

Wunderübungen

111 der besten Übungen der Welt

Gemacht mit ♥ von Dariusz Wiese und Thomas Bluhm

Wichtig

Sämtliche Inhalte dieses eBooks und auf der Webseite von Simple-Sixpack.com sind urheberrechtlich geschützt! Das Kopieren, selbst Auszüge davon, und das Verbreiten der Inhalte, sind strengstens untersagt!

Die Weitergabe deines Kundenkontos an Freunde oder Familie oder Dritte ist nicht gestattet! Jeder Kunde und Nutzer benötigt ein separates, eigenes Kundenkonto.

Wir haben zum Schutz unserer ehrlichen Kunden, die dieses eBook mit ihrem hart verdienten Geld erworben haben, verschiedenste Sicherheits- und Kopierschutz-Maßnahmen getroffen.

Wenn jemand versuchen sollte Inhalte aus diesem eBook zu kopieren, zu vervielfältigen oder es auf Internet-Sharing-Plattformen zur Verfügung zu stellen, erhalten wir eine Mitteilung und werden ohne Vorwarnung eine kostenpflichtige Abmahnung versenden.

Selbstverständlich kannst du dieses eBook und alle Pläne auf Simple-Sixpack.com für deinen privaten Gebrauch ausdrucken. Es gilt 1 Lizenz pro Nutzer!

Haftungsausschluss

Unser Wissen und unsere ganze Erfahrung stecken in diesem eBook. Leider sind wir nicht frei von Fehlern. Aus diesem Grund weisen wir dich darauf hin, dass alles, was du gleich lesen wirst, falsch sein könnte.

Ich kann nicht kontrollieren, wie du dieses eBook oder die Inhalte auf Simple-Sixpack.com verwendest und ich kann keine Garantie für die Richtigkeit oder Wirksamkeit dieser Informationen übernehmen.

Bevor du mit dem Verzehr beginnst, musst du gesund sein. Kontaktiere bitte deinen Arzt, um Krankheiten, Allergien oder Wechselwirkungen im Voraus auszuschließen.

Vorwort

Hey, Thomas hier, danke für dein Vertrauen und Gratulation zu deiner Entscheidung für unser Buch *“Wunderübungen - 111 der besten Übungen der Welt”*.



Wir haben viele Stunden recherchiert und lange diskutiert, um für dich die besten Übungen zu finden.

Uns war es wichtig, dass du Übungen erhältst, die man wirklich als Wunderübungen bezeichnen kann. Das sind Übungen, die hocheffektiv sind und mit denen man die besten Fortschritte macht.

Die eine oder andere Übung wird dir vielleicht bekannt vorkommen. Lasse dich davon nicht täuschen, sondern sieh das als Anlass diese Übung regelmäßig in dein Training einzubauen. Staune dann über die Fortschritte.

In den letzten 20 Jahren habe ich viele Menschen im Fitness Studio studiert und viele Kunden betreut. Aus Angst, aus Vorsicht und oft auch aus Unwissenheit wenden die wenigsten die folgenden Wunderübungen regelmäßig an. Das ist schade, denn die Wunderübungen sind aufgrund ihres Bewegungsablaufes natürlich, sicher und hocheffektiv.

Da der Körper nur so stark sein kann, wie sein Geist, erhältst du auch Yoga und Meditations-Übungen zur Entspannung und zum Stressabbau.

Wir wünschen dir ganz viel Erfolg und viel Spaß beim Ausprobieren.

Alles Liebe,
Thomas Bluhm

Hinweise Anwendung

Du findest in diesem Buch auf den folgenden Seiten das Inhaltsverzeichnis und am Ende ein Übungsverzeichnis. Im Inhaltsverzeichnis stellen wir dir alle Übungen nacheinander vor. Die Reihenfolge der Übungen ist beliebig gewählt. Das heißt es gibt keine Rangfolge oder Ähnliches.

Wenn du im Inhaltsverzeichnis auf den Übungsnamen klickst, springst du im Buch automatisch zur jeweiligen Übung.

Rechts unten auf jeder Seite findest du einen Link zum *“Inhaltsverzeichnis”* und zur *“Übungsübersicht”* am Ende des Buches. Wenn du dort drauf klickst, springst du zurück zum Anfang des Buches, direkt zum Inhaltsverzeichnis oder zur Übungsübersicht.

Wir haben alle Übungen kategorisiert und in der Übungsübersicht in verschiedenen Kategorien aufgelistet. Durch diese Kategorisierung und durch die Verlinkung im Buch erhoffen wir uns eine schnelle und bessere Navigation für dich.

Wenn du beispielsweise eine gute Übung für den Bauch suchst, klicke einfach auf Übungsübersicht und dann auf Bauch. Und schon erhältst du eine Liste der passenden Bauch-Wunderübungen.

Jeder Übungsname ist wieder mit der Übung aus dem Buch verlinkt. Wenn du in der Übungsübersicht auf den Übungsnamen klickst, springst du zur jeweiligen Übung.

Empfehlungen:

1. Die korrekte Übungsausführung ist das A und O. Solltest du eine Übung zum ersten Mal ausführen, dann nutze wenig bis keinen Widerstand und führe die Übung mehrere Wochen langsam und konzentriert aus. Das Erlernen der richtigen Übungsausführung ist sehr wichtig und legt den Grundstein für den Erfolg mit der jeweiligen Übung. Dein Körper braucht einige Zeit (teilweise mehrere Wochen oder Monate), bis er die Übung voll und richtig erlernt hat. Gebe ihm die Zeit, bleibe geduldig und versuche dich Stück für Stück zu verbessern.
2. Ersetze die Übungen aus deinem aktuellen Trainingsplan mit den hier aufgelisteten Wunderübungen. Oder suche dir eine andere Übung aus unseren Wunderübungen heraus und absolviere diese in deinem Trainingsplan.
3. Führe nur Übungen aus, die du problemlos und ohne Beschwerden ausführen kannst. Solltest du ungewöhnliche Schmerzen bekommen oder Schmerzen bei der Ausführung haben, stoppe die Übung bitte sofort.
4. Jede Krafttrainings-Übung wird nur und ausschließlich mit Hilfe der Muskeln ausgeführt. Schwung oder Abfälschen ist verboten.
5. Achte darauf, dass du bei der Ausführung der Krafttrainings-Übungen die Zielmuskeln anspannst und spürst. Versuche ein Gefühl für die Übung zu entwickeln. Wenn du die Zielmuskeln nicht oder zu wenig spürst, dann ändere den Bewegungsablauf leicht, beispielsweise indem du einen anderen Winkel benutzt, die Hand -oder Fußposition änderst oder die Bewegung verlangsamt.
6. Starte mit wenig Widerstand, um die Bewegung zu lernen.
7. Führe zwischen 8 und 15 Wiederholungen bei den Kraftübungen aus.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	5
Übung Nr. 1 - Kreuzheben (Deadlift)	10
Übung Nr. 2 - Ausfallschritte (Lunges)	12
Übung Nr. 3 - Kniebeugen (Squat)	14
Übung Nr. 4 - Bankdrücken (Bench Press)	16
Übung Nr. 5 - Klimmzüge mit Untergriff (Chin-Up)	18
Übung Nr. 6 - Langhantelrudern vorgebeugt (Bend Over Barbell Row)	20
Übung Nr. 7 - Schulterdrücken mit Kurzhanteln (Dumbbell Shoulder Press)	22
Übung Nr. 8 - Langhantelcurls (Barbell Curls)	24
Übung Nr. 9 - Dips	26
Übung Nr. 10 - Beinheben hängend (Hanging Leg Raises)	28
Übung Nr. 11 - Liegestütze (Liegestütze)	30
Übung Nr. 12 - Bergsteiger (Mountain Climbers)	32
Übung Nr. 13 - Around The Head Kettlebell	34
Übung Nr. 14 - Unterarmstütz (Plank)	36
Übung Nr. 15 - Überkopfkniebeuge (Overhead Squat)	38
Übung Nr. 16 - Russische Drehung (Russian Twist)	40
Übung Nr. 17 - Katzenbuckelrückendehnung (Cat-camel back stretch)	42
Übung Nr. 18 - Sumo Kreuzheben (Sumo Deadlift)	44
Übung Nr. 19 - Einbeinige Kniebeuge (Pistol Squat)	46
Übung Nr. 20 - Rudern im Liegestütz mit Kurzhanteln	48
Übung Nr. 21 - Sitzendes Beinheben (Leg Lever)	50
Übung Nr. 22 - Reverse Crunches (Double Crunches)	52
Übung Nr. 23 - Alternating Waves mit dem Battle-Rope	54

Übung Nr. 24 - Scheibenwischer (Windshield Wipers)	56
Übung Nr. 25 - Wall Balls	58
Übung Nr. 26 - Reißen mit der Langhantel (Snatch)	60
Übung Nr. 27 - Liegendes Beinbeugen (Legcurls)	62
Übung Nr. 28 - Farmers Walk	64
Übung Nr. 29 - Hockwende	66
Übung Nr. 30 - Kreuzheben mit der Trapbar (Trapbar Deadlift)	68
Übung Nr. 31 - Beinpresse (Leg Press)	70
Übung Nr. 32 - Beckenheben (Hip Raises)	72
Übung Nr. 33 - Rückenstrecken am Boden (Superman)	74
Übung Nr. 34 - Burpees (Hock-Strecksprung)	76
Übung Nr. 35 - Handstand	78
Übung Nr. 36 - World Greatest Stretch	80
Übung Nr. 37 - Umsetzen und Stoßen (Clean and Jerk)	82
Übung Nr. 38 - Frontkniebeugen (Front Squats)	84
Übung Nr. 39 - Seitliche Ausfallschritte (Side Lunge)	86
Übung Nr. 40 - Sumo Kniebeuge (Sumo Squat)	88
Übung Nr. 41 - Beinstrecker am Gerät (Leg Extension)	90
Übung Nr. 42 - Beckenheben/Hüftstoß (Hipthrust)	92
Übung Nr. 43 - Hyperextensions (Back Extension)	94
Übung Nr. 44 - Latzug zur Brust im breiten Obergriff (Cable Lat Pulldown)	96
Übung Nr. 45 - Kettlebell Swing (Swing mit der Kugelhantel)	98
Übung Nr. 46 - Schulterdrücken (Military Press)	100
Übung Nr. 47 - Plank mit diagonalem Arm- und Beinheben	102
Übung Nr. 48 - Klimmzüge breiter Obergriff (Pull-Up)	104
Übung Nr. 49 - Klimmzüge neutraler Griff	106
Übung Nr. 50 - Rudern am Kabelzug (Seated Cable Row)	108

Übung Nr. 51 - Kurzhantelrudern einarmig (One-Arm Dumbbell-Row)	110
Übung Nr. 52 - Reverse Flys	112
Übung Nr. 53 - Schulterheben mit Kurzhanteln (Shrugs)	114
Übung Nr. 54 - Bizepscurls (Armbeugen)	116
Übung Nr. 55 - Scottcurls (Preacher Curls)	118
Übung Nr. 56 - Trizepsdrücken am Kabelzug (Trizeps Pushdown)	120
Übung Nr. 57 - Überzüge mit der Kurzhantel (Pull-Over)	122
Übung Nr. 58 - Hammercurls mit der Kurzhantel (Hammercurl)	124
Übung Nr. 59 - Schocken vorwärts mit Medizinball	126
Übung Nr. 60 - Enges Bankdrücken (Close Grip Bench Press)	128
Übung Nr. 61 - Stirndrücken (French Press)	130
Übung Nr. 62 - Einarmiges Trizepsdrücken mit Kurzhantel (Single-Arm Standing Triceps Extension)	132
Übung Nr. 63 - Faszienübung für den Po	134
Übung Nr. 64 - Mobilisierung Hüftbeuger	136
Übung Nr. 65 - Faszienübung seitliche Oberschenkel	138
Übung Nr. 66 - Faszienübung Adduktoren	140
Übung Nr. 67 - Faszienübung Oberschenkel Vorderseite	142
Übung Nr. 68 - Faszienübung Oberschenkel Rückseite	144
Übung Nr. 69 - Faszienübung Wade	146
Übung Nr. 70 - Wirbelsäulendrehung (Spinal trunk rotation)	148
Übung Nr. 71 - Dehnübung Großer Rückenmuskel	150
Übung Nr. 72 - Dehnübung Wade	152
Übung Nr. 73 - Dehnübung Oberschenkelrückseite im Stehen	154
Übung Nr. 74 - Schlitten schieben (Prowler Sprints)	156
Übung Nr. 75 - Dehnübung Schultern	158
Übung Nr. 76 - Dehnübung Armmuskulatur	160
Übung Nr. 77 - Klimmzüge an Ringen (Ring Pull-Up)	162

Übung Nr. 78 - Dehnübung Brustmuskel	164
Übung Nr. 79 - Goblet Squats	166
Übung Nr. 80 - Dehnübung Gesäßmuskeln nach hinten	168
Übung Nr. 81 - Der Stuhl (Utkatasana)	170
Übung Nr. 82 - Vorwärtsbeuge (Uttanasana)	172
Übung Nr. 83 - Das Brett (Chaturanga)	174
Übung Nr. 84 - Die Katze	176
Übung Nr. 85 - Seilspringen (Skipping)	178
Übung Nr. 86 - Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)	180
Übung Nr. 87 - Heuschrecke (Shalabhasana)	182
Übung Nr. 88 - Hampelmann (Jumping Jacks)	184
Übung Nr. 89 - Plank Jack am TRX Band	186
Übung Nr. 90 - Dips an den Ringen (Ring Dips)	188
Übung Nr. 91 - Mountain Climbers am TRX Band	190
Übung Nr. 92 - Oblique Crunches am TRX Band	192
Übung Nr. 93 - Rudern am TRX Band	194
Übung Nr. 94 - Trizepsdrücken am TRX Band	196
Übung Nr. 95 - Bulgarian Lunges	198
Übung Nr. 96 - Einbeinstand	200
Übung Nr. 97 - Liegestütze am TRX Band	202
Übung Nr. 98 - Diagonale Push Ups am TRX Band	204
Übung Nr. 99 - Bunnyhoops am TRX Band	206
Übung Nr. 100 - Sprints	208
Übung Nr. 101 - Kastensprünge (Box Jumps)	210
Übung Nr. 102 - Meditationsübung Energie	212
Übung Nr. 103 - Turkish Get-Up	214
Übung Nr. 104 - Meditationsübung Lichtkugel	216
Übung Nr. 105 - Den Bogen spannen	218

Übung Nr. 106 - Vierfüßlergang (Beast Walk)	220
Übung Nr. 107 - Meditationsübung Rosen	222
Übung Nr. 108 - Meditationsübung Luft	224
Übung Nr. 109 - Meditationsübung Samatha	226
Übung Nr. 110 - Den Affen abwehren	228
Übung Nr. 111 - Goldener Hahn auf einem Bein	230
Übungsübersicht	232
Rücken	232
Rückenstrecker	232
Trapezmuskel	232
Latissimus	232
Schultern	232
Deltamuskel	232
Beine	232
Brust	233
Arme	233
Bauch	234
Gerade Bauchmuskeln	234
Seitliche Bauchmuskeln	234
Po	234
Faszien	234
Dehnübungen	235
Yoga	235
Meditation	235
Kraftausdauer	236
Tai Chi	236

Übung Nr. 1 - Kreuzheben (Deadlift)



Beteiligte Muskeln

Rückenstrecker, Quadrizeps, großer Gesäßmuskel, mittlerer Gesäßmuskel sowie unterstützend der Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

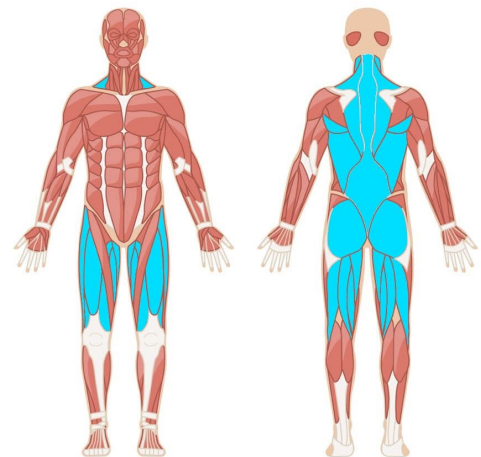
Ganzkörpertraining, starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, V-Kreuz



Die Ausführung

1. *Schritt* - Die Langhantel vom Boden im Obergriff umschließen. Dabei sind die Hände etwa in einem schulterbreiten Abstand. Dein Po ist nach hinten gestreckt, dein Rücken gerade und dein Blick ist nach vorn gerichtet. Die Langhantel liegt direkt an Deinen Schienbeinen und Du befindest Dich leicht in der Hocke.
2. *Schritt* - Jetzt holst du tief Luft, drückst Deine Beine durch und richtest den Oberkörper auf. Dabei atmest du aus. Bei dieser Aufwärtsbewegung führst du die Langhantel ganz dicht am Körper, das heißt an deinen Schienbeinen und an den Oberschenkeln, vorbei.
3. *Schritt* - Aus der Kraft der Schultern ziehst Du Dich nun so weit hoch bis Dein Kinn knapp über der Stange ist.
4. *Schritt* - Am Endpunkt angekommen senkst Du Deinen Körper wieder kontrolliert. Beachte dabei die Arme immer leicht gebeugt zu lassen.
5. *Schritt* - Die Abwärtsbewegung wird genauso ausgeführt. Bitte beachte, dass der Blick stets nach vorn gerichtet wird. Schau niemals, ich meine wirklich niemals, nach links oder rechts. So verdrehst du deine Wirbelsäule und vergrößerst dein Verletzungsrisiko enorm!

Häufige Fehler

- in den Spiegel gucken (Verletzungen im Nacken)
- kein Hohlkreuz im unteren Rücken (sehr gefährlich!)
- zu hohe Gewichte

Die besten Alternativen

- [Sumo Kreuzheben](#)
- [Kreuzheben mit der Trapbar](#)
- [Rudern am Kabelzug](#)

Übung Nr. 2 - Ausfallschritte (Lunges)



Beteiligte Muskeln

Großer Gesäßmuskel, Quadrizeps, Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel sowie unterstützend der Beinbizeps

Wofür ist die Übung besonders gut?

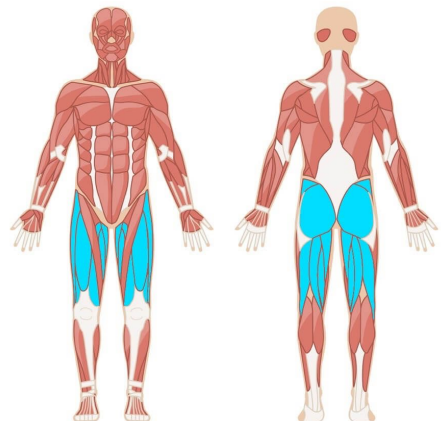
stramme Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - In der Ausgangsposition stehst du gerade und mit geschlossenen Beinen.
2. *Schritt* - Dann gehst du einen Schritt nach vorn. Je weiter du nach vorn gehst, desto stärker wird dein Po belastet. Je kleiner dein Schritt, desto mehr Belastung liegt auf den vorderen Oberschenkelmuskeln. Die ideale Schrittweite siehst du oben auf dem Foto. In der unteren Position bilden Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel.
3. *Schritt* - Um Verletzungen zu vermeiden und einen guten Reiz zu erzeugen, empfehle ich dir die Position zu halten. Einige Athleten wechseln nach jeder Wiederholung die Beine oder führen Ausfallschritte gehend aus. Ich persönlich finde die gehende Variante suboptimal, denn dadurch veränderst du jedes Mal deine Position. So bist du gezwungen mehr Aufmerksamkeit auf das Gleichgewicht zu richten statt auf die Belastung deiner Muskulatur.
4. *Schritt* - Wenn du dich in der Ausgangsposition befindest, das heißt einen Schritt nach vorn gemacht hast, senkst du deinen Oberkörper langsam und kontrolliert nach unten ab und atmest gleichzeitig ein. Dein Knie berührt fast den Boden.
5. *Schritt* - Dann bewegst du allein mit der Kraft deiner Oberschenkelmuskeln deinen Körper nach oben und atmest dabei aus. In der oberen Position ist dein Knie fast ganz durchgestreckt und steht unter Spannung.

Häufige Fehler

- kein voller Bewegungsumfang
- Ober- und Unterschenkel bilden keinen 90° Winkel

Die besten Alternativen

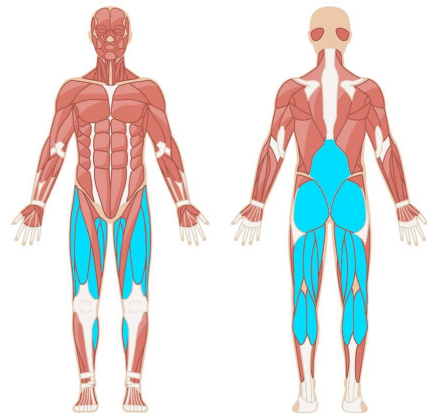
- [Kreuzheben mit der Trapbar](#)
- [Kniebeugen](#)
- [Bulgarian Lunges](#)

Übung Nr. 3 - Kniebeugen (Squat)



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Beinbizeps, großer Gesäßmuskel, mittlerer Gesäßmuskel, sowie unterstützend der Rückenstrecker und dreiköpfiger Adduktor



Wofür ist die Übung besonders gut?

Ganzkörpertraining, straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - In der Ausgangsposition stehst du gerade und aufrecht. Deine Beine sind etwa schulterbreit voneinander entfernt. Die Zehenspitzen zeigen ganz leicht nach außen. Die Langhantel liegt am besten direkt auf deinen Nackenmuskeln (oberer Trapezmuskel). Du kannst die Hantel auch zwischen Schultermuskeln und Nackenmuskeln positionieren.
2. *Schritt* - Dann gehst du einen Schritt nach vorn. Je weiter du nach vorn gehst, desto stärker wird dein Po belastet. Je kleiner dein Schritt, desto mehr Belastung liegt auf den vorderen Oberschenkelmuskeln. Die ideale Schrittweite siehst du oben auf dem Foto. In der unteren Position bilden Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel.
3. *Schritt* - Atme tief ein und senke dann deinen Oberkörper gerade nach unten ab, indem du einfach die Knie einknickst. Während der Abwärtsphase streckst du deinen Po nach hinten aus (siehe Bild oben), um das Gleichgewicht und die Belastung aufrecht zu halten. Du gehst bei den Kniebeugen vollständig in die Hocke. Die Abwärtsphase ist stets kontrolliert und sehr langsam auszuführen.
4. *Schritt* - Wenn du in der Hocke bist, drückst du sofort deinen Oberkörper und das Gewicht kontrolliert und allein mit der Kraft deiner Muskeln nach oben. Einatmen. Dein Blick ist während der gesamten Bewegung nach vorn oder oben gerichtet. So erhältst du mehr Stabilität.

Häufige Fehler

- kein Hohlkreuz im unteren Rücken
- Knie ragen über Fußspitzen hinaus
- Knie drehen sich nach innen oder außen

Die besten Alternativen

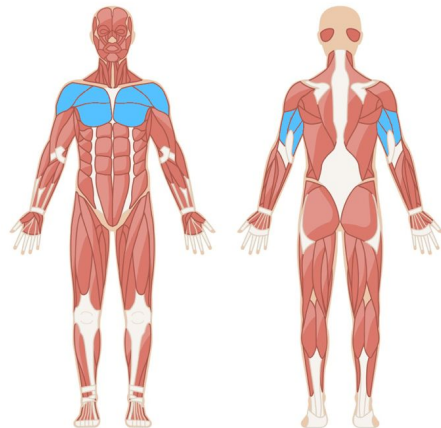
- [Burpees](#),
- [Kreuzheben mit der Trapbar](#),
- [Frontkniebeugen](#)

Übung Nr. 4 - Bankdrücken (Bench Press)



Beteiligte Muskeln

Großer Brustmuskel, Trizeps sowie unterstützend der vordere Teil des Deltamuskels, Knorrenmuskel, vorderer Sägemuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

breite Brust

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - In der Ausgangsposition liegst du mit dem Rücken auf einer flachen Bank. Der Rücken bildet einen Bogen, sodass nur der Po und die Schulterblätter aufliegen. Wähle eine etwas breitere Griffposition als schulterbreit. Nutze immer den Obergriff (siehe Foto). Die Griffbreite ist ideal, wenn Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Je enger der Griff, desto mehr liegt der Fokus auf dem Trizeps.
2. *Schritt* - Atme tief ein und senke die Hantel nach unten, in Richtung Brustwarzen, ab. Deine Oberarme werden dicht am Körper vorbeigeführt. Dein Rücken wird angespannt und stabilisiert die Bewegung. Die Ellenbogen werden bei der Abwärtsbewegung nach unten und zum Körper gerichtet. Das Herablassen des Gewichtes ist sehr kontrolliert und langsam auszuführen.
3. *Schritt* - Wenn die Hantel deine Brustwarzen erreicht hat, stoppst du die Bewegung und drückst dann das Gewicht mit der Kraft deiner Muskeln nach oben. Dabei atmest du aus. Die Hantel berührt deinen Körper nur ganz leicht, um dir das Signal zu geben, dass der untere Punkt erreicht ist und du die Aufwärtsbewegung ausführen kannst.
4. *Schritt* - Um Verletzungen zu vermeiden und deine Muskeln optimal zu stimulieren, führe die Ellenbogen dicht am Körper vorbei. Wenn du die oberste Position wieder erreicht hast, bleiben deine Arme leicht angewinkelt. So behältst du die Spannung auf Deinen Muskeln.

Häufige Fehler

- zu hohe Gewichte
- Langhantel an der Brust abfedern
- zu schnelle Ausführung

Die besten Alternativen

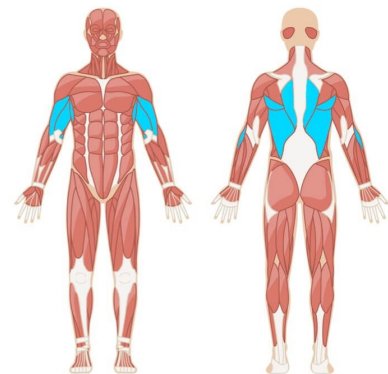
- [Liegestütze](#),
- [Klimmzüge breiter Obergriff](#),
- [Rudern im Liegestütz mit Kurzhanteln](#)

Übung Nr. 5 - Klimmzüge mit Untergriff (Chin-Up)



Beteiligte Muskeln

Breiter Rückenmuskel, untere Fasern des Kapuzenmuskels, großer und kleiner Rautenmuskel, großer Rundmuskel und unterstützend der Rückenstrecker, Bizeps, Armbeuger, Oberarmspeichenmuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

dicke Arme

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, V-Kreuz

Die Ausführung

1. *Schritt* - Zunächst greifst Du die Stange schulterbreit eng und im Untergriff. Die Beine lässt Du ausgestreckt nach unten hängen.
2. *Schritt* - Aus der Kraft der Schultern und Bizeps ziehst Du Dich nun so weit hoch, bis Dein Kinn knapp über der Stange ist.
3. *Schritt* - Am Endpunkt angekommen senkst Du Deinen Körper wieder kontrolliert. Dabei solltest Du ein Ziehen im Bizeps deutlich spüren. Beachte dabei die Arme immer leicht gebeugt zu lassen.

Häufige Fehler

- Komplettes Durchstrecken der Arme
- Schwung aus den Beinen
- Hochkrampfen und Nacken dabei verrenken

Die besten Alternativen

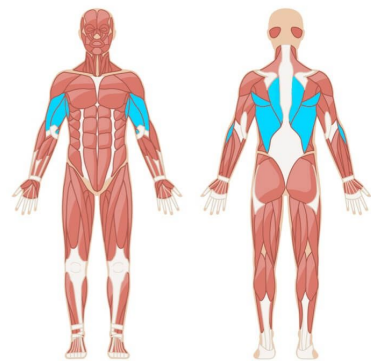
- [Klimmzüge breiter Obergriff](#),
- [Klimmzüge im Hammergriff](#),
- [Latzug zur Brust](#)

Übung Nr. 6 - Langhantelrudern vorgebeugt (Bend Over Barbell Row)



Beteiligte Muskeln

Breiter Rückenmuskel, hinterer Teil des Deltamuskels, Kapuzenmuskel, Rautenmuskeln, Untergrätenmuskel, großer Rundmuskel, Oberarmspeichenmuskel, Kapuzenmuskel, Bizeps und Armbeuger



Wofür ist die Übung besonders gut?

starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - In der Ausgangsposition stehst du aufrecht und hältst die Langhantel in den Händen. Deine Hände befinden sich im Untergriff (meine Empfehlung) und in einem etwa schulterbreiten Abstand zueinander (siehe Bild).
2. *Schritt* - Senke deinen Oberkörper etwa 45 Grad nach vorn (siehe Bild) und atme ein. Dann ziehst du allein mit der Kraft deiner Rückenmuskeln die Langhantel nach oben in Richtung Bauchnabel. Die Endposition ist erreicht, wenn sich die Langhantel leicht unterhalb deines Bauchnabels befindet und deinen Bauch leicht berührt.
3. *Schritt* - Dann lässt du die Langhantel bewusst sehr langsam und kontrolliert herab und atmest dabei ein. Die Endposition ist erreicht, wenn deine Arme voll durchhängen. Während der gesamten Bewegung ist dein Blick nach vorne gerichtet. Es ist äußerst hilfreich, wenn du einen Spiegel vor dir hast und deine Bewegung kontrollieren kannst.
4. Der gesamte Fokus dieser Übung liegt auf deinem Rücken. Deine Arme sind nur „Gelenke“ in dieser Bewegung. Du bewegst nur deine Ellenbogen nach hinten, oben. Mit diesem Gedankengang stellst du sicher, dass deine Rückenmuskeln optimal stimuliert werden und die Hilfe deiner Bizepsmuskeln gering ausfällt. Das Ziel ist und bleibt dein Rücken.

Häufige Fehler

- kein Hohlkreuz im unteren Rücken
- Arme eindrehen (Fokus auf den Bizeps)
- Oberkörper nicht vorgebeugt

Die besten Alternativen

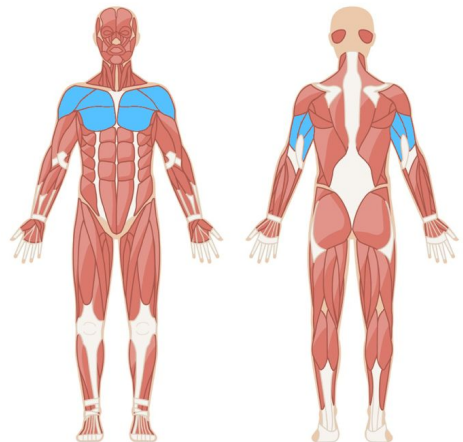
- [Rudern am Kabelzug](#),
- [Alternating Waves](#),
- [Klimmzüge an Ringen](#)

Übung Nr. 7 - Schulterdrücken mit Kurzhanteln (Dumbbell Shoulder Press)



Beteiligte Muskeln

Deltamuskel, sowie Kapuzenmuskel, Trizeps, Knorrenmuskel, vorderer Sägemuskel, großer Brustmuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

krasse Schultern

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Setze dich auf eine Bank, deren Lehne etwa einen Winkel von 80 Grad besitzt. Diese Position stützt deinen Oberkörper und gibt dir die Möglichkeit einen größtmöglichen Muskelaufbaureiz zu erzeugen. Gleichzeitig senkst du dein Verletzungsrisiko.
2. *Schritt* - In der Ausgangsposition sitzt du fest auf der Bank und dein Rücken befindet sich an der Lehne. Beide Kurzhanteln liegen mit den Gewichtsende vorn auf deinen Knien.
3. *Schritt* - Jetzt ziehst du das rechte Knie an und bewegst mit Schwung die rechte Hantel auf deine Schulter und machst sofort danach das gleiche mit dem linken Knie und der linken Hantel. Du nutzt beim Schulterdrücken einen Obergriff. Das heißt, dass deine Handflächen nach vorn, vom Körper weg, zeigen.
4. Jetzt atmest du tief ein, führst deine Ellenbogen ganz leicht zusammen und bewegst dann allein mit der Kraft deiner Schultermuskulatur die Hanteln nach oben. Wichtig ist, dass du die Hanteln am oberen Punkt nur leicht zueinander bewegst. Sie dürfen sich nicht berühren. Deine Ellenbogen bleiben leicht angewinkelt und sind zueinander nach vorn gerichtet.
5. *Schritt* - Nun senkst Du die Hanteln langsam und kontrolliert nach unten ab, bis die äußeren Enden der Hanteln deine Schultern leicht berühren (nicht aufsetzen!). Während der Abwärtsbewegung atmest du ein.

Häufige Fehler

- nicht der volle Bewegungsradius
- zu hohe Gewichte
- Ellbogen zu weit absenken

Die besten Alternativen

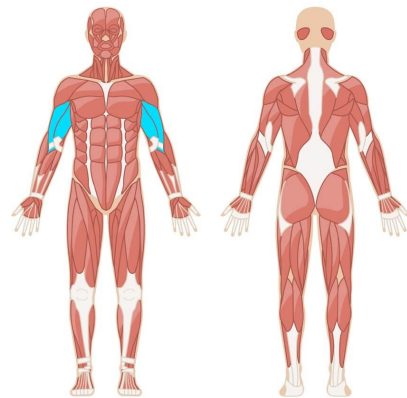
- [Stoßen](#),
- [Military Press](#),
- [Schulterheben mit Kurzhanteln](#)

Übung Nr. 8 - Langhantelcurls (Barbell Curls)



Beteiligte Muskeln

Bizeps, Armbeuger sowie unterstützend
Oberarmspeichenmuskel, Einwärtsdreher,
radialer Handbeuger, ulnarer Handbeuger, langer
Hohlhandmuskel, Fingerbeuger



Wofür ist die Übung besonders gut?

starke Arme

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - In der Ausgangsposition stehst du gerade und aufrecht. Dein Blick ist nach vorn gerichtet. Du umschließt die Langhantel mit einem Untergriff (die Handflächen zeigen nach oben). Deine Füße sind in einem etwa schulterbreiten Abstand zueinander positioniert. Die Zehen zeigen leicht nach außen und deine Knie sind leicht angewinkelt.
2. *Schritt* - Jetzt atmest du tief ein. Dann bewegst du nur deine Unterarme allein mit der Kraft deines Bizeps nach oben und atmest dabei aus. Der oberste Punkt ist erreicht, wenn du nicht mehr weiter kommst ohne deine Oberarme nach vorn zu bewegen (siehe Bild).
3. *Schritt* - Du hältst diese Position für eine Sekunde und senkst dann die Hantel langsam und kontrolliert nach unten ab. Dabei atmest du aus.

Häufige Fehler

- zu viel Schwung aus den Oberarmen

Die besten Alternativen

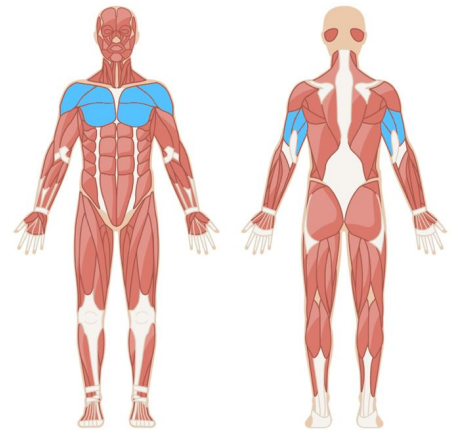
- [SZ Curls](#),
- [Hammercurls](#),
- [Bizepscurls mit Kurzhanteln](#)

Übung Nr. 9 - Dips



Beteiligte Muskeln

Trizeps, Knorrenmuskel, vorderer Teil des Deltamuskels, großer Brustmuskel sowie unterstützend langer und kurzer radialer Handstrecker, ulnarer Handstrecker, gemeinsamer Fingerstrecker, Kleinfingerstrecker



Wofür ist die Übung besonders gut?

breite Brust

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Umgreife die Holme fest von oben. In der Ausgangsposition Deine Arme durchgestreckt und die Beine heben vom Boden ab. Am besten verschränkst Du die Beine hinter dem Körper.
2. *Schritt* - Jetzt atmest Du ein und senkst den Oberkörper mithilfe Deiner Arme und beugst die Ellbogen. Achte darauf, dass Du sie nach hinten führst und nicht zur Seite. Geh soweit runter bis Ober- und Unterarm einen 90° Winkel bilden.
3. *Schritt* - Am untersten Punkt angekommen, atmest Du aus und drückst Dich mithilfe der Arme wieder hoch. Achte darauf, stets eine leichte Beugung in Deinen Armen zu belassen.

Häufige Fehler

- Ober- und Unterarm unterschreiten den 90° Winkel

Die besten Alternativen

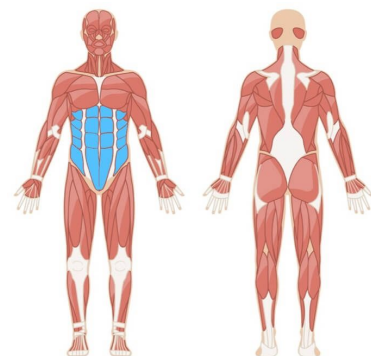
- [Trizepsdrücken](#),
- [Trizepsdrücken am TRX Band](#),
- [Dips an den Ringen](#)

Übung Nr. 10 - Beinheben hängend (Hanging Leg Raises)



Beteiligte Muskeln

Gerader Bauchmuskel, pyramidenförmiger Muskel sowie unterstützend schräger Bauchmuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - In der Ausgangsposition befindest du dich, wenn du mit gestreckten Armen und Beinen an einer Stange hängst. Deine Füße sind zusammen.
2. *Schritt* - Atme tief ein und strecke dann deine Beine nach vorn und dann nach oben. In der ersten Schwierigkeitsstufe ist die Endposition erreicht, wenn sich deine Beine parallel zum Boden befinden (siehe Bild). In der zweiten Schwierigkeitsstufe bewegst du deine gestreckten Beine über diese Parallele hinaus nach oben. Die Endposition ist erreicht, wenn deine Fußspitzen die Haltestange erreichen.
3. *Schritt* - Jetzt atmest du aus und bewegst deine Beine ganz langsam und kontrolliert nach unten. Wenn du ins Schwingen gerätst, führst du die Bewegung zu schnell aus. Je langsamer du die Abwärtsphase gestaltest, desto größer die Belastung für deine Bauchmuskeln.

Häufige Fehler

- ins Schaukeln kommen
- Beinheben aus Schwungbewegung
- kein voller Bewegungsradius

Die besten Alternativen

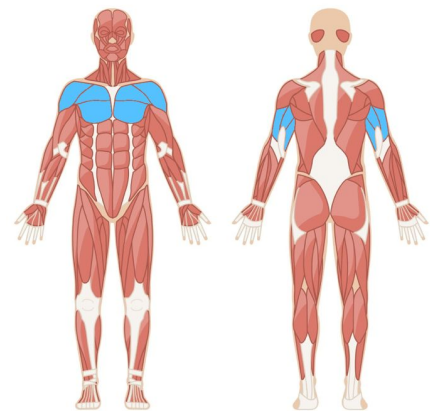
- [Mountain Climbers am TRX Band](#),
- [Reverse Crunches](#),
- [Bergsteiger](#)

Übung Nr. 11 - Liegestütze (Liegestütze)



Beteiligte Muskeln

Großer Brustmuskel sowie unterstützend Trizeps, vorderer Teil des Deltamuskels, Knorrenmuskel, vorderer Sägemuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

breite Brust

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Du gehst auf die Knie und stützt Dich mit den Händen ungefähr schulterbreit auf dem Boden ab. Die Hände befinden sich dabei auf Höhe der Brust. Um Dich in die Ausgangsposition zu begeben, solltest Du jetzt die Beine nach hinten strecken und die Füße auf Deine Zehenspitzen stellen. Der Kopf bildet zusammen mit den Beinen und dem Oberkörper eine gerade Linie. Das Gesäß darf weder zu weit nach oben schauen, noch zu weit nach unten durchhängen.
2. *Schritt* - Jetzt lässt Du Deinen Körper kontrolliert nach unten sinken, während Du die Spannung immerfort hältst. Spüre, wie die Kraft aus Deinen Armen und der Brust kommt. Atme bei der Abwärtsbewegung ein. Du gehst so weit runter, dass die Nasenspitze nahezu den Boden berührt. Wenn Du diesen Punkt erreicht hast, gehst Du wieder nach oben und atmest aus.
3. *Schritt* - Beide Bewegungen sollten mindestens jeweils 1 Sekunde andauern, sodass eine komplette Wiederholung minimal 2 Sekunden dauert. Optimalerweise zögerst Du das Ganze bis auf insgesamt 4 Sekunden hinaus.

Häufige Fehler

- zu schnelle Ausführung
- Gesäß hängt durch oder guckt zu weit oben raus
- Ellbogen schieben sich nach außen

Die besten Alternativen

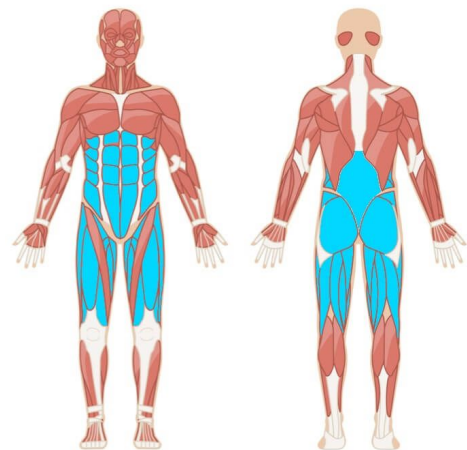
- [Bankdrücken](#),
- [Liegestütze am TRX Band](#),
- [Diagonale Push Ups am TRX Band](#)

Übung Nr. 12 - Bergsteiger (Mountain Climbers)



Beteiligte Muskeln

Gerader Bauchmuskel, vierköpfiger
Oberschenkelmuskel, Beinbizeps, großer
Gesäßmuskel sowie unterstützend zweiköpfiger
Wadenmuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Anfangs befindest Du Dich in der Liegestützposition, bei der die Hände schulterbreit und die Füße hüftbreit aufgestellt sind. Der Körper ist angespannt, der Kopf gerade (als Verlängerung der Wirbelsäule), Deine Schultern befinden sich über den Händen. Diese bleiben während der ganzen Übung fest fixiert am Boden.
2. *Schritt* - Um Deinen Puls nun in die Höhe zu treiben, beginnst Du damit Dein rechtes Bein anzuwinkeln und stellst den rechten Fuß in Hüfthöhe auf dem Boden ab. Danach folgen dynamische Sprünge, in denen Du die Fußposition immer in vorangegangener Ausführung abwechselst. Das hintere Bein ist dabei stets gestreckt, während das vordere angewinkelt wird. Die Ferse ist dabei gelöst und die Füße stellst Du lediglich auf Deinen Zehenspitzen ab.
3. *Schritt* - Solltest Du Dich bereits auf einem Fortgeschrittenen-Level befinden, kannst Du die Herausforderung annehmen und die Füße statt in Hüfthöhe, erst hinter oder neben den Händen abstellen. Das setzt einen neuen Trainingsreiz und ist deutlich anspruchsvoller.

Häufige Fehler

- zu schnelle Ausführung

Die besten Alternativen

- [Burpees](#),
- [Mountain Climbers am TRX Band](#),
- [Hockwende](#)

Übung Nr. 13 - Around The Head Kettlebell



Beteiligte Muskeln

Bauchmuskeln sowie unterstützend die
Schultermuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

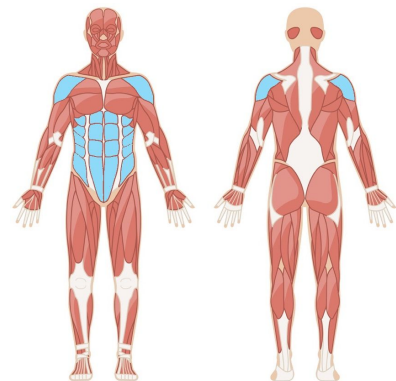
Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Greife Dir eine Kettlebell mit einem angenehmen Gewicht. Halte sie mit gebeugten Ellenbogen vor Deiner Brust. Der Stand ist etwas weiter als schulterbreit.
2. *Schritt* - Nun führst Du die Kettlebell (wie die Frau auf dem Bild) nach hinten und hinter dem Kopf entlang nach vorne.
3. *Schritt* - Das Ganze wiederholst Du so oft bis Du nicht mehr kannst.

Häufige Fehler

- zu schnelle Ausführung
- zu viel Schwung
- zu schwere Gewichte

Die besten Alternativen

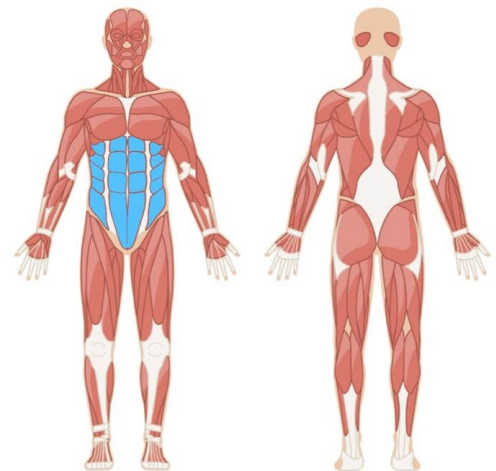
- [Wall Balls](#),
- [Alternating Waves](#),
- [Kettlebell Swing](#)

Übung Nr. 14 - Unterarmstütz (Plank)



Beteiligte Muskeln

Rückenstrecker, gerader Bauchmuskel, seitliche Bauchmuskeln sowie unterstützend der Trapezmuskel, die Schulterrotatoren, der Deltamuskel, großer Brustmuskel, Gesäßmuskel und der Oberschenkelmuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Zunächst stellst Du Dich in den Vierfüßlerstand und gehst danach herunter in den Unterarmstütz, während Du die Hände zur Faust ballst. Somit erhältst Du die nötige Stabilität in Deiner Position. Wenn Du das erledigt hast, ziehst Du die Beine nach hinten und stellst die Füße hüftbreit auf ihren Ballen auf. Beachte dabei, dass Dein Körper eine gerade Linie bildet.
2. *Schritt* - Nun kommt der wichtigste Teil: Du spannst Deinen Bauch konzentriert an und hältst die Position. Das ist alles.

Häufige Fehler

- Gesäß sinkt ab
- Hals hochstrecken
- Spannung auf Armen statt auf dem Bauch

Die besten Alternativen

- [Mountain Climbers am TRX Band](#),
- [Beinheben hängend](#),
- [Mountain Climbers](#)

Übung Nr. 15 - Überkopfkniebeuge (Overhead Squat)



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps sowie unterstützend Gesäßmuskeln, hintere Oberschenkelmuskulatur, Schultern, Trizeps

Wofür ist die Übung besonders gut?

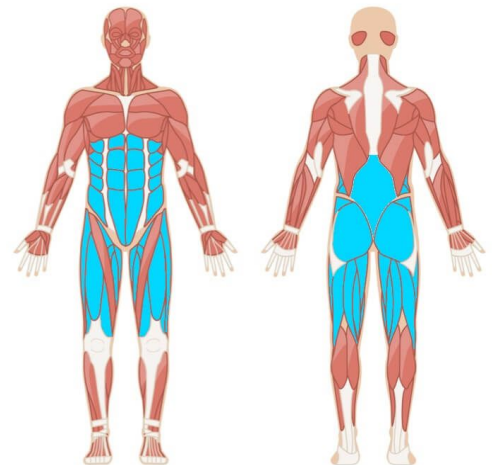
straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich etwas weiter als schulterbreit hin und nimm eine Langhantel zur Hand. Die Zehen zeigen in einem 30° Winkel nach außen.
2. *Schritt* - Greife nun die Langhantel im weiten Obergriff und strecke sie über Deinem Kopf nach oben bis Deine Arme ganz durchgestreckt sind. Dein unterer Rücken weist eine neutrale Stellung auf.
3. *Schritt* - Jetzt schiebst Du das Becken nach hinten (wie bei einer [Kniebeuge](#)) und hältst dabei den unteren Rücken weiterhin in einer leichten Hohlkreuzstellung. Atme dabei ein.
4. *Schritt* - Die Knie zeigen in Richtung der Zehen, Hände bilden eine Linie mit den Fersen und am Endpunkt befindet sich Deine Hüfte unterhalb der Kniehöhe.
5. *Schritt* - Dann drückst Du Dich aus der Kraft der Beine wieder nach oben in die Ausgangsstellung. Achte dabei immer auf den unteren Rücken. Während Du den Weg nach oben beschreitest, kannst Du ausatmen.

Häufige Fehler

- unterer Rücken nicht in neutraler Stellung
- Oberkörper kippt nach vorne
- halbe Bewegungsausführung

Die besten Alternativen

- [Kniebeuge](#),
- [Sumo Squats](#),
- [Stoßen](#)

Übung Nr. 16 - Russische Drehung (Russian Twist)



Beteiligte Muskeln

Schräger Bauchmuskel sowie unterstützend
gerader Bauchmuskel, pyramidenförmiger Muskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

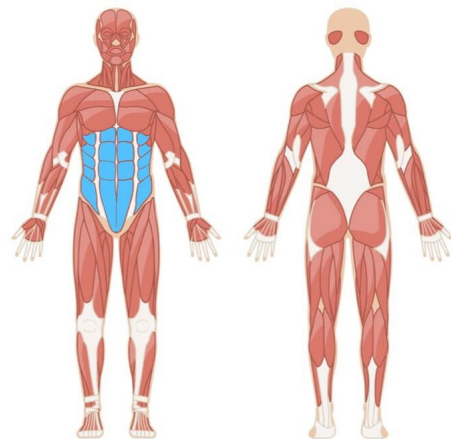
Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Setze Dich dafür leicht zurückgelehnt hin. Halte nun das Gewicht (Wasserflasche, leichte Hantel oder auch nur Deine Fäuste) vor Deinem Körper.
2. *Schritt* - Stelle die Füße auf der Sohle fest auf, sodass sonst lediglich Dein Gesäß den Boden berührt. Fortgeschrittene können die Beine vollends anheben. Mit angewinkelten Ellenbogen und beiden Händen führst Du Dein Gewicht nun von links nach rechts und wieder zurück. Ziel ist es, dass Dein Oberkörper stets rotiert. Mache solange weiter, bis Du merkst, wie Deine Bauchmuskeln richtig brennen - und dann noch 3 Wiederholungen!

Häufige Fehler

- aufhören bevor es richtig brennt
- Buckel im Rücken
- zu viel Schwung

Die besten Alternativen

- [Beinheben hängend](#),
- [Bergsteiger](#),
- [Unterarmstütz](#)

Übung Nr. 17 - Katzenbuckelrückendehnung (Cat-camel back stretch)



Beteiligte Muskeln

Deltamuskeln, Trapezmuskel, Latissimus,
Nackelmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

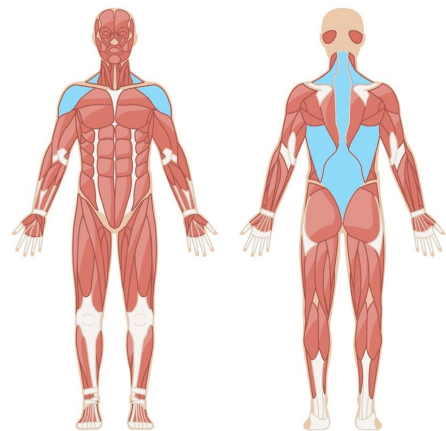
Rückendehnung

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Dehnung nach dem Training



Die Ausführung

1. *Schritt* - Hocke Dich zunächst auf die Knie und gehe dann auf alle Viere auf den Boden.
2. *Schritt* - Dann beginnst Du Deinen Rücken (wie die Frau auf dem Bild) im Wechsel zu Buckeln und dann zu senken. Spüre dabei ganz deutlich wie sich alle 3 Wirbelbereiche: unten (Lendenwirbelsäule), mittig (Brustwirbelsäule) und oben (Halswirbelsäule) im Wechsel mal zusammenziehen und auseinandergehen. Mache es langsam und vorsichtig. Eine Bewegung sollte mindestens 3 Sekunden andauern.
3. *Schritt* - Wiederhole das Ganze etwa 6 Mal hintereinander.

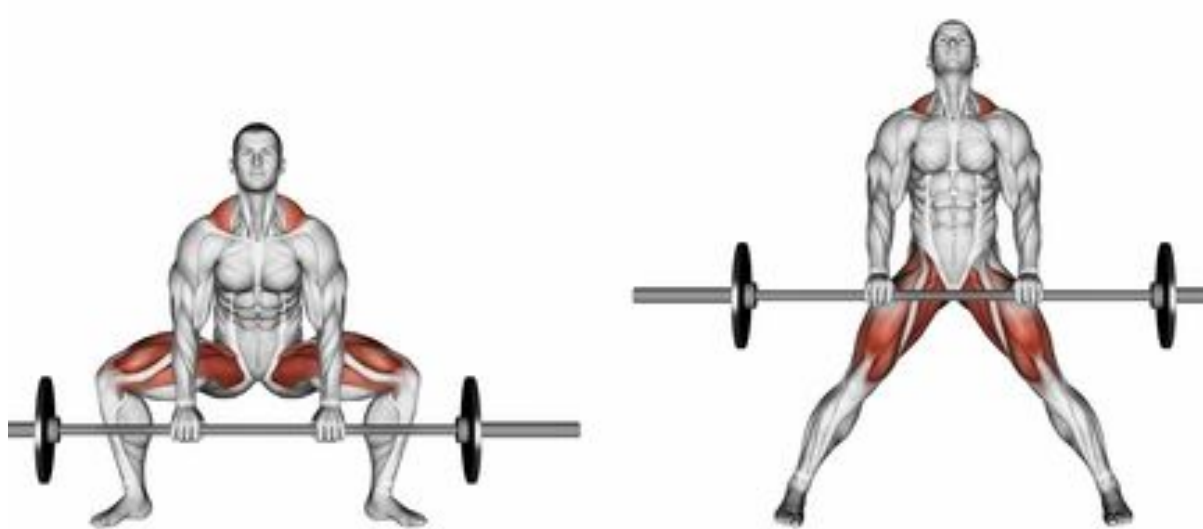
Häufige Fehler

- zu schnelle Ausführung
- Hals dabei überstrecken
- nicht der volle Bewegungsumfang

Die besten Alternativen

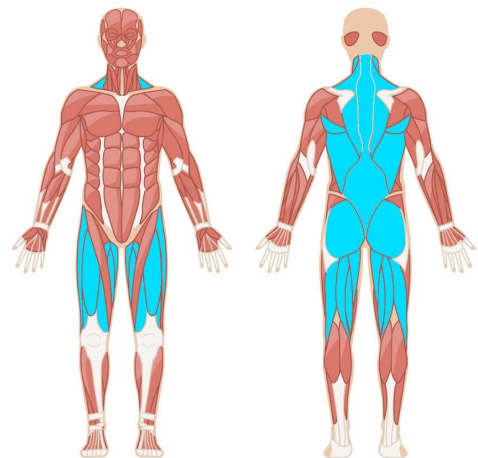
- [Kreuzheben](#),
- [Dehnübung großer Rückenmuskel](#),
- [Kurzhantelrudern einarmig](#)

Übung Nr. 18 - Sumo Kreuzheben (Sumo Deadlift)



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Rückenstrecker, sowie unterstützend großer Gesäßmuskel, Bizeps, Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Ganzkörpertraining

Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle die Beine ganz weit auseinander vor eine Langhantel. Die Füße zeigen dabei nach außen (wie im Bild), der Oberkörper ist durchgestreckt und der untere Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz zum Schutz.
2. *Schritt* - Indem Du die Knie nach außen schiebst, beugst Du die Beine bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind und greifst die Stange schulterbreit in einem Kreuzgriff. Dann atmest Du aus und ziehst die Langhantel mit fast durchgestreckten Armen bis auf Hüfthöhe hoch zu Dir.
3. *Schritt* - Nun senkst Du den Oberkörper wieder kontrolliert, indem Du die Hüfte leicht nach hinten schiebst, die Beine beugst und dabei einatmest. Achte darauf, dass die Arme bei der Übung nur Mittel zum Zweck sind und keine aktive Rolle spielen.

Häufige Fehler

- unterer Rücken nicht in neutraler Stellung
- Beine sind nicht weit genug gespreizt
- zu hohe Gewichte

Die besten Alternativen

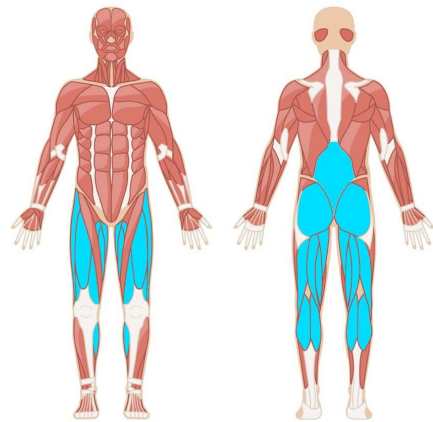
- [Kreuzheben](#),
- [Sumo Kniebeugen](#),
- [Reißen](#)

Übung Nr. 19 - Einbeinige Kniebeuge (Pistol Squat)



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Beinbizeps, großer Gesäßmuskel, mittlerer Gesäßmuskel sowie unterstützend Rückenstrecker, dreiköpfiger Adduktor



Wofür ist die Übung besonders gut?

Straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich auf Deinen rechten Fuß und hebe Dein linkes Bein gestreckt nach vorn. Sollte Dir das anfangs zu wackelig sein, kannst Du Dich dabei an einer Lehne (am besten hüfthoch) festhalten, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.
2. *Schritt* - Nun beugst Du das rechte Bein und gehst in die Tiefe bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Beuge Deinen Oberkörper dabei nach vorne und ziehe die Schultern über die Knie hinaus. Der linke Fuß ist dabei angehoben.
3. *Schritt* - An der unteren Position angekommen, drückst Du Dich mit voller Kraft aus dem rechten Bein wieder nach oben und das Ganze wiederholst Du so oft, wie Du kannst. Daraufhin erfolgt der Seitenwechsel.

Häufige Fehler

- zu wackelige Haltung
- kein leichtes Hohlkreuz im unteren Rückenbereich
- nicht tief genug ausführen

Die besten Alternativen

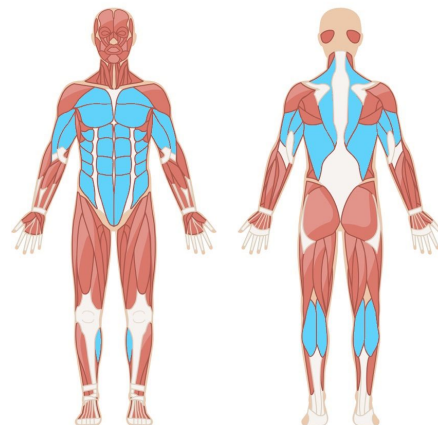
- [Kniebeugen an der Langhantel](#),
- [Sumo Kniebeugen](#),
- [Überkopfkniebeuge](#)

Übung Nr. 20 - Rudern im Liegestütz mit Kurzhanteln



Beteiligte Muskeln

Trapezmuskel, Brustmuskeln, Latissimus, Trizeps, Bauchmuskeln, Wadenmuskulatur sowie unterstützend der Bizeps



Wofür ist die Übung besonders gut?

starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Nimm zuerst 2 Kurzhanteln in die Hände und knie Dich auf den Boden. Danach gehst Du in die Liegestützposition und streckst die Arme (wie die Frau auf dem Bild A).
2. *Schritt* - Wenn die Ellenbogen vollständig gestreckt sind, hältst Du mit dem rechten Arm das Körpergewicht oben und führst mit dem linken Arm eine Ruderbewegung zur linken Seite - möglichst nah am Körper - aus (Bild B).
3. *Schritt* - Danach senkst Du die Kurzhantel wieder und wechselst die Arme (Bild C).
4. *Schritt* - Führe wieder eine [Liegestütze](#) aus und wiederhole das Ganze mehrmals.

Häufige Fehler

- zu wackelige Haltung
- nicht der volle Bewegungsumfang
- Oberkörper sackt in der Mitte zusammen

Die besten Alternativen

- [Rudern am Kabelzug](#),
- [Kurzhantelrudern einarmig](#)
- [Klimmzüge breiter Obergriff](#)

Übung Nr. 21 - Sitzendes Beinheben (Leg Lever)



Beteiligte Muskeln

Gerader Bauchmuskel, pyramidenförmiger Muskel
sowie unterstützend schräger Bauchmuskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

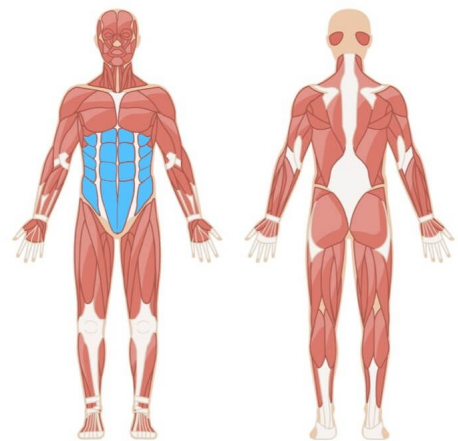
Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Setze Dich hin und winkle die Beine dabei an. Der Oberkörper wird nun nach hinten gelehnt. In dieser Position angekommen, kannst Du die Beine nach vorne strecken ohne dabei jedoch die Beine auf dem Boden abzusetzen.
2. *Schritt* - Halte die Spannung für mindestens eine ganze Sekunde und winkle danach die Beine wieder an. Wichtig ist hierbei, dass Du auf eine langsame und kontrollierte Ausführung achtest.

Häufige Fehler

- zu wackelige Haltung
- nicht der volle Bewegungsumfang
- zu viel Kraft aus den Armen

Die besten Alternativen

- [Russische Drehung](#),
- [Hängendes Beinheben](#),
- [Bergsteiger](#)

Übung Nr. 22 - Reverse Crunches (Double Crunches)



Beteiligte Muskeln

Gerader Bauchmuskel, pyramidenförmiger Muskel
sowie unterstützend schräger Bauchmuskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

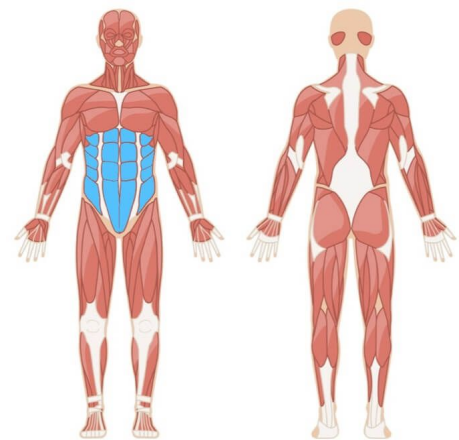
Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege Dich hierzu auf den Rücken und winkle die Arme an. Die Fingerspitzen berühren Deinen Kopf, die Ellenbogen sind so weit wie möglich zur Seite ausgestreckt. Die Beine stehen eng nebeneinander angewinkelt.
2. *Schritt* - Nun hebst Du die Unterschenkel im 90 Grad Winkel zu Deinen Oberschenkeln in die Luft. Den Brustkorb hebst Du nun vom Boden und führst ihn Richtung Knie wobei Du ausatmen kannst. Gleichzeitig gehen die Knie zum Brustkorb.
3. *Schritt* - Senke Deinen Oberkörper und führe die Knie zurück in die Ausgangsposition, atme dabei ein.

Häufige Fehler

- zu viel Schwung aus dem Nacken
- nicht der volle Bewegungsumfang
- keine Spannung im Bauch

Die besten Alternativen

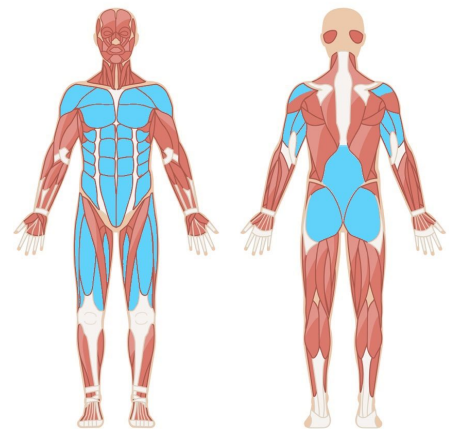
- [Beinheben hängend](#),
- [Bergsteiger](#),
- [Sitzendes Beinheben](#)

Übung Nr. 23 - Alternating Waves mit dem Battle-Rope



Beteiligte Muskeln

Schultermuskulatur, Rückenmuskulatur, Bauchmuskulatur, Armmuskulatur sowie unterstützend Beinmuskulatur, Gesäßmuskeln



Wofür ist die Übung besonders gut?

breiter Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Ausdauertraining, Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Nimm beide Enden eines Battle-Rope in beide Hände.
2. *Schritt* - Dann gehst Du etwas in die Hocke (halbe Kniebeuge) und beginnst mit einer wellenartigen Bewegung indem Du beide Arme entgegengesetzt zueinander hoch und runter führst.
3. *Schritt* - Am besten behältst Du dabei die Zeit im Blick. 15 Sekunden schafft man locker, 30 Sekunden sind eine Herausforderung und eine Minute ist nur für Fortgeschrittene möglich.

Häufige Fehler

- Krümmen des Körpers
- keine konsequente Spannung durch die ganze Länge der Bewegung
- alle Kraft am Anfang “verpulvern” und später aus der Puste kommen

Die besten Alternativen

- [Wall Balls](#),
- [Seilspringen](#),
- [Mountain Climbers](#)

Übung Nr. 24 - Scheibenwischer (Windshield Wipers)



Beteiligte Muskeln

Schräger Bauchmuskel, sowie unterstützend der gerade Bauchmuskel, pyramidenförmiger Muskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

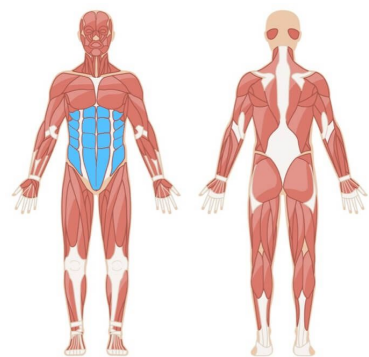
Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Umfasse die Klimmzugstange, sodass Du frei in der Luft hängst.
Ziehe die Knie an und hebe Dein Gesäß nach oben, sodass dieser auf der Höhe des Kopfes hängt. Der Oberkörper schwebt parallel zum Boden in der Luft und die Knie berühren beinahe Deine Ellenbogen.
2. *Schritt* - Nun hebst Du die Oberschenkel in einen 90 Grad Winkel zum Körper nach oben und bewegst die Knie jeweils zu einer Seite, indem Du die Hüfte immer um 45 Grad drehst.

Häufige Fehler

- zu viel Schwung
- zu weite Drehung
- zu viel Kraft aus den Armen

Die besten Alternativen

- [Bergsteiger](#),
- [hängendes Beinheben](#),
- [Russian Twist](#)

Übung Nr. 25 - Wall Balls



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Bauchmuskeln,
Trapezmuskel, Brustmuskeln, Deltamuskeln, Trizeps

Wofür ist die Übung besonders gut?

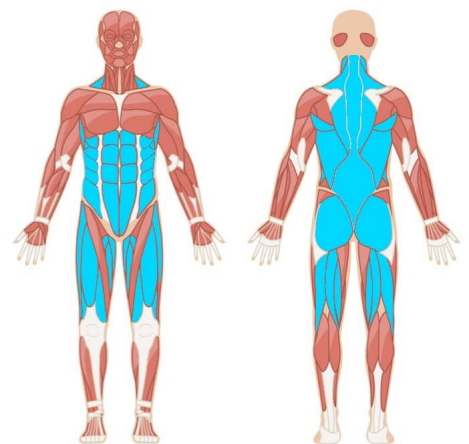
straffe Beine, Ganzkörper

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Crossfit



Die Ausführung

1. *Schritt* - Nimm einen Medizinball in beide Hände und stelle Dich etwa schulterbreit vor eine Wand. Wähle den Abstand so, dass Du gemütlich in eine Kniebeuge gehen kannst und der Ball locker auf Deiner Brust wieder aufkommt, nachdem Du ihn gegen die Wand wirfst.
2. *Schritt* - Nun gehst Du in die Kniebeuge, indem Du die Hüfte nach hinten schiebst und die Knie beugst. Halte den Kopf dabei aufrecht.
3. *Schritt* - Dann streckst Du die Knie wieder und währenddessen wirfst Du den Ball gegen die Wand. Der Impuls zum Stoß kommt von beiden Händen gleichzeitig - also nicht wie bei einem Basketballwurf. Spanne die Gesäßmuskeln dabei ordentlich an.
4. *Schritt* - Während Du wieder in die Ausgangsstellung gehst, fängst Du den Ball über Kopf, schraubst die Hände wieder in den Medizinball, sodass sich die Schultern wieder stabilisieren.

Häufige Fehler

- zu ungenauer Wurf
- zu viel Schwung aus den Armen
- Kopf überstrecken

Die besten Alternativen

- [Stoßen](#),
- [Burpees](#),
- [Überkopfkniebeuge](#)

Übung Nr. 26 - Reißen mit der Langhantel (Snatch)



Beteiligte Muskeln

Trapez, Schultern, Beinbizeps, Gesäßmuskeln,
Bauchmuskeln

Wofür ist die Übung besonders gut?

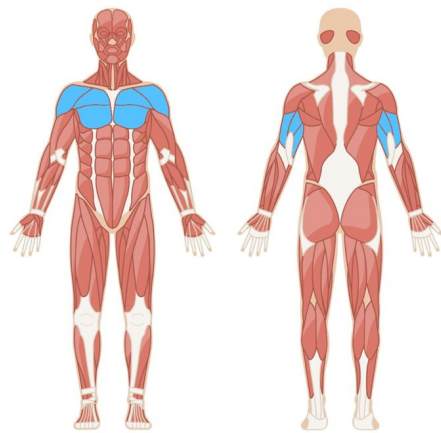
starker Rücken, Ganzkörper

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich vor die Hantel und greife sie weiter als schulterbreit im Obergriff. Knie und Hüfte sind leicht gebeugt, der Rücken gerade - bis auf die neutrale Haltung im unteren Rücken.
2. *Schritt* - Atme tief ein und drück die Füße in den Boden, ziehe die Langhantel bis auf Kniehöhe hoch.
3. *Schritt* - Nun drückst Du die Knie durch, hebst die Hüfte hoch und gleichzeitig die Langhantel schnell Richtung Decke. Achte darauf die Schultern dabei zu heben um die Hantel mit Schwung nach oben zu bekommen.
4. *Schritt* - Strecke die Arme über dem Kopf und lass die Hüfte fallen. Der Körper befindet sich dabei unter der Langhantel.
5. Drücke wieder die Füße in den Boden und komme über die Hüfte wieder in den Stand der Ausgangsposition.

Häufige Fehler

- zu hohe Gewichte
- instabile Haltung
- Geierhals

Die besten Alternativen

- [Überkopfkniebeuge](#),
- [Stoßen](#),
- [Kreuzheben](#)

Übung Nr. 27 - Liegendes Beinbeugen (Legcurls)



Beteiligte Muskeln

Beinbizeps sowie unterstützend
Zwillingswadenmuskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

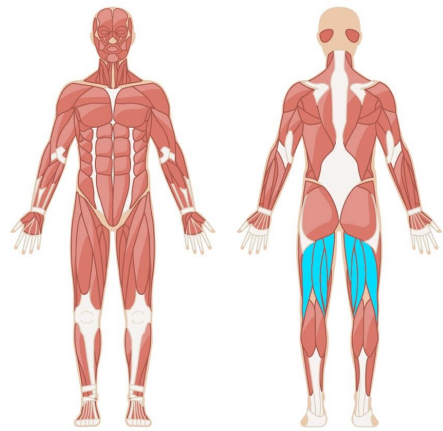
straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege Dich wie die Frau auf dem Bild auf das Gerät (bäuchlings) und nimm die Griffe des Geräts in die Hände. Achte darauf, dass Deine Knie ungefähr auf Höhe des Drehgelenks vom Gerät liegen und das unterste Polster zwischen Wade und Achillesferse.
2. *Schritt* - Nun beugst Du die Beine nach oben Richtung Gesäß und atmest aus bis ein deutlicher Zug zu spüren ist. Oben angekommen, senkst Du die Beine kontrolliert herunter und atmest wieder ein.

Häufige Fehler

- Abfälschen der Bewegungsamplitude
- zu viel Schwung
- Heben aus den Armen, nicht aus den Beinen

Die besten Alternativen

- [Kniebeugen](#),
- [Einbeinige Kniebeugen](#),
- [Beinpresse](#)

Übung Nr. 28 - Farmers Walk



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Gesäßmuskel, Bauchmuskeln,
Trapezmuskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

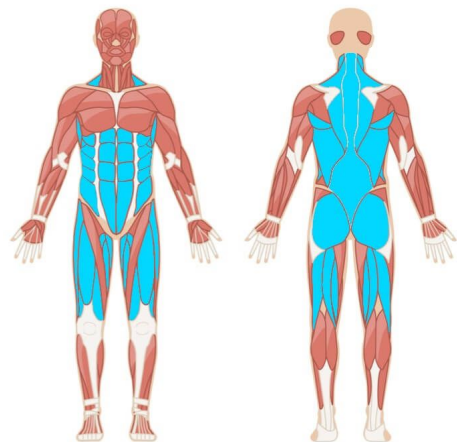
Ganzkörper

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Bauch-Beine-Po, Ausdauer



Die Ausführung

1. *Schritt* - Hebe 2 Kettlebells vom Boden. Wähle das Gewicht so, dass Du es entsprechend gefordert, 5 Minuten durch die Gegend tragen kannst.
2. *Schritt* - Nun läufst Du damit los und legst entweder eine bestimmte Zeit oder eine konkrete Distanz zurück.

Häufige Fehler

- Krummer Rücken beim Anheben der Gewichte
- Körper verliert nach und nach die Spannung und bleibt nicht aufrecht
- zu leichte Gewichte

Die besten Alternativen

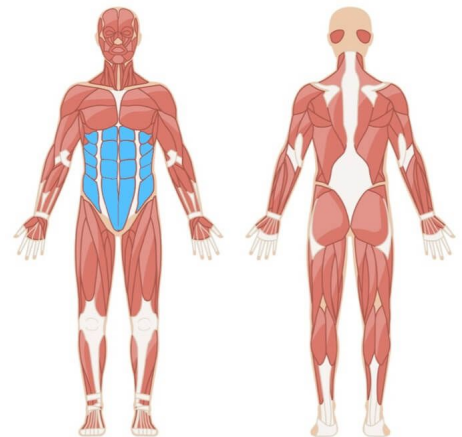
- [Wall Balls](#),
- [Unterarmstütz](#),
- [Hockwende](#)

Übung Nr. 29 - Hockwende



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Beinbizeps, Abduktoren, Adduktoren, Gesäßmuskel sowie Brustmuskel, Rückenstrecker, Deltamuskeln



Wofür ist die Übung besonders gut?

straffe Beine, Calisthenics

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Ganzkörpertraining, Schnellkraft

Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dir zuerst eine Hantelbank auf und greife sie am vorderen Ende mit beiden Händen während die Beine am Bankende auf der linken Seite stehen.
2. *Schritt* - Halte Dich nun an der Bank fest und springe mit beiden Beinen gleichzeitig über die Bank.
3. *Schritt* - Wenn Du auf der anderen Seite angekommen bist, springst Du wieder rüber und wiederholst das Ganze mehrmals.

Häufige Fehler

- Abfälschen indem nicht beide Beine gleichzeitig springen
- Kraft aus den Armen statt Beinen

Die besten Alternativen

- [Burpees](#),
- [Wall Balls](#),
- [Seilspringen](#)

Übung Nr. 30 - Kreuzheben mit der Trapbar (Trapbar Deadlift)



Beteiligte Muskeln

Rückenstrecker, Quadrizeps, großer Gesäßmuskel, mittlerer Gesäßmuskel sowie unterstützend der Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

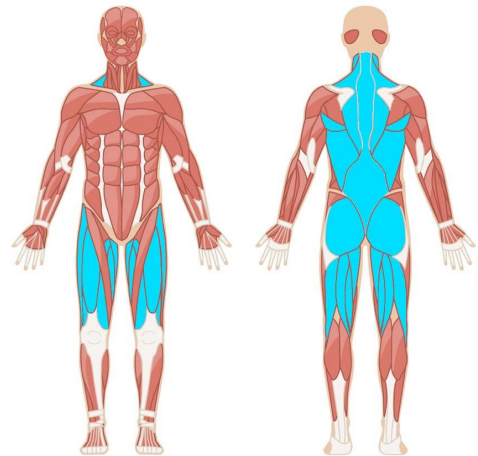
Ganzkörpertraining, starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, V-Kreuz



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich in die Mitte der Trapbar und senke die Hüfte wie bei einer Kniebeuge ab, sodass Du die Hantel greifen kannst. Die Ausgangsposition ist erreicht, wenn die Oberschenkel parallel zum Boden sind und Du die Stange gegriffen hast (siehe Bild).
2. *Schritt* - Nun drückst Du Dich aus den Fersen heraus hoch und richtest Hüfte und Knie wieder auf bis zum Stand. Diese Position hältst Du 2 Sekunden und gehst wieder zurück in die Ausgangsposition. Das Ganze kannst Du mehrmals wiederholen.

Häufige Fehler

- keine neutrale Haltung im Rücken
- Nacken wird überstreckt beim Gucken in den Spiegel
- zu hohe Gewichte

Die besten Alternativen

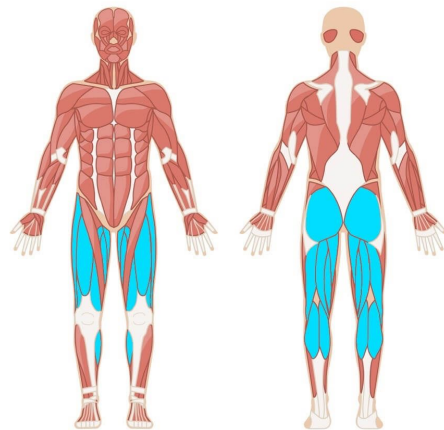
- [Sumo Kreuzheben](#)
- [Kreuzheben](#)
- [Rudern am Kabelzug](#)

Übung Nr. 31 - Beinpresse (Leg Press)



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Beinbizeps, großer Gesäßmuskel
sowie unterstützend Rückenstrecker, dreiköpfiger
Adduktor und die Wadenmuskulatur



Wofür ist die Übung besonders gut?

knackiger Po

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Bauch-Beine-Po, Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Setze Dich auf das Sitzpolster und presse den Rücken an das Rückenpolster. Die Füße platzierst Du hüftbreit auf der Fußplatte.
2. *Schritt* - Nun löst Du die Sicherung des Geräts und senkst das Gewicht langsam auf Dich zu. Die Beine wandern dabei so weit wie möglich Richtung Oberkörper.
3. *Schritt* - Jetzt drückst Du die Fußplatte wieder hoch und atmest dabei aus. Achte darauf, die Beine nie ganz durch zu strecken, da sonst das Kniegelenk zu stark belastet wird. Außerdem müssen Knie und die jeweilige Fußspitze immer eine gedachte Linie bilden.

Häufige Fehler

- Knie wandern zu weit nach innen oder außen
- zu viel Gewicht und daher nicht der volle Bewegungsumfang
- Abheben vom Sitzpolster

Die besten Alternativen

- [Frontkniebeuge](#),
- [Kniebeugen](#),
- [Überkopfkniebeuge](#)

Übung Nr. 32 - Beckenheben (Hip Raises)

A

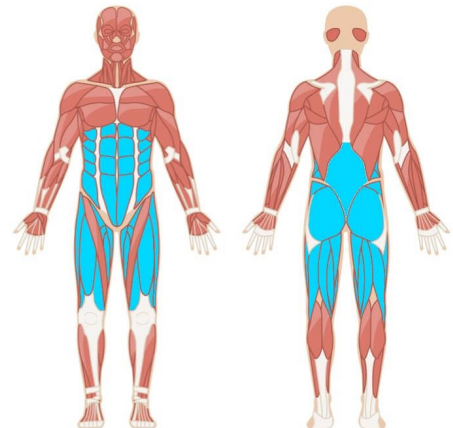


B



Beteiligte Muskeln

Beinbizeps, Plattsehnenmuskel, Halbsehnenmuskel sowie unterstützend Zwillingswadenmuskel, großer Gesäßmuskel und der gerade Bauchmuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

knackiger Po

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Bauch-Beine-Po, Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege Dich mit dem Rücken auf den Boden (optimalerweise auf eine Matte) und winkle die Beine an, indem Du die Füße auf der Fußsohle abstellst. Die Arme liegen dabei neben dem Körper.
2. *Schritt* - Während Du ausatmest, hebst Du die Beine an bis die Oberschenkel und der Oberkörper eine gerade Linie bilden. Je länger Du diese Spannung hältst, desto größer ist der Trainingseffekt.
3. *Schritt* - Jetzt senkst Du das Becken wieder bis kurz vor dem Boden und atmest dabei ein.
4. *Schritt* - Wenn Dir das nicht anstrengend genug ist, kannst Du währenddessen ein Bein anheben und komplett durchstrecken.

Häufige Fehler

- Oberkörper und Oberschenkel bilden keine gerade Linie
- nicht der volle Bewegungsumfang

Die besten Alternativen

- [Liegendes Beinbeugen](#),
- [Sumo Kniebeuge](#),
- [Kniebeuge](#)

Übung Nr. 33 - Rückenstrecken am Boden (Superman)



Beteiligte Muskeln

Rückenstrecker und unterstützend der große Gesäßmuskel und Beinbizeps

Wofür ist die Übung besonders gut?

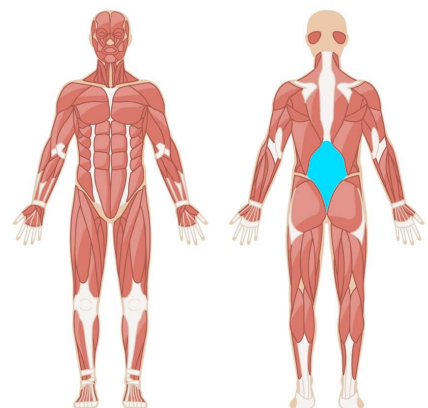
starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege Dich bäuchlings auf den Boden, strecke die Arme nach vorne und die Beine nach hinten aus.
2. *Schritt* - Nun hebst Du beispielsweise linkes Bein und den rechten Arm etwas, bearbeitest alles gleichzeitig oder wechselst zwischen Beinen und Armen ab.
3. *Schritt* - Wenn Du nicht mehr kannst, senkst Du alles wieder ab bevor Du die nächste Wiederholung beginnst.

Häufige Fehler

- ruckartige Bewegungen
- krampfen

Die besten Alternativen

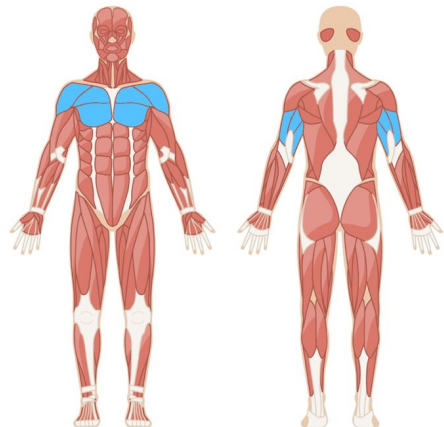
- [Hyperextensions](#),
- [Kreuzheben](#),
- [Sumo Kreuzheben](#)

Übung Nr. 34 - Burpees (Hock-Strecksprung)



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Beinbizeps, großer Gesäßmuskel, großer Brustmuskel sowie Trizeps, vorderer Teil des Deltamuskels, Knorrenmuskel, vorderer Sägemuskel, Rückenstrecker, Adduktor



Wofür ist die Übung besonders gut?

straffe Beine, Ganzkörper

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Crossfit

Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich etwa schulterbreit hin.
2. *Schritt* - Danach gehst Du schwungvoll in die Hocke und hebst die Fersen etwas vom Boden, Knie schieben sich vor den Oberkörper und die Handflächen liegen seitlich von den Beinen auf dem Boden auf.
3. *Schritt* - Aus dieser Position schiebst Du die Beine nach hinten und gehst in den Liegestütz über. Also hebst Du die Füße vom Boden, streckst sie nach hinten und das Körpergewicht lastet von nun an auf den Armen.
4. *Schritt* - Führe eine [Liegestütze](#) aus. Beuge Deine Arme und senke damit den Körper in Richtung Boden bis Du fast mit der Nase aufkommst. Wenn das soweit ist, drückst Du Dich mit der Kraft der Arme wieder nach oben - Beine, Kopf und Oberkörper bilden dabei eine Linie.
5. Danach ziehst Du die Beine wieder zum Oberkörper ran und gehst wieder in die Hockposition.
6. Gleich danach springst Du mit vollem Schwung aus der Hocke hoch Richtung Decke und streckst die Arme nach oben.
7. Sobald die Füße wieder auf dem Boden gelandet sind gehst Du nahtlos über in die Hocke. Die Wiederholungen gehen sozusagen in einen "Flow" über, sodass Du dazwischen nicht pausierst.

Häufige Fehler

- keine Spannung im Bauch
- keine gleichmäßige Atmung (schnell aus der Puste)
- Oberkörper hängt beim Liegestütz durch

Die besten Alternativen

- [Bergsteiger](#),
- [Reißen mit der Langhantel](#),
- [Liegestütze](#)

Übung Nr. 35 - Handstand



Beteiligte Muskeln

Deltamuskel, Latissimus, Trapezmuskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

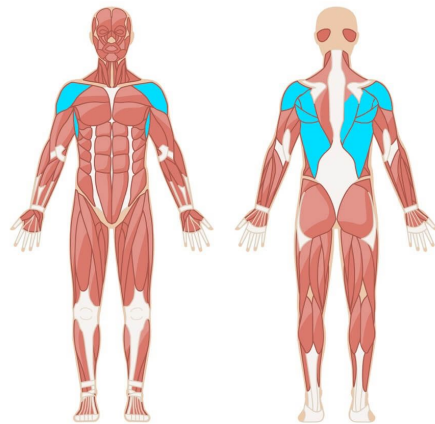
starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Ganzkörperfitness



Die Ausführung

1. *Schritt* - Positioniere Dich in der Liegestützposition vor einer stabilen Wand.
2. *Schritt* - Nun spannst Du Deinen Körper fest an und gehst mit einem Fuß nach dem anderen die Wand hoch.
3. *Schritt* - Wenn Du Dich dann sicher fühlst, führst Du auch die Hände Stück für Stück nach hinten Richtung Wand bis Du einen stabilen Punkt fühlst. Berührt die Hüfte die Wand und bildet Dein Körper eine gerade Linie, hast Du erfolgreich einen Handstand gemacht.

Häufige Fehler

- zu viel Schwung
- keine Körperspannung
- zu wenig Konzentration

Die besten Alternativen

- [Liegestütze](#),
- [Turkish Get-Up](#),
- [Vierfüßlergang](#)

Übung Nr. 36 - World Greatest Stretch



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Unterer Rückenbereich, Bauchmuskeln, Brustmuskeln, Trizeps sowie statisch haltend die Schultermuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

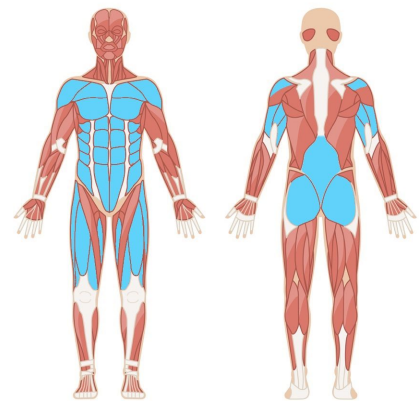
Dehnung Ganzkörper

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Dehnung vor dem Training



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich hüftbreit hin und mache mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorne. Deine linke Hand legst Du im schulterbreiten Abstand links daneben auf dieselbe Höhe. Danach führst Du den rechten Unterarm vor Dir fast auf dem Boden ab, sodass Dein Fuß, die Hand und der Unterarm eine Linie bilden. Halte diese Position für ungefähr 2 Sekunden.
2. *Schritt* - Nun streckst Du den rechten Arm in einer flüssigen Bewegung nach oben zur Decke hin aus. Dann drehst Du ihn wieder ein, sodass er unter dem linken Arm hindurch schlüpft. Das Ganze wiederholst Du 10 Mal.
3. *Schritt* - Danach stützt Du Dich mit beiden Händen auf dem Boden ab und stellst den rechten Fuß auf die Ferse, den linken auf die Zehenspitzen bis eine ordentliche Dehnung zu spüren ist. Halte diese Position für 10 Sekunden. Danach wiederholst Du das Ganze mit der anderen Seite.

Häufige Fehler

- keine Körperspannung
- nicht vollständig Dehnen
- kein fester Stand

Die besten Alternativen

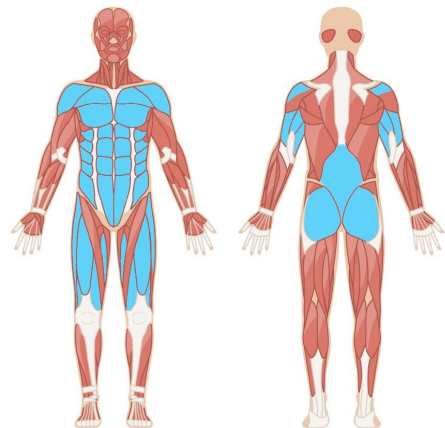
- [Dehnübung Großer Rückenmuskel](#)

Übung Nr. 37 - Umsetzen und Stoßen (Clean and Jerk)



Beteiligte Muskeln

Schultermuskulatur, Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Unterer Rückenbereich, Brustmuskeln, Trizeps sowie die Bauchmuskulatur



Wofür ist die Übung besonders gut?

krasse Schultern, Ganzkörper

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Crossfit, Gewichtheben

Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich fest und hüftbreit vor die Langhantel, die Hände sind ungefähr schulterbreit voneinander entfernt. Die Schultern befinden sich über, die Knie vor der Langhantel. Blick ist nach vorne gerichtet. Nun atmest Du tief ein, um Spannung aufzubauen.
2. *Schritt* - Nun ziehst Du die Hantel in einem Schwung nach oben, sodass Du sie am Ende kurz über Deinen Knien hängen hast, ähnlich wie beim rumänischen Kreuzheben. Das bedeutet: Lockere Knie, gestreckte Beine. Die Ellenbogen zeigen nach vorne, die Stange liegt auf dem Schlüsselbein.
3. *Schritt* - Jetzt richtest Du Dich auf und behältst dabei eine leichte Beugung in den Knien.
4. *Schritt* - Während Du explosiv ausatmest, streckst Du die Arme mitsamt Langhantel nach oben. Achte dabei auf eine leichte Beugung im Ellenbogen. Der eine Fuß steht stabil vor dem anderen (leicht versetzt). Halten.

Häufige Fehler

- durchgestreckte Ellenbogen
- zu viel Schwung
- zu hohe Gewichte

Die besten Alternativen

- [Reißen mit der Langhantel](#),
- [Überkopfkniebeugen](#),
- [Military Press](#)

Übung Nr. 38 - Frontkniebeugen (Front Squats)



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Beinbizeps, großer Gesäßmuskel,
Rückenstrecker, dreiköpfiger Adduktor

Wofür ist die Übung besonders gut?

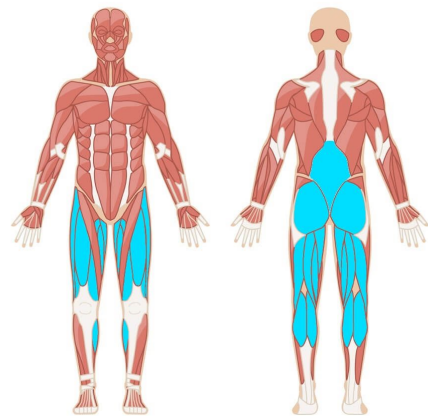
straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Ganzkörpertraining



Die Ausführung

1. *Schritt* - Schiebe Deine Ellenbogen nach vorne zeigend unter die Langhantel so weit, dass Deine Hände mit den Handflächen nach oben und den Fingerspitzen zum Gesicht, die Langhantel greifen (wie die Frau auf dem Bild).
2. *Schritt* - Greife die Stange so, dass die Hände weiter als schulterbreit sind und die Schultern stabil. Der Stand ist ebenfalls schulterbreit . Die Langhantel liegt nun auf den Schultern und den Fingern auf. Indem Du die Füße in den Boden stemmst, hebst Du die Langhantel aus und läufst damit vorsichtig und geradeaus nach hinten.
3. *Schritt* - Nun schiebst Du die Hüfte kontrolliert nach hinten, beugst die Beine wie bei einer herkömmlichen [Kniebeuge](#) und senkst den Körper vorsichtig. Achte auf eine neutrale Haltung im unteren Rücken. Die Ellenbogen bleiben oben. Die Endposition ist erreicht, wenn Dein Gesäß leicht unter Kniehöhe ist.
4. *Schritt* - Jetzt stemmst Du die Füße wieder in den Boden und gehst in umgekehrter Reihenfolge wieder in die Ausgangsposition zurück. Achte auf die Spannung im Bauch. Wenn Du wieder aufgerichtet bist, Gesäß anspannen und wiederholen.

Häufige Fehler

- zu enger Griff, Ellenbogen zeigen nach außen
- gekreuzte Arme vor dem Oberkörper
- Oberkörper zu weit nach vorne gebeugt

Die besten Alternativen

- [Überkopfkniebeugen](#),
- [Kniebeuge](#),
- [Stoßen](#)

Übung Nr. 39 - Seitliche Ausfallschritte (Side Lunge)



Beteiligte Muskeln

dreiköpfiger Adduktor, Quadrizeps, großer Gesäßmuskel und unterstützend der Beinbizeps

Wofür ist die Übung besonders gut?

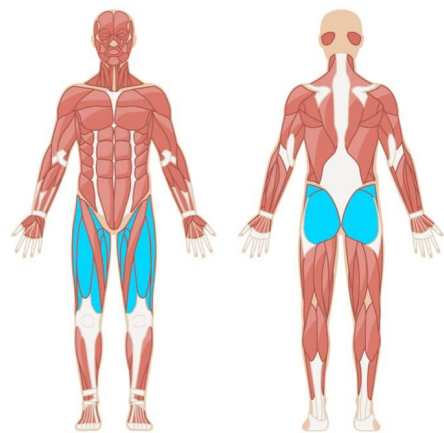
straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Bauch-Beine-Po, Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Hüftbreit hinstellen und die Hände in die Hüfte stemmen. Der Oberkörper ist durchgestreckt, die Bauchmuskeln angespannt, der untere Rücken in einem leichten Hohlkreuz.
2. *Schritt* - Während Du einatmest, machst Du einen großen Schritt zur Seite.
3. *Schritt* - Nun beugst Du das Bein vom Knie an, während das andere durchgestreckt bleibt. Wichtig ist, dass dabei das Knie immer dort hinzeigt wo die Fußspitze ist.
4. *Schritt* - Beim Ausatmen drückst Du dich über die Ferse wieder in die Ausgangsposition.

Häufige Fehler

- Knie zeigen nach innen oder drehen sich nach außen
- Knie ragen über Fußspitze hinaus

Die besten Alternativen

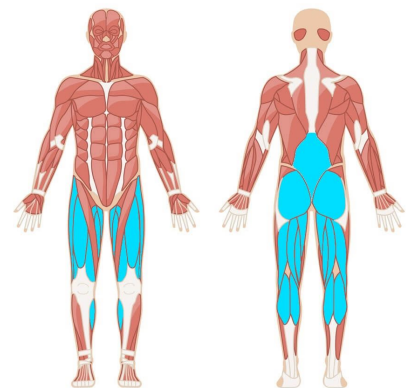
- [Bulgarian Lunges](#),
- [Bunnyhoops am TRX](#) ,
- [Ausfallschritte ohne Equipment](#)

Übung Nr. 40 - Sumo Kniebeuge (Sumo Squat)



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Beinbizeps, dreiköpfiger Adduktor, großer Gesäßmuskel sowie unterstützend der Gesäßmuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Bauch-Beine-Po, Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich unter die Langhantel, sodass diese auf dem Kapuzenmuskel oder dem hinteren Schulterbereich aufliegt. Ggf. suchst Du Dir hierzu eine Nackenrolle, die Du um die Langhantel klemmen kannst. Alternativ rollst Du einfach Dein Handtuch um den Nackenbereich der Hantel.
2. *Schritt* - Nun drückst Du die Langhantel aus der Halterung und stellst Dich damit breiter als schulterbreit hin. Der Oberkörper ist dabei gestreckt, die Brust vorausgestreckt, der Po zeigt nach hinten, die Bauchmuskeln sind angespannt, der untere Rücken in einem leichten Hohlkreuz und der Blick nach vorne gerichtet.
3. *Schritt* - Nun beugst Du die Beine und senkst das Gesäß mit ab. Der Oberkörper geht leicht mit vor und Du atmest ein. Achte darauf, dass die Knie stets dorthin zeigen, wo es auch die Fußspitzen tun. Wenn die Oberschenkel parallel zum Boden sind, hast Du den Endpunkt erreicht.
4. *Schritt* - Von da an drückst Du Dich aus der Kraft der Beine wieder nach oben und atmest dabei aus.

Häufige Fehler

- falsche Rückenhaltung (Verletzung der Bandscheiben droht)
- Kopf und oberer Rücken sind nach vorne gebeugt (Verletzungen der Nacken- und Schultermuskulatur)

Die besten Alternativen

- [Frontkniebeugen](#),
- [Kniebeugen](#),
- [Sumo Kreuzheben](#)

Übung Nr. 41 - Beinstrecker am Gerät (Leg Extension)



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps

Wofür ist die Übung besonders gut?

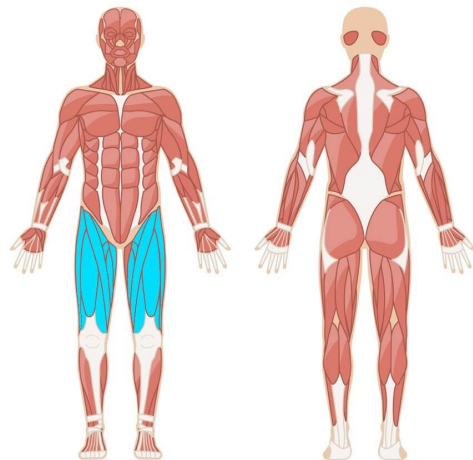
straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Bauch-Beine-Po, Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Setze Dich auf das dafür vorgesehene Sitzpolster und rutsche mit dem Gesäß ganz hinten an das Polster heran. Die Kniegelenke müssen unbedingt auf Höhe des Drehgelenks sein. Das Fußrollenpolster solltest Du am Schienbein spüren und fixieren. Halte Dich an den seitlichen Griffen fest und bringe Deinen unteren Rücken in ein leichtes Hohlkreuz. Die Bauchmuskeln sind angespannt. Die Fußspitzen zeigen nach vorne und werden nach oben gezogen.
2. *Schritt* - Nun ziehst Du die Fußspitzen nach oben und drückst die Rolle aus den Unterschenkeln heraus hoch bis das Bein parallel zum Boden ist. Dabei atmest Du aus. Achte darauf, dass am Endpunkt noch immer ein kleiner Knick im Bein bleibt, um Deine Gelenke zu schonen.
3. *Schritt* - Dann senkst Du die Unterschenkel wieder langsam und kontrolliert ab. Einatmen.

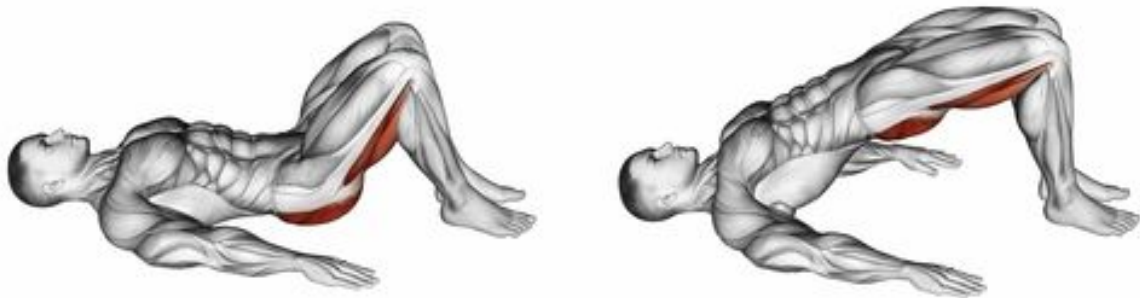
Häufige Fehler

- Knie liegen nicht richtig auf dem Drehgelenk
- halb auf Gerät hängen
- Fehleinschätzung bei Einstellung der Gewichte

Die besten Alternativen

- [Kniebeuge](#),
- [Einbeinige Kniebeugen](#),
- [Beinpresse](#)

Übung Nr. 42 - Beckenheben/Hüftstoß (Hipthrust)



Beteiligte Muskeln

Großer Gesäßmuskel, Beinbizeps sowie unterstützend die Bauchmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

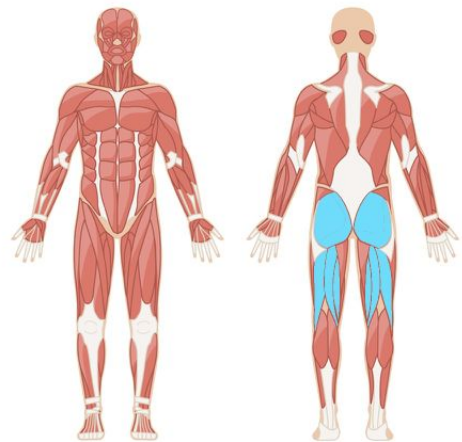
Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathleten

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Greife eine Langhantel etwas breiter als schulterbreit im Obergriff und lege die Schulterblätter auf einer Hantelbank an der Kante ab, während die Langhantel auf Deiner Hüfte liegt.
2. *Schritt* - Jetzt kannst Du die Füße so in den Boden stemmen, dass sich die Hüfte mit der Langhantel hebt und die Ober- und Unterschenkel einen 90° Winkel aufweisen. Kneife dabei die Pobacken fest zusammen.
3. *Schritt* - An diesem Punkt angelangt, senkst Du die Hüfte wieder herunter bis auf einen 45° Winkel in Ober- und Unterschenkeln. Dabei stemmst Du wieder fest die Füße in den Boden, damit Du niemals von der Hantelbank rutschst.

Häufige Fehler

- zu hohe Gewichte
- kein voller Bewegungsumfang
- keine Spannung in Gesäß, Rücken und Bauch

Die besten Alternativen

- [Beinpresse](#),
- [Frontkniebeugen](#),
- [Liegendes Beinbeugen](#)

Übung Nr. 43 - Hyperextensions (Back Extension)



Beteiligte Muskeln

Rückenstrecker

Wofür ist die Übung besonders gut?

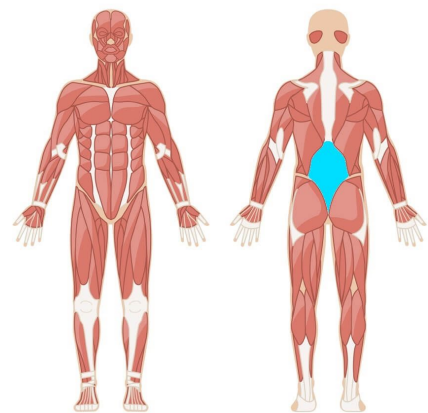
starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Bauch-Beine-Po, Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Fixiere Deine Füße in dem Polster. Dieses sollte zwischen Achillesferse und Wadenmuskel klemmen.
2. *Schritt* - Das obere Polster sollte knapp unter Deinem Hüftknochen enden.
3. *Schritt* - Verschränke die Arme vor dem Körper, atme aus und beuge den Oberkörper soweit hinunter bis er parallel zum Boden ist.
4. *Schritt* - Von diesem Punkt an streckst Du Dich aus der Kraft des unteren Rückens wieder hoch in die Ausgangsposition während Du einatmest.

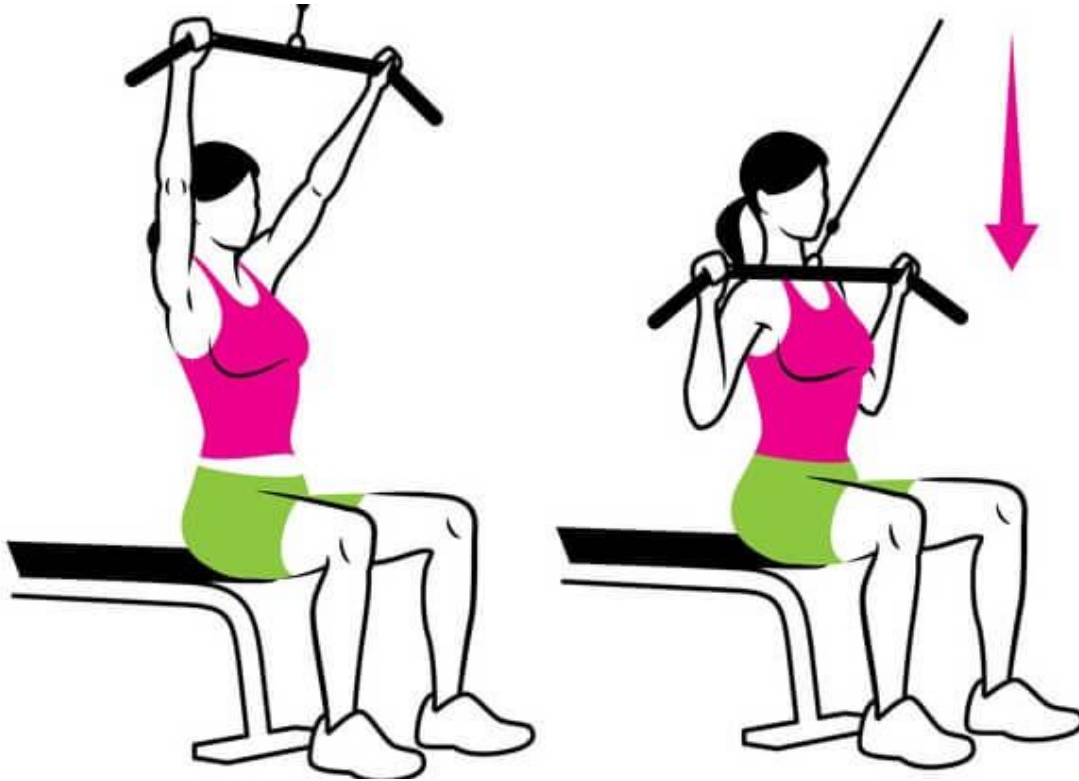
Häufige Fehler

- Hochreißen aus der Kraft der Fersen oder Beine
- zu viel Schwung
- Falsche Einstellung des Hüftpolsters (Druckschmerz am Hüftknochen)

Die besten Alternativen

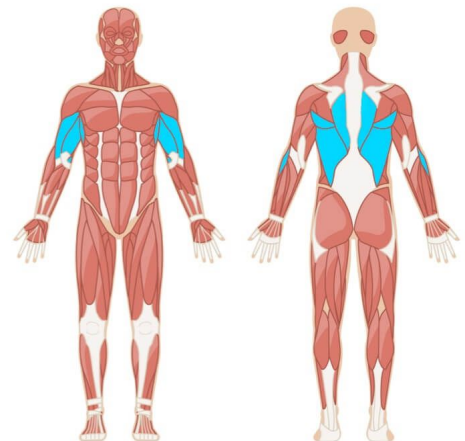
- [Superman](#),
- [Kreuzheben](#),
- [Sumo Kreuzheben](#)

Übung Nr. 44 - Latzug zur Brust im breiten Obergriff (Cable Lat Pulldown)



Beteiligte Muskeln

breiter Rückenmuskel, untere Fasern des Kapuzenmuskels, Rautenmuskeln, großer Rundmuskel sowie unterstützend Rückenstrecker, Bizeps, Armbeuger und der Oberarmspeichenmuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, V-Kreuz

Die Ausführung

1. *Schritt* - Greife die Stange und setze Dich mit der Brust Richtung Zugturm auf das Sitzpolster. Die Beine klemmst Du unter die dafür vorgesehene Stange. Ober- und Unterschenkel bilden dabei einen 90° Winkel.
2. *Schritt* - Nun streckst Du den Oberkörper durch und belässt im unteren Rücken ein leichtes Hohlkreuz. Die Brust ist weit nach draußen gedrückt.
3. *Schritt* - Jetzt ziehst Du die Latzugstange bis knapp über das Schlüsselbein und atmest dabei aus. Achte darauf, dass dabei die Ellbogen seitlich neben dem Körper bleiben und sich nicht nach hinten schieben.
4. *Schritt* - Danach atmest Du ein und führst die Stange wieder kontrolliert wieder hoch. Dabei lässt Du die Arme immer etwas angewinkelt. Der Kopf und Dein Oberkörper bleiben die ganze Zeit über nahezu regungslos.

Häufige Fehler

- Ellbogen schieben sich nach hinten
- zu viel Schwung
- Falsche Einstellung des Gewichtes

Die besten Alternativen

- [Klimmzüge breiter Obergriff](#),
- [Klimmzüge neutraler Griff](#),
- [Kreuzheben](#)

Übung Nr. 45 - Kettlebell Swing (Swing mit der Kugelhantel)



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Deltamuskel, Gesäßmuskel, Rückenstrecker

Wofür ist die Übung besonders gut?

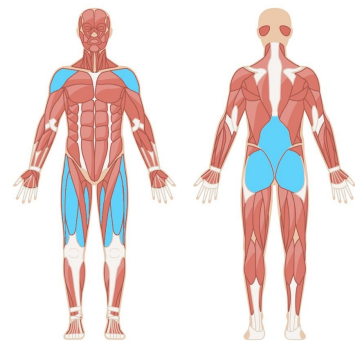
knackiger Po

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Ganzkörpertraining



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Deine Füße schulterbreit und parallel zueinander auf.
2. *Schritt* - Nun schiebst Du die Hüfte wie beim [Kreuzheben](#) mit einem neutralen unteren Rücken nach hinten, ziehst die Schultern nach hinten, behältst einen neutralen Kopf und beugst die Knie um den Körper zur Kettlebell hin zu senken. Greife sie am vorgesehenen Griff.
3. *Schritt* - Jetzt ziehst Du die Kettlebell bis zum Stand auf Hüfthöhe und streckst die Knie durch.
4. *Schritt* - Danach schiebst Du die Knie nach außen und beugst die Hüfte wieder, während Du die Kettlebell zwischen Deinen Beinen entlang nach hinten schwingst. Achte dabei darauf, dass Du eine neutrale Stellung des Kopfes wahrst.
5. *Schritt* - Lasse Dein Gewicht auf beiden Füßen gleich verteilt lasten und strecke die Knie und Hüfte wieder durch. So wird die Hüfte gegen die Unterarme gedrückt und das gibt der Kettlebell Schwung nach oben, den Du dringend benötigst. Lasse sie kontrolliert bis über Deinen Kopf schwingen. Im Moment der "Schwereelosigkeit" spannst Du Dein Gesäß bewusst an und stabilisierst nochmal Deine Haltung.
6. *Schritt* - Danach senkst Du die Kettlebell wieder kontrolliert und gehst in einem Fluß wieder in den Schwung nach hinten und wiederholst das Ganze mehrmals.

Häufige Fehler

- zu hohes Gewicht
- Geierhals
- keine Stabilität im Rücken (Verletzung der Wirbelsäule)

Die besten Alternativen

- [Kreuzheben](#),
- [Sumo Kreuzheben](#),
- [Reißen](#)

Übung Nr. 46 - Schulterdrücken (Military Press)



Beteiligte Muskeln

Deltamuskel sowie unterstützend der Kapuzenmuskel, Trizeps und Sägemuskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

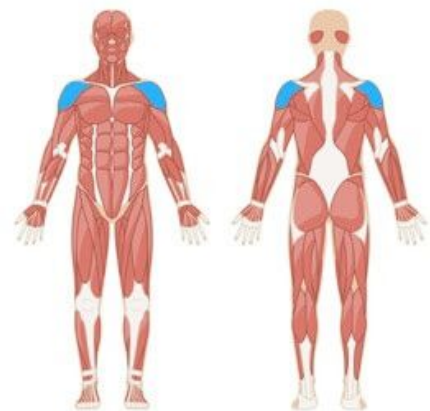
breite Schultern

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich etwas breiter als schulterbreit mit gebeugten Knien vor eine Langhantel und hebe sie im breiten Obergriff mehr als schulterbreit aus. Sie liegt dann über der Brust und unterhalb des Kinns auf.
2. *Schritt* - Nun drückst Du die Stange vor dem Kopf nach oben Richtung Decke und kurz bevor Du die Ellenbogen durchstreckst ist die Endposition erreicht.
3. *Schritt* - Jetzt senkst Du die Langhantel wieder kontrolliert ab und wiederholst das Ganze mehrmals.

Häufige Fehler

- keine Spannung im Rücken
- Geierhals
- zu schwere Gewichte auf der Langhantel

Die besten Alternativen

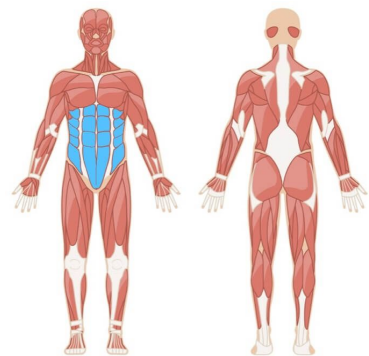
- [Reverse Flys](#),
- [Kreuzheben mit der Trapbar](#),
- [Stoßen](#)

Übung Nr. 47 - Plank mit diagonalem Arm- und Beinheben



Beteiligte Muskeln

Rückenstrecker, gerader Bauchmuskel, seitliche Bauchmuskeln sowie unterstützend der Trapezmuskel, die Schulterrotatoren, der Deltamuskel, großer Brustmuskel, Gesäßmuskel und der Oberschenkelmuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Knie Dich zunächst auf den Boden. Danach senkst Du beide Unterarme auf den Boden vor Dir ab und gehst mit den Beinen nach hinten, sodass Du am Ende auf den Zehenspitzen stehst. Du befindest Dich nun im Unterarmstütz.
2. *Schritt* - Nun streckst Du den rechten Arm nach oben und gleichzeitig das linke Bein. Das wiederholst Du 10 Mal. Danach machst Du dasselbe mit dem linken Arm und rechten Bein.

Häufige Fehler

- Keine Körperspannung
- Falsche Koordination der Arme und Beine

Die besten Alternativen

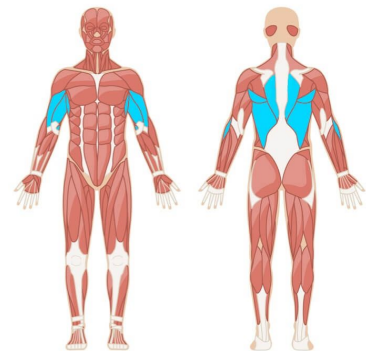
- [Unterarmstütz](#),
- [Plank Jack am TRX Band](#),
- [Das Brett](#)

Übung Nr. 48 - Klimmzüge breiter Obergriff (Pull-Up)



Beteiligte Muskeln

Breiter Rückenmuskel, Kapuzenmuskel, Rautenmuskeln, Rundmuskel und Rückenstrecker, Bizeps, Armbeuger, Oberarmspeichenmuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, V-Kreuz

Die Ausführung

1. *Schritt* - Zunächst greifst Du die Stange breiter als schulterbreit und schlägst die Beine über Kreuz oder lässt sie nach unten hängen.
2. *Schritt* - Aus der Kraft der Schultern ziehst Du Dich nun so weit hoch, bis Dein Kinn knapp über der Stange ist.
3. *Schritt* - Am Endpunkt angekommen senkst Du Deinen Körper wieder kontrolliert. Beachte dabei die Arme immer leicht gebeugt zu lassen.

Häufige Fehler

- Komplettes Durchstrecken der Arme
- Schwung aus den Beinen
- Hochkrampfen und Nacken dabei verrenken

Die besten Alternativen

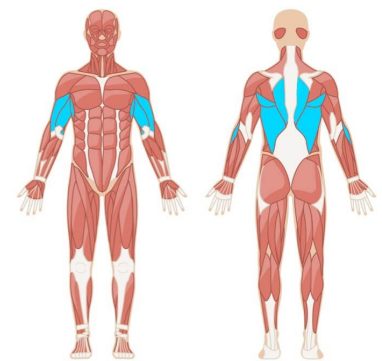
- [Klimmzüge an Ringen](#),
- [Klimmzüge im Hammergriff](#),
- [Latzug breit](#)

Übung Nr. 49 - Klimmzüge neutraler Griff



Beteiligte Muskeln

Breiter Rückenmuskel, Kapuzenmuskel, Rautenmuskeln, Rundmuskel und Rückenstrecker, Bizeps, Armbeuger, Oberarmspeichenmuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, V-Kreuz

Die Ausführung

1. *Schritt* - Zunächst greifst Du die beiden Holme etwa schulterbreit im neutralen Griff (Hammergriff) und lässt die Beine nach unten hängen.
2. *Schritt* - Aus der Kraft der Schultern und der Arme ziehst Du Dich nun so weit hoch, bis Dein Kinn knapp über der Stange ist.
3. *Schritt* - Am Endpunkt angekommen senkst Du Deinen Körper wieder kontrolliert. Beachte dabei die Arme immer leicht gebeugt zu lassen.

Häufige Fehler

- Komplettes Durchstrecken der Arme
- Schwung aus den Beinen
- Hochkrampfen und Nacken dabei verrenken

Die besten Alternativen

- [Klimmzüge an Ringen](#),
- [Klimmzüge im breiten Obergriff](#),
- [Latzug zur Brust](#)

Übung Nr. 50 - Rudern am Kabelzug (Seated Cable Row)



Beteiligte Muskeln

Breiter Rückenmuskel, Deltamuskel,
Kapuzenmuskel, Rautenmuskeln,
Untergrätenmuskel sowie Bizeps und Armbeuger

Wofür ist die Übung besonders gut?

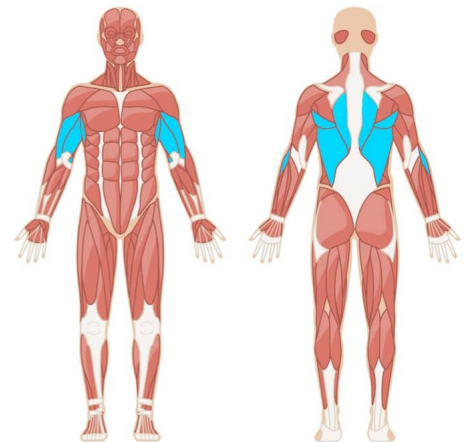
starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, V-Kreuz



Die Ausführung

1. *Schritt* - Nimm den engen Griff in beide Hände und setze Dich auf die Flachbank. Die Füße stellst Du auf die Ablage und drückst sie fest dagegen, um den Unterkörper zu fixieren. Die Arme streckst Du fast ganz aus und richtest Deinen Blick nach vorn.
2. *Schritt* - Richte den Oberkörper auf und denk das ein leichtes Hohlkreuz im unteren Rückenbereich.
3. *Schritt* - Jetzt atmest Du aus und ziehst das Griffstück über die Ellbogen bis hin zum unteren Bereich der Brust nach hinten.
4. *Schritt* - Halte die Ellbogen ganz nah am Körper, so nimmst Du den Latissimus ordentlich in die Mangel, der wichtig ist für ein vernünftiges V-Kreuz.
5. *Schritt* - Am Endpunkt angelangt, ziehst Du die Schulterblätter nochmal ordentlich zusammen. Dann atmest Du aus und führst das Griffstück wieder kontrolliert vom Körper weg. Achte darauf, die Arme immer etwas gebeugt zu lassen. Der Oberkörper bleibt stets unverändert und die Bewegung spielt sich nur über die Arme ab.

Häufige Fehler

- Verbiegen des Oberkörpers
- zu viel Schwung aus den Schultern

Die besten Alternativen

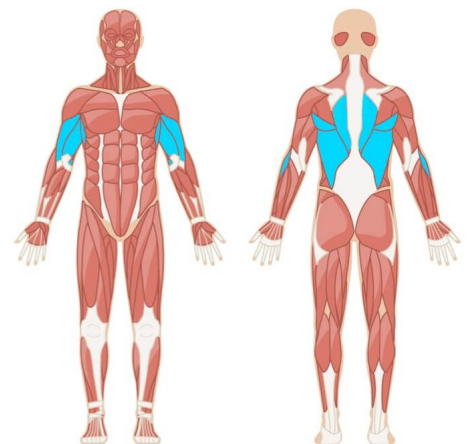
- [Rudern im Liegestütz](#),
- [Dips an den Ringen](#),
- [Langhantelrudern](#)

Übung Nr. 51 - Kurzhantelrudern einarmig (One-Arm Dumbbell-Row)



Beteiligte Muskeln

Breiter Rückenmuskel, hinterer Teil Deltamuskel, Kapuzenmuskel, großer und kleiner Rautenmuskel, Untergrätenmuskel und unterstützend der Bizeps, Oberarmspeichenmuskel und Armbeuger



Wofür ist die Übung besonders gut?

starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, V-Kreuz

Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege eine Kurzhantel auf ein Ende der Flachbank ab. Auf das andere Ende legst Du das linke Knie und den Unterschenkel. Dann beugst Du den Oberkörper nach vorne und stützt den linken Arm auf dem oberen Drittel der Bank ab, um eine stabile Position zu erreichen. Achte immer auf das Hohlkreuz im unteren Rücken.
2. *Schritt* - Jetzt greifst Du die Kurzhantel mit der rechten Hand und beim Einatmen führst Du den Arm an der Außenseite der Flachbank vorbei nach unten (senkrecht).
3. *Schritt* - Dann atmest Du aus und ziehst die Kurzhantel (spürbar aus dem Latissimus) wieder nach oben. Versuche den Arm dabei so eng wie möglich am Körper zu führen.

Häufige Fehler

- zu viel Schwung
- gekrümmter Rundrücken

Die besten Alternativen

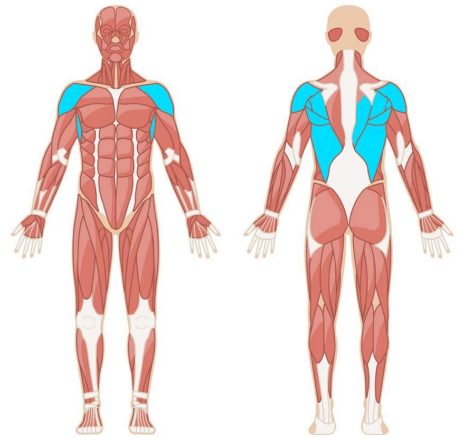
- [Kreuzheben mit der Trapbar](#),
- [Rudern am Kabelzug](#),
- [Latzug zur Brust](#)

Übung Nr. 52 - Reverse Flys



Beteiligte Muskeln

Mittlere Fasern des Kapuzenmuskels, hinterer Teil des Deltamuskels, großer und kleiner Rautenmuskel, Untergrätenmuskel sowie unterstützend vorderer und seitlicher Teil des Deltamuskels, obere und untere Fasern des Kapuzenmuskels



Wofür ist die Übung besonders gut?

starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, V-Kreuz

Die Ausführung

1. *Schritt* - Nimm eine Kurzhantel in jede Hand und setze Dich auf eine Flachbank. Rutsche mit dem Gesäß bis ganz hinten zum Polster durch. Achte darauf, dass Dein Rücken sich in einer leichten Hohlkreuzstellung befindet.
2. *Schritt* - Nun beugst Du Dich vor und lässt die Arme vor Dir hängen. Behalte dabei immer eine leichte Beugung in den Ellenbogen. Atme aus und strecke dabei die Arme rechts und links von Dir nach oben bis die Arme sich ungefähr auf Kopfhöhe befinden.
3. *Schritt* - Dann atmest Du ein und senkst diese wieder kontrolliert ab.

Häufige Fehler

- Kopf nach vorne schieben
- zu viel Schwung
- zu viel Gewicht

Die besten Alternativen

- [Kurzhantelrudern einarmig](#)
- [Around The Head Kettlebell](#)
- [Military Press](#)

Übung Nr. 53 - Schulterheben mit Kurzhanteln (Shrugs)



Beteiligte Muskeln

Obere Fasern Kapuzenmuskel,
Schulterblattheber, Rautenmuskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

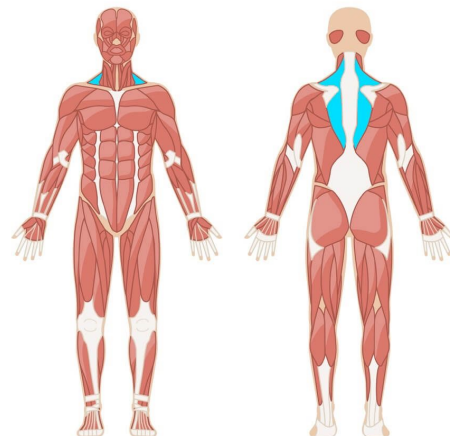
krasse Schultern

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich schulterbreit hin und nimm eine Kurzhantel in jede Hand. Diese hängen seitlich von Deinem Körper und gerade nach unten. Die Schultern ziehst Du dabei leicht nach hinten.
2. *Schritt* - Nun ziehst Du die Schultern langsam zusammen, sodass Du einen Zug im Nacken spürst. Die Arme ziehst Du aus dem Schultergelenk senkrecht am Körper nach oben. Dabei atmest Du ein.
3. *Schritt* - Dann atmest Du aus und senkst die Schultern wieder besonders kontrolliert nach unten. Achte darauf, dass der Kopf und der ganze restliche Körper starr bleiben.

Häufige Fehler

- Nacken verkrampfen und Kopf nach vorne ziehen
- Schwungholen
- zu hohe Gewichte

Die besten Alternativen

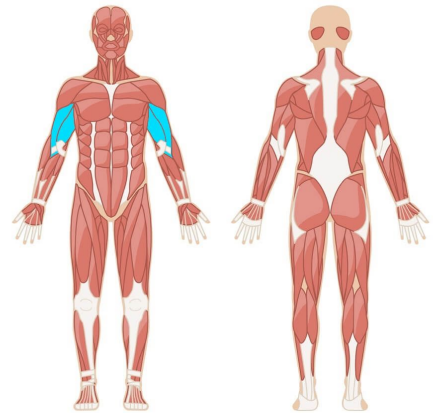
- [Around The Head](#),
- [Reverse Flys](#),
- [Military Press](#)

Übung Nr. 54 - Bizepscurls (Armbeugen)



Beteiligte Muskeln

Bizeps, Armbeuger sowie unterstützend
Oberarmspeichenmuskel, runder Einwärtsdreher,
Finger- und Handgelenksbeuger



Wofür ist die Übung besonders gut?

starke Arme

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Nimm eine Kurzhantel in jede Hand und stelle Dich aufrecht sowie hüftbreit mit nach hinten gezogenen Schultern hin.
2. *Schritt* - Nun beugst Du die Hände im Untergriff und ziehst die Arme Richtung Schultern. Dabei atmest Du aus.
3. *Schritt* - Danach senkst Du die Kurzhanteln langsam wieder nach unten. Achte stets darauf die Ellenbogen in ihrer Position zu belassen - ganz starr. Die Bewegung kommt nur aus den Unterarmen.

Häufige Fehler

- Abfälschen durch zu hohe Gewichte
- Schwungholen
- Hals nach vorne ziehen und verkrampfen

Die besten Alternativen

- [Scottcurls](#),
- [Langhantelcurls](#),
- [Hammercurl](#)

Übung Nr. 55 - Scottcurls (Preacher Curls)



Beteiligte Muskeln

Bizeps und Armbeuger

Wofür ist die Übung besonders gut?

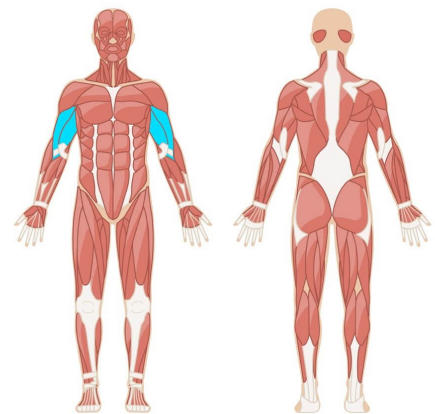
starke Arme

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Setze Dich auf das Sitzpolster einer Scott-Bank, stelle die Füße fest auf die Sohlen auf. Den Oberkörper drückst Du gegen das Polster und legst Deine Arme darauf ab, sodass die Beugung des Polsters unterhalb Deiner Achselhöhlen ist. Achte auf ein leichtes Hohlkreuz im unteren Rücken.
2. *Schritt* - Greife nun die SZ-Stange im Untergriff an der inneren Krümmung und halte Deine Ellenbogen leicht gebeugt.
3. *Schritt* - Atme nun aus und führe die Unterarme so weit wie nur möglich zur Brust bis die SZ-Stange ungefähr auf Höhe von Deinem Hals ist.
4. *Schritt* - Danach senkst Du die Hantel wieder kontrolliert ab und atmest dabei ein.

Häufige Fehler

- Abfälschen durch Schwungholen aus den Schultern
- Kraft aus den Beinen durch Gegendruck vom Boden
- Polster ist nicht unterhalb der Achselhöhlen

Die besten Alternativen

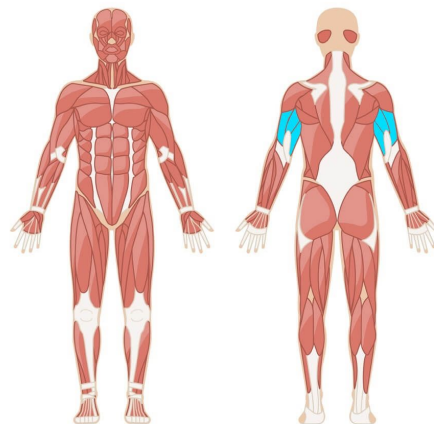
- [Langhantelcurls](#),
- [Bizepscurls](#),
- [Hammercurls](#)

Übung Nr. 56 - Trizepsdrücken am Kabelzug (Trizeps Pushdown)



Beteiligte Muskeln

Trizeps, Knorrenmuskel sowie unterstützend langer radialer Handstrecker, kurzer radialer Handstrecker, ulnarer Handstrecker, gemeinsamer Fingerstrecker, Kleinfingerstrecker



Wofür ist die Übung besonders gut?

starke Arme

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Hole Dir ein passendes Griffstück (siehe Bild) und halte es im Obergriff. Stelle Dich schulterbreit an den hohen Block des Kabelzugs und halte den Oberkörper aufrecht. Wichtig ist, dass Du leicht nach vorne gebeugt bist und stets ein minimales Hohlkreuz im unteren Rückenbereich behältst. Die Ellbogen müssen immer nah am Körper geführt werden.
2. *Schritt* - Drücke nun das Griffstück runter und atme dabei aus.
3. *Schritt* - Wenn Du den Endpunkt erreicht hast, lässt Du das Griffstück vom Gewicht langsam und kontrolliert wieder zurückziehen und atmest dabei ein.

Häufige Fehler

- zu weit vom Kabelzug weg stehen
- komplettes Durchstrecken der Arme
- Schwung aus den Schultern

Die besten Alternativen

- [Stirndrücken](#),
- [Trizepsdrücken am TRX](#) ,
- [Enges Bankdrücken](#)

Übung Nr. 57 - Überzüge mit der Kurzhantel (Pull-Over)



Beteiligte Muskeln

Vorderer Sägemuskel, großer Brustmuskel sowie unterstützend der Trizeps, breiter Rückenmuskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

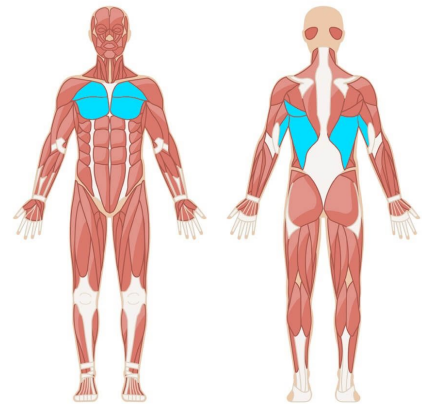
breite Brust

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Positioniere eine Kurzhantel auf einer Seite der Flachbank. Dann legst Du den oberen Rücken quer auf das Polster neben der Kurzhantel. Die Beine sind dabei angewinkelt und die Füße stehen fest auf dem Boden.
2. *Schritt* - Nun drehst Du den Oberkörper leicht zur Seite, greifst die abgelegte Kurzhantel mit beiden Händen und gehst zurück in die Ausgangsposition. Achte darauf, dass Dein Oberkörper einen Bogen (zum eigenen Schutz) bildet. Die Arme streckst Du senkrecht nach oben und behältst stets eine leichte Beugung im Ellenbogen.
3. *Schritt* - Nun führst Du die Kurzhantel langsam nach hinten über Deinen Kopf hinweg. Das fühlt sich zunächst etwas merkwürdig an. Senke die Kurzhantel dennoch soweit wie möglich ab und atme dabei ein.
4. *Schritt* - Jetzt führst Du die Arme seitlich neben Deinem Kopf wieder hoch, sodass die Arme sich in der Endposition wieder über der Brust befinden. Dabei atmest Du aus.

Häufige Fehler

- im Spiegel beobachten (dadurch entstehen gefährliche Haltungsfehler)
- Ellenbogen bereits zum Beginn der Ausführung abknicken
- zu hohe Gewichte

Die besten Alternativen

- [Bankdrücken](#),
- [Latzug zur Brust](#),
- [Liegestütze](#)

Übung Nr. 58 - Hammercurls mit der Kurzhantel (Hammercurl)



Beteiligte Muskeln

Bizeps, Armbeuger, Oberarmspeichenmuskel
sowie unterstützend langer und kurzer radialer
Handstrecker

Wofür ist die Übung besonders gut?

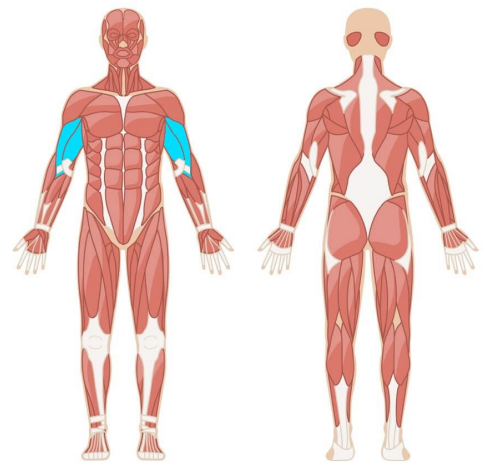
starke Arme

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich aufrecht hin oder setze Dich auf eine Flachbank.
2. *Schritt* - Die Arme mit einer Kurzhantel hängen seitlich neben Deinem Körper, Du greifst sie im neutralen Griff. Die Arme haben stets eine leichte Beugung im Ellbogen.
3. *Schritt* - Nun atmest Du aus und beugst die Unterarme über die Ellenbogen maximal nach oben. Dein Oberarm bleibt dabei immer bewegungslos. Alles passiert aus den Unterarmen.
4. *Schritt* - Einatmen und die Gewichte wieder langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition senken.

Häufige Fehler

- Oberarme bewegen sich mit
- Schwungholen
- zu hohe Gewichte

Die besten Alternativen

- [Langhantelcurl](#),
- [Scottcurl](#),
- [Bizepscurls](#)

Übung Nr. 59 - Schocken vorwärts mit Medizinball



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Beinbizeps und unterstützend die Schultermuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

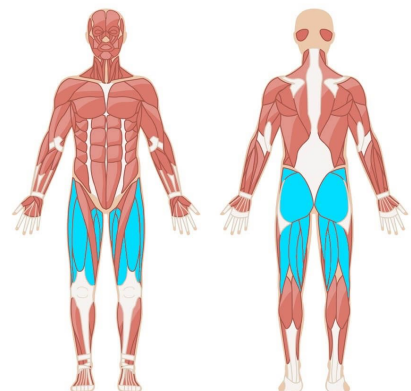
Ganzkörper

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Training Explosivkraft, Ausdauer



Die Ausführung

1. *Schritt* - Suche Dir einen Trainingspartner und stellt euch in einem angemessenen Abstand in einem hüftbreiten Stand voreinander.
2. *Schritt* - Nun nimmst Du den Medizinball in beide Hände. Die Hände befinden sich auf Höhe der Unterbrust. Explosiv atmest Du aus und streckst die Arme in einer Linie nach vorne, sodass Du den Ball dem Trainingspartner kontrolliert entgegenwirfst.
3. *Schritt* - Wenn Dein Trainingspartner dasselbe tut, fängst Du den Medizinball wieder auf derselben Höhe mit den Händen auf.

Häufige Fehler

- zu viel oder zu wenig Schwung
- zu kleiner oder großer Abstand

Die besten Alternativen

- [Wall Balls](#)

Übung Nr. 60 - Enges Bankdrücken (Close Grip Bench Press)



Beteiligte Muskeln

Trizeps, Knorrenmuskel, Deltamuskel, großer Brustmuskel sowie unterstützend Handstrecker, Fingerstrecker

Wofür ist die Übung besonders gut?

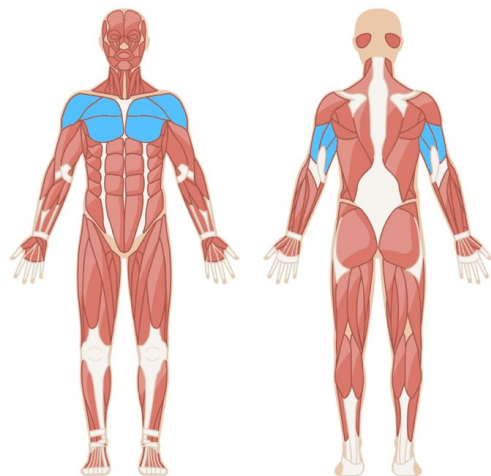
starke Arme

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege Dich auf eine Flachbank und positioniere Deine Brust unterhalb einer Langhantel. Die Beine hast Du leicht gespreizt und setzt sie fest auf dem Boden auf. Danach bildest Du im Oberkörper einen Bogen und umgreifst die Stange so, dass genau eine Handbreite Abstand dazwischen bleibt.
2. *Schritt* - Nun hebst Du die Langhantel aus der Verankerung und positionierst diese schwebend über Deinem Brustbein.
3. *Schritt* - Dann atmest Du ein und senkst die Stange langsam und kontrolliert bis diese kurz oberhalb Deiner Brust ist und führst dabei die Ellenbogen stets dicht am Körper entlang, um den Fokus auf den Trizeps zu lenken.
4. *Schritt* - Jetzt drückst Du die Stange mit voller Kraft hoch und atmest dabei aus.

Häufige Fehler

- komplettes Durchstrecken der Arme (Verletzungen am Ellenbogen)
- zu hohe Gewichte

Die besten Alternativen

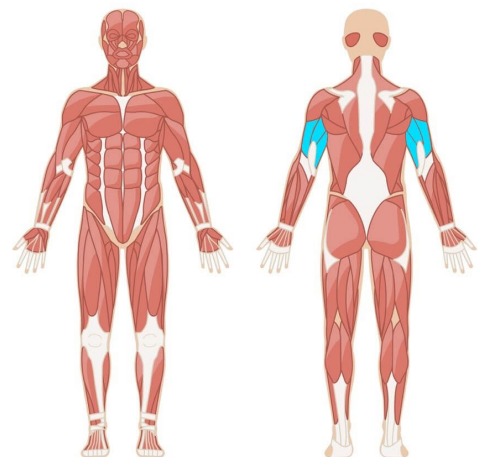
- [Trizepsdrücken](#),
- [Einarmiges Trizepsdrücken](#),
- [Stirndrücken](#)

Übung Nr. 61 - Stirndrücken (French Press)



Beteiligte Muskeln

Trizeps, Knorrenmuskel sowie unterstützend der lange und kurze radiale Handstrecker, ulnarer Handstrecker, gemeinsamer Fingerstrecker, Kleinfingerstrecker



Wofür ist die Übung besonders gut?

starke Arme

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

Die Ausführung

1. *Schritt* - Greife eine Langhantel und lege Dich mit dem Rücken auf eine Flachbank. Beachte dabei, dass Ober- und Unterschenkel einen 90° Winkel bilden während Deine Füße fest auf dem Boden stehen. Der Oberkörper bildet einen Bogen, sodass nur Schultern und Gesäß auf der Flachbank aufliegen. Der untere Rücken nicht. Der Kopf liegt am oberen Ende der Flachbank und Dein Blick richtet sich zur Decke. Die Arme sind mit der Stange nach oben gestreckt. Achte auf eine leichte Beugung in den Ellenbogen.
2. *Schritt* - Nun atmest Du ein und senkst die Unterarme, sodass Du die Stange vorsichtig Richtung Kopf bis kurz vor der Stirn führst.
3. *Schritt* - Dann atmest Du aus und gehst zurück in die Ausgangsposition. Die Bewegung spielt sich nur über die Unterarme ab. Die Oberarme bleiben starr.

Häufige Fehler

- komplettes Durchstrecken der Arme über der Brust

Die besten Alternativen

- [Enges Bankdrücken](#),
- [Trizepsdrücken](#),
- [Trizeps Dips](#)

Übung Nr. 62 - Einarmiges Trizepsdrücken mit Kurzhantel (Single-Arm Standing Triceps Extension)



Beteiligte Muskeln

Trizeps, Knorrenmuskel sowie unterstützend
Finger- und Handstrecker

Wofür ist die Übung besonders gut?

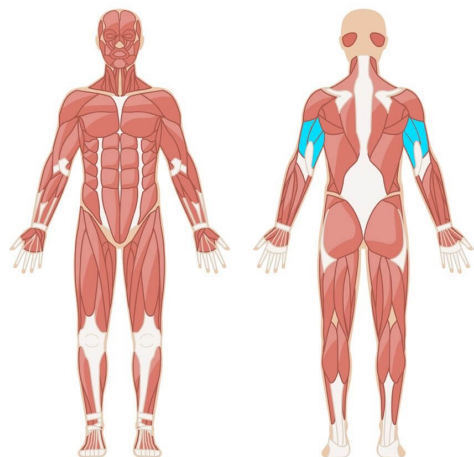
starke Arme

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Nimm Dir eine Kurzhantel und stelle Dich hüftbreit hin.
2. *Schritt* - Nun streckst Du den Arm mit der Kurzhantel senkrecht über Deinen Kopf nach oben und behältst eine leichte Beugung im Ellenbogen.
3. *Schritt* - Dann atmest Du ein und senkst den Unterarm langsam auf Kopfhöhe bis Dein Ober- und Unterarm einen 90° Winkel bilden.
4. *Schritt* - Ausatmen und die Kurzhantel wieder zurück in die Ausgangsposition führen. Dabei bleiben die Schultern hinten und nur die Unterarme bewegen sich. Den freien Arm kannst Du während der Ausführung auf den Rippen oder am Brustkorb ablegen.

Häufige Fehler

- Schwungholen aus den Schultern
- zu hohe Gewichte (Belastung für die Ellenbogen)

Die besten Alternativen

- [Trizepsdrücken am Kabelzug](#),
- [enges Bankdrücken](#),
- [Stirndrücken](#)

Übung Nr. 63 - Faszienübung für den Po



Beteiligte Faszien

Po

Wofür ist die Übung besonders gut?

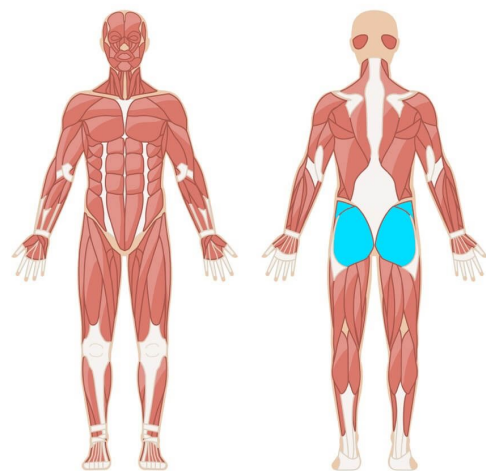
Erholung für den Rücken- und Gesäßbereich

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Prävention Rücken- und Gesäßbereich



Die Ausführung

1. *Schritt* - Setze Dich mit Deinem Gesäß auf eine Faszienrolle. Die Arme stützt Du hinter dem Körper ab und Ober- sowie Unterschenkel bilden einen 90° Winkel.
2. *Schritt* - Nun rollst Du vom Beinbeuger bis hin zum Ansatz des großen Rückenmuskels.
3. *Schritt* - Danach überschlägst Du das eine Bein über das andere und rollst nun jeweils eine Gesäßbacke über die Faszienrolle.

Häufige Fehler

- zu schnelle Ausführung
- zu viel Schwung
- zu leichter Druck

Die besten Alternativen

- [Faszientraining der Adduktoren](#),
- [Faszientraining Hüftbeuger](#),
- [Faszientraining seitliche Oberschenkel](#)

Übung Nr. 64 - Mobilisierung Hüftbeuger



Beteiligte Faszien

Hüftbeuger

Wofür ist die Übung besonders gut?

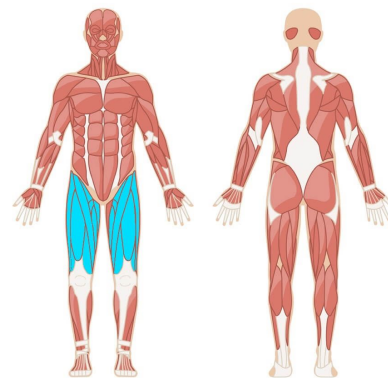
Vorbeugung der Beschwerden im Hüftbereich

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Prävention Hüftbereich



Die Ausführung

1. *Schritt* - Zuerst gehst Du auf die Knie und stellst gleich danach ein Bein im rechten Winkel vor Dir ab wie die Frau auf dem Bild.
2. *Schritt* - Nun hebst Du einen Arm gerade nach oben und lehnst Dich mit der Hüfte leicht nach vorne um die Dehnung zu spüren.
3. *Schritt* - Halte diese Stellung 20 Sekunden und wechsele danach das Bein und den Arm. Du solltest diese Mobilisierung jeweils 2 Mal pro Seite mindestens ausführen.

Häufige Fehler

- schlechte Haltung und dadurch keine Dehnung

Die besten Alternativen

- [Faszienübung seitliche Oberschenkel](#),
- [Faszienübung für den Po](#),
- [Faszienübung für die Adduktoren](#)

Übung Nr. 65 - Faszienübung seitliche Oberschenkel



Beteiligte Faszien

Fascia lata (Tractus iliotibialis), Fascia glutea

Wofür ist die Übung besonders gut?

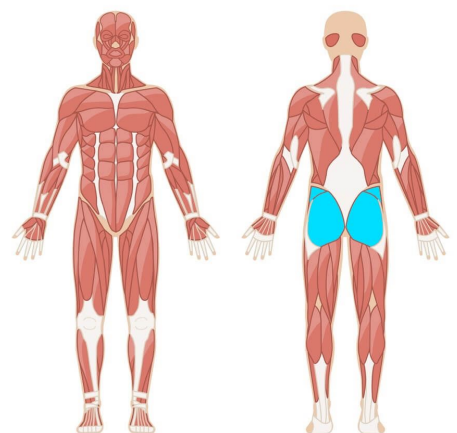
Vorbeugung der Beschwerden im Abduktorenbereich

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Lauftraining



Die Ausführung

1. *Schritt* - Du legst die Rolle unter Deinen Oberschenkel und stützt Dich auf einem Arm im Seitstütz ab. Das Bein, das nicht auf dem Boden aufliegt stellst Du vor dem Körper ab (siehe Bild). Den freien Arm legst Du an der Hüfte ab.
2. *Schritt* - Nun schiebst Du Dich aus der Kraft des vor Dir stehenden Beins über die Rolle. Die Bewegung geht zwischen Schambein und oberhalb des Knies hin und her.

Häufige Fehler

- zu schnelle Ausführung (Übung muss im Schnecken tempo ausgeführt werden)
- über Knie rollen (müssen verschont bleiben)

Die besten Alternativen

- [Faszienübung Hüftbeuger](#),
- [Faszienübung für den Po](#),
- [Faszienübung für die Adduktoren](#)

Übung Nr. 66 - Faszienübung Adduktoren



Beteiligte Faszien

Fascia lata (Innenseite)

Wofür ist die Übung besonders gut?

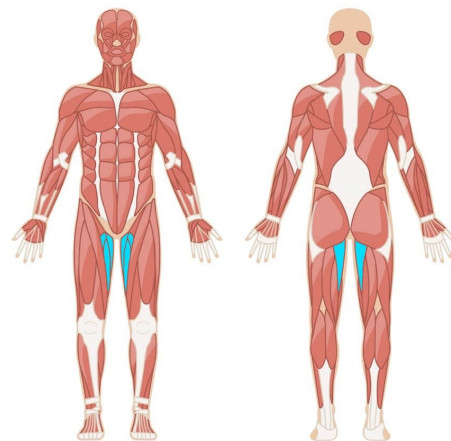
Vorbeugung der Beschwerden im
Adduktorenbereich

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Lauftraining



Die Ausführung

1. *Schritt* - Du legst die Rolle unter Deine Oberschenkelinnenseite und stützt Dich auf den Unterarmen ab. Das Bein, das über der Rolle liegt muss natürlich angewinkelt sein.
2. *Schritt* - Nun schiebst Du Dich aus der Kraft vom Bauch über die Rolle, sodass sich die Schenkelinnenseite darüber bewegt. Die Bewegung geht zwischen Schambein und oberhalb des Knies hin und her.

Häufige Fehler

- zu schnelle Ausführung (Übung muss im Schneckentempo ausgeführt werden)
- über Knie rollen (müssen verschont bleiben)

Die besten Alternativen

- [Faszienübung Hüftbeuger](#),
- [Faszienübung für den Po](#),
- [Faszienübung seitliche Oberschenkel](#)

Übung Nr. 67 - Faszienübung Oberschenkel Vorderseite



Beteiligte Faszien

Oberschenkel

Wofür ist die Übung besonders gut?

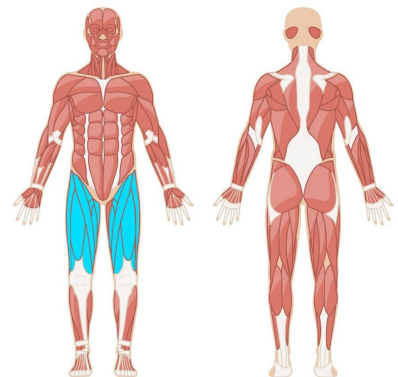
Vorbeugung der Beschwerden im Oberschenkelbereich

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Lauftraining



Die Ausführung

1. *Schritt* - Du legst die Rolle unter Deinen Oberschenkel und stützt Dich mit dem den Unterarmen vor dem Kopf ab. Das andere Bein winkelst Du seitlich an.
2. *Schritt* - Nun beugst und streckst Du Dein Bein, wodurch Du Dich über die Rolle hinweg bewegst. Die Bewegung spielt sich zwischen Beckenkamm und Knien ab. Wenn das eine Bein fertig ist, wiederholst Du das Ganze mit dem anderen.

Häufige Fehler

- zu schnelle Ausführung (Übung muss im Schneckentempo ausgeführt werden)
- über Knie rollen (müssen verschont bleiben)

Die besten Alternativen

- [Faszienübung Hüftbeuger](#),
- [Faszienübung für den Po](#),
- [Faszienübung seitliche Oberschenkel](#)

Übung Nr. 68 - Faszienübung Oberschenkel Rückseite



Beteiligte Faszien

Harmstringfaszie

Wofür ist die Übung besonders gut?

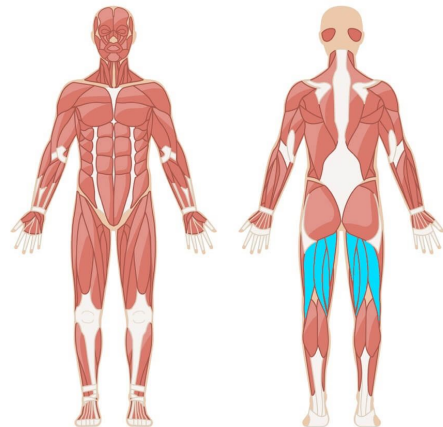
Vorbeugung der Beschwerden im
Oberschenkelbereich

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Beseitigung von Cellulite



Die Ausführung

1. *Schritt* - Du legst die Rolle unter Deinen Oberschenkel und stützt Dich mit dem den Unterarmen vor dem Kopf ab. Das andere Bein winkelst Du seitlich an.
2. *Schritt* - Nun drückst Du die Hüfte über das angewinkelte Bein nach vorne. Dadurch rollst Du Deine Oberschenkelrückseite über die Rolle zwischen Kniekehle und Po hin und her.

Häufige Fehler

- zu schnelle Ausführung (Übung muss im Schneckentempo ausgeführt werden)

Die besten Alternativen

- [Faszienübung Hüftbeuger](#),
- [Faszienübung für den Po](#),
- [Faszienübung für die Oberschenkel Vorderseite](#)

Übung Nr. 69 - Faszienübung Wade



Beteiligte Faszien

Wade

Wofür ist die Übung besonders gut?

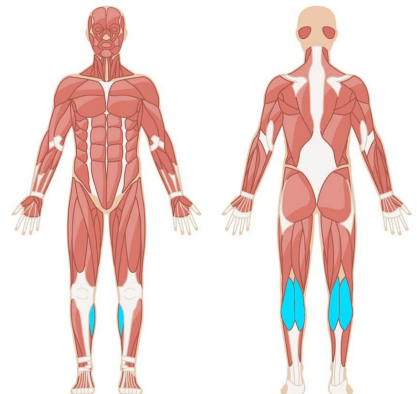
Vorbeugung der Beschwerden im Waden-, Bein- und Rückenbereich

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Läufer



Die Ausführung

1. *Schritt* - Setze Dich auf den Boden und stütze die Arme hinter Deinem Körper ab. Ein Bein winkelst Du nun an und stellst es auf dem Boden ab. Das andere streckst Du aus und positionierst Deine Wade auf der Rolle.
2. *Schritt* - Nun schiebst Du die Wade auf der Rolle nach vorne bis zur Kniekehle und ziehst diese dann wieder zurück bis zur Achillesferse.

Häufige Fehler

- zu schnelle Ausführung (Übung muss im Schneckentempo ausgeführt werden)

Die besten Alternativen

- [Faszienübung Hüftbeuger](#),
- [Faszienübung für den Po](#),
- [Faszienübung für die Oberschenkel Vorderseite](#)

Übung Nr. 70 - Wirbelsäulendrehung (Spinal trunk rotation)



Beteiligte Muskeln

Deltamuskeln, Trapezmuskel, Latissimus, Nackenmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

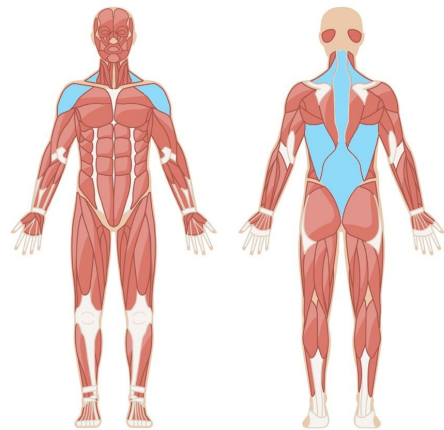
Rückendehnung

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Dehnung nach dem Training



Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege Dich mit dem Rücken flach auf den Boden (oder am besten eine Matte). Danach ziehst Du die Knie hoch und streckst die Füße nach vorn, sodass Du im 90° Winkel wie auf einem Stuhl sitzt. Die Arme sind dabei rechts und links von Dir gestreckt. Die Handflächen liegen auf dem Boden auf.
2. *Schritt* - Atme nun tief ein und zähle von 4 herunter. Danach bringst Du die Knie zu einer Seite und versuchst sie bestmöglich zusammen zu lassen. Die Schultern und Hände bleiben am Boden während die Knie sich von Deinem Körper weg bewegen.
3. *Schritt* - Halte die Spannung für 30 Sekunden und wiederhole das Ganze nach 10 sekündiger Pause noch einmal zur anderen Seite.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist
- Hände und Schultern heben vom Boden ab - Körper dreht sich mit
- Knie gehen auseinander

Die besten Alternativen

- [Katzenbuckelrückendehnung](#),
- [Dehnung Großer Rückenmuskel](#),
- [Kreuzheben](#)

Übung Nr. 71 - Dehnübung Großer Rückenmuskel



Beteiligte Muskeln

Latissimus

Wofür ist die Übung besonders gut?

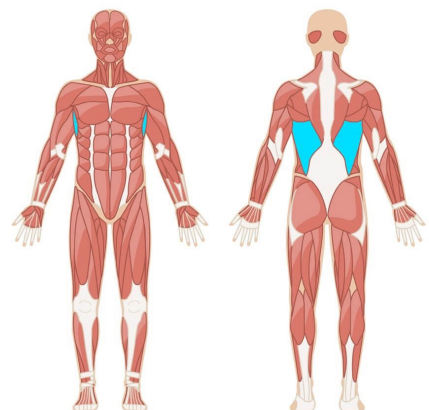
Dehnung im oberen Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Dehnung vor dem Training



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich mit gestrecktem Oberkörper und leicht gebeugten Knien schulterbreit hin.
2. *Schritt* - Nun verschränkst Du die Arme über dem Kopf und lehnst Dich soweit wie möglich zu einer Seite.
3. *Schritt* - Halte die Spannung für 20 Sekunden und wiederhole das Ganze nach 10 sekündiger Pause in die andere Richtung.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist

Die besten Alternativen

- [Wirbelsäulendrehung](#)

Übung Nr. 72 - Dehnübung Wade



Beteiligte Muskeln

Wade

Wofür ist die Übung besonders gut?

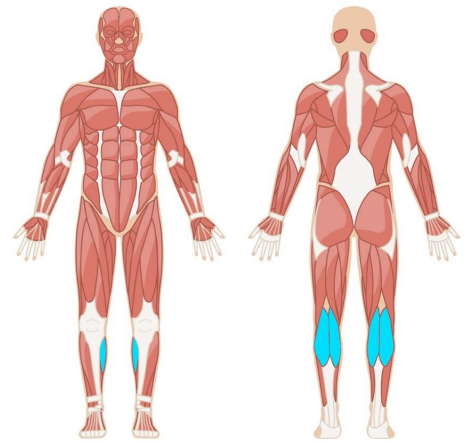
Dehnung der Wade

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Dehnung vor dem Training



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich hüftbreit hin und setze dann einen Fuß einen Schritt weit vor. Nun ziehst Du die Fußspitze Richtung Unterschenkel und beugst Dich mit dem Oberkörper nach unten. Beuge das andere Bein ganz leicht mit.
4. *Schritt* - Nun ziehst Du mithilfe der Hände den Fuß soweit wie möglich nach hinten zum Unterschenkel hoch bis Du eine ordentliche Dehnung in der Wade und der Rückseite der Oberschenkel spürst.
5. *Schritt* - Halte die Spannung für 20 Sekunden und wiederhole das Ganze nach 10 sekündiger Pause in die andere Richtung.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist

Die besten Alternativen

- [Dehnübung Oberschenkelrückseite im Stehen](#)

Übung Nr. 73 - Dehnübung Oberschenkelrückseite im Stehen



Beteiligte Muskeln

Beinbizeps, Oberschenkelrückseite

Wofür ist die Übung besonders gut?

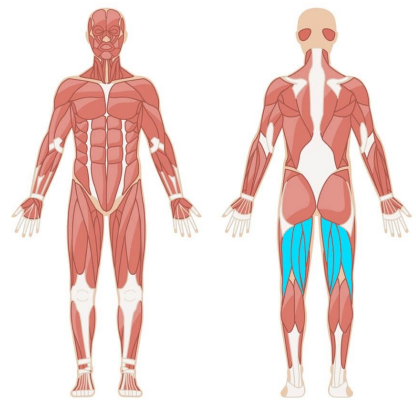
Dehnung der Oberschenkelrückseite

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Dehnung vor dem Training



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich hüftbreit hin und lasse die Arme neben Deinem Körper hängen.
2. *Schritt* - Nun beugst Du den Oberkörper vor Richtung Boden. Die Beine bleiben die ganze Zeit im gestreckten Zustand.
3. *Schritt* - Versuche die Hände soweit wie möglich nach unten zu drücken und wenn möglich auf dem Boden mit den Handinnenflächen abzulegen (je nach Beweglichkeit). Halte die Spannung für 20 Sekunden und wiederhole das Ganze nach 10 sekündiger Pause noch einmal.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist
- Knick in den Beinen

Die besten Alternativen

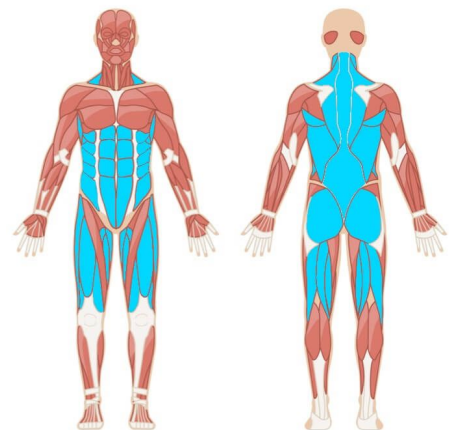
- [World Greatest Stretch](#)

Übung Nr. 74 - Schlitten schieben (Prowler Sprints)



Beteiligte Muskeln

Oberschenkelmuskulatur, Waden, Fußmuskulatur, Bauchmuskulatur, Gesäßmuskulatur sowie unterstützend die Arm-, Nacken- und Rückenmuskulatur



Wofür ist die Übung besonders gut?

straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Ausdauer, Explosivkraft

Die Ausführung

1. *Schritt* - Lade Dir ein geeignetes Gewicht auf den "Schlitten" und stelle ihn an die Startposition.
2. *Schritt* - Packe die Haltegriffe des Geräts und los! Du sprintest so schnell und so weit Du kannst gegen das Gewicht an.
3. *Schritt* - Wiederhole das Ganze mehrere Male.

Häufige Fehler

- zu hohe Gewichte

Die besten Alternativen

- [Sprints](#)

Übung Nr. 75 - Dehnübung Schultern



Beteiligte Muskeln

Deltamuskel, kleiner Rundmuskel, Trapezmuskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

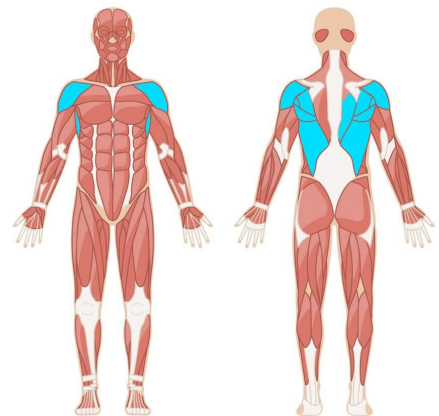
Dehnung der Schultern

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Dehnung vor dem Training



Die Ausführung

1. *Schritt* - Finde einen hüftbreiten festen Stand und lege einen Arm auf der Schulter der anderen Seite ab.
2. *Schritt* - Nun führst Du die Hand des anderen Arms an den Ellenbogen des abgelegten Arms und drückst ihn Richtung Brust bis eine deutliche Dehnung zu spüren ist.
3. *Schritt* - Halte diese Position für 20 Sekunden und wiederhole das Ganze nach einer 10 sekündigen Pause noch einmal.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist

Die besten Alternativen

- [Dehnübung Armmuskulatur](#)

Übung Nr. 76 - Dehnübung Armmuskulatur



Beteiligte Muskeln

Trizeps

Wofür ist die Übung besonders gut?

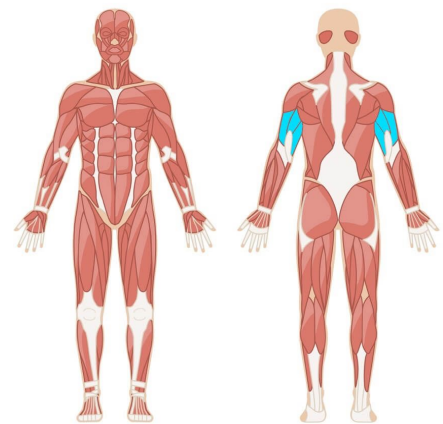
Dehnung der Armmuskulatur

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Dehnung vor dem Training



Die Ausführung

1. *Schritt* - Finde einen hüftbreiten festen Stand und strecke einen Arm nach oben aus. Danach knickst Du ihn im Ellenbogen, sodass Deine Hand auf Höhe des Nackens liegt.
2. *Schritt* - Nun führst Du die Hand des anderen Arms an den Ellenbogen des abgelegten Arms und drückst ihn Richtung Rücken, sodass eine deutliche Dehnung zu spüren ist.
3. *Schritt* - Halte diese Position für 20 Sekunden und wiederhole das Ganze nach einer 10 sekündigen Pause noch einmal.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist

Die besten Alternativen

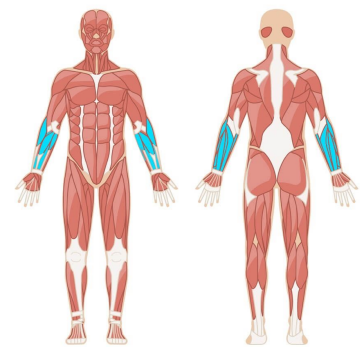
- [Dehnübung Schultern](#)

Übung Nr. 77 - Klimmzüge an Ringen (Ring Pull-Up)



Beteiligte Muskeln

Breiter Rückenmuskel, Kapuzenmuskel, Rautenmuskeln, Rundmuskel und Rückenstrecker, Bizeps, Armbeuger, Oberarmspeichenmuskel



Wofür ist die Übung besonders gut?

starker Rücken

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, V-Kreuz

Die Ausführung

1. *Schritt* - Zunächst greifst Du die Ringe breiter als schulterbreit und schlägst die Beine über Kreuz oder lässt sie nach unten hängen.
2. *Schritt* - Aus der Kraft der Schultern ziehst Du Dich nun so weit hoch, bis Dein Kinn knapp über den Ringen ist. Versuche dabei stets die Stabilität zu wahren.
3. *Schritt* - Am Endpunkt angekommen senkst Du Deinen Körper wieder kontrolliert. Beachte dabei die Arme immer leicht gebeugt zu lassen.

Häufige Fehler

- Komplettes Durchstrecken der Arme
- Schwung aus den Beinen
- Hochkrampfen und Nacken dabei verrenken

Die besten Alternativen

- [Klimmzüge mit breitem Obergriff](#),
- [Klimmzüge im Hammergriff](#),
- [Latzug breit](#)

Übung Nr. 78 - Dehnübung Brustmuskel



Beteiligte Muskeln

Brustmuskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

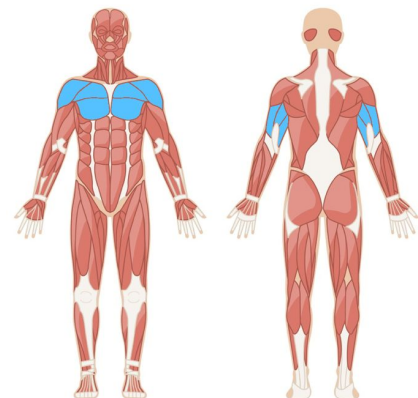
Dehnung der Brustmuskeln

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Dehnung vor dem Training



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich vor eine gerade Wand mit ausreichend Platz.
2. *Schritt* - Strecke nun Deine Arme über den Kopf und lehne sie gegen die Wand (siehe Bild), sodass Du eine deutliche Dehnung im Brustmuskel spürst.
3. *Schritt* - Halte diese Position für 20 Sekunden und wiederhole das Ganze nach einer 10 sekündigen Pause noch ein oder zwei Mal.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist

Die besten Alternativen

- [Liegestütze](#)

Übung Nr. 79 - Goblet Squats



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Beinbizeps, großer Gesäßmuskel, Rückenstrecker, dreiköpfiger Adduktor

Wofür ist die Übung besonders gut?

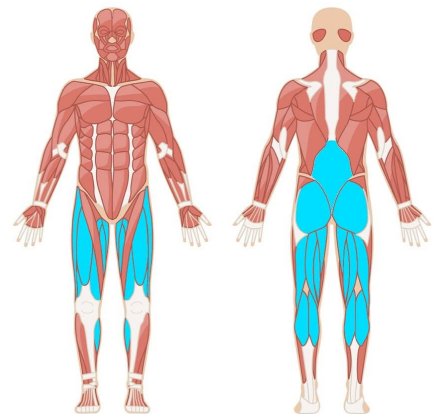
straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Ganzkörpertraining



Die Ausführung

1. *Schritt* - Nimm Dir eine Kettlebell auf die Höhe Deiner Brust.
2. *Schritt* - Dann gehst Du in eine tiefe Hocke, wie bei der Kniebeuge. Der Endpunkt ist erreicht, wenn Deine Ellenbogen auf den Knien aufliegen. Das ist außerdem der Grund, dass es nahezu unmöglich ist, dass die Knie nach innen ziehen. Bei anderen Kniebeugenformen ist das die häufigste Fehlerursache.
3. *Schritt* - Zuletzt gehst Du explosiv wieder in den Stand zurück und wiederholst das Ganze mehrmals.

Häufige Fehler

- keine Spannung bei der Ausführung (Belastung für Sehnen und Bänder)
- zu schweres Gewicht vor der Brust
- Schultern kommen zu weit vor

Die besten Alternativen

- [Frontkniebeugen](#),
- [Kniebeugen](#),
- [Reißen mit der Langhantel](#)

Übung Nr. 80 - Dehnübung Gesäßmuskeln nach hinten



Beteiligte Muskeln

Gesäßmuskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

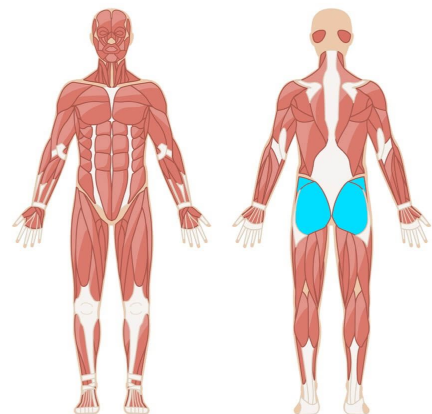
Dehnung des Gesäßmuskels

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Dehnung vor dem Training



Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege Dich gerade auf den Boden und strecke die Arme rechts und links von Dir.
2. *Schritt* - Nun streckst Du ein Bein nach oben aus und legst es gleich danach vertikal aus der Hüfte heraus über das andere Bein zur anderen Seite (siehe Bild). Der Rest bleibt starr liegen.
3. *Schritt* - Halte diese Position für 20 Sekunden und wiederhole das Ganze nach einer 10 sekündigen Pause noch ein oder zwei Mal pro Seite.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist

Die besten Alternativen

- [Dehnübung Oberschenkelrückseite](#)

Übung Nr. 81 - Der Stuhl (Utkatasana)



Beteiligte Muskeln

Gesäßmuskel, Bauchmuskeln, Rückenmuskulatur, Armmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

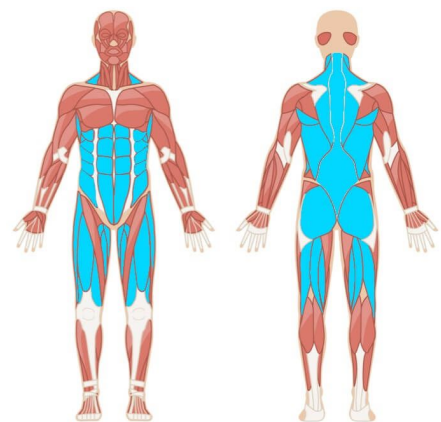
Stabilisation der Muskeln allgemein

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Yoga



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich hüftbreit hin und atme tief ein während Du die Arme über den Kopf streckst.
2. *Schritt* - Nun schiebst Du die Hüfte nach hinten, genauso wie die Schultern, senke den Körper etwas ab indem Du die Knie einknickst (wie auf einem Stuhl).
3. *Schritt* - Strecke die Wirbelsäule richtig aus und atme dabei tief ein und aus. Halte die Stellung ca. 8 Atemzüge lang. Dann kannst Du Dich wieder aufrichten und wiederholen.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist

Die besten Alternativen

- [Vorwärtsbeuge](#)

Übung Nr. 82 - Vorwärtsbeuge (Uttanasana)



Beteiligte Muskeln

Gesäßmuskel, Oberschenkelrückseite,
Rückenmuskulatur, Armmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

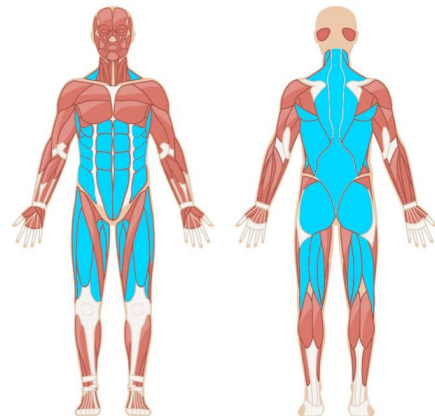
Stabilisation der Muskeln allgemein

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Yoga



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich hüftbreit hin und atme aus während Du den Oberkörper nach vorne beugst. So als würdest Du mit dem Kopf die Füße erreichen wollen.
2. *Schritt* - Nun verschränkst Du die Arme unter Deinem Kopf und halte Dich an Deinen Ellenbogen fest. Der Kopf entspannt in seiner Position.
3. *Schritt* - Jetzt kannst Du einatmen, sodass sich der Brustkorb mit Luft füllt. Dann stemmst Du die Hände in die Hüften und richtest Dich wieder auf bis zur Ausgangsposition. Das Ganze kannst Du nun ein paar Mal wiederholen.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist

Die besten Alternativen

- [Der Stuhl](#)

Übung Nr. 83 - Das Brett (Chaturanga)



Beteiligte Muskeln

Bauchmuskeln, Armmuskulatur,
Rückenmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

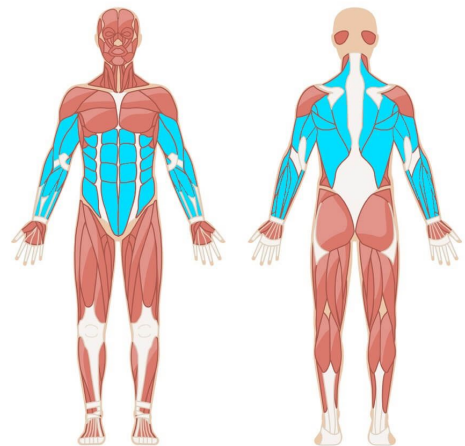
Stabilisation der Muskeln allgemein, Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Yoga



Die Ausführung

1. *Schritt* - Knie Dich im Vierfüßlerstand auf den Boden. Dann legst Du die Unterarme auf dem Boden ab und die Handinnenflächen flach auf den Boden auf.
2. *Schritt* - Nun läufst Du mit den Füßen so weit zurück bis Du eine ordentliche Dehnung im Bauchbereich spürst. Die Füße stellst Du nun auf die Zehenspitzen. Dein Körper bildet eine Linie.
3. *Schritt* - Jetzt schiebst Du den Kopf weg von den Füßen, sodass Du die Dehnung nun auch im Rücken spüren solltest. Halte diese Position circa 8 Atemzüge lang und lass Dich gleich danach kontrolliert auf den Boden sinken. Danach wiederholst Du das Ganze ein paar Mal.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist

Die besten Alternativen

- [Plank](#)

Übung Nr. 84 - Die Katze



Beteiligte Muskeln

Bauchmuskeln, Armmuskulatur,
Rückenmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

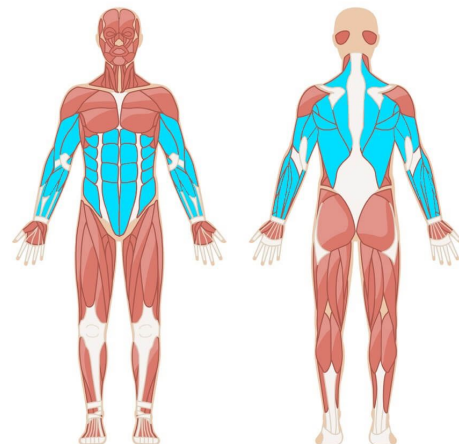
Stabilisation der Muskeln allgemein

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Yoga



Die Ausführung

1. *Schritt* - Knie Dich im Vierfüßlerstand auf den Boden. Dann legst Du die Unterarme auf dem Boden ab und die Handinnenflächen flach auf den Boden auf.
2. *Schritt* - Dein Körper bildet eine Linie. Nun atmest Du tief ein und senkst den Kopf runter, während Du den Bauchnabel zu Dir hochziehst. Am Ende der Bewegung müsstest Du also Deine Oberschenkel sehen können.
3. *Schritt* - Danach gehst Du wieder zurück in die Ausgangsposition und wiederholst das Ganze noch ein paar Mal.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist

Die besten Alternativen

- [Das Brett](#)

Übung Nr. 85 - Seilspringen (Skipping)



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Wadenmuskel sowie Bauchmuskeln und Armmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

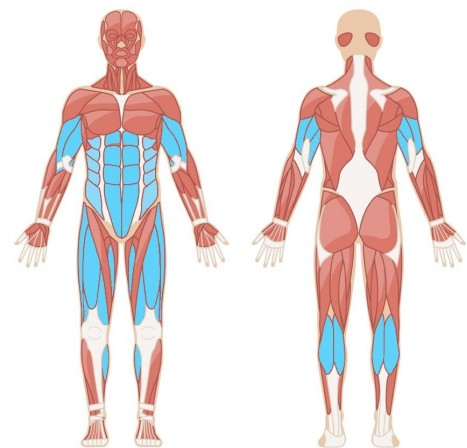
straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Ganzkörpertraining, Ausdauertraining, Aufwärmen



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich zunächst aufrecht mit einem Ende des Sprungseils in jeder Hand hin. Das Seil liegt dabei hinter Dir.
2. *Schritt* - Dann schwingst Du das Seil in einem hohen Bogen über Dich und springst wenn es an Deinen Füßen angekommen ist, darüber. Je nachdem wie Du es besser kannst, kannst Du mit beiden Füßen gleichzeitig oder nacheinander abheben.
3. *Schritt* - Am besten versuchst Du 3 Minuten durchzuhalten ehe Du wieder verschnaufst.

Häufige Fehler

- keine Spannung auf dem Seil, sodass es lasch herunterhängt
- zu kurzes Seil verwenden für die jeweilige Körpergröße
- kein gleichmäßiger Rhythmus

Die besten Alternativen

- [Sprints](#),
- [Burpees](#),
- [Hockwende](#)

Übung Nr. 86 - Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)



Beteiligte Muskeln

Bauchmuskeln, Armmuskulatur,
Rückenmuskulatur, Hüftmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

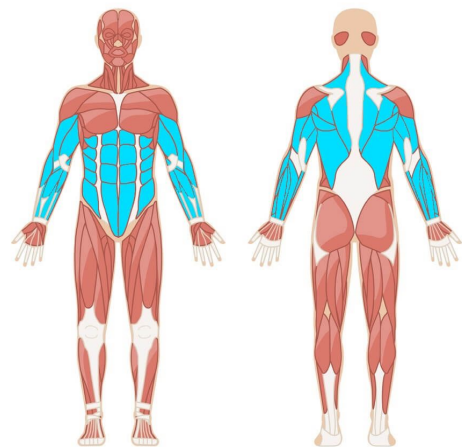
Stabilisation der Muskeln allgemein

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Yoga



Die Ausführung

1. *Schritt* - Um die Übung zu beginnen, begibst Du Dich zuerst in in die Katzenpose. Danach streckst Du den Po so weit wie möglich hoch, sodass Dein einen 45° Winkel bildet.
2. *Schritt* - Ziehe Deine Schulterblätter spürbar zueinander und ziehe dabei die Oberschenkel und Bauchmuskeln auseinander. Die Fersen gehen Richtung Boden.
3. *Schritt* - Gehe zurück in die Ausgangsposition und wiederhole das Ganze noch ein paar Mal.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist

Die besten Alternativen

- [Die Katze](#)

Übung Nr. 87 - Heuschrecke (Shalabhasana)



Beteiligte Muskeln

Bauchmuskeln, Rückenmuskulatur,
Hüftmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

Stabilisation der Muskeln allgemein

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Yoga



Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege Dich bäuchlings flach auf den Boden mit dem Gesicht nach vorne und den Armen und Beinen nach hinten gestreckt.
2. *Schritt* - Nun drückst Du die Oberschenkel fest gegen den Boden, hebst den Kopf und streckst Arme und Beine spürbar von Dir.
3. *Schritt* - Du atmest 2 Mal tief ein und aus und senkst danach den Kopf bis zur Stirn auf den Boden ab. Danach hebst Du alles wieder an. Das Ganze wiederholst Du noch mindestens 2 weitere Male.

Häufige Fehler

- nicht weiter strecken, wenn keine Dehnung zu spüren ist
- Nacken verkrampfen

Die besten Alternativen

- [Rückenstrecker](#)

Übung Nr. 88 - Hampelmann (Jumping Jacks)



Beteiligte Muskeln

Deltamuskeln, Bauchmuskeln, Quadrizeps, Beinbizeps, Gesäßmuskeln, Armmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

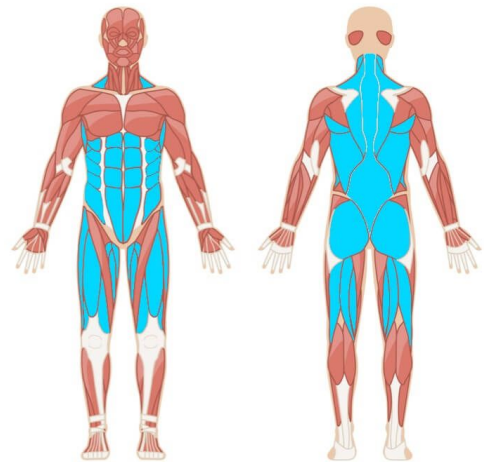
Ganzkörpertraining

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Schnellkraft, Aufwärmen



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich mit geschlossenen Beinen und Armen nah am Körper hängend hin.
2. *Schritt* - Dann springst Du nach oben und machst die Beine weit auseinander, während die Arme in einem großen Bogen über Deinem Kopf zusammen gehen.
3. *Schritt* - Nun spannst Du Dein Gesäß und den Rücken fest an, gehst zurück in die Ausgangsposition und wiederholst das Ganze mehrmals bis Du ordentlich aufgewärmt bist.

Häufige Fehler

- keine Körperspannung
- nicht der volle Bewegungsumfang (Bogen)
- Koordinationsfehler

Die besten Alternativen

- [Burpees](#),
- [Sprints](#),
- [Hockwende](#)

Übung Nr. 89 - Plank Jack am TRX Band



Beteiligte Muskeln

Bauchmuskeln

Wofür ist die Übung besonders gut?

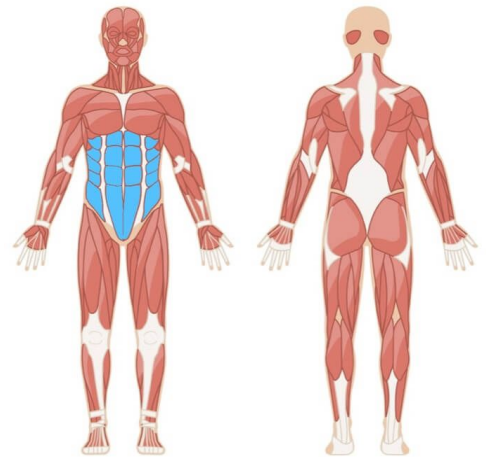
Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Zu Beginn fädelst Du Deine Schuhe durch den unteren Teil der TRX Griffe und drehst Dich so, dass Du auf den Knien sitzt.
2. *Schritt* - Dann gehst Du mit den Händen so weit vor, dass Dein Körper komplett durchgestreckt ist, wie beim herkömmlichen Unterarmstütz.
3. *Schritt* - Nun spannst spreizt Du die Beine nach außen und führst sie kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück. Das Ganze wiederholst Du mindestens 10 Mal.

Häufige Fehler

- Gesäß absenken
- Nacken verkrampfen
- zu schnelle Ausführung

Die besten Alternativen

- [Rückenstrecker](#),
- [Unterarmstütz](#),
- [Oblique Crunches](#)

Übung Nr. 90 - Dips an den Ringen (Ring Dips)



Beteiligte Muskeln

Großer Brustmuskel, Trizeps und der vordere Teil des Deltamuskels

Wofür ist die Übung besonders gut?

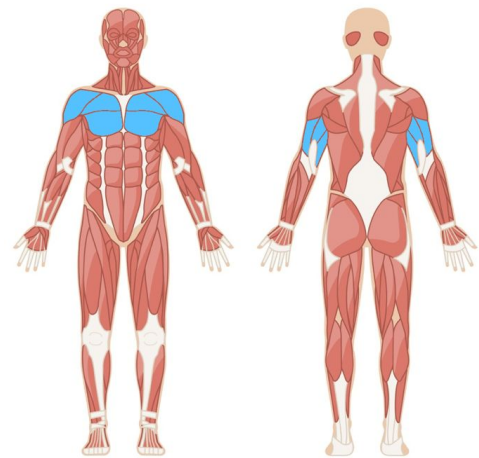
starke Arme

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Zu Beginn greifst Du die Ringe, ziehst Dich hoch, sodass Du Dich in der Ausgangsposition über den Ringen befindest. Der Ellenbogen ist leicht gebeugt, der Po fest angespannt und die Schulterblätter zusammengezogen.
2. *Schritt* - Dann gehst Du mit der Brust Richtung Boden und senkst sie so weit ab, bis Du einen deutlichen Zug im Muskel spürst - maximal bis auf Ringhöhe.
3. *Schritt* - Nun drückst Du Dich aus den Armen kontrolliert wieder nach oben über die Ringe. Das Ganze wiederholst Du mehrmals.

Häufige Fehler

- keine Körperspannung
- Schultern ziehen zu weit nach vorn (schmerzhaft!)
- Nacken verkrampft durch unnatürliche Haltung

Die besten Alternativen

- [Dips](#),
- [Trizepsdrücken](#),
- [Trizepsdrücken am TRX Band](#)

Übung Nr. 91 - Mountain Climbers am TRX Band



Beteiligte Muskeln

Bauchmuskeln

Wofür ist die Übung besonders gut?

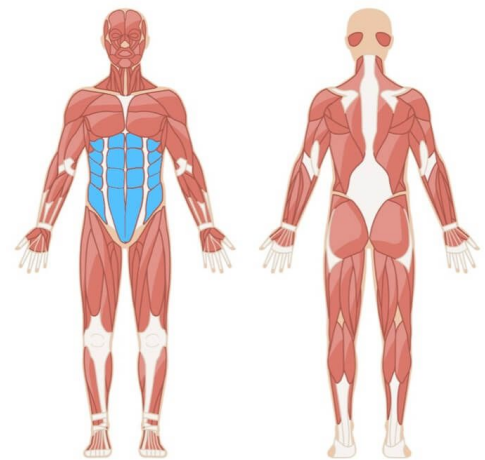
Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Zu Beginn fädelst Du Deine Schuhe durch den unteren Teil der TRX Griffe und drehst Dich so, dass Du auf den Knien sitzt.
2. *Schritt* - Dann gehst Du mit den Händen so weit vor, dass Dein Körper komplett durchgestreckt ist, wie beim herkömmlichen Unterarmstütz.
3. *Schritt* - Nun spannst Du die Bauchmuskeln fest an und führst die Knie jeweils Richtung gegenüberliegenden Ellenbogen. Das Ganze läuft im Wechsel ab. Am besten führst Du die Übung besonders langsam und kontrolliert aus oder sehr schnell, um die Fettverbrennung bestmöglich anzukurbeln.

Häufige Fehler

- Gesäß absenken
- Nacken verkrampfen
- keine Spannung in den Bauchmuskeln

Die besten Alternativen

- [Plank Jack TRX](#),
- [Unterarmstütz](#),
- [Mountain Climbers](#)

Übung Nr. 92 - Oblique Crunches am TRX Band



Beteiligte Muskeln

Bauchmuskeln

Wofür ist die Übung besonders gut?

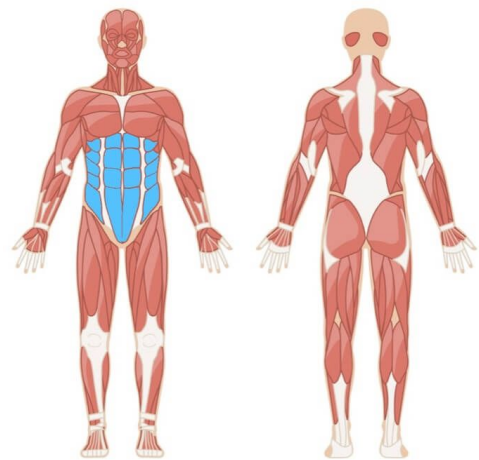
Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Zu Beginn fädelst Du Deine Schuhe durch den unteren Teil der TRX Griffe und drehst Dich so, dass Du auf den Knien sitzt.
2. *Schritt* - Dann gehst Du mit den Händen so weit vor, dass Dein Körper komplett durchgestreckt ist, wie beim herkömmlichen Unterarmstütz.
3. *Schritt* - Nun spannst Du die Bauchmuskeln fest an, der Blick bleibt nach vorne gerichtet, der Oberkörper starr. Die Füße drehst Du nun zu einer Seite und führst sie auch ein Stück weit weg vom Körper, sodass Du ein deutliches Ziehen in den seitlichen Bauchmuskeln spürst. Dann führst Du die Füße wieder in die Ausgangsposition und ab in die andere Richtung. Das Ganze wiederholst Du mindestens 10 Mal pro Seite.

Häufige Fehler

- Gesäß absenken
- Oberkörper dreht sich mit
- keine Spannung in den Bauchmuskeln

Die besten Alternativen

- [Plank Jack TRX](#),
- [Mountain Climbers](#),
- [Das Brett](#)

Übung Nr. 93 - Rudern am TRX Band



Beteiligte Muskeln

Rückenmuskulatur, Armmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

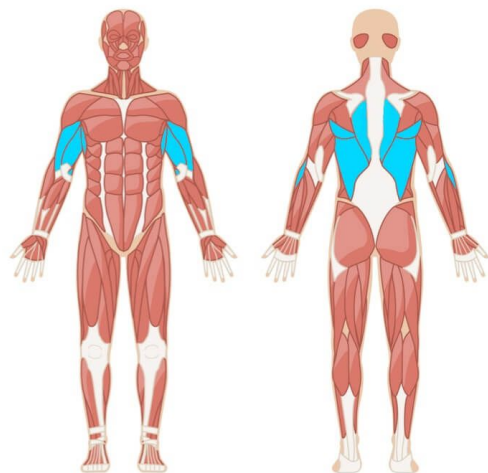
starke Arme

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Hänge Dich an das TRX Band und rutsche mit den Beinen so weit wie möglich vor an die Wand/Tür o. ä. Waden und Oberschenkel bilden ungefähr einen 90° Winkel
2. *Schritt* - Nun blickst Du Richtung Decke und ziehst Dich mit der Kraft der Arme nach oben. Dabei solltest Du deutlich den Bizeps spüren und wie sich die Schulterblätter zusammenziehen.
3. *Schritt* - Das Ganze wiederholst Du mindestens 10 Mal in 3 Durchgängen. Am besten in einem sehr langsamen Tempo, denn dadurch erhöhst Du die Muskelspannung auf ein Maximum und erzielst den besten Trainingseffekt.

Häufige Fehler

- Nacken verkrampft sich
- Buckel
- keine Spannung in den Gesäßmuskeln

Die besten Alternativen

- [Rudern am Kabelzug](#),
- [Langhantelrudern](#),
- [Latzug breit im Obergriff](#)

Übung Nr. 94 - Trizepsdrücken am TRX Band



A



B

Beteiligte Muskeln

Trizeps

Wofür ist die Übung besonders gut?

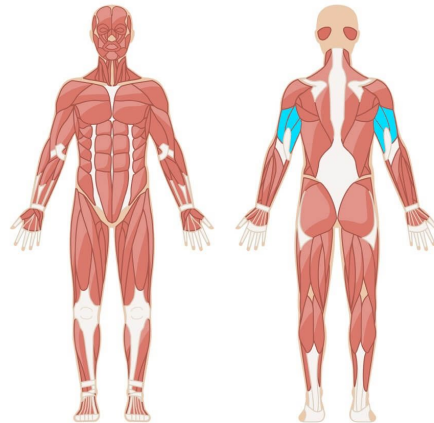
starke Arme

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Hänge Dich an das TRX Band und rutsche mit dem Gesäß und Rücken so weit wie möglich vor an die Wand/Tür o. ä. Die Arme hängst Du in einem 45° Winkel in die Schlaufen, sodass die Ellenbogen neben Deinem Gesicht hängen.
2. *Schritt* - Nun beugt sich Dein Oberkörper nach vorne und der Körper steht unter Spannung. Aus der Kraft des Trizeps drückst Du Dich wieder zurück in die Position aus der Du kamst.
3. *Schritt* - Es sollte nicht lange dauern bis Du einen deutlichen Zug im Trizeps spürst. Wiederhole das Ganze 15 Mal in 3 Durchgängen um den maximalen Trainingseffekt zu erreichen.

Häufige Fehler

- Nacken verkrampft sich
- unterer Rücken hängt durch
- keine Spannung im Oberkörper

Die besten Alternativen

- [Trizepsdrücken am Kabelzug](#),
- [Stirndrücken](#),
- [Einarmiges Trizepsdrücken](#)

Übung Nr. 95 - Bulgarian Lunges



Beteiligte Muskeln

Gesäßmuskel, Oberschenkelstrecker, Quadrizeps

Wofür ist die Übung besonders gut?

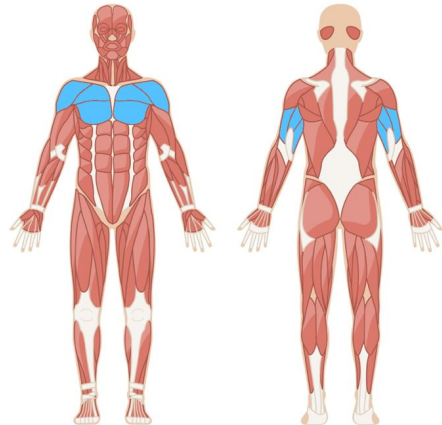
knackiger Po, Ganzkörper

Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Crossfit



Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege ein Bein auf einer Hantelbank, in eine TRX-Schlinge oder einer anderen Erhöhung ab.
2. *Schritt* - Das vordere Bein stellst Du dann etwas weiter weg ab. Achte darauf, dass der Abstand nicht zu nah und nicht zu weit ist, sodass ein problemloses Beugen ohne Gleichgewichtsverlust möglich ist.
3. *Schritt* - Der Oberkörper ist aufrecht während Du das vorne stehende Knie beugst und wieder zurück in die Ausgangsposition gehst. Danach wird der Vorgang wiederholt. Wenn Du mit dem einen Bein fertig bist, wechselst Du die Beine.

Häufige Fehler

- nicht der richtige Abstand
- Knie ragen über die Fußspitze
- Instabilität

Die besten Alternativen

- [Ausfallschritte](#),
- [einbeinige Kniebeuge](#),
- [Beinpresse](#)

Übung Nr. 96 - Einbeinstand



Beteiligte Muskeln

Bein- und Bauchmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

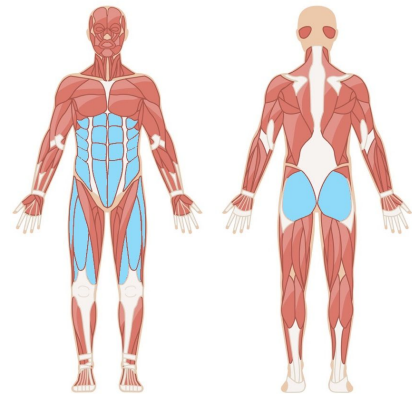
straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Balancetraining



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich fest und hüftbreit hin.
2. *Schritt* - Nun ziehst Du ein Bein hoch oder spreizt es leicht zur Seite. Finde die Balance.
3. *Schritt* - Halte Dich so lange wie möglich auf einem Bein. Wenn Du das Bein wieder absetzt, beginnst Du die Übung mit dem anderen.

Häufige Fehler

- unruhiger Stand
- unkontrollierte Bewegungen
- keine Spannung im Oberkörper

Die besten Alternativen

- [Scheibenwischer](#),
- [Hampelmann](#),
- [Bulgarian Lunges](#)

Übung Nr. 97 - Liegestütze am TRX Band



Beteiligte Muskeln

Bauchmuskeln, Armmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

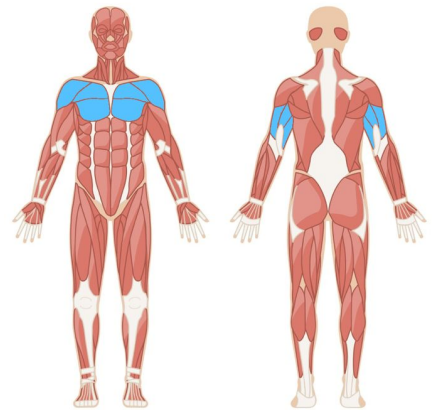
starke Arme, Sixpack

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Zu Beginn fädelst Du Deine Schuhe durch den unteren Teil der TRX Griffe und drehst Dich so, dass Du auf den Knien sitzt.
2. *Schritt* - Dann gehst Du mit den Händen so weit vor, dass Dein Körper komplett durchgestreckt ist, wie beim herkömmlichen Unterarmstütz. Die Handflächen stellst Du so ab, als würdest Du etwas von Dir wegdrücken wollen.
3. *Schritt* - Nun drückst Du Dich aus der Kraft der Arme weg vom Boden wie beim herkömmlichen Liegestütz. Achte dabei darauf, dass der Kopf eine gedachte Linie mit dem restlichen Körper bilden muss und nicht zu weit absinken oder zu weit nach oben herausstechen darf. Die Haltung sollte stets neutral sein. Versuche es 10 Mal hintereinander in 3 Durchgängen.

Häufige Fehler

- Gesäß absenken
- Nacken verkrampfen (keine Linie mit dem restlichen Körper)
- keine Spannung in den Bauchmuskeln

Die besten Alternativen

- [Plank Jack TRX](#),
- [Unterarmstütz](#),
- [Liegestütze](#)

Übung Nr. 98 - Diagonale Push Ups am TRX Band



Beteiligte Muskeln

Brustmuskulatur, Armmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

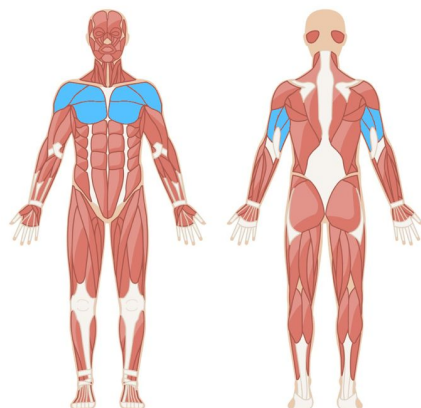
starke Arme, breite Brust

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Hänge Dich an das TRX Band und rutsche mit dem Gesäß und Rücken so weit wie möglich vor an die Wand/Tür o. ä. Die Arme legst Du in die Schlaufen und streckst sie von Dir.
2. *Schritt* - Nun beugst Du Deinen Oberkörper in einem 45° Winkel nach vorne und die Arme schieben sich rechts und links neben Deinen Körper und bleiben auf Höhe der Brust.
3. *Schritt* - Du machst in einer diagonalen Haltung und drückst Dich aus der Kraft der Arme wieder zurück in die Ausgangsposition. Nach 10 Wiederholungen legst Du eine Pause ein und wiederholst das Ganze in insgesamt 3 Durchgängen.

Häufige Fehler

- Nacken verkrampft sich
- unterer Rücken hängt durch
- keine Spannung im Oberkörper

Die besten Alternativen

- [Liegestütze](#),
- [Dips](#),
- [Bankdrücken](#)

Übung Nr. 99 - Bunnyhoops am TRX Band



Beteiligte Muskeln

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Wofür ist die Übung besonders gut?

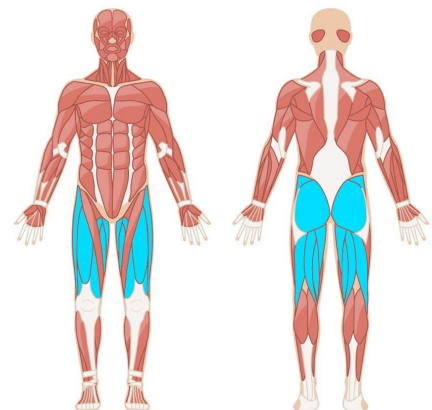
straffe Beine, knackiger Po

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege die Hände in die Schlaufen des TRX Bandes und mache einen großen Schritt nach hinten. Dann drehst Du die Füße in einem etwa schulterbreiten Stand circa 45° nach außen.
2. *Schritt* - Nun gehst Du in eine sehr tiefe Kniebeuge und springst aus dieser heraus explosiv zur Seite und landest wieder in einer tiefen Kniebeuge.
3. *Schritt* - Nach 10 Wiederholungen legst Du eine Pause ein und wiederholst das Ganze in insgesamt 3 Durchgängen.

Häufige Fehler

- Füße haben keinen 45° Winkel
- kein Hohlkreuz im unteren Rücken
- Kniebeuge nicht tief genug

Die besten Alternativen

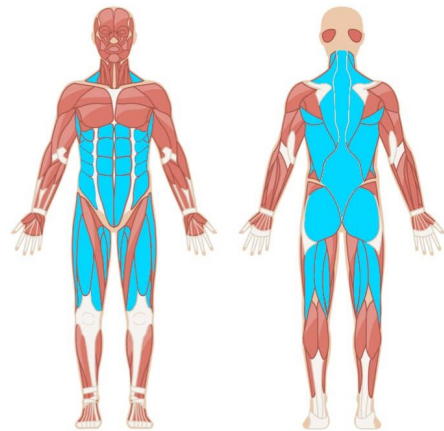
- [Hockwende](#),
- [Kniebeuge an der Langhantel](#),
- [Frontkniebeuge](#)

Übung Nr. 100 - Sprints



Beteiligte Muskeln

Oberschenkelmuskulatur, Waden, Fußmuskulatur, Bauchmuskulatur, Gesäßmuskulatur sowie unterstützend die Arm-, Nacken- und Rückenmuskulatur



Wofür ist die Übung besonders gut?

straffe Beine

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Ausdauer, Explosivkraft

Die Ausführung

1. *Schritt* - Vorab ist es wichtig, dass Du Dir bewusst machst, unbedingt ALLES zu geben - also an Deine absolut maximale Grenze zu gehen.
2. *Schritt* - Laufe zunächst los (egal ob im Park oder auf dem Laufband) und wärme Dich in einem angenehmen Tempo 5 Minuten lang auf.
3. *Schritt* - Jetzt gibst Du 30 Sekunden lang alles und gehst an Deine absolute Belastungsgrenze.
4. *Schritt* - Danach trabst Du wieder in einem angenehmen Tempo 1 Minute lang vor Dich hin. Das Ganze wiederholst Du nun maximal bis zur Minute 25.
5. *Schritt* - Im letzten Abschnitt läufst Du in einem angenehmen Tempo 5 Minuten aus. Dieses Training solltest Du nicht öfter als 2 Mal in der Woche wiederholen und immer 48 Stunden dazwischen vergehen lassen.

Häufige Fehler

- Nicht wirklich an die Grenzen gehen
- über 30 Minuten hinaus laufen
- öfter als 2 Mal in der Woche trainieren

Die besten Alternativen

- [Hockwende](#),
- [Burpees](#),
- [Seilspringen](#)

Übung Nr. 101 - Kastensprünge (Box Jumps)



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Beinbizeps, Gesäßmuskel,
Bauchmuskeln

Wofür ist die Übung besonders gut?

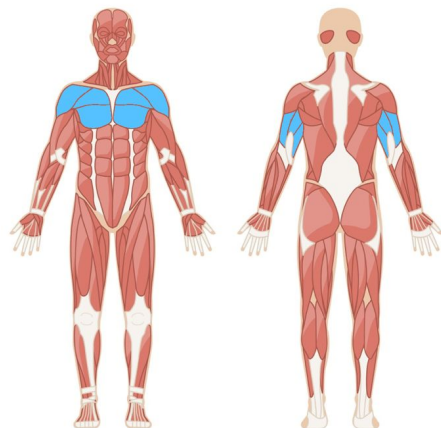
straffe Beine, Ganzkörper

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Crossfit



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle eine Jumping Box oder eine andere Erhöhung, die etwa auf Kniehöhe ist, 2 Fußlängen von Dir entfernt hin.
2. *Schritt* - Dann stellst Du Dich selber etwa schulterbreit hin und beugst die Knie etwas.
3. *Schritt* - Jetzt holst Du Schwung aus den Armen nach hinten und während Du sie wieder nach vorne reißt, springst Du auf die Box, sodass Du etwa mittig mit beiden Beinen gleichzeitig darauf ankommst. Der Blick geht nach vorne, der Stand ist in der Endposition aufrecht.
4. *Schritt* - Am Ende steigst Du wieder vorsichtig von der Box herunter und wiederholst das Ganze so oft Du kannst.

Häufige Fehler

- nicht mit beiden Beinen gleichzeitig ankommen
- Du stehst zu weit oder zu nah an der Box
- keine Körperspannung

Die besten Alternativen

- [Burpees](#),
- [Kniebeugen](#),
- [Überkopfkniebeugen](#)

Übung Nr. 102 - Meditationsübung Energie



Zweck der Übung

Energie tanken

Wofür ist die Übung besonders gut?

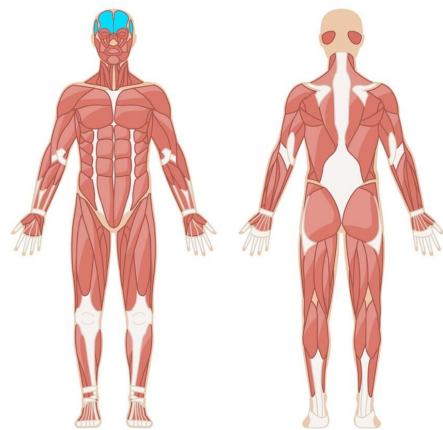
Energie aufladen

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Power tanken



Die Ausführung

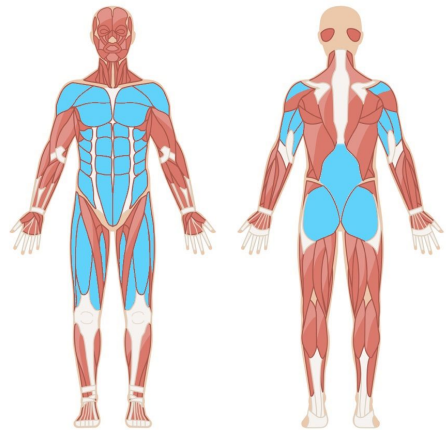
1. *Schritt* - Stelle Dich mit etwas gespreizten Beinen aufrecht hin.
2. *Schritt* - Atme mehrmals hintereinander tief ein und aus. Stelle Dir beim Einatmen jedes Mal vor, wie eine große Ladung an Energie Deinen Körper durchströmt und alle wichtigen Körperteile erreicht - Deine Augen, Deine Ohren, das Kinn, die Nase, die Stirn, Schultern, Arme, Beine und auch Deine Füße. Ganz am Ende gelangt sie sogar in Deine Zehenspitzen.

Übung Nr. 103 - Turkish Get-Up



Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Unterer Rückenbereich, Bauchmuskeln, Brustmuskeln, Trizeps sowie statisch haltend die Schultermuskulatur



Wofür ist die Übung besonders gut?

starker Rücken, Ganzkörper

Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Gleichgewichtsübung

Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege Dich zunächst auf den Rücken und strecke den Arm mit einer Kettlebell nach oben von Dir (wie die Frau auf dem Bild). Dabei ist Dein linkes Bein angewinkelt und der rechte Standfuß liegt flach auf dem Boden auf. Das angewinkelte Bein liegt abgespreizt auf dem Boden.
2. *Schritt* - Nun baust Du Druck im linken Arm und der rechten Ferse auf sodass Du die Brustwirbelsäule langsam aufrichtest. Die rechte Schulter hebt sich (mit der Kettlebell und dem gestreckten Arm) vom Boden ab. Während Du das linke Schulterblatt stabilisierst, drehst Du die Brust auch etwas nach links mit. Damit Du sie komplett aufrichten kannst, stützt Du Dich dabei auf den linken Ellenbogen.
3. *Schritt* - Jetzt streckst Du den linken Arm und legst die Handfläche auf den Boden, während Du den Bauch anspannst und den rechten Fuß fest in den Boden drückst. Nun streckst Du die Hüfte nach oben, sodass Dein Körper eine gedachte Linie bildet.
4. *Schritt* - Das linke Bein ziehst Du unter der Hüfte entlang, damit Du Dich auf dem linken Knie abstützen kannst (schaue unbedingt auf das Bild oben). Jetzt kannst Du den linken Arm vom Boden lösen, den Oberkörper richten und das linke Knie nach rechts drehen. Der Körper zeigt in eine Richtung.
5. *Schritt* - Aus der Ausfallschrittposition gehst Du über in den Stand und führst alles rückwärts durch um wieder in die Ausgangsposition zu gelangen und das Ganze mehrfach zu wiederholen.

Häufige Fehler

- falsche Reihenfolge
- zu schwere Kettlebell

Die besten Alternativen

- [Kastensprünge](#),
- [Stoßen](#),
- [Reißen](#)

Übung Nr. 104 - Meditationsübung Lichtkugel



Zweck der Übung

Energie tanken

Wofür ist die Übung besonders gut?

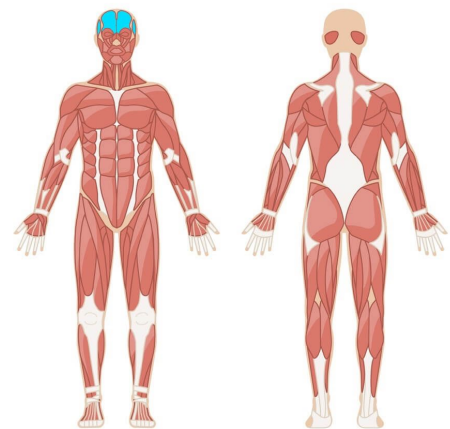
Energie aufladen

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Power tanken



Die Ausführung

1. *Schritt* - Setze Dich in eine entspannte Position und winkel die Beine etwas an, sodass die Fußsohlen flach auf dem Boden aufliegen.
2. *Schritt* - Stell Dir vor, dass ein warmes Licht über Dir schwebt. Während Du ein- und ausatmest durchdringt es Dich spürbar.
3. *Schritt* - Es sammelt sich in Deinem Bauchnabel und bildet dort eine große, warme Lichtkugel und strahlt zum ganzen Körper hin ab.

Übung Nr. 105 - Den Bogen spannen



Zweck der Übung

Energie tanken

Wofür ist die Übung besonders gut?

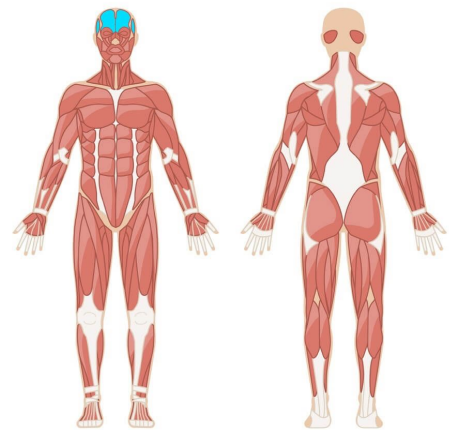
Energie aufladen

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Power tanken



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich, wie die Frau auf dem Bild, deutlich weiter als schulterbreit auf.
2. *Schritt* - Führe nun den rechten Arm langsam und zur Faust geballt nach hinten und gleichzeitig den linken Arm nach vorne, während Du Dich zur Seite drehst. Spreize am Ende der Streckung den linken Zeige- und Mittelfinger ab, als würdest Du auf etwas schießen wollen. Der Kopf schaut in die Richtung des "Pfeils".
3. *Schritt* - Nach dem Du eine Weile in dieser Position verharnt bist, wechselst Du fließend die Seiten.

Übung Nr. 106 - Vierfüßlergang (Beast Walk)



Beteiligte Muskeln

Schräger Bauchmuskel sowie unterstützend der gerade Bauchmuskel, pyramidenförmiger Muskel

Wofür ist die Übung besonders gut?

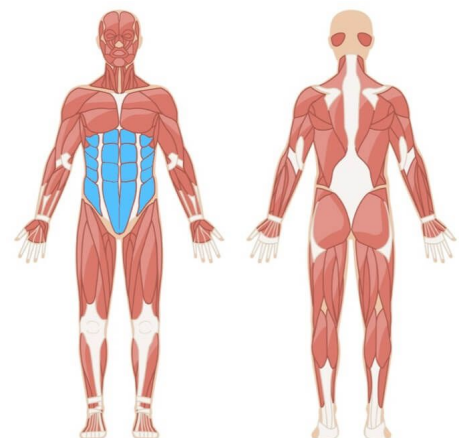
Sixpack, Koordinationsübung

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dir vor Du wärst ein Hund und knie Dich zunächst auf den Boden. Dann gehst Du gleich in den Vierfüßlerstand über.
2. *Schritt* - Konzentriere Dich jetzt darauf wie ein Hund läuft und mache es einfach mal nach. Setze dazu den rechten Fuß und die linke Hand vor und dann den linken Fuß und die rechte Hand - also immer diagonal.
3. *Schritt* - Versuche so lange zu laufen bis Du einen deutlichen Reiz in den Bauchmuskeln spürst.

Häufige Fehler

- Falsche Koordination (jeweils eine Seite gleichzeitig vorsetzen)
- Rücken hängt durch
- zu runden Buckel machen und Nacken verkrümmen

Die besten Alternativen

- [Sprints](#),
- [Hockwende](#),
- [Burpees](#)

Übung Nr. 107 - Meditationsübung Rosen



Zweck der Übung

Energie tanken

Wofür ist die Übung besonders gut?

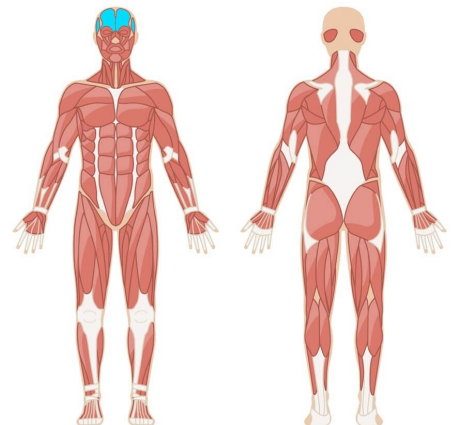
Energie aufladen

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Power tanken



Die Ausführung

1. *Schritt* - Setze Dich entspannt hin, lasse die Gedanken los und lege die Fußsohlen auf dem Boden ab.
2. *Schritt* - Deinem Herzen entspringt eine Rosenknospe. Stelle es Dir bildlich vor. Zu Beginn ist sie geschlossen, doch nach und nach beginnt sie sich zu öffnen.
3. *Schritt* - Stelle Dir vor wie die Rose sich in Deinem Körper entfaltet und der Duft sich darin verteilt.

Übung Nr. 108 - Meditationsübung Luft



Zweck der Übung

Energie tanken

Wofür ist die Übung besonders gut?

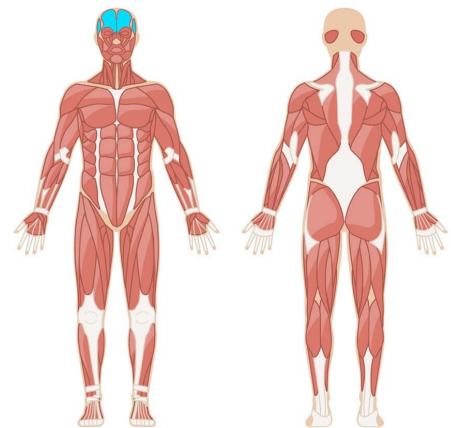
Energie aufladen

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Power tanken



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich inmitten eines absolut leeren Raumes und nimm die Luft aus der Umgebung bewusst wahr.
2. *Schritt* - Jetzt atmest Du ganz bewusst ein und aus und zählst die Atemzüge leise vor Dich hin. Irgendwann fühlst Du Dich leicht.
3. *Schritt* - Zähle irgendwann nur noch die Atemzüge die Deinen Körper verlassen und somit auch die schlechten Gedanken freilassen, die Dich belasten.

Übung Nr. 109 - Meditationsübung Samatha



Zweck der Übung

Energie tanken

Wofür ist die Übung besonders gut?

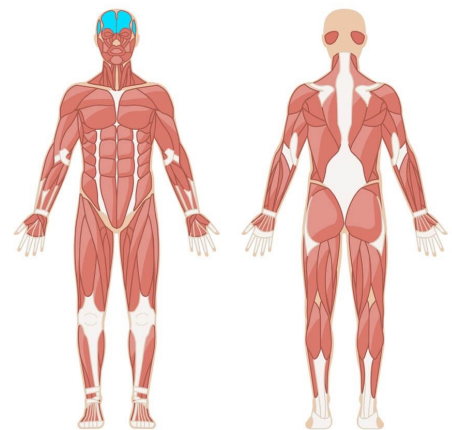
Energie aufladen

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Power tanken



Die Ausführung

1. *Schritt* - Mache es Dir bequem, während Du die Augen schließt. Konzentriere Dich auf Deine Atmung. Du wirst immer entspannter. Du merkst wie Dein Brustkorb sich beim Atmen ausweitet.
2. *Schritt* - Lasse Dich nicht von anderen Gedanken lenken. Das einzige was zählt ist, wie Du einatmest und sich der Brustkorb ausdehnt. Alles woran Du sonst denken musst soll verschwinden. Alle Bilder, Gefühle, Gedanken verschwinden. Nur Deine Atmung ist existent.
3. *Schritt* - Danach fühlst Du Dich glücklich und gehst mit einem gestärkten Gefühl aus der Übung heraus.

Übung Nr. 110 - Den Affen abwehren



Zweck der Übung

Energie tanken

Wofür ist die Übung besonders gut?

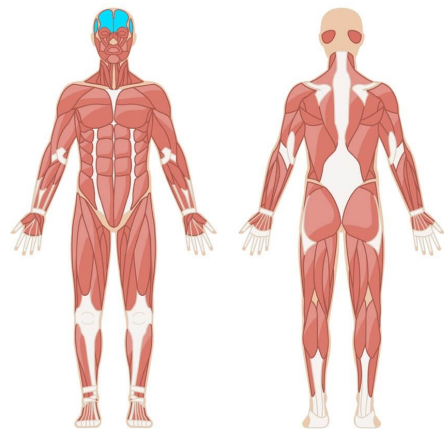
Energie aufladen

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Power tanken



Die Ausführung

1. *Schritt* - Die Ausgangsposition ist ein schulterbreiter Stand, der Blick richtet sich nach vorne. Der linke Arm wird nach vorne gestreckt und die Handfläche zeigt nach oben zur Decke. Der rechte Arm ist neben dem Kopf angewinkelt, sodass die rechte Hand mit dem Zeigefinger das Ohr berührt.
2. *Schritt* - Nun schiebst Du den rechten Arm nach vorne und bei vollständiger Streckung hebst Du die Hand an, als wenn Du jemandem "Stop" sagen wollen würdest. Währenddessen bewegt sich die linke Hand zurück bis hinter den Rücken und der Kopf folgt dieser Bewegung.
3. *Schritt* - Das Ganze kannst Du beliebig oft wiederholen oder in eine der anderen Tai Chi Figuren übergehen.

Übung Nr. 111 - Goldener Hahn auf einem Bein



Zweck der Übung

Energie tanken

Wofür ist die Übung besonders gut?

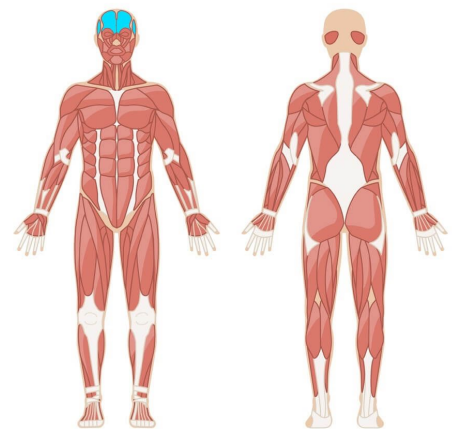
Energie aufladen

Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

Einsatzmöglichkeiten

Power tanken



Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich schulterbreit hin und richte den Blick nach vorne.
2. *Schritt* - Dann streckst Du einen Arm nach vorne, drehst die Handfläche nach oben zur Decke hebst den Arm langsam Richtung Kopf. Dabei hebt sich auch das entsprechende Bein, wie bei dem Mann ganz vorne auf dem Foto.
3. *Schritt* - Wenn Du kurz in der Position verweilt bist, atmest Du aus und wechselst die Seite.

Übungsübersicht

Rücken

Rückenstrecker

- [Kreuzheben](#)
- [Rückenstrecken am Boden](#)
- [Hyperextensions](#)
- [Kreuzheben mit der Trapbar](#)

Trapezmuskel

- [Langhantelrudern vorgebeugt](#)
- [Klimmzüge neutraler Griff](#)
- [Rudern am Kabelzug](#)
- [Rudern im Liegestütz mit Kurzhanteln](#)
- [Reißen mit Langhantel](#)
- [Turkish Get-Up](#)
- [Klimmzüge an Ringen](#)

Latissimus

- [Latzug breit zur Brust](#)
- [Klimmzüge breiter Obergriff](#)
- [Kurzhantelrudern einarmig](#)
- [Handstand](#)

Schultern

Deltamuskel

- [Umsetzen und Stoßen](#)
- [Schulterdrücken mit Kurzhanteln](#)
- [Around The Head](#)
- [Schulterheben mit Kurzhanteln](#)
- [Reverse Flys](#)

Beine

Quadrizeps

- [Ausfallschritte](#)
- [Kniebeugen](#)
- [Einbeinige Kniebeugen](#)
- [Überkopfkniebeuge](#)
- [Frontkniebeugen](#)
- [Goblet Squats](#)

Beinbizeps

- [Beinpresse](#)
- [Bunnyhoops am TRX](#)
- [Sumo Kniebeuge](#)

Adduktoren

- [Seitliche Ausfallschritte](#)

Beinstrecker

- [Beinstrecker am Gerät](#)

Brust

Brustmuskel

- [Bankdrücken](#)
- [Liegestütze](#)
- [Diagonale Push Ups am TRX](#)
- [Dips](#)

Arme

Bizeps

- [Langhantelcurls](#)
- [Bizepscurls](#)
- [Scottcurls](#)

- [Hammercurls mit der Kurzhantel](#)

Trizeps

- [Enges Bankdrücken](#)
- [Stirndrücken](#)
- [Einarmiges Trizepsdrücken](#)
- [Trizepsdrücken am TRX](#)
- [Trizepsdrücken am Kabelzug](#)
- [Ring Dips](#)

Bauch

Gerade Bauchmuskeln

- [Plank mit diagonalem Arm- und Beinheben](#)
- [Bergsteiger](#)
- [Unterarmstütz](#)
- [Sitzendes Beinheben](#)
- [Reverse Crunches](#)
- [Plank Jack am TRX](#)
- [Mountain Climbers am TRX](#)
- [Beckenheben](#)

Seitliche Bauchmuskeln

- [Scheibenwischer](#)
- [Oblique Crunches](#)
- [Russische Drehung](#)

Po

- [Beckenheben](#)
- [Bulgarian Lunges](#)
- [Bunnyhoops am TRX Band](#)

Faszien

- [Po](#)
- [Hüftbeuger](#)
- [seitliche Oberschenkel](#)
- [Oberschenkel Vorderseite](#)
- [Oberschenkel Rückseite](#)
- [Wade](#)

Dehnübungen

- [Wirbelsäulendrehung](#)
- [Großer Rückenmuskel](#)
- [Wade](#)
- [Schultern](#)
- [Armmuskulatur](#)
- [Brustmuskel](#)
- [Gesäßmuskel](#)
- [World Greatest Stretch](#)

Yoga

- [Der Stuhl](#)
- [Vorwärtsbeuge](#)
- [Das Brett](#)
- [Die Katze](#)
- [Herabschauender Hund](#)
- [Heuschrecke](#)

Meditation

- [Energie](#)
- [Lichtkugel](#)

- [Feuer](#)
- [Rosen](#)
- [Luft](#)
- [Samatha](#)

Kraftausdauer

- [Wall Balls](#)
- [Hockwende](#)
- [Burpees](#)
- [Seilspringen](#)
- [Sprints](#)
- [Box Jumps](#)
- [Kettlebell Swing](#)
- [Vierfüßlergang](#)
- [Farmers Walk](#)
- [Schocken vorwärts](#)
- [Schlitten schieben](#)

Tai Chi

- [Den Affen abwehren](#)
- [Goldener Hahn auf einem Bein](#)
- [Den Bogen spannen](#)