

# 1. 1. Mountain Climber

---

Die Knie werden abwechslungsweise gebeugt und gestreckt. Schnelle Ausführung!

**Zielmuskulatur:** Brustmuskeln, Triceps, Bauchmuskeln, Beinmuskeln

## Ausgangsposition



## Endposition



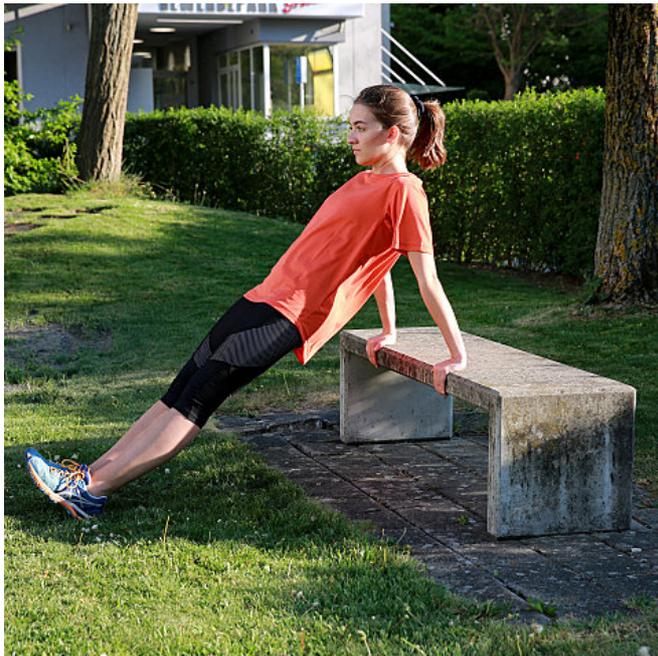
## 2. 2. Tricep Dips

---

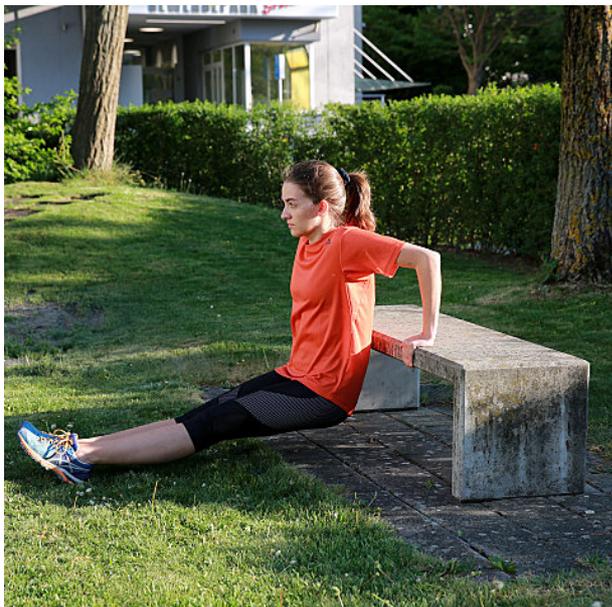
Die Arme beugen und strecken, Spannung im Rumpf halten

**Zielmuskulatur:** Triceps, Schultermuskeln

### Ausgangsposition



### Endposition



### 3. 3. Single Leg Split Squats

---

Vorderes Bein beugen und strecken, aufrechte Haltung

**Zielmuskulatur:** Oberschenkelmuskeln, Gesässmuskeln

#### Ausgangsposition



#### Endposition



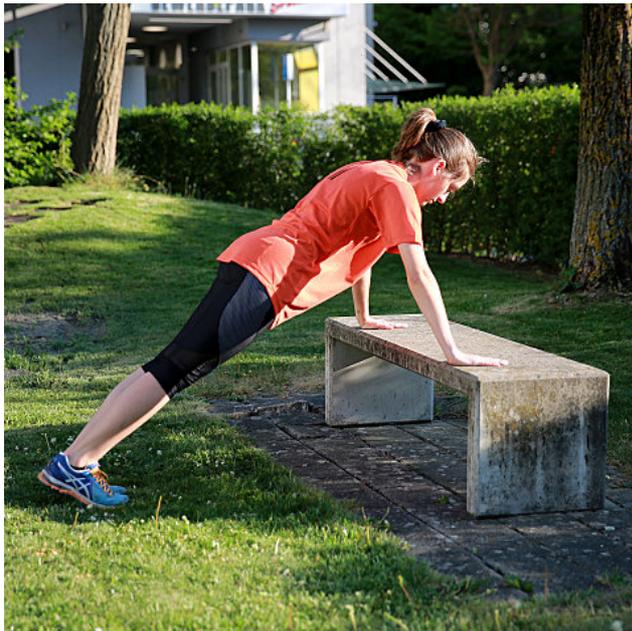
## 4. 4. Push Ups

---

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



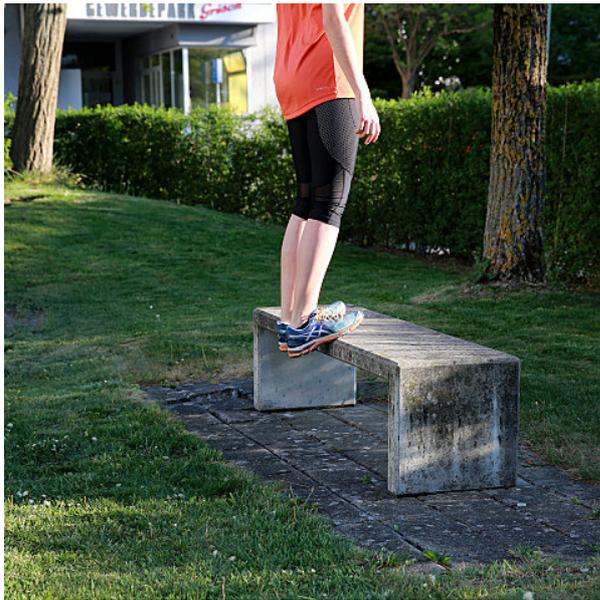
## 7. 7. Heel Raises

---

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

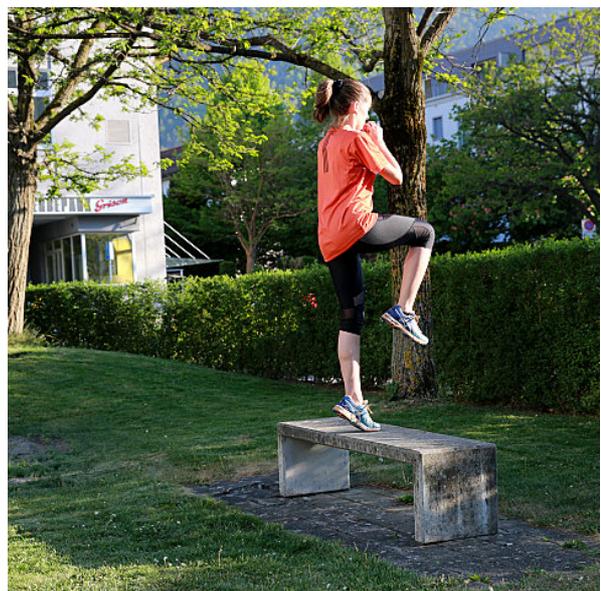
### Ausgangsposition



### 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

