

Workout einfach

1. Negativer Klimmzug

Muskeln: Armmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur

Stange mit Händen schulterbreit im Obergriff umschliessen. An Stange hochspringen, bis sich Kinn darüber befindet. Brust möglichst nahe an Stange führen. Startposition kurz halten. Körper langsam und kontrolliert absenken.

Hinweise: Für besseres Gleichgewicht, Beine breiter auseinander stellen. Spannung im ganzen Körper halten. Übung langsam und kontrolliert ausführen.

2. Dip am Step

Muskeln: Brustmuskulatur, Trizeps, vordere Schultermuskulatur

Hände schulterbreit hinter Körper auf Step platzieren. Beine und Arme strecken. Füsse anwinkeln. Körper dicht am Step entlang absenken. Gesäss Richtung Boden führen. Ellenbogen nahe am Körper behalten. Oberkörper nach oben drücken. Arme fast vollständig strecken.

Hinweise: Ellbogen nie durchdrücken.

3. Beine heben im Liegen

Muskeln: Bauchmuskulatur, Hüftmuskulatur

Mit ausgestreckten Beinen auf Rücken legen. Arme neben Körper legen (Hände als Unterstützung unter Rücken platzieren). Bauchmuskeln anspannen und gestreckte Beine langsam Richtung Stirn führen. Wenn Beine in fast senkrechter Position zum Körper, kurz inne halten. Beine kontrolliert absenken. Füsse dabei nicht abstellen.

Hinweise: Unterer Rücken auf dem Boden halten.

4. Kniebeuge

Muskeln: Bauchmuskulatur, Gesässmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Rückenmuskulatur, Wadenmuskulatur

In aufrechter Position schulterbreit stehen. Füsse leicht nach aussen drehen. Hüft- und Kniegelenk beugen und Gesäss Richtung Boden senken. Arme nach vorne strecken. Rücken und Kopf in gerader Linie. Hocke kurz halten. Zurück in Ausgangsposition.

Hinweise: Rücken gerade halten, Knie dürfen nicht über Zehenspitzen hinausragen, Knie nicht nach innen drehen.

5. Körpergewichtsrudern

Muskeln: *Bizeps, Rückenmuskulatur, Unterarmmuskulatur*

Unter Stange hinsetzen und im Obergriff umklammern. Beine ausstrecken - je näher, desto einfacher. Füße anwinkeln. Körper in gerader Linie. Brust zur Stange ziehen. Schulterblätter nach hinten zusammenziehen. Langsam und kontrolliert absenken, bis Arme gestreckt sind.

Hinweise: Körper in gerader Linie halten, Schulterblätter aktiv zusammenziehen.

6. Positiver Liegestütz

Muskeln: *Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Trizeps, vordere Schultermuskulatur*

Handflächen etwas mehr als schulterbreit auf Erhöhung positionieren. Fingerspitzen nach vorne. Arme leicht beugen. Ellenbogen zeigen nach hinten. Beine strecken und auf Zehen stehen. Körper bildet gerade Linie. Körper langsam absenken, bis Brust die Erhöhung fast berührt. Körper kontrolliert hochdrücken. Arme bleiben leicht gebeugt.

Hinweise: Körper in gerader Linie halten, Fingerspitzen zeigen nach vorne und Ellbogen nach hinten, Ellbogen nie durchstrecken.

7. L-Sitz Vorübung

Muskeln: *Bauchmuskulatur, Hüftmuskulatur, Schultermuskulatur*

Mit geradem Rücken an Stange setzen. Hände neben Oberschenkel auf Boden platzieren. Handflächen gegen Boden drücken und Fuss mit gestrecktem Bein anheben. Einige Sekunden halten. Bein zurück in Anfangsposition. Bein wechseln.

Hinweise: Beine gestreckt halten, Schultern aktiv nach unten drücken.

8. Schritt auf Step

Muskeln: *Bauchmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur*

Vor Step stehen. Hände hinter Kopf halten. Ein Bein heben und Schritt auf Step machen. Anderes Bein nachziehen. Knie und gegenüberliegender Ellenbogen zusammenführen. Schritt zurück in Anfangsposition.

Hinweise: Übung langsam und kontrolliert ausführen.

[Workout mittel](#) [Workout schwierig](#)