

Liegestützstation

FIT IM GRÜTT

Ziel: Kräftigung der Rücken- und Armmuskulatur

Schulterdrücken

- Hüftbreit stehen mit leichter Beugung in den Knien, Arme gestreckt mit leichter Beugung in den Ellenbogen, den Kopf locker zwischen den Schultern hängen lassen, der Blick ist nach vorn gerichtet. Aktiv aus den Schultern herausdrücken und den Hals möglichst lang machen.
- Versuchen Sie, sich mit den Schultern herauszudrücken und den Hals möglichst lang zu machen. Die Endposition ist erreicht, wenn Arme und Nacken komplett gestreckt sind.
- Über die eingesetzte Beinkraft kann die Belastung für den Oberkörper selber reguliert werden.

Hinweis: Es hilft, wenn Sie sich vorstellen, Sie wären eine Marionette. Diese hängt allerdings nicht an mehreren Fäden wie sonst üblich, sondern nur an einem Faden. Dieser Faden ist in der Mitte ihres Kopfes befestigt. Er ist locker in der Ausgangsposition, aber während der Bewegung zieht er Sie nach oben und wird straffer. In der Endposition ist er komplett gestrafft.



3 x 8-10 Wiederholungen