

Schwierig

Stossübungen

Bogenschützen-Liegestütz (Archer Push up)

Muskeln: *Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Trizeps*

Hinknien. In eine Plank Position mit ausgestreckten Armen gehen. Hände deutlich weiter als schulterbreit platzieren. Kopf, Schultern, Hüfte bilden eine gerade Linie. Knie und Hüfte berühren den Boden nie. Brust zu einer Hand absenken. Andere Arm seitlich ausstrecken. Aus dieser Position wieder in Ausgangsposition hochdrücken.

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

Schulterliegestütz (Pike-push-up)

Muskeln: *Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Trizeps*

Position vom herabschauenden Hund einnehmen. Arme eng neben Brust und Kopf halten. Ellenbogen zeigen nach hinten. Arme langsam absenken. Körpergewicht auf Hände verlagern. Oberkörper Richtung Boden bewegen, bis sich Kopf knapp über Boden befindet. Körper kontrolliert hochdrücken..

Hinweise: Ellenbogen zeigen nach hinten, Rumpfspannung halten, Übung langsam und kontrolliert ausführen.

Zugübungen

Bogenschützen-Klimmzug (Archer-pull-up)

Muskeln: *Armmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur*

Klimmzug Stange etwas breiter als Schulterbreit im Obergriff fassen. Körper hängen lassen. Körper in Richtung der linken oder rechten Hand ziehen und Kinn über die Stange bringen. Kontrolliert absenken in den Hang. Wiederholung nun zur anderen Hand.

Hinweise: Den ganzen Bewegungsradius ausführen, Übung langsam und kontrolliert ausführen, Schwung vermeiden..

Kreuz-Klimmzug (Commando-pull-up)

Muskeln: *Nackenmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Trizeps*

Seitlich zur Stange hinstellen. Mit einer Hand direkt vor die andere greifen. Ellbogen strecken. Auf eine Seite der Stange nach oben ziehen, bis der Kopf auf der Höhe der Stange ist. Absenken und auf der anderen Stangenseite wiederholen.

Hinweise: Ellenbogen eng am Körper halten, Rumpfspannung halten, Übung langsam und kontrolliert ausführen.

Kraft-Klimmzug (Muscle-up)

Muskeln: Armmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur

Stange mit Händen schulterbreit im Obergriff umschliessen. Körper hängen lassen. Gestreckte Beine nach vorne schwingen. Körper mit einer C Bewegung explosiv nach oben ziehen (Schulterblätter zusammenziehen und Arme beugen). Wenn der Oberkörper auf Höhe der Stange ist, Handgelenke nach vorne kippen und Ellenbogen über die Stange bringen. Oberkörper hochdrücken. Arme strecken. Zurück in Ausgangsposition.

Hinweise: Die Übung ist eine Mischung aus dem Klimmzug und dem Dip – die Ausführung dieser sollte sichergestellt sein. Übung kontrolliert ausführen.

Bauchübungen

Beine halten im Hängen (45 Sekunden)

Muskeln: Untere Bauchmuskeln (siehe bei [Workouts](#) für alle genauen Muskeln, dort sind sie ausgeschrieben)

Stange im Obergriff umschliessen, schulterbreiter Abstand. Körper hängen lassen, sodass Füße Boden nicht berühren. Arme und Beine gestreckt halten. Bauchmuskeln anspannen. Beine anwinkeln und nach oben in waagerechte Position führen. Position halten (ca. 45 Sekunden). Zurück in Ausgangsposition.

Hinweis: Unterer Rücken stabil halten, Schwung vermeiden.

Vierfüssler mit Arme und Beine heben

Muskeln: Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur

Vierfüsslerstand. Zehen auf den Boden stellen. Knie leicht vom Boden abheben. Position halten. Einen Arm und das entgegengesetzte Bein ausstrecken. Position kurz halten. Zurück in Ausgangsposition.

Hinweis: Rumpfspannung halten.

Beinübungen

Skater Kniebeuge

Muskeln: Bauchmuskulatur, Gesässmuskulatur, Oberschenkel, Wadenmuskulatur

Schulterbreit hinstellen. Die Knie leicht beugen. Mit einer Hand den Fussrücken auf der gleichen Körperseite

greifen und diesen zum Gesäss führen. Anderen Arm nach vorne ausstrecken. Standbein langsam beugen, bis das Knie des anderen Beins den Boden berührt. Standbein strecken. Zurück in Anfangsposition.

Hinweise: Übung langsam und kontrolliert ausführen. Körper gerade halten. Spannung halten.

Kniender Sissy Squat

Muskeln: *Bauchmuskulatur, Gesässmuskulatur*

Auf die Knie setzen. Oberkörper aufrecht halten. Gesäss und Bauch anspannen. Langsam mit dem Körper, so tief wie möglich, nach hinten lehnen. Oberkörper dabei gerade halten. Position kurz halten. Oberkörper langsam nach oben führen und zurück in Anfangsposition kommen.

Hinweise: Oberkörper aufrecht halten. Spannung im Gesäss und dem Bauch halten.

Einfach Mittel