

## Liegestütz

**Muskelgruppe: Brust / Trizeps / Hintere Schulter**

### Ausgangsposition

- Füße zusammen
- Hände schulterbreit auseinander
- Schultern über den Händen
- Arme komplett gestreckt
- Körperspannung



### Ausführung

- Kontrolliert den Brustkorb senken
- Ellenbogen ca. 45° Winkel zum Körper
- Brustkorb bis zum Boden bringen



### Endposition

- Drücke dich gerade nach oben bis die Arme wieder ganz gestreckt sind



### Achtung:

- Halte die Körperspannung während der kompletten Ausführung
- Wenn du merkst über den kompletten Bewegungsradius zu trainieren fällt dir sehr schwer, dann nehme die Variante von den Knien