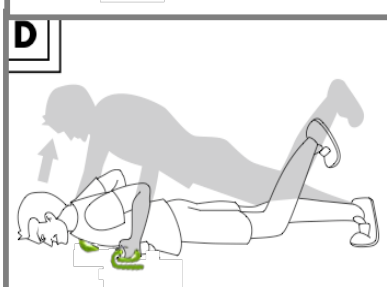
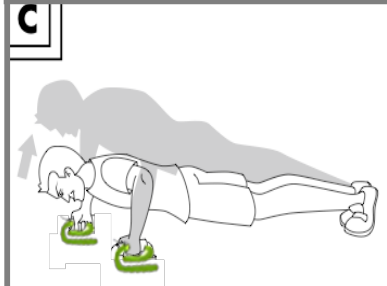
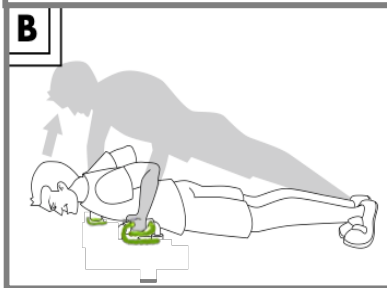




## Liegestützgriffe Gebrauchsanweisung

WildStage GmbH  
Mackenbrucher Straße 10b  
33813 Oerlinghausen

Version: 01/2018  
WildStage S-Nr.: 0107



Herzlichen Glückwunsch!  
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls aus.

### Lieferumfang

- 1 x Gebrauchsanweisung
- 2 x Push Up Bars

### Technische Daten

Max. Benutzergewicht 130 Kg

### Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Liegestützgriffe ermöglichen einen besseren und gelenkschonenderen Bewegungsablauf für Liegestützübungen. Das Produkt ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

### Sicherheitshinweis

- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich für seinen Verwendungszweck.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Trainieren beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen, und Trainieren Sie immer nach Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit sollten Sie das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt kontaktieren!

- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Führen Sie die Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen Durch, dass niemand verletzt werden Kann.
- Trainieren Sie nur auf einem Flachen und rutschfestem Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.



### Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder

- Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsinstruments hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Nutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieses Produkt nicht geeignet.



### Gefahr durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie Den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigung oder Abnutzung. Die Sicherheit der Liegestützgriffe kann nur gewährleistet werden, wenn Sie regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft werden. Bei Beschädigungen dürfen Sie das Produkt nicht mehr verwenden.

### Trainingshinweise

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchsten so lange Sie sich wohlfühlen, bzw. so lange Sie die Übung korrekt ausführen können, durch.
- Tragen Sie bequeme Sportkleidung und Turnschuhe

## Trainingsanleitung

### Übungen

#### Übung 1 – Normale Liegestütz Abb. B

- Platzieren Sie die Liegestützgriffe schulterbreit auseinander. Stellen Sie sich auf die Zehen und stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe, die Ellenbogen sind durchgestreckt.
- Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Beugen Sie die Ellenbogen und senken Sie Ihren Körper ab. Der Körper sollte den Boden nicht berühren! Die Oberarme befinden sich eng am Körper.
- Halten Sie die Position für 2 Sekunden und strecken Sie die Ellenbogen wieder durch.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 mal bei 3 Übungsdurchgängen.

#### Übung 2 – Weite Liegestütze Abb. C

- Platzieren Sie die Liegestützgriffen weiter als schulterbreit auseinander. Stellen Sie sich auf die Zehen und stütze Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe, die Ellenbogen sind durchgestreckt.
- Beugen Sie die Ellenbogen und senken Sie Ihren Körper ab. Die Oberarme bewegen sich dabei seitlich vom Körper weg.
- Halten Sie die Position für 2 Sekunden und strecken Sie die Ellenbogen wieder durch.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 mal bei 3 Übungsdurchgängen.

#### Übung 3 – Liegestütz auf einem Bein Abb. D

- Platzieren Sie die Liegestützgriffe schulterbreit auseinander. Stellen Sie sich auf die Zehen und stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe, die Ellenbogen sind durchgestreckt. Heben Sie ein Bein vom Boden ab.
- Beugen Sie die Ellenbogen und senken den Körper ab, das Bein bleibt angehoben.
- Halten Sie die Position für 2 Sekunden und strecken Sie die Ellenbogen wieder durch.
- Wiederholen Sie die Übung pro Bein 10 bis 25 mal bei 3 Übungsdurchgängen.

### Pflege und Lagerung

Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum halten. WICHTIG! Nur mit Wasser reinigen, nie mit scharfen Pflegemitteln. Anschließend mit einem Reinigungstuch trocken wischen.

### Hinweis zur Entsorgung

Entsorgen Sie das Produkt und alle dazugehörigen Komponenten über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Entsorgungseinrichtung über eine Umweltgerechte Entsorgung.

### 2 Jahre Garantie

Das Produkt wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf dieses Produkt 2 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf. Die Garantie gilt nur für Material und Fabrikationsfehler und enthält bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.



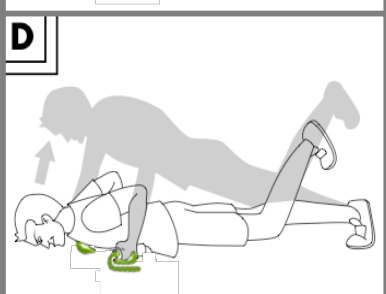
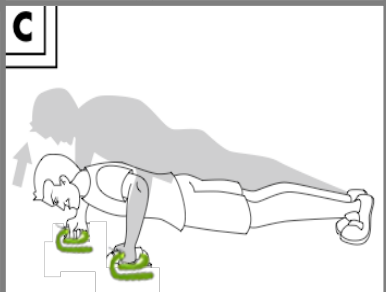
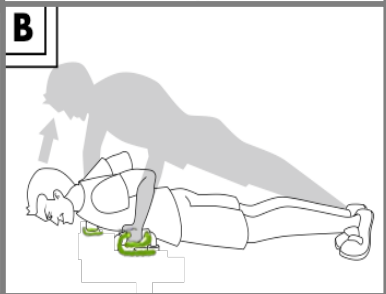
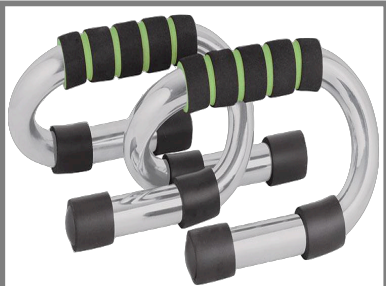
Service Deutschland  
Tel.: 0152 026 29 235  
E-Mail: service@wildstage.de



## Push up bars Instructens for use

WildStage GmbH  
Mackenbrucher Straße 10b  
33813 Oerlinghausen

Version: 01/2018  
WildStage S-Nr.:0107



Congratulations!

With your purchase you have decided on a high quality product. Get to know the product before you start to use it. Carefully read the following instructions for use. Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

### Scope of delivery

- 1 x Instruction for use
- 2 x Push Up Bars

### Technical Data

Maximum user weight 130 Kg

### Correct use

The push up bars enable you a better handling and joint-carefully motions. The product is only for private use and not suitable for medical or professional purpose.

### Safety notes

- Please use product only for its intended purpose.
- The article may only be used under supervision of adults and may not be used as a toy.
- Consult your doctor before starting training. Please ensure that you are in a proper state of health for this training.
- Keep the instructions for use and exercise instruction to hand at all times.
- Warm you up at any time before training and train in accordance with your current abilities
- Contact your doctor immediately if you feel weak or tired and cease training.
- In order to train safely you need sufficient space. Carry out the exercises with enough space between you and objects or other people so that nobody can be injured.
- Only train on a flat, nonslip surface
- Do not use this article close to stairs or steps.



### Special caution – Risk of Injury to children!

Never allow children to use this product without supervision. Instruct them on the correct use of the training equipment and supervise them. Only allow use if the mental and physical development of the children permits the use. This product is not suitable for use as a toy.



### Danger due to wear

The article may only be used while in perfect condition. Check the article for damage or wear before each use. The safety of the push up bars can only be guaranteed if it's examined regularly for damage and wear. Discontinue use of the product if it becomes damaged.

### Training notes

- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- If you have an experienced physiotherapist please let him demonstrate the correct execution to you before starting training.
- Only continue the exercises while you feel well or as long as you can carry out the exercise correctly.
- Wear comfortable sports clothing and sports shoes.

### Exercises

#### Exercise 1 – Normal push up figure B

- Place the push up handles shoulder-width apart and stand on your toes and support yourself on both hands on the handles. Your elbows should be fully extended.
- Avoid hollowing your back and tense your abdominal muscles.
- Bend your elbows and lower your body. Your body should not touch the ground! Your upper arms should be close to your body.
- Hold this position for 2 seconds and then straighten your arms again.
- Repeat the exercise 10-25 times in three exercise sets.

#### Exercise 2 – Wide push up figure C

- Place the push up bars further than shoulder-width apart. Stand on your toes and support yourself on both hands on the handles. Your elbows should be fully extended.
- Bend your elbows and lower your body. Your upper arms should be away from the side of your body.
- Hold this position for 2 seconds and then straighten your arms again.
- Repeat the exercise 10-20 times in three exercise sets.

#### Exercise 3 – Push up on one leg figure D

- Place the push up bars shoulder-width apart. Stand on your toes and support yourself on both hands on the handles. Your elbows should be fully extended. Bend one leg and lift it off the ground.
- Bend your elbows and lower your body. Keep your leg lifted.
- Hold this position for 2 seconds and then straighten your arms again.
- Repeat the exercise 10-20 times in three exercise sets.

### Care and storage

Always store the article in a dry, clean and temperature-controlled room. IMPORTANT! Only clean the article with water, never with aggressive cleaning products. Then wipe it clean with a cloth.

### Disposal

Please dispose of the product and packaging in an environmentally friendly manner, separating different materials for recycling as required! Dispose of this item through an authorised disposal company or through your local waste disposal facilities – ask your local authority for information if further guidance is required. Ensure that you comply with all regulations currently in force.

### 2-year warranty

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a two year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt. The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty. In regard of complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise you to the subsequent procedure as fast as possible. We will be personally available to discuss the situation with you. Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.



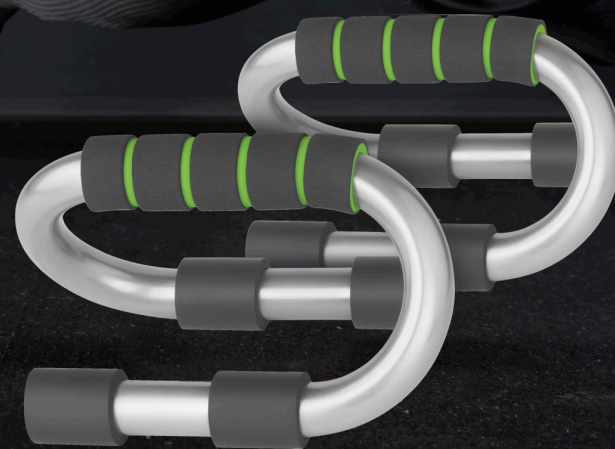
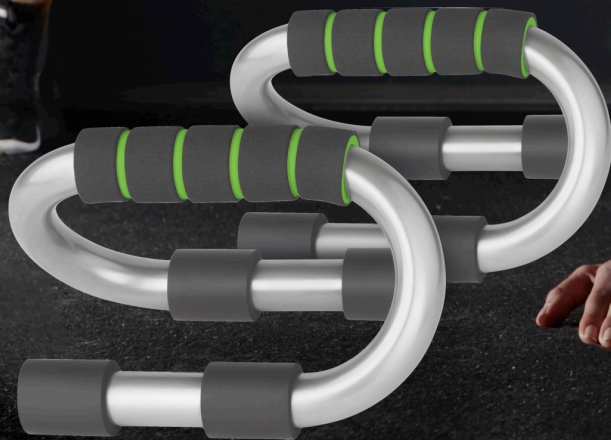
Service Germany  
Phone: +49(0)152-026 29 235  
E-Mail: service@wildstage.de



# WILDSTAGE

FITNESS

Liegestütz - Trainingshandbuch



# Willkommen bei WildStage!

## Herzlichen Glückwunsch!

Mit Deinen neuen Push up bars von WildStage – **Fitness** hast Du eine gute Wahl getroffen. Unsere qualitativ hochwertigen Liegestützgriffe sollen Dich bei deinem zukünftigen Training nicht nur tatkräftig unterstützen, nein, sie dienen auch der Prävention bei Deinem täglichen Training. Durch Verwendung dieser Griffe wird das Überdehnen der Handgelenke beim Liegestütz-Training vermieden. Durch die verlängerte Bewegungsamplitude von 11 cm können Muskeln stärker beansprucht und gedehnt werden. Schmerzen in Handgelenken, Ellenbogen und Schultern gehören der Vergangenheit an.

Mit Liegestützen verbesserst Du sowohl deine Körperhaltung als auch deine Kraftausdauer und wirken den in unserer heutigen Arbeitswelt vermehrt auftretenden Rückenproblemen positiv entgegen. Korrektur ausgeführte Liegestütze setzen einen mehr oder weniger intensiven Trainingsreiz für etwa 200 von insgesamt 656 Muskelpartien in deinem Körper.

Der Fokus dieser vor allem für den gesamten Oberkörper fordernden Übung liegt auf der Brustmuskulatur (pectoralis major), der Armmuskulatur - hier insbesondere dem Armstrecker (triceps brachii) - und der Schultermuskulatur (deltoideus). Zusätzlich wird die Kernmuskulatur, also die vorderseitige Bauch- (musculus rectus abdominis und musculus obliquus externus abdominis) und die rückwärtige untere Rückenmuskulatur (musculus erector spinae) gestärkt. Dieser Effekt führt in der Konsequenz zu einer festen, aufrechten Körperhaltung, die vor allem in der Mitte unseres Körpers ihren Ursprung hat.



# Was ist eine Liegestütz!

Ein Liegestütz wird im amerikanischen Englisch als "**Push-up**" und im britischen Englisch als "**Press-up**" bezeichnet. Hierbei handelt es sich um eine Kraftübung, die horizontal und mit dem Gesicht nach unten ausgeführt wird, wobei der Körper mit Hilfe der Arme auf und ab bewegt wird. Liegestütze sind eine weit verbreitete körperliche Übung, die sowohl im Sportunterricht als auch im normalen Training, vor allem aber im körperlichen Training beim Militär Anwendung findet. Besonders beansprucht und entwickelt werden hierbei die Brust- und Frontmuskulatur, der Trizeps, die Deltamuskeln sowie der gesamte Rumpf.

## Wieso Liegestütz?

Liegestütze gehören zu den gebräuchlichsten und am häufigsten praktizierten Übungsformen für den menschlichen Körper. Sie sind nicht nur für den Aufbau der Brustmuskulatur perfekt sondern helfen auch, die Bauchmuskeln, den Trizeps, die Schultermuskulatur und den gesamten Rumpf zu stärken und zu definieren.

Du kannst Liegestütze praktisch überall machen. Das Beste aber ist: Sie sind vollkommen umsonst! Man braucht keine teuren Sportgeräte oder noch teurere Beiträge für ein Fitness-Studio. Wenn Du also eine starke Brustmuskulatur und breite Schultern entwickeln möchtest, gibt es kaum etwas Besseres als das 100 Liegestütze Training. Natürlich wird es Dir auch Deine Gesundheit und allgemeine Fitness danken.

Um an Deiner Fitness zu arbeiten, etwas für die Gesundheit zu tun und nebenbei eine gute Figur zu bekommen, musst Du nur 30 Minuten Deiner Zeit pro Woche opfern und möglichst genau dem Liegestütze Programm folgen. Ich kann Dir versprechen: Schon nach einigen Workouts wirst Du Dich viel besser, aktiver und selbstbewusster fühlen.

Das Liegestütze Training kann natürlich ebenso eingesetzt werden um ein paar überschüssige Kilos los zu werden. Aber Achtung: Hierfür empfiehlt es sich begleitend zum Liegestütze Training eine Ernährungsumstellung durchzuführen. Wertvolle Tipps rund um das Abnehmen sowie eine ausführliche **Nährwerttabelle** findest Du auf [Yazio.de](http://Yazio.de)!

## Anleitung für „richtige“ Liegestütze:

Lege Dich flach auf den Boden, wobei die Hände mit den Push up bars etwa in Schulterbreite aufgestützt werden. Der Körper sollte flach auf dem Boden liegen. Jetzt wird der Körper hochgedrückt, wobei die Kraft der Arme eingesetzt wird, sollten Sie dies aufgrund der verlängerten Bewegungsamplitude am Anfang noch nicht ganz schaffen, so starten Sie zuerst ohne die Liegestütz-Griffe und ziehen diese zu einem späteren Zeitpunkt hinzu.

Das Körpergewicht muss von den Armen gehoben werden; die Füße oder die Bauchmuskulatur sollen nicht zum Einsatz kommen. Um den Körper in der idealen Position zu halten, kann man sich eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Knöcheln vorstellen.

## Anleitung für „alternative“ Liegestütz:

Es kann sein, dass Du die "richtigen" Liegestütze probiert hast und nicht mehr als eine oder zwei davon hinbekommen hast. Sei nicht enttäuscht: Es gibt eine Reihe von Alternativen, die einfacher sind, es Dir aber trotzdem ermöglichen, am folgenden 100 Liegestütze Training teilzunehmen.

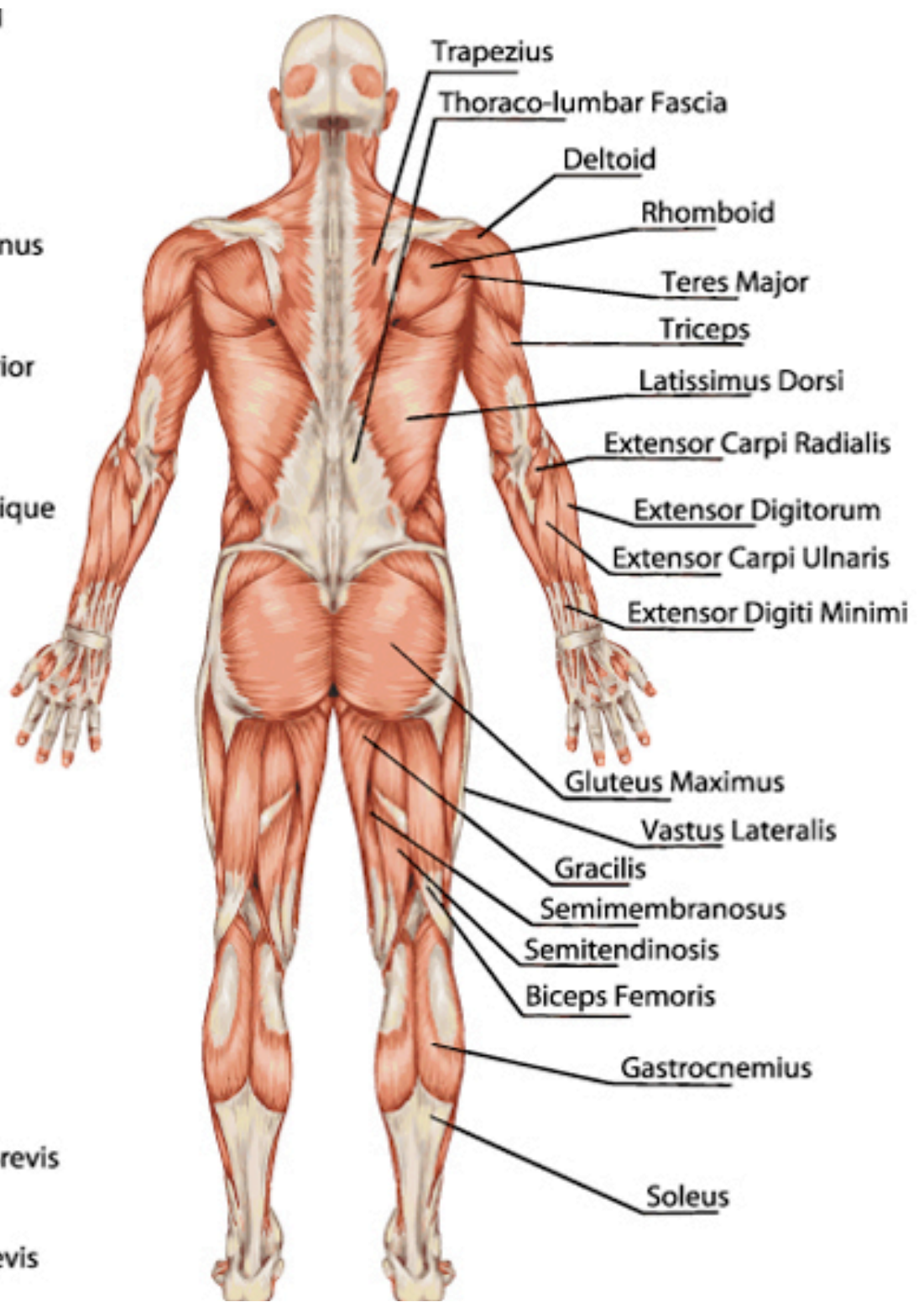
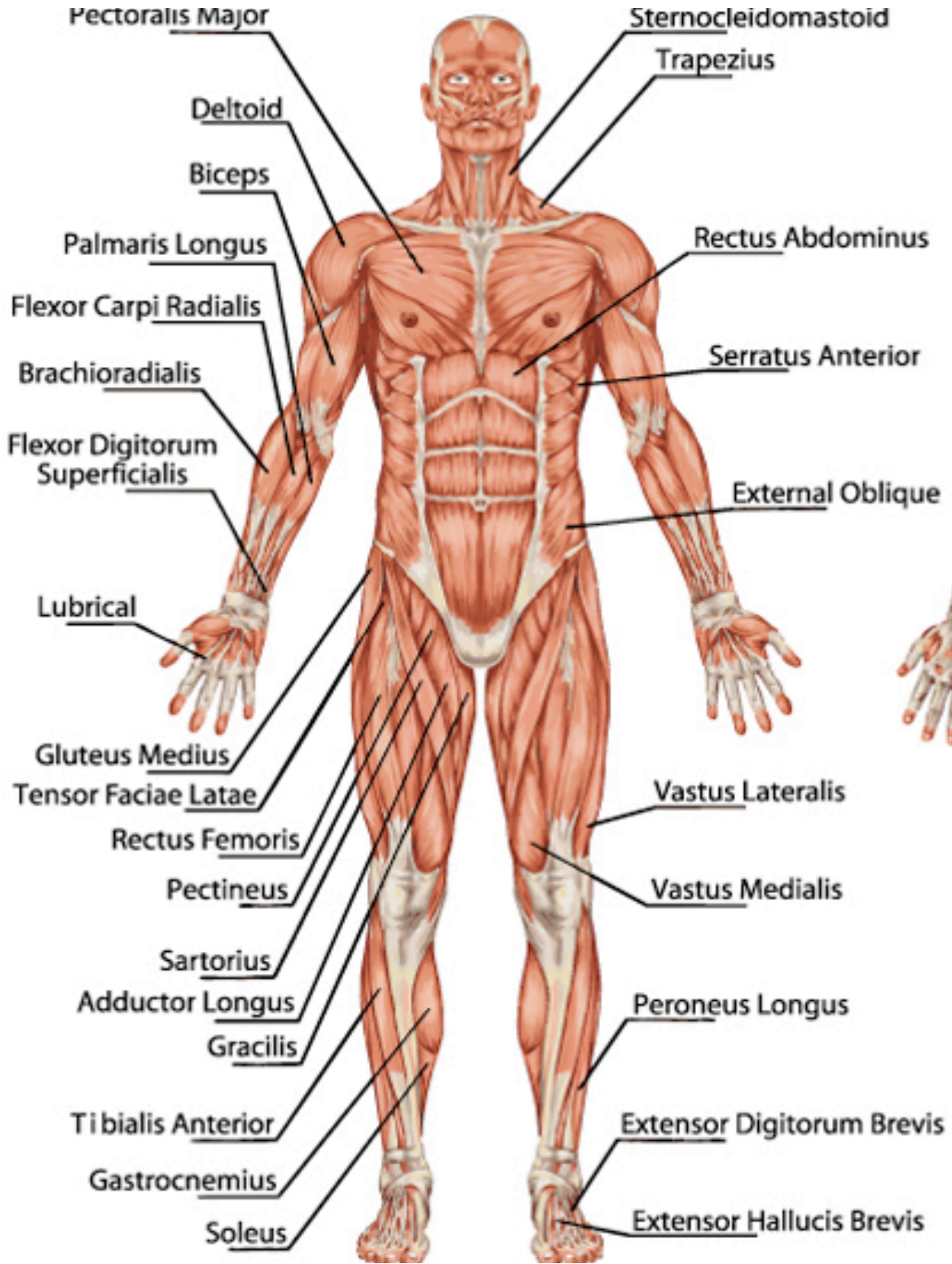
Um das Körpergewicht nicht auf die Handgelenke sondern auf die Arme zu verlagern, solltest Du auch bei den alternativen Liegestützen versuchen mit den Push up bars zu arbeiten.

**Knieliegestütze:** Du kannst das Gewicht um etwa 50% reduzieren, indem Du die Liegestütze auf den Knien machst. Die gerade Linie vom Nacken über den Rumpf hinweg ist dennoch wichtig. Also musst Du auf jeden Fall auf Deine Körperhaltung achten..

**Bankliegestütze:** Du kannst darüber hinaus eine Bank oder einen Stuhl zur Hilfe nehmen, wenn Du Liegestütze oder Knieliegestütze machst. Hierdurch kannst Du Dich ganz auf den eigentlichen Bewegungsablauf der Liegestütze konzentrieren. Der Stuhl oder die Bank sollten allerdings stabil genug sein.

**Wandliegestütze:** Wenn alle anderen Alternativen immer noch zu anstrengend sind, gibt es noch einen letzten Ausweg. Die Wandliegestütze reduzieren den erforderlichen Kraftaufwand enorm. Je näher Du Dich hierbei an die Wand stellst, desto einfacher wird es. Trotzdem musst Du natürlich auf die korrekte Körperhaltung achten. Wenn Du im Verlauf des Programms stärker und ausdauernder wirst, kannst Du den Abstand zur Wand entsprechend vergrößern. Dann kannst Du auch irgendwann auf Bank- oder Knieliegestütze umsteigen.

**Auf den folgenden Seiten findest Du eine Anatomie der Muskelgruppen die Du bei Deinem Training aktiv oder passiv beanspruchst, zusätzlich haben wir für Dich alle Liegestützarten genau analysiert und erklärt.**



# Bankliegestütze positiv

Der Bankliegestütz positiv ist nur eine der verschiedenen Variationen für Liegestütze. Diese Übungsform ist im Gegensatz zum klassischen Liegestütz leichter und daher besonders für Frauen geeignet. Aber auch für Anfänger stellt der Bankliegestütz positiv einen guten Einstieg in die Welt des Trainings mit Liegestützen dar. Doch wie sieht der richtige Bewegungsablauf aus und welche Muskeln werden primär gefördert?

## Ausgangsstellung für Bankliegestütz positiv

Zur Ausführung eines positiven Bankliegestützes wird eine Flachbank oder andere Erhöhung benötigt. Die Hände werden dann schulterbreit nebeneinander platziert. Dabei besteht auch die Möglichkeit, den Abstand zwischen den Händen zu variieren: Werden die Hände enger zueinander gestellt, wird die Übung schwieriger und zielt verstärkt auf den Trizeps und inneren Brustmuskelbereich. Wird der Abstand zwischen den Händen hingegen möglichst groß gestaltet, ist die Übung einfacher, da auch der Bewegungsumfang automatisch kürzer wird.

In der Grundstellung beim Bankliegestütz positiv sind die Arme fast gestreckt (auf leichte Beugung im Ellbogengelenk achten), der Rücken ist gerade und die Füße sind parallel und weisen einen leichten Abstand zueinander auf. Dabei lagert das Gewicht nur auf den Zehenspitzen, da die Ferse keinen Bodenkontakt hat.

## Durchführung beim Bankliegestütz positiv

Die Arme werden gebeugt, wodurch sich der Oberkörper folgerichtig Richtung Flachbank absenkt. Wenn Unter- und Oberarm einen rechten Winkel von 90 Grad bilden, drückt man sich wieder nach oben. Es ist durchaus legitim, den Oberkörper fast bis zur Flachbank abzusenken, wobei aber eine größere Belastung auf die Gelenke im Ellbogen entsteht. Anschließend drückt man sich wieder nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind.

Der Rücken bleibt beim Bankliegestütz positiv die ganze Zeit gerade. Beim Absenken – der leichteren Phase – wird eingeatmet, beim Hochdrücken – der anstrengenden Phase – wird ausgeatmet.

## Welche Muskeln werden trainiert?

Beim Bankliegestütz positiv ist der große Brustmuskel (M. pectoralis) der Zielmuskel und wird in erster Linie trainiert. Zudem wird der Trizeps als Hilfsmuskel sehr gut beansprucht. Damit der Körper bei dieser Übung das Gleichgewicht nicht verliert, sind die Bauchmuskeln, Oberschenkel und Bizeps automatisch angespannt.

Wer keine Flachbank hat, kann den Bankliegestütz positiv alternativ mit Hilfe der Couch, einem Stuhl oder Getränkekiste absolvieren. Zudem ist diese Liegestütz-Variante ideal zur Gestaltung der aktiven Pause beim Joggen oder anderer Ausdauersportarten.



# Bankliegestütze negativ

Bankliegestütze negativ sind eine weitere Variante der Liegestütze. Hierbei werden die Füße auf eine Anhöhe gelegt, so dass sie höher als die Hände liegen. Die Körperachse verläuft von den Füßen beginnend von oben nach unten. Zur Hilfe wird dabei eine Bank, daher der Name Bankliegestütze, genommen. Ganz egal, ob nun eine klassische Trainingsbank im Fitnessstudio oder eine Parkbank. Alternativ können die Füße auch auf einem Stuhl, der Couch oder dem Bett abgestellt werden. Wichtig ist nur, dass der Gegenstand stabil ist und bei der Bewegungsausführung nicht wegrutscht.

## **Doch was bringen Bankliegestütze negativ eigentlich?**

Im Vergleich zum klassischen Liegestütze ist diese Variante etwas leichter. So kann man sich beim Training sehr gut auf den Bewegungsablauf konzentrieren und für Anfänger hat es den Vorteil, mehrere Wiederholungen absolvieren zu können. Je höher die Bank ist, desto leichter werden die Liegestütze. Grund: Durch einen höheren Winkel lastet mehr Gewicht auf den Füßen, wodurch gleichzeitig die Arme entlastet werden und weniger Gewicht nach oben gedrückt werden muss. Um den Schwierigkeitsgrad weiter zu erleichtern, können je nachdem die Unterschenkel, Knie bis hin zu den Oberschenkeln auf die Bank gelegt werden.

## **Ausgangsstellung und Durchführung von Bankliegestütze negativ**

Die Hände sind etwas weiter als schulterbreit auf dem Boden und die Arme in der Ausgangsstellung gestreckt. Der Rücken bildet eine gerade Linie und die Füße werden mit etwas Abstand auf eine (Flach-) Bank oder andere Erhöhung platziert. Die Oberarme sind rechtwinklig und der Körper wird gehalten. Wurde die Ausgangsstellung eingenommen, kann die Durchführung beginnen. Die Arme werden gebeugt, wodurch der Oberkörper abgesenkt wird. Kurz bevor der Boden durch den Körper berührt wird, erfolgt die Umkehrbewegung durch die Streckbewegung der Arme. Die Arme werden nicht ganz durchgestreckt. Vielmehr sollen sie am Ende der Druckbewegung noch leicht gebeugt sein. Danach wird der Bankliegestütze negativ wiederholt.

## **Welche Muskeln werden trainiert?**

Beim Bankliegestütze negativ liegt die Kraftbetonung besonders auf der unteren Brustmuskulatur. Zugleich kann durch verschiedene Varianten die Beanspruchung der Muskeln verändert werden. Bei einer engeren Handstellung wird verstärkt der Trizeps in die Streckarbeit einbezogen, bei breiterer Handstellung zielt die Übung hingegen mehr auf die Brustmuskulatur. Zudem gilt: je höher die Füße beim Bankliegestütze negativ gelegt werden, desto stärker wird der Deltamuskel beansprucht.

# Einarmige Liegestütze

Einarmige Liegestütze gehören zu den Königsübungen in der Welt der Push ups. Daher gehört diese Variante nur bei trainierten und erfahrenen Sportlern auf den Trainingsplan, die zudem eine gut austrainierte Brust- und Trizeps-Muskulatur haben. Doch viele scheitern bei einarmigen Liegestützen auch aufgrund einer falschen Technik. Auf diese ist besonders zu achten.

Ein wichtiger Faktor, um einarmige Liegestütze einwandfrei ausführen zu können, ist eine optimale Balance. Schließlich kann es sehr wacklig werden, wenn der Oberkörper nur auf einem Arm gehalten wird. Wer sein Gleichgewicht hinsichtlich eines einarmigen Liegestützes verbessern will, sollte folgende Übung regelmäßig absolvieren: aus der Liegestützposition wird der rechte Arm (auf den Rücken) und das linke Bein (nach hinten gestreckt) vom Boden gehoben, so dass das Körpergewicht jetzt nur auf einem Arm und Bein lastet; danach Arm und Bein wechseln.

Doch ein gutes Gleichgewicht ist noch lange nicht der Schlüssel zum Erfolg. Zusätzlich kommt es beim einarmigen Liegestütze auch auf eine hervorragende Körperspannung an. Daher sollte man nicht nur die Brust und Trizeps verstärkt trainieren, sondern immer den ganzen Körper.

## Ausgangsstellung und Durchführung von einarmigen Liegestützen

In der Ausgangsstellung wird die Liegestützposition eingenommen. Die Füße werden dabei aber weiter gespreizt als beim normalen Liegestütze. Je weiter der Abstand zwischen den Füßen, desto leichter ist die Übung. Ziel sollte sein, dass die Füße schulterbreit auseinander stehen. Das Körpergewicht wird auf einen Arm verlagert, während der andere Arm auf den Rücken gelegt wird. Darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt und die Bauchmuskeln angespannt werden, wodurch ein Durchhängen der Hüfte verhindert wird.

Bei der Durchführung wird der Körper abgesenkt. Um die höhere Belastung für das Ellbogengelenk moderat zu gestalten, sollte man nicht tiefer als 90 Grad zwischen Ober- und Unterarm gehen. Danach drückt man sich hoch, wobei in der Endposition der Arm noch leicht gebeugt ist. Diesen Vorgang wiederholen.

## Variationen beim einarmigen Liegestütze

Um eine bessere Balance zu erzielen, kann man den Oberkörper während der Wiederholungen leicht vom Arm wegdrehen. Zudem gibt es auch unterschiedliche Variationen beim einarmigen Liegestütz. Neben der unterschiedlich breiten Fußstellung können auch die Finger unterschiedlich breit gespreizt werden.

Wenn man 30 normale Liegestütze am Stück schafft, kann man sich in der einarmigen Variante ausprobieren.

# Faustliegestütze

**Dies ist eine Variante die Du ohne deine Push up bars durchführen kannst. Der Effekt ist zwar derselbe, aber wir wollen Dir diese Übung trotzdem nicht vorenthalten.**

Beim Anblick von Faustliegestütze denkt jeder, dass ist nur etwas für starke, abgehärtete Jungs. Schließlich sieht man diese Liegestütze Variante besonders häufig im Kampfsportbereich. Doch der Schein trügt. Faustliegestütze sind definitiv nicht nur für Hardcore-Sportler gedacht.

Vielmehr stellen sie eine sehr gute Alternative zu den klassischen Liegestützen da. Besonders wer durch die angewinkelte Haltung der Hände Schmerzen in den Handgelenken bekommt, sollte die Faustliegestütze ausprobieren. Durch das Ballen der Hände zu Fäusten wird das Körpergewicht auf die Handknöchel verteilt. Zudem wird bei Faustliegestützen der Unterarm besser trainiert als beim klassischen Liegestütz.

Allerdings sollte man Faustliegestütze immer auf einem weichen Untergrund machen. Gut geeignet sind eine weiche Matte, Teppichboden oder ein zusammengerolltes Handtuch. Aber auch eine Wiese bietet sich als Untergrund an.

## **Ausgangsstellung und Durchführung beim Faustliegestütze**

Da im Gegensatz zum klassischen Liegestütz lediglich mit geschlossen statt offenen Handflächen trainiert wird, ist die Ausgangsstellung und Durchführung gleich. Das heißt die Hände weisen einen schulterbreiten Abstand auf und Beine, Rumpf und Kopf bilden eine Linie. Wichtig ist, dass während der Wiederholungen die Körperspannung gehalten wird. Der Oberkörper wird soweit abgesenkt, bis Ober- und Unterarm einen 90 Grad Winkel aufzeigen. Man kann aber auch etwas tiefer gehen, bis Körperlinie und Oberarme in der Waagerechten sind.

## **Variationen beim Faustliegestütze**

Generell werden bei Liegestützen die Brustmuskulatur und der Trizeps trainiert. Wer den Fokus verstärkt auf die Brust legen will, kann hierfür den Abstand zwischen den Händen etwas breiter als schulterbreit wählen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, wird vom Trainingspartner eine Gewichtscheibe auf den oberen Rückenbereich gelegt. Diese Variante ist aber nur für Fortgeschrittene empfehlenswert.

Auch wenn die Faustliegestütze auf den ersten Blick sehr schmerzhaft aussehen, sollte man sich davon nicht täuschen lassen. Zwar ist die Durchführung aufgrund der kleineren Oberfläche der Fäuste im Vergleich zur gesamten Handfläche beim normalen Liegestütz wackliger, doch mit etwas Übung lässt sich diese Variante der Push Ups ebenfalls gut durchführen.

# Knieliegestütze (Frauenliegestütze)

Knieliegestütze (Synonym: Frauenliegestütze) eignen sich für alle, denen der Kraftaufwand beim gängigen Liegestütze zu schwer ist. Bevor man sich überanstrengt und dabei Gefahr läuft, die Liegestütze mit einer falschen Technik zu absolvieren, sollte man die Variante der Knieliegestütze in Angriff nehmen. Diese ist deutlich leichter und für Anfänger geeignet. Wie der alternative Name Frauenliegestütze verdeutlicht, ist die Übung besonders bei Frauen beliebt. Vor dem Hintergrund, dass viele Frauen nicht einen klassischen Liegestütze hinbekommen.

Die Übung trainiert analog zum klassischen Liegestütze die gleichen Muskelgruppen, wie Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur. Daher ist es absolut legitim und sogar empfehlenswert, wenn auch Männer mit dieser Variante trainieren. Und zwar nicht nur Anfänger, die somit die primär für Liegestütze benötigte Muskulatur trainieren können. Da Knieliegestütze einen geringen Schwierigkeitsgrad haben, können sie in das Training eingestreut werden, wenn man längere Umfänge bzw. mehr Wiederholungen trainieren will.

## Ausgangsstellung und Durchführung von Knieliegestütze (Frauenliegestütze)

In der Ausgangsstellung ruht das Gewicht auf den Händen und Knien. Die Arme sind schulterbreit geöffnet und die Finger zeigen nach vorne. Die Beine können, je nach Belieben, überschlagen oder nebeneinander gestellt werden. Bei der Durchführung der Knieliegestütze wird der Oberkörper bis kurz vor den Boden abgesenkt. Anschließend drückt man sich durch das Strecken der Arme wieder nach oben, wobei in der Endposition die Ellbogen nie ganz durchgestreckt sind. Dadurch wird einerseits der Muskel entlastet, was die Effektivität negativ beeinflusst, andererseits die Gelenke nicht so sehr belastet. Anschließend den Knieliegestütz wiederholen.

Generell gilt, dass beim Hochdrücken (der anstrengenden, überwindenden Phase) ausgeatmet und beim Absenken (der leichteren, nachgebenden Phase) eingeatmet wird. Zudem muss darauf geachtet werden, dass der Rücken gerade bleibt und von Knie über Hüfte bis zum Oberkörper eine Linie bildet und auf keinen Fall ins Hohlkreuz geht.

## Variationen beim Knieliegestütze (Frauenliegestütze)

Beim Knieliegestütze kann stark variiert werden. So kann die Handposition (enger oder weiter) gewählt werden, aber auch die Richtung, in der die Finger zeigen, kann unterschiedlich gewählt werden. Wer den Knieliegestütz nicht auf dem Boden absolvieren will, kann alternativ die Unterschenkel auf eine Bank, Couch oder andere Erhöhung ablegen.

# Liegestütze eng

Liegestütze gehören zu den beliebtesten Übungen, die mit dem eigenen Körpergewicht absolviert werden können. Sie sind ideal, um den gesamten Oberkörper zu trainieren, wobei vor allem die Brustmuskulatur und der Trizeps auf der Rückseite des Oberarms beansprucht werden. Wer dabei verstärkt Muskelaufbau am Trizeps betreiben will, sollte Liegestütze eng trainieren.

Wenn von schmalen Liegestützen (oder auch enge Liegestütze) die Rede ist, ist damit der Abstand zwischen den Händen gemeint. Beim normalen Liegestütz ist der Abstand zwischen den beiden Händen mindestens schulterbreit. Wird jetzt der Abstand verkleinert, indem die Hände enger zueinander gestellt werden, zielt der Liegestütz verstärkt auf den Trizeps.

Daher ist diese Variante der Liegestütze auch schwieriger und nicht für Anfänger geeignet. Denn beim normalen Liegestütz hält sich die Belastung von Brustmuskulatur und Trizeps die Waage. Zudem ist die Distanz, die bei einer Wiederholung eines Liegestützes eng erbracht werden muss, länger (aufgrund der engeren Armstellung). Auch das wirkt sich mit zunehmender Dauer eines Satzes auf die Kraftreserven aus. In der Regel schafft man mehr normale Liegestütze am Stück als schmale Liegestütze.

## **Ausgangsstellung und Durchführung bei Liegestütz eng**

Wie bereits angedeutet, ist die Ausgangsstellung im Vergleich zum normalen Liegestütz beim Liegestütze eng durch eine engere Stellung der Hände (weniger als schulterbreit) nur minimal anders. Ansonsten liegt man auf dem Bauch, die Fingerspitzen zeigen nach vorn und die Fußzehen stehen auf dem Boden.

Unmittelbar vor der Durchführung wird die Muskulatur im Bauch und Po in Spannung versetzt. Durch das Strecken der Arme wird der Oberkörper nach oben gedrückt. Aber nur soweit, bis noch eine leichte Beugung im Ellbogengelenk ist. Beim Absenken sollte die Nase fast den Boden berühren.

Kleiner Tipp: Wer beim Absenken des Oberkörpers nicht jedes Mal genau den Abstand zum Boden im Auge haben will, kann hierfür auch auf die Trainingsjacke als praktisches Hilfsmittel einsetzen. Der Reißverschluss wird bis auf Höhe der Brust hochgezogen. Beim Absenken klickt der Zipper auf den Boden auf. Das akustische Signal zum Hochdrücken.

# Versetzte Liegestütze / Schräge Liegestütze

Um verstärkt den Trizeps durch Liegestütze zu trainieren, empfiehlt sich der versetzte Liegestütze. Die Übung ist auch unter dem Namen schräge Liegestütze bekannt, die aber nicht mit den "Lateral Twist Push ups" verwechselt werden dürfen.

Beim versetzten Liegestütze werden die Arme, wie der Name schon sagt, versetzt auf den Boden platziert. So wird ein Arm etwas vor dem Körper platziert, der andere befindet sich auf Höhe der Brust. Durch diese versetzte Armhaltung wird vor allem der Trizeps des unter der Brust befindlichen Armes trainiert. Daher sollte man nach jedem Satz die Armstellung wechseln, also einmal rechts, dann links vorgelagert. Zudem werden die Schulter- und Brustmuskulatur trainiert.

Aufgrund der gewöhnungsbedürftigen Ausgangsstellung sowie der höheren Belastung für den Trizeps, ist der versetzte Liegestütze im Vergleich zum klassischen Liegestütze etwas schwieriger. Doch für ein abwechslungsreiches und effektives Liegestütz-Training für zu Hause, ist diese Variante sehr empfehlenswert.

## **Ausgangsstellung und Durchführung für versetzte Liegestütze / schräge Liegestütze**

Abgesehen von der Armstellung entspricht die Ausgangsstellung beim versetzten Liegestütze der des klassischen Liegestützes: Arme und Füße befinden sich etwa schulterbreit auseinander; der Rücken ist gerade und nur die Zehenspitzen berühren den Boden. Nun werden, wie bereits beschrieben, die Arme versetzt platziert. Der eine liegt deutlich vor der Schulter auf, der andere deutlich hinter der Schulter (ungefähr Brusthöhe). Die Finger zeigen nach vorne.

Bei der Durchführung des versetzten Liegestützes wird der Körper durch das Einknicken im Ellbogengelenk langsam abgesenkt. Beim Herablassen unbedingt darauf achten, dass die Schulter in ihrer ursprünglichen Position gehalten wird. Kein verdrehen der Schulter oder verschieben des Kopfes. Der ganze Körper bleibt wie in der Ausgangsstellung, weswegen die Rumpfmuskulatur angespannt werden sollte. Sonst droht eine erhöhte Belastung für die Wirbelsäule und man geht automatisch ins Hohlkreuz. Ist der tiefste Punkt erreicht, knapp über dem Boden, drückt man sich wieder nach oben. Wobei die Arme nicht voll durchgestreckt werden, sondern in der Endposition eine leicht gebeugte Position vorweisen. Das schont die Gelenke und garantiert eine höhere Trainings-Effektivität.

Beim Absenken wird eingeatmet, beim Hochdrücken, der Hauptbelastung, wird ausgeatmet.

## **Variationen für versetzte Liegestütze / schräge Liegestütze**

Versetzte Liegestütze lassen sich in verschiedenen Varianten absolvieren. Zur Trainingssteuerung kann einfach der Abstand zwischen den Händen verändert werden – normal versetzt, breit versetzt. Aber auch der Fußabstand kann unterschiedlich groß sein.

Damit die Muskeln gleichmäßig belastet und aufgebaut werden, sollte man immer jede Körperseite gleich trainieren. Auf einen Satz mit vorgelagerten rechten Arm folgt ein Satz mit vorgelagertem linkem Arm.

# Wandliegestütze

Beim Wandliegestütz handelt es sich um die einfachste Form der Liegestütze. Daher ist diese Variante ideal für all diejenigen, die in das Liegestützen-Training einsteigen wollen. Zudem ist der Wandliegestütz auch sehr beliebt bei Frauen. Im Folgenden gibt es nützliche Informationen und Tipps zu Liegestütz der einfacheren Sorte.

Viele stöhnen über den hohen Anstrengungsgrad eines klassischen Liegestützes. Für Untrainierte ist es aber vollkommen normal, wenn man nicht mehr als zehn der so genannten Push ups schafft. Doch wer trotz mangelnder Kraft nicht auf diese effektive Übung verzichten will, sollte auf einfachere Varianten der Liegestütze zurückgreifen und sich so langsam an die Belastung gewöhnen. Besonders der Wandliegestütz ist für Anfänger und/oder Frauen prädestiniert.

## **Ausgangsstellung und Durchführung beim Wandliegestütze**

Der Wandliegestütz wird im Stehen durchgeführt. Der Körper ist in der Ausgangsposition ungefähr eine Armlänge von der Wand entfernt, Handflächen Richtung Wand. Bei der klassischen Variante sind die Hände schulterbreit auseinander, können aber je nach Belieben breiter oder enger gestellt werden. Die Ellbogen sind leicht gebeugt.

Dann beginnt die Übungsausführung. Hierfür wird der Körper langsam Richtung Wand gesenkt, bis Unter- und Oberarm einen 90 Grad Winkel vorweisen. Es folgt der Umkehrpunkt und man drückt sich von der Wand weg zurück in die Ausgangsposition. Aber nur soweit, dass die Arme immer noch eine leichte Beugung aufzeigen. Die Füße werden, je nach besserem Körpergefühl, mit der ganzen Fußsohle auf den Boden aufgesetzt oder man absolviert den Wandliegestütz auf Zehenspitzen.

## **Variationen ausprobieren**

Wenn der Bewegungsablauf sicher vonstatten geht, empfiehlt es sich, sowohl die Handstellung als auch den Abstand zur Wand gelegentlich zu variieren. Auch wenn die muskuläre Belastung verhältnismäßig gering ist, kann dadurch ein höherer Trainingsreiz gesetzt werden. So ist beispielsweise auch ein einarmiger oder einbeiniger Wandliegestütz möglich. Das schult zusätzlich die Koordination und erhöht den Schwierigkeitsrad.

Ganz wichtig beim Wandliegestütz: Hohlkreuz vermeiden. Zur Kontrolle kann ein Spiegel oder ein Trainingspartner auf die richtige Bewegungsausführung (mit geradem Rücken) achten.

## **Welche Muskeln werden beim Wandliegestütze trainiert?**

Der Wandliegestütz trainiert die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur und ist ein gutes Mittel für Frauen, die Oberarme zu straffen und etwas gegen den Pudding- oder Schwabbelarm zu unternehmen. Schließlich wird durch regelmäßiges Training Muskulatur am Trizeps aufgebaut und das herunterhängende Bindegewebe am Oberarm gestrafft. Doch dafür ist neben Geduld auch jede Menge Disziplin im Sinne von regelmäßigen trainieren das A und O.

# Beginnen wir mit Deinem 100 Liegestützplan in nur 6 Wochen

## **Achtung:**

### **Trainiere niemals mit einem kalten Körper – dies kann zu schweren Verletzungen führen!**

Denke immer daran Dich vor dem Training ausreichend aufzuwärmen - Trainieren immer entsprechend Deiner aktuellen Leistungsfähigkeit!  
Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit solltest Du das Training sofort abbrechen und Deinen Arzt kontaktieren!

## **Fitness Anfangs Test!**

Bevor Du in unser Trainingsprogramm einsteigst, solltest Du unbedingt die folgenden Punkte beachten:

- Du solltest bei einem Arzt medizinischen Rat einholen und Dich ärztlich durchchecken lassen, ob Du gewissen Belastungen durch das Trainingsprogramm gewachsen bist!
- Du musst den nachfolgenden Anfangs-Test absolvieren!

Der Test dient dazu, Dir Auskunft über den Stand Deiner aktuellen Fitness zu geben, so dass Du weißt, wo Du anfangen musst bzw. wie Du Dein Liegestütze Training beginnst.



## Dein Weg zu 100 Liegestütze!

Alter	Unter 40 Jahre	40 - 55 Jahre	55 Jahre und älter
Rang	Anzahl deiner ausgeführten Liegestütze	Anzahl deiner ausgeführten Liegestütze	Anzahl deiner ausgeführten Liegestütze
1	0 - 5	0 - 5	0 - 5
2	6 - 14	6 - 12	6 - 10
3	15 - 29	13 - 24	11 - 19
4	30 - 49	25 - 44	20 - 34
5	50 - 99	45 - 74	35 - 64
6	100 - 150	75 - 124	65 - 99
7	150 und mehr	125 und mehr	100 und mehr

Der Test ist ganz einfach: Du machst so viele richtige Liegestütze wie Du kannst (achte auf Deine Körperspannung). Keine halben Sachen, nicht so tun, als seien zwei halbe Liegestütze schon eine Ganze - denn nichts ist schlechter, als sich selbst zu belügen. Das anfängliche Resultat mag erschreckend sein, aber wenn Du wirklich Deine Leistung steigern möchtest, ist Ehrlichkeit der beste Weg.

Sobald Du auf dem Boden liegen bleibst oder in Atemnot gerätst solltest Du Dir merken wie viele Liegestütze Du geschafft hast.

Ich würde Dir empfehlen, ein paar Tage vor dem Start Dich gedanklich mit dem Programm anzufreunden, bevor man in die erste Trainingswoche startet. Auf diese Weise kann man sich auch von der Anstrengung des Anfangs-Tests erholen. Ab dann musst Du drei Tage in der Woche den Liegestütze Trainingsplan durchziehen. Eine ideale Kombination ist Montag, Mittwoch und Freitag.

Es ist wichtig, sich zu merken, wie viele Liegestütze man im ersten Test und den einzelnen Trainingsphasen geschafft hat, dafür kannst Du Dir z.B. deinen Trainingsplan ausdrucken.

Du musst nicht enttäuscht sein, wenn Du einen "schlechten" Rang belegt hast: Die Skala von 1 bis 7 ist lediglich ein Indikator für Deinen derzeitigen und momentanen Fitnesszustand, den Du in der Familie oder mit Freunden oder anderen Sportlern vergleichen kannst.

Die meisten Menschen liegen zunächst irgendwo zwischen 2 und 3. Das ist auch ein idealer Ausgangspunkt für unseren Plan.

Falls Du bei "1" gelandet bist, kannst Du Dir auch unter den oben aufgeführten Liegestütz Varianten eine Einfachere aussuchen. Wenn Du das Niveau "6" oder "7" erreicht hast, brauchst Du vermutlich einen härteren Liegestütze Trainingsplan...

# Trainingswoche 1

## Glückwunsch Du hast den Anfangstest absolviert – nach einer kurzen Erklärung steigen wir in Dein Training ein.

- Wenn Du fünf oder weniger Liegestütze im Anfangs Test geschafft hast, gehe nach der Spalte 1 vor.
- Wenn Du zwischen sechs und zehn Liegestütze im Anfangs Test gemacht hast, ist Spalte 2 für Dich vorgesehen.
- Zwischen elf und 20 Liegestütze am Stück im Anfangs Test? - Beeindruckende Leistung! Dann ist Spalte 3 das Richtige für Dich.
- Mehr als 20 Liegestütze geschafft? - Hier würde ich vorschlagen, dass Du direkt mit der dritten Trainingswoche beginnst.

### **Ein Beispiel:**

*Du hast acht Liegestütze geschafft. Wir schauen auf Spalte 2 und sehen: Der erste Tag (TAG 1) beginnt mit Satz 1 (sechs Liegestütze) und einer Ruhephase von 60 Sekunden. Dann kommt Satz 2 (sechs Liegestütze). Wieder eine Minute Ruhe und dann geht's weiter mit Satz 3 und 4 (jeweils vier Liegestütze). Das Ende ist Satz 5: So viele Liegestütze, wie Du schaffst, ohne Probleme zu bekommen, mindestens aber fünf. Nicht übertreiben, damit Du Deine Muskulatur nicht überstrapazierst.*

*Die Pause zwischen den einzelnen Sätzen wird Dir helfen, die Übung besser durchzuziehen. Ich kann Dir aber versprechen, dass das ganz schön hart werden wird.*

*Am besten ist es, wenn Du Dir einen Tag Ruhe zwischen den Trainingstagen gönnst. Die beste Abfolge für die Trainingstage scheint mir Montag, Mittwoch und Freitag zu sein, damit Du das Wochenende zur Erholung nutzen kannst, bevor es in die nächste Stufe des Liegestütze Trainingsprogramm geht. Mache den Plan einfach so, dass er in Deinen Alltag passt, aber achte unbedingt auf die notwendigen Ruhephasen.*

**Woche 1: Wähle die passende Spalte, basierend auf Deinen Ergebnissen im Anfangs-Test**

TAG 1 ZWISCHEN DEN SÄTZEN 60 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)			
	bis zu 5 Liegestütze	6 - 10 Liegestütze	11 - 20 Liegestütze
SATZ 1	2	6	10
SATZ 2	3	6	12
SATZ 3	2	4	7
SATZ 4	2	4	7
SATZ 5	maximal (min. 3)	maximal (min. 5)	maximal (min. 9)
TAG 2 ZWISCHEN DEN SÄTZEN 90 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)			
SATZ 1	3	6	10
SATZ 2	4	8	12
SATZ 3	2	6	8
SATZ 4	2	6	8
SATZ 5	maximal (min. 4)	maximal (min. 7)	maximal (min. 12)
TAG 3 ZWISCHEN DEN SÄTZEN 120 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)			
SATZ 1	4	8	11
SATZ 2	5	10	15
SATZ 3	4	7	9
SATZ 4	4	7	9
SATZ 5	maximal (min. 5)	maximal (min. 10)	maximal (min. 13)

Hoffentlich hast Du die erste Trainingswoche gut überstanden, so dass es jetzt mit Woche 2 weitergehen kann. Falls Du Probleme hattest, würde ich den Anfangstest wiederholen oder nochmal in die erste Trainingswoche einsteigen: Du wirst überrascht sein, wie gut Du Dich danach fühlst. Du wirst wie auf Flügeln durch die erste Woche schweben und große Lust haben, mit der zweiten Woche weiter zu machen.

Wenn Du bereit bist: Weiter geht's mit der 2. Trainingswoche Deines 100 Liegestütz Trainings.

## Trainingswoche 2

Die erste Trainingswoche solltest Du ohne große Probleme gemeistert haben. Nun ist es an der Zeit, in die zweite Trainingswoche unseres 100 Liegestütze Trainings einzusteigen.

Du machst weiter, indem Du einfach dieselbe Reihe von Übungen wie in der ersten Woche absolvierst. Lasse bitte nichts weg, allerdings kannst Du Dich zwischen den einzelnen Sätzen ruhig ein wenig länger ausruhen, falls Dir danach ist. Es ist außerdem wichtig, dass Dein Körper an den Trainingstagen ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist, bevor Du mit einem Workout beginnst.

Am Ende der zweiten Trainingswoche ist es an der Zeit Deine momentane Kraft und Ausdauer mit einem weiteren Test zu überprüfen. Um es wieder einfach zu sagen: Mach einfach so viele Liegestütze wie Du kannst bis Du keine weitere mehr schaffst. Streng Dich richtig an, aber gehe bitte nicht über die Grenzen. Die Anzahl der Liegestütze, die Du geschafft hast, entscheiden mit welchem Programmlevel Du in in Trainingswoche 3 startest.

**Viel Erfolg!**

**Woche 2: Wähle die gleiche Spalte, die Du in Woche 1 absolviert hast**

**TAG 1  
ZWISCHEN DEN SÄTZEN 60 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)**

	bis zu 5 Liegestütze	6 - 10 Liegestütze	11 - 20 Liegestütze
<b>SATZ 1</b>	4	9	14
<b>SATZ 2</b>	6	11	14
<b>SATZ 3</b>	4	8	10
<b>SATZ 4</b>	4	8	10
<b>SATZ 5</b>	maximal (min. 6)	maximal (min. 11)	maximal (min. 15)

**TAG 2  
ZWISCHEN DEN SÄTZEN 90 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)**

<b>SATZ 1</b>	5	10	14
<b>SATZ 2</b>	6	12	16
<b>SATZ 3</b>	4	9	12
<b>SATZ 4</b>	4	9	12
<b>SATZ 5</b>	maximal (min. 7)	maximal (min. 13)	maximal (min. 17)

**TAG 3  
ZWISCHEN DEN SÄTZEN 120 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)**

<b>SATZ 1</b>	5	12	16
<b>SATZ 2</b>	7	13	17
<b>SATZ 3</b>	5	10	14
<b>SATZ 4</b>	5	10	14
<b>SATZ 5</b>	maximal (min. 8)	maximal (min. 15)	maximal (min. 20)

Vergiss nicht: Du hast die zweite Woche jetzt hinter Dir. Es ist Zeit für einen Ausdauertest. Mach so viele Liegestütze, wie Du kannst und bis Du keine weitere mehr schaffst. Notiere Dir die Anzahl die Du geschafft hast und dann geht es in die 3. Woche. Ich hoffe Du bist bereit für die nächste Stufe.

# Trainingswoche 3

Du solltest Dich jetzt bereits um einiges ausdauernder und kräftiger fühlen als noch vor ein paar Wochen. Daher schaffst Du wahrscheinlich auch schon einige Liegestütze mehr als beim Anfangstest.

- Wenn Du im letzten Test 16-20 Liegestütze geschafft hast, geht's mit der Spalte 1 weiter.
- Bei 21-25 Liegestütze ist Spalte 2 für Dich da.
- Mehr als 25 Liegestütze hintereinander? - Super! Du machst mit Spalte 3 weiter.

Wenn Du Schwierigkeiten mit dem Trainingsprogramm haben solltest: **Nicht aufgeben!** Einige von Euch schaffen womöglich noch keine 16 Liegestütze am Stück, aber das ist in Ordnung. Wiederholt einfach die Woche, in der Ihr Probleme hattet, bis Ihr stark genug für die nächste Stufe seid. Dein Aufwand wird belohnt werden, das kann ich Dir versprechen.

**Woche 3: Wähle die passende Spalte, basierend auf Deinen Ergebnissen im letzten Test**

**TAG 1  
ZWISCHEN DEN SÄTZEN 60 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)**

	16 - 20 Liegestütze	21 - 25 Liegestütze	mehr als 25 Liegestütze
SATZ 1	10	12	14
SATZ 2	12	17	18
SATZ 3	7	13	14
SATZ 4	7	13	14
SATZ 5	maximal (min. 9)	maximal (min. 17)	maximal (min. 20)

**TAG 2  
ZWISCHEN DEN SÄTZEN 90 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)**

SATZ 1	10	14	20
SATZ 2	12	19	25
SATZ 3	8	14	15
SATZ 4	8	14	15
SATZ 5	maximal (min. 12)	maximal (min. 19)	maximal (min. 25)

**TAG 3  
ZWISCHEN DEN SÄTZEN 120 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)**

SATZ 1	11	16	22
SATZ 2	13	21	30
SATZ 3	9	15	20
SATZ 4	9	15	20
SATZ 5	maximal (min. 13)	maximal (min. 21)	maximal (min. 28)

Hoffentlich bist Du sicher durch die dritte Trainingswoche gekommen und bist bereit, in die 4. Woche einzusteigen. Also weiter geht es: Du bist zur Hälfte durch das Programm und damit auf dem besten Weg, 100 Liegestütze am Stück zu schaffen.

Also weiter im Programm und schau Dir an, was Trainingswoche 4 so bringt.

## Trainingswoche 4

Die dritte Woche hast Du jetzt gut überstanden und es wird Zeit in die vierte Trainingswoche einzusteigen. Mach einfach die selbe Spalte von Übungen, die Du auch in der letzten Woche absolviert hast.

Am Ende der vierten Woche ist es mal wieder an der Zeit für einen Ausdauertest. Du weißt ja bereits was Du zu tun hast: Du machst so viele Liegestütze wie Du kannst, bis keine weitere mehr geht. Wie am Ende der zweiten Woche solltest Du Dich zwar verausgaben, aber nicht das Limit überschreiten.

Die Anzahl der Liegestütze, die Du schaffst, bestimmt am Ende der Woche das Niveau, auf dem Du in Trainingswoche 5 einsteigst. Du solltest den Test also nach der Trainingswoche unbedingt machen.



**Woche 4:** Wähle die gleiche Spalte, die Du in Woche 3 absolviert hast

TAG 1 ZWISCHEN DEN SÄTZEN 60 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)			
	16 - 20 Liegestütze	21 - 25 Liegestütze	mehr als 25 Liegestütze
SATZ 1	12	18	21
SATZ 2	14	22	25
SATZ 3	11	16	21
SATZ 4	10	16	21
SATZ 5	maximal (min. 16)	maximal (min. 25)	maximal (min. 32)
TAG 2 ZWISCHEN DEN SÄTZEN 90 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)			
SATZ 1	14	20	25
SATZ 2	16	25	29
SATZ 3	12	20	25
SATZ 4	12	20	25
SATZ 5	maximal (min. 18)	maximal (min. 28)	maximal (min. 36)
TAG 3 ZWISCHEN DEN SÄTZEN 120 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)			
SATZ 1	16	23	29
SATZ 2	18	28	33
SATZ 3	13	23	29
SATZ 4	13	23	29
SATZ 5	maximal (min. 20)	maximal (min. 33)	maximal (min. 40)

Also noch ein Ausdauerstest. Du solltest Dich jetzt schon viel besser fühlen als beim Eingangstest vor vier Wochen. Notiere Dir, wie viele Liegestütze Du geschafft hast und weiter geht's mit Trainingswoche 5.

# Trainingswoche 5

Es kommt nun erneut darauf an, was der letzte Test ergeben hat: Du musst mit einer für Dich entsprechenden Woche und Spalte weitermachen, - auch, wenn das bedeutet, dass Du die Wochen 3 und 4 wiederholen musst.

- Wenn Du 31 - 35 Liegestütze im letzten Test geschafft hast, dann nimm die Spalte 1.
- Wenn Du 36 - 40 Liegestütze im letzten Test hinbekommen hast, dann ist Spalte 2 Deine Option.
- Bei mehr als 40 Liegestütze am Stück: Super!!! Jetzt geht's weiter mit Spalte 3.

**Woche 5: Wähle die passende Spalte, basierend auf Deinen Ergebnissen im letzten Test**

**TAG 1  
ZWISCHEN DEN SÄTZEN 50 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)**

	31 - 35 Liegestütze	36 - 40 Liegestütze	mehr als 40 Liegestütze
<b>SATZ 1</b>	17	28	36
<b>SATZ 2</b>	19	35	40
<b>SATZ 3</b>	15	25	30
<b>SATZ 4</b>	15	22	24
<b>SATZ 5</b>	maximal (min. 20)	maximal (min. 35)	maximal (min. 40)

**TAG 2  
ZWISCHEN DEN SÄTZEN 45 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)**

<b>SATZ 1</b>	10	18	19
<b>SATZ 2</b>	10	18	19
<b>SATZ 3</b>	13	20	22
<b>SATZ 4</b>	13	20	22
<b>SATZ 5</b>	10	14	18
<b>SATZ 6</b>	10	14	18
<b>SATZ 7</b>	9	16	22
<b>SATZ 8</b>	maximal (min. 25)	maximal (min. 40)	maximal (min. 45)

**TAG 3  
ZWISCHEN DEN SÄTZEN 45 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)**

<b>SATZ 1</b>	13	18	20
<b>SATZ 2</b>	13	18	20
<b>SATZ 3</b>	15	20	24
<b>SATZ 4</b>	15	20	24
<b>SATZ 5</b>	12	17	20
<b>SATZ 6</b>	12	17	20
<b>SATZ 7</b>	10	20	22
<b>SATZ 8</b>	maximal (min. 35)	maximal (min. 45)	maximal (min. 50)

Was für eine Überraschung: Schon wieder ein Ausdauerstest:

Die fünfte Trainingswoche ist immer schwer und wenn Du es bis hier her geschafft hast, ist das Ziel gar nicht mehr so weit entfernt. Wenn Du jetzt mehr als 45 Liegestütze hintereinander schaffst, kannst Du problemlos in Woche 6.

Was für eine Überraschung: Schon wieder ein Ausdauerstest. :) Die fünfte Trainingswoche ist immer schwer und wenn Du es bis hier her geschafft hast, ist das Ziel gar nicht mehr so weit entfernt. Wenn Du jetzt mehr als 45 Liegestütze hintereinander schaffst, kannst Du problemlos in 6. Trainingswoche ein.

## Trainingswoche 6

Je nachdem, wie Dein letzter Test ausgegangen ist, solltest Du jetzt mit der für Dich geeigneten Woche und Spalte weitermachen - auch wenn das darauf hinausläuft, dass Du die fünfte Trainingswoche nochmal machen musst.

- Wenn Du 46-50 Liegestütze im letzten Test geschafft hast, geht's weiter mit Spalte 1.
- Wenn Du zwischen 51 und 60 Liegestütze im letzten Test geschafft hast, geht's in Spalte 2.
- Mehr als 60 Liegestütze am Stück im letzten Test? Super! Bei Dir geht's weiter mit Spalte 3.

# Finale!

**Woche 6:** Wähle die passende Spalte, basierend auf Deinen Ergebnissen im letzten Test

TAG 1			
ZWISCHEN DEN SÄTZEN 60 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)			
	40 - 50 Liegestütze	51 - 60 Liegestütze	mehr als 60 Liegestütze
SATZ 1	25	40	45
SATZ 2	30	50	55
SATZ 3	20	25	35
SATZ 4	15	25	30
SATZ 5	maximal (min. 40)	maximal (min. 50)	maximal (min. 55)

**TAG 2**  
**ZWISCHEN DEN SÄTZEN 15 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)**

<b>SATZ 1</b>	14	20	22
<b>SATZ 2</b>	14	20	22
<b>SATZ 3</b>	15	23	30
<b>SATZ 4</b>	15	23	30
<b>SATZ 5</b>	14	20	24
<b>SATZ 6</b>	14	20	25
<b>SATZ 7</b>	10	18	18
<b>SATZ 8</b>	10	18	18
<b>SATZ 9</b>	maximal (min. 44)	maximal (min. 53)	maximal (min. 58)

**TAG 3**  
**ZWISCHEN DEN SÄTZEN 15 SEKUNDEN PAUSE (AUCH LÄNGER FALLS NÖTIG)**

<b>SATZ 1</b>	13	22	26
<b>SATZ 2</b>	13	22	26
<b>SATZ 3</b>	17	30	33
<b>SATZ 4</b>	17	30	33
<b>SATZ 5</b>	16	25	26
<b>SATZ 6</b>	16	25	26
<b>SATZ 7</b>	14	18	22
<b>SATZ 8</b>	14	18	22
<b>SATZ 9</b>	maximal (min. 50)	maximal (min. 55)	maximal (min. 60)

Hast Du Trainingswoche 6 erfolgreich hinter Dich gebracht? - Falls ja: Gratulation! Du kannst stolz auf Dich und Deine Resultate sein. Jetzt bist Du bereit für den Abschlusstest.

Wenn Du in Woche 6 Probleme hattest: Kein Problem, das geht vielen Leuten so. Mach einfach noch eine Trainingswoche die für Dich geeignet ist, und probier es nochmal. Vielleicht können auch ein paar Tage Ruhe helfen. Nicht aufgeben!

# 100 Liegestütz Abschluss-test!

Wenn Du diese Seite liest, bist Du wahrscheinlich schon sehr stolz auf das Erreichte und bereit für einen Abschluss-Test. Wie Du weißt, heißt das Liegestütze Trainingsprogramm das Du gemacht hast 100 Liegestütze Training und genau darum geht es nun im Abschluss-Test.

Du musst einfach so viele Liegestütze hintereinander machen wie Du kannst. Wenn Du das sechswöchige Liegestütze Trainingsprogramm ohne zu schummeln absolviert hast, müsstest Du eigentlich in der Lage sein 100 Liegestütze am Stück zu absolvieren!

Nach Abschluss der 6. Trainingswoche solltest Du Dir einen oder zwei Tage Ruhe gönnen. Ruhe Dich aus, esse und trinke ausreichend und gut! Versuche in diesen Tagen jeder unnötigen Anstrengung aus dem Weg zu gehen – Du wirst all Deine Energie für den Test brauchen. Bist Du bereit?

Lass Dir Zeit, mach nicht zu schnell und konzentriere Dich darauf immer nur zehn Liegestütze zu machen. Sprich, teile Dir die 100 Liegestütze gedanklich in 10er Blöcke ein!

Wenn Du die magischen 100 Liegestütze in kleinere Abschnitte unterteilst, wird Dir das Ziel eher als erreichbar erscheinen. Ja nicht die Luft anhalten, ruhig atmen! Das klingt vielleicht einfach aber konzentriere Dich auf jeden einzelnen Liegestütz bis Du bei 100 bist. Wenn Du anfängst Dich wackelig zu fühlen, solltest Du ein paar mal tief Luft holen bevor Du weitermachst. Ich weiß, dass Du es schaffen kannst!

Für den Fall, dass Du die 100 Liegestütze doch noch nicht schaffst, empfehle ich ein paar Wochen im Trainingsprogramm zurück zu gehen und noch einmal Kraft und Ausdauer aufzubauen. Trainingswoche 5 oder 6 ist dafür gut geeignet. Auf jeden Fall solltest Du jetzt nicht aufgeben: Du bist näher am Ziel als Du glaubst!

## Herzlichen Glückwunsch – Du hast es geschafft!

**Dein WildStage Team wünscht Dir weiterhin viel Spaß und Erfolg mit Deinen neuen Push up bars.**

Für Anregungen sowie Kritik an unserer Zusammenfassung und an unserem Liegestütz-Training, gehe bitte auf [WWW.WildStage.de](http://WWW.WildStage.de) und hinterlasse über unser Kontaktformular Deine Nachricht an uns. Ob positiv oder negativ wir würden uns sehr freuen von Dir zu hören. Wenn Dir unser Produkt und unser Trainingsplan gefällt, wären wir Dir für eine Weiterempfehlung an Freunde, Bekannte oder Familie sowie über eine Bewertung auf Amazon sehr dankbar!

Dein WildStage Team!