

DIE H.I.T. BIBEL

500 hochintensive Übungen
für Ihr Power-Workout

südwest

INHALT

<i>Einführung</i>	7	031 Split-Kniebeuge und Rudern mit Band	25	<i>Plyometrisch heißt intensiver!</i>	39
KAPITEL 1		032 Split-Kniebeuge und Curl mit Band	26	059 Umgekehrter Ausfallschritt	40
FUNKTIONELLE MOVES	11	033 Split-Kniebeuge mit Med-Ball	26	060 Umgekehrter Ausfallschritt mit Kurzhanteln	41
001 Kniebeuge	12	034 Split-Kniebeuge mit Sandsack über Kopf	26	061 Umgekehrter Ausfallschritt mit Langhantel	42
002 Goblet-Kniebeuge	14	035 Bulgarische Split-Kniebeuge	27	062 Umgekehrter Ausfallschritt mit Kettlebell über Kopf	42
003 Kniebeuge mit Sandsack	14	036 Bulgarische Split-Kniebeuge mit Gymnastikball	28	063 Umgekehrter Ausfallschritt mit Seitheben	42
004 Kniebeuge mit Widerstandsband	14	037 Bulgarische Split-Kniebeuge und Drücken über Kopf	28	064 Umgekehrter Ausfallschritt mit Kurzhantel-Seitheben	42
005 Kniebeuge und Rudern	14	038 Bulgarische Split-Kniebeuge und Kurzhantel-Drücken über Kopf	28	065 Umgekehrter Ausfallschritt mit Brustdrücken	43
006 Kniebeuge und Drücken	15	039 Kniebeuge an der Wand	29	066 Umgekehrter Ausfallschritt mit Knieheben	43
Der Bosu-Ball	15	040 Kniebeuge an der Wand mit Gymnastikball	30	067 Umgekehrter Ausfallschritt und Tritt	43
007 Bosu-Kniebeuge	15	041 Kniebeuge an der Wand mit Gymnastikball und Bizeps-Curl	31	068 Umgekehrter Ausfallschritt am Schlingentrainer	44
008 Einbeinige Kniebeuge	15	042 Einbeinige Kniebeuge an der Wand mit Gymnastikball und Bizeps-Curl	31	069 Tiefer Ausfallschritt	44
009 Pistol-Kniebeuge	16	Der richtige Gymnastikball	31	070 Halbmond-Ausfallschritt	44
010 Kurzhantel-Kniebeuge	16	043 Ausfallschritt	32	071 Tiefer Ausfallschritt und Strecken	44
011 Power-Kniebeuge	16	044 Ausfallschritt mit Drehung	34	072 Seitlicher Ausfallschritt	45
012 Langhantel-Kniebeuge	17	045 Ausfallschritt mit gestreckten Beinen	34	073 Seitlicher Ausfallschritt über Kreuz	46
013 Frontkniebeuge mit Langhantel	18	046 Ausfallschritt mit gestreckten Beinen und Bodenberührung	34	074 Ausfallschritte im Uhrzeigersinn	47
014 Kniebeuge am Schlingentrainer	18	047 Ausfallschritt mit Med-Ball	34	075 Seitlicher Ausfallschritt mit Kurzhantel-Seitheben	47
Schlingentraining	18	048 Ausfallschritt mit Anheben des hinteren Beins	35	076 Seitlicher Ausfallschritt mit Stretch	47
015 Einbeinige Kniebeuge am Schlingentrainer	19	049 Ticktack-Ausfallschritte	35	077 Seitlicher Ausfallschritt mit Beinlift	48
016 Kniebeuge mit Med-Ball	19	050 Gedrehter Ausfallschritt	35	078 Seitlicher Ausfallschritt mit alternierendem Touchdown	48
017 Stuhl-Kniebeuge	19	051 Diagonaler Ausfallschritt	35	079 Plyo-Ausfallschritt mit alternierendem Touchdown	48
018 Stuhl-Kniebeuge mit Med-Ball	19	052 Ausfallschritt mit Wechselsprung	36	080 Adduktoren-Ausfallschritt	49
019 Kniebeuge am Step mit seitlichem Beinheben	20	053 Ausfallschritt mit Kurzhanteln	36	081 Adduktoren-Ausfallschritt am Schlingentrainer	49
020 Sprung-Kniebeuge	20	054 Ausfallschritt mit Langhantel	36	Adduktion und Abduktion	49
021 Sprung-Kniebeuge mit Widerstandsband	20	055 Ausfallschritt im Gehen	37	082 Vorbeuge	50
022 Sumo-Kniebeuge	21	056 Ausfallschritt im Gehen mit Kurzhanteln	38	083 Tiefe Vorbeuge	51
023 Stuhl-Plié	22	057 Ausfallschritt im Gehen mit Med-Ball	38	084 Spagat im Stand	52
024 Sumo-Kniebeuge mit Seitbeuge	22	058 Ausfallschritt mit Sprung	39		
025 Sumo-Kniebeuge mit Berühren der Zehen	23				
026 Sumo-Kniebeuge mit Berühren der Zehen und Armstrecken	23				
027 Sumo-Kniebeuge mit Med-Ball	23				
028 Sumo-Kniebeuge mit Gewicht	23				
029 Split-Kniebeuge	24				
030 Split-Kniebeuge mit Kurzhanteln	25				

- 085** Vorbeuge mit gekreuzten Beinen 52
- Sorgen ums Iliotibialband?** 52
- 086** Tiefe Vorbeuge mit gekreuzten Beinen 53
- 087** Tiefe Vorbeuge in der Grätsche 53
- 088** Vorbeuge im breiten Stand... 53
- 089** Alternierendes Berühren der Fußspitzen 54
- 090** Vorbeuge im Sitzen 54
- 091** Einbeinige Vorbeuge im Sitzen 54
- 092** **Seitbeuge** 55
- 093** Kniebeuge mit Seitbeuge ... 56
- 094** Seitbeuge mit Kurzhanteln... 57
- 095** Seit-Crunch mit Kurzhanteln . 57
- 096** Windmühle 57
- 097** Kettlebell-Windmühle 57
- 098** **Seitlicher Step-over** 58
- 099** Schritte zur Seite mit Widerstand 60
- 100** Schritte über Kreuz mit Widerstand 60
- 101** **Step-up** 61
- 102** Alternierender Step-up mit Knieheben 62
- 103** Step-up mit Knie- und Armheben 62
- 104** Step-up mit Kurzhanteln... 63
- 105** Seitlicher Step-up und Curl .. 63
- 106** Seitlicher Step-up mit Knieheben und Curl 63
- 107** Cross-over-Step-up mit Med-Ball 64
- 108** Cross-over-Step-up an einer Bank 64
- 109** Shuffle am Step 65
- 110** Seitlicher Step-up mit seitlichem Beinheben 65
- 111** Seitlicher Step-up mit Kniebeugen am Bosu-Ball ... 65
- 112** **Step-down** 66
- 113** Seitlicher Step-down 68
- 114** Seitlicher Step-down mit Med-Ball 68
- 115** **Anheben der Zehen** 69
- 116** Absenken der Fersen 70
- 117** Anheben der Fersen 71
- 118** Anheben der Fersen und Kurzhantel-Drücken 71
- 119** **Laufen auf der Stelle** 72
- 120** Hüpfen 73
- 121** Rückwärtslaufen 74
- 122** Anfersen 74
- 123** Farmer's Walk 74
- 124** Monstergang 74
- 125** **High Knees** 75
- 126** Marschieren mit hohen Knien 76
- 127** Marschieren mit hohen Knien und Armheben 76
- 128** Marschieren mit Gymnastikball 76
- 129** Steam-Engine 77
- 130** Kniestoß zum Ellenbogen ... 77
- 131** Knieheben und Beinstrecken zur Seite 77
- 132** **Hindernislauf als Warm-up** .. 78
- 133** Hindernislauf als Challenge .. 80
- 134** **Gerader Tritt** 81
- 135** Gerader Tritt mit Berühren der Zehen 82
- 136** Gerader Tritt und Armstrecken 82
- 137** Gerader Tritt und Fauststoß .. 83
- 138** Stoßtritt 83
- 139** Halbkreistritt 83
- 140** **Tritt zur Seite** 84
- 141** Tritt zur Seite mit Gymnastikball 85
- 142** Tiefer Kreistritt 85
- 143** Tritt zur Seite mit Armstrecken 85
- 144** **Dynamisches Seitspringen** .. 86
- 145** Kaninchenhopser 87
- 146** Seitlicher Shuffle 87
- 147** Zickzackhüpfen 88
- 148** Zickzackspringen über ein Hindernis 88
- 149** Slalomspringen 88
- 150** Springen über einen Kegel... 88
- 151** **Springen** 89
- 152** Weitspringen 90
- 153** Bosu-Springen 90
- 154** Cheerleader-Springen 90
- 155** Sprung von einer Erhöhung .. 91
- 156** Springen mit Knieanziehen .. 91
- 157** Treppenspringen 91
- Steps und Kästen** 91
- 158** Sprung auf einen Step 92
- 159** Sprung auf einen Kasten 92
- 160** Grätschsprung am Step 92
- 161** **Seilspringen** 93
- 162** **Sternsprung** 95
- 163** Grätschsprung 96
- 164** Hirschsprung 96
- 165** Hampelmann-Sprung 97
- 166** Hampelmann-Sprung mit Klatschen 97
- 167** Scissors-Sprung mit Griff zum Fuß 97
- 168** **Skater** 98
- 169** Skater mit Kurzhanteln 99
- 170** Skater-Sprung mit gestreckten Beinen 99
- 171** Speed-Skater-Sprung 100
- 172** Skater-Schritt 100
- 173** **Schwimmen** 101
- 174** Delfin-Schwimmen 102
- 175** Schnee-Engel 102
- 176** Superman 102
- 177** Heel-Beats 103
- 178** Heel-Beats auf einem Gymnastikball 103
- 179** Beinheben in Rückenlage ... 103
- 180** **Bärgang** 104
- 181** Alligatörgang 105
- 182** Krabbengang 105
- 183** Raupengang 106
- 184** **Bergsteiger** 107
- 185** Bergsteiger über Kreuz... 108
- 186** Bergsteiger am Bosu-Ball .. 108
- 187** Spiderman-Bergsteiger 109
- 188** Gleitender Bergsteiger 109
- 189** Bergsteiger an einem Gymnastikball 109
- 190** Bergsteiger mit Beinaufdrehen 109
- 191** Bergsteiger am Schlingentrainer 109
- 192** Bergsteiger an einer Bank .. 110
- 193** Bergsteiger mit Widerstand . 110
- 194** Slalom-Bergsteiger 110
- 195** Hasensprung-Bergsteiger .. 110
- 196** **Diagonales Strecken** 111
- 197** Wurf über die Schulter 112
- 198** **Acht** 113
- 199** Acht mit Kettlebell 115
- 200** Acht mit Händeklatschen ... 115
- 201** Holzhacken am Kabelzug ... 115
- 202** Brusthohes Holzhacken ... 115
- 203** Kabelziehen zur Brust mit Drehung 116

204 Große Kreise mit Med-Ball .. 116	235 Liegestütz auf den Knien auf einem Med-Ball .. 132	265 Alternierender Liegestütz mit Med-Ball .. 140
Was bringt ein Med-Ball? .. 116	236 Liegestütz auf einem Med-Ball .. 132	266 Liegestütz mit Klatschen .. 140
205 Wurf mit dem Med-Ball .. 117	237 Liegestütz auf einem Gymnastikball .. 132	267 Alternierender Plyo-Liegestütz mit Kettlebell .. 140
206 Werfen und Fangen mit dem Med-Ball .. 118	238 Liegestütz auf einer Foam-Roll .. 133	268 Staubsauger .. 141
207 Slamball .. 119	239 Liegestütz auf einem Bosu-Ball .. 133	269 Liegestütz auf den Knien und Roll-out .. 142
208 Wall-Ball .. 119	240 Diamant-Liegestütz auf einem Bosu-Ball .. 133	270 Liegestütz und Roll-out .. 142
Hochintensives funktionelles Training .. 119	241 Liegestütz auf einem Balance-Kreisel .. 133	271 Liegestütz am Schlingentrainer .. 143
209 Power-Punch .. 120	242 Liegestütz auf einem Pilates-Ring .. 133	272 Liegestütz am Schlingentrainer mit Knieanziehen .. 143
210 Jab über Kreuz mit Kurzhanteln .. 121	243 Liegestütz auf den Fäusten .. 134	273 Liegestütz an den Ringen .. 143
211 Uppercut .. 122	Machen Sie mehr aus Ihren Liegestützen .. 134	274 Burpee mit Liegestütz und Ablegen .. 144
212 Cross mit Sprung .. 122	244 Kurzhanteln .. 134	275 Handtuch-Fly .. 145
213 Hin- und Herschwingen mit dem Battle-Rope .. 123	245 Kettlebells .. 134	276 Alternierendes Armgleiten .. 145
214 Alternierende Wellen .. 124	246 Handgewichte .. 134	277 Alternierendes Armgleiten auf den Knien .. 145
215 Alternierende Wellen und Kniebeuge .. 124	247 Drehbare Liegestützgriffe .. 134	278 Burpee mit Kniehebelauf .. 146
216 Sprung-Kniebeuge und Slam .. 125	248 Push-up-Stands .. 134	279 Burpee mit Kniehebelauf und Liegestütz .. 147
217 Schlangen .. 125	249 Push-up-Bars .. 134	280 Kettlebell-Rudern im Liegestütz .. 148
218 Kreisen nach außen .. 125	250 Santana-Liegestütz mit Gewichten .. 135	281 Kettlebell-Rudern im einbeinigen Liegestütz .. 149
219 Klatschen .. 125	251 Santana-Liegestütz mit Aufdrehen und Sprung .. 136	282 Kettlebell-Rudern im Liegestütz auf einem Traktorreifen .. 149
220 Slam über Kreuz .. 126	252 Liegestütz mit Unterkörperdrehung .. 136	283 Einarmiges T-Rudern .. 149
221 Hampelmann mit Battle-Rope .. 126	253 Liegestütz auf einem Knie .. 136	284 Kran-Handstand .. 150
222 Doppelte Welle .. 126	254 Liegestütz auf einem Bein .. 136	285 Seitlicher Kran-Handstand .. 151
223 Beidarmiger Slam .. 126	255 Negativer Liegestütz auf einem Bein .. 137	286 Kran-Handstand auf Push-up-Bars .. 151
224 Beidarmiger Slam mit Sprung .. 127	256 Einbeiniger Liegestütz auf einer Foam-Roll .. 137	287 Handstand .. 152
225 Hüftwurf mit dem Battle-Rope .. 127	257 Liegestütz auf Kästen und Gymnastikball .. 137	288 Gehen im Handstand .. 152
Training mit dem Battle-Rope .. 127	258 Einbeiniger Liegestütz auf Kästen und Gymnastikball .. 137	289 Parkour-Sprung .. 152
KAPITEL 2	259 Liegestütz auf einem Step .. 138	Parkour-Training .. 152
POWER-ÜBUNGEN .. 128	260 Cross-over-Liegestütz auf einem Kasten .. 138	290 Dip an einer Bank .. 153
226 Liegestütz .. 129	261 Einarmiger Liegestütz .. 138	291 Dip im Hängen .. 154
227 Liegestütz auf den Knien .. 130	262 Liegestütz mit Arm- und Beinheben .. 138	292 Dip an einer Bank mit erhöhten Füßen .. 154
228 Breiter Liegestütz .. 130	263 Dynamischer Liegestütz auf einem Kasten .. 139	293 Dip mit Foam-Roll .. 155
229 Enger Liegestütz .. 130	264 Alternierender Shuffle-Liegestütz .. 139	294 Einbeiniger Dip an einem Stuhl .. 155
230 Negativer Liegestütz .. 131		295 Dip auf dem Boden .. 155
231 Negativer Liegestütz auf einem Gymnastikball .. 131		296 Einbeiniger Dip auf dem Boden .. 155
232 Negativer Diamant-Liegestütz .. 131		297 Dip und Kick .. 155
233 Negativer Liegestütz auf einem Med-Ball .. 131		298 Tisch .. 156
234 Liegestütz auf einer Erhöhung .. 132		

- 299** Tisch mit Beinaneheben 157
300 Tisch mit Hüftheben 158
301 Marschieren im Tisch 158
302 Unterarmstütz 159
303 Unterarmstütz mit Beinheben 160
304 Unterarmstütz mit Beugen der Knie 160
305 Chaturanga 160
306 Unterarmstütz am Schlingentrainer 161
307 Spiderman-Unterarmstütz .. 161
308 Unterarmstütz mit seitlichem Armstrecken 161
309 Armsteigen 161
310 Unterarmstütz auf einem Gymnastikball 161
311 Unterarmstütz auf einem Gymnastikball und Beinheben mit Miniband 162
312 Spiderman-Unterarmstütz auf einem Bosu-Ball 162
313 Roll-down in den Unterarmstütz 162
314 Hohes Brett 163
315 Hohes Brett mit Beinheben .. 163
316 Hohes Brett mit Knieanziehen 164
317 Roll-down in die hohe Brettposition 164
318 Hohes Brett mit Knieanziehen und Beinheben 164
319 Hohes Brett auf einem Gymnastikball 165
320 Kreislauf auf den Händen .. 166
321 Auf den Händen gehen 166
322 Skilauf auf einem Gymnastikball 167
323 Hohes Brett auf einem Gymnastikball mit seitlichem Beinheben 167
324 Seitstütz 168
325 Unterarm-Seitstütz 169
326 Unterarm-Seitstütz auf einem Step 169
327 Unterarm-Seitstütz mit Knieanziehen 170
328 Unterarm-Seitstütz mit Berühren der Zehen 170
329 Beinheben in Seitenlage 170
330 Beinspreizen in Seitenlage .. 170
331 Vom Beinspreizen in Seitenlage in den Unterarm-Seitstütz .. 170
332 T-Stabilisation 171
333 T-Stabilisation am Schlingentrainer 172
334 T-Stabilisation auf dem Unterarm 172
335 T-Stabilisation mit Beinheben 173
336 Gedrehtes Knieanziehen im hohen Brett 173
337 T-Stabilisation mit Rumpfrotation 173
338 Unterarm-Seitstütz mit Rumpfrotation 173
339 Seitliches Beinheben im Knien mit Kick 174
340 Seitliches Beinheben im Knien an einem Gymnastikball 175
341 Seitliches Beinheben im Knien 176
342 Seitliches Beinkreisen im Knien 176
343 Seit-Crunch mit Beinheben im Knien 176
344 Umgekehrtes Klappmesser auf dem Gymnastikball 177
345 Umgekehrtes Klappmesser .. 178
346 Umgekehrtes Klappmesser auf einem Med-Ball 178
347 Umgekehrtes Klappmesser und Schulterdrücken 179
348 Umgekehrtes Klappmesser mit gebeugten Knien 179
349 Umgekehrtes Klappmesser am Schlingentrainer 179
350 Pflug 180
Übungsmatten 181
351 Pflug mit Adduktion 182
352 Pflug an einem Gymnastikball 182
353 Brücke 183
354 Piriformis-Brücke 184
355 Brücke mit hohem Knie 184
356 Brücke mit Beinheben 185
357 Brücke am Step mit Beinheben und Brustdrücken ... 185
358 Brücke am Schlingentrainer. 185
359 Brücke auf einer Foam-Roll mit Beinheben 185
360 Roll-Brücke auf einer Foam-Roll und Rollen 186
361 Brücke auf einer Foam-Roll mit Beinstrecken und Beinheben 186
362 Brücke auf einem Gymnastikball 187
363 Rückenstrecken auf einem Gymnastikball 189
364 Rückenstrecken auf einem Gymnastikball II 190
365 Brücke auf einem Gymnastikball mit Rotation 191
366 Seitliches Rollen auf einem Gymnastikball 191
367 Rückbeugen 191
368 Hüftheben mit Gymnastikball 192
369 Hüftheben mit Gymnastikball und Beinheben 194
370 Hüftheben mit Gymnastikball mit Bein-Curl 194
371 Arm- und Beinheben im Vierfüßlerstand 195
372 Zwei-Punkt-Liegestütz 196
373 Ausrollen der Schienbeine im Vierfüßlerstand 196
Foam-Rolls 196
374 Seitliches Beinheben im Vierfüßlerstand 197
375 Gestrecktes seitliches Beinheben im Vierfüßlerstand ... 198
376 In-out im Vierfüßlerstand ... 198
377 Muschel 199
378 Hocke-Liegestütz-Kombination 200
379 Hocke-Liegestütz-Kombination mit Kurzhanteln 201
380 Burpee 202
381 Burpee mit Klimmzug 203
382 Seit-Burpee 203
383 Renegade-Burpee 204
384 Burpee mit Liegestütz und Klatschen 205
385 Burpee mit Sprung auf einen Step 206
386 Burpee mit breitem Sprung .. 207
387 Burpee mit Sprung mit angezogenen Knien 208
388 Einarmiger Burpee 209
389 Einbeiniger Burpee 209
390 Burpee mit halber Rolle rückwärts 210
391 Schere 211
392 Einbeiniges Beinkreisen 212

- 393** Einbeiniges Wadenrollen . . . 213
394 Radfahren auf einer Foam-Roll 213
395 Käfer 214
396 Marschieren in Rückenlage . 214
397 Kleine Schritte 214
398 **Beidseitiges Beinheben** . . . 215
399 Scheibenwischer 216
400 Korkenzieher 216
401 Hüftheben mit gekreuzten Beinen 216
402 Beinheben mit Armstrecken. 216
403 **Statisches Drücken in der Tabletop-Position** 217
404 Toter Käfer 218
405 Rotation in der Tabletop-Position 219
406 Beinpendeln 219
407 Beinpendeln mit Gymnastikball 219
408 **Halber Curl-up** 220
409 McGill-Curl-up 221
410 Halber Curl-up an einem Gymnastikball 222
411 Curl-up 222
412 Tabletop-Curl-up 222
413 **Crunch** 223
414 Umgekehrter Crunch 224
415 Crunch am Kabelzug 224
416 Zitronenpresse 224
417 Knie-Crunch im Stand 225
418 Fauststöße im Sitzen 225
419 Crunch im Unterarm-Seitstütz 225
420 Diagonaler Crunch auf einer Foam-Roll 225
421 Tabletop-Crunch 226
422 Tabletop-Crunch an einem Gymnastikball 226
423 Crunch auf einem Gymnastikball 226
424 Crunch auf einem Stuhl 227
425 Stütz mit gestreckten Beinen 227
426 Stütz mit gestreckten Beinen auf Kettlebells 227
427 Cross-over-Crunch 228
428 Diagonal-Crunch 228
429 Crunch mit seitlich angehobenen Beinen 229
430 Pinguin-Crunch 229
431 Schräger Crunch 229
432 Beinheben im Hang 230
433 Knieheben im Hang mit Med-Ball 230
434 Knieheben im Hang mit Drehung 231
435 Layout an Ringen 231
436 **Turkish Get-up** 232
437 **Sit-up** 234
438 Sit-up und Wurf 235
439 Alternierender Sit-up 235
440 **Klappmesser** 236
441 Klappmesser mit Med-Ball . . 237
442 Einbeiniges Klappmesser . . 237
443 Klappmesser mit Knieanziehen auf einem Bosu-Ball . 238
444 Klappmesser mit Knieanziehen auf einem Step 238
445 Klappmesser mit Gymnastikball 239
446 Boot 239
447 **Crunch mit angehobenen Beinen** 240
448 Crunch mit angehobenen Beinen mit Gymnastikball . . 241
449 **Roll-up** 242
450 Roll-up mit Med-Ball 244
451 Roll-up mit Hantelstange . . . 244
452 Bein-Roll-out 245
453 **Roll-out** 246
454 Roll-out mit Bauchrad 247
455 Roll-out mit Gymnastikball . . 247
456 **Ganzkörperdrehung** 248
457 **Russian Twist** 250
458 Russian Twist mit angehobenen Beinen 251
459 Russian Twist mit Kurzhantel 251
460 Russian Twist mit Med-Ball . 252
461 Russian Twist in der Tabletop-Position 252
462 Wirbelsäulendrehung 252
463 Seitlicher Roll-down 252
464 **Klimmzug im Obergriff** 253
465 Klimmzug im Untergriff 255
466 Klimmzug im Untergriff mit Knieheben 256
467 Handwandern an Monkey-Bars 256
468 Umgekehrtes Rudern 256
Klimmzuggriffe 257
469 Breiter Obergriff 257
470 Bergsteigergriff 257
471 Enger Untergriff 257
472 Kreuzgriff 257
473 Neutraler Grif 257
474 Enger Obergriff 257
475 Fallen und Ziehen 258
476 Unterstützter Klimmzug an einer Sprossenwand 258
477 Einarmiger Klimmzug an einer Sprossenwand mit Kurzhantel 258
478 Unterstützter Klimmzug am Seil im Kreuzgriff 259
479 Seitlicher Klimmzug am Seil im Kreuzgriff 259
480 Klimmzug am Seil im Kreuzgriff 259
481 **Kreuzheben mit Langhantel** 260
482 Kreuzheben mit Kurzhanteln 261
483 Einarmiges Kreuzheben mit Kurzhantel 261
484 Einarmiges Kettlebell-Heben 262
485 Einbeiniges Kreuzheben mit Kettlebell 262
486 Sandsack-Flip 262
487 Reifen-Flip 262
488 **Bottoms-up-Clean mit Kettlebell** 263
489 Bottoms-up-Clean mit Eigengewicht 264
490 Kettlebell-Swing 265
491 Kettlebell-Swing über den Kopf 265
492 Kettlebell-Rudern 265
493 **Beidarmiges Kettlebell-Reißen** 266
494 Umsetzen und Schulterdrücken 268
495 Seitheben 268
496 **Kurzhantel-Drücken über Kopf** 269
497 Vorgebeugtes Rudern 271
498 Aufrechtes Rudern 271
499 **Schulter-Crusher** 272
500 Schulterdrücken 274
Verzeichnis der Übungen nach Muskelgruppen 275
Impressum 287

EINFÜHRUNG

FITTER WERDEN MIT HOCHINTENSIVEN WORKOUTS

In letzter Zeit wenden sich die Besucher von Fitnessstudios zunehmend hochintensiven Trainingsformen zu – egal, ob sie sich für bewährte Kurse wie Aerobic oder Spinning anmelden oder ob sie sich eher für Fitness Challenges, funktionelles Training, Arbeit am Schlingentrainer, Cardio-Box-Workouts oder andere anstrengende Disziplinen interessieren. Sie können auf Elemente all dieser Trainingsarten zurückgreifen, um Ihren eigenen hochintensiven Trainingsplan zu erstellen – einen Plan, der die besten Resultate als Belohnung für Ihre harte Arbeit garantiert.

WAS MACHT EIN HOCHINTENSIVES WORKOUT AUS?

Hochintensive Workouts bestehen aus einer ganzen Reihe von Komponenten: klassisches Cardio-Training wie Laufen und die Arbeit an Cardio-Maschinen, funktionelle Fitnessübungen wie Bergsteiger und Knie-

beugen, die alltägliche Bewegungsmuster übernehmen, und schließlich Übungen wie Liegestütze (sowie deren unzählige Varianten), die Ihnen helfen, Kraft aufzubauen. In diesem Buch finden Sie 500 der besten Übungen, mit denen Sie diese Ziele erreichen werden. Sie können sie in ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) einbeziehen, in Ihre Krafttrainingsroutine einbauen oder auch mit Ihrem Cardio-Programm verbinden. Sie können die Übungen natürlich im Fitnessstudio absolvieren, in den meisten Fällen geht es aber auch in Ihrer Wohnung oder Ihrem Garten.

EIN EIGENES HOCHINTENSIVES WORKOUT ERSTELLEN

Wahrscheinlich gibt es ebenso viele Möglichkeiten, ein Trainingsprogramm zusammenzustellen, wie es Übungen gibt, die Sie dabei einbeziehen können. Dennoch werden Ihnen ein paar Vorgaben sicher dabei

helfen, genau die richtigen für Ihre persönlichen Fitnessziele zu finden.

Sie können beispielsweise damit beginnen, eine Reihe der in diesem Buch vorgestellten Übungen auszuprobieren. Mal angenommen, Sie wollen die unteren Bereiche Ihres Körpers in Form bringen – mit Übungen wie den unzähligen Variationen von Kniebeuge und Ausfallschritt liegen Sie schon ganz richtig. Sie wollen Fett loswerden? Versuchen Sie Sprünge oder einige der Übungen, die mit „plyo“ oder „plyometrisch“ gekennzeichnet sind. Diese Moves sind zum Fettverbrennen geschaffen und bringen zudem Ihren Kreislauf auf Touren. Dazu gehören etwa die Burpees, die eine ganze Reihe von Benefits mit sich bringen, indem sie Hardcore-Krafttraining

mit intensiven Cardio-Elementen verbinden. Solche Übungen funktionieren auch hervorragend im Rahmen von Intervalltraining und HIIT. Diese populäre Trainingsform vereint zwei der wirkungsvollsten Fettverbrennungsmethoden: eine hochintensive Komponente (wie beispielsweise den Bergsteiger) und eine niedrigintensive (wie das vorgebeugte Rudern).

Die hochintensive Komponente beinhaltet, dass Sie Ihren Körper explosiv an seine absolute Leistungsgrenze bringen, um eine Ermüdung der Muskeln und eine maximale Sauerstoffaufnahme zu erreichen (behalten Sie dies im Hinterkopf: Je härter Sie Ihre Muskeln rannehmen, desto mehr Sauerstoff brauchen sie). Wenn Sie Ihren Körper auf diesem hohen Level trai-



nieren, lösen Sie damit etwas aus, was als Nachbrenneffekt bekannt ist – in anderen Worten: Ihr Körper verbraucht auch nach einem Workout vermehrt Sauerstoff und verbrennt weiter Kalorien, und das bis zu 48 Stunden lang.

Natürlich können selbst Spitzensportler nur kurze Zeit an ihrer Leistungsgrenze arbeiten. Das heißt: Sie müssen unbedingt niedrigintensive Intervalle in Ihr Training einbauen. So können Sie zum Beispiel mit einem fünfminütigen Warm-up wie Seilspringen beginnen, dann einen Satz vorgebeugtes Rudern mit acht Wiederholungen für die Kraft anschließen und danach eine Minute lang mit explosiven, schnellen Bergsteigern fortfahren. Die ganze Abfolge wiederholen Sie für 45 Minuten – das ist Ihre Trainingseinheit. Abwechslung bringen Sie in diese Trainingsart, indem Sie immer wieder eine andere Kraftübung aus diesem Buch absolvieren und diese regelmäßig durch eine der vielen hier beschriebenen plyometrischen und Kardio-Übungen oder auch durch Kardio-Training an einer Maschine ersetzen.

GEBEN SIE ETWAS KLASSISCHES KARDIO-TRAINING DAZU

Zusammen mit den Übungen auf den folgenden Seiten kann ein vielseitiges hochintensives Fitnessprogramm auch klassi-

sches Kardio-Training enthalten – genau, es geht um die langen Reihen von Maschinen, mit denen heutzutage nahezu jedes Fitnessstudio ausgestattet ist. Hier ist ein Überblick der verbreitetsten Geräte.

Laufband Der Dauerbrenner sowohl in gewerblichen Studios als auch in Fitnessräumen zu Hause ist das Laufband. Es ermöglicht Ihnen, unabhängig vom Wetter jeden Tag zu laufen. In moderater Geschwindigkeit eine halbe Stunde zu joggen, verbrennt ungefähr 350 Kilokalorien. Sie können das Gerät nutzen, um zu gehen, zu joggen oder zu rennen, und das entweder auf einer ebenen Oberfläche oder mit einer Neigung für ein hartes Workout bergauf. Auf diese Weise verlieren Sie Gewicht, bringen Ihre Muskeln in Form, bauen Stress ab und verbessern Ihre Kreislaufwerte.

Fahrradergometer Dieses traditionelle Trainingsgerät bietet eine ganze Menge. Selbst wenn Sie nur mäßig schnell in die Pedale treten, können Sie bis zu 650 Kilokalorien pro Stunde verbrennen und obendrein die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge steigern, Ihre Muskeln in Form bringen und kräftigen sowie Gleichgewichtssinn und Koordination verbessern. Zudem ist es eine gelenkschonende Trainings-

form. In Studios finden Sie viele verschiedene Versionen des Ergometers: Standard- und Spinning-Modelle und Liegeräder, die Ihren Rücken stützen.

Crosstrainer Der Crosstrainer ist längst kein Newcomer mehr, sondern hat sich zu einer der beliebtesten Cardio-Maschinen entwickelt – und ist das Gerät der Wahl, wenn Sie ein effektives Cardio-Workout mit geringer Belastung für Ihre Gelenke absolvieren wollen. Eine halbe Stunde auf dem Crosstrainer verbrennt bis zu 350 Kilokalorien. Ein solches Training kann Ihre Blutdruckwerte, die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge und die Festigkeit Ihrer Knochen verbessern.

Ruderergometer Unter den Anhängern von HIIT und funktionellem Training gehören Rudermaschinen zu den Cardio-Favoriten, da man mit ihnen die besten Elemente eines Cardio-Workouts mit einem fordernden Kraft- und Ausdauertraining verbinden kann. Wenn Sie bei einem moderaten Tempo eine halbe Stunde lang rudern, verbrauchen Sie etwa 200 Kilokalorien, verbessern die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge und bringen Ihre Muskeln auf Trab und kräftigen sie. Außerdem verlieren Sie dabei Gewicht und bauen Stress ab.

Stair-Stepper Der Stair-Stepper war in den 1980er-Jahren der Star in den Fitnessstudios und hat seither seinen Wert unter Beweis gestellt. Im Laufe der Jahre ist er zum Lieblingsequipment von Sportlern geworden, die hochintensiv trainieren wollen. Mit dem Stair-Stepper bekommen Sie ein effizientes Cardio-Workout. Zudem steigern Sie Ihre Kraft, formen Ihren gesamten Unterkörper, verbessern Ihren Gleichgewichtssinn und bringen mit jedem Schritt Ihre Core-Muskulatur auf Trab. Das Training auf dem Stair-Stepper verbraucht ungefähr 180 Kilokalorien in einer halben Stunde.

LOS GEHT'S!

Alles in allem bekommen Sie also ein hochintensives Training, wenn Sie Übungen mit einem Cardio-Programm verbinden. Auf diese Weise werden Sie fettarmes Muskelgewebe aufbauen, Fett verbrennen, die Leistungsfähigkeit Ihres Herzens erhöhen und Ihren Sauerstoffverbrauch steigern. Außerdem werden Sie so Ihren Gleichgewichtssinn, Ihre Haltung, Koordination, Gelenkigkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessern. Die Arbeit ist vielleicht hart und der Schweiß fließt reichlich, aber wer würde schon auf solche Benefits verzichten wollen?

KAPITEL 1

Funktionelle Moves

In den letzten Jahren ist das funktionelle Training zu einem fest verwurzelten Teil der Fitnessszene geworden. Diese Trainingsmethode legt den Akzent auf alltägliche Bewegungsmuster wie Gehen, Laufen, Schieben, Ziehen, Tragen, Klappen, Beugen und Drehen. Die eigenen Fähigkeiten in diesen Bewegungsabläufen zu verbessern, kann Ihr Alltagsleben deutlich bereichern, denn Sie werden lernen, gewöhnliche Routinen und Tätigkeiten mit Leichtigkeit zu absolvieren. Diese Art von Übungen wird Ihnen auch dabei helfen, die Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Ausdauer zu erlangen, die Sie für Ihre sportlichen Ziele brauchen. Indem Sie sich durch diese Übungen in hochintensiven funktionellen Trainingseinheiten auf Touren bringen, steigern Sie deren aeroben Effekt und erhöhen zudem Ihre Kraft und bauen Muskeln auf.

Funktionelle Moves

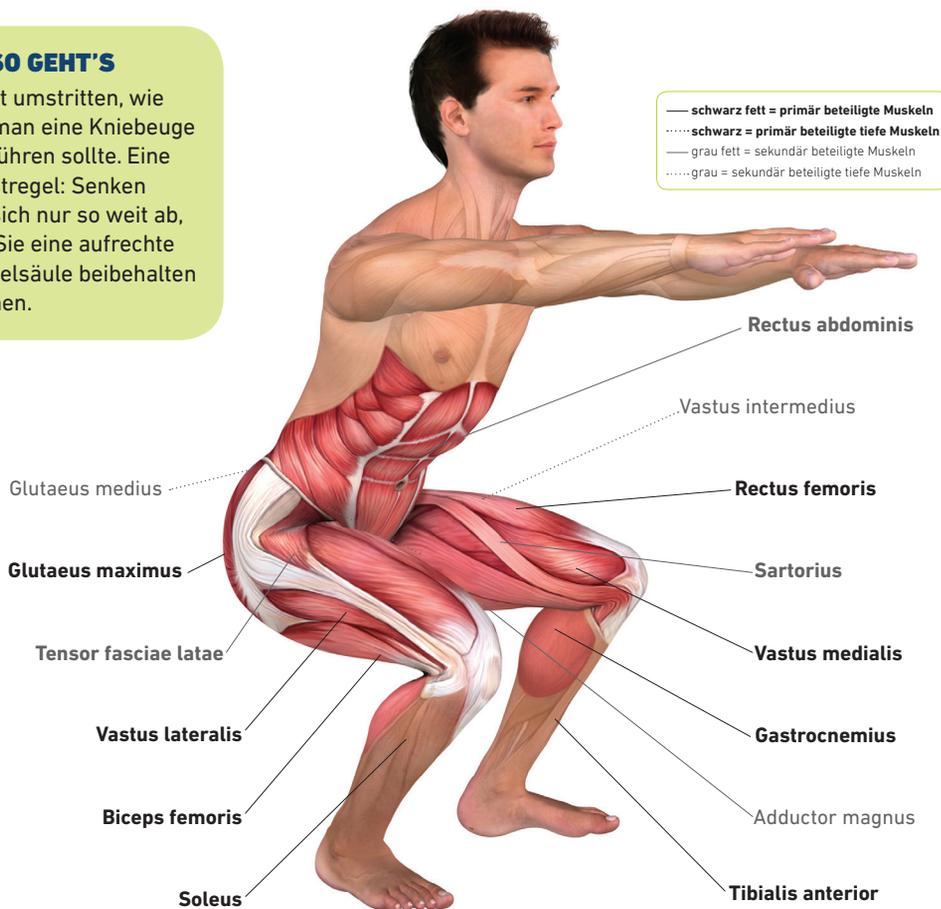
001

Kniebeuge

Oft wird die Kniebeuge – zusammen mit ihren vielen Varianten – als die „Königin aller Übungen“ bezeichnet. Die Kniebeuge ist eine schweißtreibende Übung, die in nahezu jedes Workout passt – vom funktionellen Training bis hin zum Wettkampf-Bodybuilding mit schweren Gewichten. Sie ist eine Bewegung, die natürliche, alltägliche Bewegungsmuster nachahmt und dabei mehrere Gelenke und fast all Ihre Muskeln auf Trab bringt, vor allem aber die Oberschenkel und das Gesäß. Kniebeugen regelmäßig auszuführen, trägt dazu bei, eine ausgeprägte Core-Muskulatur zu entwickeln, die Kraft der unteren Körperteile zu steigern und die Funktionsfähigkeit der Gelenke zu verbessern. Kniebeugen können zudem Ihre mentale Belastbarkeit auf den Prüfstand stellen – versuchen Sie doch mal 20 technisch einwandfreie Wiederholungen. Die Übung sieht vielleicht einfach aus, aber achten Sie unbedingt auf eine saubere Ausführung: Eine schlampig absolvierte Kniebeuge belastet nur Ihre Hüfte, Knie und Fußgelenke.

→ SO GEHT'S

Es ist umstritten, wie tief man eine Kniebeuge ausführen sollte. Eine Faustregel: Senken Sie sich nur so weit ab, wie Sie eine aufrechte Wirbelsäule beibehalten können.



- Schulterbreit hinstellen, Füße und Beine sind parallel zueinander und die Knie ganz leicht gebeugt. Das Becken etwas nach vorn schieben und die Brust rausstrecken, die Schultern nach hinten und unten ziehen.
- Die Arme für das Gleichgewicht auf Schulterhöhe nach vorn ausstrecken. Die Zehen leicht nach oben ziehen, die Füße stehen fest auf dem Boden.



- Die Bauchmuskeln einziehen und in eine Kniebeuge absenken. Ihre Fersen bleiben dabei fest auf dem Boden und Ihre Brust so aufrecht, wie es geht. Dabei möglichst nicht nach vorn lehnen. Ausatmen und in die Startposition zurückkehren. Die vorgegebenen Wiederholungen absolvieren.



002

Goblet-Kniebeuge

Eine Kurzhantel oder eine Kettlebell senkrecht vor der Brust halten, mit beiden Händen einen Hantelkopf bzw. den Kettlebell-Griff fassen, als wäre die Hantel ein schwerer Kelch. Die Bauchmuskeln anspannen, die Hüfte zurückschieben und die Knie so weit beugen, dass die Oberschenkel parallel zum Boden stehen. Kurze Pause, dann in die Startposition hochdrücken und wiederholen.



003

Kniebeuge mit Sandsack

Schulterbreit hinstellen und einen Sandsack vor der oberen Brust halten. Die Hüfte nach hinten schieben und die Knie beugen, um den Körper abzusenken, bis Ihre Oberschenkel parallel zum Boden stehen. Die Fersen in den Boden pressen und explosiv wieder hochdrücken.



004

Kniebeuge mit Widerstandsband

Ein Widerstandsband unter beiden Füßen durchführen und in jeder Hand ein Ende halten. Schulterbreit hinstellen und die Hände auf Schulterhöhe anheben. Füße und Zehen nach vorn ausrichten, die Knie beugen und den Körper absenken. Mit geradem Rücken wieder in die Startposition aufrichten und wiederholen.



005

Kniebeuge und Rudern

Aufrecht hüftbreit hinstellen. In jeder Hand ein Ende eines Widerstandsbandes halten. Darauf achten, dass Ihr Rücken weder gebeugt noch überdehnt ist. In einer fließenden Bewegung die Knie beugen. Gleichzeitig die Ellbogen beugen und beide Bandenden zum Körper ziehen. Dabei den übrigen Körper ruhig und die Bauchmuskeln angespannt halten. Mit beiden Händen das Band noch näher an den Körper heranziehen. Flüssig zurück in die Startposition.



006

Kniebeuge und Drücken

Ein Widerstandsband um eine Kraftmaschine legen. Mit dem Rücken zur Maschine hüftbreit (oder etwas weiter) hinstellen und mit jeder Hand einen Griff fassen. Die Ellbogen beugen und den Widerstand des Bandes fühlen, während Sie beide Griffe auf Schulterhöhe anheben. In eine Kniebeuge gehen. Gleichzeitig beide Arme nach vorn gegen den Widerstand ausstrecken. Langsam die Knie strecken, die Spannung im Band lösen und die Arme zurück in die Startposition führen.



DER BOSU-BALL

Der Bosu-Ball ist eine luftgefüllte Halbkugel aus Gummi auf einer festen Platte. Sie können ihn mit der gewölbten Seite nach oben oder nach unten benutzen. Mit der Halbkugel nach oben wird der Ball zu einem instabilen Untergrund, bewegt sich selbst aber nicht. Mit der Halbkugel auf dem Boden wird das Ganze zu einer höchst wackligen Angelegenheit. Beide Seiten bieten funktionale Herausforderungen an den Gleichgewichtssinn.

**007**

Bosu-Kniebeuge

Erhöhen Sie das Schwierigkeitslevel, indem Sie eine Kniebeuge (Nr. 001) auf der gewölbten Seite eines Bosu-Balls ausführen.

008

Einbeinige Kniebeuge

Hinstellen und die Arme auf Schulterhöhe gerade nach vorn ausstrecken. Das rechte Bein anheben und den Unterschenkel direkt oberhalb des Knies auf den linken Oberschenkel legen. Die Hüfte nach hinten schieben und den Körper so weit wie möglich absenken. Eine Sekunde lang halten, dann wieder in die Startposition hochdrücken.



009

Pistol-Kniebeuge

Hinstellen und die Arme auf Schulterhöhe gerade nach vorn ausstrecken. Das rechte Bein vom Boden abheben und halten. Die Hüfte nach hinten schieben und den Körper so weit es geht absenken. Eine Sekunde lang halten, dann wieder in die Startposition hochdrücken.



010

Kurzhantel-Kniebeuge

Mit jeder Hand eine Kurzhantel greifen und mit parallel zueinander ausgerichteten Füßen schulterbreit hinstellen. Ihre Knie zeigen in dieselbe Richtung wie Ihre Zehen. Die Knie beugen und den Körper in eine Kniebeuge absenken. In die Startposition aufrichten, dabei den Rücken gerade halten. Die Übung wiederholen.



011

Power-Kniebeuge

Aufrecht hinstellen und einen Gewichtsball vor dem Körper halten. Das Gewicht auf den linken Fuß verlagern. Das rechte Knie beugen und den Fuß zum Gesäß heben. Die Ellbogen beugen und den Ball zum rechten Ohr anheben. Knie und Hüfte beugen und den Oberkörper nach links unten absenken. Dabei den Ball außen zum linken Knöchel führen. Mit Kraft aus dem linken Bein wieder aufrichten und Knie und Oberkörper strecken. Zurück zur Startposition und die Übung wiederholen.



Langhantel-Kniebeuge

Die Langhantel-Kniebeuge ist die verbreitetste Kniebeuge mit Gewicht. Sie ist auch unter den Namen High-Bar- oder olympische Kniebeuge bekannt. Bei der Langhantel-Kniebeuge halten Sie die Hantelstange am unteren Nacken auf dem Trapezmuskel. Zu dieser Kniebeuge gibt es viele Varianten – entscheidend ist dabei, wo und wie Sie die Hantelstange halten. Bei einer Low-Bar-Kniebeuge etwa befindet sich die Stange tiefer an Ihrem Rücken, bei den Front-Versionen halten Sie sie vor Ihrer Brust. Egal, um welche Version es sich handelt – die Langhantel-Kniebeuge ist eine Schlüsselübung für das Training des unteren Körpers. Wie bei jeder Übung ist die Form ausschlaggebend und Sicherheit das oberste Gebot. Diese Art Move mit Gewicht verlangt einen hohen Grad an Beweglichkeit in Hüfte, Wirbelsäule und Schultern.

- Eine Langhantel so auf einem Rack platzieren, dass die Hantelstange sich auf Höhe Ihrer oberen Brust befindet. Den Körper unter die Stange bringen, die Knie beugen und die Hantel hinten auf die Schultern nehmen.
- Die Stange übershulterbreit greifen. Langsam die Beine strecken und aufrichten. Dabei die Hantel aus dem Rack heben und einen Schritt nach vorn machen.
- Schulterbreit stehen, die Knie beugen und, als wollten Sie sich hinsetzen, die Hüfte so weit nach hinten unten schieben, bis Ihre Oberschenkel parallel zum Boden stehen.
- Die Position eine Sekunde lang halten, dann aus den Fersen den Körper nach oben drücken. Dabei Hüfte und Knie strecken, bis Sie sich wieder in der Startposition befinden.
- Die vorgegebenen Wiederholungen absolvieren.



013

Frontkniebeuge mit Langhantel

Aufrecht hinstellen, eine Langhantel aus einem Rack heben und auf der oberen Brust ablegen. Die Unterarme vor der Brust kreuzen, die Oberarme stehen parallel zum Boden. Mit beiden Händen die Hantelstange nahe der jeweils gegenüberliegenden Schulter greifen. Die Füße schulterbreit auseinanderstellen, die Zehen zeigen leicht nach außen. Die Schultern nach hinten ziehen und die Brust vorstrecken, sodass Ihr Rücken gerade und Ihr Rumpf aufrecht ist. Jetzt eine Kniebeuge (Nr. 001) ausführen. Anschließend aus den Fersen heraus aufrichten und in die Startposition zurückkehren.



014

Kniebeuge am Schlingentrainer

Mit dem Gesicht zu einem Schlingentrainer stellen und die beiden Griffe fassen. Die Hüfte nach hinten unten absenken. Dann wieder in die Startposition hochdrücken.



SCHLINGENTRAINING

Schlingentrainer, die auch Suspension-Trainer oder – unter ihrem Markennamen – TRX genannt werden, sind mittlerweile in nahezu allen Fitnessstudios zu finden. Diese Seil- und Schlingensysteme basieren auf Prinzipien, die aus dem Training mit einfachen Seilen bekannt sind. Es handelt sich um eine Trainingsform, bei dem der eigene Körper als Widerstand dient. Sie führen dabei eine Vielzahl von komplexen Übungen auf mehreren Bewegungsebenen durch und bauen Kraft auf, indem Sie funktionelle Bewegungsabläufe mit dynamischen Positionen kombinieren. Sie können selbstverständlich das Equipment Ihres Fitnessstudios nutzen, aber Schlingentrainer gibt es auch überall für den Einsatz zu Hause. Das Konzept ist simpel: Sie fassen die Griffe am Ende der Gurte oder legen Ihre Füße hinein und arbeiten dann mit Ihrem Körper gegen die Schwerkraft. Klassische Moves wie Kniebeuge, Ausfallschritt oder Liegestütz bekommen in der Ausführung mit dem Schlingentrainer ein Element der Instabilität. Und das hilft Ihnen, Muskeln aufzubauen und Fett zu verbrennen.

015

Einbeinige Kniebeuge am Schlingentrainer

Vor einen Schlingentrainer stellen und die beiden Griffe fassen. Ein Bein anheben und die Hüfte nach hinten unten absenken. Zurück in die Startposition. Anschließend die Seite wechseln.



016

Kniebeuge mit Med-Ball

Mit beiden Händen einen Medizinball greifen. Schulterbreit hinstellen. Knie und Füße sauber nach vorn ausrichten. Die Knie beugen und den Körper in eine Kniebeuge absenken. Anschließend in die Startposition aufrichten. Dabei den Rücken gerade halten. Die Übung wiederholen.



017

Stuhl-Kniebeuge

Mit dem Rücken zu einem Stuhl aufrecht hinstellen. Die Hände vor der Brust verschränken. Langsam in eine Kniebeuge absenken, bis Sie auf dem Stuhl sitzen. Kontrolliert wieder aufstehen und in die Startposition zurückkehren. Die Übung wiederholen.



018

Stuhl-Kniebeuge mit Med-Ball

Führen Sie eine Stuhl-Kniebeuge (Nr. 017) aus. Dabei aber während der gesamten Übung als zusätzliche Herausforderung einen Med-Ball mit beiden Händen in Brusthöhe vor dem Körper halten.



019

Kniebeuge am Step mit seitlichem Beinheben

Den rechten Fuß auf einen Step stellen. Eine Gewichtsscheibe oder einen Medizinball mit beiden Händen auf Hüfthöhe halten. Den Körper in eine Kniebeuge absenken. Dabei Knie und Zehen nach vorn ausgerichtet halten. Mit geradem Rücken wieder aufrichten und das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Gleichzeitig das linke Bein gerade zur Seite anheben. Die gewünschten Wiederholungen absolvieren, dann die Übung auf dem anderen Bein ausführen.



020

Sprung-Kniebeuge

Die Finger auf dem Hinterkopf platzieren und die Ellbogen nach hinten ziehen, sodass sie sich auf einer Linie mit Ihren Schultern befinden. Zur Sprungvorbereitung in eine Kniebeuge gehen und dann explosiv so hoch springen, wie Sie können. Bei der Landung sofort wieder in eine Kniebeuge gehen und erneut hochspringen.



021

Sprung-Kniebeuge mit Widerstandsband

Aufrecht hinstellen und in jeder Hand ein Ende eines Widerstandsbandes halten. Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander, Ihr Rücken ist weder gebeugt noch überdehnt. Die Arme nach hinten ziehen und gleichzeitig in eine Kniebeuge gehen. Dann explosiv so hoch wie möglich springen. Bei der Landung sofort wieder in eine Kniebeuge gehen und erneut hochspringen.



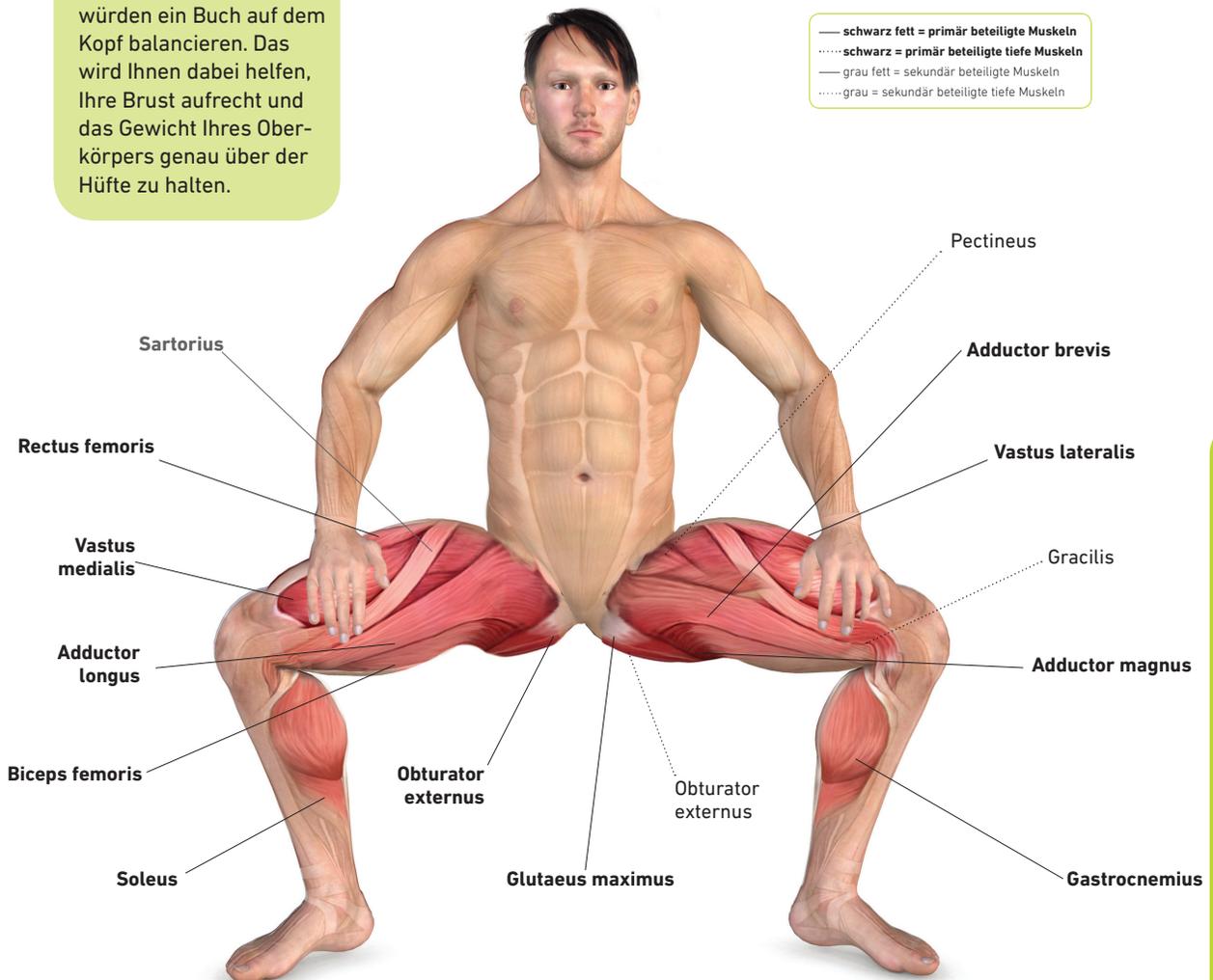
022

Sumo-Kniebeuge

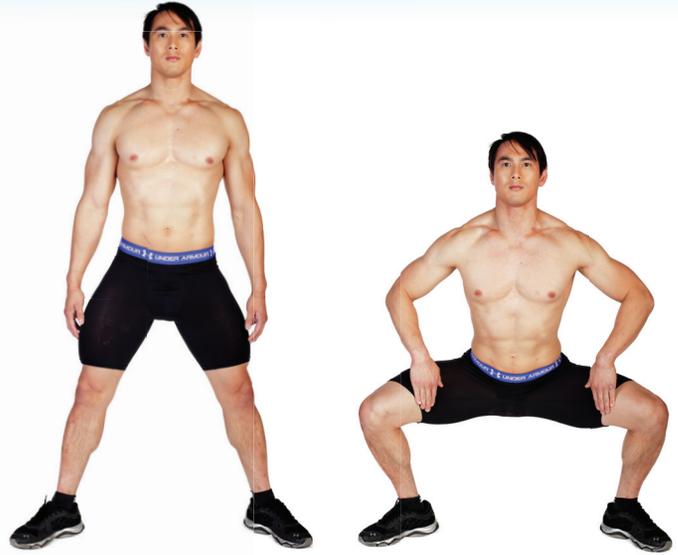
Wie alle Kniebeugen ist auch die Sumo-Kniebeuge eine hervorragende Übung für den Unterkörper, die Oberschenkel, Gesäß und Waden in Form bringt. Die Ausführung ähnelt der klassischen Kniebeuge, aber Ihr Stand ist breiter und Ihre Fußspitzen sind so weit aufgedreht wie möglich. Diese Art der Kniebeuge – deren Name auf den Stand der japanischen Sumo-Ringer zurückgeht – richtet den Fokus Ihres Trainings auf die Innenseite der Oberschenkel. Wie immer gibt es auch hier zahlreiche Varianten, darunter auch solche mit Gewichten.

→ SO GEHT'S

Stellen Sie sich vor, Sie würden ein Buch auf dem Kopf balancieren. Das wird Ihnen dabei helfen, Ihre Brust aufrecht und das Gewicht Ihres Oberkörpers genau über der Hüfte zu halten.



- Weiter als schulterbreit hinstellen, die Zehen zeigen nach außen. Die Knie leicht beugen und das Becken etwas vorschieben. Die Brust aufrichten und die Schultern nach hinten unten ziehen.
- Die Hände auf den Oberschenkeln platzieren.
- So tief in eine Kniebeuge gehen, dass Ihre Oberschenkel parallel zum Boden stehen. Das Gewicht liegt auf den Fersen.
- Am tiefsten Punkt der Kniebeuge den Körper aus den Fersen nach oben drücken. Das Gesäß und die inneren Oberschenkel anspannen und wieder zur Startposition aufrichten.



023

Stuhl-Plié

Einen breiten Stand hinter einem Stuhl einnehmen, die Zehen zeigen nach außen. Die Knie beugen und den Körper in eine Kniebeuge absenken. Dabei darauf achten, dass Knie und Zehen in dieselbe Richtung ausgerichtet bleiben. Wieder in die Startposition aufrichten. Den Rücken während der gesamten Übung gerade halten. Die Übung wiederholen.



024

Sumo-Kniebeuge mit Seitbeuge

Starten Sie in der tiefen Position einer Sumo-Kniebeuge (Nr. 022). Den rechten Unterarm oberhalb des Knies auf dem rechten Oberschenkel ablegen. Den linken Arm über den Kopf zur rechten Seite führen. Dabei in der Hüfte zur Seite beugen. Diese Position zur Dehnung halten. Den linken Arm senken und auf dem linken Oberschenkel ablegen. Gleichzeitig den Kopf wieder in die Mitte bringen. Aus den Fersen heraus wieder aufrichten. Die Seite wechseln und die Übung wiederholen.



025

Sumo-Kniebeuge mit Berühren der Zehen

In eine Sumo-Kniebeuge (Nr. 022) gehen, dann nach vorn beugen und die Zehen berühren. Zur Startposition zurückkehren und die Übung wiederholen.



026

Sumo-Kniebeuge mit Berühren der Zehen und Armstrecken

In eine Sumo-Kniebeuge gehen und die Zehen berühren (Nr. 025). In der tiefen Position den Oberkörper aufdrehen und einen Arm zur Decke strecken. In die tiefe Position zurückkehren und dann den anderen Arm zur Decke strecken. Anschließend zurück in die Startposition.



027

Sumo-Kniebeuge mit Med-Ball

Im Stand einen Medizinball auf Brusthöhe vor dem Körper halten. In eine Sumo-Kniebeuge (Nr. 022) gehen. Gleichzeitig die Arme mit dem Ball nach unten ausstrecken. Beim Aufrichten in die Startposition die Arme dann gerade nach oben strecken. Mit den Sumo-Kniebeugen fortfahren und dabei weiter den Ball zum Boden und zur Decke führen.



028

Sumo-Kniebeuge mit Gewicht

Ein Gewicht wie eine Kettlebell, eine Kurzhantel, eine Gewichtsscheibe oder einen Med-Ball mit beiden Händen halten. Dann eine Sumo-Kniebeuge (Nr. 022) ausführen.



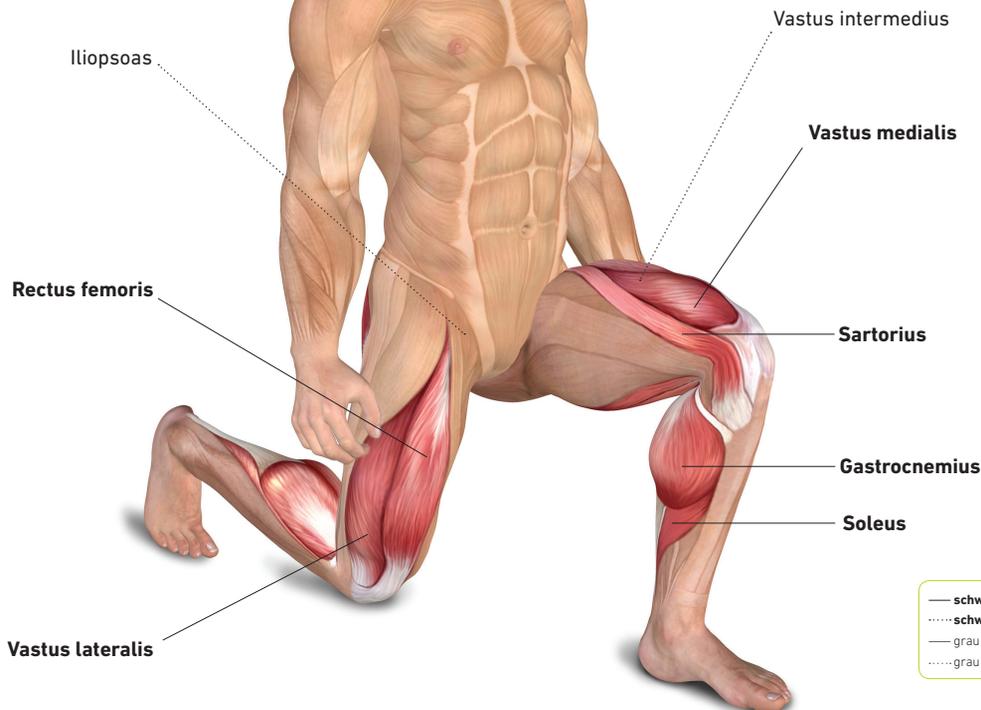
029

Split-Kniebeuge

Die Split-Kniebeuge wird aus einer Schrittstellung – ein Fuß steht vor dem anderen – heraus ausgeführt. Diese Übung wird oft mit einem Ausfallschritt verwechselt. Der Hauptunterschied zwischen den beiden liegt im hinteren Bein. Bei der Split-Kniebeuge bewegen Sie den hinteren Fuß während der gesamten Übung nicht. Beim Ausfallschritt arbeiten Sie mit beiden Beinen und spannen auch das hintere Bein bewusst an. Wie die normale Kniebeuge trainiert auch die Split-Kniebeuge Ihren Unterkörper, allerdings mit einer größeren Betonung auf den hinteren Oberschenkeln, dem Glutaeus medius und den äußeren schrägen Bauchmuskeln. Zudem bleibt Ihr Rücken bei einer sauber ausgeführten Split-Kniebeuge aufrechter.

→ SO GEHT'S

Während der gesamten Übung sollten Ihre Knie in dieselbe Richtung zeigen wie Ihre Füße. Ihr Oberkörper sollte so aufrecht wie möglich bleiben, wenn Sie in die Kniebeuge gehen.



— schwarz fett = primär beteiligte Muskeln
 schwarz = primär beteiligte tiefe Muskeln
 — grau fett = sekundär beteiligte Muskeln
 grau = sekundär beteiligte tiefe Muskeln

- Aufrecht hinstellen. Die Füße weit auseinandersetzen, ein Fuß steht vor dem anderen.
- In eine Kniebeuge gehen. Dazu das vordere Knie und die Hüfte beugen. Gleichzeitig das hintere Knie so weit beugen, dass es den Boden fast berührt. Die Ferse hebt dabei vom Boden ab. Das vordere Bein wieder strecken und aufrichten. Die vorgegebenen Wiederholungen absolvieren, dann die Beinstellung wechseln.



030

Split-Kniebeuge mit Kurzhanteln

In jeder Hand eine Kurzhantel am langen Arm neben dem Körper halten, die Handflächen zeigen zueinander. Eine Split-Kniebeuge (Nr. 029) ausführen. Die tiefe Position kurz halten, dann so schnell wie möglich zurück in die Startposition. Beinwechsel und die Übung wiederholen. In der Folge abwechselnd die gewünschte Anzahl an Wiederholungen absolvieren.



031

Split-Kniebeuge und Rudern mit Band

Eine Schrittstellung einnehmen. In jeder Hand ein Ende eines Widerstandsbandes halten, das Band steht unter Spannung. Das hintere Bein beugen und in eine Split-Kniebeuge gehen. Gleichzeitig die Ellbogen beugen und die beiden Bandenden zum Körper ziehen. Den Körper stabil halten und die Bauchmuskeln bewusst anspannen. Dabei das Band noch weiter zum Körper ziehen. In einer fließenden Bewegung zurück zur Startposition. In der Folge die gewünschten Wiederholungen ausführen. Anschließend Beinwechsel.



032

Split-Kniebeuge und Curl mit Band

Den rechten Fuß mittig auf ein Widerstandsband stellen und in jeder Hand ein Ende des Bandes straff halten. Eine Split-Kniebeuge (Nr. 029) ausführen. Gleichzeitig die Ellbogen beugen und die beiden Bandenden zu den Schultern ziehen. Den Körper stabil halten und die Bauchmuskeln weiter anspannen. Dabei das Band noch dichter zu den Schultern ziehen. In einer fließenden Bewegung zurück zur Startposition. In der Folge die gewünschten Wiederholungen ausführen. Anschließend das andere Bein auf das Band stellen.



033

Split-Kniebeuge mit Med-Ball

Einen Medizinball mit beiden Händen halten, die Arme sind nach vorn unten gestreckt. In eine Split-Kniebeuge (Nr. 029) gehen. Dabei die Arme auf Schulterhöhe anheben. Wieder aufrichten und die Arme absenken.



034

Split-Kniebeuge mit Sandsack über Kopf

Einen Sandsack mit beiden Händen greifen und mit gestreckten Armen vor dem Körper halten. Eine Schrittstellung einnehmen. Beide Knie beugen und den Körper in eine Split-Kniebeuge absenken. Gleichzeitig die Arme über den Kopf nach oben strecken, sodass der Sandsack nach hinten klappt. Flüssig zurück in die Startposition und die gewünschten Wiederholungen absolvieren. Danach das Bein wechseln und die Übung mit dem anderen Bein hinten ausführen.



035

Bulgarische Split-Kniebeuge

Bei der bulgarischen Split-Kniebeuge steht Ihr hinterer Fuß auf einer Erhöhung. Daher ist die Übung auch unter dem Namen Split-Kniebeuge mit erhöhtem hinterem Fuß bekannt. Wenn Sie wieder einmal zu lange vor dem Computer gehockt haben und die Auswirkungen spüren – das lange Sitzen verkürzt die Hüftbeuger und den Quadrizeps –, dann kann diese Variante der Kniebeuge ein Gegenmittel sein. Sie wirkt diesen Muskelverkürzungen entgegen und erhöht Kraft und Beweglichkeit von Hüftbeugern und Quadrizeps, ohne dabei den unteren Rücken übermäßig zu belasten.

- In Schrittstellung hinstellen, der rechte Fuß steht hinten. Den Ballen (oder den Spann) des rechten Fußes auf eine Erhöhung setzen, zum Beispiel einen Step oder eine Trainingsbank. Sie können nur mit Ihrem Körpergewicht arbeiten oder ein zusätzliches Gewicht wie eine Gewichtsscheibe oder einen Med-Ball in den Händen halten.
- Beide Knie beugen und den Körper gerade absenken.
- In einer flüssigen Bewegung zurück in die Startposition. Die gewünschten Wiederholungen absolvieren. Anschließend Beinwechsel.



036

Bulgarische Split-Kniebeuge mit Gymnastikball

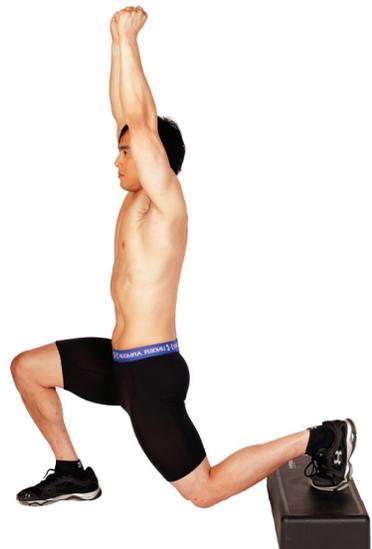
In Schrittstellung wie bei einem Ausfallschritt hinstellen, dabei den Rücken einem Gymnastikball zuwenden. Den Spann des hinteren Fußes auf dem Ball ablegen. Jetzt den Körper so weit absenken, dass das vordere Knie rechtwinklig gebeugt ist. Die Oberschenkel anspannen, um die Balance zu halten. Anschließend die Übung mit dem anderen Fuß auf dem Ball ausführen.



037

Bulgarische Split-Kniebeuge und Drücken über Kopf

In Schrittstellung hinstellen. Die Ellbogen rechtwinklig beugen. Eine bulgarische Split-Kniebeuge (Nr. 035) ausführen. Gleichzeitig beide Arme über den Kopf nach oben strecken. In einer flüssigen Bewegung zur Startposition zurückkehren. Die gewünschte Anzahl an Wiederholungen absolvieren. Danach die Übung mit dem anderen Fuß auf dem Step durchführen.



038

Bulgarische Split-Kniebeuge und Kurzhantel-Drücken über Kopf

In Schrittstellung hinstellen und in jeder Hand eine Kurzhantel halten. Eine bulgarische Split-Kniebeuge (Nr. 035) ausführen. Gleichzeitig die Hanteln bis zur Streckung der Arme nach oben drücken. In einer flüssigen Bewegung zur Startposition zurückkehren. Dann die gewünschte Anzahl an Wiederholungen absolvieren. Anschließend Beinwechsel.

