

**biber**

# Liegestützgriffe Esche



Anleitung

Verwenden Sie die Griffe nur auf ebener Oberfläche. Bei Verwendung auf unebenen Flächen werden die Schenkel nicht gleichmäßig belastet.

Achten Sie bei der Verwendung der Griffe auf eine natürliche Handhaltung. Dadurch werden Ihre Gelenke und Sehnen entlastet. Für effektives und gesundes Training ist eine saubere Bewegungsausführung die Grundlage.

### 1. Normale Liegestütze

Für die klassischen Liegestütze platziere Sie Ihre Hände circa schulterbreit. Die Arme sollten einen Winkel von maximal 45° zu Ihrem Oberkörper haben. Halten Sie während der gesamten Übung Ihren Körper unter Spannung und in einer Linie. Senken Sie nun Ihren Oberkörper kontrolliert ab – idealerweise bis deine Nasenspitze beinahe den Boden berührt.

*Tipp:* Stimmen Sie Ihre Atmung auf Ihre Bewegung ab – Atmen Sie beim Absenken ein und beim Hochdrücken aus.

### 2. Breiter Griff

Je weiter die Griffe auseinanderliegen, desto weniger werden die Arme beansprucht und die Brustmuskulatur rückt in den Fokus. Die Ausführung wird dadurch deutlich schwieriger. Achten Sie in der Abwärtsbewegung darauf, Ihren Ellbogen bewusst nach außen zu führen.

*Tipp:* Werden Ihnen die breiten Liegestütze zu anstrengend, können Sie mit jedem Satz weiter nach innen rücken, statt die Kontrolle über die Bewegung zu verlieren oder das Training vorläufig zu beenden.

### 3. Enger Griff

Liegestütze im engen Griff beanspruchen Ihre Arme stärker als die Varianten im breiten Griff. Um den Trizeps maximal zu fordern, halten Sie außerdem Ihre Ellbogen möglichst nahe am Körper. Achten Sie auch hier darauf, die Spannung im gesamten Körper durchgehend aufrecht zu halten und die Bewegung kontrolliert auszuführen.

### 4. Variationen

Es gibt unzählige Variationen von Liegestützen, um die Belastung auf Ihre Muskulatur zu verändern. So können Sie die Griffe zum Beispiel um 90° drehen oder im Unterhandgriff (Finger zeigen vom Körper weg) greifen. Gerade für Einsteiger geeignet sind Liegestütze mit auf den Boden aufgesetzten Knien.

### Pflegehinweis

Die Eschengriffe sind mit Naturwachs veredelt und können jederzeit mit Leinöl oder ähnlichen Ölen nachbehandelt werden. Aggressive Reinigungsmittel können die Oberfläche beschädigen und sollten nicht zur Reinigung verwendet werden. Holz ist von Natur aus antibakteriell.

Hergestellt in Österreich.

