

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 (Kurzhanteln) |
| 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 (Kurzhantel) |

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 (Kurzhantel) |
| 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 (Kurzhantel) |
| 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 (Kurzhanteln, 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 |