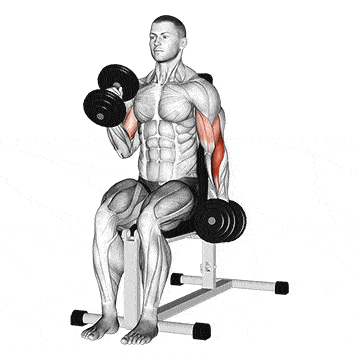
Übungen

# Arm

## Kurzhantel Hammercurls

**Position und Bewegung:**

**Körperposition**

Du setzt dich auf eine Hantelbank, die in etwa einem 90 Grad Winkel aufgestellt ist. In beiden Händen hältst du eine Kurzhantel im neutralen Griff. Die Füße befinden sich vor dir auf dem Boden und verschaffen dir Halt. Dein Rücken ist aufrecht und dein Blick nach vorne gerichtet. Die Arme hängen an beiden Seiten deines Körpers.

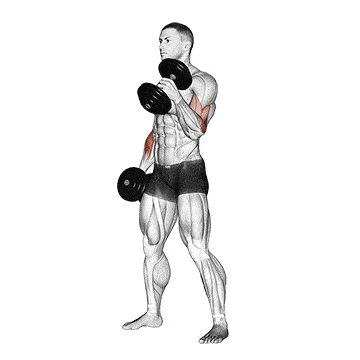
**Bewegungsausführung**

Im Anschluss beginnst du mit der Übung. Der Oberarm und Körper bleiben regungslos, während du einen Unterarm nach oben beugst. Im Anschluss kehrst du mit diesem Unterarm wieder in die fast gestreckte Ausgangsposition zurück, während der andere Arm die gleiche Bewegung ausübt.

## Hammer Curls

### Position und Bewegung

**Körperposition**

Zunächst stellst du dich aufrecht hin. Deine Beine sind hüftbreit auseinander. Der Rücken ist aufrecht und befindet sich tendenziell in einem leichten Hohlkreuz. Die Kurzhanteln greifst du im Hammergriff, um die Hammer Curls auszuführen. An beiden Seiten hängen deine Arme nun nach unten. Die Ellenbogen sind nicht vollständig gestreckt, um Verletzungen im Gelenk zu vermeiden.

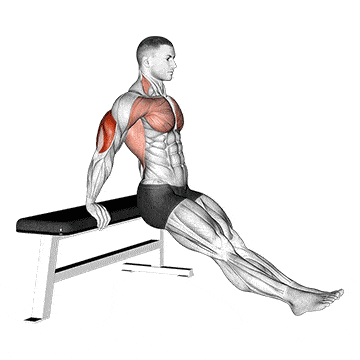
**Bewegungsausführung**

Beim Ausatmen beugst du einen Unterarm nach oben. Deine Oberarme verharren regungslos, sodass die Bewegung ausschließlich aus dem Unterarm kommt. Bei dieser Bewegung atmest du aus. Im Anschluss atmest du ein und kehrst mit dem besagten Arm wieder zurück in die Ausgangsposition. Achte dabei darauf, dass du die Bewegung in einem moderaten Tempo kontrolliert ausführst. Währenddessen hebst du den anderen Unterarm, um deinen Bizeps alternierend zu trainieren.

## Arnold Dips

### Position und Bewegung

Körperposition

Für die Arnold Dips setzt du dich zunächst in die Mitte einer Flachbank oder auf einen Stuhl. Deine Hände befinden sich an deinen Seiten und greifen das Polster. Dein Körper ist aufrecht und dein Blick ist nach vorne gerichtet. Die Position der Beine kann den Schwierigkeitsgrad beeinflussen. Für eine leichte Variante sind die Beine gebeugt und die Füße stehen vollständig auf dem Boden. Wenn du es etwas schwerer magst, kannst du die Beine auch halb oder vollständig strecken, sodass sich die Füße nur mit den Fersen auf dem Boden befinden.

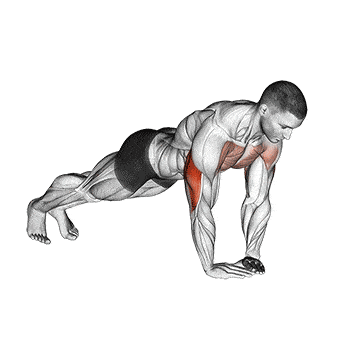
**Bewegungsausführung**

Nun atmest du aus und bewegst dein Gesäß vor die Bank oder dem Stuhl. Deine Arme sind fast vollständig gestreckt. Beim Einatmen senkst du dein Gesäß in Richtung Boden. Die Ellenbogen beugen sich langsam, sodass der Oberarm und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Die Ellenbogen bleiben nah am Körper, um den Reiz auf den Trizeps zu legen. Beim Ausatmen drückst du nun deinen Oberkörper wieder nach oben. Achte darauf, dass du auch in der Ausgangsposition deine Arme nie vollständig gestreckt hast, um die Ellenbogengelenke zu schützen.

## Diamond Push-Ups

### Position und Bewegung

**Körperposition**

Für die Diamond Push-Ups begibst du dich zunächst auf den Boden. Deine Hände befinden sich unter der Brust und sind im 45-Grad-Winkel nach innen geneigt. Die Finger stehen leicht übereinander, zudem sollte zwischen deinen Händen ein kleines Dreieck entstehen, das einem Diamanten ähnelt. Deine Füße oder Knie befinden sich auf dem Boden, die Beine sind gestreckt. Die Ellenbogen sind ebenfalls direkt am Körper, dies sollte sich während der ganzen Fitnessübung nicht ändern.

**Bewegungsausführung**

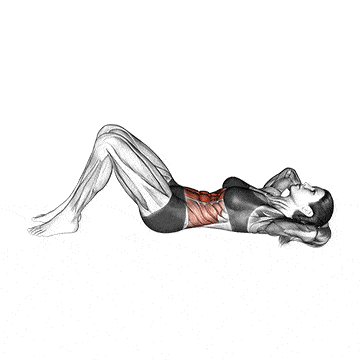
Nun beginnst du mit den Diamond Push-Ups, indem du deinen Körper absenkst. Diese Bewegung solltest du langsam und moderat ausführen. Die Ellenbogen bewegen sich dabei nicht vom Körper weg. Zudem atmest du langsam ein und stoppst, wenn sich deine Brust knapp über dem Boden befindet. Im Anschluss drückst du über deinen Trizeps den Körper wieder nach oben und atmest aus. In der Endposition sind deine Arme fast vollständig durchgestreckt, eine leichte Beugung verbleibt jedoch.

# Bauch

## Crunches

### Position und Bewegung

**Körperposition**

Für das Training deiner Bauchmuskulatur mit den Crunches legst du dich gerade auf den Rücken. Die Beine winkelst du nun an, sodass die Fußsohlen flach auf dem Boden stehen. Wähle einen hüftbreiten Abstand zwischen deinen Beinen. Die Hände verschränkst du vor der Brust. Der Blick ist in der Ausgangsposition nach oben gerichtet. Dabei bildet der Kopf eine natürliche Verlängerung der Wirbelsäule, sodass weder das Kinn auf der Brust noch der Kopf im Nacken liegt.

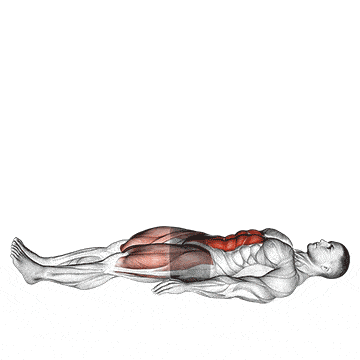
**Bewegungsausführung**

Bei den Knee Crunches befinden sich die Beine in der Luft. Oberschenkel und Unterbein bilden einen rechten Winkel. Die Waden schweben parallel über dem Boden. Um mit der Übung zu beginnen, hebst du den Oberkörper nach oben. Du bewegst die Brust in Richtung deiner Beine, obgleich du den Oberkörper lediglich leicht krümmst. Während der Aufwärtsbewegung atmest du gezielt aus. Im Anschluss senkst du den Oberkörper wieder nach hinten ab, während du einatmest. Dabei achtest du darauf, dass der Oberkörper nicht vollständig abgelegt wird, damit Spannung auf der Muskulatur bleibt. Die Arme, Schulter und der Kopf bleiben über dem Boden.

## Beinheben

### Position und Bewegung

**Körperposition**

Um deine untere Bauchmuskulatur beim Beinheben im Liegen effektiv zu trainieren, legst du dich auf den Rücken. Je nach Übungsvariante befindest du dich entweder auf dem Boden oder auf einer Bank. Die Beine streckst du aus, deine Arme befinden sich ebenfalls ausgestreckt neben deinem Körper. Die Handflächen kannst du einfach auf den Boden ablegen, damit diese für die notwendige Stabilität bei der Ausführung sorgen.

**Bewegungsausführung**

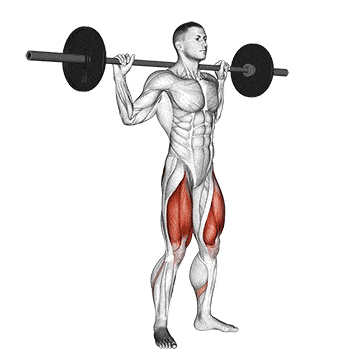
Wenn du deine Ausgangsposition eingenommen hast, beginnst du mit der Übung, indem du beim Einatmen die Beine angewinkelt anhebst. Dabei bewegst du die Oberschenkel so weit, dass sich diese am Ende vertikal zum Boden befinden. Die Unterschenkel bilden mit deinen Oberschenkeln einen rechten Winkel. Somit sind die Beine angewinkelt und deine Knie befinden sich in der Luft. Den Po kannst du leicht anheben. Allerdings sollte der untere Rücken unbedingt durchgehend am Boden bleiben. Nun stoppst du und kehrst in die Ausgangsposition zurück, in welcher sich die Beine liegend auf dem Boden befinden. Dabei atmest du langsam aus.

# Bein

## Squats mit der Langhantel

### Position und Bewegung

**Körperposition**

Zunächst stellst du dich unter die Langhantelstange, sodass diese auf den hinteren Schultermuskeln bzw. dem Kapuzenmuskel abgelegt wird. Nun nimmst du die Langhantelstange mit einer außerhalb der Schultern liegenden Griffweite. Die Ellenbogen schiebst du leicht nach hinten, sodass sich diese unterhalb der Langhantel befinden. Mit einem aufrechten Oberkörper und einem leichten Hohlkreuz im unteren Rücken hebst du die Langhantel jetzt aus der Schutzvorrichtung. Die Füße befinden sich schulterbreit auseinander und in den Knien verbleibt eine leichte Beugung. Diese können nach vorne oder leicht zur Seite zeigen – je nachdem, wie es für dich einfacher ist. Schiebe nun die Brust nach vorne und richte den Blick geradeaus. Spanne insbesondere deine Bauchmuskeln an, um im Anschluss mit den klassischen Kniebeugen zu beginnen.

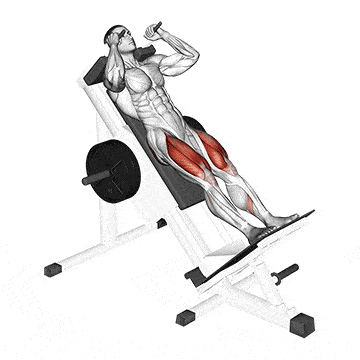
**Bewegungsausführung**

Du beginnst mit den Langhantel-Kniebeugen, indem du deine Beine langsam beugst. Der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt, indem du den Po nach hinten rausschiebst und dieser mit nach unten geht, sodass er ungefähr auf einer Höhe mit deinen Oberschenkeln ist. Während der Abwärtsbewegung achtest du darauf, dass der Rücken immer noch aufrecht mit leichtem Hohlkreuz ist. Die Knie zeigen nun in die gleiche Richtung wie deine Füße. Führe die Abwärtsbewegung so weit aus, wie es dir möglich ist, sodass du dennoch die Füße weiter fest auf dem Boden hältst. Nun streckst du die Beine wieder, während du ausatmest. Der leicht nach vorne geneigten Rücken kehrt wieder in eine Linie mit dem Körper zurück, die Arme bewegst du nicht. Während der gesamten Übung solltest du den Rücken nicht krümmen.

## Hackenschmidt Kniebeuge

### Position und Bewegung

**Körperposition**

Zunächst stellst du dich auf das Hackenschmidt-Gerät und drückst die Schultern gegen die dafür vorgesehenen Polster. Der Rücken drückt ebenfalls gegen das Polster. Die Füße befinden sich bei der Hackenschmidt Kniebeuge mit neutralem Stand ungefähr schulterbreit auseinander. Positioniere die Füße möglichst weit vorne, damit du bei der Abwärtsbeugung deine Knie nicht über die Fußspitzen hinausbewegst. Anschließend drückst du das Schulterpolster leicht nach oben, um das Gewicht aus der Befestigung zu befreien.

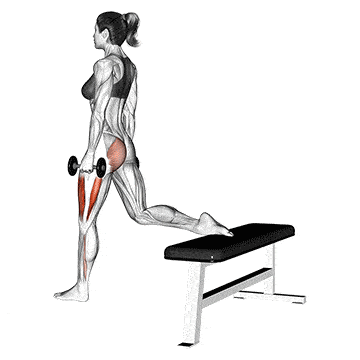
**Bewegungsausführung**

Nun atmest du ein und beugst deine Knie, soweit es dir möglich ist, ohne dass du deine Rückenposition veränderst oder die Fersen abheben. Allerdings gibt es auch Meinungen, die empfehlen, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Hier solltest du selbst prüfen, was dir guttut und für deine individuelle körperliche Verfassung möglich ist. Im Anschluss drückst du beim Ausatmen deine Beine nach oben und den Körper von der Fußplatte weg. Dein Po bleibt die ganze Zeit an das Rückenpolster gepresst. Somit gelangst du wieder in die stehende Ausgangsposition, in der die Beine fast vollständig gestreckt sind.

## Bulgarian Split mit Kurzhanteln

## Position und Bewegung

**Körperposition**

Die Ausgangsposition ist bei den Bulgarian Split Kniebeugen mit Kurzhanteln vollständig identisch zur Variante ohne Zusatzgewicht. Allerdings hältst du in beiden Händen eine Kurzhantel. Das Standbein steht ungefähr einen Schritt vor der Erhöhung, der andere Fuß ist nach hinten mit dem Fußrücken auf der Bank abgelegt. Der Stand ist aufrecht und der untere Rücken befindet sich in einem natürlichen Hohlkreuz. Den Blick richtest du nun nach vorne, die Schultern ziehst du leicht nach hinten und die Brust drückst du nach vorne raus.

**Bewegungsausführung**

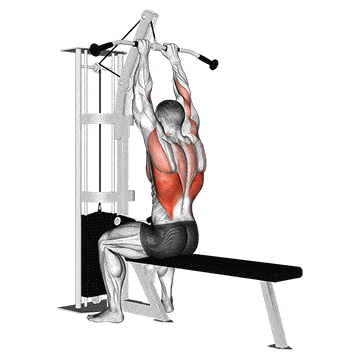
Bei der Bewegungsausführung stammt die Kraft nur aus den Beinen. Der Oberkörper bleibt kontinuierlich aufrecht, die Arme mit den Kurzhanteln befinden sich unverändert an der Seite deines Körpers. Du gehst langsam in die Hocke, indem du das vordere Bein beugst. Je weiter die Beugung gelingt, desto höher ist der Trainingsreiz. Während der Beugung deiner Beine solltest du den Oberkörper aufrecht halten. Im Anschluss drückst du das Standbein über die Ferse nach oben, dabei spannst du den Po und Bauch fest an. Bei der Aufwärtsbewegung atmest du aus und achtest auf die Muskelspannung.

# Rücken

Breiter Rückenmuskel, oberer Rücken, Rücken

## Latziehen mit engem Griff

### Position und Bewegung

**Körperposition**

Bei allen Varianten des engen Latziehens ist die Körperposition identisch. Du setzt dich auf die dafür vorgesehene Polsterung. Deine Füße stehen stabil auf dem Boden und geben dir Halt. Dein Körper ist aufrecht, dein Kopf schaut nach vorne. Du bist nun bereit, um mit der Bewegungsausführung zu beginnen.

**Bewegungsausführung**

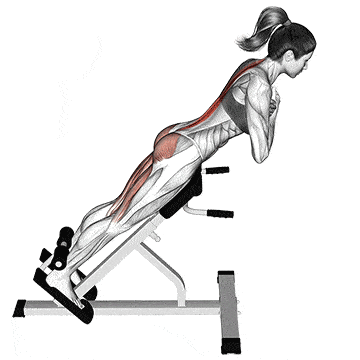
Bei dieser Variante nutzt du den V-Griff. Automatisch wählst du infolgedessen einen engen Griff. Im Anschluss ziehst du die Gewichte nach unten, bis vor deine Brust. Bei dieser Bewegung atmest du aus, während du beim Zurückführen einatmest. Der restliche Körper bewegt sich nicht. Die Kraft kommt ausschließlich aus dem Rückenmuskel und dem seitlichen Oberarm.

## Hyperextensions

Beine, Hüfte, Po, Rücken, unterer Rücken

### Position und Bewegung

**Körperposition**

Bei den folgenden Übungsvarianten der Hyperextensions ist die Körperposition grundsätzlich die Gleiche. Du stellst dich auf die dafür vorgesehene Plattform an der Hyperextension-Bank. Dein Körper ist gerade. Deine Hüften befinden sich auf der Höhe des Polsters. Dieses endet unter deinem Schambein. Du verschränkst nun die Arme vor der Brust, am Kopf oder hältst ein Gewicht in den Händen.

**Bewegungsausführung**

Bei den Hyperextensions auf der Hyperextension-Bank senkst du den gesamten Oberkörper nach unten. Behalte einen geraden Rücken und senke den Oberkörper so weit, bis sich Beine und Oberkörper in einem rechten Winkel befinden. Deine Arme sind vor deiner Brust verschränkt. Im Anschluss kehrst du mit deinem Oberkörper in die Ausgangsposition zurück. Die Kraft kommt ausschließlich aus dem unteren Rücken.

# Quellenverzeichnis

<https://modusx.de/fitness-uebungen/>