

DEINE FITNESS ÜBUNGEN

No 3

Liegestütz Ausgangsposition

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.

Dauer

für alle Sterne-Gruppen:

- ★ 30 sec.
- ★★ 60 sec.
- ★★★ 90 sec.
- ★★★★ 120 sec.
- ★★★★★ 180 sec.



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

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 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.

Diese
Übung
verbessert:



Dein
Fitnesscoach:



Nicholas Zaher
Golf Professional
TPI Certified Junior Coach