

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung	1
<b>I. Einführung</b>	<b>2</b>
I.1 Klassischer Liegestütz	2
I.1.1 Anfängerposition	3
I.1.1.1 Liegestütz auf den Unterarmen	3
I.1.1.2 Liegestütz gegen die Wand	4
I.2 Positiver Liegestütz	4
I.3 Negativer Liegestütz	5
<b>II. Variationen</b>	<b>6</b>
II.1 Liegestütz mit Geräten	6
II.1.1 Stufenbarren	6
II.1.2 Sprossenwand → Handstand mit Absenken	7
II.1.3 Ringe	8
II.1.4 Medizinball	9
II.1.5 Theraband	9
II.2 Liegestütz ohne Partner	10
II.2.1 Einbeiniger Liegestütz	10
II.2.2 Liegestütz auf den Fäusten	10
II.2.3 Liegestütz auf den Fingern	11
II.3 Liegestütz mit Partner	12
II.3.1 Schubkarren-Liegestütz	12
II.3.2 Handliegestütz oder Brett	12
II.3.3 Durchroller	13
II.3.4 Vorwärtslauf	14
II.3.5 Eidechsenengang	14
II.3.6 Rückwärtslauf	15
II.3.7 Liegestütz rückwärts	15
II.4 Liegestütz mit Widerstand	16
II.4.1 Partner gibt Widerstand auf den Rücken	16
II.4.2 Aufsitzer	17
<b>III. Liegestütz zur Koordinationsschulung</b>	<b>17</b>
<b>IV. Liegestütz zur Schulung der Reaktionskraft</b>	<b>18</b>
<b>V. Plyometrischer Liegestütz auf der Weichbodenmatte</b>	<b>19</b>
<b>VI. Belastungsparameter</b>	<b>21</b>

## **Danksagung**

Diese kleine Dokumentation wäre ohne die Mitarbeit von Ann-Kristin Lippert, Thomas Vatlav und Michael Lippert nicht in dieser aufwendigen Art und Weise zustande gekommen. Beide haben sich über Wochen (und immer nach ihrem Training!) stundenlang für die Photos zur Verfügung gestellt - bis ihnen fast die Arme abfielen.

Ganz zu schweigen von ihren vielen kreativen Einfällen, die ausprobiert und - wenn brauchbar - umgesetzt wurden.

Ich weiß, dass das dieser Einsatz im Zeitalter des Computers, des Chattens, der i-Pods und der jugendlichen Partylaune nicht selbstverständlich ist.

Ohne ihre Geduld wären nur öde Beschreibungen herausgekommen.

Mit den Bildern hoffe ich eine Menge Trainingswillige für die faszinierende Welt der Liegestützen gewinnen zu können.

Vielen Dank für eure Mithilfe.

Im November 2008

# Liegestütz in Variationen und Weiterführungen

## I. Einführung

### I.1 Die klassische Liegestütze

Vierfüßlerstand – gerader Rücken (Gesäß in einer Linie mit Rücken und gestreckten Beinen)  
– Kopf möglichst in Verlängerung der Wirbelsäule – Beine schulterbreit geöffnet oder geschlossen – Hände/Arme senkrecht unter der Schulter.

Oberkörper wird abgesenkt, möglichst so tief, dass die Brust den Boden berührt.

Werden die Ellbogen bei der Liegestützausführung weit vom Körper abgestellt, wird der Deltamuskel, besonders der vordere Anteil, sehr stark gefordert.

Hauptsächliche Muskelaktivität: Brust-, Delta- und Trizepsmuskulatur, obere Rückenmuskulatur, Rumpf- und Beinmuskulatur verrichtet stabilisierende Arbeit.

Neutraler Händestand: schulterweit → gleichmäßige Betonung von Brust- und Trizepsmuskulatur

Mehr als schulterweiter Händestand: → Betonung der Brustmuskulatur

Händestand schulterweit und enger: → Betonung der Trizepsmuskulatur



Ausgangsposition klassischer Liegestütz



Endposition klassischer Liegestütz  
(Ellbogen zeigen schräg nach hinten, keine deltabetonte Ausführung)



**Ansicht von vorne:  
Ausgangsstellung für trizepsbetonten  
Liegestütz**



**Ansicht von vorne:  
Endstellung für trizepsbetonten Liegestütz  
(Ellbogen eng anliegend)**

Ellbogen können auch abgestellt werden, dann ist der Delta stärker mit einbezogen

### I.1.1 Anfängerposition

Wenn ebene Liegestützausführungen noch nicht möglich sind (Rumpfmuskulatur zu schwach – Arme/Brustmuskulatur zu schwach), dann können Liegestützausführungen gegen die Wand oder auf den Unterarmen einen sinnvollen Übergang zu ebenen Liegestützen darstellen.

#### I.1.1.1 Liegestütz auf den Unterarmen

Diese Form des Liegestütz bietet sich an, wenn der Ausführende Schwierigkeiten hat, die Ganzkörperspannung aufrecht zu halten.



**Ausgangsposition**



**Endposition**

### I.1.1.2 Liegestütz gegen die Wand



Ausgangsposition



Endposition

### I.2 Positive Liegestützen

Positive Liegestützen betonen immer die Arbeit der oberen Brustmuskulatur, d.h. in einem brustmuskulaturbetonten Krafttraining sollte immer positive Liegestütze eingesetzt werden. Die Hände müssen dabei deutlich höher als die Füße aufstützen, je höher die Hände gegenüber den Füßen platziert sind, umso leichter die Ausführung.



Ausgangsposition positiver Liegestütz



Endposition positiver Liegestütz (Ellbogen weit gestellt)

### I.3 Negativer Liegestütz

1. Hier liegen die Füße höher als die Hände. Besondere Kraftbetonung liegt bei dem negativen Liegestütz auf der unteren Brustmuskulatur. Je enger die Hände zusammengeführt werden, desto stärker wird der Trizeps in die Streckarbeit einbezogen.
2. Je höher die Füße gelagert werden, desto stärker wird auch der Deltamuskel angesprochen.
3. Bei den negativen Liegestützen wird bei der Brustmuskulatur vor allen Dingen der untere Anteil angesprochen, d.h. in einem brustmuskulaturbetonten Krafttraining sollte – neben der ebenen und der positiven Ausführung - der negative Liegestütz nicht fehlen.



Ausgangsposition negativer Liegestütz auf der Bank





Endposition negativer Liegestütz auf der Bank

## II. Variationen

### II.1 Liegestütz mit Geräten

#### II.1.1 Stufenbarren



Ausgangsstellung  
(je einen Fuß und eine Hand auf einem Holm platzieren)



**Endposition**

(diese Form des Liegestütz ist etwas schwerer als der o.g. klassische Liegestütz, weil der Oberkörper tiefer abgesenkt werden kann)



### II.1.2 Sprossenwand → Handstand mit Absenken

Besonders geeignet für negativen Liegestütz ist die Sprossenwand. Je nach Stärke kann man die Füße weiter unten oder weiter oben einhängen.



**Ausgangsposition**



**Endposition**

(Brust kann weiter abgesenkt werden)



Daraus folgt dann konsequenterweise als Weiterführung der Handstand mit Absenken:



Ausgangsposition



Endposition  
(Körper kann noch weiter abgesenkt werden)

### II.1.3 Ringe



Ausgangsposition



Endposition

## II.1.4 Medizinball

### Ausführung A



Ausgangsposition



Endposition

### Ausführung B



Ausgangsposition



Endposition

## II.2.5 Theraband



Ausgangsposition



Endposition

## II.2 Liegestütz ohne Partner

### II.2.1 Einbeiniger Liegestütz



Ausgangsstellung einbeinige Variante  
(der linke Fuß kann auch auf die Ferse des rechten Fußes gelegt werden)



Endposition

### II.2.2 Liegestütz auf den Fäusten

Die Handgelenke müssen bei dieser Ausführung gerade gehalten werden, d.h. sie sollen nicht außen oder innen abknicken. Die Hauptbelastungspunkte sind die die Knöchel des Zeige- und Mittelfingers.



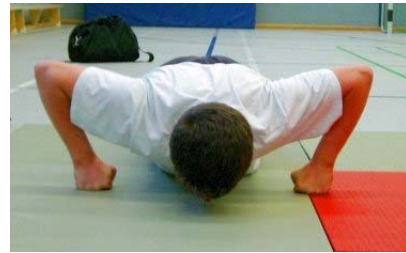
Ausgangsposition



Endposition



Ausgangsposition



Endposition

### II.2.3 Liegestütz auf den Fingerspitzen



Ausgangsposition



Endposition

## II.3 Liegestütz mit Partner

### II.3.1 Schubkarrenliegestütz

Der Partner umfasst am günstigsten die Fußgelenke des Ausführenden. Je weiter in Richtung Knie gefasst wird, umso leichter wird die Ausführung.

Auch hier kann man noch zusätzlich erschweren, indem man die Liegestützen auf den Fäusten oder den Fingerspitzen durchführt. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.





Ausgangsposition



Endposition  
(Brust sollte bis zum Boden abgesenkt werden)

### II.3.2 Handliegestütz oder Brett

Diese Form des Liegestütz sollte man nur machen, wenn man wirklich stark ist. Hier besteht Verletzungsgefahr, wenn einer der beiden nicht Kraft besitzt, die Übung auszubalancieren.



Ausgangsstellung





Endposition

### II.3.3 Durchroller

Die nachfolgende Übung kann als weiterführende Übung auch ohne Partner gemacht werden. Sie verlangt schon eine Menge Kraft.

Man rollt während der Liegestützausführung entweder nach vorne oder nach hinten durch, d.h. man bewegt sich auf zwei Ebenen: nach vorne-hinten und nach oben-unten.



in den Liegestütz gehen



Körper nach vorne ziehen



Körper nach oben und hinten bewegen



den Körper absenken und wieder nach vorne durchziehen

### II.3.4 Vorwärts-Laufen

Vorwärtslaufen ist ebenfalls als weiterführende Übung gedacht. Die klassische Schubkarre verlangt schon eine Menge Kraft im Schultergürtel- und Brustbereich, aber auch eine erhebliche Portion Ganzkörperkraft.



Ausgangsposition



Endposition

### II.3.5 Eidechsenengang

Der Eidechsenengang als weiterführende Übung ist noch einmal deutlich schwerer als die Schubkarrenübung.



### II.3.6 Rückwärts-Laufen

Das Rückwärtslaufen ist ebenfalls als weiterführende Übung gedacht. Es verlangt eine Menge Kraft in den Schultern und ist für Übende, die keine Ganzkörperspannung halten können oder keinen Schubkarren laufen können, völlig ungeeignet.



Ausgangsposition



Endposition

### II.3.7 Liegestütz rückwärts

Eine Variation des Liegestütz, die vornehmlich den Deltamuskel fordert und für Anfänger ungeeignet ist! Das Gesäß muss bei dieser Übung abgesenkt werden, damit die Belastung auf die Schulter nicht zu groß wird.



Ausgangsposition



Endposition

## II.4 Liegestütz mit Widerstand

### II.4.1 Partner gibt Widerstand auf den Rücken

Bei jeder Liegestützeinzelübung kann der Partner dosierten Widerstand geben.



Der Partner drückt beim Absenken in den Stütz...



... und beim Hochkommen aus dem Stütz



## II.4.2 Aufsitzer



Ausgangsposition



Endposition

## III. Liegestütz zur Koordinationsschulung mit Partner



Beide Partner können Liegestütz ausführen  
oder  
seitwärts laufen  
oder  
vorwärts bzw. rückwärts laufen  
und dann:

Partnerwechsel



## IV. Liegestütz zur Schulung der Reaktivkraft

Diese weiterführende Übung sollte nur von gut Trainierten ausgeführt werden, denn hier muss das fallende Körpergewicht abgebremst und wieder nach oben beschleunigt werden. Besonders belastet werden hierbei die Schultern, deshalb ist ein gut trainierter Deltamuskel (also → schon viele absolvierte Liegestützübungen!!!) Voraussetzung. Aber es lohnt sich. Diese Übung – ebenso wie die folgende – bringen unwahrscheinliche Kraftzuwächse.

Wichtig bei den Übungen in Kap. VI und V: nicht die Anzahl der durchgeführten Übungen ist von Belang, sondern die Schnelligkeit und Sauberkeit der Übungsdurchführungen.



Ausgangsposition: aus der armgebeugten Position hochdrücken....



Sprungphase...



Landeposition – und sofort wieder in die armgebeugte Position...nach unten durchsacken lassen und das Ganze noch einmal... und noch einmal... und...

## V. Plyometrischer Liegestütz auf der Weichbodenmatte

In Kapitel VI ist schon erwähnt worden, dass auch diese Übung ein besonders solides Vortraining verlangt. Sie ist also als weiterführende Übung zu sehen.

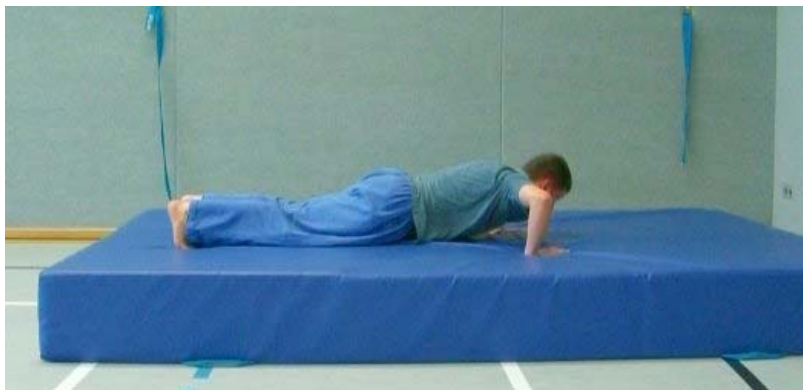
Um die Handgelenke besonders in der Anfangsphase des Übens zu schützen, empfiehlt es sich, den plyometrischen Liegestütz auf der (festen) Weichbodenmatte oder Turnermatte zu üben.



Aus der armgebeugten Position...



nach oben springen...



und wieder in der armgebeugten Position landen...  
kurze Kontaktzeit der Hände auf der Matte...  
und gleich wieder nach oben...

## VI. Belastungsparameter

Liegestütze werden zumeist im Kraftausdauerbereich durchgeführt.

Als Anfänger, der selten, lange nicht mehr oder noch nie Liegestützen trainiert hat, reichen am Anfang 3 Sätze mit je 10 Wiederholungen dreimal die Woche.

Beim jugendlichen/kindlichen Anfänger muss man darauf achten, dass die Arme im Ellbogengelenk gebeugt werden und der Hintern nicht zu sehr in die Höhe gehoben wird. Bei zu vielen Wiederholungen bergen die Liegestützen in jungem Alter oder untrainiertem Zustand die Gefahr, dass die Schulter (der vordere Delta) überbelastet wird. Deshalb: langsam antrainieren und nach drei bis vier Wochen mit Steigerungen (maximal 5 Wiederholungen pro Steigerung) beginnen.

Die ersten 3-4 Wochen:

- Untrainiert: 10 Wiederholungen – 3-6 Sätze – Pause: 2-3 Min
- Trainiert: 20-30 Wiederholungen - 3-6 Sätze – Pause: 2-3 Min

Die darauffolgenden Wochen:

- Bei Untrainierten eine langsame Steigerung um maximal 5 Wiederholungen/Steigerung – 3-6 Sätze – Pause: 2-3 Min
- Bei Trainierten individuelle Steigerung – 3-6 Sätze; Wiederholungszahlen pro Satz können mit steigendem Trainingszustand deutlich über 100 Wiederholungen liegen – Pause: 2-5 (oder länger) Min

Liegestützen mit Partnerbelastung können nicht nur im Kraftausdauerbereich, sondern auch im Muskelaufbaubereich trainiert werden:

Serien: 4 – 6

Wiederholungen: 8-12

Pause zwischen den Serien: 90 – 120 Sekunden

Liegestützen eignen sich sehr gut als vorbereitende Übung für das Bankdrücken.

50 saubere Liegestützen sollten beherrscht werden, bevor das Bankdrücken eingeführt wird.

...und was fällt euch noch ein...?