FITNESS &
GESUNDHEITSSPORT

ÜBUNG DES MONATS: ENGER LIEGESTÜTZ / CLOSE-GRIP PUSH-UP

Materialauswahl
Kein Material erforderlich
Optional: Matte oder Liegestützgriffe

Ziel der Übung
Kräftigung des Trizeps sowie der Brust- und vorderen Schultermuskulatur. Gleichzeitig werden Rumpfspannung und Ganzkörperstabilität trainiert.



Ausgangsposition
In den hohen Stütz kommen. Die Hände etwa schulterbreit oder etwas enger platzieren, die Finger zeigen nach vorne. Beine nach hinten ausstrecken und den Körper von Kopf bis Fersen stabil ausrichten. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen.



Ausführung
Die Ellenbogen körpernah nach hinten führen und den Körper durch das Beugen der Arme kontrolliert absenken. Nur so tief gehen, wie die stabile Körperposition gehalten werden kann. Anschließend den Boden aktiv wegdrücken und in die Ausgangsposition zurückkehren.

Technik-Hinweise

- Hände unter den Schultern oder etwas enger als schulterbreit positionieren
- Ellenbogen körpernah nach hinten führen, ohne sie fest an den Oberkörper zu pressen
- Kopf, Oberkörper und Beine möglichst stabil in einer Linie halten
- Becken weder absinken lassen noch nach oben schieben
- Bewegung kontrolliert und ohne Schwung ausführen

Häufige Fehler & Korrekturen
Fehler: Das Becken sinkt ab
Korrektur: Bauch und Gesäß bewusst anspannen oder eine leichtere Variante wählen

Fehler: Die Ellenbogen weichen weit zur Seite aus
Korrektur: Ellenbogen bewusst körpernah nach hinten führen

Fehler: Der Kopf wird vorgeschoben oder hängt nach unten
Korrektur: Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten und den Blick leicht vor die Hände auf den Boden richten

Fehler: Beim Absenken geht die Körperspannung verloren
Korrektur: Bewegungsumfang verkleinern oder die Hände erhöht positionieren

Anpassungen: leichter / anspruchsvoller
Leichter:
Hände erhöht an einer Wand, Bank oder anderen stabilen Erhöhung platzieren. Alternativ die Knie auf dem Boden ablegen und den Körper von Kopf bis Knie stabil ausrichten.
Anspruchsvoller:
Bewegung langsamer ausführen, die untere Position kurz halten oder die Füße erhöht positionieren. Zusatzlast nur verwenden, wenn sie sicher positioniert werden kann.

Zielgruppe und Voraussetzungen
Geeignet für Teilnehmende mit ausreichender Stütz- und Rumpfkraft. Handgelenke, Ellenbogen und Schultern sollten die Stützposition beschwerdefrei tolerieren.

Sicherheitsaspekte
Hände nicht extrem eng platzieren und nur im beschwerdefreien Bewegungsumfang arbeiten. Bei Beschwerden in Handgelenken, Ellenbogen oder Schultern die Handposition und den Bewegungsumfang anpassen oder eine erhöhte Variante wählen. Liegestützgriffe können eine neutralere Handgelenksposition ermöglichen.

Praxis-Tipp
„Führe beim Absenken die Ellenbogen körpernah nach hinten und schiebe dich anschließend aktiv vom Boden weg."

Wissenswertes zur Übung
Die engere Handposition und körpernahe Ellenbogenführung können die Beanspruchung des Trizeps gegenüber breiteren Liegestützvarianten erhöhen. Brust- und Schultermuskulatur bleiben weiterhin wesentlich an der Bewegung beteiligt. Gleichzeitig stabilisiert die Rumpfmuskulatur den Körper während der gesamten Übung.