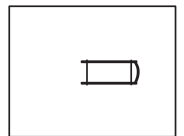


Kraft

# Station Liegestütz



## Funktion

Trainieren der Armstreckmuskulatur, der Schulter- und Brustmuskulatur.

## Übungsbeschreibung

An zwei parallelen, gebogenen, nach unten verlaufenden Holmen sind Liegestütze durchzuführen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch die veränderte Stützhöhe, wird die Armstreck-, Schulter- und Brustmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.



### 12.04.015 Liegestütz

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 1,50 m x 0,60 m  
 Fallbereich ..... 4,50 m x 3,60 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... < 1,00 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1177)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 6 Jahre