

## Squat



Bild 1

### Ausgangsposition:

Beginne im Stand, 50 cm vor einer Wand (Bild 1)

### Ausführung:

- Lehne dich nach hinten, so dass du Kontakt mit dem Rücken an der Wand bekommst.
- Gleite an der Wand entlang und beuge deine Knie, bis die Oberschenkel nicht ganz parallel zum Boden sind (Bild 2)
- Drücke dich vom Boden weg und strecke die Beine langsam in den Stand



Bild 2



## Kniebeuge (Air Squat)

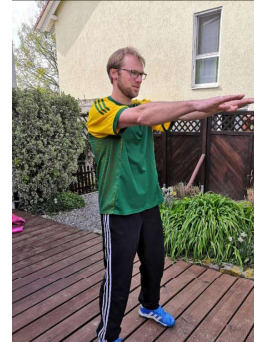


Bild 1

### Ausgangsposition:

Beginne im Stand (Bild 1): Schulterbreit aufgestellte Füße, Arme nach vorne auf Schulterhöhe gestreckt

### Ausführung:

- Beuge deine Knie, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind: Schiebe dabei dein Gesäß nach hinten (Bild 2)
- Drücke dich vom Boden weg und strecke die Beine langsam bis du stehst

### Wichtig:

- Während dem Air-Squat: Atme ein beim Absinken, atme aus beim Hochgehen
- Der Rücken bleibt immer gerade! Kein Hohlkreuz

### Für die Maschinen:

*Squat Jumps: Mache einen Streck sprung nach dem Tiefgehen!*

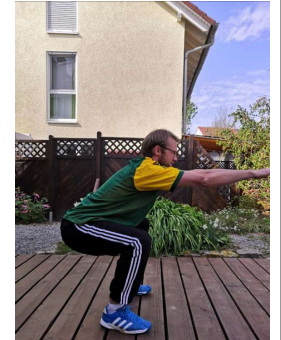
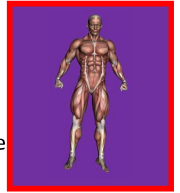


Bild 2



## Sumo-Squat



Bild 1

### Ausgangsposition:

Aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien, weite Grätschstellung mit nach außen gedrehten Füßen (30°), gerader Rücken, Arme nach vorne (Bild 1)

### Ausführung:

- Beugen der Beine, Gesäß Richtung Boden nach hinten bis Oberschenkel parallel zum Boden, gerader Rücken (Bild 2)
- langsames Strecken zurück in die Ausgangsposition

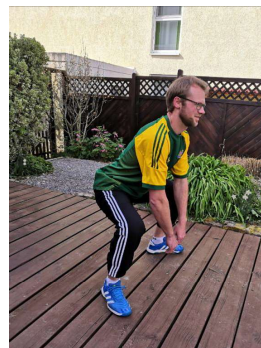
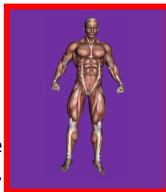


Bild 2



### Wichtig:

- Gerader Rücken
- Schultern bleiben über Knien
- Knie bleiben hinter Fußspitzen

## Ausfallschritt (Lunge)



Bild 1

### Ausgangsposition:

Aufrechter schulterbreiter Stand, gerader Rücken, Hände an der Hüfte (Bild 1)

### Ausführung:

- Ausfallschritt nach vorn, hinteres Knie möglichst tief
- vorderes Knie nicht über Fußspitzen schieben, beide Knie sollten einen 90° Winkel haben
- Beine strecken und zurück in den Stand

### Wichtig:

- Gerader Rücken
- kein Hohlkreuz
- Knie bleiben hinter Fußspitzen

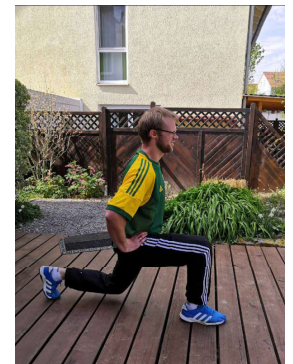
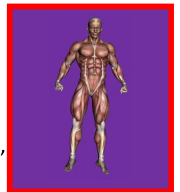


Bild 2



## Seitlicher Ausfallschritt (Lateral Lunge)



Bild 1

### Ausgangsposition:

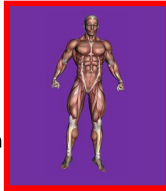
Stand mit geschlossenen Beinen, Arme nach vorne ausgestreckt

### Ausführung:

- Weiter Ausfallschritt zur Seite bis Oberschenkel fast parallel zum Boden (Bild 1)
- Abdrücken vom Mittelfuß und langsames Strecken des Beines in die Ausgangsposition



Bild 1



### Wichtig:

- Oberkörper gerade
- kein Hohlkreuz

## Crunch



Bild 1

### Ausgangsposition:

Rückenlage mit rechtwinklig angehobenen, überkreuzten Füßen, Hände an den Ohren, Schultern sind leicht angehoben (Bild 1)

### Ausführung:

- Anheben des Oberkörpers bis Schultern vom Boden weg sind und Brust Richtung Knie, unterer Bereich des Rückens hat stets Bodenkontakt (Bild 2)
- dann wieder langsames Senken zurück in die Ausgangsposition



Bild 2



### Wichtig:

- Kein Hohlkreuz
- Lendenwirbelsäule hat stets Bodenkontakt

## Reverse Crunch



Bild 1

### Ausgangsposition:

Rückenlage, Beine im 90° Winkel angehoben, Arme liegen neben dem Körper (Bild 1)



Bild 2

### Ausführung:

- Hüfte nach hinten oben anheben, bis Knie über dem Kopf sind, Knie sind immer noch gebeugt (Bild 2)
- Senken des Beckens bis zur Ausgangsposition

### Für die Maschinen:

Setze das Becken nie ganz ab!

## Unterarmstütz (Plank)

### Ausgangsposition:

Unterarme sind schulterbreit auf dem Boden aufgestützt, Schultern über den Ellenbogen (Bild 1)

### Ausführung:

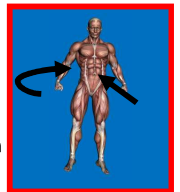
- Körper bildet eine Linie
- Gesäß, Bauch- und Beinmuskeln sind angespannt
- Position halten

### Wichtig:

- Gleichmäßiges Ein- und Ausatmen
- Kein Hohlkreuz, der Rücken muss gerade bleiben



Bild 1



### Für die Maschinen:

Hebe ein Bein leicht vom Boden ab!



## Diamond Push-Ups



Bild 1

### Ausgangsposition:

Liegestützposition, der Körper bildet eine Gerade → Spanne deinen ganzen Körper an! Die Hände setzen etwas enger als schulterbreit auf dem Boden auf (Bild 1)

### Ausführung:

- Senke den Oberkörper langsam Richtung Boden, indem du deine Arme beugst (Bild 2)
- Drücke dich anschließend explosiv vom Boden weg, indem

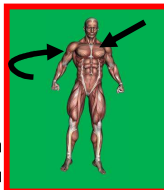
du deine Arme streckst

### Für die Maschinen:

Setze die Hände enger zusammen, bis sich die Daumen und Zeigefinger berühren. Deine Hände bilden nun einen Diamanten!



Bild 2



## Shoulder Taps

### Ausgangsposition:

Liegestützposition, der Körper bildet eine Gerade → Spanne deinen ganzen Körper an! Die Hände setzen etwas enger als schulterbreit auf dem Boden auf (Bild 1)

### Ausführung:

- Führe abwechselnd die rechte Hand zur linken Schulter und die linke Hand zur rechten Schulter

### Für die Maschinen:

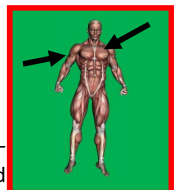
Hebe gleichzeitig mit der rechten Hand das linke Bein bzw. mit der linken Hand das rechte Bein vom Boden ab!



Bild 2



Bild 1



## Bench Dips / Arnold Dips



Bild 1

### Ausgangsposition:

Setze dich auf eine Bank, Hände neben deinem Gesäß, mit fast durchgestreckten Armen hebst du dein Gesäß ab und bewegst es nach vorne vor die Bank. Dein Oberkörper ist aufrecht, dein unterer Rücken ist gerade und deine Bauchmuskeln sind angespannt (Bild 1)

### Ausführung:

- Senke dein Gesäß langsam Richtung Boden, indem du deine Ellenbogen beugst (Bild 2)
- Wenn Unter- und Oberarme einen 90° Grad Winkel bilden, streckst du die Ellenbogen wieder und nimmst die Ausgangsposition ein

### Für die Maschinen:

Stelle deine Füße auf eine Erhöhung auf!



Bild 2

## Liegestütze (Push-Ups)



Bild 1

### Ausgangsposition:

Frontstütz: Hände Schulterbreit aufsetzen, Beine und Oberkörper bilde eine Linie

### Ausführung:

- Senke deinen Oberkörper ab: Beuge dazu die Ellenbogen bis die Oberarme parallel zum Boden sind und atme dabei ein
- Drücke deinen Oberkörper vom Boden weg: Strecke deine Arme und drücke dich mit einem geraden Rücken in die Ausgangsstellung zurück, Atme dabei aus

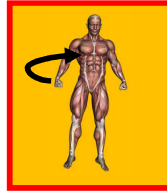


Bild 2

## Ellbowbridge



Bild 1



### Ausgangsposition:

Rückenlage, Beine mit gebeugten Knien anstellen Oberarme im spitzen Winkel nah am Körper (Bild 1).

### Ausführung:

- Drücke dich mit den Ellenbogen vom Boden ab, sodass sich Schultern und Rücken vom Boden lösen und atme dabei aus (Bild 2).
- Lasse dich kontrolliert zurück in die Ausgangsstellung sinken und atme dabei ein.



Bild 2

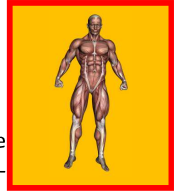
## Schwimmer



Bild 1

### Ausgangsposition:

Bauchlage, Arme nach vorne gestreckt, Blick nach vorne-unten (Boden) gerichtet



### Ausführung:

- Anheben der Arme und Beine
- Gegengleiches Bewegen der Arme und Beine (hoch und runter) (Bild 1)

### Für die Maschinen:

Füße nie ablegen!

### Variation:

Arme und Beine gleichzeitig anheben und Position halten (Bild 2)



Bild 2

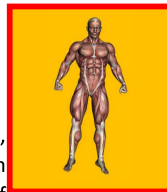
## Ruderzug



Bild 1

### Ausgangsposition:

Bauchlage, Beine gestreckt, Zehen aufgestellt, Arme nach vorne über den Kopf gestreckt (Bild 1)



### Ausführung:

- Langsames Anheben von Oberkörper und Armen
- Beugen der Arme soweit es geht nach hinten-oben, Schulterblätter zusammenziehen (Bild 2)
- Arme wieder nach vorne vor den Kopf strecken



Bild 2

### Wichtig:

Blick ist nach vorne-unten (Boden) gerichtet

## Pull the door



Bild 1

### Ausgangsposition:

Beine links und rechts der Tür am Boden abstellen, Arme sind gestreckt, Gesäß hinten, 90° Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel (Bild 1)

### Ausführung:

- Ziehe die Brust nach vorne oben zur Tür → Position wie beim Sitzen auf einem Stuhl (Bild 2)
- Kontrolliertes Absenken nach hinten unten: Arme nicht vollends durch-strecken

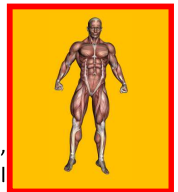


Bild 2