

# Liegestütz (Push-ups)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuell Decke oder Matte</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegestützposition</li> <li>• Hände auf Schulterhöhe etwa schulterbreit am Boden</li> <li>• Langsam Arme beugen</li> <li>• Körper bleibt in einer Linie</li> <li>• Langsam Arme wieder strecken</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperspannung</li> <li>• Kein Hohlkreuz</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbe Liegestütz (kniend)</li> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer kürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!