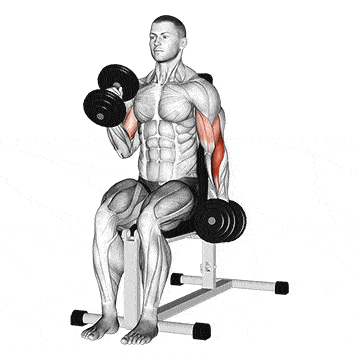
Übungen

# Arm

## Kurzhantel Hammercurls

Oberarme, Bizeps

**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**

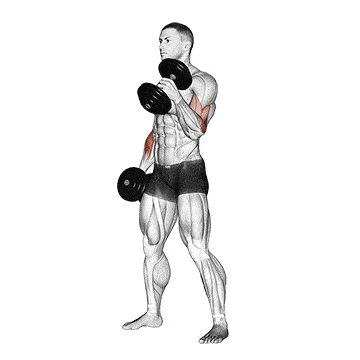
Im Anschluss beginnst du mit der Übung. Der Oberarm und Körper bleiben regungslos, während du einen Unterarm nach oben beugst. Im Anschluss kehrst du mit diesem Unterarm wieder in die fast gestreckte Ausgangsposition zurück, während der andere Arm die gleiche Bewegung ausübt.

## Hammer Curls

Oberarme, Bizeps

### 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**

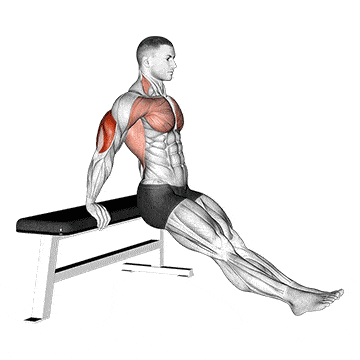
Beim Ausatmen beugst du einen Unterarm nach oben. Deine Oberarme verharren regungslos, sodass die Bewegung ausschließlich aus dem Unterarm kommt. Bei dieser Bewegung atmest du aus. Im Anschluss atmest du ein und kehrst mit dem besagten Arm wieder zurück in die Ausgangsposition. Achte dabei darauf, dass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

## Arnold Dips

Oberarme, Trizeps

### 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**

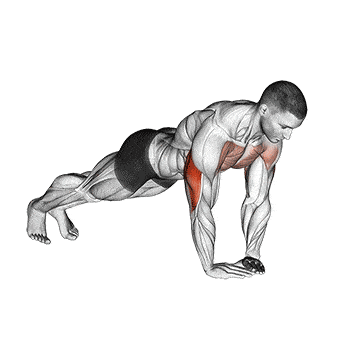
Nun atmest du aus und bewegst dein Gesäß vor die Bank oder dem Stuhl. Deine Arme sind fast vollständig gestreckt. Beim Einatmen senkst du dein Gesäß in Richtung Boden. Die Ellenbogen beugen sich langsam, sodass der Oberarm und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Die Ellenbogen bleiben nah am Körper, 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

Oberarme, Trizeps

### 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.

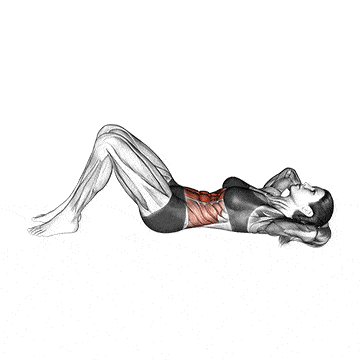
# Bauch

## Crunches

gerade Bauchmuskeln, obere Bauchmuskeln

### 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**

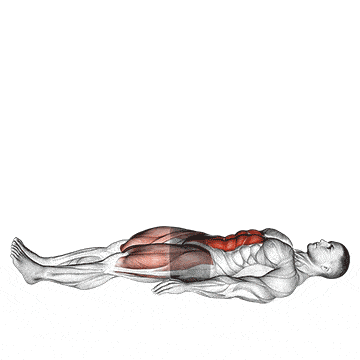
Bei den Knee Crunches befinden sich die Beine in der Luft. Oberschenkel und Unterbein bilden einen rechten Winkel. Die Waden schweben parallel über dem Boden. Um mit der Übung zu beginnen, hebst du den Oberkörper nach oben. Du bewegst die Brust in Richtung deiner Beine, obgleich du den Oberkörper lediglich 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

gerade Bauchmuskeln, untere Bauchmuskeln

### 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**

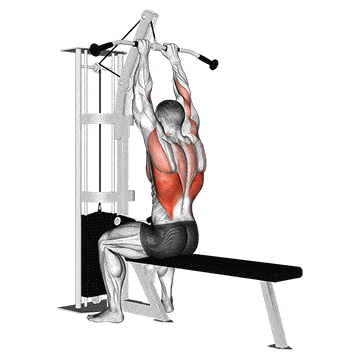
Wenn du deine Ausgangsposition eingenommen hast, beginnst du mit der Übung, indem du beim Einatmen die Beine angewinkelt anhebst. Dabei bewegst du die Oberschenkel so weit, dass sich diese am Ende vertikal zum Boden befinden. Die Unterschenkel bilden mit deinen Oberschenkeln einen rechten Winkel. Somit 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.

# 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**

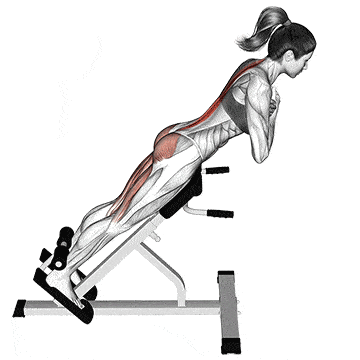
Bei dieser Variante nutzt du den V-Griff. Automatisch wählst du infolgedessen einen engen Griff. Im Anschluss ziehst du die Gewichte nach unten, bis vor deine Brust. Bei dieser Bewegung atmest du aus, während du beim Zurückführen einatmest. Der restliche Körper bewegt sich nicht. Die Kraft kommt ausschließlich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