

Liegestütze

Date : 5. Oktober 2014

Liegestütze – Übungsausführung, Varianten, häufige Fehler

Liegestütze gehören zu den bekanntesten Fitnessübungen. Da sie ohne jede Ausrüstung auskommen, eignen sie sich perfekt für „mobile“ Trainingspläne. Egal ob Sie zu Hause, im Studio, im Park, im Hotel oder sonst irgendwo unterwegs sind, Liegestütze können Sie immer trainieren. Die Grenzen dieser Übung lassen sich zudem durch bestimmte Variationen auch ohne Zusatzgewichte deutlich nach oben verlagern.

Liegestütze – Die Übungsausführung

In der Grundform ruht Ihr Körper auf den etwas mehr als schulterbreit geöffneten Händen oder Fäusten (dazu später mehr) und den geschlossenen Füßen. Für die richtige Körperhaltung spannen Sie den Bauch fest an und rollen das Becken leicht nach vorn hoch, sodass der Rücken komplett gerade ist. Beine, Bauch und Oberkörper haben jetzt eine Linie. Mit dem Gesicht schauen Sie nach unten, sodass der Kopf die Verlängerung zur Wirbelsäule bildet. Nun hat Ihr Körper die nötige Grundspannung und die richtige Position für den Bewegungsablauf:

1. Senken Sie den Körper in einer langsamen, gleichmäßigen Bewegung ab, bis Sie mit der Nase den Boden berühren. Dabei atmen Sie ein.
2. Mit dem Ausatmen drücken Sie den Körper wieder mit einer gleichmäßigen, langsamen Bewegung nach oben. Die Ellenbogen bleiben am oberen Ende der Bewegung immer noch leicht gebeugt.

Der Körper nimmt während der gesamten Übung die oben beschriebene Haltung ein.

Liegestütze werden oft mit flacher Hand am Boden ausgeführt. Das überstreckt jedoch die Handgelenke und führt bei vielen Sportlern zu Schmerzen. Gesünder, wenn auch anfangs etwas anstrengender, ist die Ausführung auf der Faust. So bleibt das Handgelenk gerade und Sie können die Brustmuskulatur optimal beanspruchen. Wenn Sie auf hartem Untergrund Schmerzen an den Knöcheln haben, können Sie auch ein Handtuch oder eine andere, weiche Unterlage als Polster unterlegen. Alternativ gibt es auch Griffstücke für Liegestütze verwenden. Sie stellen ebenfalls sicher, dass das Handgelenk gerade bleibt.

Schwierigkeitsgrad: niedrig

Übungsform: Multigelenkübung

Level: Anfänger

Benötigte Ausrüstung: keine

Die trainierte Muskulatur

Die primäre Zielmuskulatur der Liegestütze sind der Große Brustmuskel und der Trizeps. Die Bewegung wird unterstützt vom vorderen Teil des Deltamuskels, vom Vorderen Sägemuskel und vom Knorrenmuskel.

Prinzipiell fordern Liegestütze durch die hohe, notwendige Grundspannung aber den ganzen Körper. Ohne Arbeit in Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur lässt sich die diese Spannung nicht herstellen und aufrecht erhalten.

Liegestütze – Varianten

Liegestütze gehören zu den sehr variationsreichen Fitnessübungen. Für Einsteiger mit wenig Kraft eignet sich die **halbe oder auch Frauenliegestütze** genannte Form. Dabei wird die Grundposition verkürzt, indem Sie die Knie auf dem Boden ablegen. Um den Knieknorpel nicht zu schädigen, sollten Sie unbedingt eine Matte oder etwas anderes, weiches und rutschfestes unter die Knie legen. Können Sie etwa 20 Liegestütze so ausführen, sollten Sie zur Grundform wechseln.

Auch mit **Variationen der Hand- und Armstellung** lässt sich der Liegestütz gezielt modifizieren. Je enger Sie die Hände stellen und je weiter Sie die Ellenbogen an den Körper nehmen (sodass sie nach hinten statt nach außen zeigen), umso intensiver wird die Übung.

Die Belastung des Brustmuskels lässt sich ebenfalls gut steuern. Legen Sie die **Füße erhöht** (z.B. auf eine [Hantelbank](#)), sprechen Sie vor allem die Muskelfasern des oberen Teils an. Umgekehrt wird eher der untere Teil beansprucht, wenn Sie die **Hände erhöht** lagern.

Die Belastung des ganzen Körpers erhöhen Sie, wenn Sie Liegestütze **auf 2 kleinen Bällen** machen. Hier wird die Balance deutlich mehr gefordert und so durch die Aktivierung weiterer Muskeln ein zusätzlicher Trainingsreiz gesetzt. Alternativ können Sie auch Liegestützen auf einem großen Ball machen. Perfekt sind dafür große Medizinbälle oder Pezzibälle.

Ein **Pezziball unter den Füßen** sind eine weitere Liegestützvariante, die ebenfalls über die Balance zusätzliche [Muskeln und Muskelgruppen](#) aktiviert.

Liegestütze – Häufige Fehler

Zwei typische Fehler bei Liegestützen schleichen sich immer wieder in der Haltung ein. Bei einigen Sportlern ragt der **Po** wie ein Zuckerhut nach **oben** und löst dabei die Grundspannung

auf. Außerdem nimmt diese Haltung viel Intensität aus der Übung.

Ungenügende Bauchspannung oder wenig Kraft in Bauch und Rücken führen dazu, dass der Rücken in der **Lendenwirbelsäule durchhängt**. Das kann zu Rückenschmerzen führen.

Häufig werden Liegestützen auch **nur halb ausgeführt**. Achten Sie also immer darauf, dass Sie mit der Nase (fast) den Boden berühren können.

Auch mit dem **Tempo** wird gern gemogelt. Ein Liegestütz sollte mindestens 4 Sekunden dauern. Wer also zu schnell und/oder mit Schwung arbeitet, betrügt sich selbst um den Trainingseffekt.

Mitunter **strecken** Athleten auch die **Arme** am oberen Ende der Bewegung komplett **durch**. Das mindert zum einen die Grundspannung. Zum anderen schadet dieses „Einrasten“ auf Dauer dem Ellenbogengelenk. Achten Sie also immer darauf, dass Ihre Arme am Ende der Aufwärtsbewegung immer noch leicht gebeugt sind.