

# DEINE FITNESS ÜBUNGEN

## No 5 Liegestütz

### Good to know

Am besten lässt du dir die Übungen während des Trainings von deinem Trainer zeigen. Dann übe selbständig regelmäßig in folgendem **Rhythmus**:

1. Woche: Mo, Mi, Fr, So
2. Woche: Mo, Mi, Fr, So
3. Woche: Mo, Mi, Fr, So
4. Woche: Mi, So (Regeneration)

Dann wieder von vorn, also 1., 2., 3. und 4. Woche.

**Wiederholungen**  
für alle Sterne-Gruppen:

- ★ 8 Stück
- ★★ 16 Stück
- ★★★ 24 Stück
- ★★★★ 32 Stück
- ★★★★★ 40 Stück



Deine **Hände** sollten beim Liegestütz etwas **breiter als Schulterbreit** voneinander entfernt sein. Durch **gleichzeitiges Durchdrücken beider Arme** gelangst du in die Ausgangsposition für die Liegestütze.

Dabei ruht der Körper auf beiden Händen sowie den Zehenspitzen. Die **Finger** beider Hände müssen dabei nach vorne zeigen, während die **Daumen** nach innen zeigen.

Der gesamte **Körper** muss während der Liegestütze eine Linie bilden und der Blick nach unten gerichtet sein.

Das Anspannen der **Bauchmuskulatur** stützt den Körper während der Durchführung der Übung und du vermeidest das Durchhängen deines Körpers.



**Beuge nun deine Arme.** Dadurch wird dein Körper abgesenkt.

**Drücke deine Arme wieder durch.** Dadurch wird dein Körper wieder angehoben. Drücke die Arme jedoch nicht ganz durch, eine leichte Beugung muss beibehalten werden.

Ausdauer

Dein  
Fitnesscoach:



**Nicholas Zaher**  
Golf Professional  
TPI Certified Junior Coach

Diese  
Übung  
verbessert:



Koordination



Kraft