

Hauptübungen

Kniebeuge (Squat)

1. Stelle deine Füße etwa schulterbreit auf, Zehen leicht nach außen gerichtet.
2. Spanne deinen Rumpf an und halte deinen Rücken gerade.
3. Senke deine Hüften langsam ab, indem du die Knie beugst und das Gesäß nach hinten führst.
4. Achte darauf, dass deine Knie in Richtung deiner Zehen zeigen und nicht nach innen kippen.
5. Gehe so tief, dass deine Oberschenkel mindestens parallel zum Boden sind.
6. Drücke dich explosiv über die Fersen nach oben zurück in die Ausgangsposition.

Kreuzheben (Deadlift)

1. Stelle dich mit den Füßen hüftbreit auf, die Langhantel vor dir auf dem Boden.
2. Greife die Hantel etwa schulterbreit im Ober- oder Mischgriff.
3. Halte den Rücken gerade, spanne deinen Core an und senke die Hüften leicht ab.
4. Hebe die Hantel, indem du Hüfte und Knie gleichzeitig streckst.
5. Ziehe die Hantel eng am Körper nach oben, bis du aufrecht stehst.
6. Senke die Hantel langsam und kontrolliert wieder zum Boden.

Clean and Jerk (Umsetzen und Stoßen)

1. Stelle dich hüftbreit auf und greife die Hantel im schulterbreiten Griff.
2. Hebe die Hantel explosiv vom Boden, indem du deine Hüfte und Knie streckst.
3. Ziehe die Hantel mit hoher Geschwindigkeit nach oben und fange sie in der Frontkniebeuge-Position ab.
4. Stabilisiere dich und stoße die Hantel explosiv über den Kopf.
5. Halte die Position kurz, dann senke die Hantel kontrolliert ab.

Landmine Press

1. Fixiere eine Langhantel in einer Landmine-Halterung oder gegen eine Ecke.
2. Stelle dich schulterbreit auf und greife das obere Ende der Hantel mit einer Hand.
3. Spanne deinen Core an und halte den Rücken stabil.
4. Drücke die Hantel explosiv nach vorne/oben, ohne die Körpermitte zu verdrehen.
5. Senke die Hantel langsam wieder ab und wiederhole die Bewegung.

Bulgarian Split Squats

1. Stelle ein Bein auf eine erhöhte Fläche (Bank oder Kasten) hinter dir.
2. Das vordere Bein steht etwa 60–90 cm entfernt und trägt das meiste Gewicht.
3. Senke dein hinteres Knie langsam Richtung Boden, bis dein vorderes Knie etwa 90° gebeugt ist.
4. Drücke dich über die Ferse des vorderen Beins explosiv nach oben.
5. Achte darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt und dein Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragt.

Push Press

1. Greife die Langhantel schulterbreit und bringe sie in die Front-Rack-Position.
2. Halte deine Ellenbogen leicht vor der Hantel, Rumpf angespannt.
3. Mache eine kleine Kniebeuge und nutze die Beinkraft, um die Hantel explosiv nach oben zu drücken.
4. Strecke die Arme vollständig aus und stabilisiere die Hantel über dem Kopf.
5. Senke die Hantel kontrolliert zurück auf die Schultern.

Pallof Press

1. Befestige ein Widerstandsband oder eine Kabelzugmaschine auf Brusthöhe.
2. Stelle dich seitlich zur Befestigung und halte das Band mit beiden Händen vor der Brust.
3. Spanne den Core an und drücke das Band gerade nach vorne.
4. Halte die Spannung kurz und bringe die Hände langsam zurück zur Brust.
5. Die Hüften und Schultern bleiben stabil, ohne zur Seite zu kippen.

Snatch (Reißen)

1. Greife die Langhantel im weiten Griff und stelle die Füße hüftbreit auf.
2. Hebe die Hantel explosiv vom Boden, indem du Hüfte und Knie schnell streckst.
3. Ziehe die Hantel mit Schwung nach oben und gehe gleichzeitig in eine tiefe Overhead-Squat-Position.
4. Fange die Hantel über dem Kopf und stabilisiere die Position.
5. Strecke die Beine, um in den Stand zu kommen.

Overhead Squat

1. Greife die Langhantel weit und hebe sie über den Kopf mit gestreckten Armen.
2. Spanne den Rumpf an und halte die Schultern stabil.
3. Gehe langsam in die Kniebeuge, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.
4. Halte die Hantel über dem Kopf, während du in die Tiefe gehst.
5. Drücke dich über die Fersen wieder nach oben.

Good Mornings

1. Lege die Langhantel auf den oberen Rücken.
2. Stelle die Füße hüftbreit auf, leicht gebeugte Knie.
3. Kippe die Hüfte nach hinten und senke den Oberkörper langsam nach vorne.
4. Halte den Rücken gerade und spanne die hintere Kette an.
5. Strecke die Hüfte kontrolliert, um wieder in den Stand zu kommen.

Curtsy Squats

1. Stelle dich schulterbreit auf und spanne den Core an.
2. Mache mit einem Bein einen diagonalen Schritt nach hinten.
3. Senke das hintere Knie in Richtung Boden, während du das Gleichgewicht hältst.
4. Drücke dich über die Ferse des vorderen Beins zurück nach oben.
5. Wechsle die Seite und wiederhole die Bewegung.

Kosaken-Kniebeuge (Cossack Squat)

1. Stelle die Füße weit auseinander und halte den Oberkörper aufrecht.
2. Verlagere das Gewicht auf ein Bein und beuge das Knie tief, während das andere Bein gestreckt bleibt.
3. Senke dich so tief wie möglich ab, während die Ferse des gestreckten Beins am Boden bleibt.
4. Drücke dich zurück in die Ausgangsposition und wiederhole auf der anderen Seite.

Klimmzüge (Pull-ups)

1. Greife die Klimmzugstange schulterbreit im Obergriff.
2. Hänge dich mit gestreckten Armen an die Stange.
3. Ziehe dich kontrolliert nach oben, bis das Kinn über der Stange ist.
4. Senke dich langsam und kontrolliert wieder ab.

Rudern (Rows)

1. Greife eine Langhantel oder Kurzhanteln schulterbreit im Ober- oder Untergriff.
2. Beuge den Oberkörper leicht nach vorne, halte den Rücken gerade.
3. Ziehe das Gewicht zur unteren Brust, indem du die Schulterblätter zusammenziehst.
4. Senke das Gewicht langsam und kontrolliert ab.

Ausfallschritte (Lunges)

1. Stelle dich aufrecht hin, Füße hüftbreit.
2. Mache einen großen Schritt nach vorne und senke das hintere Knie Richtung Boden.
3. Drücke dich über die vordere Ferse wieder nach oben.
4. Wechsle das Bein und wiederhole die Bewegung.

Ausfallschritte mit Gewicht (Weighted Lunges)

1. Halte Kurzhanteln an den Seiten oder eine Langhantel auf den Schultern.
2. Mache einen großen Schritt nach vorne und senke das hintere Knie Richtung Boden.
3. Spanne den Core an und drücke dich kontrolliert wieder nach oben.
4. Wechsle das Bein und wiederhole die Bewegung.

Ergänzende Übungen

Plank mit Schulter Touch

1. Gehe in eine Plank-Position mit gestreckten Armen, die Hände direkt unter den Schultern.
2. Spanne den Core an und halte den Körper in einer geraden Linie.
3. Hebe eine Hand und tippe damit kontrolliert die gegenüberliegende Schulter, ohne die Hüfte zu verdrehen.
4. Setze die Hand wieder ab und wechsle die Seite.

Plank mit Gewicht über Kreuz ziehen

1. Gehe in eine stabile Plank-Position mit gestreckten Armen.
2. Platziere ein Gewicht oder eine Kettlebell seitlich unter deiner Brust.
3. Greife mit der gegenüberliegenden Hand das Gewicht und ziehe es langsam auf die andere Seite.
4. Halte dabei deine Hüften und Schultern möglichst stabil.
5. Wechsle die Hand und wiederhole die Bewegung.

Mountain Climbers

1. Gehe in eine Plank-Position mit gestreckten Armen.
2. Ziehe abwechselnd die Knie explosiv zur Brust.
3. Halte den Core angespannt und vermeide es, die Hüfte zu hoch zu heben.
4. Behalte ein schnelles, aber kontrolliertes Tempo bei.

Russian Twist

1. Setze dich auf den Boden, lehne den Oberkörper leicht zurück und hebe die Füße an.
2. Halte ein Gewicht oder einen Medizinball mit beiden Händen vor der Brust.
3. Drehe den Oberkörper kontrolliert zur einen, dann zur anderen Seite.
4. Achte darauf, dass du die Rotation aus der Körpermitte ausführst und nicht mit den Armen schwingst.

Weighted Planks

1. Gehe in eine klassische Plank-Position mit Unterarmen oder gestreckten Armen.
2. Lege eine Gewichtsscheibe oder eine Weste auf deinen oberen Rücken.
3. Halte die Position für eine bestimmte Zeit und konzentriere dich auf eine stabile Körperhaltung.

Farmer's Walk

1. Greife zwei schwere Kettlebells oder Kurzhanteln und halte sie an den Seiten.
2. Spanne den Core an, halte den Rücken gerade und gehe mit kontrollierten Schritten vorwärts.
3. Achte darauf, dass du nicht zur Seite kippst oder ins Hohlkreuz fällst.
4. Gehe eine bestimmte Distanz oder für eine festgelegte Zeit.

Scheibenwischer (Windshield Wipers)

1. Lege dich auf den Rücken und strecke die Beine nach oben.
2. Halte dich mit den Armen seitlich am Boden fest.
3. Senke die gestreckten Beine langsam zur einen Seite, dann kontrolliert zur anderen.
4. Halte den Core angespannt und vermeide Schwung.

Scherenkicks (Scissor Kicks)

1. Lege dich auf den Rücken, Hände seitlich oder unter den unteren Rücken.
2. Hebe beide Beine leicht vom Boden an.
3. Führe abwechselnd eine Scherenbewegung aus, indem du die Beine auf und ab bewegst.
4. Halte die Spannung im Bauch und vermeide ein Hohlkreuz.

Kettlebell Swings

1. Stelle dich schulterbreit auf und halte eine Kettlebell mit beiden Händen.
2. Beuge leicht die Knie, schiebe die Hüfte nach hinten und bringe die Kettlebell zwischen die Beine.
3. Strecke explosiv die Hüfte und schwinge die Kettlebell bis auf Schulterhöhe.
4. Lasse die Kettlebell kontrolliert zurücksinken und wiederhole die Bewegung.

Burpees

1. Beginne im aufrechten Stand.
2. Gehe in die Hocke und setze die Hände auf den Boden.
3. Springe mit den Füßen nach hinten in eine Plank-Position.
4. Mache optional einen Liegestütz.
5. Springe mit den Füßen wieder nach vorne und drücke dich explosiv nach oben in einen Strecksprung.

Stufensprünge (Box Jumps)

1. Stelle dich etwa schulterbreit vor eine Box oder Plattform.
2. Schwinge die Arme mit, beuge die Knie und springe explosiv auf die Box.
3. Lande weich mit leicht gebeugten Knien und stehe kontrolliert auf.
4. Springe oder steige langsam zurück nach unten.

Liegestütze (Push-Ups)

1. Gehe in eine Plank-Position mit den Händen schulterbreit unter den Schultern.
2. Senke den Oberkörper kontrolliert ab, indem du die Ellenbogen beugst.
3. Halte den Körper gerade und gehe so tief, dass die Brust fast den Boden berührt.
4. Drücke dich kraftvoll wieder nach oben.

Wandsitzen (Wall Sit)

1. Lehne deinen Rücken flach gegen eine Wand.
2. Rutsche nach unten, bis deine Knie in einem 90°-Winkel gebeugt sind.
3. Halte diese Position so lange wie möglich und halte den Core angespannt.

Plank-to-Downward-Dog

1. Beginne in einer Plank-Position mit gestreckten Armen.
2. Drücke die Hüfte nach oben und bringe den Körper in eine umgekehrte V-Position.
3. Halte kurz und senke dich dann kontrolliert zurück in die Plank.

Bird Dog

1. Gehe in den Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte.
2. Strecke gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein nach vorne/hinten.
3. Halte kurz die Position und führe dann Arm und Bein wieder zurück.
4. Wechsle die Seite und wiederhole die Bewegung.

Hüftbrücke (Glute Bridge)

1. Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße hüftbreit auf den Boden.
2. Drücke die Hüfte nach oben, bis dein Körper eine gerade Linie bildet.
3. Spanne das Gesäß oben kurz an, dann senke die Hüfte langsam ab.

Seitliches Liegen mit Brustwirbelsäulenrotation

1. Lege dich auf die Seite und winkle die Beine leicht an.
2. Strecke den oberen Arm nach vorne aus und öffne ihn langsam nach hinten.
3. Drehe den Oberkörper mit und bringe die Schulter Richtung Boden.
4. Kehre langsam zurück in die Ausgangsposition.

Medizinballwürfe (Medicine Ball Throws)

1. Halte einen Medizinball auf Brusthöhe.
2. Wirf ihn explosiv gegen eine Wand oder zu einem Partner.
3. Fange den Ball auf und wiederhole die Bewegung.

Schulterblatt Liegestütz (Scapular Push-Ups)

1. Gehe in eine Plank-Position mit gestreckten Armen.
2. Ohne die Arme zu beugen, ziehe die Schulterblätter zusammen und senke den Oberkörper leicht ab.
3. Drücke die Schulterblätter auseinander und hebe den Oberkörper wieder an.

Sprungkniebeugen (Jump Squats)

1. Stehe schulterbreit und gehe in eine tiefe Kniebeuge.
2. Drücke dich explosiv nach oben und springe ab.
3. Lande weich und gehe direkt wieder in die nächste Kniebeuge über.