

Workout mittel

1. Klimmzug im Untergriff

Muskeln: *Armmuskulatur, Brustmuskulatur, Nackenmuskulatur Rückenmuskulatur, Unterarmmuskulatur*

Stange mit Händen schulterbreit im Untergriff umschliessen. Arme strecken. Körper nach oben ziehen, bis Kinn über Stange. Körper langsam absenken.

Hinweise: Den ganzen Bewegungsradius ausführen, Übung langsam und kontrolliert ausführen, Schulterblätter fixieren.

2. Negativer Dip

Muskeln: *Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Trizeps*

Zwischen Stangen hinstellen. Mit gestreckten Armen auf Stange aufstützen und umgreifen. Handgelenke, Ellenbogen und Schultern in gerader Linie. Knie anwinkeln. Schultern nach hinten ziehen. Oberkörper leicht nach vorne beugen. Arme ebenfalls beugen. Ellenbogen eng am Körper nach hinten zeigend. Langsam absenken, bis Schultern unterhalb Ellenbogen sind. Absteigen.

Hinweise: Ellenbogen eng am Körper halten, langsam und kontrolliert absenken.

3. Beine heben im Hängen

Muskeln: *Bauchmuskulatur, Hüftmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Unterarmmuskulatur*

Stange im Obergriff umschliessen, schulterbreiter Abstand. Körper hängen lassen, sodass Füße Boden.

Hinweise: Unterer Rücken stabil halten, Schwung vermeiden.

4. Einbeinige Kniebeuge

Muskeln: *Gesässmuskulatur, Hüftmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur*

Hüftbreit neben Stange hinstellen. Stange umgreifen. Körper aufrecht. Standbein auf Boden, anderes Bein gerade nach vorne strecken. Gerader Rücken. Standbein beugen. Wieder nach oben kommen und Standbein strecken. Zurück in Ausgangsposition.

Hinweise: Auf eine saubere Ausführung achten, Knie dürfen nicht über Zehenspitzen hinausragen, Knie nicht nach innen kippen lassen.

5. Körpergewichtsrudern

Muskeln: *Bizeps, Rückenmuskulatur, Unterarmmuskulatur*

Unter Stange hinsetzen. Im Obergriff umklammern. Beine ausstrecken – je weiter weg, desto schwieriger. 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. Liegestütz

Muskeln: *Brustmuskulatur, Trizeps, vordere Schultermuskulatur*

Hinknien. Hände etwas mehr als schulterbreit auf Brusthöhe platzieren. Fingerspitzen zeigen nach vorne, Ellenbogen nach hinten. Arme leicht gebeugt. Beine strecken und auf Zehen gehen. Körper bildet gerade Linie. Körper langsam und kontrolliert absenken. Arme langsam biegen, bis Nase fast Boden berührt. Langsam wieder nach oben drücken. Arme leicht gebeugt halten.

Hinweise: Körper bildet gerade Linie – Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule, Ellbogen zeigen nach hinten.

7. Eingeklappter L-Sitz

Muskeln: *Bauchmuskulatur, Hüftmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur, Trizeps*

Zwischen Stangen hinstellen. Mit gestreckten Armen auf Stangen aufstützen und umgreifen. Beine anwinkeln und in senkrechte Position führen. Position einige Sekunden halten. Zurück in Anfangsposition.

Hinweise: Schultern aktiv nach unten ziehen.

8. Sprung auf Step

Muskeln: *Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Wadenmuskulatur*

Schulterbreit vor Step stehen. In die Knie gehen. Schwung holen und beidbeinig auf Step springen. Kurz innehalten. Von Step herabtreten.

Hinweise: Landung abfedern, Knie leicht gebeugt halten.

[Workout einfach](#) [Workout schwierig](#)