

DEINE FITNESS ÜBUNGEN

No 3

Liegestütz Ausgangsposition

Good to know



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

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.

Dein
Fitnesscoach:



Nicholas Zaher
Golf Professional
TPI Certified Junior Coach

Diese
Übung
verbessert:



Koordination



Kraft