

Workout schwierig

1. Klimmzug

Muskeln: *Armmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur*

Stange mit Händen schulterbreit im Obergriff 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. Dip an paralleler Stange

Muskeln: *Brustmuskulatur, Rumpfmuskulatur, 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. Langsam und kontrolliert hochdrücken.

Hinweise: Aus den Armen hochdrücken, nur so weit absenken wie möglich ist.

3. Zehen an die Stange

Muskeln: *Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur*

Mit beiden Händen im Obergriff an Stange hängen. Beine gestreckt anheben, bis Zehenspitzen an Stange tippen. Beine kontrolliert und langsam absenken.

Hinweise: Beine gestreckt halten, Schwung vermeiden, Übung langsam und kontrolliert ausführen.

4. Einbeinige Kniebeuge tief

Muskeln: *Gesässmuskulatur, Hüftmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur*

Beine hüftbreit hinstellen. Körper aufrecht. Standbein auf Boden, anderes Bein gerade nach vorne strecken. Gerader Rücken. Standbein beugen. Wieder nach oben kommen und Standbein strecken. Zurück in Anfangsposition.

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 so weit wie möglich 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. Negativer Liegestütz

Muskeln: Brustmuskulatur, Trizeps, vordere Schultermuskulatur

Handflächen schulterbreit auf Boden positionieren. Fingerspitzen nach vorne. Ellenbogen nach hinten zeigend. Arme leicht gebeugt. Füße auf Erhöhung platzieren – je höher, desto schwieriger. Oberkörper senken. Arme langsam biegen, bis Nase fast Boden berührt. Brust nach oben drücken, bis Arme fast vollständig gestreckt.

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

7. L-Sitz

Muskeln: Bauchmuskulatur, Hüftmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur, Trizeps

Zwischen Stangen hinstellen. Mit gestreckten Armen auf Stangen aufstützen und umgreifen. Beine waagerecht ausstrecken. Position einige Sekunden halten. Zurück in Anfangsposition.

Hinweise: Beine waagerecht halten, Schultern aktiv nach unten ziehen.

8. Sprung über Step

Muskeln: Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Wadenmuskulatur

Schulterbreit vor Step hinstehen. In die Knie gehen, Schwung holen und beidbeinig über Step springen.

Hinweise: Landung abfedern, Knie leicht gebeugt halten.

[Workout einfach](#) [Workout mittel](#)