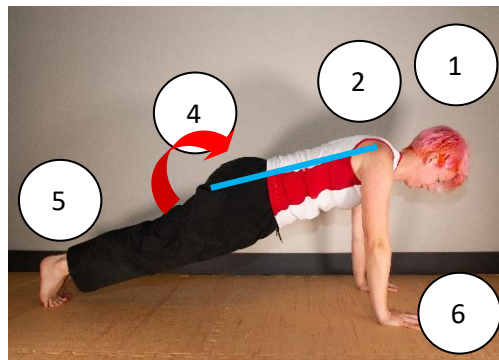
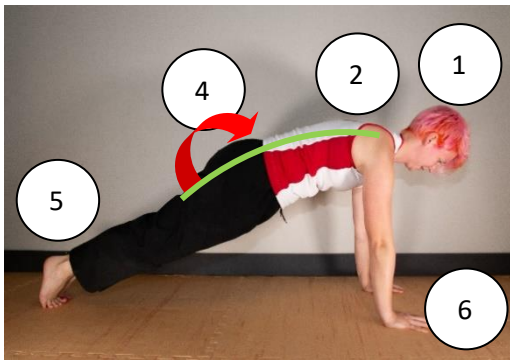


PUSH UP (LIEGESTÜTZE).....	S. 1 – 3
PULL UP (KLIMMZUG).....	S. 4 – 6
HÄNGEN.....	S. 7, 8
HALTEN AUF BARREN/RINGEN.....	S. 9, 10
DIPS.....	S. 11
KNEE –RAISES.....	S. 12, 13
LEG RAISES	S. 14 – 16
L –SIT	S. 17
RUSSIAN TWISTS.....	S. 18
CRUNCHES.....	S. 19
SIT UPS.....	S. 20
KLAPPMESSER.....	S. 21
SCISSORS.....	S. 22, 23
MOUNTAIN CLIMBERS.....	S. 24
PLANK.....	S. 25 – 28
SUPERMAN.....	S. 29
KERZE.....	S. 30
SQUATS.....	S. 31, 32
CALV RAISES.....	S. 33
TKD ÜBUNGEN.....	S. 34 – 37
HORSE STANCE.....	S. 38, 39
FRAUENSPAGAT KRÄFTIGUNG.....	S. 40
BECKENHEBEN.....	S. 41
ANFERSEN.....	S. 42

PUSH UP (LIEGESTÜTZE)

BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

1. KOPFHALTUNG GERADE: NICHT HÄNGEN LASSEN & NICHT ÜBERSTRECKEN
2. ARME IN DEN BODEN DRÜCKEN, SCHULTER HOCHDRÜCKEN, DAMIT SIE NICHT DURCHHÄNGEN
ODER: SCHULTERN GERADE AUF EINER EBENE, ABER NICHT DURCHHÄNGEN;
ACHT E DARAUF, DASS DU EINEN SCHÖNEN BOGEN VON DEN KNIEN BIS ZU DEN SCHULTERN BILDEST. ODER: EINE GERADE LINIE. IMMER GILT: KEIN KNICK AN DER HÜFTE!
3. KÖRPERSPANNUNG
4. HÜFTE NACH VORNE DREHEN (HOHLKREUZ VERMEIDEN!)
5. FÜßE 90° ZUM BODEN, NICHT NACH VORNE LEHNEN
6. HANDPOSITION IST VON DER LIEGESTÜTZVARIATION ABHÄNGIG



VERSCHIEDENE SCHWIERIGKEITSSTUFEN:

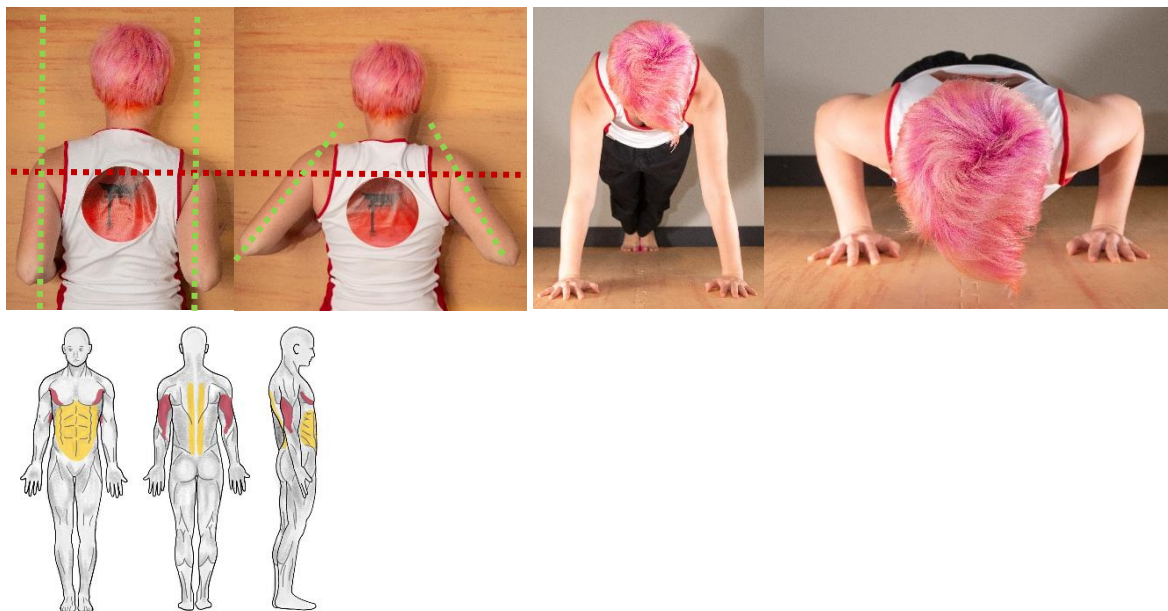
1. AUF DEN KNIEN: ACHTE DARAUF, DASS DU EINEN SCHÖNEN BOGEN/GERADE LINIE VON DEN KNIEN BIS ZU DEN SCHULTERN BILDEST. IMMER GILT: KEIN KNICK AN DER HÜFTE!
2. ERHÖHE DEINE ARME: Z.B. BARREN, KISTE, PARALLETES
3. NEGATIVES: FÜHRE DIE NUR DIE ABWÄRTSBEWEGUNG AUS, DAFÜR ABER SEHR LANGSAM.
4. NORMAL: WENN DU 3X 10 NEGATIVES SCHAFFST, DANN SOLLTE DIE ERSTE NORMALE WIEDERHOLUNG FUNKTIONIEREN.
5. GRÖßERER BEWEGUNGSRADIUS. VERWENDE DIE PARALLETES UND FÜHRE DIE BEWEGUNG SO TIEF WIE MÖGLICH AUS.
6. GEWICHT/BÄNDER

PUSH UP (LIEGESTÜTZE)

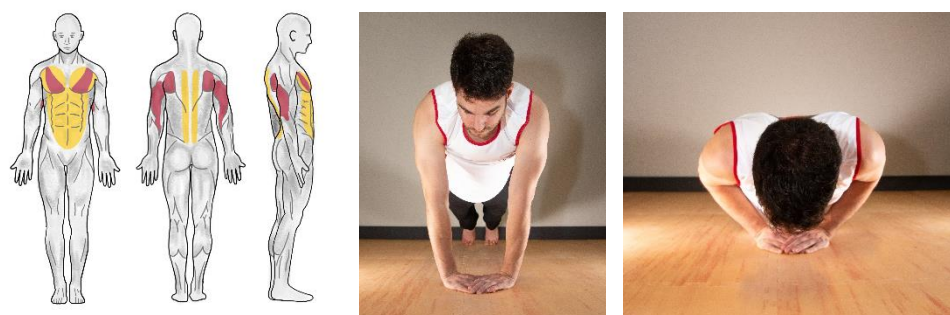
VERSCHIEDENE AUSFÜHRUNGEN: JE NACH AUSFÜHRUNG LEGST DU DEN SCHWERPUNKT AUF VERSCHIEDENE MUSKELGRUPPEN. AUSSCHLAGGEBEND HIERFÜR IST DIE ARMPOSITION.

WICHTIG: GERNE WERDEN LIEGESTÜTZE SO AUSGEFÜHRT, DASS ELLENBOGEN AUF HÖHE DER SCHULTERN SIND (ROTE GESTRICHELTE LINIE). DAS IST FALSCH UND SCHADET DEINEN GELENKTEN! BLEIBE ALSO IN EINEM KLEINEREN WINKEL WIE DU ES BEI DEN BILDERN ZU ENGEN UND NORMALEN LIEGESTÜTZEN SIEHST.

ENGE UND NORMALE LIEGESTÜTZE:

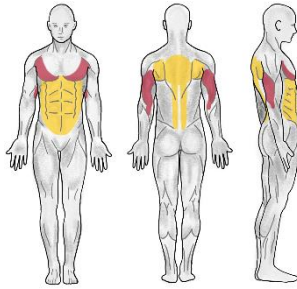


DIAMANT-LIEGESTÜTZE:

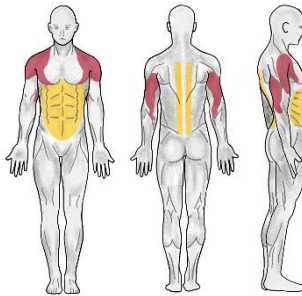


PUSH UP (LIEGESTÜTZE)

WEITE LIEGESTÜTZE:



BIZEPS-LIEGESTÜTZE:



PULL UP (KLIMMZUG)

BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

1. KOPFHALTUNG GERADE: NICHT NACH VORNE STRECKEN
2. SCHULTERN NACH UNTEN ZIEHEN
3. BRUST RICHTUNG STANGE, RUNDRÜCKEN VERMEIDEN!
4. SCHULTERBLÄTTER ZUSAMMEN UND NACH UNTEN ZIEHEN
5. ELLENBOGEN NAH AN DEN KÖRPER
6. ALLGEMEINE KÖRPERSPANNUNG

VERSCHIEDENE SCHWIERIGKEITSSTUFEN:

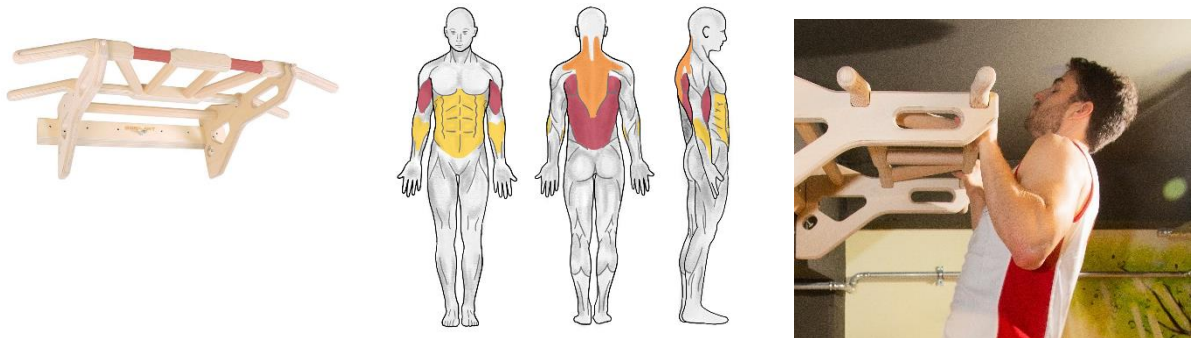
1. BÄNDER: VERWENDE EIN ODER MEHRERE RESISTANCE BÄNDER, UM DICH ZU UNTERSTÜTZEN, SO DASS DU MINDESTENS 5 WIEDERHOLUNGEN SCHAFFST. WECHSLE ZUM NÄCHSTSCHWÄCHEREN BAND, SOBALD DU DAMIT 5 WIEDERHOLUNGEN SCHAFFST.
2. NEGATIVES: SPRINGE NACH OBEN UND ÜBE NUR DIE ABWÄRTSBEWEGUNG, ABER SO LANGSAM DU KANNST.
3. NORMAL: OHNE HILFSMITTEL
4. GEWICHT HINZUFÜGEN

PULL UP (KLIMMZUG)

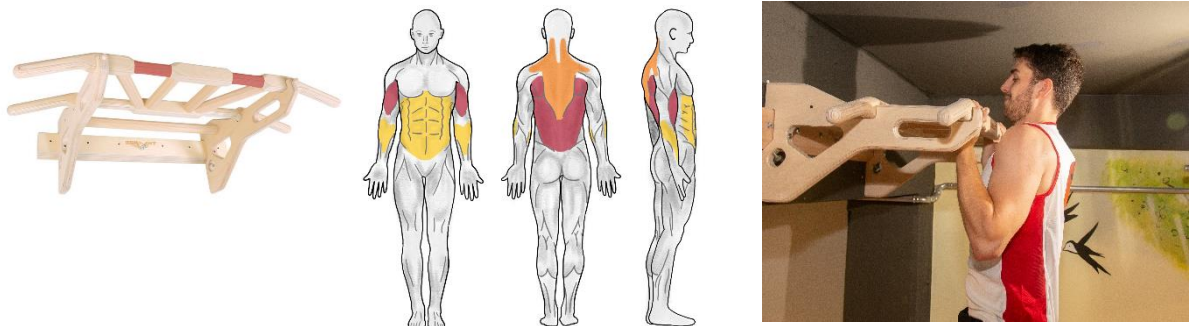
VERSCHIEDENE AUSFÜHRUNGEN:

JE NACH AUSFÜHRUNG LEGST DU DEN SCHWERPUNKT AUF VERSCHIEDENE MUSKELGRUPPEN. HIER EINE KLEINE VARIATIONSÜBERSICHT MIT DEN ANGESPROCHENEN MUSKELN:

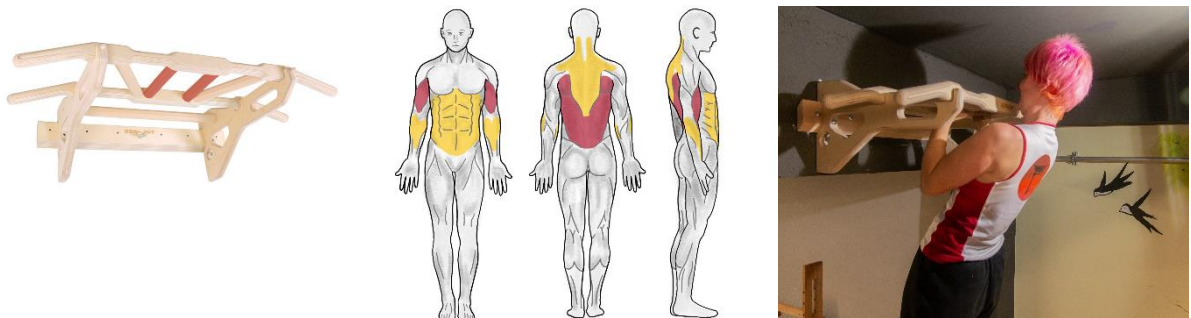
NORMAL: HANDRÜCKEN DER FAUST ZEIG ZU DIR



CHIN UP: HANDINNENSEITE ZEIGT ZU DIR

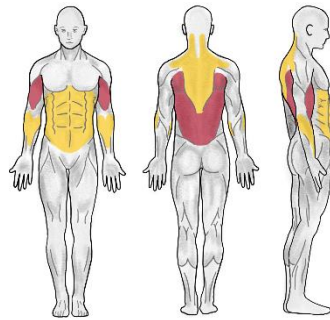


ENG

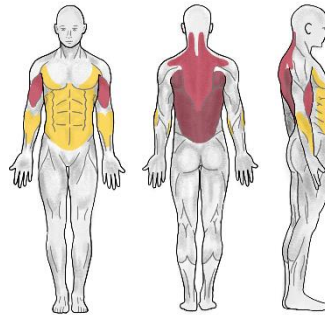


PULL UP (KLIMMZUG)

SCHRÄG



WEIT



HÄNGEN

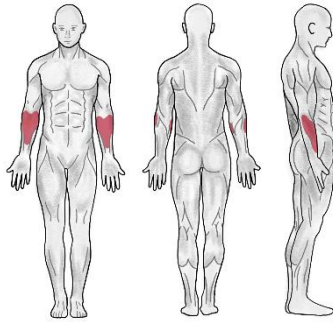
DAS HÄNGEN IST EINE GUTE VORÜBUNG ZUM KLIMMZUG UND FÜR DIE ALLGEMEINE STABILISIERUNG VON SCHULTERN UND OBEREN RÜCKEN.

DIE VARIATIONEN WERDEN STÜCKWEISE SCHWERER UND ES GIBT IMMER MEHR ZU BEACHTEN:

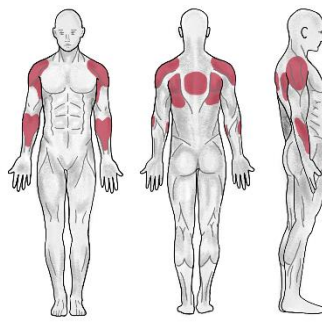
1. PASSIVES HÄNGEN
HÄNGE DICH OHNE TECHNIK AN DIE STANGE. LASS DEINEN KÖRPER DURCHHÄNGEN.
DIESE ÜBUNG DIENT IN ERSTER LINIE DAZU, DIR DER UNTERSCHIED ZWISCHEN AKTIV UND PASSIV ZU ZEIGEN. DU SOLLTEST IMMER AKTIV ARBEITEN, UM VERLETZUNGEN ZU VERMEIDEN.
2. AKTIVES HÄNGEN
ZIEHE BEIM HÄNGEN DIE SCHULTERBLÄTTER NACH UNTEN. EINE GRUNDSPANNUNG IM KÖRPER KANN DIR HIERBEI HELFEN. ÜBE HIER, BIS DU 30S HALTEN KANNST.
3. WECHSEL AKTIV/PASSIV: ÜBE DEN ÜBERGANG ZWISCHEN 1 UND 2. HIERAUS KANNST DU SÄTZE BILDEN. Z.B. 3X15 WIEDERHOLUNGEN
4. BRUST/BECKEN HEBEN
WÄHREND DU HÄNGST, VERSUCHST DU DEINE BRUST NACH OBEN ZU ZIEHEN. HALTE DIE KÖRPERSPANNUNG (STRECKE BEINE UND SPANN), UM EIN HOHLKREUZ ZU VERMEIDEN.
5. EINARMIG
WIEDERHOLE DEN PROZESS (1)–(4) GENAUSO. ACHTUNG: BESONDERS (4) IST SEEEEEHR SCHWER!

HÄNGEN

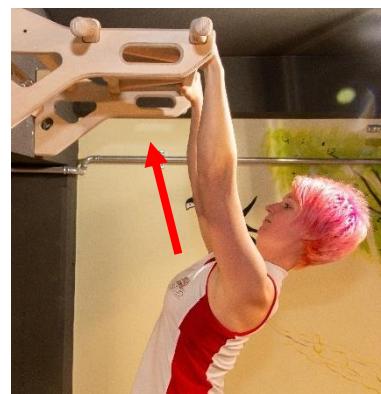
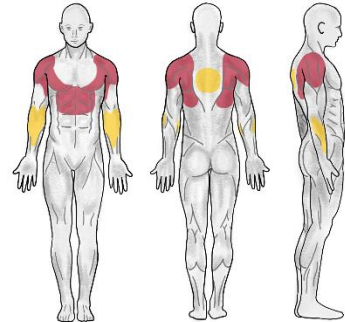
PASSIVES HÄNGEN:



AKTIVES HÄNGEN:



BRUST/BECKEN HEBEN:

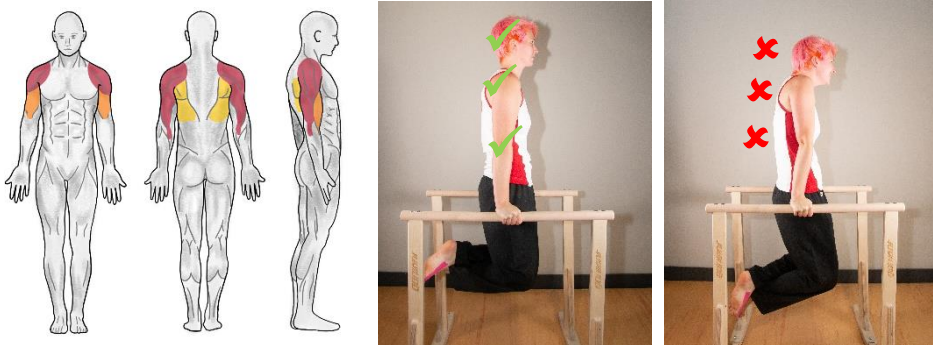


HALTEN AUF BARREN/RINGEN

DAS HALTEN IST EINE GUTE VORÜBUNG FÜR KNEE/LEG RAISES UND FÜR DIE ALLGEMEINE STABILISIERUNG VON SCHULTERN, RÜCKEN UND BAUCH.

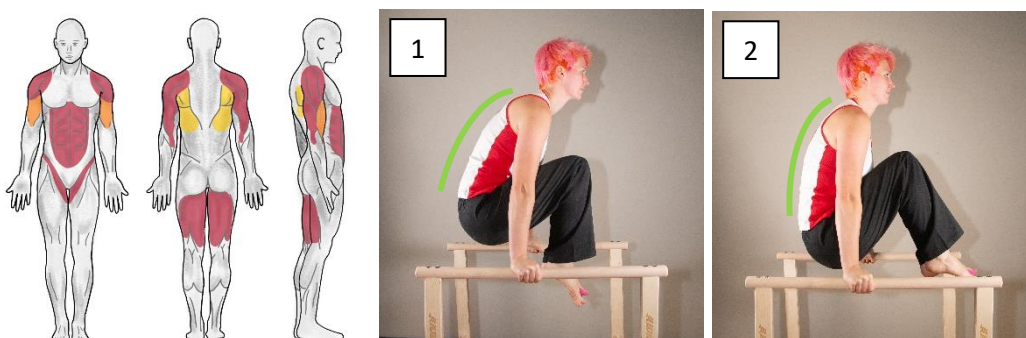
HIERBEI HANDELT ES SICH UM EINE STATISCHE GRUNDÜBUNG. NATÜRLICH KANNST DU DIESE STABILITÄT UNTERSCHIEDLICH STARK ÜBEN. DIE DRITTE VARIATION IST BEREITS EINE SEHR SCHWERE ÜBUNG.

1. VON BARREN HOCHDRÜCKEN



- ELLENBOGEN LEICHT GEBEUGT HALTEN
- SCHULTERN HOCHDRÜCKEN, NICHT DURCHHÄNGEN
- GERADE KOPFHALTUNG

2. HOCHDRÜCKEN UND KNIE NACH VORNE HOCHZIEHEN

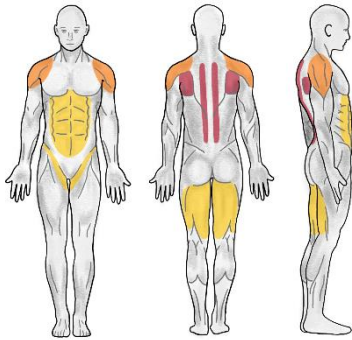


- KNIE ZUSAMMENFÜHREN
- ZIEHE DIE KNIE NACH VORNE OBEN. DRÜCKE DABEI DEINE ARME NACH UNTEN. DABEI ENTSTEHT IM RÜCKEN EIN **SANFTER BOGEN**.
- ZIEL: HEBE DIE FUßGELENKE AUF HÜFTHÖHE (2).

HALTEN AUF BARREN/RINGEN

3. TUCKED PLANCH

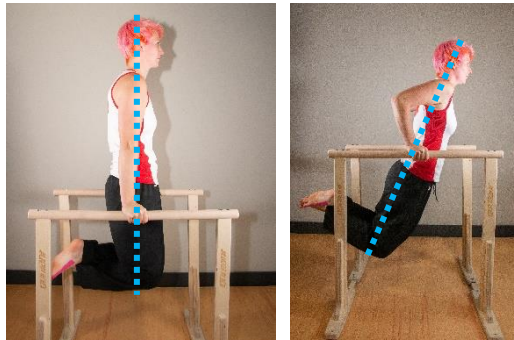
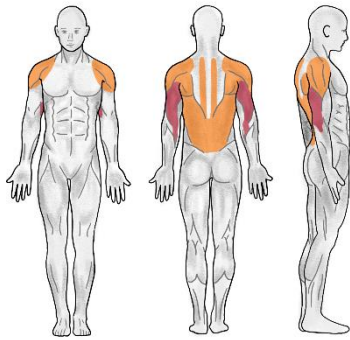
WIE IHR UNSCHWER ERKENNEN KÖNNT, HANDELT ES SICH HIER UM EINE SCHWERE VARIATION 😊



- ZIEHT DIESES MAL EURE HÜFTE NACH HINTEN HOCH UND DRÜCK EUCH SO GUT IHR KÖNNT HOCH.
- HIERZU MÜSST IHR EUREN **KÖRPERSCHWERPUNKT** NACH VORNE VERLAGERN, SO DASS ER ÜBER DEN HANDGELENKEN LIEGT.
- ZIEL: DRÜCKT DIE HÜFTE HOCH, BIS SIE AUF DER HÖHE DER SCHULTERN IST UND DIE FUßGELENKE AUF HÖHE DER ELLENBOGEN.

DIPS

BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:



1. KOPF UND RÜCKEN BILDEN WÄHREN DER BEWEGUNG EINE GERADE LINIE.
2. LEHNE DAZU DEN OBERKÖRPER NACH VORNE.
3. SCHULTERN IMMER OBEN HALTEN, INDEM DU NACH UNTEN DRÜCKST
4. ALLGEMEINE KÖRPERSPANNUNG
5. ZIEL: BEUGE DEINE ARME BIS CA. 90°.

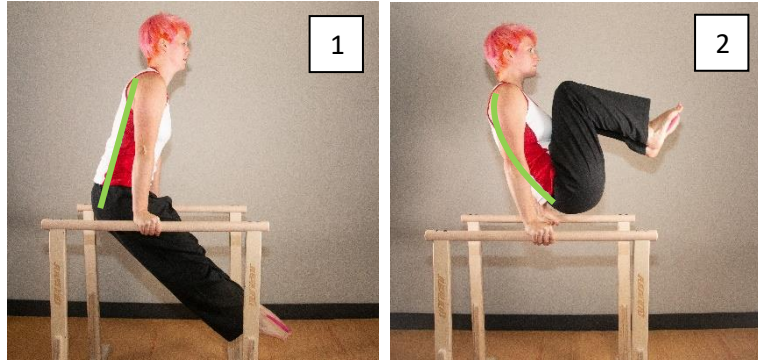
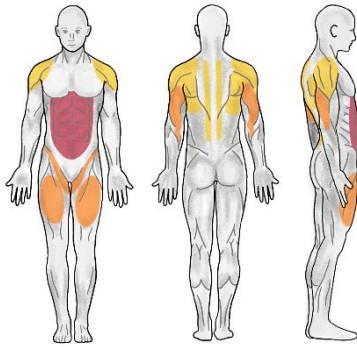
VERSCHIEDENE SCHWIERIGKEITSSTUFEN:

1. MIT UNTERSTÜTZUNG: BERÜHRE MIT DEINEN ZEHEN DEN BODEN UND UNTERSTÜTZE SO VIEL DU MUSST.
2. NEGATIVES: ÜBE NUR DIE RUNTER-BEWEGUNG, ABER: LANGSAM!
3. NORMAL: OHNE HILFSMITTEL
4. GEWICHT HINZUFÜGEN

KNEE-RAISES

VERSION 1: AM BARREN

WICHTIG: MACHE DIESER ÜBUNG ERST, WENN DU DIE ÜBUNGEN ZU „HALTEN AUF BARREN/RINGEN“ (1) KANNST. WAS DORT GILT, GILT AUCH HIER.



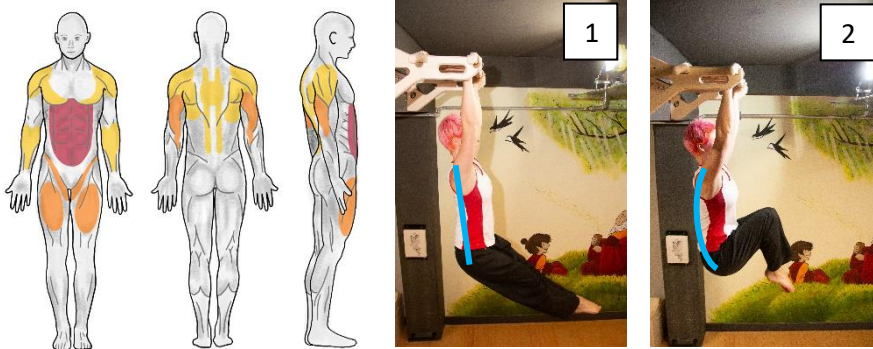
BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

1. ZIEH DIE KNEE NACH VORNE HOCH, SIE SOLLEN SICH DIE GANZE ZEIT BERÜHREN.
2. ZIEL: ZIEH SIE SO HOCH, DASS DEINE **WIRBELSÄULE LEICHT GEBOGEN** IST UND DEINE HÜFTE SICH VORN LEICHT ÜBER DER STANGE BEFINDET.
3. DU DARFST BEI DER AUFWÄRTSBEWEGUNG ETWAS SCHWUNG VERWENDEN.
4. KONTROLLIERE DIE ABWÄRTSBEWEGUNG. NICHT FALLEN LASSEN! → ANFANGS- & ENDPUNKT DER BEWEGUNG IST (1).
5. HALTE DIE SPANNUNG WÄHREND DER GESAMTEN BEWEGUNG.

KNEE-RAISES

VERSION 2: AN DER KLIMMZUGSTANGE

WICHTIG: MACHE DIESE ÜBUNG ERST, WENN DU DIE ÜBUNGEN ZU „HÄNGEN“ (1-3) KANNST. WAS DORT GILT, GILT AUCH HIER.

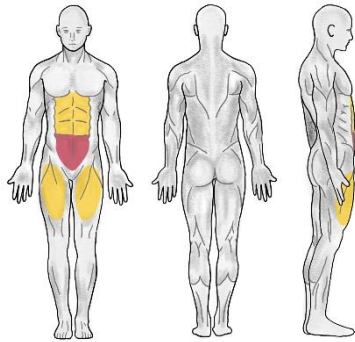


BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

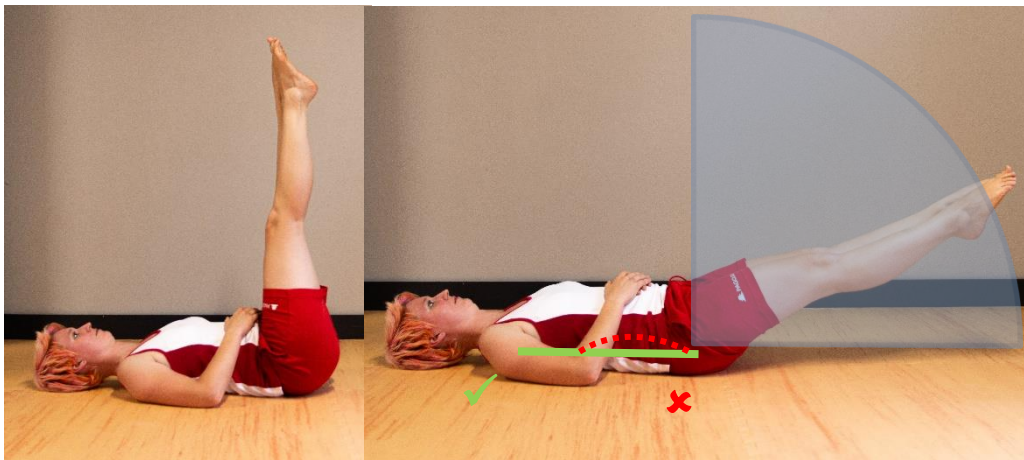
1. ZIEH DIE KNIE NACH VORNE HOCH, SIE SOLLEN SICH DIE GANZE ZEIT BERÜHREN.
2. ZIEL: ZIEH SIE SO HOCH, DASS DEINE **WIRBELSÄULE LEICHT GEBOGEN** IST UND DEINE HÜFTE SICH VORN LEICHT ÜBER DER STANGE BEFINDET.
3. DRÜCKE DICH MIT DEN GESTRECKTEN ARMEN VON DER STANGE LEICHT NACH HINTEN AB.
4. DU DARFST BEI DER AUFWÄRTSBEWEGUNG ETWAS SCHWUNG VERWENDEN.
5. KONTROLLIERE DIE ABWÄRTSBEWEGUNG. NICHT FALLEN LASSEN! → ANFANGS- & ENDPUNKT DER BEWEGUNG IST (1).
6. HALTE DIE SPANNUNG WÄHREND DER GESAMTEN BEWEGUNG.

LEG-RAISES – AUF DEM BODEN

BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:



1. STRECKE DEINE BEINE UND DEINEN SPANN.
2. FUßGELENKE BERÜHREN SICH.
3. **UNTERER RÜCKEN** BERÜHRT DEN BODEN.
4. KOPF GERADE.
5. SPANNUNG IMMER HALTEN.
6. KONTROLLE DER BEWEGUNG, NICHT REIßEN ODER FALLEN LASSEN.



LEG-RAISES

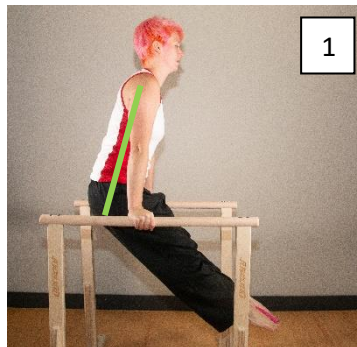
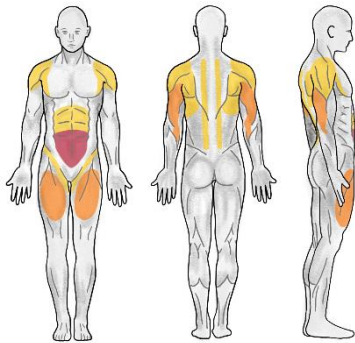
– AUF DEM BARREN/ AN DER KLIMMZUGSTANGE

HINWEIS: DAS LERNEN DES „L-SIT“ GIBT DIR DIE NÖTIGE STABILITÄT FÜR DIESE ÜBUNG.

VERSION 1: AM BARREN

WICHTIG: MACHE DIESE ÜBUNG ERST, WENN DU DIE ÜBUNGEN ZU „KNEE RAISES – AM BARREN“ UND „LEG RAISES – AUF DEM BODEN“ KANNST. WAS DORT GILT, GILT AUCH HIER.

BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:



1. BEINE GESTRECKT HALTEN.
2. FUßGELENKE ZUSAMMENDRÜCKEN.
3. ZIEL: ZIEH SIE SO HOCH, DASS DEINE **WIRBELSÄULE LEICHT GEBOGEN** IST UND DEINE HÜFTE SICH VORN LEICHT ÜBER DER STANGE BEFINDET.
4. DU DARFST BEI DER AUFWÄRTSBEWEGUNG ETWAS SCHWUNG VERWENDEN.
5. KONTROLLIERE DIE ABWÄRTSBEWEGUNG. NICHT FALLEN LASSEN! → ANFANGS- & ENDPUNKT DER BEWEGUNG IST (1).
6. HALTE DIE SPANNUNG WÄHREND DER GESAMTEN BEWEGUNG.

LEG-RAISES

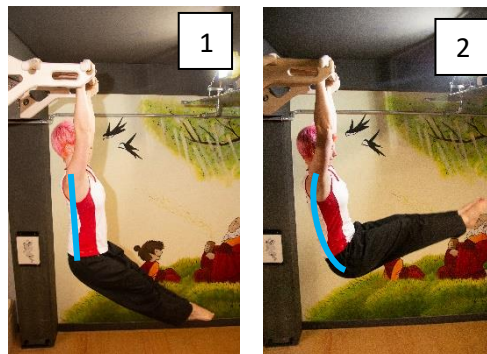
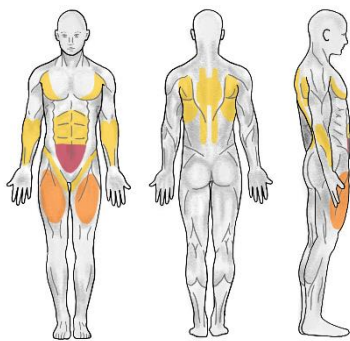
– AUF DEM BARREN/ AN DER KLIMMZUGSTANGE

HINWEIS: DAS LERNEN DES „L-SIT“ GIBT DIR DIE NÖTIGE STABILITÄT FÜR DIESE ÜBUNG.

VERSION 2: AN DER KLIMMZUGSTANGE

WICHTIG: MACHE DIESE ÜBUNG ERST, WENN DU DIE ÜBUNGEN ZU „KNEE RAISES – AN DER KLIMMZUGSTANGE“ UND „LEG RAISES – AUF DEM BODEN“ KANNST. WAS DORT GILT, GILT AUCH HIER.

BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:



1. BEINE GESTRECKT HALTEN.
2. FUßGELENKE ZUSAMMENDRÜCKEN.
3. ZIEL: ZIEH SIE SO HOCH, DASS DEINE **WIRBELSÄULE LEICHT GEBOGEN** IST UND DEINE HÜFTE SICH VORN LEICHT ÜBER DER STANGE BEFINDET.
4. DRÜCKE DICH MIT DEN GESTRECKTEN ARMEN VON DER STANGE LEICHT NACH HINTEN AB.
5. DU DARFST BEI DER AUFWÄRTSBEWEGUNG ETWAS SCHWUNG VERWENDEN.
6. KONTROLLIERE DIE ABWÄRTSBEWEGUNG. NICHT FALLEN LASSEN! → ANFANGS- & ENDPUNKT DER BEWEGUNG IST (1).
7. HALTE DIE SPANNUNG WÄHREND DER GESAMTEN BEWEGUNG.

L-SIT

BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:



1. KOPFHALTUNG GERADE: NICHT HÄNGEN LASSEN & NICHT ÜBERSTRECKEN
2. ARME IN DEN BODEN DRÜCKEN, SCHULTER HOCHDRÜCKEN, DAMIT SIE NICHT DURCHHÄNGEN
3. ELLENBOGEN LEICHT GEWINKELT HALTEN.
4. KÖRPERSPANNUNG
5. HÜFTE GGFs. LEICHT HINTER DIE HANDGELENKE SCHIEBEN.
6. BEINE GESTRECKT HALTEN.

TIPP: DIE ÜBUNG IST AUF PARALLETES U.U. EINFACHER. DIE ZUSÄTZLICHE HÖHE IST HILFREICH. LIMITIERENDER FAKTOR IST OFT AUCH DIE DEHNUNG DER BEINRÜCKSEITE.

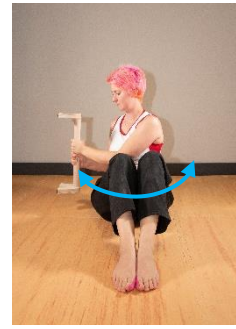
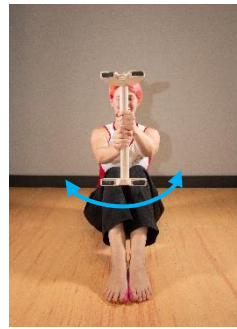
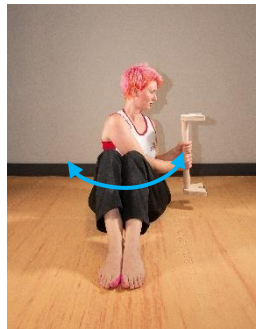
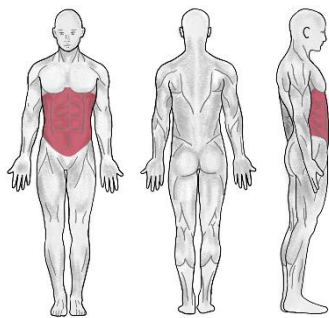
VERSCHIEDENE SCHWIERIGKEITSSTUFEN:

1. VOM BODEN HOCHDRÜCKEN: LASS DIE FÜßE AUF DEM BODEN UND DRÜCKE SIE ZUSAMMEN.
DRÜCKE NUN DIE HÜFTE VOM BODEN HOCH, ELLENBOGEN LEICHT GEBEUGT, SCHULTERN DURCHDRÜCKEN. ÜBE, DIESE POSITION ZU HALTEN.
2. BEINE EINZELN ANHEBEN: GEHE IN POSITION (1). HEBE NUN EIN BEIN AN FÜR 10S. DANN DAS ANDERE. LEHNE DICH DABEI MIT DEM OBERKÖRPER SO WEIT DU KANNST NACH VORNE. RÜCKEN GERADE LASSEN!
3. AM BARREN: ÜBE DEN L-SIT AUF DEM BARREN. HIER IST ES NICHT SO SCHLIMM, WENN DU DIE HÖHE NOCH NICHT SCHAFFST.
4. NORMALE AUSFÜHRUNG: ÜBE IHN AUF DEN NIEDRIGEN PARALLETES ODER AUF DEM BODEN.

BONUS: WENN DU DEN L-SIT KANNST, DANN ARBEITE GERNE AUF DEN V-SIT BZW. I-SIT ZU. HIERBEI FÜHRST DU DIE HÜFTE IMMER WEITER NACH VORNE, LEHNST DICH NACH HINTEN UND HEBST DIE BEINE IMMER WEITER. BIS DU DEN ENTSPRECHENDEN BUCHSTABEN NACHSTELLST.

RUSSIAN TWISTS

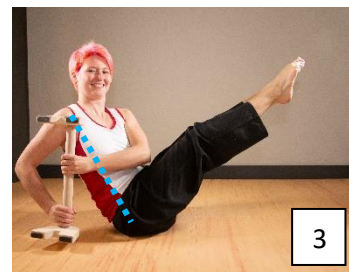
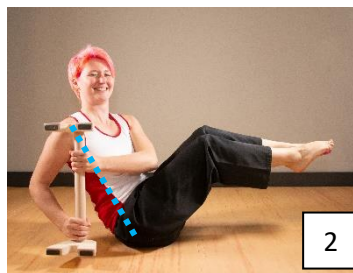
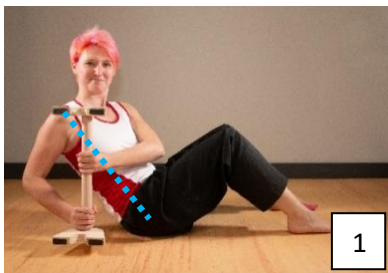
BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:



1. KOPFHALTUNG GERADE: NICHT HÄNGEN LASSEN & NICHT ÜBERSTRECKEN
2. RÜCKEN **GERADE**
3. WINKEL VON RÜCKEN ZU BODEN BEACHTEN.
4. KÖRPERSPANNUNG
5. ÜBUNG LANGSAM AUSFÜHREN FÜR MAXIMALEN EFFEKT.

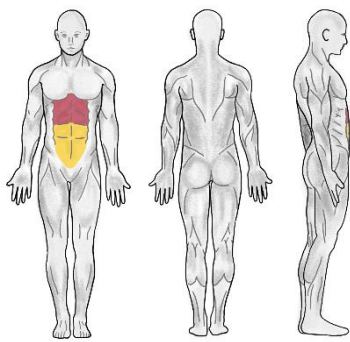
VERSCHIEDENE SCHWIERIGKEITSSTUFEN:

1. BEINE ANGEWINKELT AUF DEN BODEN STELLEN.
2. BEINE HOCHGEBEN UND GEWINKELT OBEN HALTEN.
3. BEINE GESTRECKT HOCHHALTEN, SO DASS RÜCKEN UND BEINE EIN „V“ BILDEN.
4. MIT GEWICHTEN KANNST DU (1)–(3) ERSCHWEREN.



CRUNCHES

BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

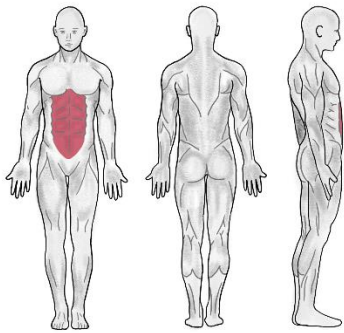


1. KOPFHALTUNG GERADE: NICHT HÄNGEN LASSEN & NICHT ÜBERSTRECKEN
2. BRUST RICHTUNG **DECKE** FÜHREN. NICHT DEN KOPF DIE BEWEGUNG FÜHREN LASSEN.
3. NICHT AUF DEM BODEN ABSETZEN.

HÖHERE SCHWIERIGKEIT: ERHÖHE DEN BEWEGUNGSRADIUS, INDEM DU DIR Z.B. EIN KISSEN UNTER DEN RÜCKEN LEGST.

SIT UPS

BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:



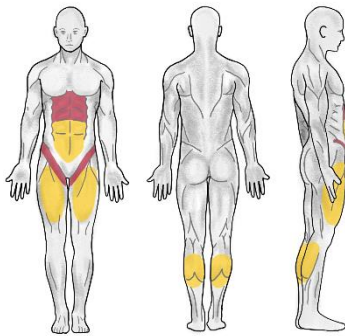
1. KOPFHALTUNG GERADE: NICHT HÄNGEN LASSEN & NICHT ÜBERSTRECKEN
2. KONTINUIERLICHE BEWEGUNG – NICHT REIßEN.
3. NICHT ABSETZEN.
4. FÜßE AUF DEM BODEN LASSEN.

DU KANNST DIE ÜBUNG ERSCHWEREN, WENN DU GEWICHTE VERWENDEST.

KLAPPMESSER

BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

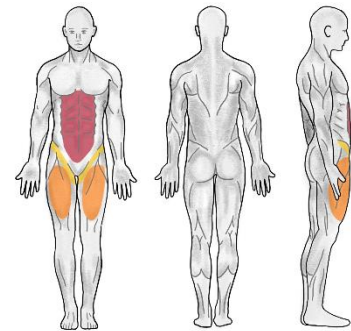
1. STRECKE ARME, BEINE UND SPANN.
2. KONTROLLIERTE AUSFÜHRUNG, LANGSAM, NICHT REIßEN ODER FALLEN LASSEN.
3. NICHT ABLEGEN.



SCISSORS HOCH & RUNTER

BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

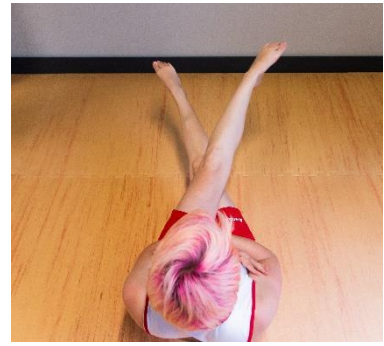
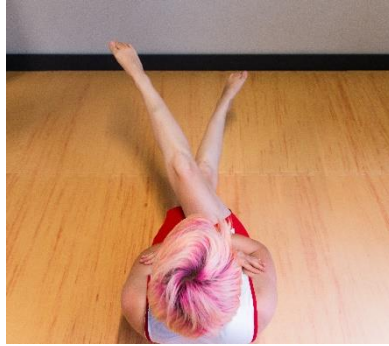
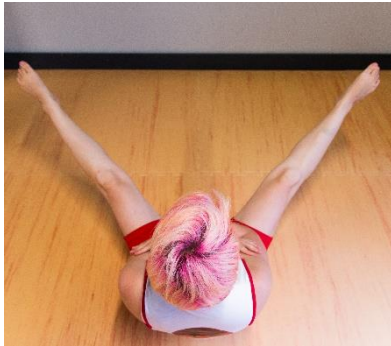
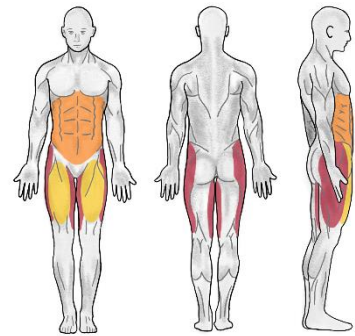
1. HALTE KOPF UND RÜCKEN GERADE UND IN EINER LINIE.
2. ACHE DARAUF, DASS DER WINKEL ZUM BODEN NICHT ZU GROß/ZU KLEIN IST. JE ANSTRENGENDER, DESTO BESSER.
3. FÜR MEHR KÖRPERSPANNUNG STRECKE BEINE UND SPANN.



SCISSORS SEITLICH

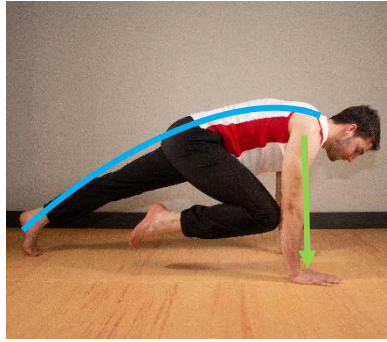
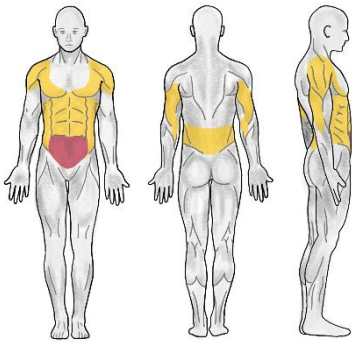
BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

1. HALTE KOPF UND RÜCKEN GERADE UND IN EINER LINIE.
2. ACHE DARAUF, DASS DER WINKEL ZUM BODEN NICHT ZU GROß/ZU KLEIN IST. JE ANSTRENGENDER, DESTO BESSER.
3. FÜR MEHR KÖRPERSPANNUNG STRECKE BEINE UND SPANN.



MOUNTAIN CLIMBERS

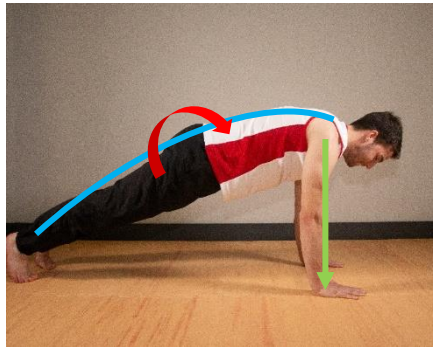
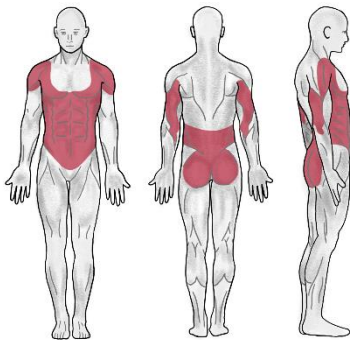
BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:



1. HALTE DEINE ARME GESTRECKT UND DRÜCKE SIE IN DEN BODEN.
2. POSITIONIERE DIE **SCHULTERN ÜBER DEN HANDGELENKEN**.
3. DEIN KÖRPER BILDET EINEN **LEICHTEN BOGEN**.
4. ZIEHE DIE KNIE BIS AUF HÖHE DER ELLENBOGEN BIS NACH VORNE.

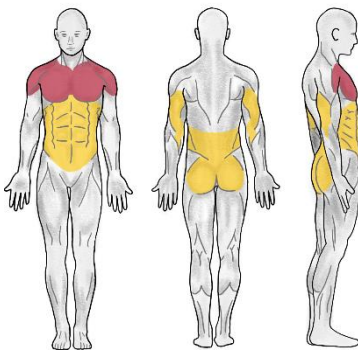
PLANK

GESTRECKTE ARME:



1. HALTE DEINE ARME GESTRECKT UND DRÜCKE SIE IN DEN BODEN.
2. POSITIONIERE DIE **SCHULTERN ÜBER DEN HANDGELENKEN**.
3. DEIN KÖRPER BILDET EINEN **LEICHTEN BOGEN**.
4. ACHE DARAUF DEINE **HÜFTE** NACH VORNE ZU DREHEN, UM EIN HOHLKREUZ ZU VERMEIDEN.
5. DEINE FÜßE BILDEN MIT DEM BODEN EINEN 90° WINKEL.
6. HALTE DEINEN KOPF GERADE.

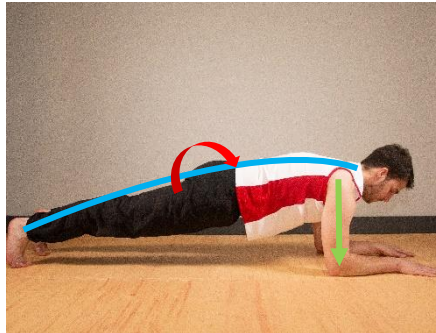
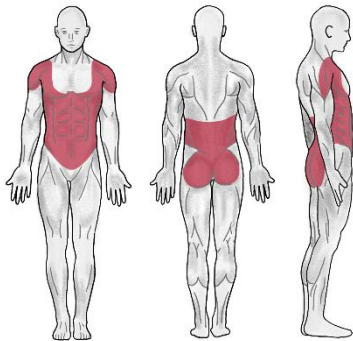
GESTRECKTE ARME & ARMINNENSEITE NACH VORNE ZEIGEND:



1. HALTE DEINE ARME GESTRECKT UND DRÜCKE SIE IN DEN BODEN.
2. POSITIONIERE DIE **SCHULTERN ÜBER DEN HANDGELENKEN**.
3. DEINE FINGERSPITZEN ZEIGEN DABEI IN RICHTUNG DEINER FÜßE.
4. DEIN KÖRPER BILDET EINEN **LEICHTEN BOGEN**.
5. ACHE DARAUF DEINE **HÜFTE** NACH VORNE ZU DREHEN, UM EIN HOHLKREUZ ZU VERMEIDEN.
6. DEINE FÜßE BILDEN MIT DEM BODEN EINEN 90° WINKEL.
7. HALTE DEINEN KOPF GERADE.

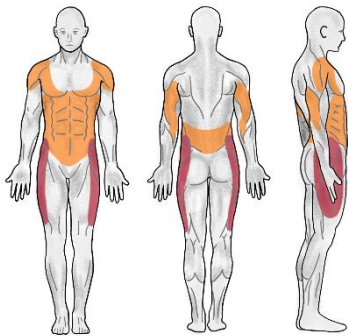
PLANK

AUF DEN UNTERARMEN:

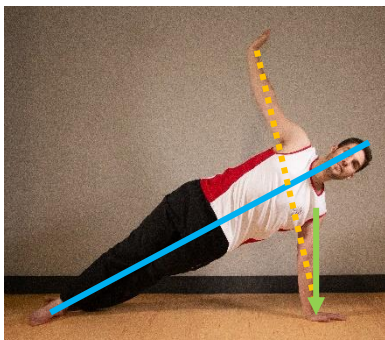


1. LEGE DICH AUF DEN UNTERARMEN IM 90° WINKEL AUF DEM BODEN AB.
2. POSITIONIERE DIE SCHULTERN ÜBER DEN ELLENBOGEN.
3. DEIN KÖRPER BILDET EINEN LEICHTEN BOGEN.
4. ACHE DARAUF DEINE HÜFTE NACH VORNE ZU DREHEN, UM EIN HOHLKREUZ ZU VERMEIDEN.
5. DEINE FÜßE BILDEN MIT DEM BODEN EINEN 90° WINKEL.
6. HALTE DEINEN KOPF GERADE.

SEITLICH GESTRECKTE ARME

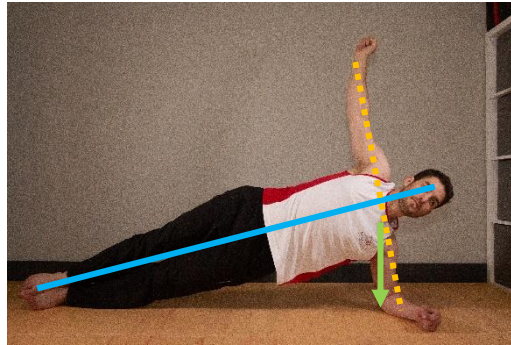
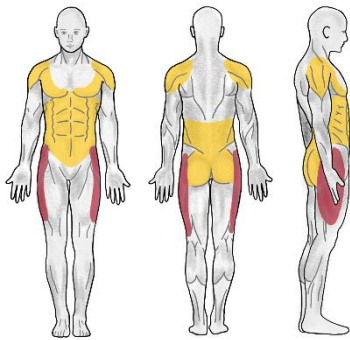


1. LIEG AUF DEN UNTERARMEN IM 90° WINKEL AUF DEM BODEN.
2. POSITIONIERE DIE SCHULTERN ÜBER DEN HANDGELENKEN.
3. LASS DIE SCHULTER NICHT DURCHHÄNGEN.
4. STRECKE DEN FREIEN ARM IN EINER GERADE LINIE NACH OBEN.
5. DEIN KÖRPER BILDET EINE GERADE LINIE.
6. LASS DIE HÜFTE WEDER DURCHHÄNGEN, NOCH DRÜCKE SIE ZU HOCH.
7. DEINE FÜßE BILDEN MIT DEM BODEN EINEN 90° WINKEL.
8. HALTE DEINEN KOPF GERADE.



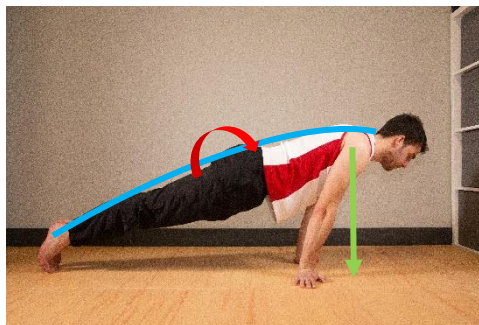
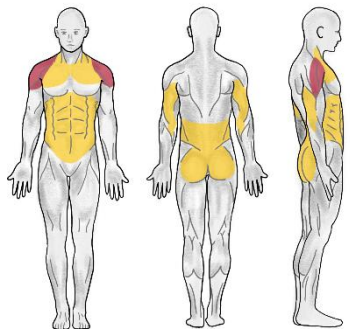
PLANK

SEITLICH AUF UNTERARM:



1. LEGE DICH AUF DEN UNTERARMEN IM 90° WINKEL AUF DEM BODEN AB.
2. POSITIONIERE DIE **SCHULTERN ÜBER DEN ELLENBOGEN**.
3. LASS DIE SCHULTER NICHT DURCHHÄNGEN.
4. STRECKE DEN FREIEN ARM GERADE NACH OBEN, SO DASS DEINE ARME EINE **GERADE LINIE** BILDEN.
5. DEIN KÖRPER BILDET EINE **GERADE LINIE**.
6. LASS DIE HÜFTE WEDER DURCHHÄNGEN, NOCH DRÜCKE SIE ZU HOCH.
7. DEINE FÜßE BILDEN MIT DEM BODEN EINEN 90° WINKEL.
8. HALTE DEINEN KOPF GERADE.

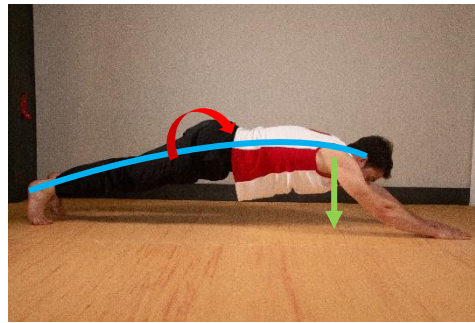
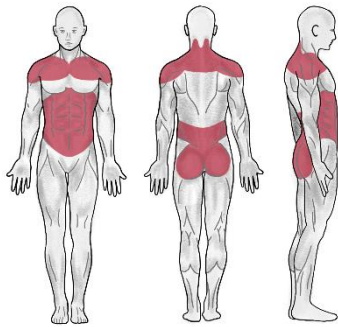
GESTRECKT & NACH VORNE GELEHNT



1. STELLE DEINE HÄNDE SCHULTERBREIT AUF DEN BODEN UND ROTIERE SIE LEICHT NACH AUßEN.
2. SCHIEBE DEINEN OBERKÖRPER VOR, SO DASS DIE **SCHULTERN VOR DEN HANDGELENKEN** SIND.
3. DRÜCKE MIT DEN HÄNDEN IN DEN BODEN.
4. DEIN KÖRPER BILDET EINEN **LEICHTEN BOGEN**.
5. ACHE DARAUF DEINE **HÜFTE** NACH VORNE ZU DREHEN, UM EIN HOHLKREUZ ZU VERMEIDEN.
6. AUCH DEINE FÜßE KÖNNEN SICH NACH VORNE LEHNEN.
7. HALTE DEINEN KOPF GERADE.

PLANK

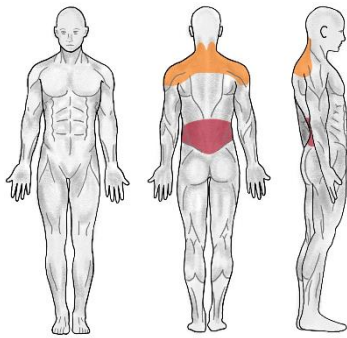
GESTRECKT & NACH HINTEN GELEHNT



1. STELLE DEINE HÄNDE SCHULTERBREIT AUF DEN BODEN, SO DASS DIE FINGERSPITZEN NACH VORNE ZEIGEN.
2. SCHIEBE KÖRPER NACH HINTEN, SO DASS DIE **SCHULTERN HINTER DEN HANDGELENKEN** SIND.
3. DRÜCKE MIT DEN HÄNDEN IN DEN BODEN.
4. DEIN KÖRPER BILDET EINEN **LEICHTEN BOGEN**.
5. ACHE DARAUF DEINE **HÜFTE** NACH VORNE ZU DREHEN, UM EIN HOHLKREUZ ZU VERMEIDEN.
6. DEINE FÜßE BILDEN MIT DEM BODEN EINEN 90° WINKEL.
7. HALTE DEINEN KOPF GERADE.

SUPERMAN

BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

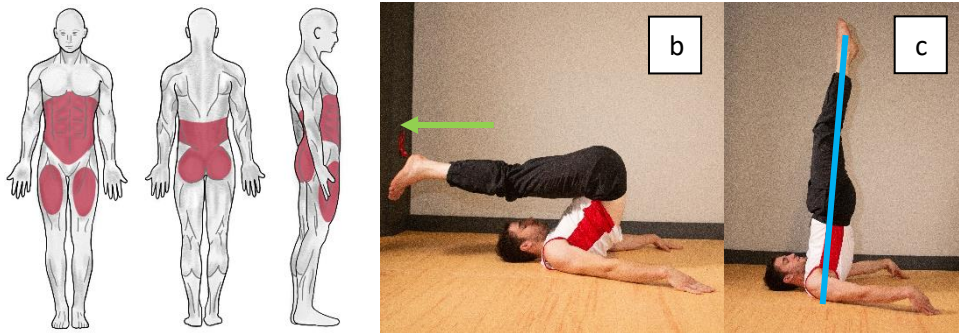


1. DEIN KÖRPER BILDET EINEN LEICHTEN BOGEN.
2. HALTE DEN KOPF GERADE.
3. ARME UND BEINE SIND GESTRECKT.
4. ZIEHE ARME UND BEINE NICHT ZU WEIT NACH OBEN. DER TRAININGSEFFEKT TRITT SCHON FRÜHER EIN.

DU KANNST DIE POSITION STATISCH ÜBEN, ALSO DIE POSITION HALTEN. ODER DU HEBST UND SENKST BEINE UND ARME. WICHTIG IST, DASS DU WIEDERHOLUNGEN LANGSAM AUSFÜHRST UND ZWISCHENDRIN NICHT AUF DEM BODEN ABSETZT.

KERZE

BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:



1. STRECKE DEINE BEINE WÄHREND DER GESAMTEN BEWEGUNG.
 2. UNTERTEILE DIE BEWEGUNG IN DREI SCHRITTE, UM SIE RICHTIG AUSZUFÜHREN.
 - A. LEGE DICH FLACH AUF DEN BODEN.
 - B. SCHWINGE DEINE BEINE NACH OBEN ÜBER DEINEN KOPF HINWEG, SO DASS DEINE BEINE **HINTER** DICH ZEIGEN.
 - C. STRECKE DIE BEINE DANACH NACH OBEN UND SCHIEBE SCHULTERN, HÜFTE UND FÜßE IN **EINE LINIE**.
- FÜHRE DIE SCHRITTE IN FOLGENDER REIHENFOLGE AUS: A-B-C-D-A

SQUATS

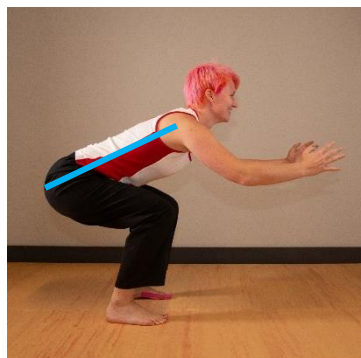
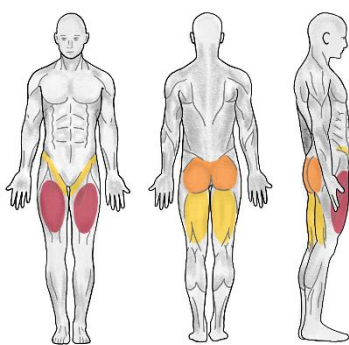
BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

1. ACHE DARAUF, DASS EINE FÜßE NICHT NACH INNEN/AUßEN KIPPEN:
SCHWERPUNKT IN DER MITTE.
2. MIT DER ROTATION DES KNIES KANNST DU DEINE FUßPOSITION KORRIGIEREN.
MEISTENS KIPPEN DIE FÜßE NACH INNEN, DANN MUSS DU DIE **KNIE NACH AUßEN**
DREHEN.
3. HALTE DEINEN **RÜCKEN GERADE**.
4. LASS DIE FERSEN AUF DEM BODEN.

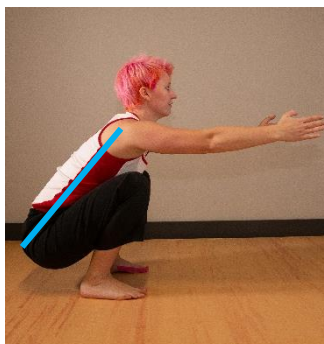
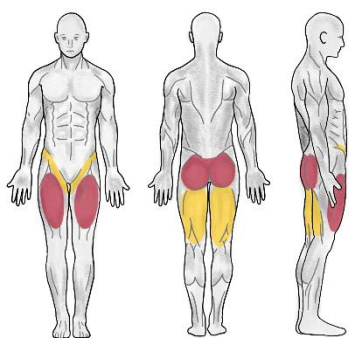
BEI ALLEN SQUAT VARIATIONEN KANNST DU DIE SCHWIERIGKEIT VARIIEREN:

1. HALTE DICH WÄHREND DER ÜBUNG FEST.
2. OHNE ZUSÄTZLICHE MITTEL (NORMAL)
3. NIMM GEWICHTE DAZU.

BIS ZU 90°: HÜFTBREIT

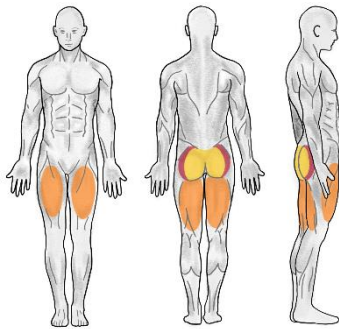


VOLLER BEWEGUNGSRADIUS: HÜFTBREIT



SQUATS

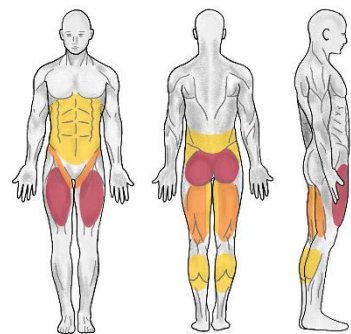
BIS ZU 90°: BREIT (HORSE STANCE)



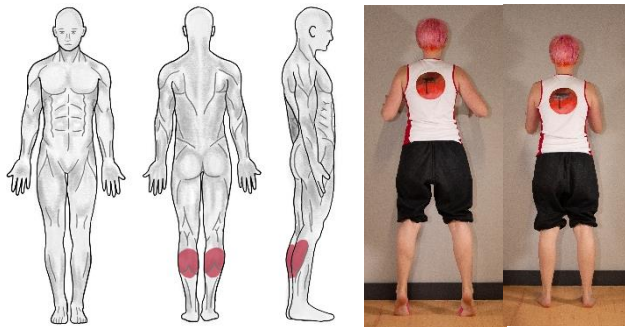
PISTOL SQUAT

BEIM PISTOL SQUAT MUSST DU ZUSÄTZLICH FOLGENDES BEACHTEN:

1. DU BENÖTIGST EINE GUTE BEWEGLICHKEIT DEINER BEINRÜCKSEITEN.
2. STRECKE DAS BEIN KOMPLETT, WELCHES NICHT BELASTET WIRD UND HALTE ES VORNE HOCH.
3. NUTZE DIE BEWEGLICHKEIT UND DEINE ARME, UM DEIN SCHWERPUNKT ZU KONTROLLIEREN.



CALV RAISES

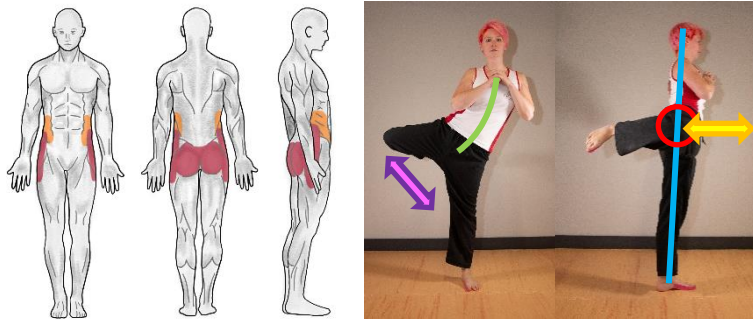


BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU FOLGENDE PUNKTE BEACHTEN:

1. DEINE FUßGELENKE MÜSSEN BEI DER ÜBUNG GERADE BLEIBEN UND DÜRFEN NICHT ABKNICKEN.
2. FÜHRE DIE BEWEGUNG LANGSAM AUS.
3. JE NACH TRAININGSSTAND BENÖTIGST DU MEHR WIEDERHOLUNGEN PRO SATZ ALS NORMALERWEISE.

UM DIE ÜBUNG ZU ERSCHWEREN, KANNST DU GEWICHTE VERWENDEN.

KNEE RAISES IM STEHEN SEITLICH (TKD)



DIESE ÜBUNG KANNST DU STATISCH (HALTEN) ODER DYNAMISCH (**HOCH UND RUNTER**) AUSFÜHREN.

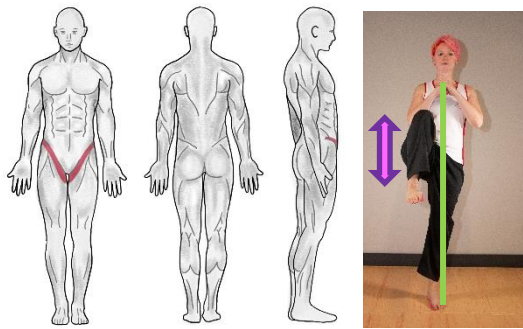
AUF FOLGENDE PUNKTE MUSST DU ACHTEN:

1. DEIN FUß MUSS STABIL STEHEN UND DARF WIE BEI DEN SQUATS NICHT NACH INNEN/AUßEN KIPPEN.
2. DAS ABGESPREIZTE **KNIE** STEHT IN DER **GLEICHEN EBENE** WIE DER RESTLICHE KÖRPER.
3. DEIN KÖRPER KIPPT NICHT KOMPLETT ZUR SEITE WEG, SONDERN DU BLEIBST BESTMÖGLICH **AUFRECHT**.

ZUSATZÜBUNG:

HALTE DAS KNIE IN DER OBEREN POSITION. BEWEGE ES NACH **VORNE** UND WIEDER AUF DIE **LINIE** ZURÜCK. DABEI DARF ES NICHT AN HÖHE VERLIEREN.

KNEE RAISES IM STEHEN NACH VORNE (TKD)

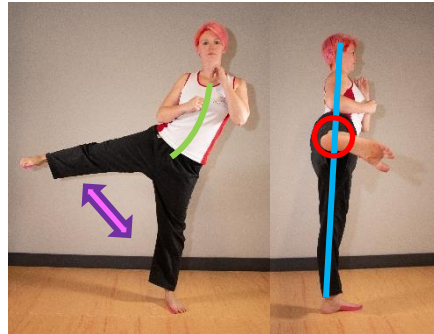
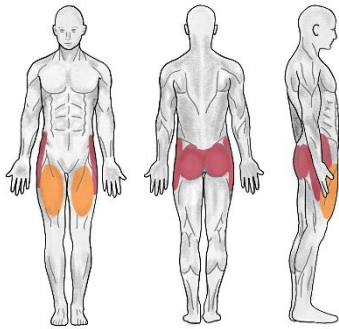


DIESE ÜBUNG KANNST DU STATISCH (HALTEN) ODER DYNAMISCH (**HOCH UND RUNTER**) AUSFÜHREN.

AUF FOLGENDE PUNKTE MUSST DU ACHTEN:

1. DEIN FUß MUSS STABIL STEHEN UND DARF WIE BEI DEN SQUATS NICHT NACH INNEN/AUßEN KIPPEN.
2. ZIEHE DAS KNIE SO HOCH WIE MÖGLICH.
3. DEIN KÖRPER KIPPT NICHT KOMPLETT ZUR SEITE WEG, SONDERN DU BLEIBST BESTMÖGLICH **AUFRECHT**.

LEG RAISES SEITLICH (TKD)

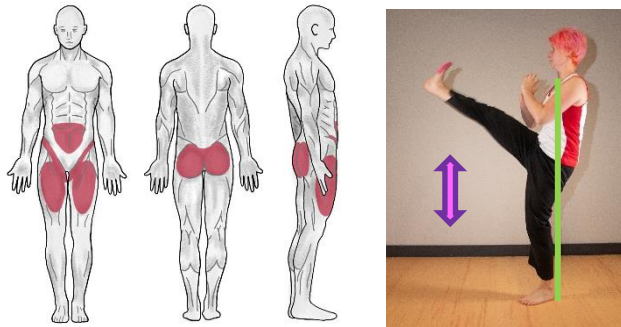


DIESE ÜBUNG KANNST DU STATISCH (HALTEN) ODER DYNAMISCH (HOCH UND RUNTER) AUSFÜHREN.

AUF FOLGENDE PUNKTE MUSST DU ACHTEN:

1. DEIN FUß MUSS STABIL STEHEN UND DARF WIE BEI DEN SQUATS NICHT NACH INNEN/AUßEN KIPPEN.
2. DAS ABGESPREIZTE **BEIN** STEHT IN DER **GLEICHEN EBENE** WIE DER RESTLICHE KÖRPER.
3. DEIN KÖRPER KIPPT NICHT KOMPLETT ZUR SEITE WEG, SONDERN DU BLEIBST BESTMÖGLICH **AUFRECHT**.

LEG RAISES NACH VORNE (TKD)



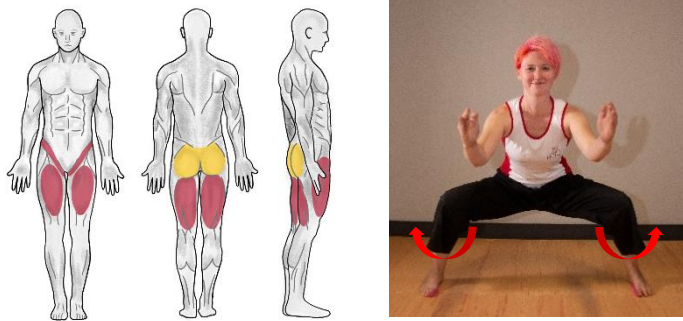
DIESE ÜBUNG KANNST DU STATISCH (HALTEN) ODER DYNAMISCH (HOCH UND RUNTER) AUSFÜHREN.

AUF FOLGENDE PUNKTE MUSST DU ACHTEN:

1. DEIN FUß MUSS STABIL STEHEN UND DARF WIE BEI DEN SQUATS NICHT NACH INNEN/AUßEN KIPPEN.
2. ZIEHE DAS BEIN GESTRECKT SO HOCH WIE MÖGLICH.
3. DEIN KÖRPER KIPPT NICHT KOMPLETT ZUR SEITE WEG, SONDERN DU BLEIBST BESTMÖGLICH AUFRECHT.

HORSE STANCE

STATISCH



BEGIB DICH IN DEN SOGENANTEN HORSE STANCE. STELLE DAZU DEINE FÜßE NEBENEINANDER. NUN DREHST DU AUF DEN FERSEN, SO DASS DEINE ZEHN NACH AUßEN ZEIGEN (ZÄHLE 1).

DANACH DREHST DU AUF DEM FUßBALLEN, SO DASS DEINE FERSEN WIEDER NACH AUßEN ZEIGEN (ZÄHLE 2).

WIEDERHOLE DIE BEIDEN SCHRITTE BIS DU BEI „ZÄHLE 5“ DEINE FÜßE PARALLEL AUSRICHTEST. GEHE NUN IN DIE KNIE BIS ZU EINER BEUGUNG VON 90°.

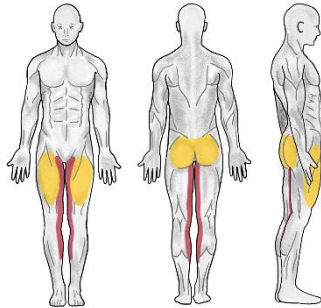
HALTE DIESE POSITION UND LEIDE! 😬

DABEI SOLLTEST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

1. ACHTE DARAUF, DASS EINE FÜßE NICHT NACH INNEN/AUßEN KIPPEN: SCHWERPUNKT IN DER MITTE.
2. MIT DER ROTATION DES KNIES KANNST DU DEINE FUßPOSITION KORRIGIEREN. MEISTENS KIPPEN DIE FÜßE NACH INNEN, DANN MUSS DU DIE **KNIE NACH AUßEN** DREHEN.
3. HALTE DEINEN RÜCKEN GERADE UND AUFRECHT.

HORSE STANCE

DYNAMISCH



FÜHRE DIE BEWEGUNG AUS WIE AUF DEN BILDERN. FÜHRE SIE SO OFT AUS, BIS DU LEICHTE DEHNUNG SPÜRST. DAS KÖNNEN MEHR ODER WENIGER SCHRITTE SEIN WIE AUF DEN FOTOS. STÜTZE DICH NICHT MIT DEN ARMEN AB 😊

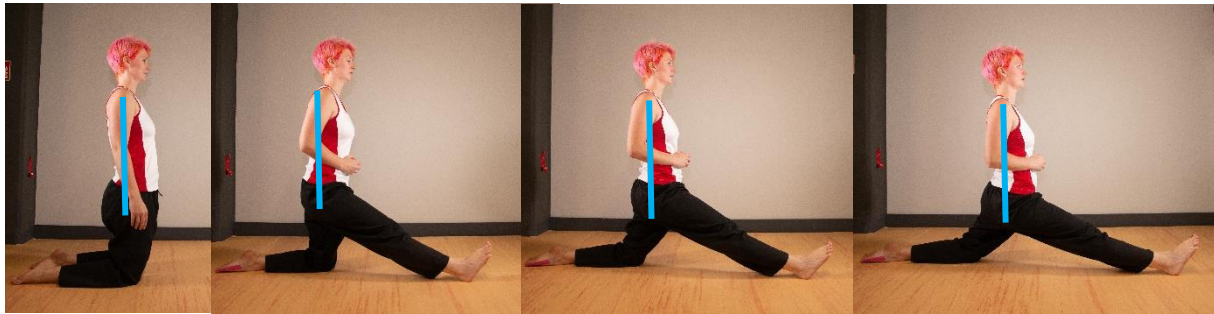
DANN...

VERSION 1: NUN FÜHRE DIE SCHRITTE RÜCKWÄRTS AUS, BIS DU IN DER AUSGANGSPOSITION ANKOMMST UND STARTE WIEDER VON VORNE. DIES KANNST DU NUN WIEDERHOLEN.

VERSION 2: HALTE DIE TIEFE POSITION MIT GESTRECKTEN BEINEN FÜR CA. 20S. DANACH BEUGE DEINE KNIE SO GUT DU KANNST UND HALTE DIE GEBEUGTE POSITION ERNEUT CA. 20S. VERGRÖßERE NUN DEINE GRÄTSCHEN MIT EINEM SCHRITT WIE OBEN UND WIEDERHOLE DANN DIE BEIDEN VORANGEGANGENEN SCHRITTE. WENN ES NICHT MEHR TIEFER GEHT ODER DIE KRAFT FEHLT, LÖSE DICH WIE IN VERSION 1 AUS DEM HORSE STANCE.

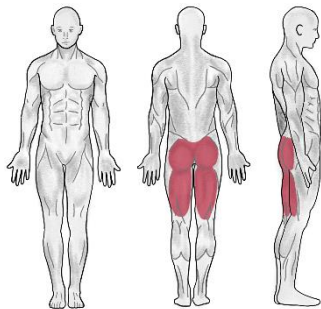
FRAUENSPAGAT VORRUTSCHEN

POSITION 2 IST ANFANGS- UND ENDPUNKT DER BEWEGUNG. POSITION 1 KANN DIR HELFEN DIE RICHTIGE STARTPOSITION ZU FINDEN. RUTSCHE NUN AUF DEINER FERSE NACH VORNE, BIS DU EINE LEICHTE DEHNUNG SPÜRST. ZIEHE DANACH DEN FUß WIEDER IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCK.



BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

1. HALTE DEINEN **OBERKÖRPER** GERADE.
2. RUTSCHE LANGSAM VOR UND ZIEHE AUCH LANGSAM ZURÜCK.
3. VERSUCHE DEINE HÜFTE GERADE ZU HALTEN.



NACHDEM DU EINIGE WIEDERHOLUNGEN ODER AUCH SÄTZE DER ÜBUNG GEMACHT HAST, BIETET ES SICH AN AM ENDE EINMAL SO TIEF DU KANNST IN DIE DEHNUNG ZU RUTSCHEN UND DIE TIEFSTE POSITION CA. 1MIN ZU HALTEN.

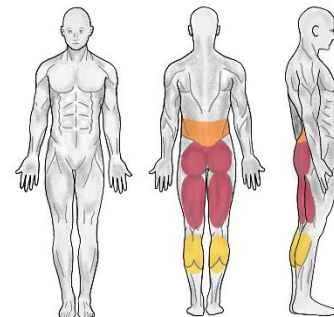
BECKENHEBEN



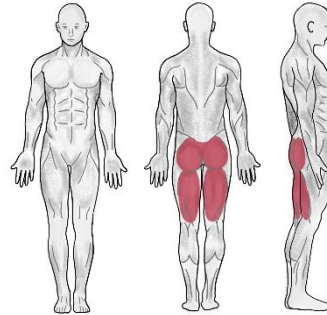
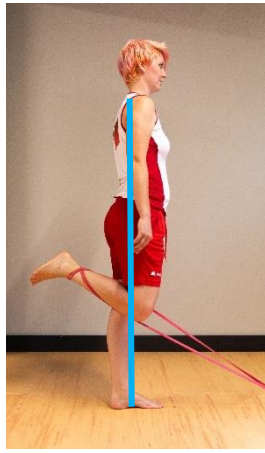
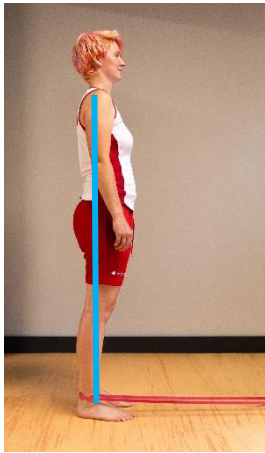
BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

1. PLATZIERE DIE FÜßE IN EINEM 90° WINKEL MIT DEM BODEN.
2. IN DER ENDPOSITION BILDET DEIN KÖRPER EINE **GERADE LINIE**.

MIT GEWICHTEN KANNST DU DIE ÜBUNG ERSCHWEREN.



ANFERSEN MIT BAND (NACH HINTEN)



BEI DIESER ÜBUNG MUSST DU AUF FOLGENDE PUNKTE ACHTEN:

1. HALTE DEINEN KÖRPER IN EINER **GERADEN LINIE**.
2. ZIEHE DEINE FERSE SCHWUNGVOLL NACH OBEN.
3. FÜHRE DIE ABWÄRTSBEWEGUNG LANGSAM UND KONTROLLIERT AUS.