

AWesA med & train:

„Präventionsbereich - Die Vorsorge“: Der Rumpf
Teil 4: Liegestütz / m&i-Experten Plaul und Schweins geben Tipps

 „Präventionsbereich - Die Vorsorge“: Der Rumpf - Teil 4: Liegestütz
 als PDF (ca. 5 MB)


Jedes Jahr auch beim AWesA-Allstar Game im Einsatz: Andreas Plaul (li.) und Kolja Schweins von der m&i Fachklinik Bad Pyrmont.

"Vorbeugen ist besser als Heilen!" Die Physiotherapie leistet mit dem vielseitigen präventiven Angebot einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheit. Egal, ob "Sport-Junkie" oder "Stubenhoker": Mit einfachsten Übungen und geringem Zeitaufwand lassen sich Vorkehrungen gegen Schäden an Gelenken, Knochen & Co. treffen, die zudem die körperliche Fitness und damit das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Die Physiotherapie-Experten der m&i Fachklinik Bad Pyrmont, Andreas Plaul (Leitung Therapie) und Kolja Schweins (Teamleitung Ambulanz), stellen auf AWesA.de in den folgenden Wochen verschiedenen Übungen vor, die sich ohne spezielle Ausrüstung für "Jedermann" zu Hause oder beim Training im Verein nachmachen lassen. Gerrit Pape (SpVgg. Bad Pyrmont) und Carolin Berdin (SC Inter Holzhausen) standen für die Aufnahmen Modell.

Teil 4: Liegestütz
Erklärung:

Die Übung "Liegestütz" kräftigt vor allem die Rumpf, Gesäß, obere Brustmuskulatur und die Armmuskulatur. Benötigt wird lediglich eine Matte.

Die Verbesserung der Stabilität, Kraft und Koordination im Rumpfbereich ist für alle Sportarten wichtig.



Anfangsposition

Übungsausführung:

- Die leicht nach innen gedrehten Hände werden auf Brusthöhe schulterbreit mit leicht gespreizten Fingern und Daumen auf den Boden abgestützt.
- Mit den aufgestellten Zehenspitzen berühren nur die Füße den Boden.
- Der restliche Körper ist in einer geraden Linie angespannt.
- Zu Beginn sind die Arme gestreckt und der gesamte Körper angespannt.
- Als nächstes werden die Arme gebeugt und der Körper abgesenkt, bis die Ellenbogen sich auf gleicher Höhe mit dem Oberkörper befinden.
- Drücke Dich dann wieder nach oben, bis zur fast kompletten Streckung der Ellenbogen.
- Achet bei dieser Stabilitätsübung auf eine ruhige, kontrollierte und saubere Übungsdurchführung.
- Die Atmung sollte gleichmäßig erfolgen.
- Wiederholt dieses ohne Pause 15 mal! Danach dürft ihr 2 Minuten Pause machen. Wiederholt dieses 3 weitere mal.

Oder:

Wähle Deine Wiederholungszahl so, wie sie deinem Trainingsziel entsprechen:

Muskelaufbau: 8-12 Wiederholungen mit 90 Sekunden Pause dieses 3mal wiederholen

Kraftausdauer: 10-15 Wiederholungen mit 60 Sekunden Pause dieses 4mal wiederholen

Statische Halteübungen - mindestens 30 Sekunden halten.


Achtung:

Achtet auf eine richtige Durch- und Ausführung und vermeidet folgende Fehler:

- **nach innen gedrehten Hände entlasten die Handgelenke**
die Rumpfspannung wird ausgestellt
- **ein Hohlkreuz**
die schrägen Bauchmuskeln werden sonst nicht mehr gleichmäßig angespannt und das Training verliert für die gesamte Rumpfmuskulatur ihre Wirkung.
- **einen Rundrücken**
Die Aktivität wird über die Beuger durchgeführt
- **Arme sind nicht weit genug auseinander**
Die ganze Aktivität kommt nur aus den Armen und es wird nur ein kleiner Bewegungsweg zurückgelegt

Nur wenn die Basisübung korrekt durchgeführt wird, darf die Übung gesteigert werden!

Übungsvarianten!

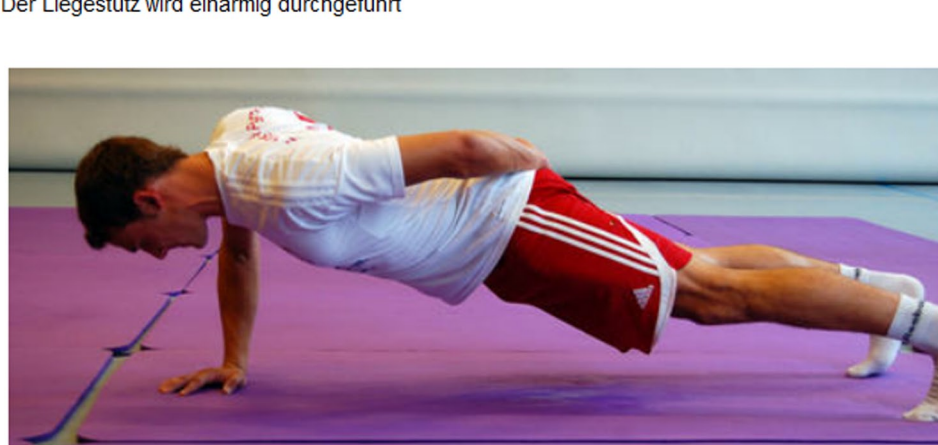
Wenn die Basisübung beherrscht wird, kann der Liegestütz in einer Vielzahl von Varianten durchgeführt werden.

- **Variante 1:**

Es wird mit der breite der Beinstellung verändert

- **Variante 2:**

Der Liegestütz wird einarmig durchgeführt



- **Variante 3:**

Der Liegestütz wird dynamisch mit beiden Händen klatschend durchgeführt.

- **Variante 4:**

Der Liegestütz wird mit einem Bein angehoben durchgeführt.



- **Variante 5:**

Der Judostütz:

Der Liegestütz wird in einer fließenden Bewegung durchgeführt.



Weiter Steigerung erhaltet Ihr durch die Veränderung der Unterlage und der Geschwindigkeit in der die Übung durchgeführt wird.