

Push up's evo1

Langsam wird's interessant und knackig! Auch unsere Push up's verändern sich: **Push up's evo1** ist die Weiterentwicklung unserer Liegestütz. Wir kombinieren unseren Klassiker mit instabilen Unterstützungsflächen. Der Fokus liegt auch hier wieder auf Stabilität im Rumpf und Stützkraft in Armen und Schultergürtel allerdings wird es unseren Wackeleffekt auf den Basketbällen ungleich schwieriger.

Meine Empfehlung an euch:

fangt langsam an und zuerst nur mit nur einem Ball - also beide Hände stützen auf **einem** Ball

fangt mit wenigen Wiederholungen an

und steigert euch vorsichtig in Anzahl und vor allem in Bewegungsweite. Dann nehmt ihr den 2. Ball dazu.

Anfänger: 3x5 Wiederholungen // 40sec. Pause

Semi-Pro's: 3x10 Wiederholungen // 40sec. Pause

Pro's: 3x15 Wiederholungen // 40sec. Pause



Ausgangsposition: Für einen sauberen Push up benötigen wir im gesamten Körper Spannung. Das heißt wir sind über die gesamte Körperlänge steif wie ein Brett. Der Kopf ist die gerade Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist auf den Boden gerichtet. Hände werden schulterbreit auf die Bälle aufgesetzt. Versucht zuerst stabil zu sein bevor ihr zu push'en anfangt.



Endposition: Durch Beugung der Arme wird der Körper herunter gelassen, natürlich nicht bis die Nase zum Boden kommt, sondern bis sie etwa in Höhe der Handflächen ist. Ab da geht's wieder aufwärts bis die Ellbogen wieder gestreckt sind. Nur sauber durchgeführte Push up's werden gezählt! Achtet auf eure Körperspannung und vergesst nicht: Ihr seid auch auf Basketbällen immernoch ein Brett ;-)

