

# Exercise List - English / German

## Chest

English	German
Barbell Bench Press	Langhantel-Bankdrücken
Incline Dumbbell Bench Press	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln
Pec Deck	Butterfly-Maschine (Pec Deck)
Cable Crossover	Cable Crossover (am Kabelzug)
Incline Barbell Bench Press	Schrägbankdrücken mit Langhantel
Dumbbell Bench Press	Kurzhantel-Bankdrücken
Dumbbell Fly	Kurzhantel-Flys
Incline Dumbbell Fly	Schrägbank-Flys (Kurzhanteln)
Chest Press Machine	Brustpresse (Maschine)
Barbell Declined Bench Press	Negativbankdrücken mit Langhantel
Dumbbell Declined Bench Press	Negativbankdrücken mit Kurzhanteln
Push Ups	Liegestütze

## Back

English	German
Dumbbell Bent-Over Row (Single Arm)	Einarmiges Kurzhantelrudern (vorgebeugt)
Wide-Grip Pulldown	Latziehen weiter Griff
Seated Cable Row	Sitzendes Kabelrudern
Close-Grip Pulldown	Latziehen enger Griff
Barbell Row	Langhantelrudern
Behind-Neck Pulldown	Latziehen in den Nacken
Reverse-Grip Pulldown	Latziehen Untergriff
Rope Pulldown	Seilzug-Pulldown (Lat)
T-Bar Rows	T-Bar Rudern
Barbell Bent Over Rows Supinated Grip	Vorgebeugtes Langhantelrudern Untergriff
Pull Up	Klimmzug
Behind the Neck Pull Up	Klimmzug in den Nacken
Pull Up with a Supinated Grip	Klimmzug Untergriff
Straight Arm Lat Pulldown	Geradarmiger Lat-Pulldown
Dumbbell Bent Over Rows	Vorgebeugtes Kurzhantelrudern
Dumbbell Pullover	Kurzhantel-Pullover
Barbell Pullover	Langhantel-Pullover
Barbell Deadlift	Kreuzheben (Langhantel)
Barbell Sumo Deadlift	Sumo-Kreuzheben (Langhantel)
Trap Bar Deadlift	Trap-Bar-Kreuzheben
Dumbbell Deadlift	Kreuzheben mit Kurzhanteln
Barbell Shrug	Langhantel-Shrugs
Dumbbell Shrugs	Kurzhantel-Shrugs

## Shoulders

English	German
Dumbbell Shoulder Press	Kurzhantel-Schulterdrücken
Dumbbell Lateral Raise	Seitheben (Kurzhanteln)
Dumbbell Front Raise	Frontheben (Kurzhanteln)

High Cable Rear Delt Fly	Reverse Fly am hohen Kabelzug (hintere Schulter)
Smith Machine Shoulder Press	Schulterdrücken an der Smith-Maschine
Barbell Upright Row	Aufrechtes Rudern (Langhantel)
Bent-Over Lateral Raise	Vorgebeugtes Seitheben
Cable One-Arm Lateral Raise	Einarmiges Seitheben am Kabel
Dumbbell Push Press	Push Press (Kurzhandeln)
Barbell Push Press	Push Press (Langhantel)
Single-Arm Cable Front Raise	Einarmiges Frontheben am Kabel
Barbell Front Raise	Frontheben (Langhantel)
Seated Barbell Shoulder Press	Sitzendes Schulterdrücken (Langhantel)
Seated Behind the Neck Barbell Shoulder Press	Sitzendes Nackendrücken (Langhantel)
Standing Barbell Shoulder Press	Stehendes Schulterdrücken (Langhantel)
Standing Behind the Neck Barbell Shoulder Press	Stehendes Nackendrücken (Langhantel)
Alternate Dumbbell Front Raise Neutral Grip	Wechselndes Frontheben neutraler Griff
One-Arm Low-Pulley Front Raise Neutral Grip	Einarmiges Frontheben am tiefen Kabel (neutraler Griff)
Two-Handed Dumbbell Front Raise	Frontheben beidarmig (Kurzhandeln)

## Biceps

English	German
Barbell Curl	Langhantel-Curls
Alternating Dumbbell Curl	Alternierende Kurzhantel-Curls
Rope Cable Curl	Seilzug-Curls
EZ Barbell Curl	EZ-Curls
EZ Barbell Preacher Curl	EZ-Scottcurls (am Scottpult)
Hammer Curl	Hammercurls
Incline Dumbbell Curl	Schrägbank-Kurzhantelcurls
Dumbbell Concentration Curl	Konzentrationscurls
Single-Arm Low Pulley Cable Curl	Einarmiger Kabelcurl am tiefen Zug
Straight Bar Low Pulley Cable Curl	Gerade-Stange Kabelcurl am tiefen Zug
Standing High Pulley Cable Curl	Kabelcurl am hohen Zug (stehend)
Seated Barbell Wrist Curl	Handgelenkcurls sitzend (Langhantel)
Seated Barbell Wrist Extension	Handgelenkstrecken sitzend (Langhantel)
Reverse Barbell Curl	Reverse Curls (Langhantel)

## Triceps

English	German
Lying Triceps Extension	Liegendes Trizepsdrücken (Skull Crusher)
Triceps Pressdown	Trizepsdrücken am Kabel
Cable Rope Pushdown	Seil-Trizepsdrücken
Dumbbell Overhead Triceps Extension	Überkopf-Trizepsstrecken (Kurzhandeln)
Close Grip Bench Press	Enges Bankdrücken
Kickback	Trizeps-Kickbacks
Reverse Grip Cable Triceps Extension with Barbell	Trizepsdrücken Untergriff am Kabel (Stange)
Single-Arm Cable Triceps Extension	Einarmiges Trizepsstrecken am Kabel
Single-Arm Cable Triceps Extension with Supinated Grip	Einarmiges Trizepsstrecken Untergriff am Kabel
Lying Dumbbell Triceps Extension	Liegendes Trizepsstrecken (Kurzhandeln)
Seated Barbell French Press	French Press sitzend (Langhantel)
Bench Dips	Dips an der Bank

Parallel Dip Bar	Barren-Dips
------------------	-------------

## Abdominals

English	German
Crunch	Crunches
Oblique Crunch	Seitliche Crunches
Crunch Machine	Crunch-Maschine
Rope Ab Pulldown	Bauchziehen am Seil (Kabel)
Plank	Plank
Hanging Leg Raise	Hängendes Beinheben
Bent Knee Reverse Crunch	Reverse Crunch mit angewinkelten Knien
Long Arm Crunch	Long-Arm Crunch
Plank Get Ups	Plank-Ups (Aufstützen aus dem Unterarmstütz)

## Legs

English	German
Squat	Kniebeuge
Leg Press	Beinpresse
Leg Extension	Beinstrecker
Lunge	Ausfallschritt
Lying Leg Curl	Beinbeuger liegend
Hack Squat	Hackenschmidt-Kniebeuge
Seated Leg Curl	Beinbeuger sitzend
Single Leg Extension	Einbeiniger Beinstrecker
Front Squat	Frontkniebeuge
Dumbbell Stiff-Leg Deadlift	Rumänisches Kreuzheben (Kurzhandeln, steife Beine)
Barbell Stiff-Leg Deadlift	Rumänisches Kreuzheben (Langhantel, steife Beine)
Dumbbell Goblet Squat	Goblet Squat
Knee Tuck Jumps	Kniehebesprünge (Tuck Jumps)
Burpees	Burpees
Bodyweight Squat	Kniebeugen (Körpergewicht)
1.5 Rep Bodyweight Squats	1,5-Wdh.-Kniebeugen (Körpergewicht)
Medicine Ball Squat	Kniebeuge mit Medizinball
Barbell Bulgarian Split Squat	Bulgarian Split Squat (Langhantel)
Bodyweight Bulgarian Split Squat	Bulgarian Split Squat (Körpergewicht)
Mini-Band Air Squat	Air Squat mit Miniband
Jump Squat	Sprungkniebeuge
Wall Sit	Wandsitz
Medicine Ball Deadlift	Deadlift mit Medizinball
Single Leg Bodyweight Deadlift	Einbeiniger Deadlift (Körpergewicht)
Kettlebell Sumo Deadlift	Sumo-Deadlift mit Kettlebell
Good Morning	Good Mornings
Bodyweight Glute Bridge	Glute Bridge (Körpergewicht)
Single Leg Glute Bridge	Einbeiniger Glute Bridge
Banded Glute Bridge	Glute Bridge mit Band
Duck Walk	Entengang (Duck Walk)
Bird Dog	Bird Dog
Groiners	Groiners
Fire Hydrants	Fire Hydrants

Smith Machine Hip Thrust	Hip Thrust an der Smith-Maschine
Barbell Hip Thrust	Hip Thrust (Langhantel)
Band Seated Hip Abduction	Sitzende Hüftabduktion mit Band
Seated Hip Abduction Machine	Hüftabduktoren-Maschine (sitzend)
Standing Cable Abduction	Hüftabduktion stehend am Kabel
Bodyweight Frog Pump	Frog Pumps (Körpergewicht)
Smith Machine Frog Pump	Frog Pumps an der Smith-Maschine
Banded Clams	Clamshells mit Band
Side Lying Leg Raise	Seitliches Beinheben (Seitenlage)
Glute Ham Raise	Glute-Ham Raise
Dumbbell Step Up	Step-Ups mit Kurzhanteln
Lateral Mini-Band Walk	Seitliches Bandgehen (Miniband)
Standing Knee Raise	Knieheben im Stand
Kettlebell Swings	Kettlebell Swings
Standing Cable Kickback	Kickbacks am Kabel (stehend)
Donkey Kicks	Donkey Kicks
Side Lying Hip Raise	Seitliches Hüftheben (Seitenlage)
Squat Sit to Reach	Squat Sit-to-Reach

## Calves

English	German
Seated Calf Raise	Wadenheben sitzend
Standing Calf Raise	Wadenheben stehend