

Fit in den Frühling – neue Kraft ganz nebenbei (Teil 3): Liegestützen am Stuhl



1. Stellen Sie sich etwa hüftbreit vor den Stuhl und umgreifen Sie mit den Händen die Stuhllehne.



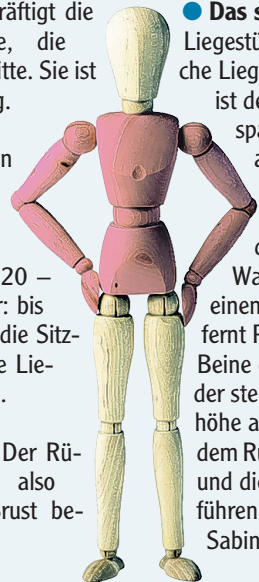
2. Winkeln Sie die Arme langsam an und führen Sie Ihre Brust bis zur Stuhllehne und dann wieder zurück.

Fotos: Bernhard Weizenegger

● **Wofür?** Diese Übung kräftigt die Brustmuskeln, die Arme, die Schultern und die Körpermitte. Sie ist gut für die Körperspannung.

● **Wie oft?** Anfänger führen die Übung in zwei Sätzen à 10 Liegestützen durch, Fortgeschrittene à 20 und Profis ebenfalls à 20 – aber sie gehen dabei tiefer: bis auf die Schreibtischplatte, die Sitzfläche oder sie machen die Liegestützen gleich am Boden.

● **Worauf ist zu achten?** Der Rücken muss gerade sein, also Bauch anspannen. Die Brust berührt die Stuhllehne.



● **Das sagt die Trainerin** „Diese Liegestützen sind besser als einfache Liegestützen im Knien. Denn so ist der ganze Körper angespannt – und nicht nur der Teil ab den Knien aufwärts.“

Wem diese Liegestützen am Stuhl zu schwer sind, der kann auch welche an der Wand durchführen. Einfach einen Schritt von der Wand entfernt Position einnehmen, die Beine etwa hüftbreit nebeneinander stellen, die Hände auf Brusthöhe an die Wand legen, bei geradem Rücken die Arme anwinkeln und die Stirn langsam zur Wand führen“, sagt Personal Trainerin Sabine Striedl. (lea)