

ÜBUNGSANLEITUNG

1 GEHEN MIT ARMZUG



Gehe aufrecht und schwinde die Arme kontrolliert mit.

TRAINIERT
Schultern • Arme • Rumpf

2 FRONTHEBEN



Hebe beide Gewichte bis auf Schulterhöhe und senke sie ab.

TRAINIERT
Schultern • Arme • oberer Rücken

3 SEITHEBEN



Führe die Arme seitlich nach oben und kontrolliert zurück.

TRAINIERT
Schultern • oberer Rücken • Arme

4 BIZEPS-CURL



Beuge die Ellenbogen und führe die Gewichte zu den Schultern.

TRAINIERT
Bizeps • Unterarme • Schultern

5 SCHULTERPRESSE



Drücke die Gewichte über den Kopf und senke sie langsam.

TRAINIERT
Schultern • Trizeps • oberer Rücken

6 KNIEBEUGE



Gehe in die Kniebeuge und halte den Rücken gerade.

TRAINIERT
Oberschenkel • Gesäß • Rumpf

7 AUSFALLSCHRITT



Mache einen großen Schritt und senke den Körper ab.

TRAINIERT
Gesäß • Oberschenkel • Rumpf

8 TRIZEPS-STRECKUNG



Strecke die Arme über den Kopf und beuge sie kontrolliert.

TRAINIERT
Trizeps • Schultern • oberer Rücken

9 RUDERN



Beuge dich vor und ziehe die Gewichte dicht zum Körper.

TRAINIERT
Rücken • hintere Schultern • Bizeps

10 RUMPF-DREHUNG



Sitze leicht zurückgelehnt und drehe den Oberkörper abwechselnd.

TRAINIERT
Bauch • schräge Bauchmuskeln • Rumpf