

## Fit im Alltag

# Nichts macht so fit wie Liegestütze

Der Klassiker Liegestütze ist bis heute die effektivste Ganzkörperübung überhaupt: Liegestütze trainieren Brustmuskeln, Schultern, Rücken, Trizeps, Bizeps und sogar die Gesässmuskeln. Wer die Übung regelmässig macht, kann sich also eine Menge teurer Fitnessgeräte sparen. Es gibt allerdings auch eine schlechte Nachricht: Kaum eine andere Übung ist so anstrengend wie Liegestütze.

### Die Übungsbeschreibung

Gehen Sie in die Liegestützposition und halten Sie den Körper auf einer geraden Linie. Den Blick richten Sie nach unten zum Boden. Die Hände platzieren Sie etwas breiter als schulterbreit. Die Finger zeigen möglichst nach vorne. Die Fussstellung ist hüftbreit. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an, so vermeiden Sie eine Hohlkreuzposition. Beugen Sie nun die Ellbogen, bis die Körperlinie waagrecht zum Boden ist. Halten Sie die unterste Position kurz und drücken Sie sich anschliessend zurück in die Ausgangsposition.

### Die Ausführung

Drei Serien zu je 8 bis 12 Wiederholungen. Erleichterte Ausführung: Weniger Wiederholungen, führen Sie die Übung auf den Knien aus (Handtuch als Polster verwenden). Erschwerte Ausführung: Mehr Wiederholungen, engere Fussstellung. Wichtig: langsame, kontrollierte Ausführung! sae



Hier stellen wir über den Winter Übungen vor, die Sporteinsteiger leicht in den Alltag einbauen können. Siehe auch das Video auf unserer Website unter «Fit im Alltag». Beratung: Flavian Kühne, Sportlehrer bei Pro Senectute.