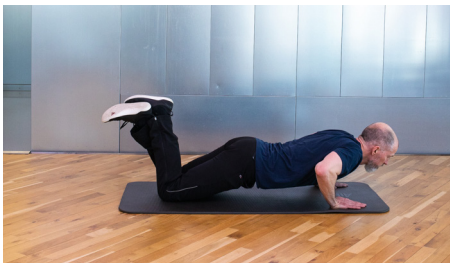
Liegestützen (D6)

Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der D6 Brustdrücken, nämlich den großen Brustmuskel und den dreiköpfigen Armmuskel.

Richtige Ausführung

1. Gehen Sie auf die Knie, platzieren Sie Ihre Hände senkrecht unter Ihren Schultern, und stützen Sie Ihren Oberkörper ab. Die Finger sind zusammen, und die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Der Rücken ist gerade und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Strecken Sie die Beine nach hinten.

   Sie können die Beine zusammenlassen oder alternativ schulterbreit öffnen.
   Fast wie an der D6, nur liegend.

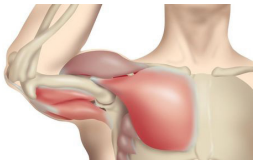
2. Beugen Sie langsam Ihre Arme (4 s). Ihr Körper sinkt so weit, dass Ihre Nase den Boden berührt. Der Körper bleibt dabei vollständig in einer Linie. Verharren Sie kurz (2 s).

   Die Ellenbogen zeigen dabei nach außen und etwas schräg nach hinten.

3. Drücken Sie sich anschließend wieder nach oben (4 s), und verharren Sie kurz (2 s). Achten Sie dann darauf, dass Ihre Arme leicht gebeugt sind.

4. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90–120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Beim Brustdrücken trainieren Sie den großen Brustmuskel und den dreiköpfigen Armmuskel.

Erschwerte Ausführung

Ausgangsposition

Endposition

Hinweise

Als Alternative zu den Liegestützen auf dem Boden bietet sich die Ausführung stehend an der Wand an. Lehnen Sie sich leicht nach vorne an die Wand, und drücken Sie sich wieder zurück. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz oder ein Herausstrecken Ihres Gesäßes.
Einfacher werden die Liegestützen auch, wenn sie auf den Knien ausgeführt werden. Legen Sie dazu ein gutes Polster unter die Knie.
Setzen Sie sich einen gefüllten Rucksack auf, wenn Sie das Brustmuskeltraining erschweren möchten.
Um sie anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.
Wenn Sie die Arme eng am Körper führen, erhöhen Sie die Intensität im Armstrecker.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine alternative Übung für das Training des großen Brustmuskels und des dreiköpfigen Armmuskels.

KIESER TRAINING

Isometrisches Brustdrücken (D6)

Isometrische Ausführung

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der D6 Brustdrücken, nämlich den großen Brustmuskel und den dreiköpfigen Armmuskel.

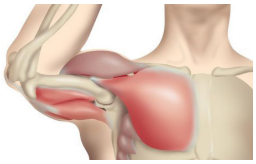
Richtige Ausführung

1. Stehen Sie aufrecht oder setzen Sie sich auf einen Stuhl. Beugen Sie Ihre Arme, und führen Sie Ihre Handflächen vor Ihrer Brust zusammen, die Ellenbogen zeigen dabei nach außen.

2. Drücken Sie nun beide Hände kräftig zusammen und halten Sie die Kontraktion ca. 30–60 Sekunden lang, ohne die Luft anzuhalten. Danach langsam die Muskelanspannung zurücknehmen und kurz pausieren.

3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90–120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Beim Brustdrücken trainieren Sie den großen Brustmuskel und den dreiköpfigen Armmuskel.

Erschwerte Ausführung

Ausgangsposition

Endposition

Hinweise

Wichtig: Bei Bluthochdruck und bei Lymphödemen ist mit Vorsicht vorzugehen.
Erschwerte Ausführung: Nehmen Sie ein Gewicht, klemmen Sie es zwischen den Händen ein, und führen Sie eine langsame Streckbewegung durch. Dabei wird das Gewicht immer voll zugepresst, als würden Sie eine Liegestütze machen.

KIESER TRAINING