



## Basic Übungen:

### Kniebeuge/Squat:

Die Beschäftigung mit der Kniebeuge würde einen ganzen Kurs erfordern

Durchführung:

Nehmen Sie eine stehende Position ein, Ihre Beine stehen schulterbreit auseinander. Strecken Sie die Arme vor sich in einer neutralen Position aus. (Schulterblätter müssen angezogen sein.)

Beugen Sie sich nach hinten unten, bis eine tiefe Kniebeugen Stellung erreicht wird.

Folgend wieder strecken der Beine bis in die Ausgangsposition zurück.

- Position der Schulterblätter: Sie sind angezogen, damit der obere Rücken in einer korrekten Position gehalten werden kann. Der M. Trapezius und der M. Latissimus dorsi sind daher wichtig für eine korrekte Haltung des Oberkörpers und der gesamten Wirbelsäule.
- Die Wirbelsäule befindet sich in der Neutralstellung. Die physiologische Krümmung der Wirbelsäule muss während der gesamten Bewegung beibehalten werden.
- Bewegung: So tief wie möglich, CAVE „Wirbelsäule“. Gesäßmuskulatur wird umso mehr aktiviert, je tiefer die Kniebeuge ist.

Siehe Skizze: [www.langhantelathletik.de](http://www.langhantelathletik.de) (Kniebeuge hinten Lehrtafel)  
[www.kondition-athletik.at](http://www.kondition-athletik.at) (Technik Kniebeuge)

Die Kniebeuge stellt eine grundlegende Übung dar: Für die motorische Aktivierung und der physiologischen Reaktion des gesamten Körpers. Der Response, bezogen auf das hormonelle System des Körpers wird als erstrangig und damit als sehr wichtig in der Literatur dargestellt. Ein Trainingsprogramm ohne Kniebeuge, wird als nicht vollständig gewertet.

### Unterarmstütz/Plank/Brettposition:

Durchführung:

Bauchlage am Boden. Die Unterarme haben auf der gesamten Bodenfläche kontakt, wobei die Ellbogen sich senkrecht unter den Schultern befinden. Die Füße befinden sich in einem 90°- Winkel zu den Beinen. Der Körper sollte sich wie ein Brett darstellen. Becken- Rumpf-Beine bilden eine Linie. Die Bauchmuskulatur wird dabei kontrahiert. (Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehend).

Die primäre Funktion der Bauchfaszien besteht in der Rumpfstabilisation, gefolgt von der Seitneigung, Drehung und Atmung. Diese Übung stellt die direkteste und einfachste Übung dar um die Rumpfmuskulatur zu trainieren. Hierbei ist der m. rectus abdominis einer der wichtigsten stabilisierenden Muskeln und der 1. Antagonist des M. quadratus lumborum



## Liegestütz/Pushup

Ausführung:

Brettposition einnehmen, jedoch mit gestreckten Beinen. Die Arme sind gestreckt und werden eine Handbreit nach außen neben der Schulter positioniert. Die Füße befinden sich hüftbreit nebeneinander. Die Finger zeigen nach vorne. Der Kopf ist neutral zum Boden gerichtet. Der Körper wird langsam Richtung Boden geführt (Ellbogen gebeugt). Stabil bleiben. Brettposition bleibt bestehen. (Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen). Atemtechnik beachten, das heißt, beim Hochdrücken (Streckung der Arme) wird ausgeatmet, dabei kann der Stabilitätsfaktor nochmal intensiviert werden.

Ausführungsvarianten:

Schmale Ausführung (Amerikanische Ausführung) → Schulterbreite Aufstellung, dabei wird der Ellbogen bei der Bewegung am Körper gehalten (geringere Belastung für den vorderen Deltamuskel und mehr Aktivierung des m. triceps brachii,

Breite Ausführung → Hände sind mehr als die doppelte Schulterbreite neben der Schulter aufgestellt. Die Finger zeigen deutlich nach außen. Die Bewegungsamplitude ist viel geringer als bei der klassischen Form. (Höhere Belastung für den oberen Rücken, erhöhte Kyphose Aktion des m. pectoralis, m. latissimus.

Spinnen- Liegestütz, Liegestütz mit wechselnden Beinen heben, Uhren Liegestütz, Plyometrische Liegestütz (Beast- vorne und oben) Lacerta Liegestütze (Ziehen der Füße), Leopard Liegestütz (rechter Arm-linkes Bein Bewegung), Asymmetrische Liegestütz, Dynamische seitliche Liegestütz,

## Burpees (Kniebeuge, Liegestütze, Streck sprung)

Aufrechter Stand mit hüftbreit geöffneten Beinen. Hockstellung einnehmen und die Handflächen etwa schulterbreit vor die Füße nehmen. In die Liegestützposition springen, indem die Beine nach hinten ausgestreckt werden. (Körper nicht nach vorne beugen) Absolvieren einer Liegestütze, danach die Beine wieder anziehen und in die Hockstellung zurückkehren. Beinstellung wieder beckenbreit und nur die Zehen und Zehenballen haben Kontakt zum Boden. Erhöht die Spannung für die Reaktivität des folgenden Hochsprunges. Nun Streck sprung nach oben und dabei die Arme nach oben ziehen.

Die einzelnen Ausführungen sollten zuerst langsam ausgeführt werden, dann werden die Segmente zusammengefasst. Wenn noch keine ordentlichen Liegestütze beherrscht werden, kann entweder nur die Liegestützposition eingenommen -, ohne den Push-Up auszuführen, oder es können die Hände erhöht aufgesetzt werden.

Der Sprung am Ende der Übung wird dynamisch in die Höhe vollzogen. Dabei sollten die Arme Überkopf gehalten werden und zusammenklatschen. (Belastender)

Der Burpee ist eine Allround-Fitnessübung, die nicht nur den ganzen Körper stärkt, sondern auch das Herz-Kreislaufsystem belastet. Koordination, Kraft und Kondition



Kräftigungen für Beine, Gesäß, Rumpf, Hüftbeuger, Rücken, Schulter, Brust.

Studien haben belegt, dass Hoch-Intensitäts-Intervall-Training (HIIT) neben Schnellkraft die Kondition trainiert. Martin Gibala, Kinesiologie von der kanadischen McMaster University und HIIT-Experte, sagte der "New York Times", dass er den Burpee für die beste Fitnessübung hält: "Sie baut Muskeln auf und trainiert die Ausdauer."

(<http://martingibala.com/index.php/2018/01/01/welcome-jan-1/>) 03.2019

Was gibt's für Variationen?

Ohne aktive Liegestütze

Ohne Sprung (Einbeinstieg intermittierend nach hinten)

Fortgeschrittene können statt in die normale Push-Up-Position in die Grätsche gehen.

Burpee mit Liegestützen auf dem Ball, und diesen mit in den Strecksprung inkludieren

Burpee mit Zusatzlast

Burpee mit Hochsprung auf eine Erhöhung (Langbank und der gleichen)

### Functional Training

...sollte ein Training sein, das einer Funktion dienend oder einer Funktion erfüllend zur Seite steht

Funktionales Training ist eine Trainingsform, die **zur Funktion eines Muskels oder vielmehr einer kinetischen Kette in Bezug steht** und die auf eine bestimmte Weise entwickelt wurde. (Handbuch Funktionelles Training, 2015)

Das Ziel des funktionalen Trainings ist die Entwicklung der gesamten **konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination)** und motorischen Eigenschaften. Einfach gesagt, versuchen wir, eine(n) Athletin/Athleten zu trainieren, der im Stande ist, **Kraft** und **Ausdauerleistungen** zu erbringen. Muskulatur auf zu bauen, die sich **funktional (nützlich)** zeigt und auf die ihr/sein **Bewegungsapparat nicht** verzichten kann.

Menschliche Gelenksphysiologie ☒ keine mono artikularen Bewegungen.

Koordination:

- Gleichgewicht
- Orientierungsfähigkeit (Ballspiele, jonglieren)
- Differenzierungsfähigkeit (Anspannung einzelner Muskeln zu einer harmonischen Bewegung)
- Kopplungsfähigkeit (Abstimmen von Teilkörperbewegungen)
- Rhythmisierung (Ökonomisierung der Bewegung, um sie möglichst lange vor Ermüdung zu schützen)
- Antizipation (was kommt als Nächstes)
- Umstellungsfähigkeit (anderes Bewegungsmuster als geplant)



## Muskelschlingen

Als Muskelschlinge bezeichnet man **das Zusammenwirken mehrerer Muskeln** oder **Muskelgruppen** um eine einzelne Bewegung auszuführen. Bei sportlichen Bewegungen werden also meist mehrere Muskelgruppen in Form einer speziellen Muskelschlinge aktiviert, deshalb ist es sinnvoll diese **Muskelschlingen gezielt zu trainieren** anstatt einzelner Muskeln.

### Arten von Muskelschlingen

**Muskelschlingen** bei statischen Bewegungsabläufen

**Streckschlingen** (Aufstehen bei Kniebeugung)

Wadenmuskulatur (Achtung: eigentlich Beuger im Sprunggelenk)

M. quadriceps femoris, Gesäßmuskulatur,

Springt eine Person zum Beispiel aus einem gebeugten Bein heraus ab, wird eine Streckschlinge eingesetzt. Diese besteht aus dem großen Gesäßmuskel, dem vierköpfigen Schenkelstrecker, dem Zwillingswadenmuskel und dem Schollenmuskel.

**Beugeschlinge des Körpers, (Niedersetzen)**

M. Iliopsoas,

Kniebeuger (Hamstrings, M. gastrocnemius, ...)

Schienbeinmuskulatur (Achtung: eigentlich Strecker im oberen Sprunggelenk)

Hyperextension — (**Aufrollen des Rückens**)

Rückenstrecker lumbal

M. gluteus maximus

Beinbeuger

Drückende Muskelschlinge des Oberkörpers (**Liegestütz**)

Trizeps

Vorderem Deltamuskel

Großem Brustmuskel,

Ziehende Muskelschlinge des Oberkörpers: Einkaufssackerl vom **Boden hochheben** mit vorgebeugtem Oberkörper.

Bizeps brachii

Großer Rückenmuskel

Trapezius

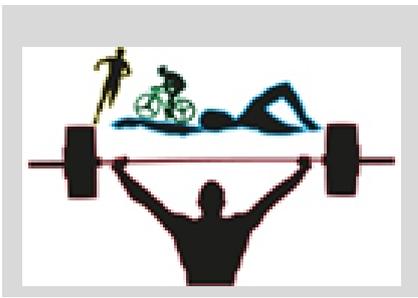
Deltamuskel

Sit Ups

Bestehend aus der Bauchmuskulatur

Lendendarmbeinmuskels

1. Kopf des vierköpfigen Schenkelstreckers (Quadriceps)



### **Kinetische Kette**

Begriff der **offenen Kette**: Ein System, in dem das am weitest entfernte Ende frei und locker ist

Bsp.: Gehen

Beinstrecker

Bein Beugung

Bankdrücken

Bizeps-Curls

Trizeps-Extension (Arme Richtung oben) im Liegen

**geschlossenen Begriff der Kette**: Ein System, in dem das am weitesten entfernten Ende fest und fixiert ist. (Es kann sich während der Ausführung nicht bewegen, ohne dass eine andere Kette mit einbezogen wird)

Bsp.: Kniebeuge

Beinpresse

Kreuzheben

Ausfallschritte

Liegestütze

Klimmzüge

Dips am Boden

Sprünge (z.B. Box-Jumps)



### **Vorteile des Funktionalen Trainings:**

Viele Übungen können im Stehen durchgeführt werden (-aufrechter Gang)

Lange kinematische Ketten werden aktiviert

Verbesserung der **Sensorik und Wahrnehmung** des eigenen Körpers und seiner Bewegungen

Verbesserung **komplexer Bewegungsmuster** (Motorik wird trainiert, nicht isolierte Muskeln)

**Koordinative** Fähigkeiten werden trainiert

**Verbesserte Ansteuerung** des Muskelsystems durch das zentrale Nervensystem

**Gelenkstabilisierung** (Verletzungsprophylaxe)

Muskeleinsatz ohne das Gelenke zu überlasten (bei richtigem Trainingsintensität u. Ausführung)

**Schnelligkeit**

Verbesserte **Beweglichkeit** und **Ausdauer**

→(Kondition)

Übungen sind alltagsgerecht und können zu Hause durchgeführt werden (Zu Beginn)

**Schnellere Trainingserfolge** (durch komplexe Übungen)

Zeitsparend, intensiv

### **Nachteile des funktionellen Trainings**

Erlernen der **Bewegung notwendig**, bevor mit viel Gewicht gearbeitet werden kann

Während der Übung ist eine **höhere Konzentration** auf die richtige Ausführung notwendig

**Erhöhte Verletzungsgefahr** bei falscher Übungsausführung

Richtiger Aufbau der Übungen (z.B Turkish get up)

### **Trainingsspezifisches (Grundprinzipien)**

→ Richtiges Atmen (Bauchatmung versus Brustatmung)

→ Übung führen oder eine leichtere Übung finden (Chef/Chefin am Gerät)



- ! Viele Grundprinzipien des methodischen Aufbaus sensomotorischen Trainings finden sich auch im „Funktionellen Zirkeltraining“ wieder:
- vom Leichten zum Schweren,
  - vom Einfachen zum Komplexen,
  - von großen zu kleinen Unterstützungsflächen,
  - von stabilen zu instabilen Unterstützungsflächen,
  - von niedrigem zu hohem Widerstand/Körpergewicht,
  - von langsamen zu schnellen Bewegungen,
  - vom Trainieren ohne Zusatzbewegungen zum Trainieren mit Zusatzbewegungen und
  - von einfachen zu schwierigen Ausgangspositionen.

#### **Intermuskuläres Training** (Zusammenspiel sämtlicher Muskeln)

Kraftausdauer (40%-60% der Maximalkraft)

**Intramuskuläres Training** 85% - 100% (Maximalkrafttraining → Überschwelliges hohes Training)

**Nerv zu Muskel und retour** (Interaktion der jeweiligen Muskelfasern eines Muskels)

Möglichst hohe Anzahl an Muskelfasern zu innervieren

**Rekrutierung** → max. 35% Aktivierung der Maximalkraft → Aktivierung motorischer Einheiten

**Frequenzierung** → Anzahl der Aktionspotenziale (max. Dichte bei 1 Millisekunde → Verschmelzungsfrequenz (Maximalkraftsteigerung von 4 – 10 fache)

**Synchronisation** → Möglichst viele motorische Einheiten gleichzeitig zu verschalten  
Um Inter- und intramuskulär Koordination zu verbessern muss komplex trainiert werden

Wie reagiert der Körper nun auf eine motorische Übung:

Sensomotorik (Sensorisches **sowie motorisches Training**)

(z. B Einbeinstand)

Zuerst aktiviert sich das Kleinhirn: Die Bewegung muss jedoch schon mehrmals durchgeführt worden sein)

Antizipation (was wird gefordert) → Visualisierung

Reizaufnahme über Rezeptoren im Muskel und Übertragung zum ZNS (afferente Bahnen)

ZNS verarbeitet die Reize der Peripherie und schickt bewegungstabilisierende Reize zu den Muskeln (efferente Bahnen)

- Zittern kann die Folge sein (Überforderung des ZNS → Muskel Wachstum und Verbesserung der Sensomotorik wird die Folge sein.)



Reizintensität	Reizdauer	Trainingswirkung
Leicht 40 – 60%	15 - 25	Kraftausdauer
Mittel 60 – 80%	8 - 15	Muskelfaserverdickung(Hypertrophie)
Submaximal 80 – 85%	6 - 8	Hypertrophie, intramuskuläre Koordination
Schwer 90 – 95%	2 - 4	Intramuskuläre Koordination, Maximalkraft
Maximal 95 – 100%	1 – 4	Intramuskuläre Koordination, Maximalkraft

Fachliteratur:

Funktionelles Zirkeltraining (Jörn Rühl) (Meyer&Meyer Verlag

Differenziertes Krafttraining (Axel Gottlob) Urban&Fischer Verlag

Handbuch Functional Training (Guido Bruscia) Meyer&Meyer Verlag

## Bodyweight Training/Calisthenics/Freeletics/Tabata/Crossfit (nicht Bodyweight)

### Calisthenics

Der Begriff »Calisthenics« kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet sinngemäß »schöne Kraft«. Der neue Fitnesstrend entstand in den Gettos amerikanischer Großstädte, wo man draußen trainierte und dabei die spärliche Infrastruktur in Form von Teppichstangen, Baugerüsten oder Treppengeländern nutzte. Wie beim klassischen Bodyweight-Training sind die Bewegungen hochfunktionell und beanspruchen immer ganze Muskelgruppen. Dazu kommt ein Schwerpunkt auf Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Calisthenics zeigt, wie man eine erstaunliche Ganzkörperfitness erlangen kann, indem ausschließlich das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand verwendet wird. Das umfassende Standardwerk enthält verschiedenste Arten von Liegestützen, Klimmzügen, Handständen, Muscle-ups, Hangwaagen und Core-Übungen, die Calisthenics zu einer der effektivsten und vielfältigsten Trainingsmethoden unserer Zeit machen.



Unterschiede:

**Calisthenics** und **Freeletics** fallen unter die Rubrik **Bodyweight Training**.  
Daher auch die berechtigte Frage, was der Unterschied der beiden Sportarten ist.

**Freeletics** ist wahrscheinlich die bekannteste Form des **Bodyweight Trainings**.  
Dabei geht es darum, dass man ein vorgegebenes **Workout** absolviert, bei dem die Zeit gestoppt wird.  
Die Grundphilosophie ist, dass man das **Workout** so schnell wie möglich durchgeführt werden soll und die Zeit der letzten Trainingswoche oder die seines Trainings-Buddys unterbietet. Diese werden nach **MAX Prinzip**, oder **Personal Best** unterschieden

Das bedeutet, dass der Fokus weniger auf der Übungsausführung, sondern auf der Zeit liegt und genau das ist der erste große Unterschied zu **Calisthenics**!

Bei **Calisthenics** liegt Fokus auf der Übungsausführung und nicht auf der Zeit.

Das Problem besteht (Anmerkung vom Vortragenden), da viele Athleten vielfach nur die Zeit im Auge haben und dafür die Übungsausführung oftmals etwas vernachlässigen.  
Auf das Verletzungsrisiko muss geachtet und die Athleten langsam an die Intensität herangeführt werden. (**Workouts** richtig steigern)  
Es gibt dabei schon gute Ansätze bei der Durchführung (**Freeletics App**).

Der zweite Unterschied von **Calisthenics** gegenüber **Freeletics** ist die Trainingsform:

**Calisthenics** ist ein progressiver Kraftsport mit dem Ziel neue **Skills** zu erlernen, was gleichzeitig bedeutet, stärker zu werden.  
Dementsprechend ist dann auch das Training aufgebaut: Stärker zu werden und neue Fähigkeiten (**Skills**) erlernen.  
**Freeletics** hingegen arbeitet in sehr hohen Wiederholungsbereichen und kurzen Pausenzeiten, was letztendlich **High Intensity Intervall Training (HIIT)** ist, also Training für die Ausdauerkraft bedeutet.

**Crossfit** ist eine Kombination aus verschiedenen Sportarten  
**Crossfit** vereint **Gymnastics**, **Weightlifting** und **Powerlifting**.  
Man könnte vereinfacht sagen, dass **Crossfit** **Freeletics** mit Zusatzgewicht ist.  
Es gibt verschiedene Arten von **Workouts**.  
Die meisten **Workouts** gehen auf Zeit und verfolgen somit die gleiche Philosophie wie **Freeletics**.  
Es gibt jedoch eigene **Technikeinheiten** für die komplexeren Übungen  
Dadurch wird der Fokus bewusst auf die Ausführung der Übungen gelegt und somit das Verletzungsrisiko verringert.

**Calisthenics**, **Freeletics** und **Crossfit** greifen zum Teil auf gleiche Übungen zurück, sind aber unterschiedliche Sportarten mit verschiedenen Zielen!  
Bei **Freeletics** und **Crossfit** sollte sich der Fokus an die Übungsausführung halten, und erst in weiterer Folge die Ausdauerleistung damit steigern.



## HIT (HIIT) Training High Intensity Intervall Training (Ausdauer)



### High Intensity Training (HIT)

zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Die Ausdauerleistungsfähigkeit beruht auf der allgemeinen (= Grundlagenausdauer) und speziellen Ausdauer. Die Grundlagenausdauer, die vor allem durch ein umfangbetontes und erst in zweiter Linie intensives Ausdauertraining erworben wird, bildet die Grundlage jeder speziellen Ausdauer, da sie in Bezug auf die Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufparameter die Voraussetzungen für intensive Belastungen und eine schnelle Wiederherstellung nach Belastung schafft (J.Weineck).

Im Fortgeschrittenentraining nimmt die Zahl der intensiven Trainingsmethoden und -mittel zu, um die Ausdauerleistungsfähigkeit auszubauen. Bei hochtrainierten Athleten führen weitere Steigerungen des Belastungsumfanges im submaximalen Bereich oft nicht mehr zu Verbesserungen der aeroben Leistungsfähigkeit und der physiologischen Parameter (z.B. VO<sub>2</sub>max) und würden in vielen Fällen auch den zeitlichen Rahmen sprengen. Über HIT sind weitere Anpassungen jedoch möglich.

Ziele eines Hochleistungstrainings:

- Heranführen an die individuelle Höchstleistung
- höchstmögliche, optimale Steigerung von Trainingsumfang und -intensität
- Verbessern bzw. Erhalten der individuellen Höchstleistungsfähigkeit über einen möglichst langen Zeitraum
- Perfektionierung, Stabilisierung und variable Verfügbarmachung der sportlichen Technik
- weitere Spezifizierung von Trainingsmethoden und -mittel.

Anpassungserscheinungen durch HIT

- VO<sub>2</sub>max kann optimal entwickelt werden
- Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle wird entwickelt
- Bewegungsökonomie und Effizienz werden gesteigert

Mögliche Steuerungsgrößen (Intensität) im HIT

- **Laufgeschwindigkeit** als Intensitätsangabe bei VO<sub>2</sub>max: Verbesserungen der VO<sub>2</sub>max können nur erreicht werden, wenn bei bzw. oberhalb VO<sub>2</sub>max trainiert wird. Herzminutenvolumen und Blutfluss nehmen bei steigender Belastung zu und führen zu entsprechenden Anpassungserscheinungen. Ziel muss daher sein, während möglichst langer Zeit ein hohes Schlagvolumen und eine hohe VO<sub>2</sub> aufrecht zu erhalten.
- **Herzfrequenz:** HIT-Intervalle werden bei 90 - 95 % maximaler Herzfrequenz durchgeführt. 4 min-Intervalle sind am effektivsten zur Steigerung der VO<sub>2</sub>max, aber auch kürzere Intervalle im Work/Rest-Verhältnis von 2:1 bringen optimale Ergebnisse.

Literatur:

1. J. Weineck, Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings, 1. Auflage, 1980, perimed Fachbuch-VerlagsgmbH, Erlangen
2. Lernunterlagen BSPA Wien (Schweizerische Zeitschrift für "Sportmedizin und Sporttraumatologie", 2010)
3. [http://www.shpl.ch/PDF/Ausdauer\\_Engadiner2011.pdf](http://www.shpl.ch/PDF/Ausdauer_Engadiner2011.pdf)



## Das Work-out-Wunder aus dem Testlabor Eine Wand, ein Sessel - und los geht's

**Kaum ein Thema beschäftigt Sportwissenschaftler und Trainer mehr als die Frage nach der optimalen Trainingszeit. Wie lange muss geschwitzt werden, um einen Effekt bei Ausdauer und Körperkraft zu erzielen? Nicht lange, wie nun eine US-Studie belegt. Gerade einmal sieben Minuten reichen für einen guten Trainingserfolg aus - aber diese sieben Minuten haben es in sich.**

Die Anleitung liest sich denkbar einfach: Zwölf Übungen müssen in einer bestimmten Reihenfolge in sieben Minuten absolviert werden. Dazwischen sind immer zehn Sekunden Erholungspause eingeplant. Als Ausrüstung bedarf es nur eines Sessels, einer Wand und des eigenen Körpergewichts - und fertig ist der Trainingsplan für ein erfolgreiches Hochintensitätstraining.

### Maximales Ergebnis in minimaler Zeit

Bisher würden Ausdauer- und Krafttrainingseinheiten getrennt trainiert, was deutlich mehr Zeit in Anspruch nehmen, schreiben Chris Jordan und Brett Klika in ihrer Studie „High-Intensity Circuit Training Using Body Weight: Maximum Results With Minimal Investment“ (erschienen in „ACSM'S Health & Fitness Journal“) - mehr dazu in [science.ORF.at](http://science.orf.at/stories/1717737/) [<http://science.orf.at/stories/1717737/>](http://science.orf.at/stories/1717737/). Das sei gar nicht notwendig, denn es gebe klare Hinweise, wonach „ein hochintensives Intervalltraining dieselben Trainingserfolge wie ein ausgedehntes Ausdauertraining“ bringe, sagte Jordan gegenüber der „New York Times“, nur „in deutlich kürzerer Zeit“.

### Comeback des Zirkeltrainings

Dazu schlagen die Studienautoren ein Trainingskonzept vor, das in den USA schon seit einigen Jahren einen regelrechten Boom erlebt und langsam auch auf Europa überschwappt: das hochintensive Zirkeltraining. Doch während man sich in Aerobic-Sälen und in eigenen Crossfit-Studios normalerweise 20 bis 40 Minuten anstrengt, reichen laut Jordan und Klika bereits sieben Minuten für einen ähnlich guten Erfolg, wobei für jede Übung 30 Sekunden vorgesehen sind.



Foto/Grafik: 2013 American College of Sports Medicine

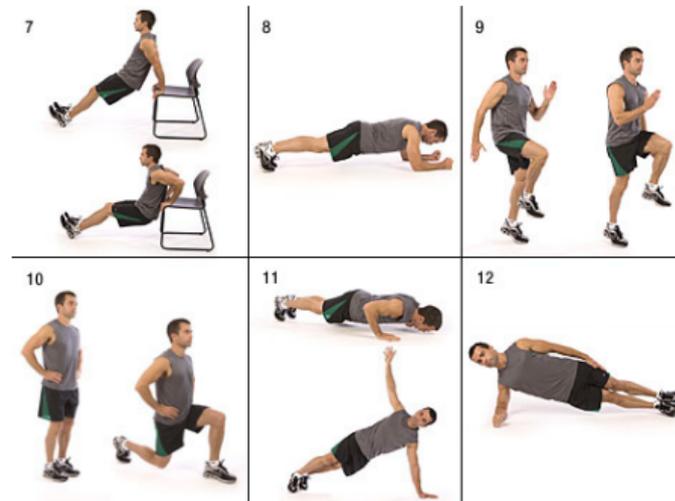
(1) Hampelmann, (2) Wandsitz, (3) Liegestütze, (4) Crunch, (5) Step-up auf einen Sessel, (6) Kniebeuge

Das Geheimnis ist laut Studie die Anordnung der Übungen. Auf eine Übung für die oberen Muskelgruppen (Liegestütze) folgt eine Übung für die unteren Muskelgruppen wie Bein- und Gesäßmuskeln (Kniebeuge). Das bedeutet, dass nie beide Muskelgruppen gleichzeitig aktiv sind und sich die nicht geforderten Bereiche während der Übungen „ausruhen“ können. Daher sind die Pausen zwischen den Übungen mit zehn Sekunden auch sehr kurz gehalten.



## Ein Achter auf der zehnteiligen Schmerzskala

Auch bei Übungen, die das Herz-Kreislauf-System beanspruchen, wird dasselbe Prinzip angewendet. Auf eine Station, bei der die Herzfrequenz nach oben getrieben wird, wie zum Beispiel bei Hampelmannsprüngen, folgt eine ruhigere, weniger intensive Übung wie Sit-ups. Durch diese Anordnung können die zwölf Übungen in kürzester Zeit nacheinander durchgeführt werden, ohne dass die Ausführung darunter leidet oder längere Pausen notwendig werden.



Foto/Grafik: 2013 American College of Sports Medicine

(7) Trizeps-Dips, (8) Unterarmstütz, (9) Kniehoch am Stand, (10) Ausfallschritt (11) Liegestütz mit Drehung (12) Seitstütz

Nun klingen sieben Minuten nicht gerade nach einer großen Herausforderung - doch wie so oft im Leben gilt auch hier: ohne Schweiß kein Preis. Auch wenn die einzelnen Stationen nur 30 Sekunden dauern, ist es dennoch kein Spaziergang. „Die Intensität soll auf einer Schmerzskala von eins bis zehn bei einem guten Achter liegen“, erklärt Jordan, worauf es bei seinem Intervalltraining wirklich ankommt. „Einfach ausgedrückt, diese sieben Minuten sollen richtig unangenehm sein. Die gute Nachricht ist, dass man es nach sieben Minuten auch geschafft hat.“

## „Geht nicht“ gibt's nicht

Das bedeutet aber auch, dass vor allem bei den Kraftübungen ein Schwierigkeitsgrad gewählt werden muss, der mindestens 15 bis 20 Wiederholungen in dem 30-Sekunden-Intervall erlaubt. Wer also nur drei Liegestütze schafft, kann die verbleibende Zeit nicht erschöpft auf dem Bauch liegen bleiben, sondern muss sich eine Alternativübung ausdenken, die er über die ganze Zeitspanne ausführen kann. Hier zählt es sich auch aus, sich von einem ausgebildeten Sporttrainer einen Alternativplan erstellen zu lassen.

Das Zirkeltraining kann grundsätzlich überall durchgeführt werden, wo es eine Wand, einen Sessel und möglichst wenige neugierige Zuschauer gibt. Denn spätestens nach Übung fünf, wo man in rascher Folge auf einen Sessel hinauf- und hinuntersteigt, sind ein roter Kopf und Schweißflecken garantiert. Das Gewicht, mit dem man arbeitet, stammt ausschließlich vom eigenen Körper. Und für den Fall, dass es dank des Trainings mit dem Gewicht rapide nach unten geht, haben die Autoren auch gleich eine Lösung parat: einfach den Zirkel zwei-, dreimal wiederholen - dann stimmt es auch mit der Schmerzskala wieder.

### Nur für Gesunde geeignet

Da das siebenminütige Intensivtraining sehr anspruchsvoll ist, raten die Autoren älteren Menschen sowie Personen mit Übergewicht, Verletzungen und Bluthochdruck, sich vor Trainingsbeginn ärztlich untersuchen zu lassen.

### Links:

Studie im „ACSM Health & Fitness Journal“ <[http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2013/05000/HIGH\\_INTENSITY\\_CIRCUIT\\_TRAINING\\_USING\\_BODY\\_WEIGHT\\_.5.aspx](http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2013/05000/HIGH_INTENSITY_CIRCUIT_TRAINING_USING_BODY_WEIGHT_.5.aspx)>  
„NYT“-Blog <<http://well.blogs.nytimes.com/2013/05/09/the-scientific-7-minute-workout/>>

Publiziert am 14.05.2013



## HIT im Krafttraining

Der Grundgedanke beim HIT ist, den Wachstumsreiz für den Muskel mit einer hochintensiven, aber kurzen Belastung zu setzen. Trainiert wird mit hohen Belastungsintensitäten bis zur lokalen Erschöpfung der Muskulatur, wobei der Belastungsumfang vergleichsweise gering ist. Es hat sich nach den Vorstellungen Mentzers eine Sieben-Sekunden-Regel etabliert, die besagt, dass die Zeit der Kontraktion drei Sekunden dauern soll, eine Sekunde das Gewicht stillgehalten und drei weitere Sekunden schließlich herabgelassen werden soll. Bei sauberer Ausführung dürfen so maximal sechs bis zehn Wiederholungen möglich sein, so dass bei der letzten Ausführung der sogenannte „Punkt des momentanen Muskelversagens“ erreicht wird. Von jeder Übung dürfen maximal zwei Sätze ausgeführt werden.

Die bekanntesten Anwendungsformen des HIT nennen sich Heavy Duty und Superslow. Das Gegenmodell zum HIT stellt das im klassischen Bodybuilding häufig praktizierte Volumentraining dar, das durch lange Trainingseinheiten mit hohen Belastungsumfängen charakterisiert ist.

Beim hochintensiven Intervalltraining (auch Rest-Pause-Training) wird bis zum Wiederholungsmaximum (auch mit Hilfe eines Trainingspartners) mit dem maximal erreichbaren Gewicht trainiert. Anschließend ist das Gewicht für einige Sekunden abzulegen. Nach Wiederaufnahme des Gewichtes werden noch einige zusätzliche Wiederholungen ausgeführt. Dieser Vorgang kann auch mehrfach wiederholt werden. Der Vorteil dieser Methode besteht darin, dass sie ohne Partner ausgeübt werden kann und nicht jeder Trainingssatz mit der maximal erreichbaren Wiederholungszahl abgeschlossen werden muss. Ein mehrfaches darüber Hinausgehen ist möglich.

[https://de.wikipedia.org/wiki/High\\_Intensity\\_Training](https://de.wikipedia.org/wiki/High_Intensity_Training)

## Tabata Training

Tabata wurde in den 1990er Jahren von dem japanischen Wissenschaftler Itumi Tabata, welcher am National Institute for Fitness and Sport in Tokio arbeitete. Er führte eine Studie durch, in der er Effekte von moderatem Ausdauertraining und hochintensivem Intervalltraining verglichen wurde. Er fand dabei heraus, dass durch dieses spezielle Training die maximale Sauerstoffaufnahme verbessert wird und damit Fett optimal verbrannt werden kann.

Das Tabata Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Ein Tabata-Intervall besteht aus 8 Intervallen à 20 Sekunden. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert. Zudem wird in jedem Intervall die Anzahl von 12-15 Wiederholungen angestrebt. Nach 20 Sekunden Belastungszeit folgt eine 10-sekündige Pause. Der Intervallrhythmus stellt sich folgendermaßen dar: 20,10,20,10 usw. Die Ruhephase zwischen den Intervallen ist kürzer als die Belastungsphase, was dazu führt, dass die



Übungen mit steigender Belastungsdauer schwerer fallen. Aufgrund der hohen Intensität des Tabata Trainings wird meist nur eine Serie durchgeführt. Ein Tabata-Intervall dauert 4 Minuten.

Übungsauswahl:

Die Übungen sind beim Tabata-Training nicht vorgegeben. Es eignen sich vor allem Übungen, die große Muskelgruppen ansprechen und die dem Sportler bereits bekannt sind. Letzteres stellt die korrekte Ausführung der Übung mit maximaler Intensität sicher.

Gute Tabata Übungen folgend:

Kniebeuge (Kombi Kniebeuge Jumping Jack)	
Burpees	Split Jumps
Seilspringen	Highknees
Sprints	Schneller Skater
Mountain Climber	
Liegestütze	
Klimmzüge	
Box-Jumps	
Jumping Jacks	
Supermann	
Flieger in Bauchlage	
Kettlebell-Swings	Kettlebell - Snatch
Russian Twist	
Verkehrtes Rudern	
Rudermaschine	
Ergometer Fahrrad	

Fivehandsup Tabata 2018©

<https://www.akademie-sport-gesundheit.de/lexikon/tabata-training.html>

Intensität steuern durch:

Übungsauswahl vergrößern: Kniebeuge, Seilspringen, Supermann, verkehrtes Rudern (4 Übungen je 20 Sek.), damit wird die jeweilige Muskelgruppe erst wieder nach 1:40 belastet. Werden die Übungen pro 8 er Sätze halbiert, wird die jeweilige Muskelgruppe nach 40 Sek. wieder belastet. 8 gleiche Übungen stellen dabei die höchste Intensität dar.



## Bodyweight-Partnerübungen:

### Squats/Lunges/Pistols/:

- Kniebeuge diagonaler Handgriff
- Kniebeuge diagonal tief in Hocke bleiben x 10 wippen
- Rücken zu Rücken Kniebeuge eingehängt
- Kniebeuge mit Abklatschen überkopf (Mit Burpee verbinden)
- Kniebeuge mit Partner vor der Brust
- Kniebeuge mit Partner Huckepack am Rücken
- Einbeinkniebeuge mit diagonalem Handgriff (rechts greift- links steht und umgekehrt)
- Ausfallschritt vor und zurück Handgriff diagonal /wippend /Dynamisch
- Ausfallschritt mit Beinberührung vorne (Schwungfuß)
- Stoßausfallschritt von hinten
- Pistols (Bein vom Partner gehalten)
- Beinbeuge in Bauchlage (Partner hält die Beine)
- Nordic Hamstrings (Partner hält)
- Leg Press – Schräglage (Partner Brett oder macht Liegestütz an den Füßen)
- Wall-sit / mit Gewicht überkopf übergeben

### Liegestütz/Rudern/Kreuzheben/Sprint zurückhalten/Schulterdrücken/Schulterheben

- Liegestütz mit diagonalen Handberührung/Kniestütz
- Synchronliegestütz mit wandern und Figuren
- Liegestütz mit erhöhter Beinlage (Partner hält die Beine)
- Liegestütz mit erhöhter Oberkörperlage – (Kniegriff)Kombi mit verkehrtem Stütz des Partners
- Krabbenstand (Schmuckstehlen)
- Dips an der Bank (Partner hält Beine)
- Dips am Partner/Partner führt verkehrte Brück durch
- Schulterdrücken aus dem Langsitz (Partner steht)
- Seitheben gegen Partner (Brustaktivierung des Partners)
- Kreuzheben Partner (Brettstellung) vom Boden (verschränkte Arme)
- Rudern Partner (Brettstellung vom Boden (verschränkte Arme)
- Schubkarren mit Rundrücken (Partner fährt)
- Rudern aus Hocke Partner sitzt /wechselweises sitzen/
- Rudern beide Partner ziehen diagonal aus der Hocke
- Rudern einarmig aus Hocke Partner sitzt (steigernde Intensität)
- Klimmzug assist mit Partner (Untergriff/Obergriff)
- Trizeps Überkopf mit Handtuch
- Bizeps mit Stange (Partner Gewicht)



## Core

- Sit Up mit Box Einheit (Partner verändert die Prellhände)
- Gekippter Fahnenmast mit Leichter Partneraktivierung
- Liegestützstellung mit diagonaler Handberührung zum Partner und Beinaktivierung/Durchkriechen)
- Gemeinsames Radfahren in Rückenlage
- Gemeinsamer gespreizter und geschlossener Fahnenmast am Rücken (Partner halten sich)
- Gemeinsamer geschlossener Fahnenmast mit Wellengang am Rücken (Partner halten sich)
- TRX (Partner) Beinanziehen in Liegestützstellung /1beinig
- Partner Unterarmstütz in Liegestützstellung (Umarmen seitlich)
- Froschsprung über Partner

<https://www.youtube.com/watch?v=IAREbNVuldU>

## Aufwärmen

Unter Aufwärmen im Sport wird die körperliche Aktivität bezeichnet, um in einer optimalen körperlichen Verfassung ins Training oder einen Wettkampf einzusteigen.

Wer das Aufwärmen überspringt, riskiert Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Gelenken. Kalte Muskeln sind schwächer als warme Muskeln. Wer kalt durchstartet, trainiert ineffektiv.

Warme Muskeln bringen mehr Leistung als kalte Muskeln.

Um ein progressiv gesteigerten Trainingsreiz zu setzen, muss der Muskel voll ausgelastet werden, dazu sollte der Muskel, Muskelgruppen (Agonisten, Antagonisten) voll funktionsfähig sein (Intramuskuläre Koordination). Warmes Muskelgewebe ist belastbarer und weniger anfällig für schmerzhafte Zerrungen und Muskelfaserrisse. Außerdem verbessert sich die so genannte intramuskuläre Koordination: Unter Last aktivieren mehr Muskelfasern gleichzeitig.

Was ist "richtiges Aufwärmen"?

Das Aufwärmen vor dem Krafttraining besteht aus zwei Teilen, die beide im aeroben Bereich mit sehr niedriger Intensität ausgeführt werden:

- Allgemeines Aufwärmen
- Spezifisches Aufwärmen

Im ersten Teil, dem allgemeinen Aufwärmen, wird der Körper auf Temperatur gebracht. Mit dem spezifischen Aufwärmen bereitet man die zu trainierende Muskelgruppe auf die bevorstehende Belastung vor.



## Das Aufwärmprogramm:

Allgemeines Aufwärmen:

Sportarten (Fahrrad-, Ruderergometer, Crosstrainer, Laufband, ...) verwenden und diese in einer „leicht aeroben“ Intensität durchführen.

Folgende Punkte beachten:

Intensität: Die Herzfrequenz sollte bei etwa bei 60 % des Maximums liegen.

Dauer: Ca. 5-15 min. Schwitzen ist ein guter Referenzpunkt, um zu sehen, dass der Körper selbst beginnt, seine Solltemperatur von 37° zu halten. (also beginnt zu kühlen). Je fortgeschrittener das Alter des Sportlers (40+) desto länger sollte für die Aufwärmphase eingeplant werden. Auch wenn zum Trainingsort geradelt werden sollte, eignet sich dies sehr gut zum Aufwärmen.

Spiele:

Linien laufen (2 er Teams, Linienfarbe - Bewegung)

Roboter Jogging (3 er Teams)

Emmentaler drehen (2 Mannschaften)

Mattenspringen

Wand – Kopfball

Atomspiel

Hallenskifahren (Handtuch)

Medizinmann ((Medizinball, Tennisbälle,

Koordinationsspringen (Laufleiter, Hütchen)

Rückwärtszählen

Luftibus

Gordischer Knoten

Fachzeitschrift, Mobile Nr.24 6/06

## Physiologische Wirkungen des Aufwärmens

Veränderung von Körperkerntemperatur und Muskeltemperatur

Die Temperatur im Körperinneren und in den Muskeln steigt;

Erhöhung der physischen Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit

Muskeln, Sehnen, Bänder - Stoffwechsel

Verbesserung der Energiebereitstellungsvorgänge im Muskel;

Reduzierung der inneren Reibung von Muskeln, Sehnen und Bändern;

Vermehrung der Durchblutung der in der Sportart eingesetzten Muskeln

Herz- Kreislauf-System

Steigerung von Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung

Vermehrung der Durchblutung der in der Sportart eingesetzten Muskeln



**Gelenke**

Vermehrung der Produktion von Gelenkschmiere  
 Dickenzunahme des Gelenkknorpels durch Flüssigkeitseinlagerungen

**Nervensystem**

Beschleunigter Ablauf nervaler Erregungsprozesse;  
 Anstieg von Reaktions- und Kontraktionsgeschwindigkeit

**Sinnesorgane**

Erhöhung der Aufnahmefähigkeit der verschiedenen Analysatoren

**Psychischer Bereich**

Abbau nervöser Spannungszustände; Steigerung der Motivation

**Alternative Möglichkeiten:**

Aktivierende- funktionale Übungen mit dynamischen Dehnaspekt  
 Beginnend an der Schulter (noch keine Elevation), Rumpf, Becken, Gluteal  
 Muskulatur, Ischiocrurale m., Koordinationsübungen einbauen.

Schulteraktivierung, Bizeps	Schulteraktivierung, Trizeps	Hüftstreckung	Hüftbeugung	Core, Bein Aktivierung
GKA, Gluteal Aktivierung	GKA, Gluteal	Schulter Außenrotatoren	Ganzkörper Aktivierung	Armelevation, Schulte Beweglichkeit

Abbildung 1 Dynamisches Aktivieren mit aktiven Dehnübungen



**Ausfallschritte:** Zur Lockerung der Hüfte, Verbesserung der Beinarbeit, Stärkung der Po-Muskulatur und der Kniesehnen. Nehmen Sie eine Ausfallschrittposition ein und gehen Sie nach vorn in den nächsten Ausfallschritt. Halten Sie den Oberkörper aufrecht, blicken Sie gerade nach vorn und koordinieren Sie Ihre Arme mit den Beinen.

**Knie hochziehen:** Für den Hüft-Beugemuskel und die Kräftigung der Fußgelenke. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und heben Sie bei jedem Schritt nach vorn den Oberschenkel so an, dass er parallel zum Boden steht.

**Ellbogen-Ausfallschritt:** Für die Beweglichkeit der Hüfte, die Stärkung der Kniesehnen und die Dehnung des unteren Rückens. Diese Übung funktioniert ähnlich wie die Ausfallschritte, aber der Oberkörper wird nun über das vordere Bein gelehnt. Wenn das rechte Bein vorn ist, richten Sie den rechten Ellbogen zur Innenseite des rechten Fußgelenks. Achten Sie auf Ihr Gleichgewicht!

**Wade:** Zur Stärkung der unteren Gliedmaßen und für die Flexibilität der Achillessehne. Das Strecken des Fußgelenks bei jedem Schritt wärmt die Wadenmuskulatur und die Achillessehne auf.

**Seitlich und rückwärts Hüpfen/Laufen:** Zur Stärkung der unteren Gliedmaßen, für die Beweglichkeit und die Flexibilität.

**Beinheben:** Lehnen Sie sich vorwärts gegen eine Wand, die Arme sind ausgestreckt in Schulterhöhe und die Füße stehen hüftbreit auseinander ca. einen Meter von der Wand entfernt. Schauen Sie nach vorn und halten Sie sich gerade. Heben Sie Ihr rechtes Bein, das Knie gebeugt, bis der Oberschenkel sich parallel zum Boden befindet. Von der Hüfte aus führen Sie das Bein zurück nach hinten, sodass der Vorderfuß den Boden berührt. Dann ziehen Sie das Bein wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung in Zehnerheiten je Bein und erhöhen Sie dabei das Tempo.

**Beinkreisen:** Nehmen Sie dieselbe Position ein wie beim „Beinheben“. Nur ziehen Sie das Bein dieses Mal hinter sich hoch, wenn Sie es nach hinten bringen. Versuchen Sie, den Fuß dabei dorsalflektiert zu halten, z. B. zum Bein angezogen. Führen Sie diese Übung zunächst langsam durch, und steigern Sie das Tempo allmählich, wenn es besser klappt.

### Spezifisches Warmup

Spezifisches Aufwärmen mit Gewichten: Mit einem regulären ersten Trainingssatz beginnen, jedoch nur mit der Hälfte des Workout-Gewichts. Damit wird einerseits die Beweglichkeit der Muskeln, Sehnen und Gelenke verbessert und das Nervensystem wird auf die bevorstehende Belastung vorbereitet

Spezifisches Aufwärmen mit Körpergewicht (ohne Gewichte):

Spezifische Übungen, z.B Bankdrücken können beim spezifischen Warm Up, durch Ganzkörperübungen aufgewärmt werden. Liegestütz auf verschiedenen Winkelgraden können herangezogen werden, dabei wird auch Ganzkörperspannung aktiviert. Der letzte Aufwärmatz kann dann, je nach Leistungsvoraussetzung, sogar negativ (mit erhöhten Beinen) durchgeführt werden.



Hilfestellungen durch Theraband, dynamisches Dehnen und anschließender Reaktivierung der Muskulatur

BSPA, 2012 Fachunterricht Krafttraining, Msc. Antretter

## Funktionelles Aufwärmen

### 1.Grundübung :



Blickrichtung nach vor (weiter nach oben, wie am Bild dargestellt):  
Neutralstellung  
Leichte Kniebeugung  
Gewicht auf den Fersen  
Arme Richtung Gesäß ziehen (Schulter nach unten und hinten ziehen (Münze fassen)  
Hüfte zurückschieben  
15 Sek.



Kopfstellung immer noch neutral  
Arme so weit als möglich über den Kopf strecken  
Körpergewicht auf den Fersen  
Hüfte bleibt hinten  
15 Sek.



Tief Luft holen, während der Ausatmung tief nach vorne unten beugen, bis die Fingerspitzen den Boden berühren  
Rücken möglichst flach halten  
Knie leicht gebeugt halten  
2 Atemzüge



Etwas tiefer in die Knie  
Hände gegen das Schienbein pressen  
Schulter zurück, nicht hoch  
Gesäß nach hinten ziehen (Leichtes Hohlkreuz)  
15 Sek.  
Hände hoch gleiten, bei gleicher sonstiger Stellung  
15 Sek.



Wieder bei 1. Stellung beginnen. Je nach Zeit, für 2 -3 x Wiederholen



## 2. Grundübung



Bauchlage  
Arme in Schulterhöhe ablegen (neben den Ohren)



Mit geradem Rücken langsam auf die Knie  
Hüfte nach hinten ziehen auf die Fersen  
Gesäß auf die Fersen ablegen, Kopf auf die Knie auflegen  
30 sek

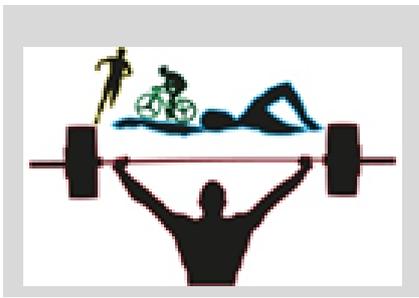


Oberkörper langsam aufrichten  
Schulter nach unten hinten ziehen  
Gesäß bleibt auf den Fersen liegen  
15 sek



Schulter bleibt in gleicher Stellung /Arme ziehen Richtung Gesäß)  
Gesäß wird von den Fersen abgehoben.  
Brust so weit wie möglich nach vor  
15 Sek.

Arme nach oben, Spannung halten.  
15 Sek.



### 3. Grundübung



Bauchlage  
Arme in Schulterhöhe ablegen (neben den Ohren)



Mit geradem Rücken, die Arme werden Richtung Rippen parallel gezogen /Ellbogen abgewinkelt. Handflächen sind in der Luft



Oberschenkel zusammenpressen  
Ab Knie Unterschenkel sind in der Luft (45°)  
Oberkörperspannung, Schulter nach hinten und unten ziehen (Münze fassen). Kopf in physiologischer Ausrichtung leicht nach vorne bewegen.



Spannungszustand halten dabei 20 x kleinste Bewegungen durch Schulter und Oberkörper  
Hochbewegungen

Grundübungen, Starker Rücken, Eric Goodman, Peter Park Riva Verlag 2016



**Pezziball: Warm - up Übungen**







## Übungen für das Functional Training

	Übungssammlung	Kg	Sätze	W
Seilzug Theraband				
	Brust breit/schmal/ radius / instabiler /labiler Unterlage mit Hüftheber			
mitte	Rücken breit/schmal/ radius / instabiler/labiler Unterlage/Einbein			
	Rumpf Holzhacker			
	Crunch am Ball mit Widerstand			
	Gedrehter Bizeps li/re-Trizeps re/li			
	Teres minor / am Ball			
	Trapez mittlerer			
	Seitheben			
unten	Frontkniebeuge			
	Kniebeuge/Reißkniebeuge/			
	Ausfallschritt / mit Seitheben			
	Pistols am Ball			
	Kniebeuge mit Kraftdrücken			
	Kraftdrücken mit Seitneigung des Rumpfes			
	Bizeps mit Kniehebel			
	Crunches gerade mit Beinbeteiligung			
	Crunches schräg mit Beinbeteiligung			
	Kreuzheben mit Stange /Einbeinig T Form			
	High pulls			
	Supraspinatus			
	Latziehen seitlich im Radius /am Ball			
Oben	Latziehen eng /am Ball / Ausfallschritt mit Trizepsdrücken/Rudern			
	Trizepsdrücken stehend mit Lattisimusbeteiligung			
	Kreuzheben Rumänische Version			
	Rhomboiden			
	Reverse fly (Rücken vorgebeugt)			
Unten	Kniebeuge / mit Ruderbewegung			
	Grinser(High Pulls)/ mit Kniebeuge			
	Stehend Überzüge /mit Kniebeuge/ Untergriff			
	Seitlicher Ausfallschritt/mit Kniebeuge			
	Ausfallschritt/mit Armstreckung/mit Kniehebel			
	Rudern sitzend			
	Rudern			
	Crunches mit Beinanziehen (Gewicht an den Beinen)			
	Trizeps liegend /mit Bein Streckung			



Rumpf					kg	Sätze	Wied.
	Gluteal Kick						
	Bauchübung transversus	Stehen	Liegen	Kombi mit Crunch			
	Seitliche Crunches am Ball Ellbogen zieht diagonal/Bein diagonal abgewinkelt /						
	LWS am Ball mit Beinen am Boden /einbeinig/ Arm im Nacken /Einarmig gestreckt						
	Crunches gerade/ auf dem Sandsack Schultern frei						
	Crunches gerade mit einseitiger Beinstreckung						
	Crunches gerade Knie abgehoben						
	Crunch gerade am Ball mit labiler Beinstellung						
	Crunches mit Ballablegen am Schienbein in der Höhe						
	Crunches am Ball						
	Crunches stabil mit Gymnastikball zwischen Händen und Knie / Einbein/arm strecken						
	4 Segmente Crunches Gymnastikball /Medizinball/Sandsack						
	Crunches schräg/ Beinstreckung diagonal						
	Crunches mit gestreckten Beinen in der Luft (Finger berühren Zehen)						
	Crunches mit Höchst-spannung (Halten eines Würfels zwischen Knie Ellbogen)						
	Crunch: Bein abgewinkelt absetzen	einzeln	beidbeinig				
	Crunch: Bein gestreckt absetzen	einzeln	beidbeinig				
	Beinbeugen im Stütz/ Beine gestreckt über Kopf // Im Hang						
	Beinheber Beine in der Luft (Fahnenmast)						
	Sit ups	an der Schrägbank	an der Bank				
	Holzhammer am Seilzug/Sandsack/Holzhammer nach oben/nach unten						
	Pendel mit Sandsack ausgestreckte Arme und Beine eindrehen						
	Achterfahren durch Beine						
	Hampelmann am Bosu ball sitzend						
	Russian Twist mit Gewicht						
	Rudern mit Stock						
	Rumpfdrehen						
	Unterarmstütz Bosu Ball/ auf Knien /UA am Ball						
	Unterarmstütz (Ein Arm abgewinkelt greift am Kopf)						
	Unterarmstütz: Bein seitig abwinkeln gerade-diagonal						
	Unterarmstütz mit wechselnder Belastung .....						
	Unterarmstütz Leopardent Brett (diagonal) vorwärtssteigen Arme und Beine steigen						
	Unterarmstütz Seitgangbrett						
	Unterarmstütz am Ball Beine am .....						
	Verkehrter Stütz Arme/Unterarm Beine am						
	Türkisch get up /Gewicht 1. Schritt Turkish						
	Knee lifts	Knie abgewinkelt	Knie gestreckt (Klappmesser)				
	Seitstütz	Kniestand /Sandbag	Arme	Beine	Instabil		



Seitstütz mit Eindrehung auf den Bauch	beginnen Seite .....			
Seitstütz mit Eindrehung auf den Bauch mit Ellbogen				
Seitstütz am Ball / Kettlebell	Einbeinig	Halbgeschlossen (Arm-Bein)		
Supermann	Beine	Arme	Beides	
Grundübung 1 (im Stehen)				
Grundübung 2 (auf den Knien)				
Grundübung 3 (Supermann Arme an den Rippen)				
Grundübung 4 (Adduktoren)				
Grundübung 5 (Iliopsoas mit quadratus lumborum)				
Salamübung am Seil				
Knieheber am Gerät				
Knieheber an der Stange hängend	gerade	schräg		
Knie am Ball	Einbeinig	Zusatzübung: Theraband		
Schräge Liegestützausgangstellung am Ball				
Roll out	an der Langhantel	am Pezziball		
4 Füßlerstand und drehen (anspannen des rectus transversus) mit Arm nach .....				
Liegestützausgangsstellung	Zusatzübung: am Ball	1 Ball/2 Bälle		
Liegestützausgangsstellung / Gym Ball/Einbein anziehen/Einbeinanziehen mit Armstreck				
Liegestütz Krabbenbrett (rechtes Bein, linker Arm) Arme überkreuzen				
Liegestütz mit wechselnden Beinheranziehen gerade diagonal				
Liegestütz mit Langmachen der Arme nach vorne und wieder zurückgreifen (Babyschr).				
Liegestütz schmal und breit am Sandsack und herunter/wechselnd plyometrisch				
Liegestütz halb am Sandsack und herunter mit Kreuzgriff (verschiedene Tiefe der Arme)				
Plyometrische Liegestütze / Mit Sandsack				
Lacerta Liegestütz Bein nachziehend				
Leoparden Liegestütz Diagonale Arm/Bein Bewegung mit Liegestütz				
Spinnenliegestütz (Einbein abgewinkelt)				
Liegestütz mit einem Bein gestreckt abgehoben / Arm weit/Arm eng				
Boxercrunch Einbein diagonal Arm hinten (nach vorschleudern)				
Holzhackercrunch im Stehen/ Knieend/Ausfallschritt/ Gewicht/Ball/Sandbag				
Ausfallschritt am Boden /nicht am Boden Drehung zum Bein nach vor innen/außen				
Pistolencrunch im Stehen/Ausfallschritt/Knien- am Boden/nicht am Boden				
Einbeiniger Kick zur Seite /Kurzhandel auf offene Kettenseite				
Floor Pull (Faust - ziehen) schmaler/breiter Griff/ Einarmig/wechselnde Bewegung Gewicht				
Floor Push (Hand- drücken) schmal-breit Griff/Einarmig /wechselnde Bewegung Gewicht				
Seitdrehen am Ball (Ballbrücke)				
Schwimmen am Polster/am Stepper / am Pezziball Kraulen/				
Widerstand um den Kopf Kreisen /Sandsack/ Ball/Kettlebell				
Überkopf Seitbeugung Gymnastikball/Sandsack/Gewicht				

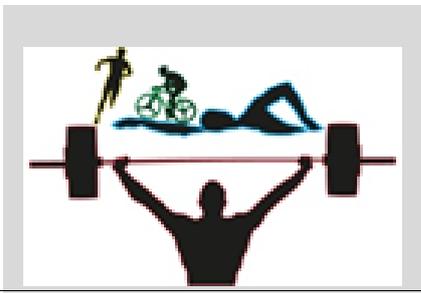


	Stehen auf 1 Bein 2 Beine	instabiler Lage:	verblinden			
	Burpees / mit Ball/ Sandsack/ Kettlebell					
	Rope Parallel	Vorne/verkehrt	Stehen/Knien			
	Rope Diagonal	Vorne /verkehrt	Stehen/Knien			
	Rope Hampelmann vorne /verkehrt					
	Rope Russian Twist Beine am Boden /Einbein am Boden/ Beine angehoben					
	Aufwärmen aus dem Hang / Reißen aus dem Hang 3min					
Rücken	Hyperextension	schräg liegend	am Ball	mit Gewichten	Kg	Sätze W
	Hyperextension an der Maschine					
	Hyperextension Beine streckend					
	Lat- Zug zum Nacken	Parallelgriff				
	Lat- Zug zur Brust	Parallelgriff				
	Long pull (Knie gehen)	Parallelgriff				
	Rudern Verkehrt hängend ausgeführt					
	Sandsack Rudern 45° OK					
	Kurzhandel Rudern					
	Rudern zur Brust Langhandel/Kurzhandel/Sandsack					
	Kreuzheben gestreckte Beine (Rumänische Ausführung) Kettlebell					
	Kreuzheben	Griff diagonal Kettlebell				
	Kreuzheben einbeinig (Rumänisch) T-Übung					
	1. und 2. Zug	eng/breit Sandbag/kettlebell				
	1.2.3. Zug	eng/breit/				
	1.2.3.4.Zug	eng Umsetzen/Kettlebell				
	1.2.3 Zug – breit	Reißen Sandbag /Kettlebell				
	2.3. Zug	aus dem Hang eng/breit				
	Reißkniebeuge	Überkopf Kettlebell				
	Klimmzug weit	zum Nacken/zur Brust	parallelgriff			
	Klimmzug eng	zur Brust/ Griff nach unten/ nach oben				
	Klimzug an der Maschine					
	Rudern breit Maschine					
	Rudern eng Maschine					
	Rudern Sandbag					
	Butterfly reverse am Seilzug					
	Kettlebell Swing					
	Sandsack Swing mit Schultern und Kniebeuge Schulterbreit					
Schulter	Kraftdrücken LH / Sandsack/Kettlebell gleiches Gewicht/ungleiches Gewicht					
	Mit Beinarbeit : Kniehebel (Einbeinstand)					
	Kraftstoßen LH / Sandsack					
	Langhanteldrücken sitzend					



		KG	Sätze	W
	Kurzhandeldrücken sitzend/stehend			
	Frontheben KH			
	Rudern stehend (high pulls)			
	Seitheben KH Daumen oben/ Untergriff			
	Seitheben KH/Seilzug einarmig/beidarmig gebeugt			
	Reversed fly(Schulterhöhe) Seilzug			
	Multipresse			
	Arnold press KH			
	Shoulder Press (mit Oberarmen drücken)			
	Umsetzen aus dem Hang mit Kraftdrücken LH/ Sandbag			
	Kettlebell Windmühle (Beine verdrehen und gestreckt)			
	Kettlebell gebeugte Presse (Kniegewinkelte Presse)			
	Laputin Schulterheben /Kettlebell ( diagonaler Arm horizontal Daumen oben)			
		Kg	Sätze	W
Beine Gesäß	Funktionalisierungsübungen Hockersitz, Fersensitz, Wandsitz, Reißkniebeuge, Kreuzezinziehung			
	Kniebeuge LH/KH Zusatz: auf Ball setzen/Bank setzen/ instabiler Untergrund/			
	Kniebeuge Front LH 8er Griff Gewichtheber Griff Kettlebell			
	Kniebeuge geführt tief			
	Kniebeuge am Step mit seitlichem Beinheben			
	Sumo Kniebeuge			
	Ausfallschritt LH auf Bank			
	Ausfallschritt im Schritt Bank/instabil/labil KH/ LH über Kopf/.....			
	Split Kniebeuge auf Bank mit Seitheben/Umsetzen/Kraftdrücken/.....			
	Beinbeuge/Gesäß am Ball/Bank Einbeinig/Beidbeinig			
	Beinbeuge liegend/sitzend Einbeinig/Beidbeinig			
	Beinbeuge auf Knien /mit Band/ ohne Band			
	Beinstrecker Einbeinig/Beidbeinig			
	Gluteal – Kick			
	Bridge Beidbeinig/ Einbeinig/am Ball (Beine) ausfahren/ Gewicht gestreckt Brust			
	Beinpresse gerade/45° Einbeinig/Beidbeinig Hüftbr./Schulterbr.			
	Hackeschmidt			
	Multipress Kniebeuge hinten/Vorne 8er//Gewichthebergriff / Ausfallschritt			
	Kreuzheben Rumänische Version (gestreckte Version)			
	Abduktion Gerät/Seilzug			
	Adduktion Gerät/Seilzug Gluteal			
Sandsack	Überkopf Kniebeuge / Ausfallschritt			
	Bauchhalte Gang gestreckte Knie/ Kniebeuge (Bären)			
	Frontkniebeuge (Zercher)			
	Geschultertem Sandsack			
	Einbein Kniebeuge geschultertem Sandsack /Alternierende Schulter			





	BizepscURLs im Obergriff (Reverse)			
	HammercURLs KH			
	IsolationscURLs mit 1 KH	negativ Charakter		

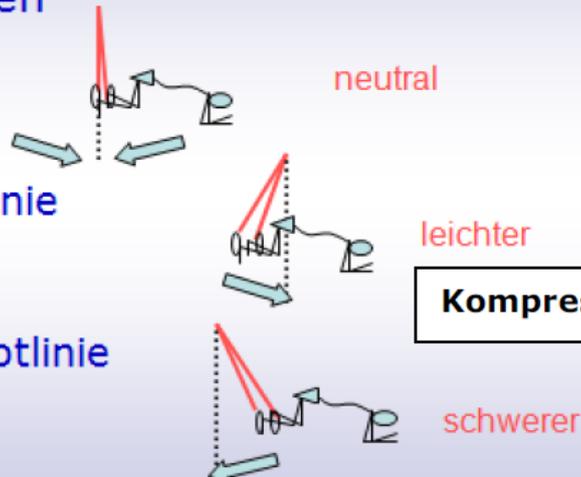


Veränderung der Standfläche zum Lotpunkt

**Sling Trainer**

ASTE beachten

- Lotlinie
- Vor der Lotlinie
- Hinter der Lotlinie



**Kompression in den Slings**

**Bauch Stabilisierung**



Supermann gebogen u. gestreckt schräg

Kurze Schlaufenlänge, beide Schlaufenlängen fixiert, später in der Rolle frei. 45° grad Schräglage oder tiefer, dabei bereits auf den Zehenspitzen stehen Beckenbreit. Katzenbuckel und Bauchspannung aufbauen, Gesäß anspannen. Von dieser Stellung in die geführte Streckung gehen, dabei die Arme bis in die Verlängerung des Oberkörpers geben. Danach wieder versuchen Brustbein und Schambein sich näher zu kommen  
Langsame Ausführung! Stabil bleiben



Obliquus Drehung

Kurze Schlaufenlänge, beide Schlaufenlängen fixiert, später in der Rolle 100° Schräglage Richtung Rücken hängend. Arme greifen die beiden Sling Schlaufen. Ausgangstellung: Zum Sling zugewandt Schulterbreite Beinstellung Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, Gesäß angespannt Bei stabilem Becken (bleibt gerade in der Verlängerung der Beine) wird der Ok aus der 100° Position nach links und wieder rechts gedreht (Schräge Bauchmuskeln) langsam wieder in Ausgangsstellung zurück. Kopf begleitet die Bewegung des Oberkörpers



	<p>Ausfallschritt mit Seitneigung</p>	<p>Kurze Schlaufenlänge, beide Schlaufenlängen fixiert, später in der Rolle. Der Körper soll durch die Sling stabilisiert werden. Jede Hand greift in eine Sling Schlaufe Ausgangstellung: Vom Sling abgewandt Beckenbreite Beinstellung Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, Gesäß angespannt Bei stabilem Becken wird ein Ausfallschritt nach vornedurchgeführt. Oberkörper wird zur Seite geneigt. Auf die Seite, deren Bein hinten im Ausfallschritt abgelegt wurde. Oberkörper neigt sich in Achse, langsam und geführt. Schrittposition wechseln und auf die andere Seite den Oberkörper neigen</p>
	<p>Kniestand</p>	<p>Ausgangsstellung Kniestand: Schlaufen UA . m.rectus transversus angespannt. Arme im stumpfen Winkel Vorbeugen bis Spannung gerade noch gehalten werden kann. Dabei die Arme vom Oberkörper entfernen Leichtes vor und zurück bewegen des Oberkörpers. Option mit einem Bein oder einem Arm.</p>
	<p>Dorsale Kette</p>	<p>Schlingentrainer tief, Rückenlage, Beine in Schlingen und Becken anspannen, die Arme zuerst als Stabilität links und rechts neben dem Körper, Option Arme vor Brust und Bein aus der Schlinge.</p>
	<p>Unterarmstütz</p>	<p>Ausgangsstellung: Liegestütz Ausgangsstellung auf den Unterarmen. Jedes Bein eigene Schlaufe Gesicht blickt zum Boden. Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, Gesäß angespannt Bei stabilem Becken wird ein leichter Katzenbuckel in der HWS eingezogen. Nicht im LWS Bereich durchhängen, dabei nur leicht nach vor und zurück wippen mit den Unterarmen. Stabil bleiben!</p>
	<p>Liegestützausgangsstellung</p>	<p>Ausgangsstellung: Liegestütz Ausgangsstellung auf den Händen Jedes Bein eigene Schlaufe Ellbogen durchgestreckt. Gesicht blickt zum Boden. Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, Gesäß angespannt Bei stabilem Becken wird ein leichter Katzenbuckel in der HWS eingezogen. Nicht im LWS Bereich durchhängen, dabei nach vor und zurück wippen mit den Armen. Stabil bleiben!</p>
	<p>Kneelifts</p>	<p>Ausgangsstellung: Liegestütz Ausgangsstellung auf den Händen Jedes Bein eigene Schlaufe. Ellbogen durchgestreckt. Gesicht blickt zum Boden. Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, Gesäß angespannt Bei stabilem Becken wird ein leichter Katzenbuckel in der HWS eingezogen. Nicht im LWS Bereich durchhängen, nun nähert sich Knie und Brustbein, geführt wieder in die Streckung</p>



	<p>Handflächen-Stütz mit Kniewinkel</p>	<p>Ausgangsstellung: Liegestütz Ausgangsstellung auf den Händen Jedes Bein eigene Schlaufe. Ellbogen durchgestreckt. Gesicht blickt zum Boden. Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, Gesäß angespannt Bei stabilem Becken wird ein leichter Katzenbuckel in der HWS eingezogen. Nicht im LWS Bereich durchhängen. Nun linkes und rechtes Knie zum Ellbogen führen. Immer in Körperachse bleiben</p>
	<p>Crunches gerade oder diagonal</p>	<p>Rückenlage Beide Beine sind in eigenen Sling Schlaufen. Crunches Ausgangsstellung. Vorspannung (Bauch in Vorspannung bringen) Kinn-Brustbeinwinkel soll Tennisballgröße haben. Crunches gerade: Beide Knie und beide Ellbogen treffen sich vor der Körpermitte. Crunches schräg: linkes Knie und rechter Ellbogen treffen sich und umgekehrt. Lendenwirbelsäule bleibt am Boden</p>
	<p>Situps</p>	<p>Rückenlage Beide Beine sind in eigenen Sling Schlaufen. Ausgangsstellung. Vorspannung (Bauch in Vorspannung bringen) Kinn-Brustbeinwinkel soll Tennisballgröße haben. Arme gestreckt Richtung Beine (Übung wird leichter) .Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, Gesäß angespannt Oberkörper wird bis 90° aufgerichtet und wieder abgesenkt</p>
	<p>Klappmesser verkehrt</p>	<p>Ausgangsstellung: Liegestütz Ausgangsstellung auf den Händen Jedes Bein eigene Schlaufe. Ellbogen durchgestreckt. Gesicht blickt zum Boden. Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, Gesäß angespannt Bei stabilem Becken wird ein leichter Katzenbuckel in der HWS eingezogen. Nicht im LWS Bereich durchhängen, nun nähert sich Knie und Brustbein, dabei wird nun das Gesäß bewusst nach oben geführt. Rücken angespannt (Nachspannen) Zehen nähern sich dem Rumpf, und wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren.</p>
	<p>Seitheben Unterer Fuß wird gehalten</p>	<p>Ausgangsstellung Seitenlage, unteres Bein wird fixiert, dabei kann das obere Bein als Gleichgewicht Masse ausbalancieren .Gesicht blickt nach vor, und untenliegender Unterarm wird 90° vom Körper positioniert. Hüfte wird nun gestreckt (Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, Gesäß zusammengekniffen) Nun sollte der seitlich obenliegende Körper eine Gerade bilden, um dann wieder Rumpfbereich sich abzusenken</p>
	<p>Seitheben Oberer Fuß wird gehalten</p>	<p>Ausgangsstellung Seitenlage, Oberes Bein wird fixiert, dabei zieht das untere Bein nach unten (Schwieriger). Gesicht blickt nach vor, und untenliegender Unterarm wird 90° vom Körper positioniert. Hüfte wird nun gestreckt (Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, Gesäß zusammengekniffen) Nun sollte der seitlich obenliegende Körper eine Gerade bilden, um dann wieder Rumpfbereich sich abzusenken</p>



	<p>Seitstütz mit Beinabduktion</p>	<p>Ausgangsstellung Seitenlage, unteres Bein wird fixiert, dabei kann das obere Bein als Gleichgewicht Masse ausbalancieren. Gesicht blickt nach vor, und untenliegender Unterarm wird 90° vom Körper positioniert. Hüfte wird nun gestreckt (Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, Gesäß zusammengekniffen) Nun sollte der seitlich obenliegende Körper eine Gerade bilden, dabei das obere Bein abduzieren, dies bei stabilem angespannten Körper</p>
	<p>Unterarmstütz mit Eindrehung</p>	<p>Ausgangsstellung Seitenlage, beide Beine werden getrennt fixiert, Gesicht blickt nach vor, und untenliegender Unterarm wird 90° vom Körper positioniert. Hüfte wird nun gestreckt (Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, Gesäß zusammengekniffen) Nun sollte der seitlich obenliegende Körper eine Gerade bilden, dabei wird der seitlich fixierte Körper eingedreht, sodass der zuvor obenliegende Arm zum Boden eingedreht wird.</p>
<p>Beine</p> 	<p>Kniebeugen gestreckte Arme</p>	<p>Schräge Ausgangsstellung zum Sling: Beine stehen vor Kopf. Bauchnabel zur Wirbelsäule, Gesäß anspannen, Rücken gerade. Arme in Vorhalte in Höhe der Schulter. Kniebeugen mit der Tendenz sich nach oben vorne auf zu richten um im Anschluss wieder nach unten hinten sich nieder zu setzen. Arme winkeln sich dabei im Stand 90° ab. Stand dabei auf der Ferse. Kniebeugen mitunter auch tiefer als die obligaten 90°</p>
	<p>Kniebeuge mit seitlichem Ausfallschritt</p>	<p>Gerade Ausgangsstellung zum Sling: Beine stehen unter Kopf. Bauchnabel zur Wirbelsäule, Gesäß anspannen, Rücken gerade. Arme in Vorhalte gebeugt in Höhe der Schulter. Kniebeugen mit der Tendenz sich weit seitlich nach links oder rechts weg zu setzen. Belastung der Adduktoren. Beide Fußstellungen parallel nach vorne ausgerichtet. Stand dabei auf der gesamten Fußsohle. Kniebeugen dabei immer tiefer als die obligaten 90°</p>
	<p>Kniebeuge mit seitlichem ischiocrualer Dehnung</p>	<p>Gerade Ausgangsstellung zum Sling: Beine stehen unter Kopf. Bauchnabel zur Wirbelsäule, Gesäß anspannen, Rücken gerade. Arme in Vorhalte gebeugt in Höhe der Schulter. Kniebeugen mit der Tendenz sich weit seitlich nach links oder rechts weg zu setzen. Belastung der ischiocrualen Beinmuskulatur. Fußstellung des ausgestreckten Beines auf der Ferse ausgedreht, der Stand fuß zeigt sich nach vorn ausgerichtet. Stand dabei auf der gesamten Fußsohle. Kniebeugen dabei immer tiefer als die obligaten 90°</p>



	<p>Ausfallschritt einfach</p>	<p>Gerade Ausgangsstellung zum Sling: Beine stehen unter Kopf Beckenbreit. Bauchnabel zur Wirbelsäule, Gesäß anspannen, Rücken gerade. Arme in Vorhalte gebeugt in Höhe der Schulter. Kniebeugen mit Ausfallschritt. Sling werden dabei aber als Stabilitätsverankerung Gesehen. Parallele Fußführung nach vorne ausgerichtet. Hinteres Bein wird so weit als möglich hinten abgelegt und dabei darauf geachtet, dass das vordere Bein soweit beim Beugen vor dem Knie steht, dass die Zehen nicht hinter dem Knie frontal zu sehen sind.</p>
	<p>Ausfallschritt mit Kniehebel</p>	<p>Gerade Ausgangsstellung zum Sling: Beine stehen unter Kopf Beckenbreit. Bauchnabel zur Wirbelsäule, Gesäß anspannen, Rücken gerade. Arme in Vorhalte gebeugt in Höhe der Schulter. Kniebeugen mit Ausfallschritt. Sling werden dabei aber als Stabilitätsverankerung verwendet Gesehen. Parallele Fußführung nach vorne ausgerichtet. Hinteres Bein wird so weit als möglich hinten abgelegt und dabei darauf geachtet, dass das vordere Bein soweit beim Beugen vor dem Knie steht, dass die Zehen nicht hinter dem Knie frontal zu sehen sind. Dynamisch nach vorne aufstehen und dabei das hintere Bein nach vorne hochziehen, dabei komplette Streckung im Hüftbereich bis hin zum leichten Sprung vom Standbein. Links und rechts durchführen im Wechsel</p>
	<p>Pistols</p>	<p>Gerade Ausgangsstellung zum Sling: Beine stehen unter Kopf Beckenbreit. Bauchnabel zur Wirbelsäule, Gesäß anspannen, Rücken gerade. Arme in Vorhalte gebeugt in Höhe der Schulter. Kniebeugen mit Ausfallschritt. Sling werden dabei aber als Stabilitätsverankerung verwendet Gesehen. Parallele Fußführung nach vorne ausgerichtet. Vorderes Bein gestreckt nach vorgeführt. Kein Bodenkontakt Anderes Bein in Kniebeugstellung, dabei werden Arme durchgestreckt. Konzentration beim Aufstehen. Spannung halten</p>
	<p>Ausfallschritt mit Instabilität</p>	<p>Gerade Ausgangsstellung vom Sling weg: Beine stehen unter Kopf Beckenbreit. Bauchnabel zur Wirbelsäule, Gesäß anspannen, Rücken gerade. Arme in Vorhalte gebeugt in Höhe der Schulter. Kniebeugen mit Ausfallschritt. Sling werden dabei aber beim hinteren Bein eingehängt (Höhe ca. Schienbeinhöhe) Parallele Fußführung nach vorne ausgerichtet. Hinteres Bein wird so weit als möglich hinten abgelegt und dabei darauf geachtet, dass das vordere Bein soweit beim Beugen vor dem Knie steht, dass die Zehen nicht hinter dem Knie frontal zu sehen sind.</p>
	<p>Beincurls mit Schulterbrücke einbeinig</p>	<p>Liegende Ausgangsstellung Rücken. Sling in den beiden Füßen eingehängt(30 cm vom Boden) Fersen im Sling, dabei Rückenbrücke bauen. Arme können seitlich abgelegt werden. (Stabilisierend, oder vor die Brust genommen werden. Abwechselnd linkes u. rechtes Bein zum Becken ziehen, dabei Brückenstellung nicht verlieren.</p>



	<p>Beincurls Beidbeinig</p>	<p>Liegende Ausgangstellung Rücken. Sling in den beiden Füßen eingehängt(30 cm vom Boden) Fersen im Sling, dabei Rückenbrücke bauen. Arme können seitlich abgelegt werden. Rücken wird dabei soweit als möglich in die Höhe gestemmt, Knie dabei abwinkeln, Hüfte in Streckstellung (Spitzdachposition)</p>
<p><b>Laufsportspezifisch</b></p>	<p>Sprungdips in Schräglage</p>	<p>Schräglage nach vorne vom Sling wegschauend. Entweder statisch oder aber auch vollkommen dynamisch Schwung holen mit einem Bein, das andere Bein dabei gestreckt nach hinten gestreckt. Standbein nun aktiv durchgestreckt und dabei Zehen zum Schluss vom Boden weggedrückt. Haben beim Zurückschwingen wieder als Erstes Kontakt mit dem Boden. Arme in Ellbogenspitzstellung vor der Brust als stabilisierendes Element</p>
	<p>Einbein Sprung mit Hebel</p>	<p>Gerade Ausgangsstellung vom Sling weg: Beine stehen unter Kopf Beckenbreit. Bauchnabel zur Wirbelsäule, Gesäß anspannen, Rücken gerade. Arme in Vorhalte gebeugt in Höhe der Schulter. Kniebeugen mit Ausfallschritt. Sling werden dabei aber beim hinteren Bein eingehängt (Höhe ca. Schienbeinhöhe) Parallele Fußführung nach vorne ausgerichtet. Hinteres Bein wird so weit als möglich hinten abgelegt und dabei darauf geachtet, dass das vordere Bein soweit beim Beugen vor dem Knie steht, dass die Zehen nicht hinter dem Knie frontal zu sehen sind. Standbein dynamisch in Streckung gebracht, dabei löst sich Standbein vom Boden(Zehen zuletzt und kommen als Erstes wieder am Boden auf.)</p>
	<p>Hopser Sprung</p>	<p>Schrittposition vom Sling wegschauend. Dynamischer Schwung mit dem vorderen Bein, das andere Bein dabei gestreckt nach hinten gestreckt, dann mit dem hinteren Schwung holen. Standbein nun aktiv durchgestreckt und dabei Zehen zum Schluss vom Boden weggedrückt. Haben beim Zurückschwingen wieder als Erstes Kontakt mit dem Boden. Arme in Ellbogenspitzstellung vor der Brust als stabilisierendes Element</p>
<p><b>Rücken/Bizeps</b></p>	<p>Rücken (Angel in the snow)</p>	<p>Liegende Ausgangstellung Rücken. Sling in beiden Armen eingehängt(30 cm vom Boden) , Bauch zur Wirbelsäule ziehen, Gesäß anspannen. Arme links und rechts neben dem Körper gestreckt nach oben um Rückenmuskulatur zu aktivieren. Schiefe Ebene am Rücken. Rücken wird durchgedrückt, Arme werden bis 90° neben dem Körper abgesenkt. Zusätzlich kann versucht werden, das Becken vom Boden ab zu heben.</p>



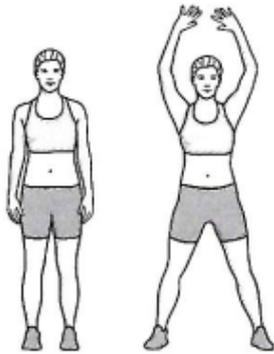
	<p>Rotationsflys</p>	<p>Schräger Stand nach hinten abhängig, zum Sling blickend. Eine Hand greift beide Sling Schlaufen, dabei Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehend und Gesäß angespannt. Greifarm in Beugstellung, sodass sich die Stellung, wie beim Rudern einarmig darstellt. Nichtgreifarm wird gestreckt in Vorhalte gebracht. Beim Strecken der Beugstellung des Greifarmes wird der Oberkörper kontrolliert nach außen rotiert.</p>
	<p>Armkrätsche</p>	<p>Schräger Stand nach hinten abhängig, zum Sling blickend. Ein Arm greift im Untergriff eine Sling Schlaufe, der andere Arm greift, in die Elevation gehend, von oben greifend die 2. Sling Schlaufe, dabei Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehend und Gesäß angespannt. Die beiden Griffschlaufen treffen sich vor dem Bauchnabel und werden wieder nach oben und unten in die Armkrätsche gezogen.</p>
	<p>Rudern eng</p>	<p>Schräger Stand nach hinten abhängig, zum Sling blickend. Beide Hände greifen in Supinationsstellung den Sling an. Die Arme sind gestreckt dabei, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehend und Gesäß angespannt. Arme werden im Ellbogengelenk gebeugt und die Sling Schlaufen werden zum Oberbauch geführt. Gefühl: Eine Münze zwischen den beiden Schulterblättern festzuklemmen</p>
	<p>Rudern eng Schräglage</p>	<p>Stabiler Rücken in Ausgangslage (Bauch zur Wirbelsäule ziehen, Beine gesteckt. Armhaltung variiert (schmäler Trizeps, breiter Brust), ansonsten Ausführung wie Rudern eng</p>
	<p>Reversed fly</p>	<p>Schräger Stand nach hinten abhängig, zum Sling blickend. Beide Hände greifen in Supinationsstellung den Sling an. Die Arme sind leicht gebeugt dabei, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehend und Gesäß angespannt. Arme werden nach hinten gezogen, die Ellbogenbeugung bleibt dabei unverändert. Gefühl: Eine Münze zwischen den beiden Schulterblättern festzuklemmen</p>
	<p>Bizepscurl</p>	<p>Schräger Stand nach hinten abhängig, zum Sling blickend. Beide Hände greifen in Supinationsstellung den Sling an. Die Arme sind gestreckt dabei, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehend und Gesäß angespannt. Arme im Ellbogengelenk beugen und dabei zum Schluss der Bewegung die Schultern leicht an/hochheben.</p>



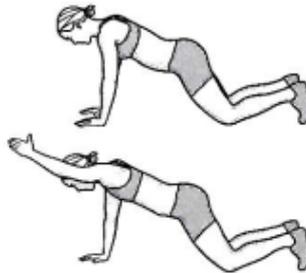
	<p>Kniestand mit Arm mit frontalen Armbewegungen</p>	<p>Liegestützausgangstellung auf Knien, die Arme befinden sich auf Höhe der Brustwarzen. Nun werden die gestreckten Arme leicht zum Körper gezogen, bis die Stabilität nicht mehr gehalten werden kann. Zusätzlich kann hier die HWS/BWS Aktivierung trainiert werden. (Rundrücken und Lordose in diesem Bereich )</p>
	<p>Liegestütz auf Knien</p>	<p>Liegestützausgangstellung auf Knien, die Arme befinden sich auf Höhe der Brustwarzen, verschiedene Ausführungen sind möglich: Je schmaler die Ausführung der Armhaltung desto mehr Trizeps brachii wird aktiviert. Je breiter gegriffen wird, desto mehr Brustanteile sind beteiligt.</p>
<p><b>Brust/Trizeps</b></p>	<p>Trizeps extension</p>	<p>Schräglage nach vorne vom Sling wegschauend. Ellbogen gebeugt, neben dem Kopf liegend. , Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehend und Gesäß angespannt. Blickrichtung in Körperachse. Sling Schlaufen werden im Untergriff getrennt von beiden Händen gehalten Ellbogen werden gegen das Körpergewicht oberhalb des Kopfes in Streckung gebracht.</p>
	<p>Brust fliegend</p>	<p>Schräglage nach vorne vom Sling wegschauend. Ellbogen gebeugt, neben dem Kopf liegend. , Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehend und Gesäß angespannt. Blickrichtung in Körperachse. Sling Schlaufen werden im Obergriff getrennt von beiden Händen gehalten Bei stabilen Schultern und Ellbogenverhältnissen, werden die Arme vor das Brustbein gebracht.</p>
	<p>Liegestütz schräg</p>	<p>Schräglage nach vorne vom Sling wegschauend. Ellbogen gebeugt, neben dem Kopf liegend. , Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehend und Gesäß angespannt. Blickrichtung in Körperachse. Die Sling Schlaufen werden im Obergriff festgehalten Bei stabilen Schulterverhältnissen werden die Ellbogengelenke vollkommen abgewinkelt(spitzer Winkel) und die Schulter in eine geführte Endstellung gebracht(cave), im Anschluss wieder bis zur vollkommenen Streckung der Ellbogen vor das Brustbein geführt</p>
	<p>Liegestütz flach</p>	<p>Flachlage nach vorne vom Sling wegschauend. Ellbogen gestreckt, neben der Brust liegend. , Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehend und Gesäß angespannt. Blickrichtung in Körperachse. Die Sling Schlaufen werden an beiden Beinen getrennt befestigt Bei stabilen Schulterverhältnissen werden die Ellbogengelenke 90° und die Schulter in eine geführte Endstellung gebracht(cave)</p>



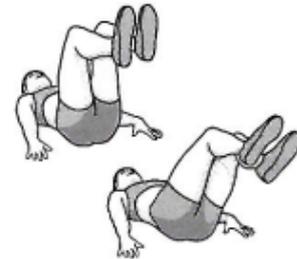
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



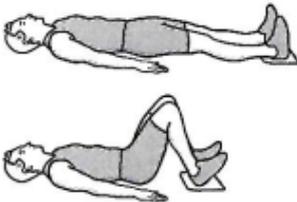
**1** Hampelmann, 30 Sek.



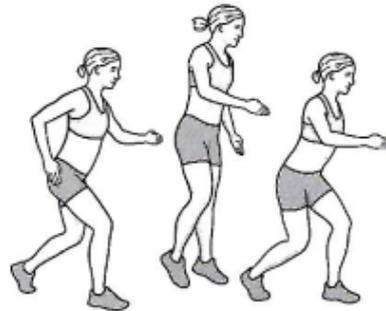
**2** Frontstütz mit Armheben, 30 Sek.



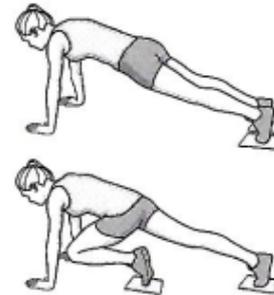
**3** Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen, 30 Sek.



**4** Gleitender Beincurl, 15 Wdh.



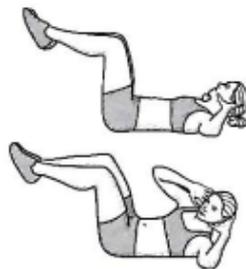
**5** Scherensprung, 30 Sek.



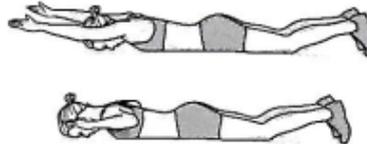
**6** Gleitender Bergsteiger, 30 Sek.



**7** Handtuchziehen über Kopf, 30 Sek.



**8** Diagonaler Crunch, 15 Wdh.



**9** Schwimmer, 30 Sek.



**10** Sprinten auf der Stelle, 30 Sek.



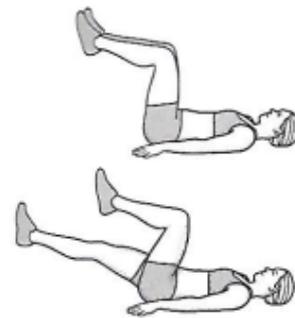
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



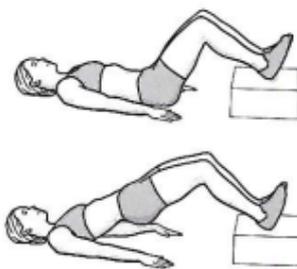
1 Kniebeuge, 15 Wdh.



2 Dip, 15 Wdh.



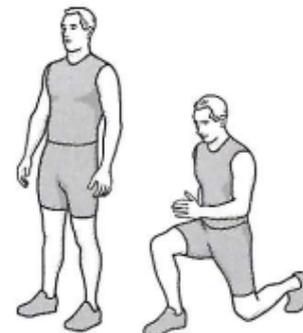
3 Wechselndes Bein Strecken in Rückenlage, 30 Sek.



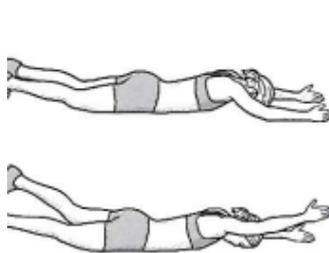
4 Erhöhtes Beckenheben, 15 Wdh.



5 Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien, 30 Sek.



6 Ausfallschritt, 15 Wdh.



7 Paddeln in Bauchlage, 30 Sek.



8 Wandsitzen, 30 Sek.



9 Zweipunkt-vierfüßler, 30 Sek.



10 Seitstütz mit abgelegten Knien, 30 Sek.

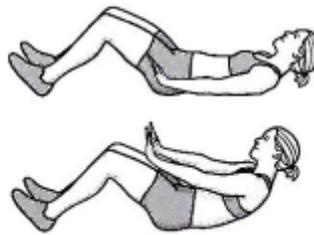
GANZKÖRPERTRAINING 9 FÜR EINSTEIGER



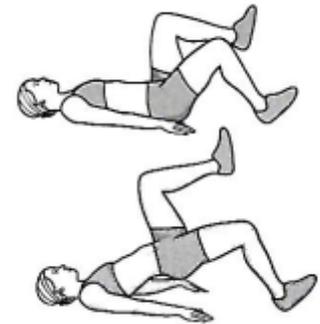
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



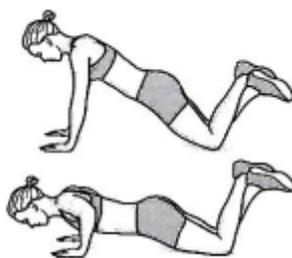
**1** Hohe Wechselsprünge auf der Stelle, 30 Sek.



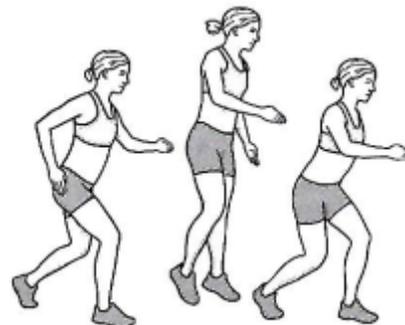
**2** Crunch, 15 Wdh.



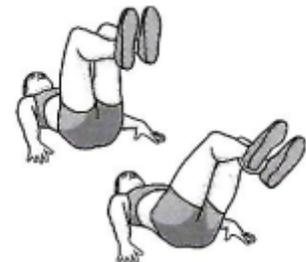
**3** Einbeiniges Beckenheben, 15 Wdh.



**4** Liegestütz mit abgelegten Knien, 15 Wdh.



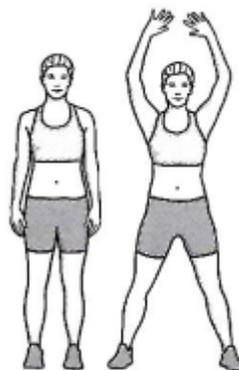
**5** Scherensprung, 30 Sek.



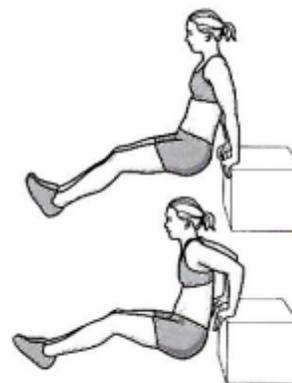
**6** Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen, 30 Sek.



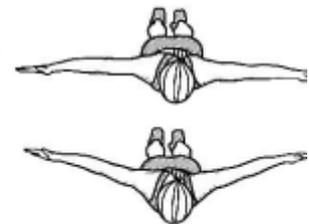
**7** Good Morning, 15 Wdh.



**8** Hampelmann, 30 Sek.



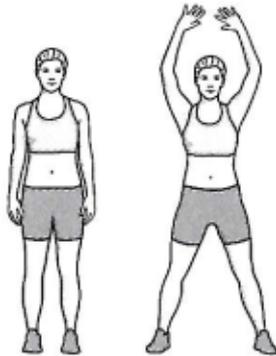
**9** Dip, 15 Wdh.



**10** Armheben aus der Bauchlage, 15 Wdh.



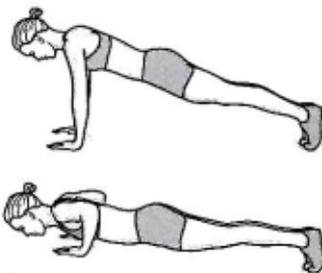
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



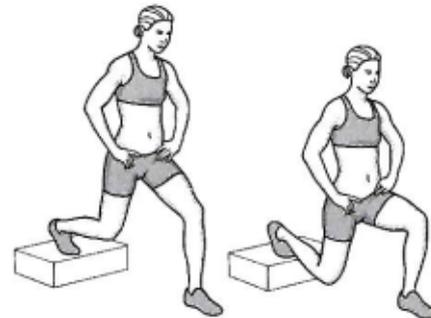
1 Hampelmann, 40 Sek.



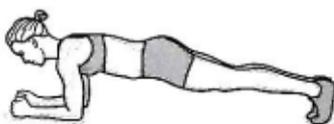
2 Seitstütz, 40 Sek.



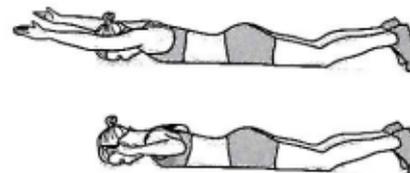
3 Liegestütz, 15 Wdh.



4 Erhöhter Ausfallschritt, 15 Wdh.



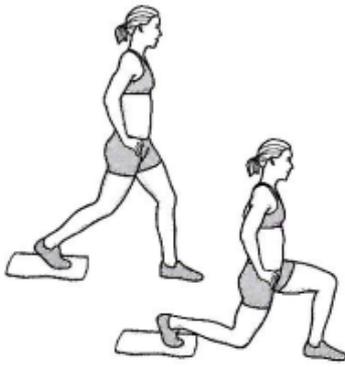
5 Unterarmstütz, 40 Sek.



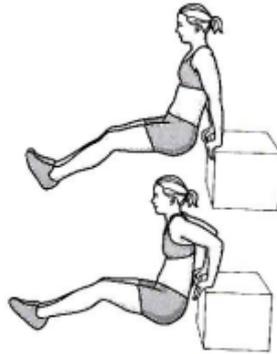
6 Schwimmer, 40 Sek.



20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



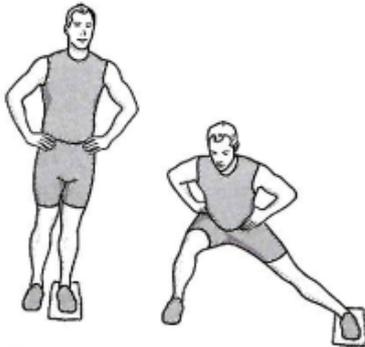
**1** Gleitender Ausfallschritt, 15 Wdh.



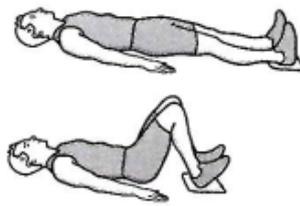
**2** Dip, 15 Wdh.



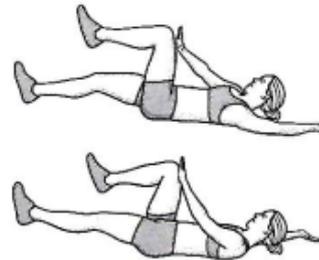
**3** Gleitender Bergsteiger, 40 Sek.



**4** Gleitender seitlicher Ausfallschritt, 15 Wdh.



**5** Gleitender Beincurl, 15 Wdh.



**6** Käfer, 40 Sek.

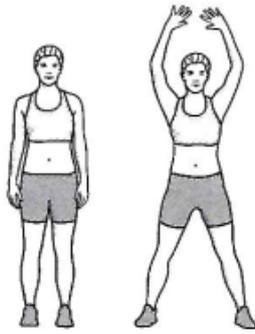


**7** Latdrücken in Rückenlage, 15 Wdh.

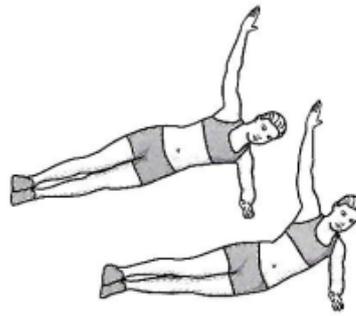




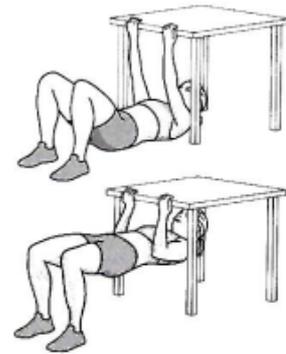
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



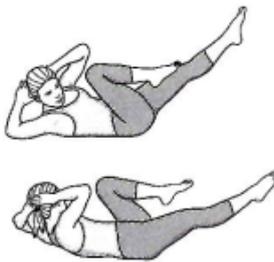
**1** Hampelmann, 40 Sek.



**2** Dynamischer Seitstütz, 15 Wdh.



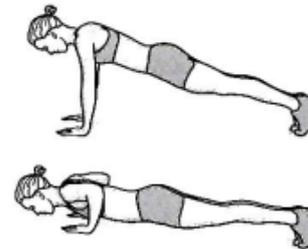
**3** Umgekehrtes Rudern am Tisch, 15 Wdh.



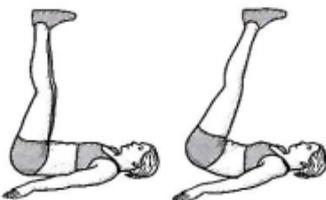
**4** Diagonaler Crunch mit Beinanziehen, 15 Wdh.



**5** Kniebeugensprung, 40 Sek.



**6** Liegestütz, 15 Wdh.



**7** Beckenlift, 15 Wdh.

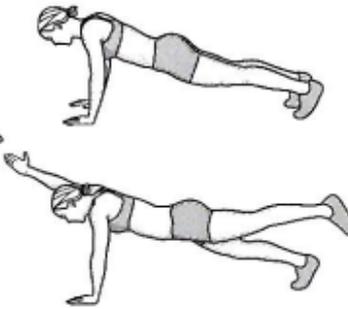
GANZKÖRPERTRAINING 3 FÜR FORTGESCHRITTENE



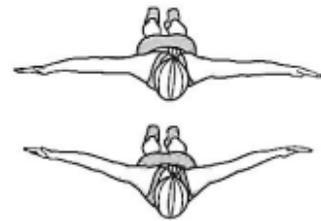
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



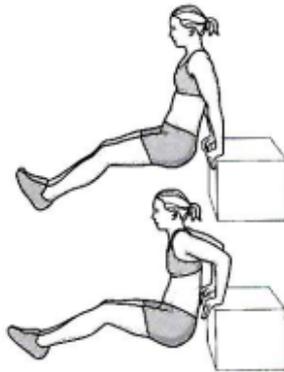
1 Scherensprung, 40 Sek.



2 Zweipunktstütz, 40 Sek.



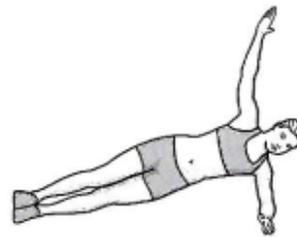
3 Armheben aus der Bauchlage, 15 Wdh.



4 Dip, 15 Wdh.



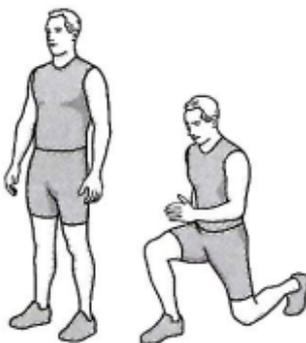
5 Sprinten auf der Stelle, 40 Sek.



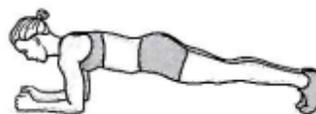
6 Seitstütz, 40 Sek.



7 Wandsitzen, 40 Sek.



8 Ausfallschritt, 15 Wdh.



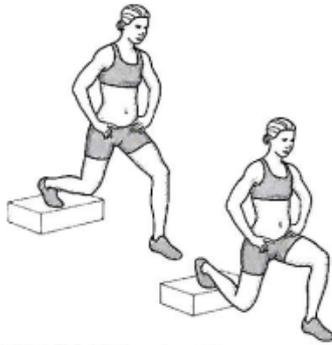
9 Unterarmstütz, 40 Sek.



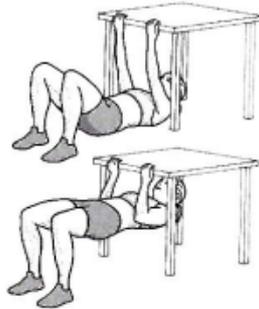
10 Erhöhtes Beckenheben, 15 Wdh.



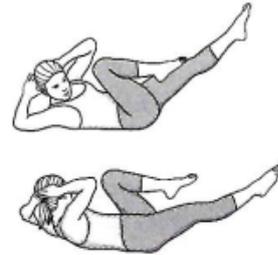
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



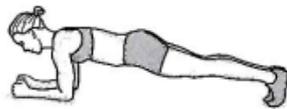
**1** Erhöhter Ausfallschritt, 15 Wdh.



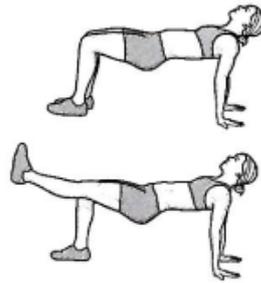
**2** Umgekehrtes Rudern am Tisch, 15 Wdh.



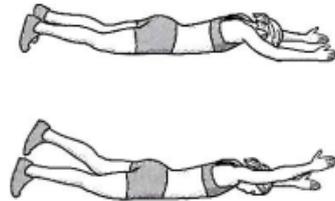
**3** Diagonaler Crunch mit Beinanziehen, 15 Wdh.



**4** Unterarmstütz, 40 Sek.



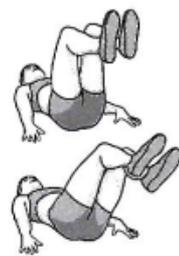
**5** Brücke mit wechselndem Bein Strecken, 40 Sek.



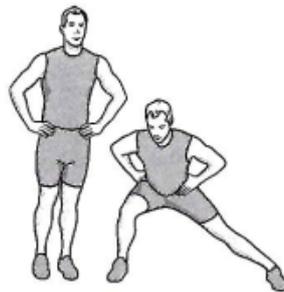
**6** Paddeln in Bauchlage, 40 Sek.



**7** Seitstütz mit Hüftrotation, 15 Wdh.



**8** Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen, 40 Sek.



**9** Seitlicher Ausfallschritt, 15 Wdh.



**10** Armschere in der Kniebeugenposition, 40 Sek.

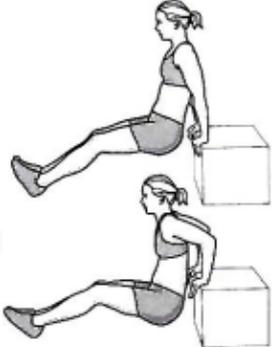
GANZKÖRPERTRAINING 5 FÜR FORTGESCHRITTENE

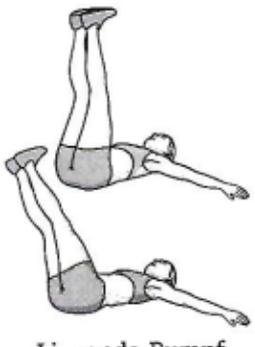


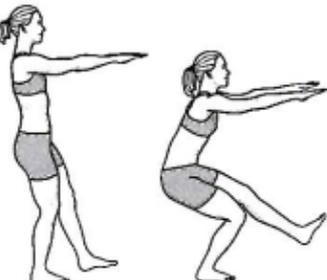
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung

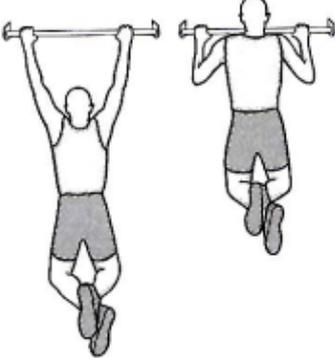
- 

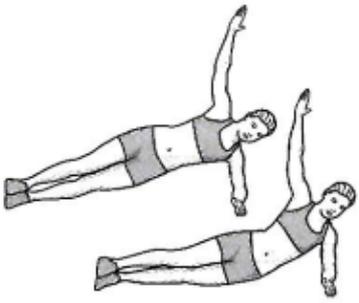
**1** Sprinten auf der Stelle, 45 Sek.
- 

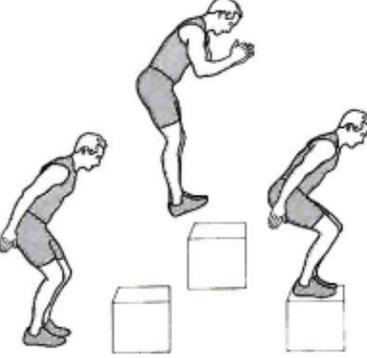
**2** Gestrecktes Bein-senken, 15 Wdh.
- 

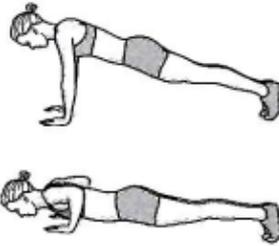
**3** Dip, 15 Wdh.
- 

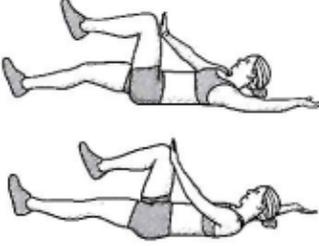
**4** Liegende Rumpf-rotation mit gestreckten Beinen, 45 Sek.
- 

**5** Einbeinige Kniebeuge, 15 Wdh.
- 

**6** Klimmzug, 15 Wdh.
- 

**7** Dynamischer Seitstütz, 15 Wdh.
- 

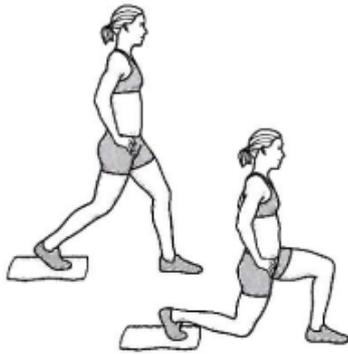
**8** Boxsprung, 15 Wdh.
- 

**9** Liegestütz, 15 Wdh.
- 

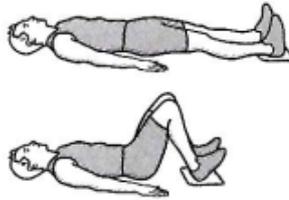
**10** Käfer, 45 Sek.



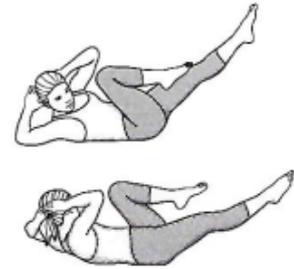
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



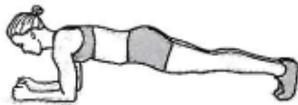
**1** Gleitender Ausfallschritt, 20 Wdh.



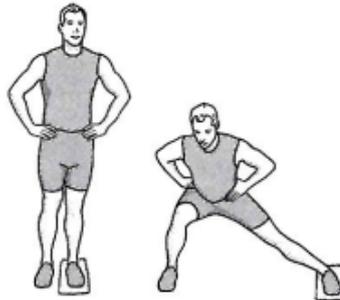
**2** Gleitender Beincurl, 20 Wdh.



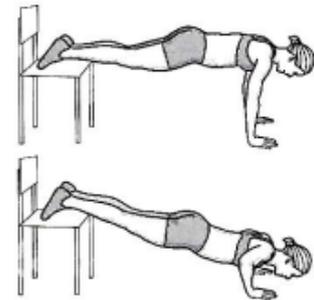
**3** Diagonaler Crunch mit Beinanziehen, 20 Wdh.



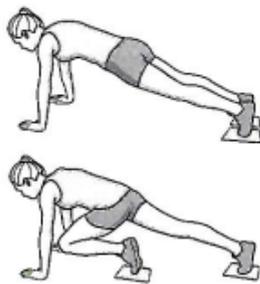
**4** Unterarmstütz, 60 Sek.



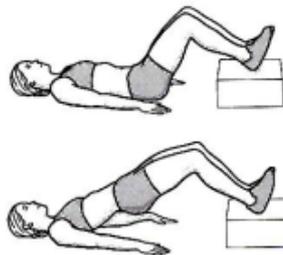
**5** Gleitender seitlicher Ausfallschritt, 20 Wdh.



**6** Negativer Liegestütz, 20 Wdh.



**7** Gleitender Bergsteiger, 60 Sek.

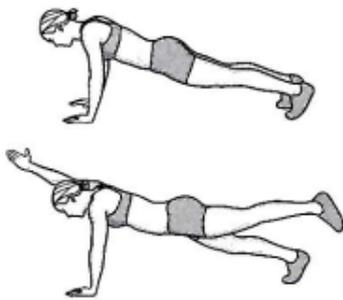


**8** Erhöhtes Beckenheben, 20 Wdh.

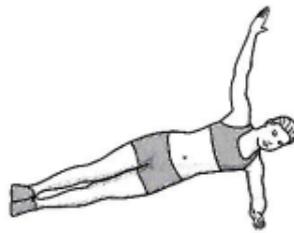
GANZKÖRPERTRAINING 3 FÜR PROFIS



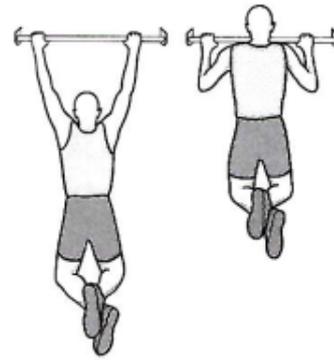
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
2 Sätze pro Übung



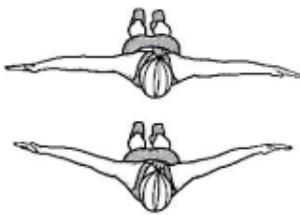
**1** Zweipunktstütz, 45 Sek.



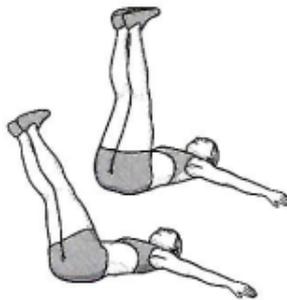
**2** Seitstütz, 45 Sek.



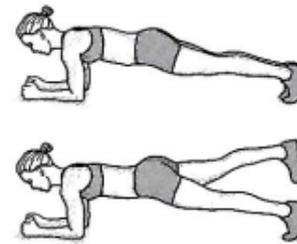
**3** Klimmzug, 15 Wdh.



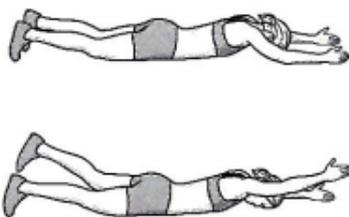
**4** Armheben aus der Bauchlage, 15 Wdh.



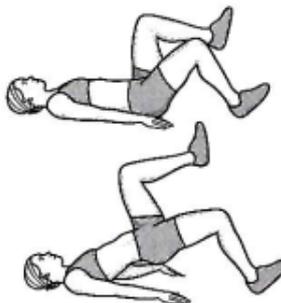
**5** Liegende Rumpfrotation mit gestreckten Beinen, 45 Sek.



**6** Unterarmstütz mit wechselndem Bein-anheben, 45 Sek.



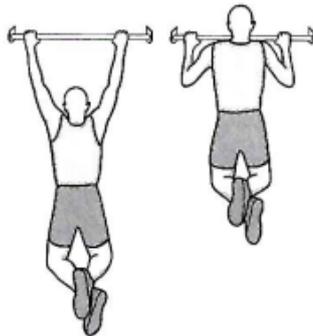
**7** Paddeln in Bauchlage, 45 Sek.



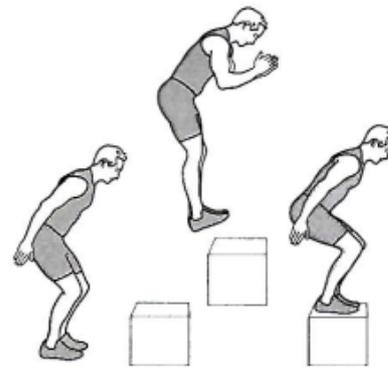
**8** Einbeiniges Beckenheben, 15 Wdh.



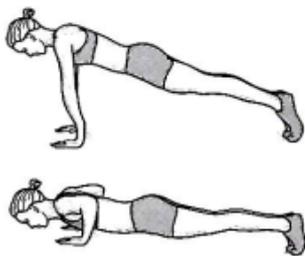
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
4 Sätze pro Übung



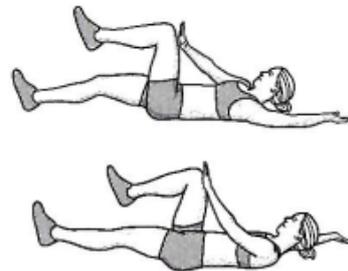
**1** Klimmzug, 15 Wdh.



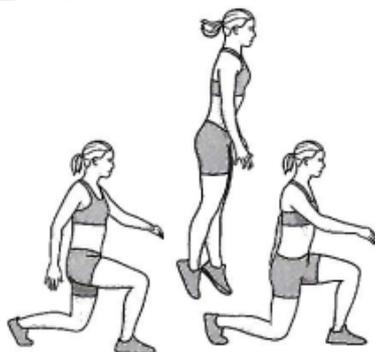
**2** Boxsprung, 15 Wdh.



**3** Liegestütz, 15 Wdh.



**4** Käfer, 45 Sek.

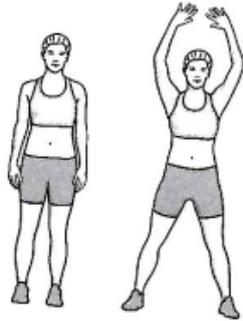


**5** Ausfallschrittsprung, 45 Sek.

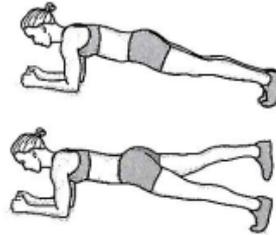
GANZKÖRPERTRAINING 4 FÜR PROFIS



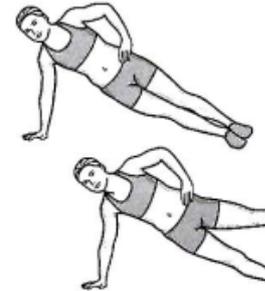
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



1 Hamelmann, 60 Sek.



2 Unterarmstütz mit wechselndem Beinheben, 60 Sek.



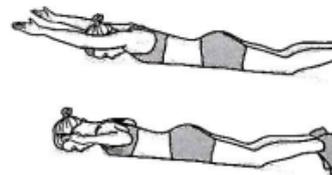
3 T-Stand mit Beinabduktion, 20 Wdh.



4 Hohe Wechselsprünge mit Überkreuzen, 60 Sek.



5 Crunch aus dem Vierfüßlerstand, 20 Wdh.



6 Schwimmer, 60 Sek.



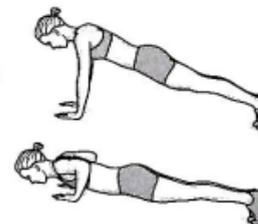
7 Ausfallschrittsprung, 60 Sek.



8 Dip, 20 Wdh.



9 Kniebeugensprung, 60 Sek.



10 Liegestütz, 20 Wdh.

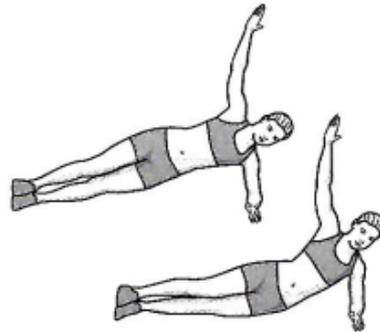
GANZKÖRPERTRAINING 5 FÜR PROFIS



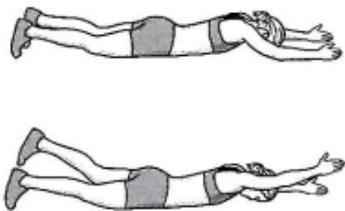
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
2 Sätze pro Übung



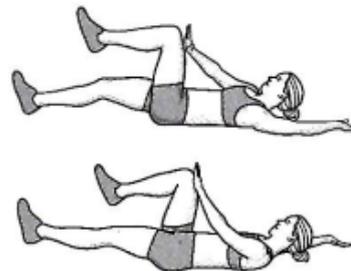
**1** Unterarmstütz, 40 Sek.



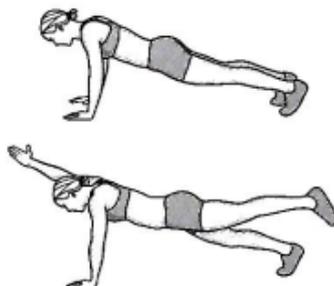
**2** Dynamischer Seitstütz, 15 Wdh.



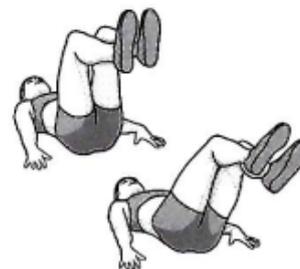
**3** Paddeln in Bauchlage, 40 Sek.



**4** Käfer, 40 Sek.



**5** Zweipunktstütz, 40 Sek.

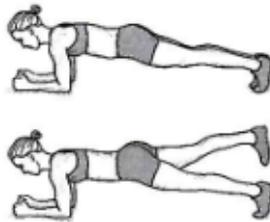


**6** Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen, 40 Sek.

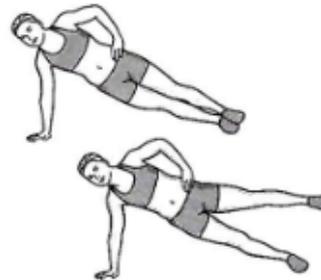
BAUCH INTENSIV 2



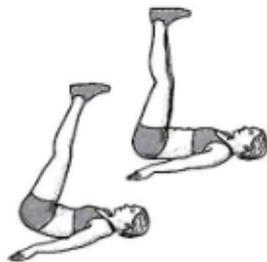
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
2 Sätze pro Übung



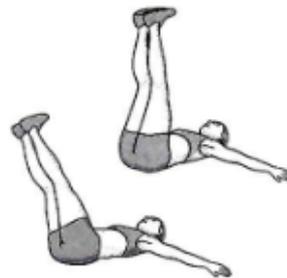
**1** Unterarmstütz mit wechselndem Beinaneheben, 45 Sek.



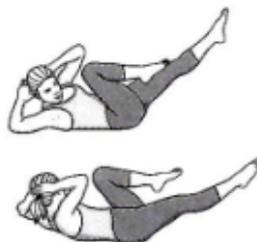
**2** T-Stand mit Beinabduktion, 20 Wdh.



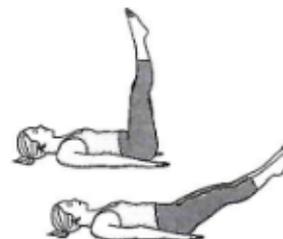
**3** Beckenlift, 20 Wdh.



**4** Liegende Rumpfrotation mit gestreckten Beinen, 45 Sek.



**5** Diagonaler Crunch mit Beinanziehen, 20 Wdh.

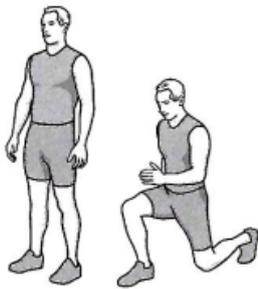


**6** Gestrecktes Beinsenken, 20 Wdh.

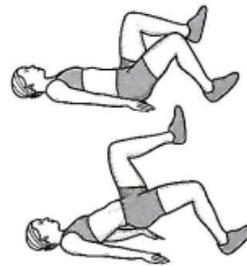
BAUCH INTENSIV 3



20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



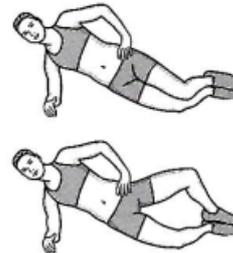
1 Ausfallschritt, 15 Wdh.



2 Einbeiniges Beckenheben, 15 Wdh.



3 Scherensprung, 30 Sek.



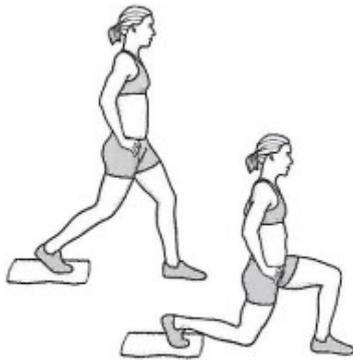
4 Seitstütz mit Hüftrotation, 15 Wdh.



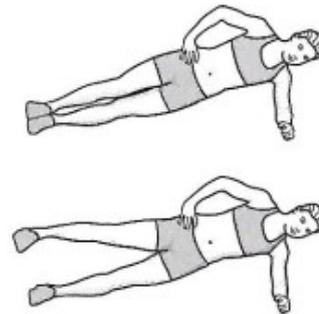
5 Kniebeugensprung, 30 Sek.



20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
2 Sätze pro Übung



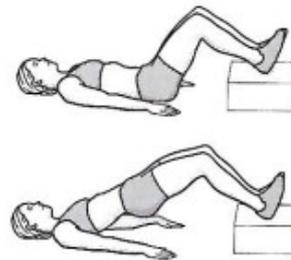
1 Gleitender Ausfallschritt, 20 Wdh.



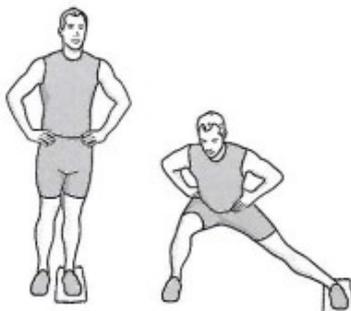
2 Seitstütz mit Beinabduktion, 20 Wdh.



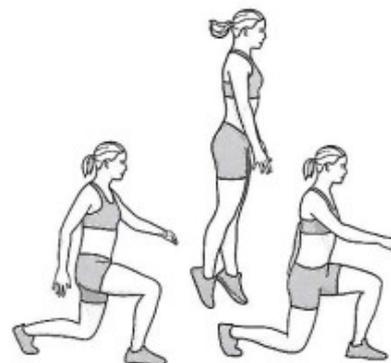
3 Kniebeugensprung, 40 Sek.



4 Erhöhtes Beckenheben, 20 Wdh.



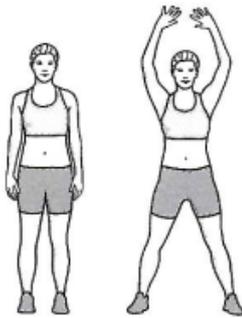
5 Gleitender seitlicher Ausfallschritt, 20 Wdh.



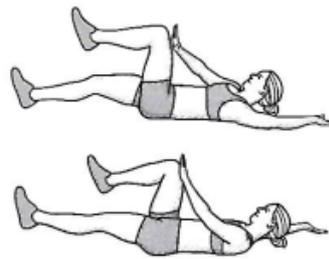
6 Ausfallschrittsprung, 40 Sek.



30 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



**1** Hampelmann, 30 Sek.



**2** Käfer, 30 Sek.



**3** Sprinten auf der Stelle, 30 Sek.



**4** Armschere in der Kniebeugenposition, 30 Sek.

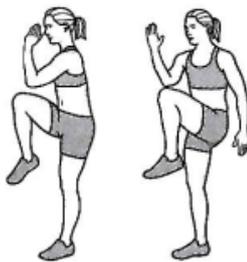


**5** Hohe Wechselsprünge auf der Stelle, 30 Sek.

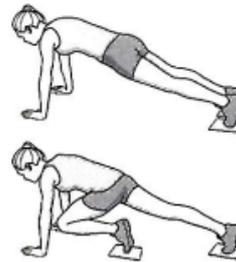
CARDIPOWER 1



30 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



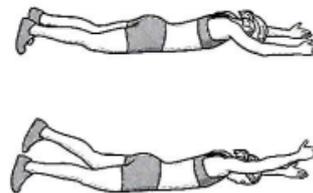
**1** Hohe Wechselsprünge mit Überkreuzen, 40 Sek.



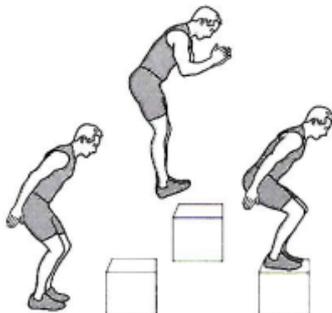
**2** Gleitender Bergsteiger, 40 Sek.



**3** Scherensprung, 40 Sek.



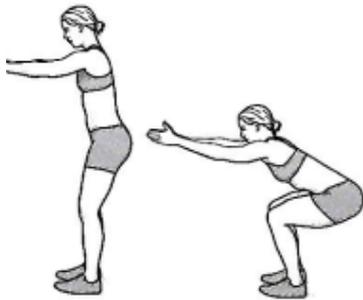
**4** Paddeln in Bauchlage, 40 Sek.



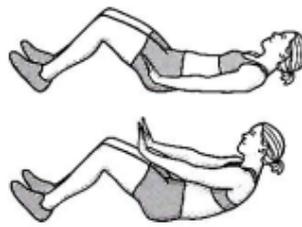
**5** Boxsprung, 15 Wdh.



20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
2 Sätze pro Übung



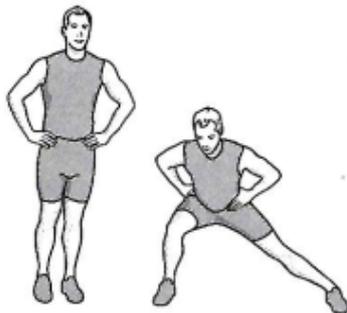
**1** Kniebeuge, 20 Wdh.



**2** Crunch, 20 Wdh.



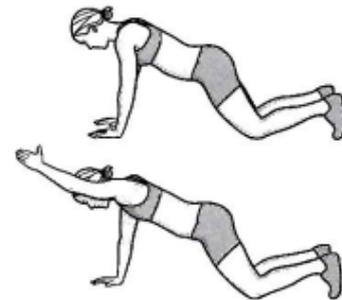
**3** Seitstütz mit abgelegten Knien, 30 Sek.



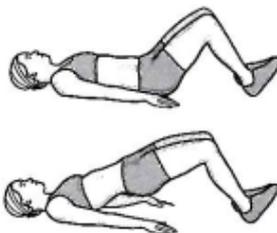
**4** Seitlicher Ausfallschritt, 20 Wdh.



**5** Crunch aus dem Vierfüßlerstand, 20 Wdh.



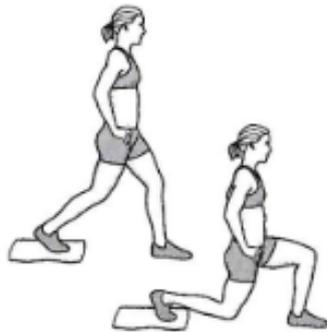
**6** Frontstütz mit Armheben, 30 Sek.



**7** Beckenheben, 20 Wdh.



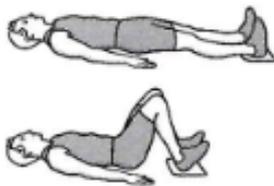
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
2 Sätze pro Übung



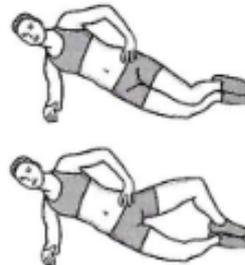
**1** Gleitender Ausfallschritt, 20 Wdh.



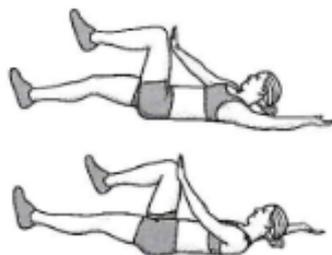
**2** Gleitender Bergsteiger, 45 Sek.



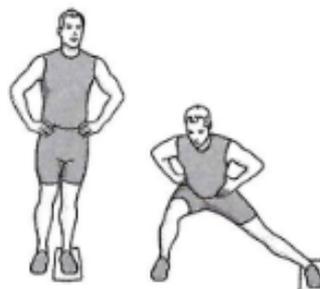
**3** Gleitender Beincurl, 20 Wdh.



**4** Seitstütz mit Hüftrotation, 20 Wdh.



**5** Käfer, 45 Sek.



**6** Gleitender seitlicher Ausfallschritt, 20 Wdh.

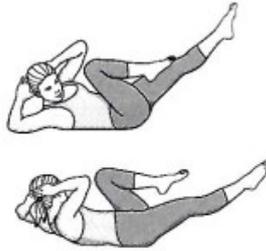
BAUCH BEINE PO 2



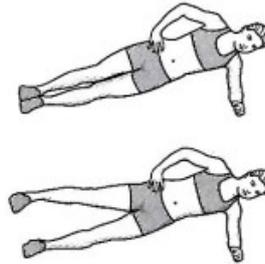
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
2 Sätze pro Übung



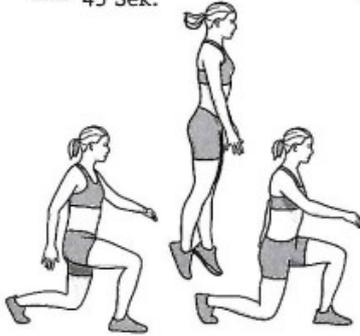
**1** Kniebeugensprung, 45 Sek.



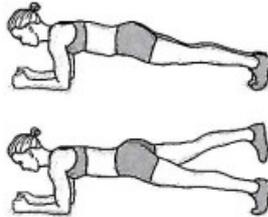
**2** Diagonaler Crunch mit Beinanziehen, 20 Wdh.



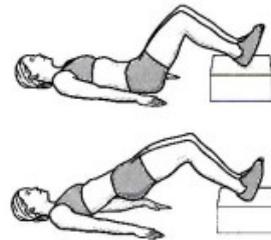
**3** Seitstütz mit Beinabduktion, 20 Wdh.



**4** Ausfallschrittsprung, 45 Sek.



**5** Unterarmstütz mit abwechselndem Bein-anheben, 45 Sek.



**6** Erhöhtes Beckenheben, 20 Wdh.

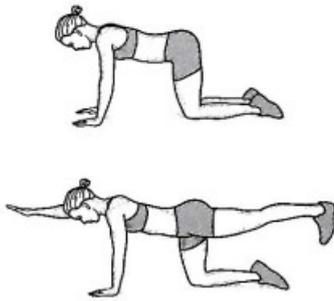


**7** Gestrecktes Beinsenken, 20 Wdh.

BAUCH BEINE PO 3



20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
2 Sätze pro Übung



**1** Zweipunktvierfüßler, 30 Sek.



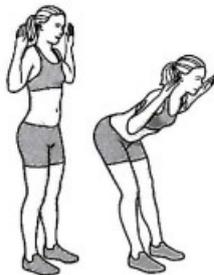
**2** Handtuchziehen über Kopf, 30 Sek.



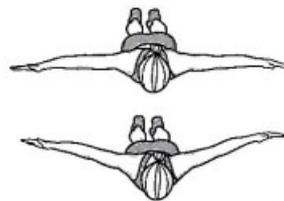
**3** Armschere in der Kniebeugenposition, 30 Sek.



**4** Seitstütz mit abgelegten Knien, 30 Sek.



**5** Good Morning, 15 Wdh.

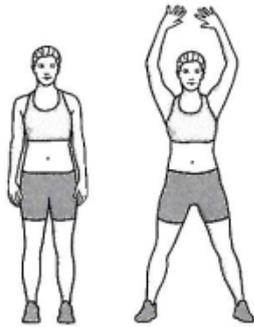


**6** Armheben aus der Bauchlage, 15 Wdh.

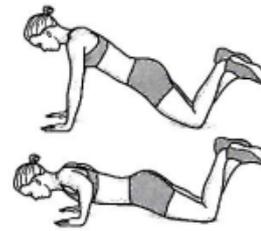
RÜCKEN SPEZIAL 1



20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
2 Sätze pro Übung



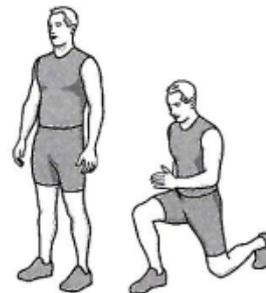
**1** Hampelmann, 30 Sek.



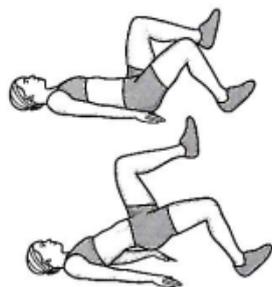
**2** Liegestütz mit abgelegten Knien, 15 Wdh.



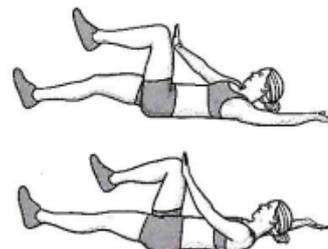
**3** Seitstütz mit abgelegten Knien, 30 Sek.



**4** Ausfallschritt, 15 Wdh.



**5** Einbeiniges Beckenheben, 15 Wdh.



**6** Käfer, 30 Sek.

QUICK FIT 1



**Pezziball: Hauptteil**



- Personal Core Trainer Dorling Kindersley Verlag München 2013
- Body Cross Blv Buchverlag GmbH&Co.KG 2018
- Balance Training riva Verlag 2017
- Die HIT Bibel, Südwest Verlag 2018
- Functional Training MEYER & MEYER Verlag 2013
- Functional Training (Großes Handbuch) riva Verlag 2016
- Funktionelles Zirkeltraining Meyer& Meyer Verlag 2015
- Sling Training Austria 2013