

Kräftigung Bauch- und Brustmuskulatur

WANN

Gut zur Vorbereitung auf alle Sportarten, bei denen ein stabiler Rumpf Voraussetzung ist, z.B. Tennis, Fußball, Handball, alle Lauf- und Wurfsporarten

Anfänger: Variante 1) 3 bis 4mal mind. 10 Sekunden halten

Fortgeschrittene: 3 bis 4mal 6 bis 10 Wiederholungen

1)



1) Ausgangsstellung

Liegestützposition, d.h. Fußspitzen etwa hüftbreit aufstellen, Arme etwas breiter als schulterbreit, Ellenbogen gestreckt. Der Körper bildet eine Linie von den Füßen bis zu den Schultern, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Nasenspitze zeigt zum Boden. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ansaugen.

2)



2) Ausführung

Ohne die Spannung im Rumpf zu verlieren, die Arme seitlich beugen. Dabei den Körper Richtung Boden bewegen und wieder nach oben drücken.

Varianten

- 1) Für Anfänger reicht es meist aus, nur in der Ausgangsstellung zu verharren.

Die Übung lässt sich auch auf den Knien ausführen, z.B. für Anfänger oder bei Bandscheibenproblemen.

Statt die Arme seitlich zu beugen, können die Ellenbogen auch seitlich ganz eng am Körper vorbeigeführt werden (sog. "Triceps-Liegestütz")

Wichtig

Nicht "durchhängen". Bauch fest anspannen und aus dem Schultergürtel herausdrücken. Nur so tief gehen, wie die Spannung im Rumpf gehalten werden kann.