



GERALD FREIDORFER
TRAINING & COACHING

GUIDE

Liegestütze

Die meisten machen sie falsch, du auch?

- ✓ Schultern richtig verankern
- ✓ Optimale Körperspannung
- ✓ Schnellere Erfolge
- ✓ 8 Schwierigkeitsstufen (Level 1-8)





Inhaltsverzeichnis

- 01** **Typische Fehler**
Was dich am meisten bremst
- 02** **Körperspannung verstehen**
Die Basics für saubere Technik
- 03** **Schultern stabilisieren**
Scapula Control für mehr Power
- 04** **Die perfekte Ausführung**
Schritt für Schritt erklärt
- 05** **8 Schwierigkeitsstufen**
Von leicht bis anspruchsvoll
- 06** **Progression**
Steigern mit System

„Wenn du die Basics im Griff hast, kommt der Fortschritt automatisch!“

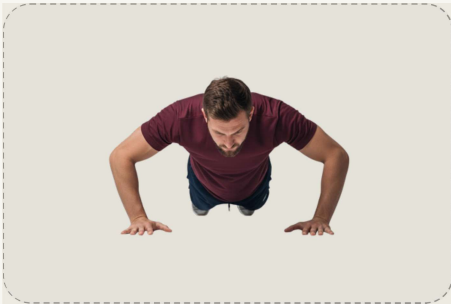


01 • TYPISCHE FEHLER

Was dich am meisten bremst

Wenn du diese Fehler abstellst, werden deine Liegestütze sofort besser!

- ✗ Hände und Schultern nach innen rotiert
- ✗ Hände zu weit vorne
- ✗ Unterer Rücken hängt durch, starkes Hohlkreuz
- ✗ Fehlende Bauch- und Po-Spannung
- ✗ Keine Verankerung der Schulter (instabil)
- ✗ Ellbogen auf Schulterhöhe
- ✗ Kopf hängt nach unten





02 · KÖRPERSPANNUNG

Die Liegestütze steht und fällt mit deiner Körperspannung!

SO FÜHLT SICH GUTE KÖRPERSPANNUNG AN

- ✓ Schultern sind verankert
- ✓ Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule
- ✓ Bauch ist angespannt und Nabel eingezogen
- ✓ Gesäß ist fest angespannt
- ✓ Wirbelsäule ist ausgerichtet
- ✓ Rippen machen nicht auf

Merke dir: Spanne alles an, bevor du runtergehst und bevor du dich wieder hochdrückst!





03 • SCHULTERN STABILISIEREN

Gamechanger für mehr Power

Kontrolliert, statt nur irgendwie hochdrücken! Eine stabile Schulter ist das Fundament jeder Druckbewegung. Damit verhinderst du unnötige Schmerzen und erzeugst mehr Kraft.

WAS DIE MEISTEN FALSCH MACHEN

Sie lassen die Schultern nach vorne „einbrechen“.

WAS DU STATTDESSEN BRAUCHST

Scapula Control — ein aktives Positionieren der Schulter, bevor du Druck erzeugst.

SO VERANKERST DU DEINE SCHULTER

- 1 Schulterblätter sanft nach hinten-unten fixieren
- 2 Oberarmknochen bewusst in die Gelenkspalte ziehen
- 3 Brust öffnen, Spannung halten





04 · DIE PERFEKTE AUSFÜHRUNG

Technik Schritt für Schritt

Vorbereitung

Hände etwas breiter als schulterbreit und unter den Schultern

Handballen fest in den Boden drücken

Finger leicht nach außen drehen

Körperspannung & Verankerung

Nabel einziehen, Bauch & Po anspannen

Schulter verankern, Oberarmkopf in die Gelenkspfanne ziehen

Kopf neutral, nicht hängen lassen

Bewegung

Langsames Absenken

Mit Körperspannung hochdrücken

Geh so tief runter, wie du die Schulter stabil halten kannst

Ziel: voller Bewegungsumfang



05.1 · 8 PROGRESSIONSSTUFEN

Von einfach bis schwer

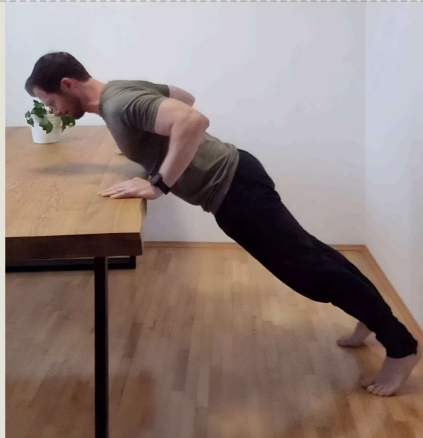
1

Stufe 1 — gegen die Wand



2

Stufe 2 — gegen den Tisch





05.2 · 8 PROGRESSIONSSTUFEN

Von einfach bis schwer

3

Stufe 3 — gegen zwei Stühle



4

Stufe 4 — gegen Bücherstapel





05.3 · 8 PROGRESSIONSSTUFEN

Von einfach bis schwer

5

Stufe 5 — klassisch am Boden



6

Stufe 6 — Füße erhöht





05.4 · 8 PROGRESSIONSSTUFEN

Von einfach bis schwer

7

Stufe 7 — Plyometrisch



8

Stufe 8 — Archer Variante





06 • PROGRESSION

Steigern mit Struktur und System

Trainingshäufigkeit: 2–3 Einheiten pro Woche

- 1 Finde deine passende Schwierigkeitsstufe**
Wähle die Variante, bei der du 12–14 saubere Liegestütze schaffst
- 2 Starte mit 3 Sätzen à 10–12 Wiederholungen**
Mit guter Körperspannung und stabiler Schulter
- 3 Satzpause 60–120 Sekunden**
Ausreichend lange Satzpausen sind wichtig
- 4 Arbeite dich auf 3 × 14 Wiederholungen hoch**
Keine halben Wiederholungen
- 5 Wechsle zur nächsten Stufe**
Sobald du das schaffst, beginne den Prozess erneut





30-Tage-Plan

Wer dokumentiert, verbessert sich schneller · Trainingshäufigkeit: 2-3 Einheiten pro Woche · mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten

[illegible]



GERALD FREIDORFER

Warum ich diesen Guide erstellt habe



Ich sehe im Training ständig dieselben Fehler. Nicht, weil Menschen „zu wenig können“, sondern weil ihnen nie jemand erklärt hat, wie viel Technik in einer einfachen Liegestütze steckt.

Ich möchte, dass du dein Training verstehst. Dass du Fortschritt spürst. Dass du stärker wirst — nicht nur körperlich, sondern auch im Vertrauen in deine Fähigkeiten.

Wenn du einen Coach willst, der dir zeigt, was möglich ist: Dann bist du bei mir richtig.

Mehr Infos über mein Coaching:

www.geraldfreidorfer.at

office@geraldfreidorfer.at · Personal Training & Online Coaching · Lieboch