

Liegestützen

MODUL KRAFT (Arme, Schulter und Brust)



4F circle

EINE MARKE VON PLAYPARC

leicht

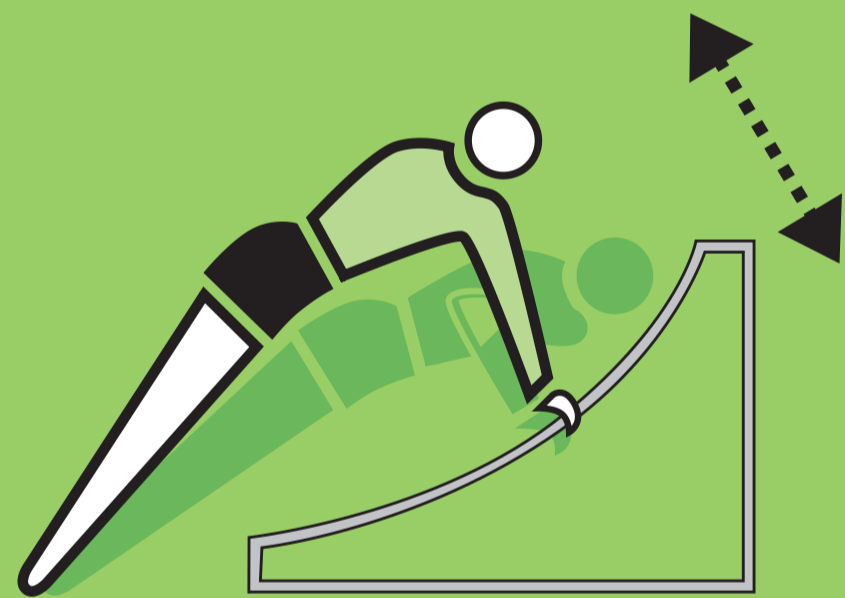


Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Nehmen Sie hierbei eine **gestreckte und gespannte Körperposition** ein. Wenn Ihnen das schwerfällt zur **Erleichterung die Knie leicht beugen**. Wählen Sie die Stützposition so, dass nach 12-15 Liegestützen eine **deutliche Anstrengung** spürbar ist.

12-15

Wiederholungen
2-4 mal

mittel

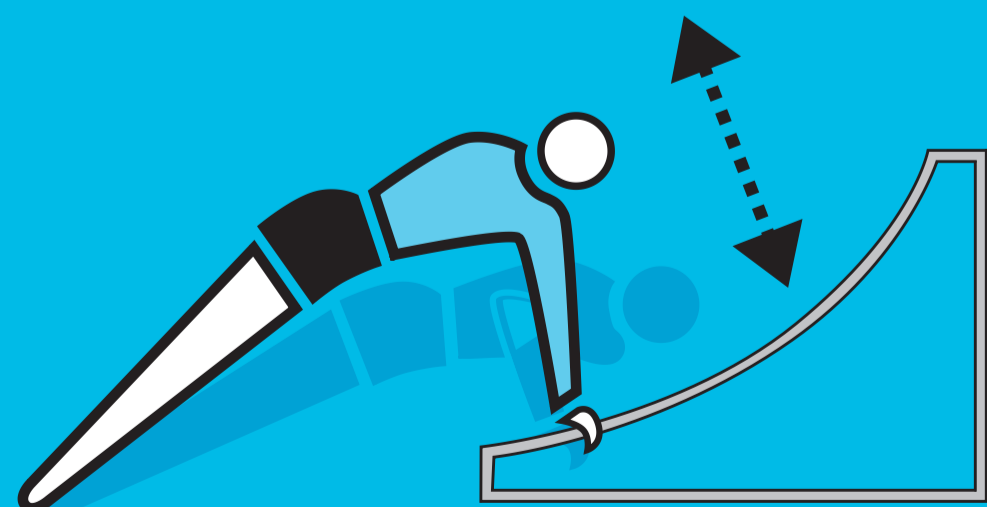


Nach 4 Wochen regelmäßigem Training wählen Sie die Stützposition **tiefer**, so dass wiederum nach 12-15 Liegestützen eine **deutliche Anstrengung** spürbar ist.

12-15

Wiederholungen
2-4 mal

schwer



Wählen Sie **nach 6 Wochen** weiterem regelmäßigem Training die Stützposition **erneut tiefer**, so dass wiederum nach 12-15 Liegestützen eine **deutliche Anstrengung** spürbar ist.

12-15

Wiederholungen
2-4 mal