

1. 1. Mountain Climber

Die Knie werden abwechslungsweise gebeugt und gestreckt. Schnelle Ausführung!

Zielmuskulatur: Brustmuskeln, Triceps, Bauchmuskeln, Beinmuskeln

Ausgangsposition



Endposition



2. 2. Tricep Dips

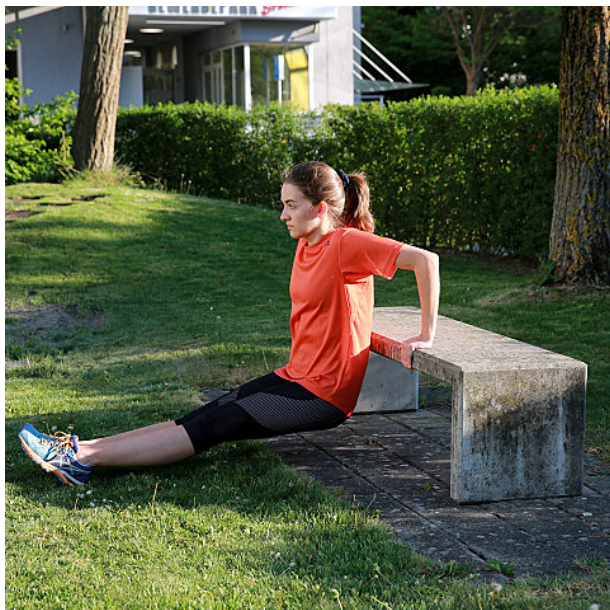
Die Arme beugen und strecken, Spannung im Rumpf halten

Zielmuskulatur: Triceps, Schultermuskeln

Ausgangsposition



Endposition



3. 3. Single Leg Split Squats

Vorderes Bein beugen und strecken, aufrechte Haltung

Zielmuskulatur: Oberschenkelmuskeln, Gesässmuskeln

Ausgangsposition



Endposition



4. 4. Push Ups

Beugen und Strecken der Arme, kein Hohlkreuz (Bauchmuskulatur anspannen)

Zielmuskulatur: Brustmuskeln, Triceps

Ausgangsposition



Endposition



5. 5. Lunges

Ausfallschritt auf die Bank (der vordere Fuss ganz auf die Bank aufsetzen).

Zielmuskulatur: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausgangsposition



Endposition



6. 6. Plank

Wechselseitiges Heben und Senken der Beine, Spannung im Rumpf halten, kein Hohlkreuz!

Zielmuskulatur: Bauchmuskulatur, Beinmuskulatur

Ausgangsposition



Endposition



7. 7. Heel Raises

Beugen und Strecken im Fussgelenk

Zielmuskulatur: Wadenmuskulatur

Ausgangsposition



Endposition



8. 8. Crunches

Heben und Senken des Oberkörpers, Kniewinkel = 90 Grad, die Hände unterstützen den Kopf (Entlastung der Halswirbelsäule)

Zielmuskulatur: Gerade Bauchmuskeln

Ausgangsposition



Endposition



9. 9. Side Plank

Heben und Senken des Beins, Körperspannung halten

Zielmuskulatur: Seitliche Rumpfmuskeln

Ausgangsposition



Endposition



10. 10. Step ups

Auf die Bank steigen, Knie heben und gleichzeitig Streckung des Fussgelenks (aufrechte Haltung)

Zielmuskulatur: Beinmuskeln, Gesässmuskeln

Ausgangsposition



auf die Bank steigen



Endposition



11. 11. Reverse Plank

Abwechslungsweise Heben und Senken der Beine, Rumpfspannung halten

Zielmuskulatur: Rückenmuskeln, hintere Oberschenkelmuskeln

Ausgangsposition



Endposition



12. 12. High Jump

Auf die Bank springen, mit gebeugten Knie landen

Zielmuskulatur: Beinmuskeln, Gesässmuskeln

Ausgangsposition



Endposition

