

36 Kraftübungen für Dein Ganzkörper-Workout

Skandika Brage S17 Premium

Arme

Liegestütze

Stütze dich mit beiden Händen schulterbreit auf der Sitzfläche der Hantelbank ab und stelle die Füße hüftbreit auf den Boden. Halte den Körper von Kopf bis Ferse in einer geraden Linie, spanne Bauch und Gesäß an und beuge die Arme kontrolliert, bis sich die Brust der Bank nähert. Drücke dich anschließend kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, ohne die Ellenbogen vollständig durchzudrücken.



Schweregrad



Brust, Trizeps und
vordere Schulter

1



2

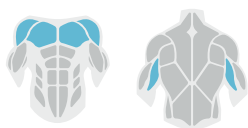


Liegestütze mit erhöhten Beinen

Lege die Füße auf das Curlpult und stütze dich mit den Händen etwas weiter als schulterbreit auf dem Boden ab. Halte Kopf, Rücken und Beine in einer geraden Linie und spanne Bauch sowie Gesäß an. Senke den Körper kontrolliert ab, bis sich die Brust dem Boden nähert, und drücke dich anschließend wieder nach oben. Halte die Ellenbogen dabei leicht nach außen gerichtet und vermeide ein Durchhängen im unteren Rücken.



Schweregrad



Brust, Trizeps und
vordere Schulter

1



2



Arme

Trizeps-Dips

Setze dich vor die Hantelbank und greife die vordere Kante der Sitzfläche schulterbreit. Strecke die Beine nach vorn aus und schiebe das Gesäß knapp vor die Bank. Senke den Körper kontrolliert ab, indem du die Ellenbogen nach hinten beugst, bis die Oberarme etwa parallel zum Boden sind. Drücke dich anschließend über die Handflächen wieder nach oben. Halte den Rücken nah an der Bank und die Schultern tief.



Schweregrad



Trizeps

1



2



Trizeps-Kickback

Stütze ein Knie und eine Hand auf der Hantelbank ab. Halte den Rücken gerade und den Oberkörper leicht nach vorn geneigt. Beuge den Ellenbogen des arbeitenden Arms etwa im 90-Grad-Winkel und halte den Oberarm dabei eng am Körper. Strecke den Unterarm kontrolliert nach hinten, bis der Arm vollständig ausgestreckt ist. Führe ihn anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück, ohne den Oberarm abzusenken oder Schwung zu holen.



Schweregrad



Trizeps

1



2



Kurzhandel

Arme

Überkopf-Trizepsstrecken

Setze dich aufrecht an die leicht schräg gestellte Hantelbank und halte eine Kurzhantel mit beiden Händen über dem Kopf. Beuge die Ellenbogen und senke die Hantel kontrolliert hinter den Kopf ab. Strecke die Arme anschließend wieder nach oben, ohne die Ellenbogen weit nach außen ausweichen zu lassen. Halte den Oberkörper stabil und vermeide ein Hohlkreuz.



Schweregrad



Trizeps



1



2



French-Press

Lege dich mit dem Rücken auf die Hantelbank und stelle die Füße fest auf den Boden. Halte eine Kurzhantel mit beiden Händen über der Brust. Beuge die Ellenbogen und senke die Hantel kontrolliert hinter den Kopf ab. Strecke die Arme anschließend wieder nach oben, ohne die Ellenbogen weit nach außen auszustellen. Halte die Oberarme möglichst ruhig und führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus.



Schweregrad



Trizeps



1



2



Kurzhantel

Arme

Langhantel-Curls

Setze dich aufrecht auf die Hantelbank und stelle die Füße stabil auf den Boden. Nutze das Curlpult zur Unterstützung. Halte die Langhantel im Untergriff etwas schulterbreit und lasse die Arme zunächst nahezu vollständig nach unten hängen. Beuge die Ellenbogen und führe die Hantel kontrolliert in Richtung Brust, ohne die Oberarme vom Körper wegzubewegen. Senke die Hantel anschließend langsam zurück in die Ausgangsposition und vermeide Schwung aus Oberkörper oder Beinen.



Schweregrad



Bizeps

1



2



Spider-Curls

Stelle die Hantelbank in schräger Negativlage ein und lege dich bäuchlings mit dem Oberkörper auf die Rückenlehne. Halte die Langhantel im Untergriff und lasse die Arme zunächst nach unten hängen. Beuge die Ellenbogen und führe die Hantel kontrolliert nach oben, ohne die Oberarme von der Bank abzuheben. Senke die Hantel anschließend langsam und vollständig zurück. Vermeide Schwung aus dem Oberkörper und halte die Handgelenke möglichst stabil.



Schweregrad



Bizeps

1



2



Langhantel

Arme

Biceps-Curls

Setze dich auf die Hantelbank und stelle die Füße stabil auf den Boden. Beuge den Oberkörper leicht nach vorn und stütze deinen hinteren Oberarm des arbeitenden Arms auf dem Curlpult ab. Halte die Kurzhantel im Untergriff und lasse den Arm kontrolliert nach unten hängen. Beuge anschließend den Ellenbogen und führe die Hantel ohne Schwung in Richtung Schulter. Senke sie langsam zurück und strecke den Arm dabei nahezu vollständig.



Schweregrad



Bizeps



1



2



Beine

Hip Thrusts

Lege den oberen Rücken auf die Hantelbank und stelle die Füße etwa hüftbreit auf den Boden. Platziere eine Langhantel quer auf dem Becken und halte sie sicher fest. Senke das Gesäß kontrolliert ab und drücke die Hüfte anschließend nach oben, bis Oberkörper und Oberschenkel eine nahezu gerade Linie bilden. Spanne am oberen Punkt das Gesäß bewusst an, ohne ins Hohlkreuz zu gehen. Senke die Hüfte anschließend langsam wieder ab.



Schweregrad



Gesäß, hinterer Oberschenkel



1



2



Kurzhantel



Langhantel

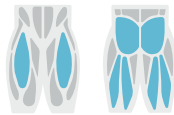
Beine

Squats (Frontkniebeugen)

Stelle dich hüft- bis schulterbreit vor die Hantelbank und positioniere die Langhantel vor den Schultern. Halte die Arme vor der Brust gekreuzt und führe die Ellenbogen möglichst hoch. Beuge Knie und Hüfte gleichzeitig und senke das Gesäß kontrolliert in Richtung Hantelbank ab. Achte darauf, dass die Knie in Richtung der Fußspitzen zeigen und die Fersen am Boden bleiben. Drücke dich anschließend über die Füße wieder nach oben, ohne die Knie nach innen fallen zu lassen.



Schweregrad



Vorderer und hinterer Oberschenkel, Gesäß

1



2

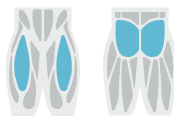


Lunges (Ausfallschritte)

Stelle dich mit dem Rücken zur Hantelbank und lege den Spann eines Fußes auf der Bank ab. Positioniere den anderen Fuß weit genug nach vorn, sodass das Knie während der Bewegung in Richtung Fußspitze zeigt. Halte die Langhantel sicher auf den Schultern und senke den Körper kontrolliert ab, bis das vordere Bein etwa einen rechten Winkel erreicht. Drücke dich anschließend über die Ferse des vorderen Fußes wieder nach oben. Halte den Oberkörper möglichst aufrecht und vermeide ein Nach-innen-Fallen des vorderen Knies.



Schweregrad



Vorderer Oberschenkel, Gesäß

1



2



Langhantel

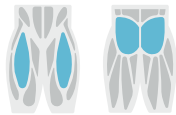
Beine

Step-ups

Stelle dich vor die Hantelbank und halte in jeder Hand eine Kurzhantel seitlich am Körper. Setze einen Fuß vollständig auf die Sitzfläche und drücke dich kontrolliert über die Ferse nach oben, bis du auf der Bank stehst. Führe das andere Knie dabei leicht nach oben. Steige anschließend kontrolliert rückwärts wieder herunter und wechsele nach den Wiederholungen die Seite. Achte darauf, dass das Knie des aufsteigenden Beins in Richtung Fußspitze zeigt und du dich nicht mit dem hinteren Bein abdrückst.



Schweregrad



Vorderer Oberschenkel,
Gesäß



1



2

Core

Mountain Climbers

Stütze dich mit beiden Händen schulterbreit auf der Hantelbank ab und gehe in eine erhöhte Liegestützposition. Halte den Körper von Kopf bis Ferse möglichst gerade und spanne Bauch sowie Gesäß an. Ziehe abwechselnd ein Knie in Richtung Brust, während das andere Bein nach hinten gestreckt bleibt. Führe die Bewegung kontrolliert oder dynamisch aus, ohne das Becken stark zu drehen oder den unteren Rücken durchhängen zu lassen.



Schweregrad



Gerade und seitliche
Bauchmuskulatur



1



2



2 Kurzhanteln

Core

Seitstütz mit Rotation

Lege einen Unterarm auf die Sitzfläche der Hantelbank und strecke die Beine seitlich aus. Stelle die Füße übereinander oder leicht versetzt auf den Boden und hebe die Hüfte an, sodass der Körper eine gerade Linie bildet. Strecke den freien Arm zunächst senkrecht nach oben. Führe ihn anschließend kontrolliert unter dem Oberkörper hindurch und rotiere dabei den Oberkörper zur Bank. Kehre mit einer kontrollierten Gegenrotation in die Ausgangsposition zurück. Halte die Hüfte während der gesamten Bewegung angehoben und vermeide ein Verdrehen oder Absinken des Beckens.



Schweregrad



Seitliche Bauchmuskulatur,
tiefe Rumpfmuskulatur



1



2

Seitstütz mit Rotation und Gewicht

Mit Gewicht wird diese Übung zu einer neuen Herausforderung.



Schweregrad



Seitliche Bauchmuskulatur,
tiefe Rumpfmuskulatur



1



2

Core

Sit-ups

Fixiere die Füße sicher unter der Fußrolle und lehne dich mit dem Rücken an die schräg eingestellte Hantelbank. Lege die Hände locker hinter den Kopf, ohne am Nacken zu ziehen. Rolle den Oberkörper kontrolliert Wirbel für Wirbel nach hinten ab und richte ihn anschließend aus der Bauchmuskulatur wieder auf. Halte den unteren Rücken möglichst kontrolliert und vermeide Schwung. Atme beim Aufrichten aus und beim Absenken ein.



Schweregrad



Gerade Bauchmuskulatur



1



2

Negative Sit-ups

Stelle die Hantelbank in eine negative Schräglage und fixiere die Füße sicher unter der Fußrolle. Lege dich mit dem Rücken auf die Bank, sodass der Kopf tiefer als die Hüfte liegt. Platziere die Hände locker hinter dem Kopf, ohne am Nacken zu ziehen. Richte den Oberkörper kontrolliert auf und senke ihn anschließend langsam wieder ab, bis der Rücken die Bank berührt. Vermeide Schwung und halte die Bauchmuskulatur während der gesamten Bewegung angespannt.



Schweregrad



Gerade Bauchmuskulatur,
Hüftbeuger



1



2

Core

Beinheben

Lege dich mit dem Rücken auf die negativ eingestellte Hantelbank und halte dich mit den Händen sicher an der Bank oder an den Griffen fest. Strecke die Beine nach oben und senke sie anschließend langsam und kontrolliert ab, ohne sie vollständig auf der Bank abzulegen. Hebe die Beine wieder nach oben und rolle das Becken am oberen Punkt leicht ein, sodass die Bauchmuskulatur aktiv arbeitet. Vermeide Schwung und ein starkes Hohlkreuz.



Schweregrad



Untere und gerade Bauchmuskulatur, Hüftbeuger

1



2



Russian Twists

Stelle die Hantelbank in eine negative Schräglage und fixiere die Füße sicher unter der Fußrolle. Lehne den Oberkörper leicht nach hinten und halte eine Kurzhantel mit beiden Händen vor der Brust. Spanne die Bauchmuskulatur an und rotiere den Oberkörper kontrolliert abwechselnd nach links und rechts. Führe die Bewegung aus der Körpermitte aus und halte den Rücken möglichst gerade. Vermeide Schwung und ein übermäßiges Verdrehen der Hüfte.



Schweregrad



Seitliche Bauchmuskulatur



1



2



Kurzhantel

Brust

Bankdrücken

Lege dich mit dem Rücken auf die flach eingestellte Hantelbank und stelle die Füße fest auf den Boden. Halte je eine Kurzhantel über der Brust, die Handflächen zeigen nach vorn oder leicht zueinander. Senke die Hanteln kontrolliert seitlich bis etwa auf Höhe der Brust ab. Drücke sie anschließend gleichmäßig wieder nach oben, ohne die Ellenbogen vollständig durchzudrücken. Halte die Schulterblätter nach hinten unten gezogen und vermeide ein starkes Hohlkreuz.



Schweregrad



Brust

1



2



Schrägbankdrücken

Stelle die Hantelbank in eine leicht positive Schräglage und lege dich mit dem Rücken auf die Bank. Stelle die Füße fest auf den Boden und greife die Langhantel etwas weiter als schulterbreit. Senke die Langhantel langsam zur oberen Brust ab. Drücke die Langhantel anschließend nach oben, ohne die Ellenbogen vollständig durchzudrücken. Halte die Schulterblätter nach hinten unten gezogen und vermeide ein starkes Hohlkreuz.



Schweregrad



Obere Brustmuskulatur

1



2



2 Kurzhanteln



Langhantel

Brust

Negativbankdrücken

Stelle die Hantelbank in eine negative Schräglage und fixiere die Beine sicher an der Fußstütze. Lege dich mit dem Rücken auf die Bank und halte je eine Kurzhantel über der unteren Brust. Senke die Hanteln kontrolliert seitlich ab, bis sich die Ellenbogen etwa auf Höhe der Bank befinden. Drücke sie anschließend gleichmäßig nach oben, ohne die Ellenbogen vollständig durchzudrücken. Halte die Schulterblätter nach hinten unten gezogen und vermeide ein Ausweichen der Handgelenke.



Schweregrad



Unterere Brustmuskulatur

1



2



Butterfly

Lege dich mit dem Rücken auf die flach eingestellte Hantelbank und stelle die Füße fest auf den Boden. Halte je eine Kurzhantel über der Brust, die Handflächen zeigen zueinander. Senke die Hanteln mit leicht gebeugten Ellenbogen kontrolliert seitlich ab, bis du eine angenehme Dehnung in der Brust spürst. Führe die Hanteln anschließend in einer weiten, bogenförmigen Bewegung wieder über der Brust zusammen. Halte die Ellenbogen während der gesamten Bewegung leicht gebeugt und vermeide ein Überdehnen der Schulter.



Schweregrad



Große Brustmuskeln

1



2



2 Kurzhanteln

Schultern

Seitheben angewinkelt

Setze dich aufrecht auf die Hantelbank und stelle die Füße fest auf den Boden. Halte je eine Kurzhantel mit einem 90-Grad-Winkel im Ellenbogen vor dem Oberkörper. Hebe die Oberarme kontrolliert seitlich bis etwa auf Schulterhöhe an, während die Ellenbogen den höchsten Punkt der Bewegung bilden. Halte den 90-Grad-Winkel möglichst konstant und senke die Arme anschließend langsam wieder ab. Vermeide Schwung und ziehe die Schultern nicht zu den Ohren.



Schweregrad



Mittlere Schultermuskulatur

1



2



Seitheben gestreckt

Mit gestreckten Armen wird es zur neuen Herausforderung



Schweregrad



Mittlere Schultermuskulatur

1



2



2 Kurzhanteln

Schultern

Schulterpresse

Setze dich aufrecht auf die Hantelbank und stelle die Füße fest auf den Boden. Halte je eine Kurzhantel auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach vorn oder leicht zueinander. Drücke die Hanteln kontrolliert über den Kopf, ohne die Schultern hochzuziehen oder ins Hohlkreuz zu gehen. Senke sie anschließend langsam wieder bis etwa auf Schulterhöhe ab. Halte die Handgelenke stabil und die Ellenbogen leicht nach vorn gerichtet.



Schweregrad



Vordere und mittlere
Schultermuskulatur

1



2



Reverse Flys

Stelle die Hantelbank in eine schräge Position und lege dich mit dem Oberkörper bäuchlings auf die Rückenlehne. Halte in jeder Hand eine Kurzhantel und lasse die Arme zunächst nach unten hängen. Hebe beide Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen kontrolliert seitlich nach oben, bis sie etwa auf Höhe der Schultern sind. Führe die Schulterblätter dabei sanft zusammen, ohne die Schultern zu den Ohren zu ziehen. Senke die Hanteln anschließend langsam und kontrolliert ab. Vermeide Schwung und ein starkes Hohlkreuz.



Schweregrad



Hintere Schultermuskulatur

1



2



2 Kurzhanteln

Schultern

Frontheben im Wechsel

Setze dich aufrecht auf die Hantelbank und stelle die Füße sicher auf den Boden. Halte in jeder Hand eine Kurzhantel seitlich neben dem Körper. Hebe einen Arm gestreckt und kontrolliert nach vorn bis etwa auf Schulterhöhe, während der andere Arm unten bleibt. Senke die Hantel langsam wieder ab und führe die Bewegung anschließend mit dem anderen Arm aus. Halte den Oberkörper ruhig, die Arme leicht gebeugt und vermeide Schwung aus Rücken oder Beinen.



Schweregrad



Vordere Schultermuskulatur

1



2



Frontheben

Stelle die Hantelbank in eine leicht positive Schräglage und setze dich mit dem Rücken an die Lehne. Halte je eine Kurzhantel parallel über deinen Oberschenkeln. Hebe beide Hanteln gleichzeitig mit nahezu gestreckten, leicht entspannten Armen kontrolliert nach vorn oben, bis sie etwa Schulterhöhe beziehungsweise Gesichtshöhe erreichen. Senke die Hanteln anschließend langsam zurück zu den Oberschenkeln. Halte den Rücken an der Lehne, vermeide Schwung und ziehe die Schultern nicht zu den Ohren.



Schweregrad



Vordere Schultermuskulatur

1



2



2 Kurzhanteln

Rücken

Vorgebeugtes Rudern

Beuge dich mit geradem Rücken nach vorn und stütze den Oberkörper beziehungsweise den Kopf kontrolliert auf dem Curlpult ab. Greife die Langhantel etwas weiter als schulterbreit und lasse die Arme zunächst nach unten hängen. Ziehe die Hantel aus der Rückenmuskulatur in Richtung Oberbauch, während du die Schulterblätter nach hinten zusammenführst. Senke die Hantel anschließend langsam und kontrolliert ab. Halte den Rücken stabil und vermeide Schwung aus dem Oberkörper.



Schweregrad



Breiter Rückenmuskel,
Trapezmuskel und Rautenmuskeln

1



2



Kurzhantelrudern

Stütze ein Knie und die gleichseitige Hand auf der Hantelbank ab. Stelle den anderen Fuß stabil auf den Boden und halte den Rücken gerade. Lasse die Kurzhantel zunächst mit nahezu gestrecktem Arm nach unten hängen. Ziehe sie kontrolliert seitlich am Körper nach oben in Richtung Hüfte, indem du den Ellenbogen eng am Oberkörper vorbeiführst. Senke die Hantel anschließend langsam wieder ab, ohne den Oberkörper zu verdrehen oder Schwung zu holen. Führe die Übung anschließend auf der anderen Seite aus.



Schweregrad



Breiter Rückenmuskel,
Trapezmuskel und Rautenmuskeln

1



2



Langhantel



Kurzhantel

Rücken

Rudern mit Rotation

Stütze ein Knie und die gleichseitige Hand auf der Hantelbank ab. Stelle den anderen Fuß stabil auf den Boden und halte den Rücken gerade. Lasse die Kurzhantel zunächst mit nahezu gestrecktem Arm nach unten hängen. Ziehe sie kontrolliert seitlich am Körper nach oben in Richtung Hüfte. Öffne dabei kontrolliert den Oberkörper zur Seite und führe den Ellenbogen nach hinten oben. Senke die Hantel anschließend langsam wieder ab. Führe die Übung anschließend auf der anderen Seite aus.



Schweregrad



Rücken, Trapez- und Rautenmuskeln, seitliche Bauch- und Rumpfmuskeln



1



2



Multi-Widerstandsbänder Set

Sitzendes Rudern

Setze dich aufrecht auf die Hantelbank und greife die beiden Griffe der Fitnessbänder. Strecke die Arme nach vorn und halte den Rücken gerade. Ziehe die Griffe kontrolliert in Richtung Oberkörper, bis sich die Hände etwa auf Höhe des Bauchs oder der unteren Rippen befinden. Führe die Ellenbogen eng am Körper nach hinten und ziehe die Schulterblätter zusammen. Strecke die Arme anschließend langsam wieder nach vorn, ohne die Spannung vollständig zu verlieren. Vermeide ein Rundmachen des Rückens oder Schwung aus dem Oberkörper.



Schweregrad



Breiter Rückenmuskel, Trapezmuskel und Rautenmuskeln



1



2



Kurzhantel



Handgriffe



Rotes Band

Multi-Widerstandsbänder Set

Rumpfrotation

Knie dich seitlich zum Befestigungspunkt des Fitnessbands und halte das Band mit beiden Händen vor der Brust. Spanne Bauch und Gesäß an und halte den Oberkörper zunächst aufrecht. Drehe den Oberkörper kontrolliert vom Befestigungspunkt weg, sodass das Band weiter gedehnt wird. Die Arme bleiben dabei möglichst nah am Körper oder leicht nach vorn ausgestreckt. Kehre anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück. Vermeide ruckartige Bewegungen und ein Ausweichen aus der Hüfte.



Schweregrad



Seitliche Bauchmuskulatur, tiefe Rumpfmuskulatur

1



2



Glute Kickbacks

Stelle dich hinter die Hantelbank und halte dich mit beiden Händen an dem Curlpult fest. Befestige das Fitnessband am Fuß- oder Knöchel des arbeitenden Beins. Verlagere das Gewicht auf das Standbein und beuge den Oberkörper leicht nach vorn. Führe das freie Bein kontrolliert nach hinten und oben, ohne das Knie vollständig durchzudrücken oder das Becken zu verdrehen. Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück, ohne die Spannung des Bands vollständig zu verlieren.



Schweregrad



Großer Gesäßmuskel, hinterer Oberschenkel

1



2



Blaues Band



Handgriff



Rotes Band



Fußschleufe