

Muskelaufbau mit Liegestützen- möglich?

Liegestütze sind wohl die bekannteste Fitnessübung überhaupt. Wenn jemand, der sich noch nie mit dem Thema auseinandergesetzt hat, an Fitnesstraining denkt, sind Liegestütze wohl die erste Übung, die ihm in den Sinn kommt. Kein Wunder, denn die Liegestütze ist eine unserer ursprünglichsten Bewegungen überhaupt und findet zudem Anwendung im Fitnessprogramm eigentlich jeder Sportart. Egal ob Fußballer, Handballer, Kampfsportler oder Leichtathlet: Jeder hat irgendwann in seinem Training wohl schon einmal Liegestütze gemacht. Doch wie effektiv sind Liegestütze für den Muskelaufbau?

Liegestütze sind nicht gleich Liegestütze

100 Liegestütze am Stück schaffen – Ein Ziel, auf das viele Hobbyathleten hinarbeiten – auch mit dem Ziel im Hinterkopf, dabei nebenbei das ein oder andere Gramm Muskelmasse zuzulegen. Leider wird sich in Ihrem Körper durch bloßes Training von normalen klassischen Liegestützen nicht viel in Sachen Muskelaufbau tun. Sobald Sie die Grenze von 20 oder 25 Liegestützen erreicht haben, trainieren Sie in erster Linie nur noch Ihre Kraftausdauer. Das ist natürlich nicht grundlegend verkehrt, wer aber gerne Muskeln aufbauen will, muss stärkere Wachstumsreize durch höhere Spannungen im Muskel setzen. Das erreichen Sie am einfachsten, indem Sie die Hände näher an Ihren Hüften platzieren. Je weiter Sie sich dem Körperschwerpunkt nähern, desto mehr Ihres eigenen Körpergewichts müssen Sie stemmen. Wichtig ist, dass Sie die Körperspannung dabei nicht vernachlässigen – denn auch das verringert wieder die reale Belastung der Zielmuskulatur. [Mehr zur verschiedenen Ausführung und Varianten von Liegestützen.](#)

Muskelaufbau mithilfe von Liegestützen ist also möglich – auch in größerem Umfang. Dass Liegestütze kein vollständiges Workout darstellen und allein für sich nicht ausreichen, sollte aber auch jedem klar sein.

Liegestütze vs. Bankdrücken

Nun ist uns also klar, dass wir die Intensität von Liegestützen fast beliebig steigern können – und das ohne die Zuhilfenahme von Gewichten. Wir können die Schwierigkeit von Liegestützen also durchaus so wählen, dass wir im mittleren Wiederholungsbereich von 8-12 Wiederholungen so trainieren können, dass wir keine weitere Wiederholung mehr schaffen. Dass Liegestützen zu leicht wären, ist also kein Grund, Bankdrücken zu bevorzugen. Allerdings sprechen auch einige Punkte für das Bankdrücken.

Bankdrücken

- + Präzisere Dosierung des Gewichts möglich
- + Erzwungene Wiederholungen mit Hilfe eines Trainingspartners möglich
- + Verstärktes Training der Funktion der Adduktion der Brustmuskulatur (Im Vergleich zu Liegestützen mit Griff auf Hüfthöhe)

Liegestütze

- + Verstärktes Training der Anteversion(Hervorheben)-Funktion der Brustmuskulatur
- + Verstärkte Aktivierung viele kleiner stabilisierender Muskeln -> erhöhte Athletik

Fazit:

Beim direkten Vergleich der verschiedenen Varianten, die Liegestütze bieten, lässt sich nicht unbedingt abgrenzen, ob nun Bankdrücken effektiver ist oder die Liegestütze. Fakt ist aber, dass Liegestütze, vor allem in den sehr schweren Varianten die Athletik und Körperspannung mehr fördern als Bankdrücken. Betreibt man reines Bodybuilding ist aber zu beachten, dass beim Bankdrücken schneller mit höheren Gewichten gearbeitet werden kann und durch die andere Armstellung eine höhere Spannung im Brustmuskel entstehen kann - und nebenbei bemerkt: Die beiden Übungen schließen sich gegenseitig nicht aus.

Nett zu wissen:

Liegestütze - Eine natürliche ursprüngliche Bewegungsform- daher kommt das Kraftpotential

Vielleicht ist dieser Fakt für das eigentliche Training nicht wirklich relevant, trotzdem aber interessant zu wissen. Vor etwa 370 Millionen Jahren entwickelten sich aus den Flossen von Wasserlebenden Amphibien die ersten Landbewohner, die etwas ähnliches wie Armknochen ausbildeten. Vor allem lebten diese in der ersten Zeit in flachen Ufergebieten. Ein kleiner "Pushup" half ihnen, einen Blick aus dem Wasser werfen zu können und eventuell Luft zu holen. An Land entwickelten sich daraus dann die Tetrapoden(Vierbeiner), die ihre vorderen Extremitäten vor allem für die Fortbewegung auf 4 Beinen brauchten. Die Arme von uns Menschen haben sich aus eben diesen Vorderbeinen entwickelt. Das ist wohl unter anderem ein Grund, warum die Muskulatur doch in der Lage ist, ein immer noch so großes Kraftpotential zu entwickeln, dass uns z.B. weite Würfe ermöglicht. (Ein großer evolutionärer Selektionsvorteil, da er das Risiko bei der Jagd von der Beute verletzt zu werden reduziert) Zwar dienen unsere Arme und Hände heute mehr als Werkzeug, trotzdem ist es uns immer noch möglich unser gesamtes Körpergewicht auf den Händen zu tragen - entsprechendes Training vorausgesetzt.