

Die besten Fitnessübungen der Welt:

Diese Rubrik stellt Fitnessübungen vor, die bei geringem Zeitaufwand viele Vorteile bezüglich ihrer Fitness- und Gesundheitswirkung bieten.

Diesmal: Liegestütze

Das Wort Liegestütze allein ist schon bei vielen verhasst, weil sie es mit Anstrengung, Versagen und Quälerei im Schulsport oder Sportverein verbinden. Dabei sind Liegestütze der Klassiker unter den Kraftübungen für den Oberkörper. Sie gehören zu den ältesten Fitnessübungen überhaupt, beanspruchen viele Muskelgruppen und lassen viele Variationsmöglichkeiten zu. Neben den Brust-, vorderen Schulter- und Armstreckmuskeln erfordert diese Übung eine gute Rumpfstabilisation, v. a. im Bereich der Lendenwirbelsäule. Daher zählen Liegestütze u. a. auch zu den sogenannten „Core“-Übungen, weil das Kraftzentrum in der Körpermitte stets gefordert wird.

Allein in meinem Buch „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ (siehe www.bodyweightexercises.de) finden Sie über 30 Liegestützvarianten für alle Könnensstufen vom Einsteiger bis zum Profi und es gibt noch mehr. Anfänger starten z. B. mit Liegestützen an der Wand, am Tisch oder auf den Knien und Profis führen u. a. die einarmige Variante mit erhöhten Füßen aus.



www.tillsukopp.de

www.healthconception.de

www.kettlebellfitness.de

www.bodyweightexercises.de

Dr. Till Sukopp, www.tillsukopp.de