

Übungen mit Ganzkörperspannung (Liegestütz, Planks, Schiffchen)



Liegestütz auf den Knien mit gerader Linie von den Knien bis zur Schulter



Richtige Ausführung



Falsche Ausführung – der Po ist zu weit oben!

Liegestütz auf den Füßen mit gerader Linie



Richtige Ausführung mit gerader Linie von den Fersen bis zu den Schultern

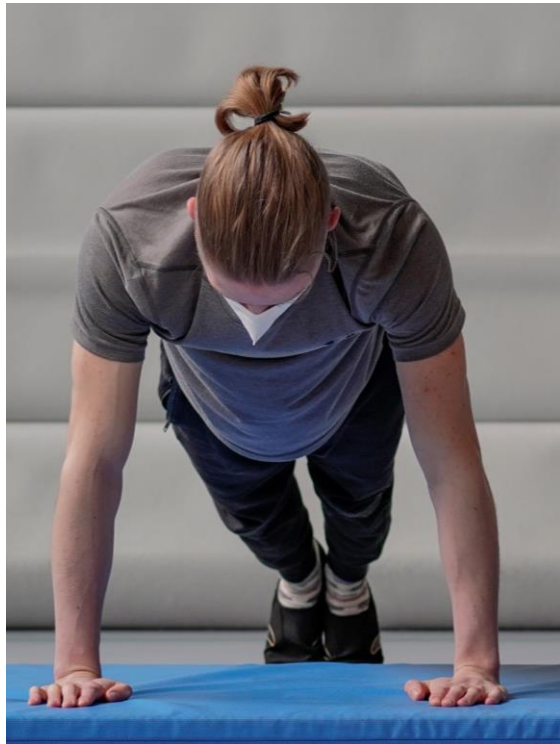


Kein Hohlkreuz machen – rückenschädlich!



Nicht den Po zu hoch nehmen!

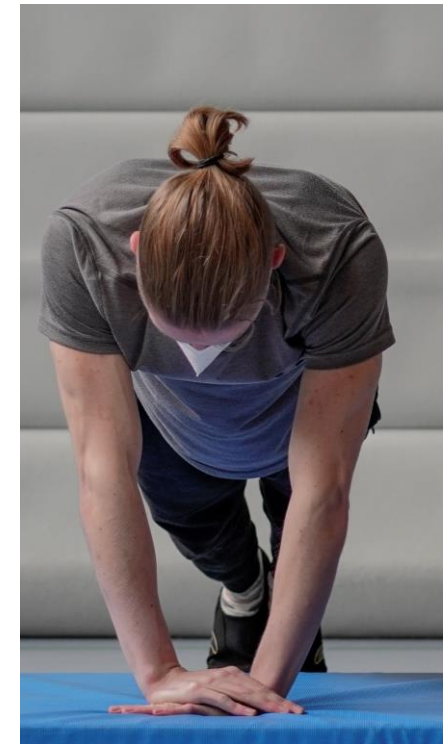
Variationen in der Handhaltung



Schulterbreit –
übliche Ausführung



Über Schulterbreit –
dies ist anstrengender



Hände eng aneinander
oder übereinander –
dies erfordert mehr
Gleichgewicht

Variationen in der Ellbogenhaltung



Ellbogen werden seitlich abgespreizt –
diese Ausführung ist einfacher



Ellbogen bleiben nah am Körper –
diese Ausführung ist schwieriger

Unterarmstütz Plank



Richtige Ausführung –
Gerade Linie bilden von den Fersen bis zur Schulter



Falsche Ausführung - Hohlkreuz

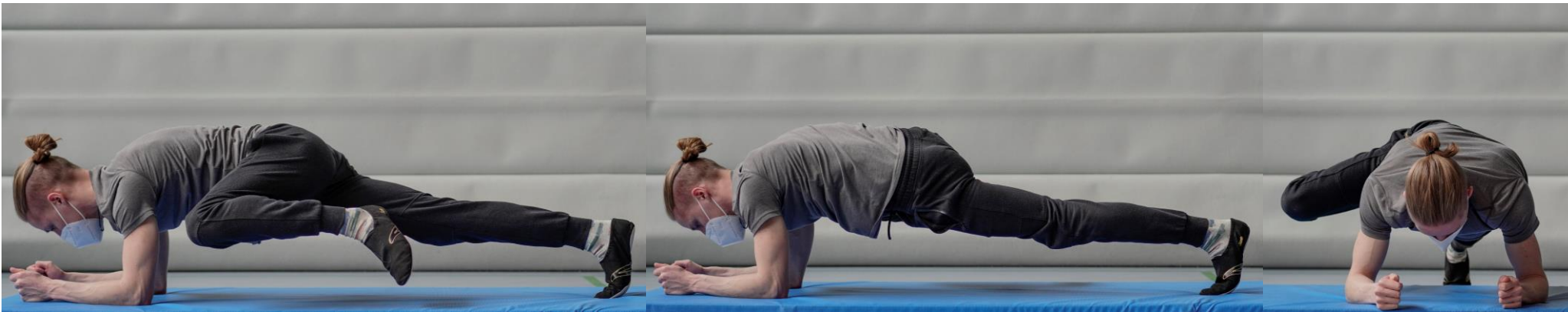


Falsche Ausführung – Po ist zu hoch

Übungen im Unterarmstütz (Plank)



Halten im Unterarmliegestütz (wieder darauf achten, dass der Körper eine Linie bildet durch Körperspannung). Dann abwechselnd die Knie vorführen (Schienbein parallel zum Boden).



Knie abwechselnd seitlich nach vorne führen.



Plank einbeinig halten oder oberes Bein gestreckt oder gebeugt in kleinen Bewegungen hoch und runter führen (je langsamer, umso schwerer).

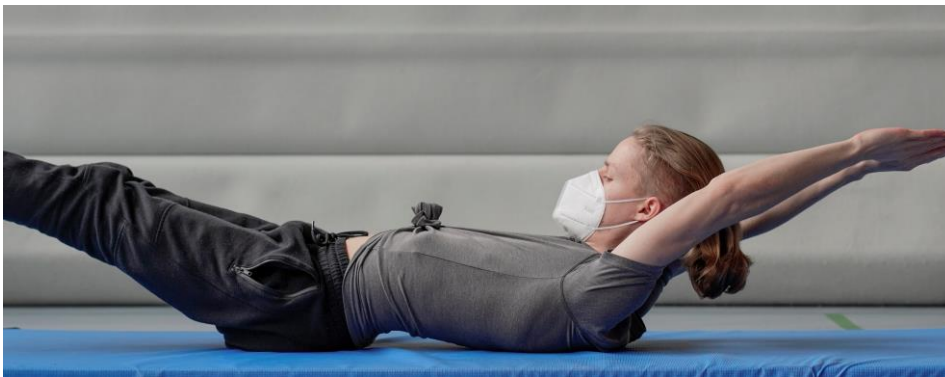
- Weitere Variationen: Plank halten oder Körper gerade durch Bewegung der Füße vor und zurückführen (geht auch auf einem Bein)
- Aus Plank in Liegestütz hochdrücken und zurück

Schiffchenposition



Richtige Ausführung: Arme mit Schultern sowie Beine gestreckt und zusammen leicht anheben und diese Position halten.

Wichtig: Unterer Rücken muss die ganze Zeit Kontakt zum Boden haben!



Falsche Ausführung:
Hohlkreuz!

Mögliche Variationen im Schiffchen:

- In der unveränderten (steifen) Schiffchenposition vor und zurück schaukeln
- Baumstammrollen (Rollen um die Längsachse im Liegen) ohne Berühren der Arme und Beine am Boden
- Klappmesser: Aus der Schiffchenposition Arme und Füße bei gestreckten Beinen zusammenführen