

## Mit 5 Übungen zur besseren Stützkraft (home – edition)

Vor den Übungen sollte man sich unbedingt aufwärmen. Da man die Schultermuskulatur und den Trizeps bei den Übungen hauptsächlich in Anspruch nimmt würde ich mit Armkreisen in allen Variationen beginnen um Blut in die Muskulatur zu bekommen. Auch die Handgelenke gehören ordentlich aufgewärmt.

### Liegestütze

#### Positive Liegestütze (einfach)

Suche dir eine Erhöhung, auf die du deine Hände legst und geh in die Liegestützausgangsstellung. Nun versucht diese Position eine Weile zu halten. (Du solltest die Position ohne Probleme mindestens 2 Minuten halten können.) Achte darauf, dass deine Schultern über den Handflächen sind und das du schulterbreit greifst. Die Schultern, der Hintern und die Fersen sollten eine gerade Linie bilden.



Sollte dir das zu wenig sein, weil du dich dabei nicht anstrengen musst, mach in den zwei Minuten möglichst viele Liegestütz.

Wenn du auch dann keine Anstrengung spürst, wechsele zu den neutralen Liegestütz.

#### Neutrale Liegestütze (mittel)

Geh in die Liegestützposition. Achte darauf, dass deine Schultern über den Handflächen sind und das du schulterbreit greifst. Nun halte auch diese Position mindestens 2 Minuten. Pass auf, dass dein Hintern nicht zu hoch bzw. zu niedrig ist. Die Schultern, der Hintern und die Fersen sollten eine gerade Linie bilden.



Sollte dir das zu wenig sein, weil du dich dabei nicht anstrengen musst, mach in den zwei Minuten möglichst viele Liegestütz.

Wenn du auch dann keine Anstrengung spürst, wechsele zu den negativen Liegestütz.

## Negative Liegestütze (schwer)

Hierzu kannst du dieselbe Erhöhung nehmen, wie vorher. Diesmal platzierst du allerdings deine Beine darauf. Achte darauf, dass deine Schultern über den Handflächen sind und dass du schulterbreit greifst. Die Schultern, der Hintern und die Fersen sollten eine gerade Linie bilden.



Nun halte auch diese Position mindestens 2 Minuten. Sollte dir das zu wenig sein, weil du dich dabei nicht anstrengen musst, mach in den zwei Minuten möglichst viele Liegestütz.

Du kannst auch bei der Enge der Liegestütze variieren hierzu kannst du entweder die Position deiner Hände verändern oder die Ellenbogen weiter entfernt oder näher am Körper lassen.

### Wichtig bei allen Liegestütz-Positionen:

- Achte darauf, dass dein Bauch ordentlich angespannt ist. (Ziehe den Bauchnabel ein)
- Deine Ellenbogen sollten nicht weiter als 45° vom Körper weg sein
- Nicht ins Hohlkreuz fallen

## Dips

### Dips mit Fußablage

Für diese Übung braucht man 3 ca. gleich hohe Gegenstände, die man so positioniert, dass man darauf stützen kann. 2 Stützen sind für die Hände und eine Stütze für die Füße. Stell die Stützen so auf, dass du schulterbreit greifen und deine Füße darauf ablegen kannst. (siehe Bild). Anschließend winkelt man die Arme so stark an wie es geht und streckt diese wieder. Sollte diese Übung noch nicht schaffbar sein, so kannst du auch hier einfach die Position nur halten.



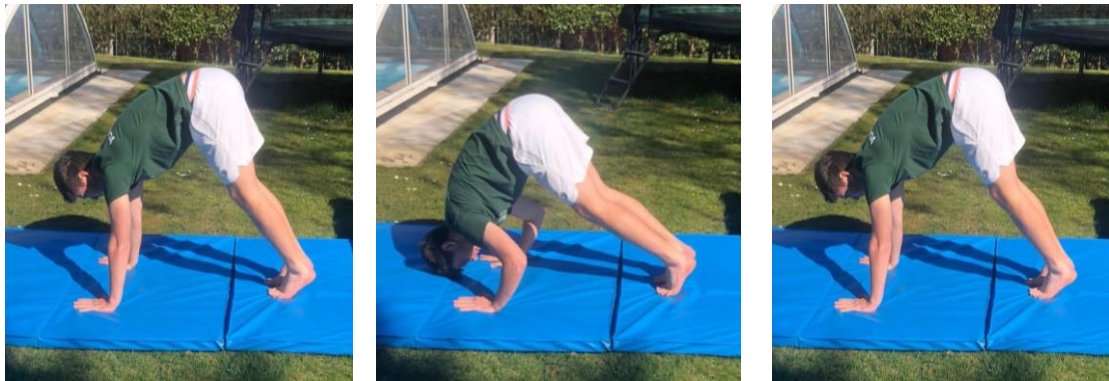
### Dips ohne Fußablage

Entferne nun das Fußteil und zieh deine Beine an. Dann führst du dieselbe Bewegung wie vorher aus.



## Pike Press

Die Übung beginnt in einer ähnlichen Haltung wie der Liegestütz nur, dass die Beine näher an den Händen sind und der Hintern in die Höhe gestreckt wird. Danach macht man die Übung wie auf den Bildern zu sehen. (Arme beugen und wieder strecken)



## Planken

Beim Planken kommt es darauf an, die Ausgangsposition möglichst lange zu halten, ohne dass sich dein Körper dabei bewegt. Planken kann man auf beiden Armen und auch nach links oder rechts gedreht, wenn man alle Arten macht, kann man so gut wie den gesamten Körper stärken.



### Richtige Ausführung:

- In der Bauchlage die Unterarme parallel zum Körper auf den Boden bringen.
- Ellbogen auf Höhe der Schultern, die Füße aufstellen und den Körper anheben. Hüfte und Schultern müssen auf einer Höhe sein.
- Hohlkreuz vermeiden
- Bauchmuskeln anspannen und Bauchnabel einziehen
- Schulterblätter zusammen und nach unten drücken
- Brustbein nach oben drücken.
- Po, Oberschenkel Vorder- und Rückseite anspannen



## Handstand Dips

Wer immer noch Kraft hat, kann auch noch Handstand Dips an der Wand machen. Dafür schwingst du gegen eine Wand in den Handstand auf und versuchst soweit es geht die Arme abzuwinkeln und dann wieder zu strecken.

Du solltest unbedingt darauf achten, dass dein Körper vollkommen gestreckt und gespannt ist. Weiters achte darauf, dass du nicht zu weit hinunter gehst, nur soweit, dass du dich auch wieder hinauf drücken kannst. Denn wenn man es nicht mehr schafft seinen Körper nach oben zu stützen kann dies schmerzhaft enden.



Viel Spaß beim Üben und Trainieren – nicht auf die Pausen vergessen!! 😊