

# **55 Bonus**

# **Wunderübungen**

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.

## 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.
1. Führe zwischen 8 und 15 Wiederholungen bei den Kraftübungen aus.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Wichtig</b>	<b>1</b>
<b>Haftungsausschluss</b>	<b>1</b>
<b>Hinweise Anwendung</b>	<b>2</b>
<b>Empfehlungen</b>	<b>3</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>4</b>
<b>Übung Nr. 1 - Fliegende (Butterfly)</b>	<b>7</b>
<b>Übung Nr. 2 - Toes To Bar</b>	<b>9</b>
<b>Übung Nr. 3 - Rudern an der T-Stange (T-Bar Row)</b>	<b>11</b>
<b>Übung Nr. 4 - Beinbeugen am Gerät (Legcurl)</b>	<b>13</b>
<b>Übung Nr. 5 - Beinbeugen am TRX (Legcurl)</b>	<b>15</b>
<b>Übung Nr. 6 - Positiver Liegestütz</b>	<b>17</b>
<b>Übung Nr. 7 - Diamantliegestütze</b>	<b>19</b>
<b>Übung Nr. 8 - Beinheber</b>	<b>21</b>
<b>Übung Nr. 9 - Weite Squats</b>	<b>23</b>
<b>Übung Nr. 10 - Negativliegestütze</b>	<b>25</b>
<b>Übung Nr. 11 - Flachbankdrücken mit Kurzhanteln und Drehung</b>	<b>27</b>
<b>Übung Nr. 12 - Power Clean</b>	<b>29</b>
<b>Übung Nr. 13 - Reverse Flys</b>	<b>31</b>
<b>Übung Nr. 14 - Glute Bridge</b>	<b>33</b>
<b>Übung Nr. 15 - Überzüge (Pull-Over)</b>	<b>35</b>
<b>Übung Nr. 16 - Rudern am Gerät (Seated Machine Row Exercise)</b>	<b>37</b>
<b>Übung Nr. 17 - Seitheben (Lateral Raise)</b>	<b>39</b>
<b>Übung Nr. 18 - Schlitten (Prowler)</b>	<b>41</b>
<b>Übung Nr. 19 - Wall Sit</b>	<b>43</b>
<b>Übung Nr. 20 - Ausfallschritte mit Rumpfrotation (Lunges)</b>	<b>45</b>
<b>Übung Nr. 21 - Aus dem Stand springen</b>	<b>48</b>
<b>Übung Nr. 22 - Freie Hackenschmidt-Kniebeuge</b>	<b>50</b>

<b>Übung Nr. 23 - Muscle Up</b>	<b>52</b>
<b>Übung Nr. 24 - An einem Seil hochziehen (Rope Climbing)</b>	<b>54</b>
<b>Übung Nr. 25 - Windmühle (Windmill)</b>	<b>56</b>
<b>Übung Nr. 26 - Step &amp; Press Kettlebell</b>	<b>58</b>
<b>Übung Nr. 27 - Liegestützbrücke (Functional Training)</b>	<b>60</b>
<b>Übung Nr. 28 - Frontrücken (Shoulder Press)</b>	<b>62</b>
<b>Übung Nr. 29 - Dehnung aus der Sumo-Hocke</b>	<b>64</b>
<b>Übung Nr. 30 - Beschleunigte Wandübung</b>	<b>66</b>
<b>Übung Nr. 31 - Battle Rope Clockwise</b>	<b>68</b>
<b>Übung Nr. 32 - Battle Rope Power Slam</b>	<b>70</b>
<b>Übung Nr. 33 - Lateral Squats &amp; Alternating Waves Battle Rope</b>	<b>72</b>
<b>Übung Nr. 34 - Lunge Twist mit Medizinball</b>	<b>74</b>
<b>Übung Nr. 35 - Kniebeuge mit Medizinball (Wall Ball Squats)</b>	<b>76</b>
<b>Übung Nr. 36 - Russian Twist mit Medizinball</b>	<b>78</b>
<b>Übung Nr. 37 - Zehenberühren mit Medizinball</b>	<b>80</b>
<b>Übung Nr. 38 - Standwaage</b>	<b>82</b>
<b>Übung Nr. 39 - Liegestütze am TRX Band</b>	<b>84</b>
<b>Übung Nr. 40 - Neck Bridge</b>	<b>86</b>
<b>Übung Nr. 41 - Ab Roll Out</b>	<b>88</b>
<b>Übung Nr. 42 - Bürogymnastik Schultern</b>	<b>90</b>
<b>Übung Nr. 43 - Bürogymnastik Nacken</b>	<b>92</b>
<b>Übung Nr. 44 - Bürogymnastik Beine</b>	<b>94</b>
<b>Übung Nr. 45 - Seitlicher Ausfallschritt mit Kurzhantelbewegung</b>	<b>96</b>
<b>Übung Nr. 46 - Bunny Hop</b>	<b>98</b>
<b>Übung Nr. 47 - Kettlebell halten</b>	<b>100</b>
<b>Übung Nr. 48 - Hip Extension Pilates</b>	<b>102</b>
<b>Übung Nr. 49 - Schattenboxen</b>	<b>104</b>
<b>Übung Nr. 50 - High Kick</b>	<b>106</b>

<b>Übung Nr. 51 - Lippenbremse Atemübung</b>	<b>108</b>
<b>Übung Nr. 52 - Kniebeugen mit Kettlebell</b>	<b>110</b>
<b>Übung Nr. 53 - Bauchatmung</b>	<b>112</b>
<b>Übung Nr. 54 - Atemtechnik nach Wim Hof</b>	<b>114</b>
<b>Übung Nr. 55 - Lächeln als Mundtraining</b>	<b>116</b>
<b>Übungsübersicht</b>	<b>118</b>
Rücken	118
Rückenstrecker	118
Trapezmuskel	118
Latissimus	118
Schultern	118
Deltamuskel	118
Nacken	119
Beine	119
Brust	119
Arme	120
Bauch	120
Gerade Bauchmuskeln	120
Seitliche Bauchmuskeln	120
Po	120
Atmung	120
Mundtraining	121

## Übung Nr. 1 - Fliegende (Butterfly)



### Beteiligte Muskeln

Großer Brustmuskel sowie unterstützend der Deltamuskel und vorderer Sägemuskel

### Wofür ist die Übung besonders gut?

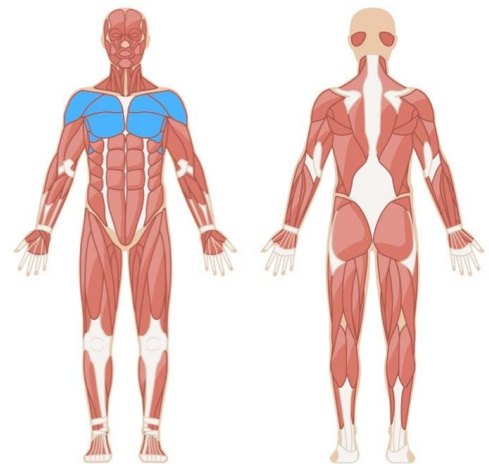
breite Brust

### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathleten

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau





## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Nimm eine Hantel in jede Hand und halte sie im Hammergriff (also senkrecht).
2. *Schritt* - Lege Dich auf die Flachbank und strecke dabei die Hanteln senkrecht nach oben, sodass sie über Deinem Kopf schweben (achte daher besonders auf die Auswahl der Gewichte). Strecke die Arme niemals ganz durch, um Deine Ellenbogen zu schonen. Der untere Rücken bleibt dabei ebenso leicht nach oben gewölbt und berührt nicht die Hantelbank. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Dein Körper ist nun auf der Flachbank fixiert.
3. *Schritt* - Jetzt bewegst Du die Arme über die Kraft aus den Schultern zu den Seiten. Achte darauf, dass sich lediglich die Arme bewegen. Der Rest des Körpers bleibt starr. Atme dabei aus. Den Endpunkt hast Du erreicht, wenn die Hanteln auf derselben Höhe wie Dein Oberkörper sind.
4. *Schritt* - Am Endpunkt angekommen führst Du die Kurzhanteln wieder zurück in die Ausgangsposition und atmest dabei aus.

## **Häufige Fehler**

- komplette Streckung der Arme (Verletzungsgefahr für Ellenbogen)
- kein Hohlkreuz im unteren Rücken (sehr gefährlich!)
- Schwungholen und die Hanteln hochreißen

## **Die besten Alternativen**

- [Positiver Liegestütz](#)
- [Flachbankdrücken mit Kurzhanteln und Drehung](#)
- [Überzüge](#)

## Übung Nr. 2 - Toes To Bar



### Beteiligte Muskeln

Gerader Bauchmuskel, großer Lendenmuskel, Hüftbeuger

### Wofür ist die Übung besonders gut?

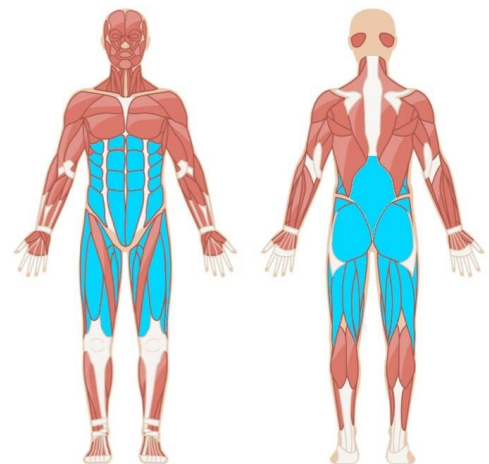
Sixpack

### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathleten

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, allgemeine Fitness



## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Hänge Dich zuerst an eine Klimmzugstange und strecke die Arme nach oben. In dieser Position verbleiben die Arme auch durchgängig.
2. *Schritt* - Jetzt hebst Du die Beine mit aller Kraft Richtung Klimmzugstange und das so weit bis Deine Füße die Stange auch mit den Zehenspitzen berühren (daher auch Toes To Bar).
3. *Schritt* - Der Oberkörper bleibt bei der Übung relativ starr. Haben die Zehenspitzen die Stange berührt, senkst Du die Beine wieder kontrolliert ab und wiederholst das Ganze so oft es geht.

## **Häufige Fehler**

- hochkrampfen
- zu viel Schwung und Kraft aus den Armen (Schaukelbewegung)
- zu enger Griff

## **Die besten Alternativen**

- [Ab Roll Out](#)
- [Kettlebell halten](#)
- [Russian Twist](#)

## Übung Nr. 3 - Rudern an der T-Stange (T-Bar Row)



### Beteiligte Muskeln

Breiter Rückenmuskel, Deltamuskel, Kapuzenmuskel, großer und kleiner Rautenmuskel, Untergrätenmuskel sowie unterstützend Bizeps und Armbeuger

### Wofür ist die Übung besonders gut?

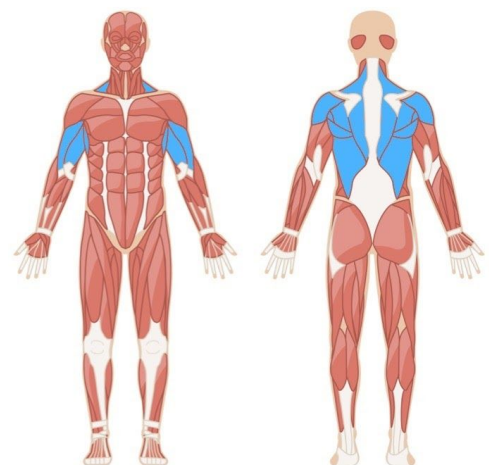
starker Rücken

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, V-Kreuz



## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Stelle Dich auf das Gerät etwa schulterbreit auf und lehne Deinen Brustkorb gegen das dafür vorgesehene Polster. Greife nach den waagerechten breiten Griffen und achte darauf, dass Dein Körper eine gerade Linie bildet.
2. *Schritt* - Nun führst Du die Stange nach hinten bis Deine Arme einen rechten Winkel bilden.
3. *Schritt* - Dort angekommen, atmest Du ein und führst die Hantel wieder zurück in die Ausgangsposition. Achte dabei stets darauf, die Arme niemals vollständig durch zu strecken, um Deine Ellenbogen zu schützen.

## **Häufige Fehler**

- Verkrampfen im Nacken
- zu viel Schwung und Kraft aus den Armen
- zu hohe Gewichte

## **Die besten Alternativen**

- [Reverse Flys](#)
- [Rudern am Gerät](#)
- [Liegestützbrücke](#)

## Übung Nr. 4 - Beinbeugen am Gerät (Legcurl)



### Beteiligte Muskeln

Beinbizeps, Plattsehnenmuskel, Halbsehnenmuskel  
sowie unterstützend der Zwillingswadenmuskel

### Wofür ist die Übung besonders gut?

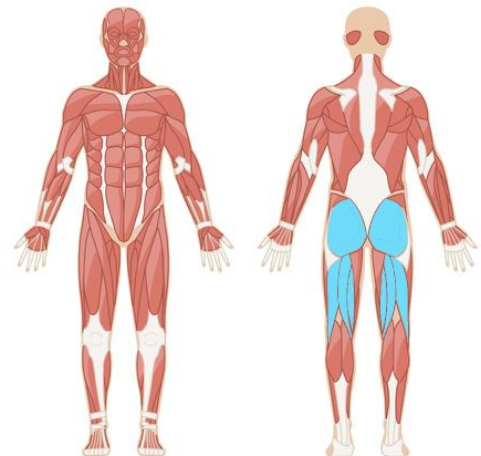
straffe Beine

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Bauch-Beine-Po



## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Lege Dich auf das Polster und greife nach den senkrechten Haltegriffen. Das hintere Beinpolster sollte so eingestellt sein, dass sich zwischen Ferse und Wadenmuskel befindet.
2. *Schritt* - Jetzt hebst Du die Beine mit aller Kraft Richtung Gesäß. Achte darauf, dass Du den Rest des Körpers nicht bewegst.
3. *Schritt* - Am Gesäß angekommen, senkst Du die Beine wieder kontrolliert bis zur Ausgangsposition und wiederholst die Bewegung erneut.

## **Häufige Fehler**

- Nacken hochreißen
- zu viel Schwung
- Kraft aus den Armen dazunehmen

## **Die besten Alternativen**

- [Beinbeugen am TRX](#)
- [Weite Squats](#)
- [Freie Hackenschmidt-kniebeuge](#)

## Übung Nr. 5 - Beinbeugen am TRX (Legcurl)



### Beteiligte Muskeln

Beinbizeps, Plattsehnenmuskel, Halbsehnenmuskel  
sowie unterstützend der Zwillingswadenmuskel

### Wofür ist die Übung besonders gut?

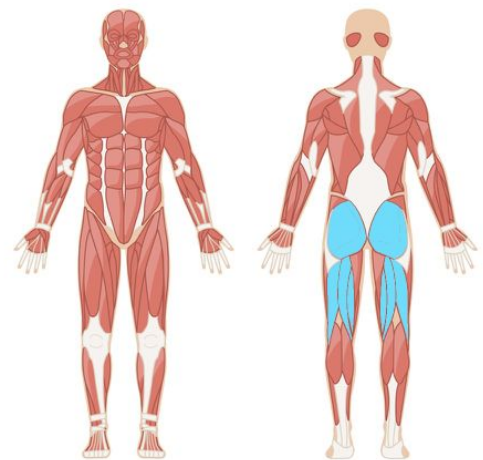
straffe Beine

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Bauch-Beine-Po





## Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege Dich auf den Boden vor die hängenden TRX Bänder. Lege nun die Füße direkt ausgestreckt in die Schlaufen (wie die Frau auf dem Bild). Die Arme liegen rechts und links neben Deinem Körper.
2. *Schritt* - Jetzt hebst Du die Beine mit aller Kraft Richtung Gesäß. Achte darauf, dass Du den Rest des Körpers nicht bewegst.
3. *Schritt* - Im rechten Winkel angekommen, senkst Du die Beine wieder kontrolliert bis zur Ausgangsposition und wiederholst die Bewegung erneut.

## Häufige Fehler

- Nacken hochreißen
- zu viel Schwung
- Kraft aus den Armen dazunehmen

## Die besten Alternativen

- [Beinbeugen am Gerät](#)
- [Beinheber](#)
- [Weite Squats](#)

## Übung Nr. 6 - Positiver Liegestütz



### Beteiligte Muskeln

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

### Wofür ist die Übung besonders gut?

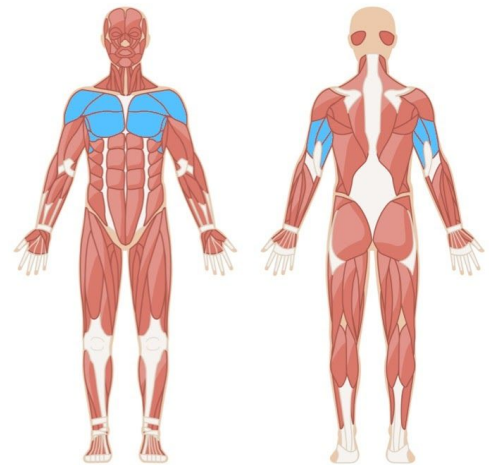
breite Brust

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Gehe auf die Knie und stütze Dich mit den Händen ungefähr schulterbreit an einer Erhöhung (zum Beispiel einer Box) ab. 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 Richtung Box 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 die Box 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
- Ellenbogen schieben sich nach außen

## Die besten Alternativen

- [Diamantliegestütze](#)
- [Muscle Up](#)
- [Liegestütze am TRX](#)

## Übung Nr. 7 - Diamantliegestütze



### Beteiligte Muskeln

Trizeps, Deltamuskel, Großer Brustmuskel sowie unterstützend der Handstrecker

### Wofür ist die Übung besonders gut?

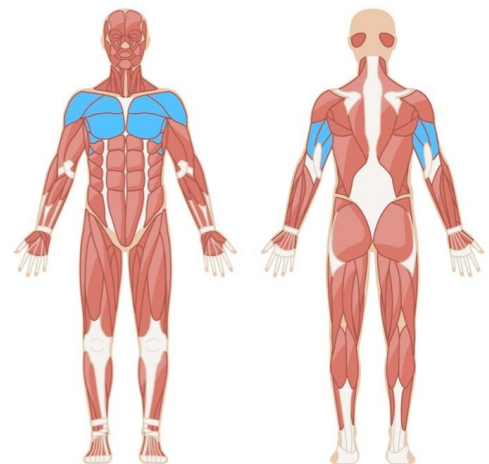
starke Arme

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Gehe auf die Knie und stütze Dich mit den Händen am Boden ab. Drehe die Hände in einem  $45^\circ$  ein, sodass dazwischen eine Diamantform entsteht. 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 Richtung Boden 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 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

- Gesäß nicht in der richtigen Positionen
- Ellenbogen gehen nach außen
- Körper bildet nicht eine Linie

## Die besten Alternativen

- [Positiver Liegestütz](#)
- [Negativliegestütze](#)

## Übung Nr. 8 - Beinheber



### Beteiligte Muskeln

Gesäßmuskel

### Wofür ist die Übung besonders gut?

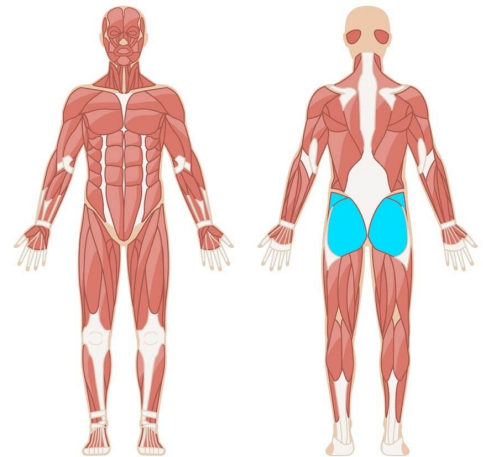
knackiger Po

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Bauch-Beine-Po



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Lege Dich auf einer Seite auf den Boden und strecke denselben Arm unter Dir aus. Wenn Dein Körper eine gerade Linie bildet, stützt Du Dich mit der freien Hand an der Hüfte ab.
2. *Schritt* - Nun hebst Du das obere Bein nach oben, sodass eine Schere entsteht. Oben angekommen, senkst Du das Bein wieder kontrolliert ab. Wiederhole das Ganze so oft es nur geht.
3. *Schritt* - Wenn Du die Bewegung deutlich in den Muskeln spürst, wechselst Du die Seite und wiederholst das Ganze nochmal.

## Häufige Fehler

- Körper bildet keine Linie
- zu viel Schwung
- Kraft aus den Armen dazunehmen

## Die besten Alternativen

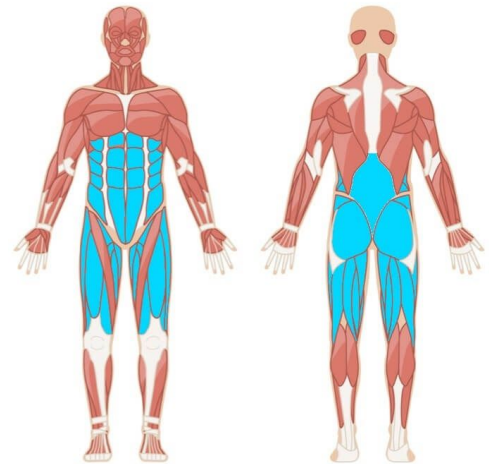
- [Beinbeugen am Gerät](#)
- [Beinbeugen am TRX](#)
- [Weite Squats](#)

## Übung Nr. 9 - Weite Squats



### Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Beinbizeps, Gesäßmuskel, sowie unterstützend der Rückenstrecker und dreiköpfiger Adduktor und die Bauchmuskulatur



### Wofür ist die Übung besonders gut?

straffe Beine, Ganzkörpertraining

### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathleten

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Bauch-Beine-Po



## Die Ausführung

1. *Schritt* - In der Ausgangsposition stehst Du gerade und aufrecht. Deine Beine stellst Du deutlich breiter als schulterbreit voneinander entfernt auf. Die Zehenspitzen zeigen ganz leicht nach außen. Die Hände drückst Du vor Deiner Brust zusammen (wie die Frauen auf dem Bild).
2. *Schritt* - Atme tief ein und senke Deinen Oberkörper gerade nach unten ab, indem Du die Knie einknickst. Während der Abwärtsphase streckst Du Deinen Po nach hinten aus, um das Gleichgewicht zu halten. Du gehst bei den Kniebeugen vollständig in die Hocke. Die Abwärtsphase ist stets kontrolliert und sehr langsam auszuführen.
3. *Schritt* - Bist Du in der Hocke, drückst Du sofort den Oberkörper allein mit der Kraft Deiner Muskeln wieder 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
- Stand nicht weit genug
- Knie drehen sich nach innen oder außen

## Die besten Alternativen

- [Beinbeugen am Gerät](#)
- [Beinbeugen am TRX](#)
- [Freie Hackenschmidt-kniebeuge](#)

## Übung Nr. 10 - Negativliegestütze



### Beteiligte Muskeln

Trizeps, Deltamuskel, Großer Brustmuskel sowie unterstützend der Handstrecker

### Wofür ist die Übung besonders gut?

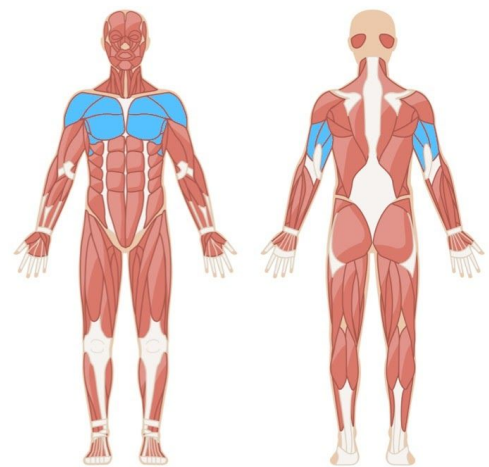
starke Arme, breite Brust

### Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Gehe auf die Knie und stütze Dich mit den Händen am Boden ab. Hierbei liegen die Hände flach auf dem Boden auf (anders als im Bild). Um Dich in die Ausgangsposition zu begeben, solltest Du jetzt die Beine nach hinten strecken und die Füße auf einer Erhöhung (wie beispielsweise einer Box) 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 Richtung Boden 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 berührt. Pass unbedingt auf, dass Du nicht nach vorne überkippst oder der Körper zu weit durchhängt. 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

- Gesäß nicht in der richtigen Positionen
- Ellenbogen gehen nach außen
- Körper hängt durch

## Die besten Alternativen

- [Diamantliegestütze](#)
- [Muscle Up](#)
- [Liegestütze am TRX](#)

## Übung Nr. 11 - Flachbankdrücken mit Kurzhanteln und Drehung



### Beteiligte Muskeln

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

### Wofür ist die Übung besonders gut?

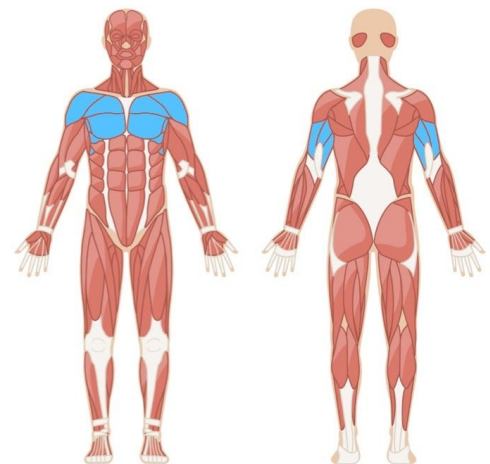
breite Brust

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Nimm eine Hantel in jede Hand und halte sie im Hammergriff (also senkrecht).
2. *Schritt* - Lege Dich nun auf die Flachbank und strecke dabei die Hanteln senkrecht nach oben, sodass sie über Deinem Kopf schweben (achte daher besonders auf die Auswahl der Gewichte). Strecke die Arme niemals ganz durch, um Deine Ellenbogen zu schonen. Der untere Rücken bleibt dabei ebenso leicht nach oben gewölbt und berührt nicht die Hantelbank. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Dein Körper ist nun auf der Bank fixiert.
3. *Schritt* - Jetzt bewegst Du die Arme nach unten bis sie sich im rechten Winkel befinden. Achte darauf, dass sich lediglich die Arme bewegen. Der Rest des Körpers bleibt starr. Atme dabei aus.
4. *Schritt* - Am Endpunkt angekommen führst Du die Kurzhanteln wieder zurück und kurz bevor sie sich berühren, drehst Du sie ein (wie der Mann auf dem Bild) und atmest aus.

## Häufige Fehler

- komplette Streckung der Arme (Verletzungsgefahr für Ellenbogen)
- kein Hohlkreuz im unteren Rücken (sehr gefährlich!)
- Schwungholen und die Hanteln hochreißen

## Die besten Alternativen

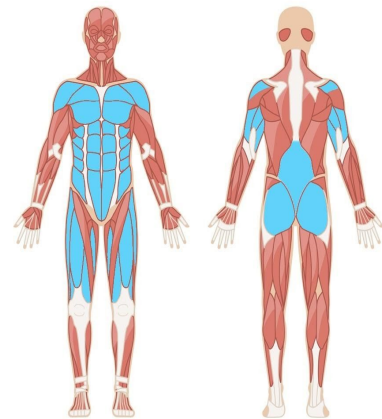
- [Diamantliegestütze](#)
- [Muscle Up](#)
- [Liegestütze am TRX](#)

## Übung Nr. 12 - Power Clean



### 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* - Ziehe die Hantel zunächst nach oben, sodass Du sie am Ende kurz über Deinen Knien hängen hast, ähnlich wie beim rumänischen Kreuzheben. Das bedeutet: Lockere Knie, gestreckte Beine.
3. *Schritt* - Während Du explosiv ausatmest, schwingst Du die Langhantel eine Etage höher bis zu Deinen Schultern hoch. Die Ellenbogen zeigen nach vorne wie bei der Frau auf dem Bild, die Stange liegt auf dem Schlüsselbein.
4. *Schritt* - Jetzt richtest Du Dich auf und behältst dabei eine leichte Beugung in den Knien, um das Gewicht abzufedern.
5. *Schritt* - An der Endposition angelangt, führst Du die Übung wieder rückwärts bis zur Ausgangsstellung aus und wiederholst sie so oft Du kannst.

## Häufige Fehler

- zu viel Schwung
- keine neutrale Stellung im unteren Rücken
- zu hohe Gewichte (Vorsicht!)

## Die besten Alternativen

- [Frontdrücken](#)
- [Step & Press Kettlebell](#)
- [Muscle Up](#)

## Übung Nr. 13 - Reverse Flys



### Beteiligte Muskeln

Kapuzenmuskel, Deltamuskel, Rautenmuskel,  
Untergrätenmuskel

### Wofür ist die Übung besonders gut?

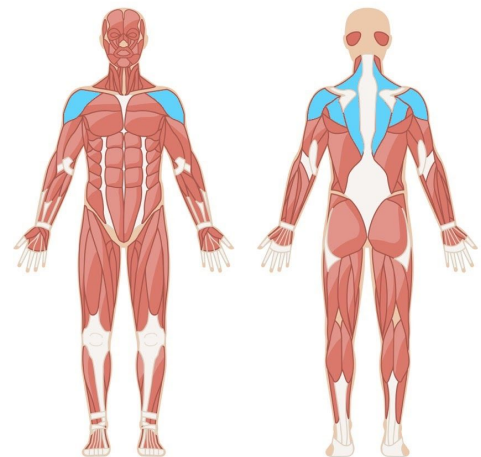
starker Rücken

### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathleten

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, V-Kreuz





## Die Ausführung

1. *Schritt* - Setze Dich auf eine Hantelbank, deren Lehne im 90° Winkel steht. Nimm nun in jede Hand eine Kurzhantel und beuge den Oberkörper nach vorne, bis er parallel zum Boden ist.
2. *Schritt* - Jetzt bewegst Du die Kurzhanteln mit beinahe durchgestreckten Armen zu den Seiten Richtung Decke und atmest dabei aus. Der Endpunkt ist dann erreicht, wenn Du spürst, dass Du Deine Schulterblätter zusammengeführt hast.
3. *Schritt* - Atme anschließend ein und führe die Hanteln wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurück und wiederhole das Ganze mehrere Male hintereinander.

## Häufige Fehler

- Nacken hochreißen
- zu viel Schwung
- kein Hohlkreuz im unteren Rücken

## Die besten Alternativen

- [Rudern an der T-Stange](#)
- [Battle Rope Clockwise](#)
- [Neck Bridge](#)

## Übung Nr. 14 - Glute Bridge



### Beteiligte Muskeln

Gesäßmuskel, Beinbizeps, Plattsehnenmuskel,  
Halbsehnenmuskel

### Wofür ist die Übung besonders gut?

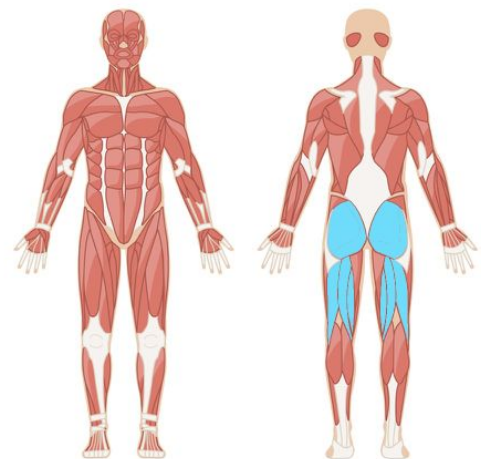
knackiger Po

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Bauch-Beine-Po



## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Lege Dich auf den Boden (am besten auf eine Sportmatte). Wenn Dein Rücken aufliegt, stellst Du die Beine auf, sodass Deine Zehen nach vorne zeigen. Die Arme liegen wie bei der Frau auf dem Bild flach auf dem Boden rechts und links neben Deinem Körper.
2. *Schritt* - Jetzt hebst Du Dein Gesäß soweit nach oben wie es nur geht, sodass Dein Körper vom Körper bis hoch zu den Knien eine gerade gedachte Linie bildet.
3. *Schritt* - Wenn Du in dieser Position angekommen bist, senkst Du Deinen Po wieder kontrolliert ab und wiederholst das Ganze mehrere Male.

## **Häufige Fehler**

- Gesäß hängt durch
- zu viel Kraft aus den Beinen
- keine gerade Linie

## **Die besten Alternativen**

- [Beinbeugen am Gerät](#)
- [Beinbeugen am TRX](#)
- [Weite Squats](#)

## Übung Nr. 15 - Überzüge (Pull-Over)



### Beteiligte Muskeln

Vorderer Sägemuskel, Großer Brustmuskel, sowie unterstützend der Trizeps und breite Rückenmuskel

### Wofür ist die Übung besonders gut?

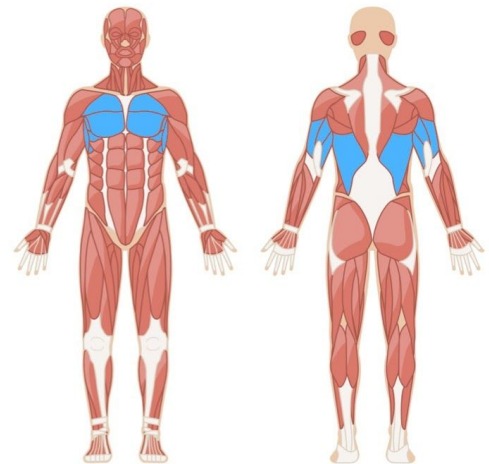
breite Brust

### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathleten

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dir eine Hantelbank flach ein und lege Dich nur mit den Schultern darauf (wie der Mann auf dem Bild). Deine Beine bilden einen rechten Winkel zum Boden. Nun schnappst Du Dir eine Kurzhantel (sei vorsichtig bei der Wahl des Gewichtes) und halte sie senkrecht über Deinem Kopf. Wichtig ist, dass Du Deine Arme niemals komplett durchstreckst, um Deine Ellenbogen zu schützen.
2. *Schritt* - Jetzt senkst Du die Kurzhantel mit den Armen hinter Deinem Kopf langsam und kontrolliert ab. Gehe dabei soweit herunter wie Du es wirklich sicher kontrollieren kannst und atme dabei ein.
3. *Schritt* - Wenn Deine absolute Grenze erreicht ist, führst Du die Hantel wieder zurück in die Ausgangsposition. Du wirst sehen, dass Deine Grenze mit der Zeit immer weiter unten liegt.

## Häufige Fehler

- Körper hängt durch
- zu viel Gewicht
- Verdrehen der Arme, weil Hantel zu tief gesenkt wird

## Die besten Alternativen

- [Positiver Liegestütz](#)
- [Diamantliegestütze](#)
- [Negativliegestütze](#)

## Übung Nr. 16 - Rudern am Gerät (Seated Machine Row Exercise)



### Beteiligte Muskeln

Breiter Rückenmuskel, Deltamuskel, Kapuzenmuskel, Untergrätenmuskel sowie unterstützend Bizeps

### Wofür ist die Übung besonders gut?

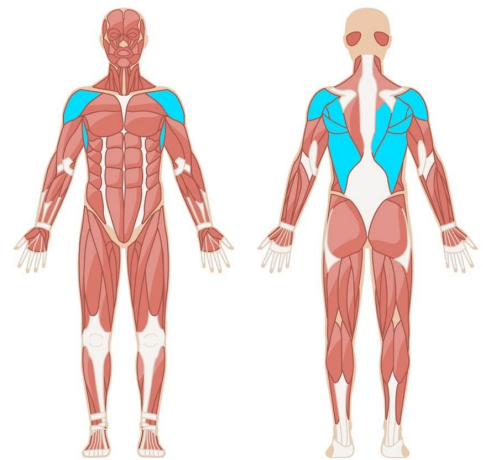
breiter Rücken, V-Kreuz

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Setze Dich mit dem Blick in Richtung der Griffstücke gerichtet auf das Gerät. Stelle die Füße fest auf den Boden und presse Deinen Oberkörper so gegen das Polster, dass Du entspannt Luft bekommst. Umklammere die Griffe.
2. *Schritt* - Beim Ausatmen ziehst Du die Griffe auf die Höhe Deiner Unterbrust und führst sie beim Einatmen wieder kontrolliert zurück. Achte stets auf eine leichte Beugung im Ellenbogen.

## **Häufige Fehler**

- Zurückreißen der Gewichte
- zu viel Gewicht
- zu viel Kraft aus den Beinen nehmen

## **Die besten Alternativen**

- [Rudern an der T-Stange](#)
- [Reverse Flys](#)
- [An einem Seil hochziehen](#)

## Übung Nr. 17 - Seitheben (Lateral Raise)



### Beteiligte Muskeln

Deltamuskel sowie unterstützend der  
Kapuzenmuskel

### Wofür ist die Übung besonders gut?

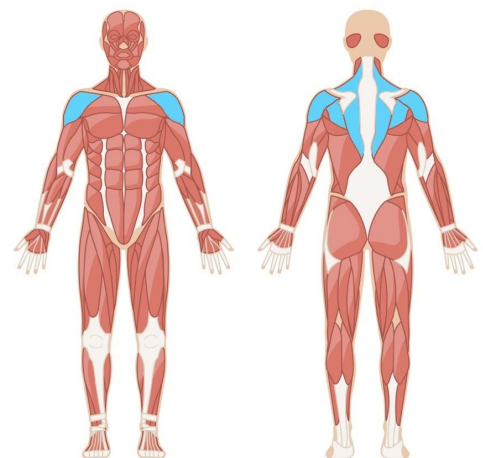
krasse Schultern

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau





## Die Ausführung

1. *Schritt* - Finde zunächst einen sicheren Stand. In jeder Hand benötigst Du eine Kurzhantel mit einem geeigneten Gewicht. Achte auf einen geraden Rücken und den Blick richtest Du nach vorne. Die Kurzhanteln hängen neben Deinen Oberschenkeln, die Ellenbogen sind leicht gebeugt.
2. *Schritt* - Hebe die Hanteln - wie die Frau auf dem Bild - bis zu einer horizontalen Linie an und atme dabei explosiv aus. Danach senkst Du die Hanteln kontrolliert wieder bis zu den Oberschenkeln ab.

## Häufige Fehler

- Hochreißen der Gewichte
- zu viel Gewicht
- keine Körperspannung (Achtung! Verletzungsgefahr!)

## Die besten Alternativen

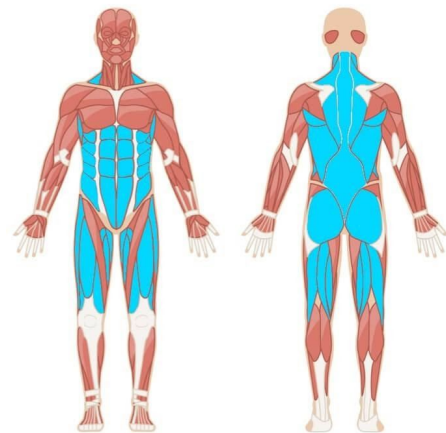
- [Rudern an der T-Stange](#)
- [Reverse Flys](#)
- [An einem Seil hochziehen](#)

## Übung Nr. 18 - Schlitten (Prowler)



### 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* - Belade den Schlitten zunächst mit Hantelscheiben. Wenn Du fertig bist, umklammerst Du konzentriert die Griffe oben.
2. *Schritt* - Zähle bis 3, sammel Dich und dann rennst Du explosiv los und schiebst den Schlitten so schnell und weit wie nur möglich.
3. *Schritt* - Am Ende der Strecke angekommen, drehst Du ihn und schiebst ihn genauso wieder zurück in die Ausgangsposition. Bei dieser Übung kannst Du Dich so richtig bis zum Ende Deiner Kräfte auspowern.

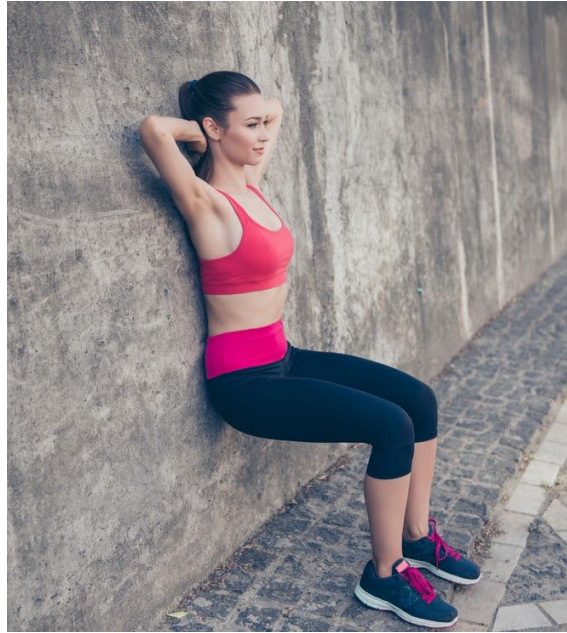
## Häufige Fehler

- Nicht wirklich an die Grenzen gehen
- Pausen auf der Strecke einlegen
- öfter als 2 Mal in der Woche trainieren

## Die besten Alternativen

- [Rudern an der T-Stange](#)
- [Reverse Flys](#)
- [An einem Seil hochziehen](#)

## Übung Nr. 19 - Wall Sit



### Beteiligte Muskeln

Bauchmuskulatur und Quadrizeps

### Wofür ist die Übung besonders gut?

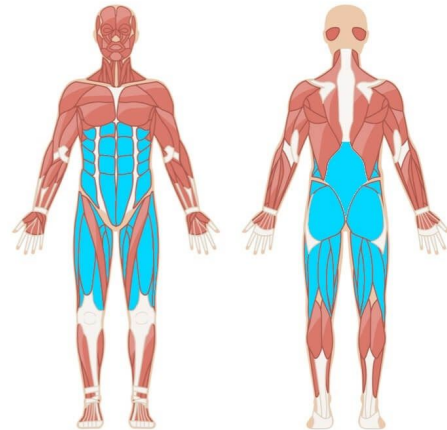
straffe Beine

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Ausdauer, allgemeine Fitness



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich zuerst mit dem Rücken zur Wand mit einem leichten Abstand und lehne Dich danach leicht an die Wand. Die Arme lehnt Du mit den Handflächen zur Wand hin zeigend neben Deinem Körper gegen die Wand. Der Stand ist ungefähr hüftbreit.
2. *Schritt* - Rutsche nun soweit herunter, als wenn Du Dich auf einen Stuhl setzen würdest. Und dort verweilst Du eine Zeit lang, bis Du Dich kaum noch wieder hochdrücken kannst und wiederhole die Übung mehrere Male. Ein deutlicher Zug in den Beinen ist normal und durchaus gewollt.

## Häufige Fehler

- Nicht wirklich an die Grenzen gehen
- Keine Körperspannung
- nicht genügend Abstand (kein Zug spürbar)

## Die besten Alternativen

- [Weite Squats](#)
- [Ausfallschritte mit Rumpfrotation](#)
- [An einem Seil hochziehen](#)

## Übung Nr. 20 - Ausfallschritte mit Rumpfrotation (Lunges)



### Beteiligte Muskeln

Großer Gesäßmuskel, Quadrizeps, Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel sowie unterstützend der Beinbizeps und die Rumpfmuskulatur

### Wofür ist die Übung besonders gut?

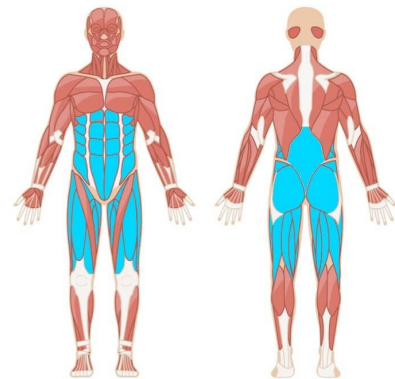
stramme Beine

### 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. Je weiter Du heruntergehst, desto weiter drehst Du Deinen Körper zur Seite. Wenn es Dir hilft, nimm hierfür Hanteln oder eine Wasserflasche in beide Hände. Es reicht hierfür allerdings auch einfach die Hände zu verschränken.
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

- [Schlitten](#)
- [Wall Sit](#)
- [Bürogymnastik Beine](#)



## Übung Nr. 21 - Aus dem Stand springen



### Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Beinbizeps, Gesäßmuskel,  
Bauchmuskeln

### Wofür ist die Übung besonders gut?

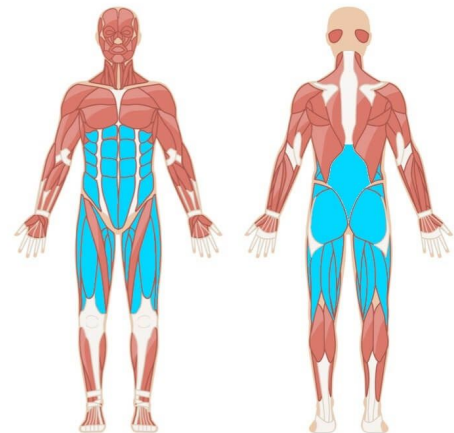
straffe Beine, Ganzkörper

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Crossfit



## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Stelle Dich hüftbreit hin und fokussiere Dich auf den Moment. Atme tief ein.
2. *Schritt* - Dann atme explosiv aus, während Du die Arme horizontal nach vorne führst und aus der Kraft der Beine so hoch wie nur möglich springst.

## **Häufige Fehler**

- nicht mit beiden Beinen gleichzeitig ankommen
- Du stehst mit den Füßen zu weit auseinander oder zu nah beieinander
- keine Körperspannung

## **Die besten Alternativen**

- [Bunny Hop](#)
- [Standwaage](#)

# Übung Nr. 22 - Freie Hackenschmidt-Kniebeuge



## Beteiligte Muskeln

Quadrizeps, Beinbizeps, Gesäßmuskel,  
Bauchmuskeln

## Wofür ist die Übung besonders gut?

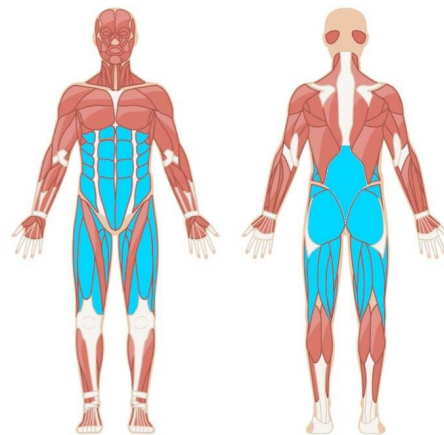
straffe Beine, Ganzkörper

## Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

## Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Crossfit



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Greife eine Langhantel an nach unten ausgestreckten Armen hinter dem Körper. Der Oberkörper ist gerade und der untere Rücken hat eine leichte Beugung. Der Bauch ist stets angespannt.
2. *Schritt* - Jetzt senkst Du das Gesäß an, während Du den Oberkörper nach vorne beugst wie bei einer Kniebeuge. Die Langhantel sinkt dabei auf einer senkrechten Linie nach unten.
3. *Schritt* - Wenn die Hantelscheiben den Boden berühren, gehst Du den Weg in umgekehrter Reihenfolge wieder nach oben

## Häufige Fehler

- viel zu hohe Gewichte
- keine neutrale Haltung im unteren Rücken
- Verkrampfen im Nacken weil der Blick nicht neutral nach vorn geht

## Die besten Alternativen

- [Beinbeugen am Gerät](#)
- [Beinbeugen am TRX](#)
- [Kniebeuge mit Medizinball](#)

## Übung Nr. 23 - Muscle Up



### Beteiligte Muskeln

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

### Wofür ist die Übung besonders gut?

starker Rücken

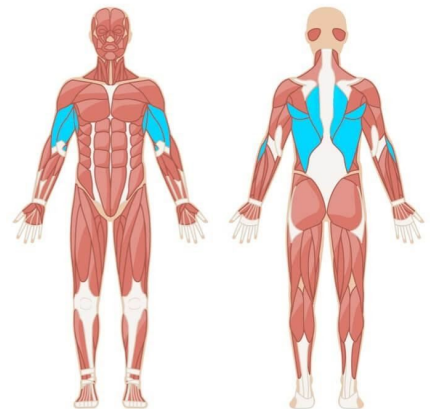
### Für wen ist die Übung geeignet?

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. In diesem Moment schwingst Du Dich noch weiter nach oben, sodass Du Dich auf der Stange aufstützt. Die Handflächen zeigen nach unten.
3. *Schritt* - Am Endpunkt angekommen senkst Du Deinen Körper wieder kontrolliert bis zur eigentlichen Klimmzug-Endposition und dann noch weiter herab. 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**

- [Rudern an der T-Stange](#)
- [Aus dem Stand springen](#)
- [An einem Seil hochziehen](#)

## Übung Nr. 24 - An einem Seil hochziehen (Rope Climbing)



### Beteiligte Muskeln

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

### Wofür ist die Übung besonders gut?

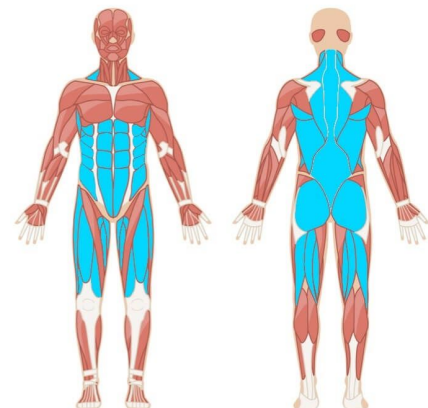
starker Rücken

### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathleten

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Ganzkörperfitness



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Greife das Seil etwas über Kopfhöhe mit beiden Händen.
2. *Schritt* - Ziehe Dich ein Stück hoch und winkel die Beine langsam an und umschließe anschließend das Seil fest mit den Oberschenkeln.
3. *Schritt* - Strecke die Arme aus und ziehe Dich immer höher, so hoch Du Dich traust oder so weit es eben geht.
4. *Schritt* - Seil Dich vorsichtig ab und achte auf Dein Tempo. Wer zu schnell rutscht, verbrennt sich die Hände. Halte auch hierbei immer das Seil fest zwischen den Oberschenkeln geklemmt.

## Häufige Fehler

- zu schnell wieder herunterrutschen
- Verkrampfen im Nacken (beim Hochschauen)
- zu langsames Tempo (Kraft lässt schnell nach)

## Die besten Alternativen

- [Muscle Up](#)
- [Aus dem Stand springen](#)
- [Battle Rope Power Slam](#)



## Übung Nr. 25 - Windmühle (Windmill)



A



B

### Beteiligte Muskeln

Bauchmuskeln sowie unterstützend die  
Schultermuskulatur

### Wofür ist die Übung besonders gut?

Sixpack

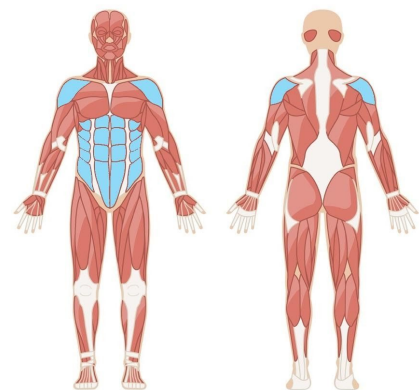
### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Ganzkörperfitness

### Die Ausführung



1. *Schritt* - Stelle Dich hüftbreit hin und mache mit einem Fuß einen Schritt nach vorn.
2. *Schritt* - Nun schwingst Du die Kettlebell in einer zügigen Bewegung nach oben über Deinen Kopf und streckst dabei den Arm nach oben durch.
3. *Schritt* - Der Blick geht der Kettlebell nach oben hinterher und der linke Arm geht so weit wie nur möglich senkrecht nach unten (zumindest bis zur Knöchelhöhe). Dabei zeigt die Handinnenfläche nach außen. Unten angekommen, gehst Du wieder in die Ausgangsposition und wiederholst das Ganze mehrere Male. Danach wechselst Du die Seiten.

### **Häufige Fehler**

- falscher Stand
- zu schwere Kettlebell

### **Die besten Alternativen**

- [Ab Roll Out](#)
- [Standwaage](#)
- [Kettlebell halten](#)

## Übung Nr. 26 - Step & Press Kettlebell



### Beteiligte Muskeln

Deltamuskel sowie unterstützend der Kapuzenmuskel, Trizeps und Sägemuskel

### Wofür ist die Übung besonders gut?

krasse Schultern

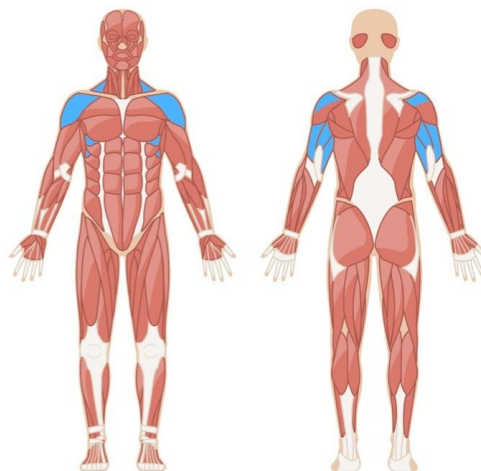
### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathleten

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Ganzkörperfitness

### Die Ausführung



1. *Schritt* - Stelle Dich hüftbreit mit einer Kettlebell in jeder Hand hin.
2. *Schritt* - Nun schwingst Du die Kettlebell in einer zügigen Bewegung nach oben bis auf Bauchhöhe und in einem zügigen Übergang noch höher bis über Deinen Kopf wie die Frau auf dem Bild.
3. *Schritt* - Der Blick ist geradeaus nach vorn gerichtet. Atme beim Schwingen der Kettlebell aus. Danach senkst Du die Kettlebells kontrolliert wieder herab und atmest tief ein.

### **Häufige Fehler**

- falscher Stand
- zu schwere Kettlebell

### **Die besten Alternativen**

- [Neck Bridge](#)

## Übung Nr. 27 - Liegestützbrücke (Functional Training)



### Beteiligte Muskeln

Bauchmuskeln, Armmuskulatur,  
Rückenmuskulatur

### Wofür ist die Übung besonders gut?

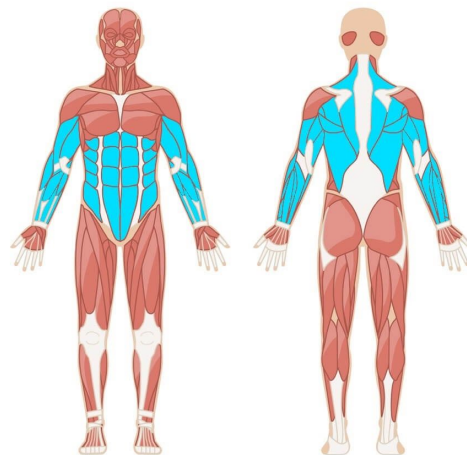
Sixpack

### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathleten

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau, Ganzkörperfitness



## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Lege Dich auf die Seite (am besten auf einer Matte). Das eine Bein liegt dabei auf dem andern.
2. *Schritt* - Nun streckst Du den unten liegenden Arm komplett aus und die Beine auch, sodass die Füße ganz am Ende aufeinander liegen. Den oberen Arm streckst Du nach oben. Siehe Dir hierzu am besten das Bild an.
3. *Schritt* - Wenn Du nicht mehr kannst, senkst Du den Körper kontrolliert wieder in die Ausgangsposition. Wiederhole das Ganze mehrere Male und vergiss nicht auch die Seiten zu wechseln.

## **Häufige Fehler**

- nicht bis ans Ende gehen
- falsche Abstände
- keine Körperspannung

## **Die besten Alternativen**

- [Liegestütze am TRX](#)
- [Diamantliegestütze](#)
- [Positiver Liegestütz](#)

## Übung Nr. 28 - Frontdrücken (Shoulder Press)



### **Beteiligte Muskeln**

Deltamuskel sowie unterstützend der Kapuzenmuskel, Trizeps und Sägemuskel

### **Wofür ist die Übung besonders gut?**

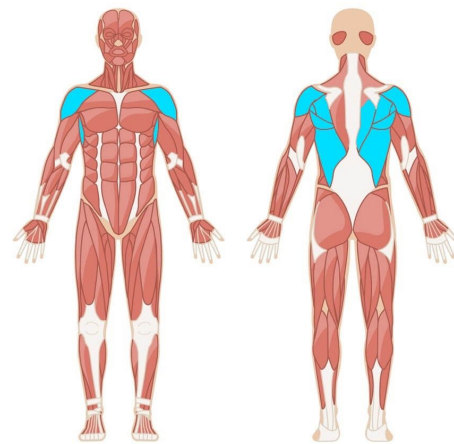
breite Schultern

### **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.
1. *Schritt* - Nun drückst Du die Stange vor dem Kopf nach oben Richtung Decke und kurz bevor Du die Ellenbogen durchstreckst ist die Endposition erreicht.
2. *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**

- [Bürogymnastik Schulter](#)
- [Neck Bridge](#)



## Übung Nr. 29 - Dehnung aus der Sumo-Hocke



### Beteiligte Muskeln

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

### Wofür ist die Übung besonders gut?

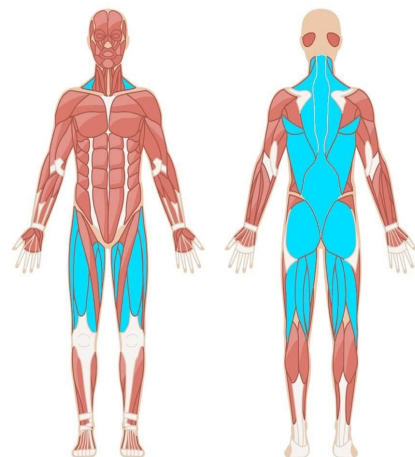
straffe Beine

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Dehnung



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich deutlich breiter als hüftbreit mit gebeugten Knien hin. Richte die Zehen dabei - wie die Frau auf dem Bild - nach außen aus. Achte darauf, dass sich der untere Rücken in einer neutralen Stellung befindet.
2. *Schritt* - Nun atmest Du aus und senkst das Gesäß nach unten herab. Dabei drückst Du mit den Händen so sehr gegen die Knie bis ein deutlicher Zug zu spüren ist.
3. *Schritt* - Lockere die Position und wiederhole es mehrmals.

## Häufige Fehler

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

## Die besten Alternativen

- [Weite Squats](#)
- [Kniebeugen mit Kettlebell](#)

## Übung Nr. 30 - Beschleunigte Wandübung



### Beteiligte Muskeln

Beinmuskulatur, Bauchmuskulatur,  
Gesäßmuskulatur sowie unterstützend die  
Arm-, Nacken- und Rückenmuskulatur

### Wofür ist die Übung besonders gut?

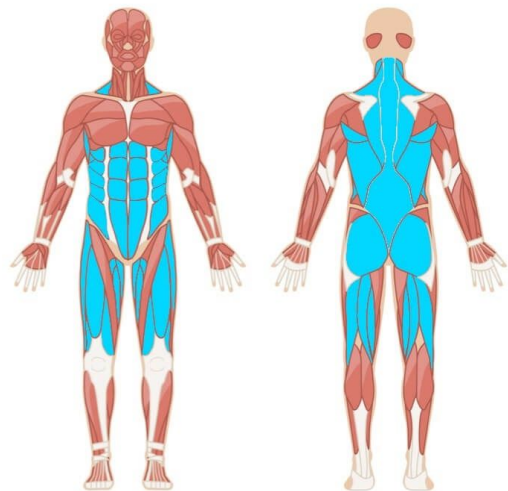
straffe Beine, Explosivkraft

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Ausdauer, Explosivkraft



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Lehne Dich mit beiden Händen gegen eine Wand, als würdest Du sie stützen wollen. Tritt daher mit den Beinen auch ein Stück zurück und presse Dich vollkommen dagegen.
2. *Schritt* - Nun läufst Du gegen die Wand an, als würdest Du sie mit aller Kraft schieben wollen bis Du nicht mehr kannst. Achte darauf, dass Deine Atmung trotz hohen Tempos immer gleichmäßig bleibt. Lege wenn Du nicht mehr kannst eine Pause ein. Danach wiederholst Du das Ganze um Dich so richtig auszupowern.

## Häufige Fehler

- Nicht wirklich an die Grenzen gehen
- zu wenig Pausen einlegen
- öfter als 2 Mal in der Woche trainieren

## Die besten Alternativen

- [Muscle Up](#)
- [Bunny Hop](#)
- [Rudern an der T-Stange](#)

## Übung Nr. 31 - Battle Rope Clockwise



### Beteiligte Muskeln

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

### Wofür ist die Übung besonders gut?

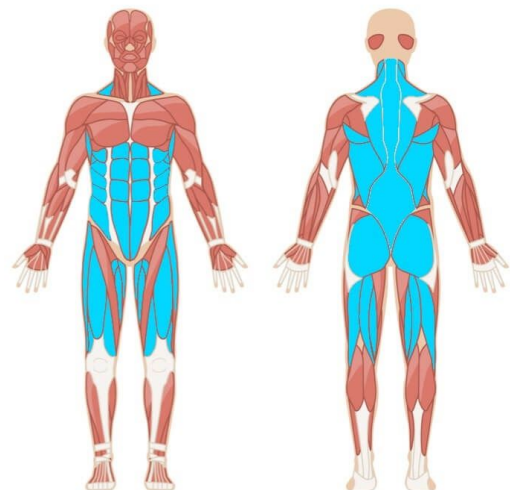
breiter Rücken

### 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 mit einer kreisförmigen Bewegung im Uhrzeigersinn.
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**

- [An einem Seil hochziehen](#)
- [Ab Roll Out](#)
- [Battle Rope Power Slam](#)

## Übung Nr. 32 - Battle Rope Power Slam



### Beteiligte Muskeln

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

### Wofür ist die Übung besonders gut?

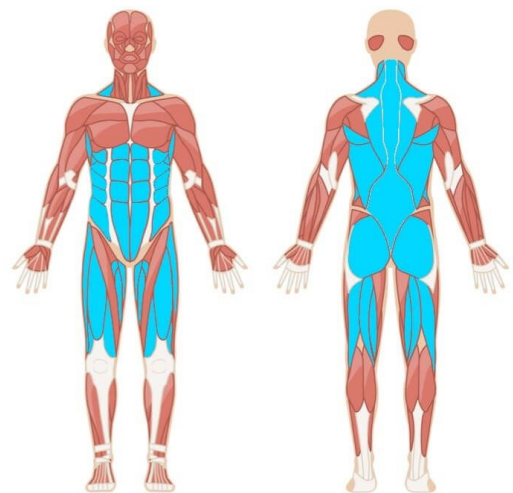
breiter Rücken

### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

### Einsatzmöglichkeiten

Ausdauertraining, Ganzkörpertraining



## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Nimm beide Enden eines Battle-Rope in beide Hände.
2. *Schritt* - Dann gehst Du etwas in die Hocke (halbe Kniebeuge), lehnst Dich etwas nach vorne (wie die Frau auf dem Bild) und ziehst die Seile von unten nach oben und lässt sie explosiv und mit voller Wucht auf den Boden aufprallen.
3. *Schritt* - Wiederhole das Ganze so oft Du kannst ohne Pause. 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**

- [An einem Seil hochziehen](#)
- [Ab Roll Out](#)
- [Battle Rope Clockwise](#)



## Übung Nr. 33 - Lateral Squats & Alternating Waves Battle Rope



### Beteiligte Muskeln

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

### Wofür ist die Übung besonders gut?

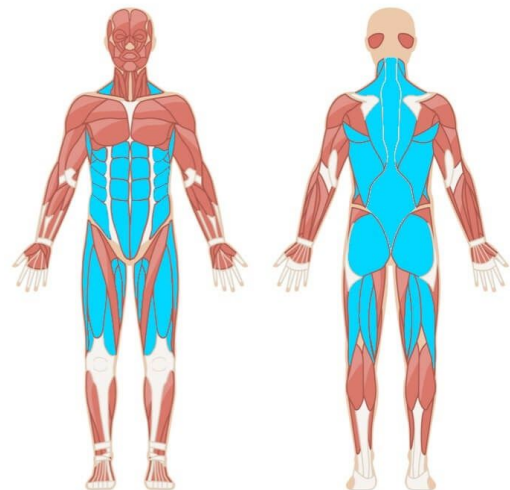
breiter Rücken

### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

### Einsatzmöglichkeiten

Koordination, Ganzkörpertraining



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich etwas weiter als schulterbreit fest auf den Boden. Die Zehen drehen sich dabei etwas nach außen. Die Hände umgreifen jeweils ein Seil und sind in der Ausgangslage ungefähr auf Schulterhöhe.
2. *Schritt* - Dein Gesäß senkt sich wie bei der Kniebeuge nach hinten während ein Bein zur Seite gestreckt wird. Das andere Bein bleibt stehen.
3. *Schritt* - Währenddessen Du die Beinarbeit machst und dabei die Seiten der Beine wechselst, schwingst Du die Seile auf und ab, sodass größere und kleinere Wellen entstehen.

## 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

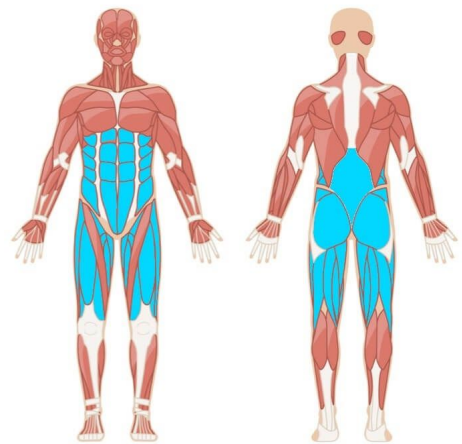
- [An einem Seil hochziehen](#)
- [Battle Rope Power Slam](#)
- [Battle Rope Clockwise](#)

## Übung Nr. 34 - Lunge Twist mit Medizinball



### Beteiligte Muskeln

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



### Wofür ist die Übung besonders gut?

stramme Beine, Sixpack

### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau

## Die Ausführung

1. *Schritt* - Nimm einen Medizinball in Deine Hände. 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. In der unteren Position bilden Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel.
3. *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. Dabei drehst Du Deinen Oberkörper mit dem Medizinball zu einer Seite, wie die Frau auf dem Bild. Dein Knie berührt fast den Boden.
4. *Schritt* - Dann bewegst du allein mit der Kraft deiner Oberschenkelmuskeln deinen Körper nach oben und atmest dabei aus und drehst den Oberkörper wieder gerade. In der oberen Position ist dein Knie fast ganz durchgestreckt und steht unter Spannung. Bei der nächsten Wiederholung drehst Du Dich zur anderen Seite.

## Häufige Fehler

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

## Die besten Alternativen

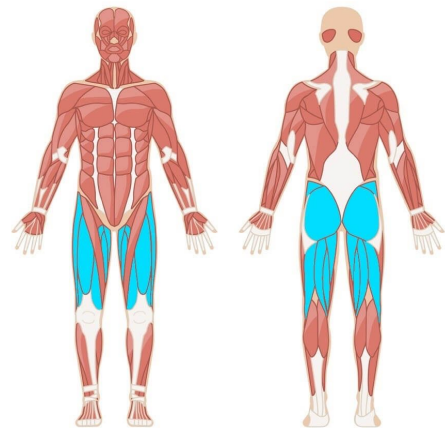
- [Freie Hackenschmidt-kniebeuge](#)
- [Weite Squats](#)
- [Kniebeuge mit Medizinball](#)

# Übung Nr. 35 - Kniebeuge mit Medizinball (Wall Ball Squats)



## 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 mit einem Medizinball in Deinen Händen in einem angemessenen Abstand vor einer Wand. Deine Beine sind etwa schulterbreit voneinander entfernt. Die Zehenspitzen zeigen ganz leicht nach außen.
2. *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.
3. *Schritt* - Wenn du in der Hocke bist, drückst Du den Medizinball explosiv raus und schmeißt ihn mit solch einem Druck gegen die Wand, dass er wieder in Deinen Händen landet. Dann drückst du sofort deinen Oberkörper 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**

- [Freie Hackenschmidt-kniebeuge](#)
- [Weite Squats](#)
- [Beinbeugen am Gerät](#)

## Übung Nr. 36 - Russian Twist mit Medizinball



### Beteiligte Muskeln

Schräger Bauchmuskel sowie unterstützend gerader Bauchmuskel, pyramidenförmiger Muskel

### Wofür ist die Übung besonders gut?

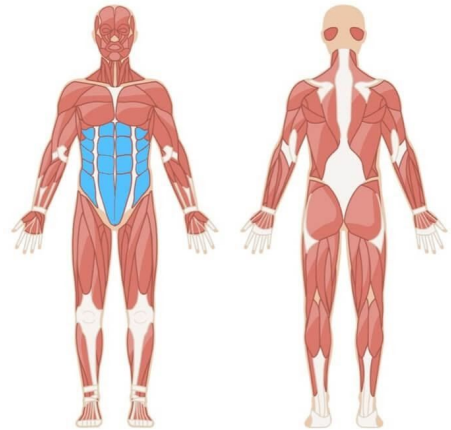
Sixpack

### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Setze Dich dafür leicht zurückgelehnt hin. Halte nun den Medizinball 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 Deinen Ball 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**

- [Ab Roll Out](#)
- [Kettlebell halten](#)
- [Aus dem Stand springen](#)

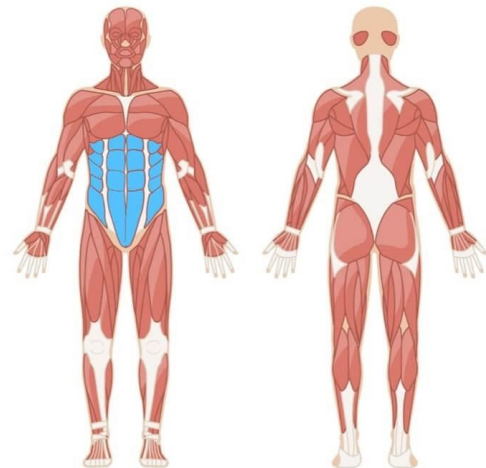


## Übung Nr. 37 - Zehenberühren mit Medizinball



### 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 mit einem Medizinball in Deinen Händen auf den Rücken. Strecke die Arme mit dem Ball ganz weit hinter Deinen Kopf. Dann streckst Du die Beine nach oben, sodass Du in einem 90° Winkel bist.
2. *Schritt* - Jetzt versuchst Du mit dem Medizinball Deine Zehenspitzen zu berühren. Versuche dabei Deine Beine so fixiert wie möglich zu lassen.
3. *Schritt* - Senke die Arme wieder kontrolliert zur Ausgangsposition zurück und wiederhole die Bewegung mehrere Male.

## Häufige Fehler

- zu viel Schwung aus dem Nacken
- nicht der volle Bewegungsumfang
- Beine bewegen sich den Armen entgegen

## Die besten Alternativen

- [Ab Roll Out](#)
- [Kettlebell halten](#)
- [Russian Twist mit Medizinball](#)

## Übung Nr. 38 - Standwaage



### Beteiligte Muskeln

Gerader Bauchmuskel, pyramidenförmiger Muskel sowie unterstützend schräger Bauchmuskel

### Wofür ist die Übung besonders gut?

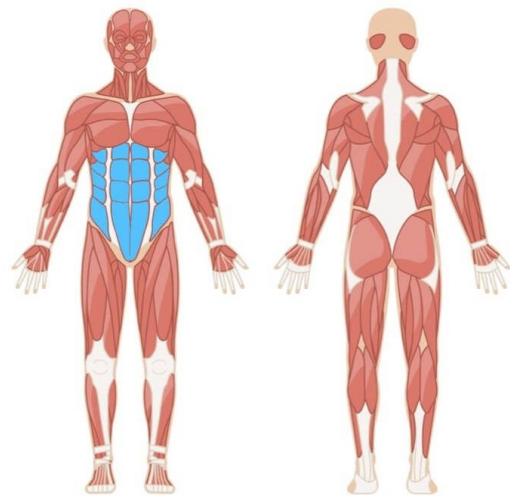
Sixpack

### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathlet

### Einsatzmöglichkeiten

Gleichgewicht, Koordination



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich gerade hin mit dem Blick nach vorne.
2. *Schritt* - Ein Bein hebt sich jetzt langsam und kontrolliert nach hinten während der Oberkörper sich nach vorne senkt. Am Ende sollte Deine Form bestmöglich aussehen wie ein "T".
3. *Schritt* - Achte darauf, dass Du immer eine ganz leichte Beuge in den Knien behältst und halte die Position so lange wie nur möglich. Danach gehst Du wieder in die Ausgangsposition und versuchst es erneut.

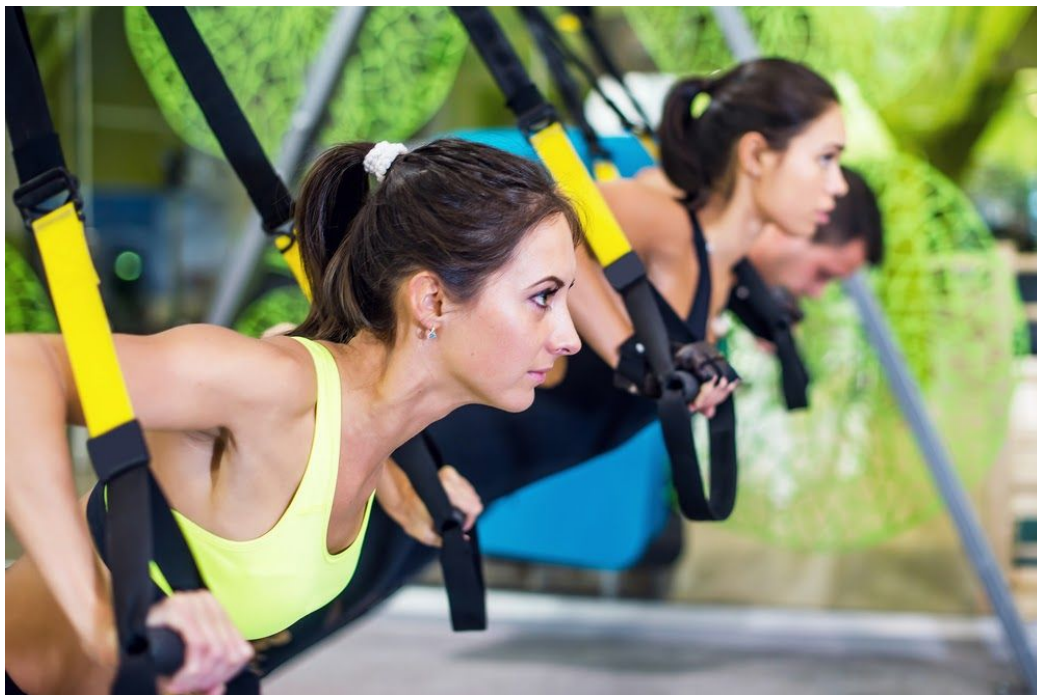
## Häufige Fehler

- zu wenig Spannung in Bauch und Rücken
- komplett durchgestreckte Gelenke
- Beine bewegen sich den Armen entgegen

## Die besten Alternativen

- [Ab Roll Out](#)
- [Kettlebell halten](#)
- [Russian Twist mit Medizinball](#)

## Übung Nr. 39 - Liegestütze am TRX Band



### Beteiligte Muskeln

Brustmuskulatur, Armmuskulatur

### Wofür ist die Übung besonders gut?

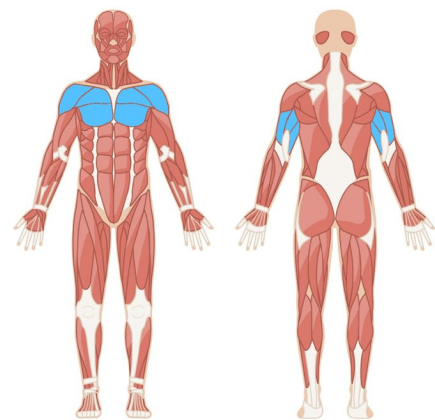
starke Arme, breite Brust

### Für wen ist die Übung geeignet?

Fortgeschrittene

### Einsatzmöglichkeiten

Muskelaufbau



## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Lege Deine Hände jeweils in eine Schlaufe der TRX Bänder.
2. *Schritt* - Nun beugst Du Deinen Oberkörper in einem 45° Winkel nach vorne und die Arme schieben sich rechts und links eng neben Deinen Körper nach hinten und bleiben auf Höhe der Brust.
3. *Schritt* - Du machst Liegestütze 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**

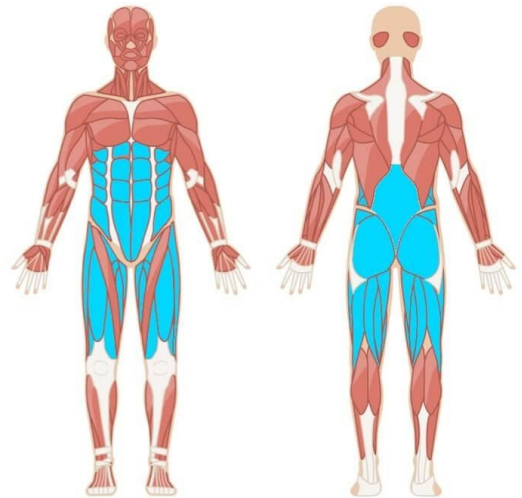
- [Positiver Liegestütz](#)
- [Diamantliegestütze](#)
- [Negativliegestütze](#)

## Übung Nr. 40 - Neck Bridge



### 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.
1. *Schritt* - Während Du ausatmest, hebst und Deinen Oberkörper und die Beine an bis die Oberschenkel und der Oberkörper eine gerade Linie bilden. Lediglich der Kopf bleibt auf dem Boden. Je länger Du diese Spannung hältst, desto größer ist der Trainingseffekt.
2. *Schritt* - Jetzt senkst Du das Becken und den Oberkörper wieder bis kurz vor dem Boden und atmest dabei ein.
3. *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

- [Rudern am Gerät](#)
- [Battle Rope Power Slam](#)
- [Kettlebell halten](#)



## Übung Nr. 41 - Ab Roll Out



### **Beteiligte Muskeln**

Bauchmuskeln, Beinbizeps, Quadrizeps, großer Gesäßmuskel und Rückenstrecker

### **Wofür ist die Übung besonders gut?**

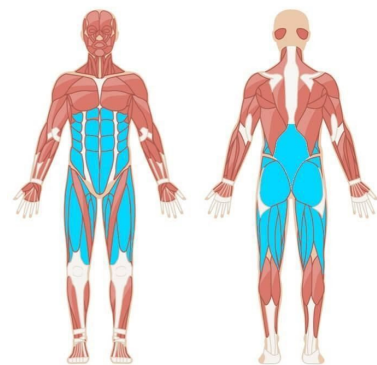
Sixpack

### **Für wen ist die Übung geeignet?**

Hobbyathleten

### **Einsatzmöglichkeiten**

Muskelaufbau, Koordination



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Stelle Dich hüftbreit auf eine Matte und lege dir den “Ab Roller”/das “Ab Wheel” genau vor die Füße.
2. *Schritt* - Schauge nach unten, greife das “Ab Wheel” mit beiden Händen. Beim Absenken des Oberkörpers versuchst Du die Beine möglichst gerade zu lassen bis auf eine leichte Beugung in den Knien.
3. *Schritt* - Wenn Du das “Ab Wheel” gegriffen hast und Dich sicher fühlst, gehst Du damit Stück für Stück nach vorne. Deine Füße bleiben wo sie sind. Lediglich die Hacke hebt etwas ab, sodass Du in der Endposition auf den zehenspitzen stehst. Du spürst einen deutlichen zug in den Bauchmuskeln. Halte die Arme schön gerade bis auf eine leichte Beugung in den Ellenbogen.
4. *Schritt* - Gehe nur so weit vor, wie Du Dir zutraust auch sauber zurück zu rollen. Rolle zurück und wiederhole das Ganze. Wenn Dir das noch zu anspruchsvoll ist, führe dieselbe Übung einfach kniend aus.

## Häufige Fehler

- keine Körperspannung beim Rollen, Bauch hängt durch
- nicht der volle Bewegungsumfang
- keine Beugung in den Knien und Ellenbogen (Verletzungsgefahr!)

## Die besten Alternativen

- [Toes To Bar](#)
- [Russian Twist mit Medizinball](#)

## Übung Nr. 42 - Bürogymnastik Schultern



### Beteiligte Muskeln

Schultern

### Wofür ist die Übung besonders gut?

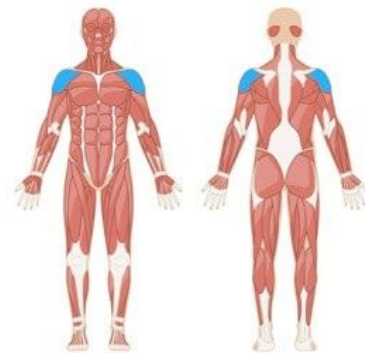
geschmeidige Schultern

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Gymnastik, Verspannungen lösen



## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Setze Dich gerade auf Deinen Bürostuhl.
2. *Schritt* - Nimm Deine Hand so in die Hand als würdest Du Dir selbst die Hand reichen und streck sie beide nach vorne aus.
3. *Schritt* - Jetzt atmest Du entspannt ganz tief ein und streckst beide Hände fest umklammert senkrecht nach oben über Deinen Kopf aus. Über dem Kopf angekommen gehst Du mit den Armen noch ein Stück hinter den Kopf, sodass Du eine deutliche Dehnung im Schulterbereich spürst. Atme 3 Mal tief ein und aus dabei.
4. *Schritt* - Jetzt senkst Du die Arme wieder langsam und wiederholst die Übung so oft es Dir gut tut.

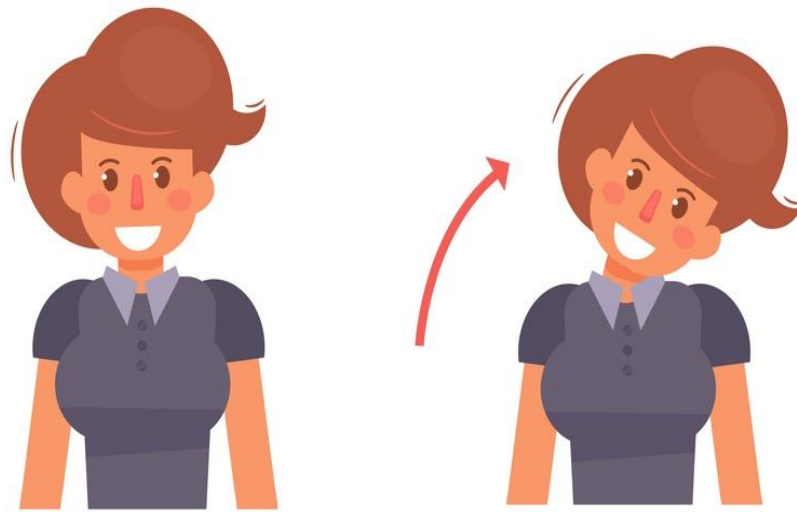
## **Häufige Fehler**

- Oberkörper sitzt nicht aufrecht
- Arme sind nicht hinter sondern nur über dem Kopf

## **Die besten Alternativen**

- [Bürogymnastik Nacken](#)
- [Seitheben](#)
- [Frontdrücken](#)

## Übung Nr. 43 - Bürogymnastik Nacken



### **Beteiligte Muskeln**

Nacken

### **Wofür ist die Übung besonders gut?**

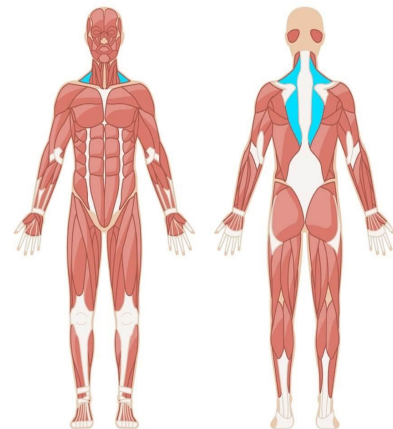
starker Nacken

### **Für wen ist die Übung geeignet?**

Anfänger

### **Einsatzmöglichkeiten**

Nackenentspannung



## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Setze Dich aufrecht auf Deinen Bürostuhl.
2. *Schritt* - Jetzt neigst Du den Kopf in eine Richtung und drückst mit der Hand am Kopf leicht von der anderen Seite nochmal dagegen, sodass Du einen deutlichen Zug im Nackenbereich spürst. Achte darauf, dass das Kinn nach oben geht und die Schultern sich in einer lockeren Haltung befinden.
1. *Schritt* - Wiederhole die Übung mehrmals pro Seite.

## **Häufige Fehler**

- eingefallene Körperhaltung (Schultern hängen, Kinn zeigt nach unten)
- nicht der volle Bewegungsumfang
- zu dolles Drücken mit der Hand

## **Die besten Alternativen**

- [Bürogymnastik Schultern](#)
- [Seitheben](#)
- [Frontdrücken](#)

## Übung Nr. 44 - Bürogymnastik Beine



### **Beteiligte Muskeln**

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

### **Wofür ist die Übung besonders gut?**

stramme Beine

### **Für wen ist die Übung geeignet?**

Anfänger

### **Einsatzmöglichkeiten**

Gymnastik, Verspannungen lösen

## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Setze Dich aufrecht in Deinen Bürostuhl.
2. *Schritt* - Halte Dich mit den Händen an der Sitzfläche fest und hebe beide Beine vom Boden ab, sodass sie genau so angewinkelt sind wie bei der Frau auf dem Bild.
3. *Schritt* - Jetzt atmest Du aus und streckst die Beine nach vorne aus und beim Einatmen ziehst Du sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
4. *Schritt* - Wiederhole das Ganze mehrmals.

## **Häufige Fehler**

- keine Körperspannung
- nicht der volle Bewegungsumfang

## **Die besten Alternativen**

- [Beinbeugen am Gerät](#)
- [Beinbeugen am TRX](#)
- [Weite Squats](#)

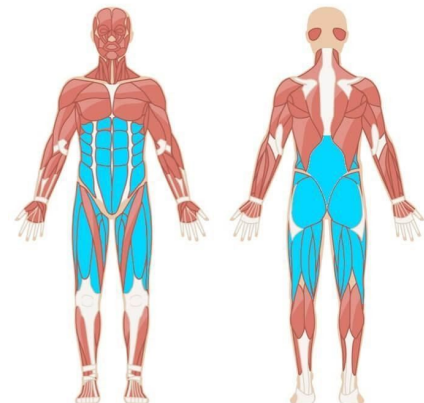


# Übung Nr. 45 - Seitlicher Ausfallschritt mit Kurzhandelbewegung



## Beteiligte Muskeln

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



## Wofür ist die Übung besonders gut?

Sixpack, stramme Beine

## Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

## Einsatzmöglichkeiten

Bauch-Beine-Po, Muskelaufbau

## Die Ausführung

1. *Schritt* - Nimm Dir eine Kurzhantel zur Hand und stelle Dich hüftbreit auf. Den anderen Arm stemmst Du - wie die Frau auf dem Bild - in die Hüfte, wo er auch die ganze Übung lang bleibt.
2. *Schritt* - Während Du nun das Bein wo die Hantel hängt, wie bei einem seitlichen Ausfallschritt so weit wie möglich zur Seite stellst, bleibt das andere Bein stehen. Parallel zur Beinbewegung, führst Du nun die Kurzhantel diagonal zum stehenbleibenden Fuß hin.
3. *Schritt* - Dort angekommen, führst Du die Bewegung wieder genau rückwärts aus bis Du Dich wieder in der Ausgangsstellung befindest.

## Häufige Fehler

- keine Körperspannung
- Ausfallschritt zu nah, sodass kein Zug zu spüren ist
- zu schwere Kurzhantel

## Die besten Alternativen

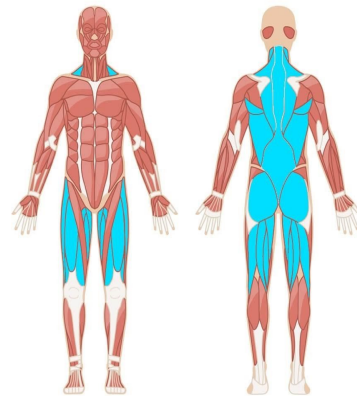
- [Lunge Twist mit Medizinball](#)
- [Lateral Squats & Alternating Waves](#)
- [Toes To Bar](#)

# Übung Nr. 46 - Bunny Hop



## Beteiligte Muskeln

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



## Wofür ist die Übung besonders gut?

stramme Beine, Explosivkraft

## Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

## Einsatzmöglichkeiten

Bauch-Beine-Po, Muskelaufbau

## Die Ausführung

1. *Schritt* - Gehe auf allen Vieren auf eine Matte. Die Fingerspitzen zeigen dabei nach vorne, der Kopf schaut nach unten zum Boden.
1. *Schritt* - Dann stemme Deine Arme in den Boden. Achte dabei allerdings immer auf eine leichte Beugung in den Ellenbogen. Gehe auf die Zehenspitzen, wie die Frau auf dem Bild.
2. *Schritt* - Jetzt atmest Du explosiv aus und springst mit den Beinen mindestens genauso explosiv nach oben, als wärst Du ein Pferd, das sich jemanden vom Buckel schmeißen möchte. Achte stets darauf, dass Du die Körperspannung hältst und nicht nach vorne über kippst. Komme wieder vorsichtig auf dem Boden auf.
3. *Schritt* - Wiederhole das Ganze so oft Du kannst.

## Häufige Fehler

- keine Körperspannung
- Bewegung zu explosiv (Achtung, Du könntest nach vorne umkippen)

## Die besten Alternativen

- [An einem Seil hochziehen](#)
- [Rudern an der T-Stange](#)
- [High Kick](#)

## Übung Nr. 47 - Kettlebell halten



### Beteiligte Muskeln

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

### Wofür ist die Übung besonders gut?

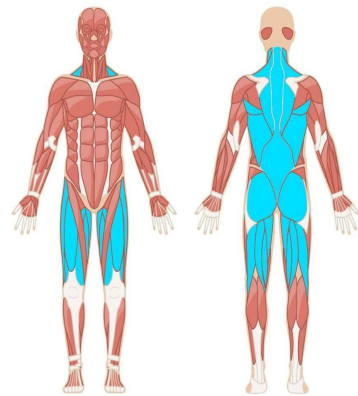
starker Rücken

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Krafttraining, Kettlebelltraining



## Die Ausführung

1. *Schritt* - Suche Dir eine Kettlebell aus, die nicht allzu schwer ist (damit Du sie lange halten kannst).
2. *Schritt* - Stelle die Kettlebell vor Dir ab und Dich etwa schulterbreit vor ihr auf. Optimalerweise hast Du einen Spiegel vor Dir, sodass Du beobachten kannst, ob Du die Übung sauber ausführst.
3. *Schritt* - Greife nach der Kettlebell und strecke sie mit beiden Armen gerade nach vorne heraus. Achte dabei auf eine leichte Beugung im Ellenbogen. Halte sie so lange Du sie nur sauber halten kannst. Der Blick geht nach vorne (in den Spiegel). Setze sie ab, wenn Dich die Kraft verlässt und versuche es danach gleich nochmal etwas länger.

## Häufige Fehler

- keine Körperspannung
- zu viele andere Körperregionen bewegen sich mit
- Kettlebell immer wieder hochreißen

## Die besten Alternativen

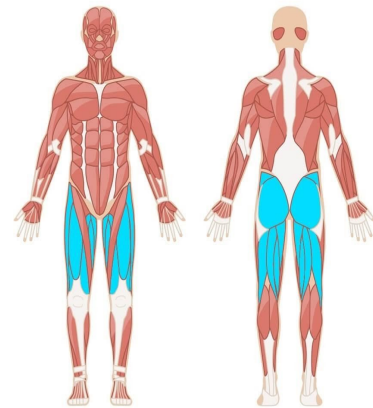
- [An einem Seil hochziehen](#)
- [Rudern an der T-Stange](#)
- [High Kick](#)

## Übung Nr. 48 - Hip Extension Pilates



### Beteiligte Muskeln

Beinbizeps, Plattsehnenmuskel,  
Halbsehnenmuskel sowie unterstützend  
Zwillingswadenmuskel, großer Gesäßmuskel



### Wofür ist die Übung besonders gut?

knackiger Po

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Bauch-Beine-Po, Muskelaufbau

## Die Ausführung

1. *Schritt* - Begebe Dich auf allen vieren auf eine Matte.
2. *Schritt* - Dein Blick ist zum Boden gerichtet, sodass Dein Körper eine gerade Linie bildet, wie bei der Frau auf dem Foto. Die Arme sind ausgestreckt mit einer leichten Beugung in den Ellenbogen.
3. *Schritt* - Jetzt atmest Du aus und führst dabei kontrolliert ein Bein nach oben, so ausgestreckt, dass es mit dem Rest des Körpers weiterhin eine Linie bildet. Das andere Bein bleibt am Boden im rechten Winkel angewinkelt.
4. *Schritt* - Oben angekommen, senkst Du das Bein wieder. Wiederhole die Übung mehrmals und vergiss nicht auch das andere Bein zu trainieren.

## Häufige Fehler

- Körper bildet keine gerade Linie
- nicht der volle Bewegungsumfang
- Nacken wird überstreckt durch nach oben schauen

## Die besten Alternativen

- [Bunny Hop](#)
- [Kniebeuge mit Kettlebell](#)
- [Weite Squats](#)



## Übung Nr. 49 - Schattenboxen



### Beteiligte Muskeln

Großer Brustmuskel sowie unterstützend vorderer Deltamuskel und Sägemuskel

### Wofür ist die Übung besonders gut?

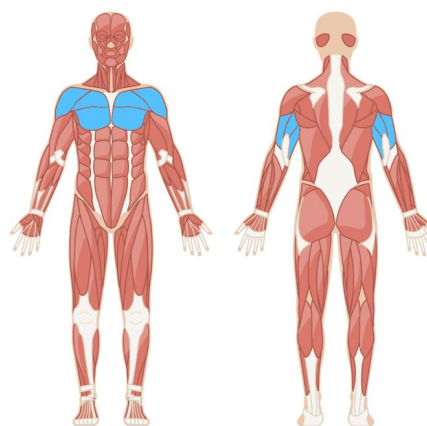
breite Brust

### Für wen ist die Übung geeignet?

Anfänger

### Einsatzmöglichkeiten

Schnelligkeit, Koordination



## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Stelle Dich schulterbreit ungefähr 3 m entfernt von einem Spiegel auf.
2. *Schritt* - Jetzt stellst Du ein Bein nach vorne (Rechtshänder das linke, Linkshänder das rechte Bein)
3. *Schritt* - Die Arme hebst Du in Kampfstellung vor Dein Kinn. Schau nach vorn. Dein fiktiver Gegner bist Du selbst. Und jetzt lege los und versuche mit verschiedenen, kreativen Bewegungen, Deinen Gegner auszuknocken. Achtung! Nicht gegen den Spiegel kommen.

## **Häufige Fehler**

- Beinbewegung wird vernachlässigt

## **Die besten Alternativen**

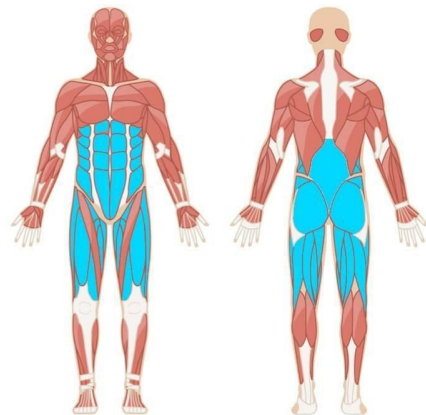
- [Liegestütze am TRX](#)
- [Diamantliegestütze](#)
- [Positiver Liegestütz](#)

## Übung Nr. 50 - High Kick



### Beteiligte Muskeln

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



### Wofür ist die Übung besonders gut?

stramme Beine

### Für wen ist die Übung geeignet?

Hobbyathleten

### Einsatzmöglichkeiten

Bauch-Beine-Po, Selbstverteidigung

## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Stelle Dich hüftbreit hin. Achte darauf, dass sich um Dich herum nichts Zerbrechliches befindet oder etwas, das umfallen könnte. Du benötigst Platz um Dich herum.
2. *Schritt* - Konzentriere Dich, schaue etwas nach oben und beim Ausatmen lässt Du Dein Bein explosiv nach oben schnellen. So hoch wie Du nur kannst. Als hättest Du einen Feind vor Dir, den Du auf den Mond schicken möchtest.
3. *Schritt* - Achte darauf, dass Du die Arme - wie der Mann auf dem Bild - unterhalb der Brust in Kampfstellung hältst. Das unterstützt Deine Balance.
4. *Schritt* - Oben angekommen, senkst Du das Bein kontrolliert wieder ab. Wiedehrole die Übung so oft Du kannst.

## **Häufige Fehler**

- keine Körperspannung (= kein Gleichgewicht)
- nicht der volle Bewegungsumfang (Übung wird auf halber Höhe abgebrochen)

## **Die besten Alternativen**

- [Reverse Flys](#)
- [Rudern am Gerät](#)
- [Liegestützbrücke](#)

## Übung Nr. 51 - Lippenbremse Atemübung



### **Wofür ist die Übung besonders gut?**

Atmung

### **Für wen ist die Übung geeignet?**

Anfänger

### **Einsatzmöglichkeiten**

Entspannung, richtige Atmung Krafttraining

## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Atme tief durch die Nase ein. Nimm dabei so viel Luft auf wie Du nur kannst.
2. *Schritt* - Stoppe kurz und lasse dann das ganze eingeatmete Volumen, wieder kontrolliert durch den Mund entweichen. Achte darauf, dass Du dabei die Lippen etwas spitzt und einen "s" oder "pfff" Laut von Dir gibst. Das unterstützt Deine Atmung. Diese Art von Atmung kann beim Krafttraining und in vielen anderen Situationen behilflich sein.

## **Häufige Fehler**

- zu hastiges Atmen (führt zu Seitenstechen)
- Luft wird zu schnell herausgelassen

## **Die besten Alternativen**

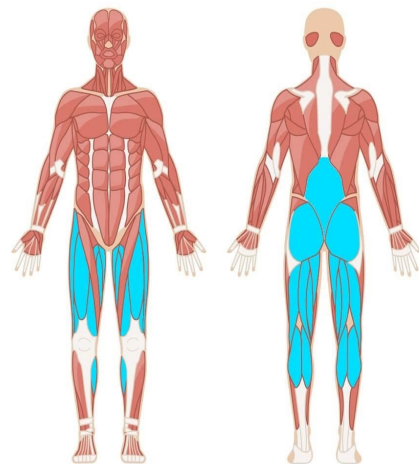
- [Atemtechnik nach Wim Hof](#)
- [Lächeln als Mundtraining](#)

## Übung Nr. 52 - Kniebeugen mit Kettlebell



### 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 Kettlebell hältst Du mit beiden Händen fest. Schräge sie hierzu leicht an wie der Mann auf dem Bild und umschlinge den Griff mit Deinem Daumen, sodass Du sie fest fixiert hältst.
2. *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.
3. *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**

- [Beinbeugen am Gerät](#)
- [Beinbeugen am TRX](#)
- [Freie Hackenschmidt-kniebeuge](#)



# Übung Nr. 53 - Bauchatmung



## **Wofür ist die Übung besonders gut?**

Atmung

## **Für wen ist die Übung geeignet?**

Anfänger

## **Einsatzmöglichkeiten**

Entspannung

## **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* - Jetzt konzentrierst Du Dich und atmest tief und kontrolliert ein. Stelle Dir richtig bildlich vor, wie die Luft durch Deine Atemwege an der Brust vorbei bis tief in Deinen Bauch dringt.
3. *Schritt* - Stoppe kurz, wenn Du genügend Luft eingeatmet hast und atme langsam und kontrolliert wieder aus. Spüre wie die Luft aus Deinem Bauch entweicht.

## **Häufige Fehler**

- Atmung geht nicht bis in den Bauch hinein
- zu hastiges Atmen (Achtung, Seitenstechen möglich)

## **Die besten Alternativen**

- [Atemtechnik nach Wim Hof](#)
- [Lippenbremse Atemübung](#)
- [Lächeln als Mundtraining](#)

## Übung Nr. 54 - Atemtechnik nach Wim Hof



### **Wofür ist die Übung besonders gut?**

Atmung

### **Für wen ist die Übung geeignet?**

Anfänger

### **Einsatzmöglichkeiten**

Entspannung, Verjüngung

## Die Ausführung

1. *Schritt* - Atme zuerst 15 Mal tief ein und aus. Immer wenn Du Luft eingeatmet hast, hältst Du sie kurz an.
2. *Schritt* - Jetzt nimmst Du 30 Power-Atemzüge. Dafür atmest Du durch die Nase so tief wie nur möglich ein und lässt die Luft kontrolliert durch Mund heraus. Achte darauf, dass Du nur 90% der Luft wieder herauslässt. Das Tempo sollte etwas schneller sein. Du atmest aus dem Bauch heraus.
3. *Schritt* - Fühle Dich in jeden einzelnen Atemzug hinein und spüre wie Energie und Wärme sich in Deinem Körper breit macht.
4. *Schritt* - Beim letzten Power Atemzug, inhalierst Du noch einmal so richtig tief in den Körper hinein und lässt die Luft dieses Mal vollständig und entspannt aus Deinen Lungen wieder heraus. Jetzt senkst Du Dein Kinn auf die Brust und fühlst die Entspannung.
5. Zu allerletzt, atmest Du nochmal tief ein, senkst das Kinn wieder auf die Brust und hältst die Luft für ca. 15 Sekunden an. Spüre wie sich all Deine Blockaden in dieser Zeit lösen. Lasse die Luft wieder vollständig entweichen.

## Häufige Fehler

- nicht in die Atmung hineinfühlen

## Die besten Alternativen

- [Bauchatmung](#)
- [Lippenbremse Atemübung](#)
- [Lächeln als Mundtraining](#)

## Übung Nr. 55 - Lächeln als Mundtraining



### **Beteiligte Muskeln**

Gesichtsmuskeln

### **Wofür ist die Übung besonders gut?**

Gesichtsmuskeln

### **Für wen ist die Übung geeignet?**

Anfänger

### **Einsatzmöglichkeiten**

Verspannungen im Gesicht, Faltenbehebung

## **Die Ausführung**

1. *Schritt* - Stelle Dich vor einen Spiegel und dann kann es auch schon losgehen.
2. *Schritt* - Lächle Dich ganz breit an, als wenn Du Dein geliebtes Haustier siehst oder alle Geschenke vor dir liegen würden, die Du Dir schon immer gewünscht hast.
3. *Schritt* - Achte darauf, die Mundwinkel kontrolliert hoch zu ziehen. Verbleibe in der lächelnden Haltung wenigstens 5 Sekunden lang und senke die Mundwinkel wieder.
4. *Schritt* - Wiederhole die Übung so oft es nur geht.

## **Die besten Alternativen**

- [Bauchatmung](#)
- [Lippenbremse Atemübung](#)
- [Atemtechnik nach Wim Hof](#)

# Übungsübersicht

## Rücken

### **Rückenstrecker**

- [An einem Seil hochziehen](#)
- [Bunny Hop](#)
- [Kettlebell halten](#)

### **Trapezmuskel**

- [Rudern an der T-Stange](#)
- [Reverse Flys](#)
- [Rudern am Gerät](#)
- [Muscle Up](#)

### **Latissimus**

- [Battle Rope Clockwise](#)
- [Battle Rope Power Slam](#)
- [Lateral Squats & Alternating Waves Battle Rope](#)

## Schultern

### **Deltamuskel**

- [Power Clean](#)
- [Seitheben](#)
- [Step & Press Kettlebell](#)
- [Frontdrücken](#)
- [Bürogymnastik Schultern](#)

## **Nacken**

- [Bürogymnastik Nacken](#)

## **Beine**

### **Quadrizeps**

- [Weite Squats](#)
- [Schlitten](#)
- [Wall Sit](#)
- [Ausfallschritte mit Rumpfrotation](#)
- [Aus dem Stand springen](#)
- [Dehnung aus der Sumo-Hocke](#)
- [Beschleunigte Wandübung](#)
- [Kniebeuge mit Medizinball](#)
- [Kniebeugen mit Kettlebell](#)

### **Beinbizeps**

- [Beinbeugen am Gerät](#)
- [Beinbeugen am TRX](#)
- [Freie Hackenschmidt-kniebeuge](#)
- [Lunge Twist mit Medizinball](#)
- [Neck Bridge](#)
- [Bürogymnastik Beine](#)
- [Seitlicher Ausfallschritt mit Kurzhantelbewegung](#)
- [High Kick](#)

## **Brust**

### **Brustmuskel**

- [Fliegende](#)
- [Positiver Liegestütz](#)



- [Flachbankdrücken mit Kurzhanteln und Drehung](#)
- [Überzüge](#)
- [Liegestütze mit TRX Band](#)
- [Schattenboxen](#)

## **Arme**

### **Trizeps**

- [Diamantliegestütze](#)
- [Negativliegestütze](#)

## **Bauch**

### **Gerade Bauchmuskeln**

- [Toes To Bar](#)
- [Zehenberühren mit Medizinball](#)
- [Standwaage](#)
- [Ab Roll Out](#)

### **Seitliche Bauchmuskeln**

- [Windmühle](#)
- [Liegestützbrücke](#)
- [Russian Twist mit Medizinball](#)

## **Po**

- [Beinheber](#)
- [Glute Bridge](#)
- [Hip Extension Pilates](#)

## **Atmung**

- [Lippenbremse](#)

- [Bauchatmung](#)
- [Atemtechnik nach Wim Hof](#)

## **Mundtraining**

- [Lächeln](#)