Kraft und Technik: So meisterst du den perfekten Liegestütz!

Erfahren Sie, wie ein 4-Wochen-Trainingsplan von Prof. Gießing in Kaiserslautern Ihre Liegestütze verbessert und Muskelabbau stoppt.

Immer mehr Fitness-Sportler stehen vor der Herausforderung, ihre Leistung beim Liegestütz zu steigern. Ein 4-Wochen-Trainingsplan könnte ihnen helfen, körperliche und mentale Barrieren zu überwinden. Laut Prof. Dr. Jürgen Gießing von der Universität Kaiserslautern-Landau ist es entscheidend, individuelle Fortschritte im Training zu berücksichtigen. Er empfiehlt, bei jedem Training mindestens einen zusätzlichen Liegestütz zu erreichen. Ab einem Alter von etwa 27 Jahren beginnt der Körper, ohne aktives Training Muskelmasse zu verlieren, was zu einem jährlichen Verlust von 1-3% führen kann.

Um das Leistungsniveau zu steigern, sollten Männer und Frauen

in der Lage sein, mindestens 10 Liegestütze am Stück zu absolvieren, während 40 Wiederholungen als Spitzenleistung gelten. Der aktuelle Weltrekord für Liegestütze in einer Stunde liegt bei 1575 Wiederholungen für Frauen und 3378 Wiederholungen für Männer, wie **tz.de** berichtet.

Effektives Training für bessere Ergebnisse

Liegestütze gelten als effektive Ganzkörperübung, die nicht nur Brust und Schultern, sondern auch Arme, Bauch, Rücken und die Core-Muskulatur trainiert. Die richtige Technik ist dabei von großer Bedeutung; langsam und kontrolliert ausgeführte Wiederholungen sind besonders effektiv. Für Fortgeschrittene ist es ratsam, der Muskulatur unterschiedliche Reize zu setzen. Dazu stehen verschiedene Varianten zur Verfügung, darunter Decline Push-ups, Deficit Push-ups und Weighted Push-ups.

Der 4-Wochen-Trainingsplan richtet sich an Personen, die bereits 10 bis 20 saubere Liegestütze durchführen können. Dieser Plan umfasst eine systematische Steigerung der Kraft über einen Zeitraum von insgesamt 50 Minuten pro Woche, einschließlich Warm-up und Cool-down. An vier Trainingstagen wird bis zum Muskelversagen gearbeitet. An den anderen Tagen sind die Wiederholungen pro Satz vorgegeben, die sich wöchentlich erhöhen.

Wie **baervonschilling.de** erklärt, besteht der Trainingsplan aus prüfbaren Einheiten und betont die Wichtigkeit von Regelmäßigkeit und Variation im Training. Die empfohlenen 3 Einheiten pro Woche sollten eine Dauer von 10 bis 25 Minuten pro Trainingseinheit haben, und die Trainingstage sind Montag, Mittwoch und Freitag. An den Pausentagen können andere Sportarten oder Unterkörperübungen durchgeführt werden. Der Plan umfasst 12 Sessions mit unterschiedlichem Fokus, darunter Intensitätstraining, Pyramidentraining und zahlreiche Tests zur Ermittlung des Trainingsfortschritts.

Ein Test zur Bestimmung des Trainingsniveaus wird

vorgeschlagen, bei dem mindestens 50 Liegestütze in 4 Minuten absolviert werden sollten. Dieser kann sowohl auf den Füßen als auch auf den Knien durchgeführt werden, um individuelle Leistungsniveaus zu berücksichtigen und gezielte Verbesserungen zu gewährleisten.

Details	
Quellen	• **www.tz.de** • **baervonschilling.de**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net