PIKE PUSH-UPS

Pike Push-ups sind eine schulterbetonte Druckübung mit dem eigenen Körpergewicht. Durch die hohe Hüfte wird die Bewegung deutlich vertikaler als bei normalen Liegestützen und verlagert den Schwerpunkt stärker auf die vordere Schulter.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Vordere Schulter	Körpergewicht	Fortgeschrittene	Mehrgelenkige Übung



1 STARTPOSITION
Die Hände stehen schulterbreit, die Hüfte ist hoch in einer umgekehrten V-Position.

2 ABSENKEN
Beug die Ellenbogen und senk den Kopf kontrolliert vor die Handlinie.

3 UNTERER PUNKT
Bevor der Kopf aufsetzt, drückst du dich kontrolliert zurück.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell die Hände etwa schulterbreit auf, spreiz die Finger und verteile den Druck stabil über die Handflächen.
2. Schieb die Hüfte deutlich nach oben und bring den Körper in eine umgekehrte V-Position.
3. Halte den Rumpf stabil und den Kopf in Verlängerung des Oberkörpers.
4. Beug die Ellenbogen und senk den Kopf leicht vor die Handlinie ab.
5. Beende die Abwärtsphase, bevor du auf dem Kopf abfedern musst, und drück dich anschließend kontrolliert zurück in die hohe Pike-Position.

WICHTIGE TIPPS

- Hüfte während des Satzes hoch halten
- Kopf leicht nach vorn und unten führen
- Unterarme möglichst stabil führen

HÄUFIGE FEHLER

- Hüfte sinkt während des Satzes ab
- Kopf fällt senkrecht zwischen die Hände
- Ellenbogen weichen stark nach außen aus