

Liegestütz – Fitnessband

Material:

Fitnessband

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Gehe in die Liegestützposition, der Körper bildet dabei eine gerade Linie. Halte in beiden Händen ein Ende des Fitnessbandes und spanne das Band über den Rücken. Die Hände unter den Schultern positionieren (Bild 1).

Übungsausführung:

Spanne die Bauch- und Gesäßmuskeln an und stütze dich auf einen Arm ab, drehe dich auf und zeige mit dem anderen in Arm in Richtung Decke (Bild 2). Diese Position kurz halten und wieder in die Ausgangsstellung gehen. Wiederhole den Ablauf anschließend. Halte den Rücken während des gesamten Bewegungsablaufs gerade, sodass er sich mit den Beinen in einer geraden Linie befindet. Wechsel nach einigen Wiederholungen die Seite.

