

Liegestütz lernen

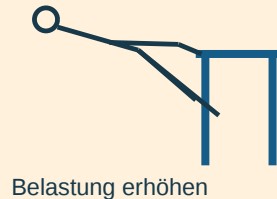
Die passende Höhe finden

Der Liegestütz muss nicht am Boden beginnen. Über die Höhe der Hände lässt sich die Belastung sehr fein anpassen - von der Wand bis zur Bodenvariante.

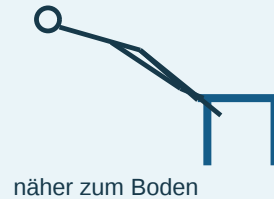
1. Wand



2. Tisch



3. Bank



4. Boden



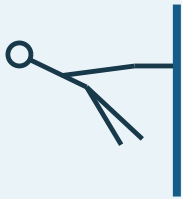
Trainer:innen-Merksatz: Nicht: „Kannst du einen Liegestütz?“

Sondern: „Auf welcher Höhe kannst du ihn kontrolliert ausführen?“

1. Vier sinnvolle Varianten

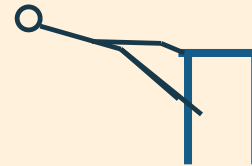
Die Höhe und der Hebel verändern die Belastung.

Wand-Liegestütz



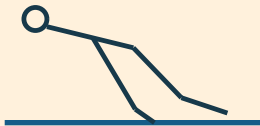
Sehr gut für den Einstieg. Bewegungsablauf und Schulterblattbewegung lassen sich mit geringer Belastung kennenlernen.

Erhöhter Liegestütz



Hände auf Tisch, Bank oder Box. Je niedriger die Abstützung, desto größer wird die Anforderung.

Knie-Liegestütz



Verkürzt den Hebel und reduziert die Last. Eine sinnvolle Variante, aber nicht die einzige Regression.

Boden-Liegestütz



Längerer Hebel und höhere Anforderungen an Druckkraft, Rumpf und Schultergürtel.

2. Woran erkennst du die passende Schwierigkeit?

Vier Checks statt einer pauschalen Wiederholungszahl.

Atmung

Die Person kann weiteratmen. Ständiges Pressen oder Luftanhalten zeigt oft: Die Variante ist zu schwer.

Kontrolle

Absenken und Hochdrücken bleiben steuerbar. Kein Fallen in die untere Position.

Rumpf

Brustkorb und Becken bewegen sich weitgehend gemeinsam. Kein ausgeprägtes Durchhängen oder vorzeitiges Hochheben.

Schulterblätter

Sie dürfen sich auf dem Brustkorb mitbewegen. Schultern bleiben weg von den Ohren.

Passend dosiert ist die Variante, wenn Kraft gefordert wird, ohne dass die Übung nur noch über Ausweichbewegungen gelingt.

3. Handgelenke und Schulterblätter

Zwei Stellen, an denen gute Anpassung besonders viel verändert.

Wenn die Handgelenke meckern

- Hände höher platzieren: Wand, Tisch oder Bank.
- Push-up-Griffe können die Handgelenksstellung verändern.
- Handposition kontrolliert und beschwerdearm wählen.
- Anhaltender oder ungeklärter Schmerz gehört abgeklärt.

Was machen die Schulterblätter?

Sie werden nicht dauerhaft „hinten und unten“ festgeklemmt. Beim Absenken dürfen sie sich einander annähern, beim Hochdrücken wieder auseinander gleiten. Beim Push-up Plus wird das aktive Wegdrücken oben bewusst verstärkt.

Vier häufige Fehler

1 Zu schwere Variante

Jede Wiederholung muss mit Ausweichbewegungen gerettet werden.

2 Nur „Bauch fest!“

Zu allgemein - besser konkret beobachten, wo Kontrolle verloren geht.

3 Starre Idealposition

Ellenbogen oder Schulterblätter werden unnötig festgelegt.

4 Nur Wiederholungen zählen

Kontrollierte Bewegung wird der Zahl untergeordnet.

4. So findest du die passende Höhe

Eine schnelle Entscheidungshilfe für Kurs, Training oder Einzelarbeit.

- 1 Starte höher**
Wand oder stabile hohe Fläche wählen.
- 2 Mach 3–5 ruhige Wiederholungen**
Nicht testen, wie viele maximal gehen.
- 3 Prüfe die vier Checks**
Atmung · Kontrolle · Rumpf · Schulterblätter
- 4 Zu leicht?**
Abstützung etwas niedriger wählen.
- 5 Zu schwer?**
Abstützung erhöhen oder Bewegungsumfang verkleinern.
- 6 Passt?**
Diese Höhe üben, bevor die nächste Stufe kommt.

Variadu-Grundsatz: Nicht möglichst schnell zum Boden - sondern die Belastung so wählen, dass saubere Wiederholungen möglich bleiben.