

DIE PUSH-UP CHALLENGE

STEVE SPEIRS



In 7 Wochen zu
100 Liegestützen

riva

Der Liegestütz beim Militär

Im Trainingsprogramm des Militärs ist der Liegestütz ein Grundpfeiler und wird von den meisten Gruppen täglich absolviert. Wer in den USA den Eingangstest als Berufssoldat in Armee, Luftwaffe oder Marine bestehen will, der muss eine bestimmte Anzahl an Liegestützen schaffen (siehe Tabelle). In der Tat gibt es keinen aussagekräftigeren Test der Oberkörperkraft als den Liegestütz, und das ist vermutlich der Grund, warum die Special Forces mit gewissem Stolz alle erdenklichen anspruchsvollen Varianten des Liegestützes im Programm haben. In der folgenden Tabelle ist die Anzahl der Liegestütze angegeben, die innerhalb von zwei Minuten ausgeführt werden müssen, wenn man die Aufnahmeprüfung beim Militär bestehen will. Was würden Sie schaffen?

ERFORDERLICHE LIEGESTÜTZE BEI DER AUFNAHMEPRÜFUNG DER U.S. ARMY*

Männer

Altersgruppe	17–	22–	27–	32–	37–	42–	47–	52–	57–	62+
Max. 100 %	21	26	31	36	41	46	51	56	61	62+
Min. 60 %	71	75	77	75	73	66	59	56	54	50
	42	40	39	36	34	31	25	20	18	16

Frauen

Altersgruppe	17–	22–	27–	32–	37–	42–	47–	52–	57–	62+
Max. 100 %	21	26	31	36	41	46	51	56	61	62+
Min. 60 %	42	46	50	45	40	37	34	31	28	25
Min. 60 %	19	17	17	15	14	12	10	9	8	7

*in zwei Minuten ausgeführt



Der Liegestütz in Sport und Film

Viele Sportler in jüngster Vergangenheit haben ihre phänomenale Kraft und ihren Erfolg dem einfachen Liegestütz zu verdanken. Der großartige NFL-Spieler Herschel Walker hat beispielsweise nie Gewichte gestemmt und seine Muskelkraft nur mit Liegestützen erlangt. Trotzdem hat er 1982 die begehrte Heisman Trophy als bester College-Footballspieler in den USA gewonnen und in nur zwei Footballvereinen über 13 000 Yards gemacht. Im Jahr 2006 sagte er in einem Telefoninterview, dass er noch immer jeden Morgen 2500 Sit-ups und 1500 Liegestütze absolviere – eine strikte Routine, der er seit seiner Highschool-Zeit jeden Tag folge.

Und Ted Williams, der Außenfeldspieler der Boston Reds, absolvierte sogar 50 bis 100 Liegestütze auf den Fingerspitzen.

Auch beim Ringkampf, der einmal königlicher Nationalsport in Indien war, sind Liegestütze Pflicht. Die Ringkämpfer, die noch die alte Form des Kusti ausführen, stehen bereits morgens um 5.30 Uhr auf, um Tausende von Push-ups im Hindu-Stil sowie Kniebeugen zu machen, durch die die Kämpfer unglaubliche Kraft und Ausdauer erlangen. Der Große Gama beispielsweise, angeblich der erfolgreichste Pehlwani-Ringkämpfer aller Zeiten, schaffte in einer Trainingseinheit mehr als 2000 Liegestütze im Hindu-Stil. Bis heute ist er der einzige Ringkämpfer in der Geschichte, der in seiner gesamten Karriere, die über 50 Jahre dauerte, ungeschlagen blieb.

Auch für Boxer auf der ganzen Welt ist der Liegestütz eine der wichtigsten Übungen. Boxlegenden wie Rocky Marciano, Muhammad Ali und George Foreman absolvierten davon mehrere Hundert. Selbst Bruce Lee, der legendäre chinesische Kampfsportler, setzte seinen Schwerpunkt auf Arm- und Brustmuskulatur und schrieb seine enorme Kraft im Oberkörper den zahllosen Sätzen an Liegestützen zu. Lee ist ebenso bekannt für seine Liegestütze auf zwei Fingern. Nur auf Daumen und Zeigefinger aufgestützt, absolvierte er bei den internationalen Karatemeisterschaften im Jahr 1964 in Long Beach lange Serien von Liegestützen.



Auch Bodybuilder wissen um die Vorzüge des Liegestützes: Zu verschiedenen Anlässen absolvierte Bill Pettis, Weltmeister des Jahres 1970, unter anderem für seinen massiven Oberarmdurchmesser bekannt, endlose Serien von mehr als 3000 Liegestützen. Solche Trainingseinheiten dauerten mindestens fünf Stunden. George Eiferman, ein klassischer Bodybuilder aus den 1940er-Jahren, der für seine extrem stark ausgebildete Brust berühmt wurde, war bekannt für seine äußerst anspruchsvollen Liegestütze, bei der er die Hände jeweils auf einer Bank abstützte, um den Oberkörper noch weiter absenken zu können. Es ist kein Geheimnis, dass Bodybuilder heute mit diesem beeindruckenden Brustumfang wetteifern.

EIN ECHTES LIEGESTÜTZPHÄNOMEN