

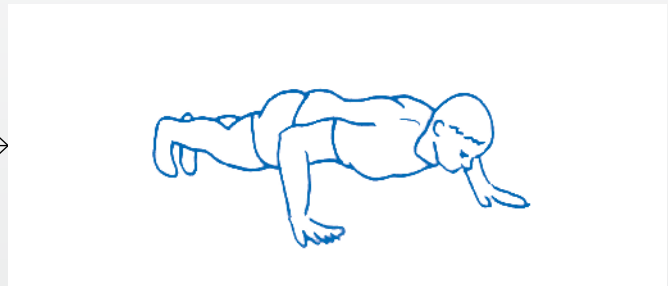
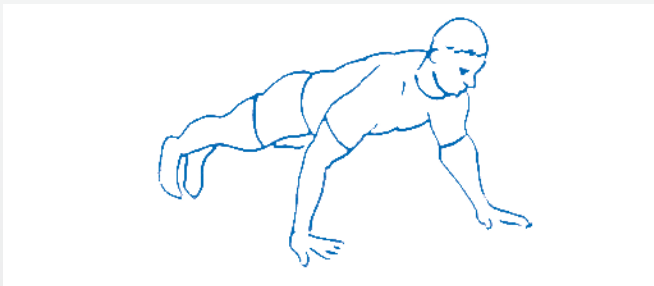


LIEGESTÜTZ UND AUSFALLSCHRITT

PRÄSENTIERT VON
 **LTS**
TRANSDERMAL. MARKETLEADER.

Arme und Beine brauchen wir jeden Tag. Gerade deswegen ist es sinnvoll, sie zu kräftigen. Deswegen zeigen wir diesmal je eine Übung für Arme und Beine, allerdings werden auch andere Muskelgruppen mittrainiert. Und nicht vergessen: Damit die Übungen etwas bringen, sollten sie regelmäßig gemacht werden.

ÜBUNG 1 Breiter Liegestütz



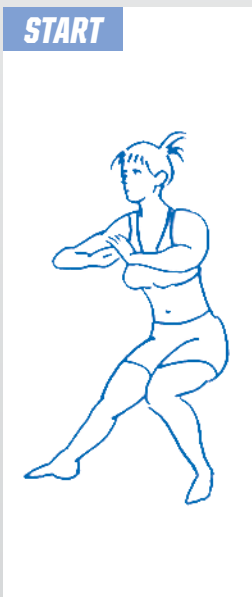
1. Den Liegestütz kennt wohl jeder. Er ist einer der einfachsten und zugleich effektivsten Übungen, die den Vorteil hat, das man sie fast überall machen kann. Gehen Sie also in den Liegestütz, achten Sie darauf, dass Beine, Po und Oberkörper angespannt sind und sich in einer Linie befinden (gerade sind). Wenn man die Hände unter die Schultern setzt, wird der Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel) trainiert, setzt man die Hände (wie auf der Zeichnung) weiter auseinander, baut das mehr die Brustmuskeln auf.

2. Gehen Sie so tief nach unten, bis Ihr Oberarme waagrecht sind. Drücken Sie sich anschließend ohne Schwung wieder hoch. Versuchen Sie insgesamt drei Zehner-Serien.

Achten Sie auf: Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz, der Rücken muss gerade sein.

ÜBUNG 2 Seitlicher Ausfallschritt

START



1. Die Oberschenkelmuskeln werden bei dieser Übung intensiv einbezogen, die Muskeln im Gesäß und den Waden arbeiten leichter mit. Achten Sie auf einen aufrechten Oberkörper, der Rücken ist gerade, der Blick nach vorne gerichtet und führen Sie die Hände zum Balancieren vorne zusammen.

2. Gehen Sie abwechselnd nach links und rechts in die Hocke und drücken Sie sich vor allem mit den Oberschenkelmuskeln (Adduktoren und Abduktoren) wieder nach oben. Führen Sie die Ausfallschritte langsam aus. Versuchen Sie drei Zehner-Serien zu machen.

Den Schwierigkeitsgrad kann man erhöhen, indem man während des Ausfallschritts den Oberkörper seitlich über das vordere Bein dreht. Es gibt viele Variationen von Ausfallschritten. Seien Sie erfindungsreich!