

Liegestütz-Challenge

Wie viele verschiedene schaffst du?

1. Der Beginner

Liegestütz an der Wand wird im Stehen ausgeführt. Der Körper ist ca. eine Armlänge von der Wand entfernt (je näher desto leichter), Handflächen flach an der Wand und Schulterbreit ausrichten. Auf die Körperspannung achten und Körper in einer geraden Linie ausrichten. Die Füße können mit der ganzen Fußsohle oder mit den Zehenspitzen auf den Boden aufgesetzt werden. Körper langsam Richtung Wand absinken und dann von der Wand wegdrücken, die Bewegung erfolgt nur aus den Armen.

2. Der Gekniete

Liegestütz am Boden auf Knien. Handgelenke unter der Schulter am Boden ausrichten, Oberkörper, Gesäß und Oberschenkel angespannt in einer Gerade halten. Körper wird langsam Richtung Boden gesenkt und dann wieder nach oben drücken, Bewegung erfolgt nur aus den Armen und ca. 45° in der Schulter (zwischen Oberarm und Rumpf).

3. Der versetzte Beginner

Bewegungsbeschreibung siehe „der Beginner“. Bei dieser Variation werden beim Wegdrücken die Hände von der Wand gelöst und in einer anderen Position wieder aufgesetzt. Mal breiter, mal enger, mal versetzt (rechte oder linke Hand weiter oben ansetzen).

4. Der leicht Erhöhte

Die Arme werden auf einer Tisch-, Sessel- oder Bettkante aufgesetzt. Körper ist angespannt und in einer gerade Linie (inkl. Kopf). Die Füße auf den Zehenspitzen aufgesetzt. Körper langsam absinken und dann wieder hochdrücken, Bewegung erfolgt aus den Armen und ungefähr 45° zwischen Oberarm und Rumpf.

5. Der Klassiker

Liegestütz am Boden. Die Hände werden unter der Schulter platziert, die Füße auf den Zehenspitzen und der Körper bilden eine gerade Linie, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und Gesäß und Rumpf aktiv anspannen. Körper wird Richtung Boden gesenkt und danach wieder hochgedrückt. Bewegung erfolgt nur aus den Armen. Ungefähr 45° zwischen Oberarm und Rumpf.

6. Der schwer Erhöhte

Position und Bewegung wie beim „Klassiker“, nur das die Füße auf einer leichten Erhöhung positioniert werden (Sessel, Stockerl, Couch, etc.)

7. Der enge Klassiker

Beim Trizeps-Liegestütz werden die Arme eng am Körper positioniert, die Ellbogen zeigen nach hinten. Oberarm steht parallel zum Rumpf, sehr enger Winkel in der Schulter. Restliche Körperausrichtung und Bewegungsausführung wie beim „Klassiker“.

8. Der Einbeinige

Arm- und Körperposition und Bewegungsausführung siehe „Klassiker“. Zusätzlich wird ein Bein vom Boden abgehoben und gerade nach hinten gestreckt.

9. Der Gehaltene

Ausgangsposition wie beim „Klassiker“. Hände unter der Schulter ausrichten, Körper inkl. Kopf in einer Linie und angespannt, Füße auf Zehenspitzen. Körper wird Richtung Boden abgesenkt, dann für 5 Sekunden die Position knapp über den Boden statisch halten und danach wieder hochdrücken.

10. Der Sägende

Position und Ausführung wie beim „Gehaltenen“. Stattdessen die Position am tiefsten Punkt statisch gehalten wird, wird der Körper nach vorne über die Handgelenke geschoben, danach wieder zurück und dann wird der Körper hochgedrückt in der Ausgangsposition. Beim Verschieben der Körperlage sollte die gerade Linie sowie die Spannung von Kopf, Oberkörper, Gesäß und Beine nicht verloren gehen.

11. Der Bizeps

Beim Bizeps-Liegestütz werden die Handflächen um 180° gedreht. Die Fingerspitzen zeigen Richtung Zehen. Der restliche Bewegungsablauf bleibt gleich wie beim „Klassiker“.

12. Der Diamant

Handflächen am Boden auflegen, dabei bilden Daumen und Zeigefinger ein Dreieck, die anderen Finger sind geschlossen. Restliche Bewegungsausführung bleibt gleich.

13. Der Spiderman (oder „Die Spinne“)

Beim Absinken des Körpers wird jeweils ein Knie seitlich zum Ellbogen gezogen. Beim Hochdrücken wird das Bein wieder nach hinten geführt und am Boden abgestellt. Auf die Körperspannung achten und auf eine stabile Hüfte. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule sowie ungefähr 45° zwischen Oberarm und Rumpf.

14. Der Seitenwechsel

Die Körperhaltung gleicht dem „Klassiker“. Die Armstellung ist um einiges breiter und die Fingerspitzen zeigen vom Körper weg. Körperspannung von Kopf bis Fuß. Bei der Ausführung wird nun die Spannung knapp über dem Boden gehalten und das Körpergewicht erst auf den rechten und anschließend auf den linken Arm verlagert, ehe man sich zentral vom Boden wegdrückt. Der Rumpf muss möglichst ruhig und stabil bleiben.

15. Der geflogene Seitenwechsel

Wie der „Seitenwechsel“ mit dem Unterschied, dass beim Herabsenken sofort das Gewicht auf eine Seite verlagert wird, sich von dieser Position zurück ins Zentrum drückt um sich anschließend auf der anderen Seite herabzusinken.

16. Der Kämpfer

Position und Bewegungsausführung wie beim „Klassiker“ nur das die Hände zu einer Faust geballt sind und die Liegestütze auf der Faust ausgeführt wird. Auf ein stabiles Handgelenk achten, nicht abknicken.

17. Der kleine Sprung

Position und Ausführung siehe „Klassiker“. Zusätzlich explosives Hochdrücken, wobei sich die Handflächen kurz vom Boden lösen. Sanftes abfangen auf den Handflächen und dabei wieder den Körper absenken.

18. Der geklatschte Sprung

Erweiterung vom „kleinen Sprung“. Explosives Hochdrücken aus den Armen und am höchsten Punkt kurz in die Hände klatschen. Danach wird die Bewegung sanft abgefangen und gleichzeitig wird der Körper Richtung Boden abgesenkt.

19. Der versetzte Sprung

Position und Bewegungsablauf wie beim „kleinen Sprung“ mit unterschiedlicher Landung der Arme. Wie beim „versetzten Beginner“ landen die Handflächen abwechselnd versetzt am Boden.

20. Der Einarmige

Liegestütz Ausgangsposition mit einer wesentlich breiteren Beinstellung, Zehenspitzen am Boden. Je weiter die Füße auseinander sind, desto leichter ist es die Balance zu halten. Totale Körperspannung ist sehr wichtig, um die Bewegung zu stabilisieren. Eine Hand wird vom Boden abgehoben und auf den Rücken abgelegt.

Nun im arbeitenden Ellbogen beugen und den Körper Richtung Boden absenken, danach wieder hochdrücken. Achtung, die Hüfte sollte nicht durchhängen und der belastende Arm sollte ca. 45° (oder enger) zum Rumpf einhalten.