

# Liegestütze

Mit Liegestützen lassen sich primär Brust, Trizeps, und vordere Schulter trainieren, sekundär die Rumpfmuskulatur.

- ① Die Handgelenke, Ellenbogen und Schultern befinden sich in einer senkrechten Linie zum Boden. Der Bauch ist unter Spannung.
- ② Nun die Brust voran zum Boden senken.
- ③ Anschliessend hochdrücken, indem die Arme durchgestreckt werden.

## einfacher

- Liegestütze auf den Knien ausführen.

## schwieriger

- Besonders langsam nach unten gehen (4 Sekunden+) oder den Oberkörper mit einem Gewicht (z. B. ein Rucksack) auf dem oberen Rücken erschweren.

## Bemerkungen

- Die Ellenbogen sollten nicht zu weit nach aussen abgespreizt sein. Sie befinden sich in einem ca. 45 Grad Winkel zum Oberkörper.
- Einatmen beim Senken, ausatmen beim Hochdrücken.



# Klimmzüge

Die trainierten Muskeln mit den Klimmzügen sind primär der Rücken und der Bizeps, sekundär die Rumpfmuskulatur und die Unterarme.

- ① Die Stange etwas breiter als schulterbreit greifen, die Arme komplett durchgestreckt hängen. Die Füße befinden sich vor dem Körper.
- ② Nun mit der Brust voran hochziehen und dabei ausatmen.
- ③ Anschliessend langsam und kontrolliert nach unten sinken und wieder in eine volle Streckung der Arme kommen.

## einfacher

- Die Klimmzüge mit einem Band ausführen. Dieses reduziert das Körpergewicht und macht das Hochziehen einfacher.

## schwieriger

- Besonders langsam nach unten gehen (4 Sekunden+) oder den Oberkörper mit einem Gewicht beschweren (z. B. mit einer Hantel zwischen den Füßen oder einem Rucksack).

## Bemerkungen

- Je enger der Griff, desto mehr Beugung im Arm. Das beansprucht vermehrt den Bizeps anstatt den Rücken.
- Nicht jeder muss mit dem Kopf über die Stange kommen! Wie hoch man ziehen muss, hängt von der Länge der Unterarme ab. So weit hochziehen, bis sich die Ellenbogen am Oberkörper befinden.



# Rudern am TRX

Mit dieser Übung werden primär der Rücken, der Bizeps sowie die Unterarme trainiert, sekundär die hintere Schulter-, die Rumpfmuskulatur sowie die Unterarme.

- ① Den Körper so positionieren, dass sich der Rücken mit ausgestreckten Armen leicht über dem Boden befindet. Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander und die Hüfte wird aktiv (leicht) nach oben geschoben.
- ② Nun mit der Brust voran hochziehen und dabei ausatmen.
- ③ Anschliessend langsam und kontrolliert nach unten sinken und wieder in eine volle Streckung der Arme kommen.

## einfacher

- Sich in eine fast stehende / leicht nach hinten gelehnte Lage bringen und sich nach vorne zwischen die Hände ziehen.

## schwieriger

- Besonders langsam nach unten gehen (4 Sekunden+), den Oberkörper mit einem Gewicht (z. B. mit einem Rucksack) erschweren oder die Füße vorne erhöht auf einer Bank abstellen.

## Bemerkungen

- Wenn sich die Ellenbogen beim Hochziehen nahe am Körper befinden, wird vor allem der breite Rückenmuskel (der Latissimus) trainiert. Wenn die Ellenbogen vom Oberkörper abgespreizt sind, beansprucht das vermehrt die Rückenmitte.
- Beim Hochziehen ausatmen, die Brust aktiv nach oben schieben.



# Rudern mit dem Band

In dieser Übung trainierte Muskeln: primär Rücken und Bizeps, sekundär die hintere Schulter, die Rumpfmuskulatur sowie die Unterarme.

- ① Den Körper so positionieren, dass das Band mit ausgestrecktem Arm noch etwas Spannung ist.
- ② Nun vom Gefühl her mit den Ellenbogen zur Hüfte rudern und die Schulter aktiv nach unten drücken.
- ③ Anschliessend den Arm nach vorne in die volle Streckung bringen und dabei einatmen.

## einfacher

- Ein dünneres Band nehmen oder dafür sorgen, dass in der Ausgangsposition nicht allzu viel Spannung auf dem Band ist.

## schwieriger

- Ein dickeres Band nehmen und die Übung mit extra viel Spannung starten. Dies sorgt dafür, dass in der Endposition eine viel höhere Last zu bewältigen ist.

## Bemerkungen

- Beim Rudern versuchen, möglichst wenig Beugung im Arm zu erzeugen. Ansonsten arbeitet hauptsächlich der Bizeps und die Rückenmuskeln sind nicht stark involviert.
- Der Oberkörper dreht sich beim Zurückrudern nicht nach hinten, sondern lehnt sich lediglich leicht zur Seite.
- Die Übung beidseitig ausführen.



# Schulterdrücken am Boden

Die trainierten Muskeln in dieser Übung sind primär jene der vorderen Schulter und der Trizeps, sekundär die oberen Brustmuskelfasern sowie die Rumpfmuskulatur.

- ① In die Liegestützposition begeben. Anschliessend die Füsse etwas näher zu deinen Händen bringen und die Hüfte nach oben in die Ausgangsposition schieben.
- ② Nun mit dem Kopf zum Boden sinken und damit in Kontakt kommen.
- ③ Anschliessend vom Boden weg drücke, die Arme durchstrecken und wieder in die Ausgangsposition kommen.

## einfacher

- Mit dem Kopf nicht ganz so tief nach unten sinken und Hüfte nur leicht nach oben schieben.

## schwieriger

- Hände mit einem Yoga-Block oder ein paar Büchern erhöhen. Das erzeugt einen grösseren Bewegungsumfang.

## Bemerkungen

- Die Ellenbogen über die ganze Bewegung nicht nach aussen ab spreizen, sondern nach innen zu deinem Oberkörper hindrehen.
- Einatmen beim Absenken und darauf achten, dass der Bauchraum über die ganze Bewegung unter Spannung bleibt.



# Kurzhantel Rudern vorgebeugt

Die trainierten Muskeln in dieser Übung: primär der Rücken und der Bizeps, sekundär die Unterarme, die Rumpfmuskulatur und die Beinbeuger.

- ① Die Hüfte nach hinten schieben und den Oberkörper nach vorne beugen. Die Arme befinden sich durchgestreckt vor dem Körper.
- ② Der gesamte Körper bleibt unter Spannung. Mit den Armen zum Körper hin rudern.
- ③ Anschliessend die Arme wieder nach vorne durchgestreckt in eine volle Dehnung bringen. Die Schultern dürfen dabei nach vorne mitgehen.

## einfacher

- Die Brust und den Bauch auf einer leicht schrägen und erhöhten Bank abstützen. Dadurch kann man sich voll und ganz auf die Ruderbewegung konzentrieren.

## schwieriger

- Die Spannung im Rücken in der Position der maximalen Kontraktion für ca. 3 Sekunden zu halten versuchen.

## Bemerkungen

- Sind die Ellenbogen beim Rudern vom Oberkörper abgespreizt, so beansprucht das vermehrt die Rückenmitte. Liegen sie hingegen nahe am Oberkörper an, werden die breiten Rückenmuskeln trainiert.
- Einatmen beim Absenken und darauf achten, dass der Bauchraum über die ganze Bewegung unter Spannung bleibt.



# Beinheben auf dem Rücken

Die trainierten Muskeln in dieser Übung: primär die geraden Bauchmuskeln, sekundär Hüftbeuger und Beckenboden.

- ① Auf den Rücken liegen und Beine ausstrecken.
- ② Nun die Beine hochheben und dabei ausatmen.
- ③ Anschliessend die Beine wieder langsam nach unten zum Boden absenken und dabei ausatmen.

## einfacher

- Die Übung abwechselungsweise mit je einem Bein ausführen.

## schwieriger

- Einen Rucksack oder einen Gymnastikball zwischen die Füsse klemmen.

## Bemerkungen

- Dafür sorgen, dass sich der untere Rücken über die ganze Bewegung am Boden befindet (aktiv nach unten drücken, dadurch wird die Beckenbodenmuskulatur aktiviert).
- Die Beine dürfen bei dieser Übung leicht gebeugt sein.



# Plank auf der Rolle

In dieser Übung trainierte Muskeln: Primär die Rumpfmuskulatur, sekundär der Oberkörper und Beine (statisch).

- Die Unterarme auf der Rolle positionieren und darauf achten, dass sich die Schultern über den Ellenbogen befinden.
- Nun in die Plank-Position gelangen und den gesamten Körper unter Spannung bringen.
- Gleichmässig ein- und ausatmen und diese Position für einige Sekunden halten.

## einfacher

- Einen Plank auf den Unterarmen oder den Händen mit ausgestreckten Armen (ohne Rolle) machen.

## schwieriger

- Sich vorstellen, an den Ellenbogen und Zehen Magnete zu haben, die sich gegenseitig anziehen. Zusätzlich Spannung im Bauchraum erzeugen ohne das Becken zu weit nach oben zu schieben.

## Bemerkungen

- Dafür sorgen, dass der Bauchraum unter Spannung bleibt und die Beine fast ganz durchgestreckt sind.
- Vom Gefühl her mit den Unterarmen aktiv von der Rolle wegdrücken, um zusätzlich Spannung zu erzeugen.



# Plank seitlich

Die in dieser Übung trainierten Muskeln: Primär die seitlichen Bauchmuskeln, sekundär die Rumpfmuskulatur und die Schultern.

- Seitlich mit ausgestreckten Beinen hinlegen, und einen Unterarm auf dem Boden positionieren.
- Nun hochdrücken und das Becken nach oben schieben.
- Gleichmässig ein- und ausatmen und diese Position für einige Sekunden halten.

## einfacher

- Mit einem Knie auf dem Boden bleiben, die Beine leicht angewinkelt lassen und anschliessend hochdrücken. Durch den kürzeren Hebelarm ist nun weniger Gewicht zu bewältigen.

## schwieriger

- Den oberen Arm in der seitlichen Plank Position nach oben ausstrecken, ihn dann nach unten bringen und unter dem Körper durchstrecken, währenddessen den Oberkörper leicht eindrehen. Anschliessend den Arm wieder nach oben bringen und diese Bewegung wiederholen.

## Bemerkungen

- Die Schulter befindet sich in der seitlichen Plank-Position direkt über dem Ellbogen.
- Sich während der Übung vorstellen, ein Seil um die Hüfte zu haben, das immer leicht nach oben zieht.



# Sit ups

Diese Übung beansprucht vor allem die geraden Bauchmuskeln, zweitrangig den Hüftbeuger.

- ① Auf den Rücken liegen, die Füße entweder auf dem Boden positionieren oder die Beine leicht angewinkelt in der Luft halten.
- ② Nun Wirbel für Wirbel so weit wie möglich aufrollen, die Spannung am obersten Punkt kurz aufrechterhalten, danach langsam wieder abrollen.
- ③ Ausatmen beim Aufrollen, einatmen beim Abrollen der Wirbelsäule.

## einfacher

- Mithilfe eines Bandes oder Handtuches hochziehen, dann die Wirbelsäule kontrolliert abrollen.

## schwieriger

- Die Spannung am Punkt der maximalen Kontraktion für ca. 3 Sek. halten und den Bauch aktiv nach unten in den Boden drücken.

## Bemerkungen

- Der untere Rücken bleibt über die ganze Bewegung am Boden und hebt sich nicht ab.
- Wenn beim Abrollen der Wirbelsäule die Spannung in den Bauchmuskeln nachlässt, stoppen und die Wirbelsäule wieder aufrollen.



# Superman

Die geraden Bauchmuskeln und die Rückenstrecker werden in dieser Übung primär trainiert, sekundär die Schultern und das Gesäss.

- ① Die Hände und Knie etwa schulterbreit auf dem Boden positionieren.
- ② Nun den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig ausstrecken.
- ③ Anschliessend den rechten Ellbogen und das linke Knie unter dem Körper zusammenbringen und dabei ausatmen.

## einfacher

- Eine Teilbewegung ausführen: Nicht ganz in die Streckung gehen, den Ellbogen und Knie so nahe wie möglich zusammenbringen.

## schwieriger

- Die Bewegung in Zeitlupe ausführen und dabei im Bauchraum so viel Spannung wie möglich erzeugen.

## Bemerkungen

- Die Schultern befinden in der Ausgangsposition in einer senkrechten Linie mit den Ellenbogen und den Handgelenken.
- Beim Hinführen von Ellenbogen zum Knie die Wirbelsäule maximal einrunden und die Bauchmuskeln dabei aktiv anspannen.
- Die Übung beidseitig ausführen.



# Plank diagonal

Diese Übung spricht primär die geraden und die seitlichen Bauchmuskeln an, sekundär die Schultern, Arme und die Hüftbeuger.

- ① Zu Beginn in die Liegestützposition begeben.
- ② Nun das rechte Knie diagonal nach vorne zum linken Handgelenk bringen.
- ③ Anschliessend das rechte Knie in die Ausgangsposition zurückbringen und dasselbe mit dem linken Knie ausführen.

## einfacher

- Eine Teilbewegung ausführen: Das Knie nicht ganz bis zum Handgelenk führen, sondern nur bis unter den Bauch und wieder zurück.

## schwieriger

- Die Bewegung in Zeitlupe ausführen und dabei im Bauchraum so viel Spannung wie möglich erzeugen.

## Bemerkungen

- Das Becken soll sich über die Bewegung nach vorne leicht eindrehen.
- Ausatmen, wenn das Knie nach vorne geht, einatmen beim Zurückbringen des Knies.



# Bulgarian Split Squats

Die trainierten Muskeln in dieser Übung: Primär Oberschenkel und Gesäss, sekundär Beinbeuger, Waden und Rumpfmuskulatur.

- ① Einen Fuss auf dem Boden positionieren, den anderen Fuss auf einer Erhöhung (Bank, Schwedenkasten, Matte etc.)
- ② Nun den Körper langsam zum Boden absenken, bis der Oberschenkelmuskel (vom Fuss auf der Bank) leicht gedehnt wird.
- ③ Anschliessend über das stehende Bein hochdrücken, zurück in die Ausgangsposition.

## einfacher

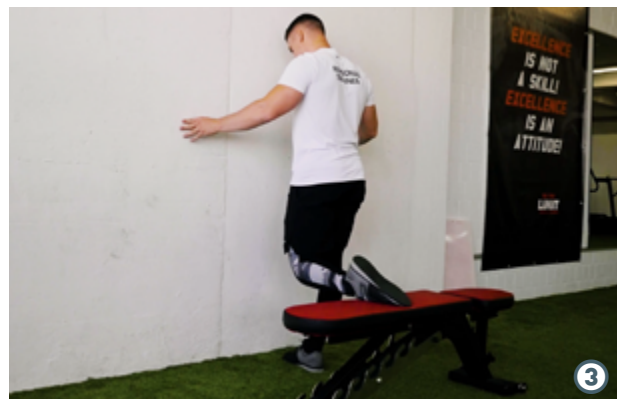
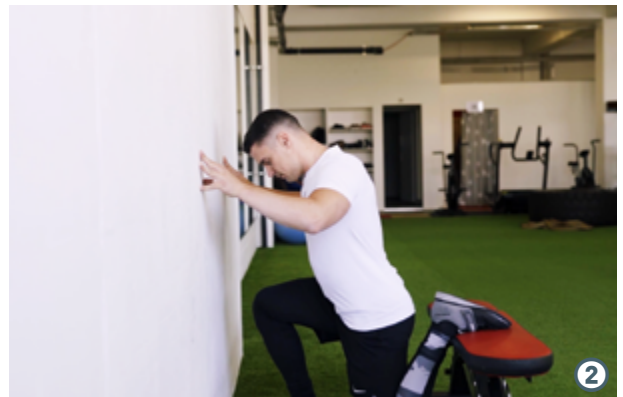
- Mit dem Knie nur soweit nach unten sinken, sodass man sich von alleine hochdrücken kann. Mit den Händen an einer Wand ausbalancieren.

## schwieriger

- Besonders langsam nach unten (4 Sekunden +) gehen, zur Erschwerung ein Zusatzgewicht (Kurzhandeln oder einen Rucksack) verwenden.

## Bemerkungen

- Man befindet sich über die ganze Bewegung mit der gesamten Fussfläche des stehenden Beines auf dem Boden und drückt sich gefühlt über den Mittelfuss hoch.
- Einatmen beim Absenken. Darauf achten, das Körpergewicht hauptsächlich auf dem stehenden Bein zu haben.



# Ausfallschritte

Mit den Ausfallschritten werden primär die Oberschenkel und das Gesäss. Sekundär trainiert diese Übung die Beinbeuger, Waden und Rumpfmuskulatur.

- ① Einen Schritt nach vorne machen, den Körper ausbalancieren.
- ② Das hintere Knie langsam zu Boden bringen. Nun über das vordere Bein nach oben drücken und dabei ausatmen.
- ③ Anschliessend die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein ausführen.

## einfacher

- Die Ausfallschritte an Ort und Stelle machen und mit einer Hand an der Wand abstützen um sich auszubalancieren.

## schwieriger

- Zusätzlich mit ein paar Kurzhanteln oder eine 1.5-fache Wiederholung ausführen: Mit dem Knie zu Boden sinken, anschliessend bis ca. in die Mitte hochkommen, wieder absenken und erst dann ganz nach oben kommen.

## Bemerkungen

- Die gesamte Fussfläche des vorderen Beins befindet sich während der ganzen Bewegung auf dem Boden. Gefühlt über den Mittelfuss hochdrücken.
- Einatmen beim Absenken und darauf achten, dass das Knie der Richtung der Zehen folgt.



# Kniebeuge mit der Kurzhantel

Die trainierten Muskeln dieser Übung sind primär jene der Oberschenkel und des Gesässes, sekundär die Beinbeuger, Waden sowie die Rumpfmuskulatur.

- ① Etwa hüftbreit hinstellen. Die Zehen zeigen leicht nach aussen und die Kurzhantel befindet sich vor der Brust.
- ② Nun langsam nach unten in eine Hocke gehen.
- ③ Anschliessend über den Mittelfuss kraftvoll nach oben drücken.

## einfacher

- Die Übung ohne Hantel, nur mit dem Körpergewicht ausführen.

## schwieriger

- Besonders langsam nach unten (4 Sekunden +) gehen und die Fersen mit Gewichtsscheiben erhöhen. Dies sorgt dafür, dass man tiefer in die Hocke kommt.

## Bemerkungen

- Einatmen vor dem Absenken, die Spannung im Bauchraum halten und erst ausatmen, wenn man oben ist.
- Darauf achten, dass die Fersen nicht vom Boden abheben. Eine Erhöhung unter den Fersen kann dies unter Umständen verhindern.



# Hip-Thrusts mit der Kurzhantel

Diese Übung beansprucht primär die Beinbeuger- und die Gesäßmuskulatur. Zudem wirkt sich diese auch auf die Rumpfmuskulatur positiv aus.

- ① Die Bank unter den Schulterblättern positionieren, die Füße etwa hüftbreit auseinander hinstellen und die Kurzhantel auf dem Unterbauch platzieren.
- ② Nun die Hüfte nach oben drücken, das Gesäss am obersten Punkt maximal anspannen und dabei ausatmen.
- ③ Anschliessend das Becken soweit nach unten senken, bis sich die Knie leicht zum Oberkörper hinbewegen.

## einfacher

- Die Übung ohne Kurzhantel, nur mit dem Körpergewicht ausführen.

## schwieriger

- Mit mehr Gewicht ausführen, die Spannung am obersten Punkt etwas länger halten oder versuchen, die Bewegung einbeinig auszuführen.

## Bemerkungen

- Wenn die Hüfte am obersten Punkt ist, sollte das Kniegelenk etwa 90 Grad gebeugt sein.
- Bewusst nur mit dem Gesäss und dem Beinbeuger arbeiten, nicht mit dem unteren Rücken hochdrücken.



# Hüftstrecken – Fersen auf der Bank

Primär trainierte Muskelgruppen in dieser Übung: Beinbeuger und Gesäss, sekundär die Rumpfmuskulatur.

- ① Die Fersen etwa hüftbreit auf der Bank positionieren und mit dem Rücken auf den Boden liegen. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.
- ② Nun die Fersen nach unten in die Bank drücken, die Hüfte dadurch nach oben drücken und dabei ausatmen.
- ③ Anschliessend die Hüfte wieder langsam nach unten senken und dabei einatmen.

## einfacher

- Die Übung an einer niedrigeren Erhöhung ausführen.

## schwieriger

- Die Spannung am obersten Punkt etwas länger halten oder die Übung einbeinig ausführen.

## Bemerkungen

- Die Fersen an dem vorderen Rand der Bank positionieren.
- Bewusst nur mit dem Gesäss und dem Beinbeuger arbeiten und nicht mit dem unteren Rücken hochdrücken.



# Step ups

Bei dieser Übung werden primär die Oberschenkel - und die Gesäßmuskeln trainiert. Sekundär beansprucht werden die Beinbeuger, Waden und Rumpfmuskulatur.

- ① Einen Fuss mit der gesamten Fussfläche auf einer Erhöhung positionieren.
- ② Nun hauptsächlich über das Bein auf der Erhöhung nach oben drücken.
- ③ Anschliessend mit dem gleichen Bein wieder nach unten gehen, einatmen und dann wieder kraftvoll hochdrücken.

## einfacher

- Die Übung an einer niedrigeren Erhöhung ausführen.

## schwieriger

- Die Kurzhantel in der Hand halten, wo das Bein nicht auf der Erhöhung steht.

## Bemerkungen

- Das Becken über die ganze Bewegung gerade halten und nicht zur Seite abkippen.
- Falls man mit einer Kurzhantel arbeitet, bleibt der Arm über die ganze Bewegung komplett durchgestreckt.
- Die Übung beidseitig ausführen.

