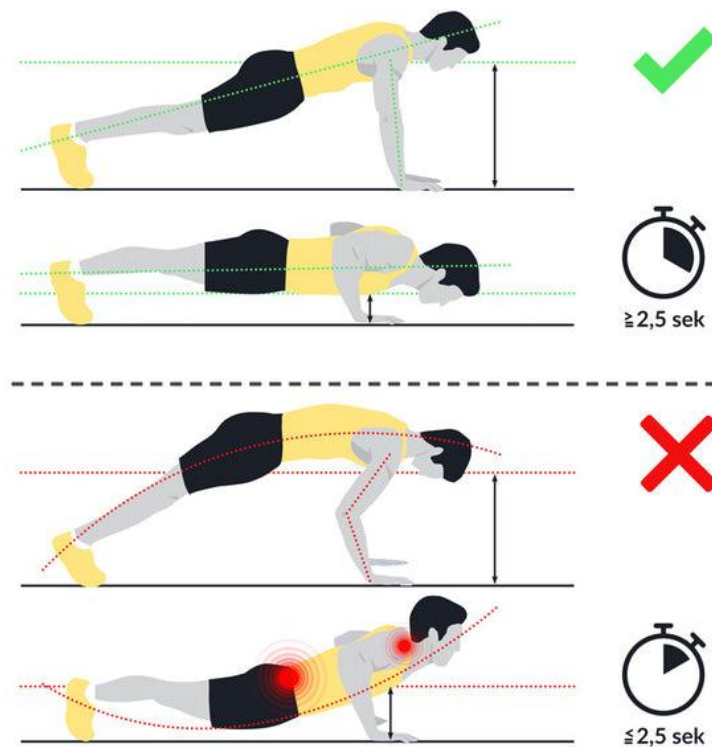


Liegestütze

Leg dich mit dem Bauch auf den Boden und platziere deine Hände etwa schulterbreit neben deinem Oberkörper. Strecke die Beine nach hinten aus und stütze dich auf die Zehenspitzen, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet. Spanne Bauch und Gesäß an, damit dein Rücken während der Übung gerade bleibt. Beuge nun langsam die Arme und senke deinen Körper kontrolliert Richtung Boden ab. Drücke dich anschließend kraftvoll wieder nach oben, bis deine Arme fast vollständig gestreckt sind.

Für die Profis unter euch kann man auch die Füße erhöhen (zB auf einen Sessel) damit die Übung schwerer wird



<https://quantumleapfitness.de/blogs/fitness-magazin/liegestuetze-muskeln-ausfuehrung-variationen>