

# Push up's

Der Klassiker darf natürlich in dieser Trainingsreihe nicht fehlen. **Push up's** sind verhältnismäßig leicht zu koordinieren. Da wir in der hier vorgestellten Variante an einer Treppe trainieren, ist für jeden die richtige Belastungsgröße dabei, egal ob Pro oder Anfänger. Der Fokus liegt auch hier wieder auf Stabilität im Rumpf und Stützkraft in Armen und Schultergürtel.

Unterschiede zwischen Amateur, Semi-Pro und Pro werden in der Auswahl des Arbeitswinkels deutlich. Rechts seht ihr eine Variante für Amateure. Soll heißen: Je mehr Treppenstufen zwischen Füßen und Händen liegen, desto einfacher die Übung. Wählt die Belastung so, dass ihr in den 40sec. mindestens 30 Push up's schafft und am Ende der 3. Belastung richtig "schwere Arme" habt. (das Fotorechts zeigt keine normalen Treppenstufen)

**Anfänger:** 3x40sec. Belastung // 40sec. Pause // Hände und Füße trennen 3-4 Treppenstufen

**Semi-Pro's:** 3x40sec. Belastung // 40sec. Pause // Hände und Füße trennen 1-2 Treppenstufen

**Pro's:** 3x40sec. Belastung // 40sec. Pause // Hände und Füße auf einer Ebene



!!Die Belastungsangaben beziehen sich auf handelsübliche Stufenabstände!!



**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 aufgesetzt. Auch hier gilt: wer ein ungutes Gefühl im Bereich der Lendenwirbelsäule verspürt, hebt sein Gesäß leicht an und wird in dieser Position zum "Brett".



**Endposition:** Durch Beugung der Arme wird der Körper herunter gelassen, bis ihr mit der Nase kurz vorm Boden seid. Ab da geht's wieder aufwärts bis die Ellbogen wieder gestreckt sind. Nur sauber durchgeführte Push up's werden gezählt!

Richtig gute "Pumper" schaffen in den 40sec. Belastung ca. 50 saubere Push up's!

Achtet auf eure Körperspannung und vergesst nicht: Ihr seid ein Brett ;-)