

21 Kraftübungen

für Dein Ganzkörper Workout

Biceps Curl Single

Beuge leicht deine Knie. Rücken und Handgelenke sind gerade. Strecke die Arme vor deinem Körper aus und winkle sie im Wechsel an. Deine Ellenbogen bleiben dabei dicht am Körper.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-4
Fortgeschrittene Level 5-7



1



2



Biceps Curl

Beuge leicht deine Knie. Rücken und Handgelenke sind gerade. Strecke die Arme vor deinem Körper aus und winkle sie gleichzeitig an. Deine Ellenbogen bleiben dabei dicht am Körper.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-4
Fortgeschrittene Level 5-7



1



2



Handgriffe



Stange



Verlängerungsurte

Wood Chop

Starte mit ausgestrecktem Arm auf der Seite des gegenüberliegenden Beins. Ziehe den Handgriff diagonal nach oben, indem du deinen Oberkörper öffnest, ohne deine Hüfte zu bewegen.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-2
Fortgeschrittene Level 3-7



Triceps Curl Single

Fasse mit einer Hand den Griff hinter deinem Kopf. Stütze knapp unterhalb des Ellenbogens den Arm, um ihn zu stabilisieren. Strecke nun ohne jeglichen Schwung den Arm senkrecht nach oben.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-3
Fortgeschrittene Level 4-7



Triceps Curl

Variante A:

Greife die Stange eng mit beiden Händen und lasse sie hinter dem Kopf herabsinken. Strecke nun die Arme senkrecht nach oben. Spanne dabei deinen Bauch an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1–4
Fortgeschrittene Level 5–7



Variante A



1



2

Variante B:

Diese Übung kann auch im Schneidersitz ausgeführt werden.



Variante B



1



2

Shoulder Press Sitting

Setze dich auf die Platte, Füße sind fest auf dem Boden oder zum Schneidersitz verschränkt. Die Griffe befinden sich hinter deinem Rücken. Starte mit angewinkelten Armen und strecke sie gerade nach oben über deinem Kopf aus.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1–3
Fortgeschrittene Level 4–7



1



2



Shoulder Press Standing

Stelle dich schulterbreit und aufrecht auf die Platte. Die Stange befindet sich vor deiner Brust. Starte mit angewinkelten Armen und strecke sie gerade nach oben über deinem Kopf aus.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1–3
Fortgeschrittene Level 4–7



1



2



Shoulder Side Lift

Überkreuze die Bänder und beuge die Ellenbogen, sodass deine Unterarme parallel zum Boden sind. Hebe die Arme, bis deine Hände auf Schulterhöhe sind. Behalte den Winkel am Ellenbogen bei.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1–3
Fortgeschrittene Level 4–7



Good Morning

Positioniere die Stange auf den Schultern. Spanne deinen gesamten Körper an und beuge dich nur aus der Hüfte heraus mit einem geraden Rücken nach vorn bis in die Waagerechte. Deine Knie sind nur leicht gebeugt.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1–4
Fortgeschrittene Level 5–7



Rowing

Beuge dich mit geradem Rücken vor, deine Knie sind leicht gebeugt. Greife den Stab mit gestreckten Armen etwa schulterbreit und ziehe die Stange nun langsam bis zu deiner Unterbrust.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-4
Fortgeschrittene Level 5-7



1



2



Bent Over Row

Überkreuze die Bänder und beuge dich vor. Ziehe den Arm nach oben und führe den Ellenbogen dicht am Oberkörper her. Du kannst diese Übung auch gleichzeitig mit beiden Armen synchron ausführen. Führst du deine Hände beim Senken zusammen, sorgt dies für eine größere Dehnung der Muskeln.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-3
Fortgeschrittene Level 4-7



1



2



Upright Row

Fasse die Stange etwas enger als schulterbreit. Ziehe die Stange eng am Körper über deine Ellenbogen bis unter dein Kinn. Deine Ellenbogen befinden sich auf einer Linie mit den Schultern.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-4
Fortgeschrittene Level 5-7



1



2



Front Raise Double

Stehe aufrecht und halte in beiden Händen jeweils einen Handgriff. Bringe die Arme ausgestreckt im Wechsel oder gleichzeitig vor dem Körper mindestens auf Augenhöhe. Handgelenke sind die ganze Zeit gerade.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-2
Fortgeschrittene Level 3-7



1



2



Side Bend

Stehe aufrecht und lege einen Arm in die Hüfte. Beuge nun den Oberkörper zur Seite. Der Arm am Handgriff bleibt die ganze Zeit ausgestreckt. Nimm die Kraft nur aus deinen seitlichen Bauchmuskeln.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-4
Fortgeschrittene Level 5-7

Linke Seite



1



2

Rechte Seite



1



2

Side Raise

Variante A:

Nimm die Griffe in die Hände. Stell dich aufrecht auf die Platte und bewege ohne Schwung die fast ausgestreckten Arme seitlich nach oben, bis sich deine Arme mit den Schultern auf einer Linie befinden.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-2
Fortgeschrittene Level 3-7

Variante A



1



2

Variante B:

Du kannst die Griffe auch überkreuz greifen, wenn du noch mehr Kraft aufwenden möchtest.

Variante B



1



2

Bent Over Side Raise

Stehe schulterbreit mit leicht gebeugten Knien auf der Platte. Beuge dich vor und fasse mit einer Hand den Griff auf der gegenüberliegenden Seite. Ziehe den Arm gestreckt so weit vom Körper weg, dass er eine Linie mit den Schultern bildet.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-2
Fortgeschrittene Level 3-7



1



2



Squat

Stehe etwas breiter als hüftbreit. Die Stange liegt auf deinen Schultern. Beuge deine Knie nicht über die Zehenspitzen hinaus, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind. Dein Po schiebt sich dabei nach hinten.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-4
Fortgeschrittene Level 5-7



1



2



Face Over Pull

Setze dich vor die Platte auf den Boden. Zur Stabilisierung kannst du die Füße gegen die Platte drücken. Überkreuze die Bänder vor deinen angewinkelten Beinen. Du sitzt aufrecht, dein Bauch ist die ganze Zeit fest. Öffne die Brust, indem du beide Arme gleichzeitig nach außen neben deinen Kopf ziehst. Deine Arme sind dabei 90° angewinkelt.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-2
Fortgeschrittene Level 3-7



Chest Press Sitting

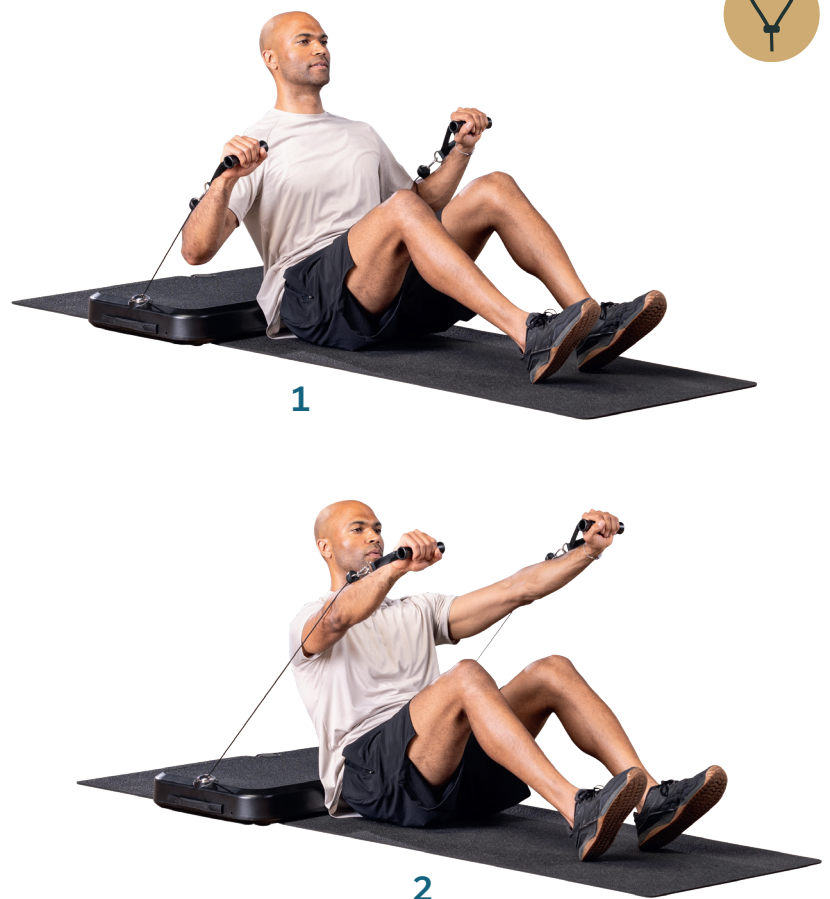
Finde eine stabile Ausgangsposition im Sitzen vor der Platte, die Fersen sind fest am Boden verankert. Drücke mit Kraft beide Arme von deiner oberen Brust nach vorne weg bis auf Kopfhöhe. Dein Bauch ist fest, der Rücken gerade.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-3
Fortgeschrittene Level 4-7



Lunge

Die Stange liegt auf deinen Schultern. Mache aus dem hüftbreiten Stand einen weiten Schritt nach hinten. Beuge dein vorderes Knie auf der Platte um 90° und nicht über die Zehenspitzen hinaus.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-4
Fortgeschrittene Level 5-7



Lunge + Biceps

Starte im aufrechten Stand. Die Arme sind leicht angewinkelt. Während du einen weiten Schritt nach hinten machst, winkle die Arme an und ziehe sie zur Brust. Dein Knie ragt nicht über die Zehenspitzen hinaus.

Schwierigkeitsgrad der Übungsausführung



Empfehlung des Widerstands

Anfänger Level 1-4
Fortgeschrittene Level 5-7

