen lassen (gilt für beide Teilnehmer); bei den Liegestützen Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.

### **Erleichtern:**

Knie absenken (Füße senkrecht in der Höhe); Arme kaum beugen (Oberkörper weniger senken); Arme auf erhöhter Unterlage abstützen.

### **Erschweren:**

Zusatzgewicht (auf dem Rücken).

