

# DIE H.I.T. BIBEL

**500** hochintensive Übungen  
für Ihr Power-Workout

**südwest**

# INHALT

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

<b>204</b> Große Kreise mit Med-Ball .. 116	<b>235</b> Liegestütz auf den Knien auf einem Med-Ball .. 132	<b>265</b> Alternierender Liegestütz mit Med-Ball .. 140
<b>Was bringt ein Med-Ball?</b> .. 116	<b>236</b> Liegestütz auf einem Med-Ball .. 132	<b>266</b> Liegestütz mit Klatschen .. 140
<b>205</b> Wurf mit dem Med-Ball .. 117	<b>237</b> Liegestütz auf einem Gymnastikball .. 132	<b>267</b> Alternierender Plyo-Liegestütz mit Kettlebell .. 140
<b>206</b> Werfen und Fangen mit dem Med-Ball .. 118	<b>238</b> Liegestütz auf einer Foam-Roll .. 133	<b>268</b> Staubsauger .. 141
<b>207</b> Slamball .. 119	<b>239</b> Liegestütz auf einem Bosu-Ball .. 133	<b>269</b> Liegestütz auf den Knien und Roll-out .. 142
<b>208</b> Wall-Ball .. 119	<b>240</b> Diamant-Liegestütz auf einem Bosu-Ball .. 133	<b>270</b> Liegestütz und Roll-out .. 142
<b>Hochintensives funktionelles Training</b> .. 119	<b>241</b> Liegestütz auf einem Balance-Kreisel .. 133	<b>271</b> Liegestütz am Schlingentrainer .. 143
<b>209</b> Power-Punch .. 120	<b>242</b> Liegestütz auf einem Pilates-Ring .. 133	<b>272</b> Liegestütz am Schlingentrainer mit Knieanziehen .. 143
<b>210</b> Jab über Kreuz mit Kurzhanteln .. 121	<b>243</b> Liegestütz auf den Fäusten .. 134	<b>273</b> Liegestütz an den Ringen .. 143
<b>211</b> Uppercut .. 122	<b>Machen Sie mehr aus Ihren Liegestützen</b> .. 134	<b>274</b> Burpee mit Liegestütz und Ablegen .. 144
<b>212</b> Cross mit Sprung .. 122	<b>244</b> Kurzhanteln .. 134	<b>275</b> Handtuch-Fly .. 145
<b>213</b> Hin- und Herschwingen mit dem Battle-Rope .. 123	<b>245</b> Kettlebells .. 134	<b>276</b> Alternierendes Armgleiten .. 145
<b>214</b> Alternierende Wellen .. 124	<b>246</b> Handgewichte .. 134	<b>277</b> Alternierendes Armgleiten auf den Knien .. 145
<b>215</b> Alternierende Wellen und Kniebeuge .. 124	<b>247</b> Drehbare Liegestützgriffe .. 134	<b>278</b> Burpee mit Kniehebelauf .. 146
<b>216</b> Sprung-Kniebeuge und Slam .. 125	<b>248</b> Push-up-Stands .. 134	<b>279</b> Burpee mit Kniehebelauf und Liegestütz .. 147
<b>217</b> Schlangen .. 125	<b>249</b> Push-up-Bars .. 134	<b>280</b> Kettlebell-Rudern im Liegestütz .. 148
<b>218</b> Kreisen nach außen .. 125	<b>250</b> Santana-Liegestütz mit Gewichten .. 135	<b>281</b> Kettlebell-Rudern im einbeinigen Liegestütz .. 149
<b>219</b> Klatschen .. 125	<b>251</b> Santana-Liegestütz mit Aufdrehen und Sprung .. 136	<b>282</b> Kettlebell-Rudern im Liegestütz auf einem Traktorreifen .. 149
<b>220</b> Slam über Kreuz .. 126	<b>252</b> Liegestütz mit Unterkörperdrehung .. 136	<b>283</b> Einarmiges T-Rudern .. 149
<b>221</b> Hampelmann mit Battle-Rope .. 126	<b>253</b> Liegestütz auf einem Knie .. 136	<b>284</b> Kran-Handstand .. 150
<b>222</b> Doppelte Welle .. 126	<b>254</b> Liegestütz auf einem Bein .. 136	<b>285</b> Seitlicher Kran-Handstand .. 151
<b>223</b> Beidarmiger Slam .. 126	<b>255</b> Negativer Liegestütz auf einem Bein .. 137	<b>286</b> Kran-Handstand auf Push-up-Bars .. 151
<b>224</b> Beidarmiger Slam mit Sprung .. 127	<b>256</b> Einbeiniger Liegestütz auf einer Foam-Roll .. 137	<b>287</b> Handstand .. 152
<b>225</b> Hüftwurf mit dem Battle-Rope .. 127	<b>257</b> Liegestütz auf Kästen und Gymnastikball .. 137	<b>288</b> Gehen im Handstand .. 152
<b>Training mit dem Battle-Rope</b> .. 127	<b>258</b> Einbeiniger Liegestütz auf Kästen und Gymnastikball .. 137	<b>289</b> Parkour-Sprung .. 152
<b>KAPITEL 2</b>	<b>259</b> Liegestütz auf einem Step .. 138	<b>Parkour-Training</b> .. 152
<b>POWER-ÜBUNGEN</b> .. 128	<b>260</b> Cross-over-Liegestütz auf einem Kasten .. 138	<b>290</b> Dip an einer Bank .. 153
<b>226</b> Liegestütz .. 129	<b>261</b> Einarmiger Liegestütz .. 138	<b>291</b> Dip im Hängen .. 154
<b>227</b> Liegestütz auf den Knien .. 130	<b>262</b> Liegestütz mit Arm- und Beinheben .. 138	<b>292</b> Dip an einer Bank mit erhöhten Füßen .. 154
<b>228</b> Breiter Liegestütz .. 130	<b>263</b> Dynamischer Liegestütz auf einem Kasten .. 139	<b>293</b> Dip mit Foam-Roll .. 155
<b>229</b> Enger Liegestütz .. 130	<b>264</b> Alternierender Shuffle-Liegestütz .. 139	<b>294</b> Einbeiniger Dip an einem Stuhl .. 155
<b>230</b> Negativer Liegestütz .. 131		<b>295</b> Dip auf dem Boden .. 155
<b>231</b> Negativer Liegestütz auf einem Gymnastikball .. 131		<b>296</b> Einbeiniger Dip auf dem Boden .. 155
<b>232</b> Negativer Diamant-Liegestütz .. 131		<b>297</b> Dip und Kick .. 155
<b>233</b> Negativer Liegestütz auf einem Med-Ball .. 131		<b>298</b> Tisch .. 156
<b>234</b> 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
- 469 **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

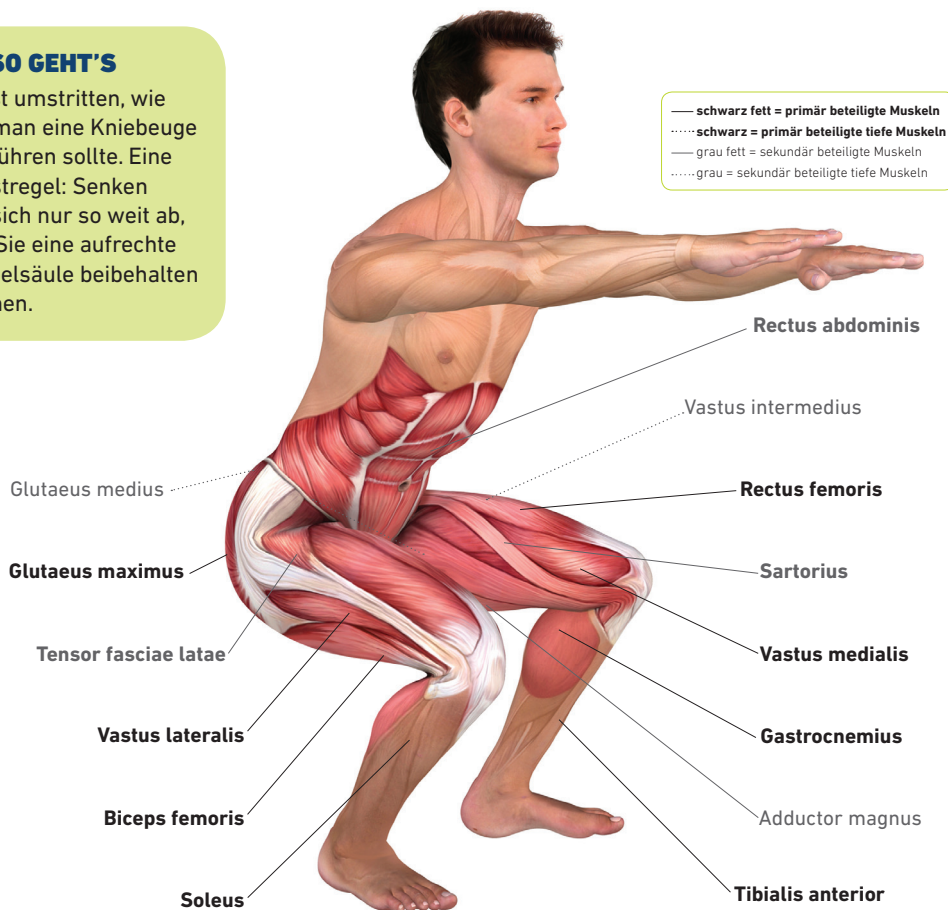
001

# 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

**Kurzhandel-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, so dass 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.



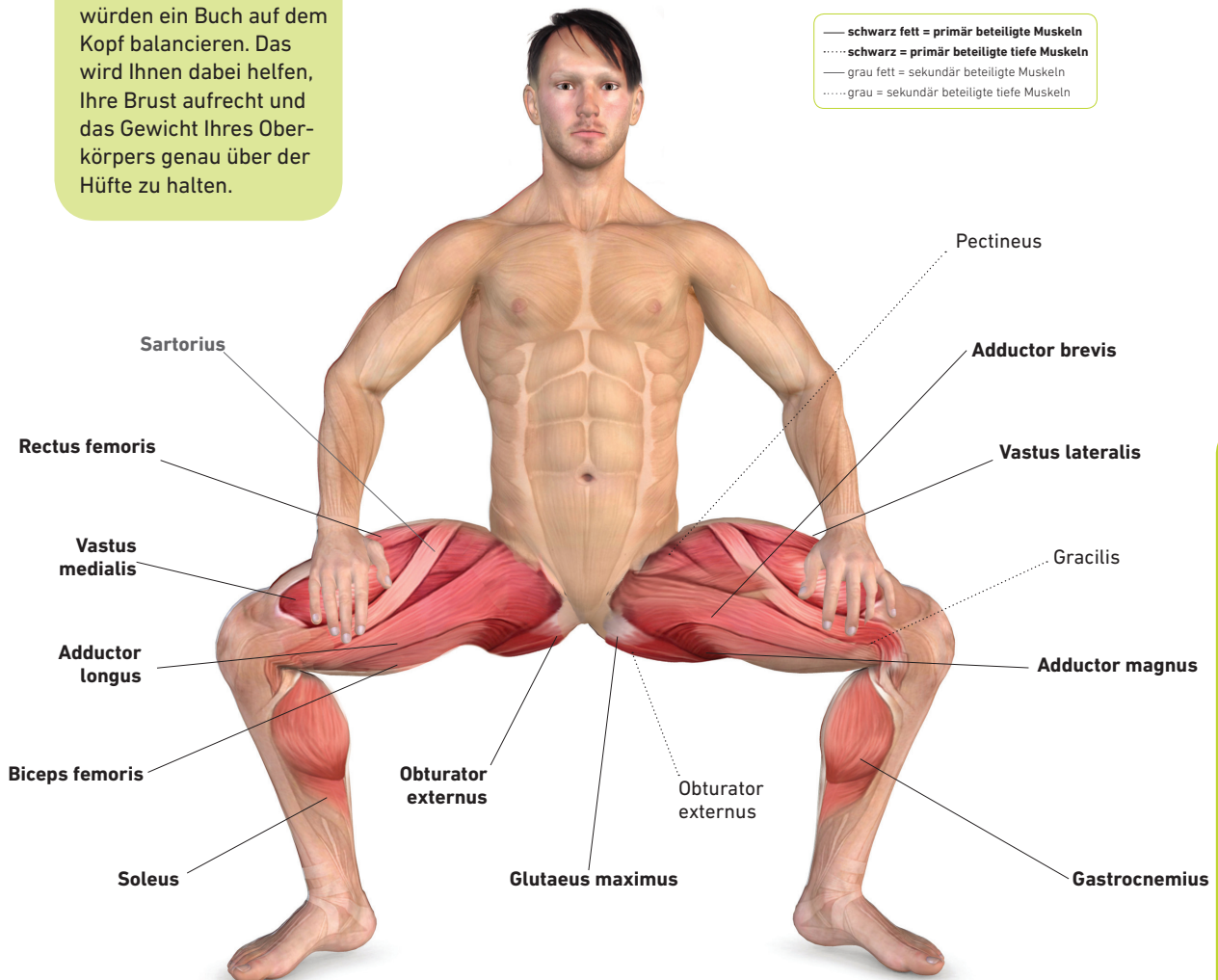
# 022

## 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.



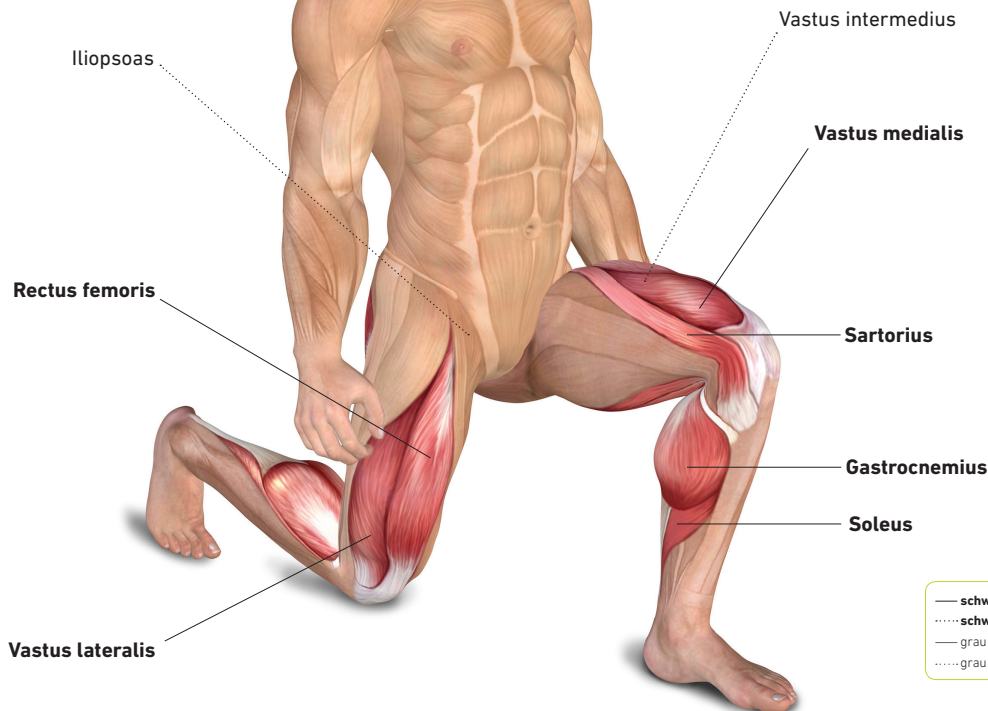
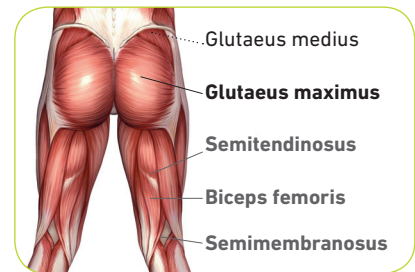
029

# 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.

