

# PUSHUP - BARSTRAINING / Training mit Liegestützgriffen

Muskel Gruppe	Übung	Bars Position	Technik
<b>SCHULTERN</b> FÜßE ERHÖHT (Höhe nach belieben)	Schulter Presse		Halte die Bars schulterbreit / <b>Füße erhöht !</b>
	Weite Schulter Presse		Halte die Bars so weit wie möglich auseinander, aber im angenehmen Rahmen / <b>Füße erhöht !</b>
	Fallenpresse		Halte die Bars in einer Linie mit der oberen Brust <b>Füße erhöht !</b>
	Weite Fallenpresse		Halte die Bars schulterbreit / <b>Füße erhöht !</b>
<b>Brust</b>	Brust Presse		Halte die Bars schulterbreit
	Geschlossene Brustpresse		Halte die Bars eng zusammen
	Weiter Winkel Brustpresse		Halte die Bars schulterbreit / Hand innenseite nach vorne
<b>TRIZEPS</b>	Trizep Presse		Halte die Bars eng zusammen / gedrückt wird mit dem Trizep
	umkehr Trizep Presse		Halte die Bars schulterbreit / Hand innenseite nach vorne <b>Halte den Kopf hoch und schaue gradeaus !</b>
	schnelle Ups Füße erhöht		Sitz zwischen den Bars / <b>Füße erhöht !</b>
<b>Rücken</b>	umkehr Trizep Presse		Halte die Bars so weit wie möglich auseinander, aber im angenehmen Rahmen / Körperspannung aufbauen und halten !
	umkehr Trizep Presse		Halte die Bars eng zusammen / Handflächen nach vorne / <b>Beim Runtergehen die Hände zum oberen Bauch führen !</b>

Erstellt von:

*Kofo*

**Tip: Bring die Brust soweit runter zum Boden wie möglich. Für maximale Beanspruchung der Muskulatur, halte die Wirbelsäule Aufgestelltso gerade wie möglich und spanne die Rumpfmuskulatur an !!!**