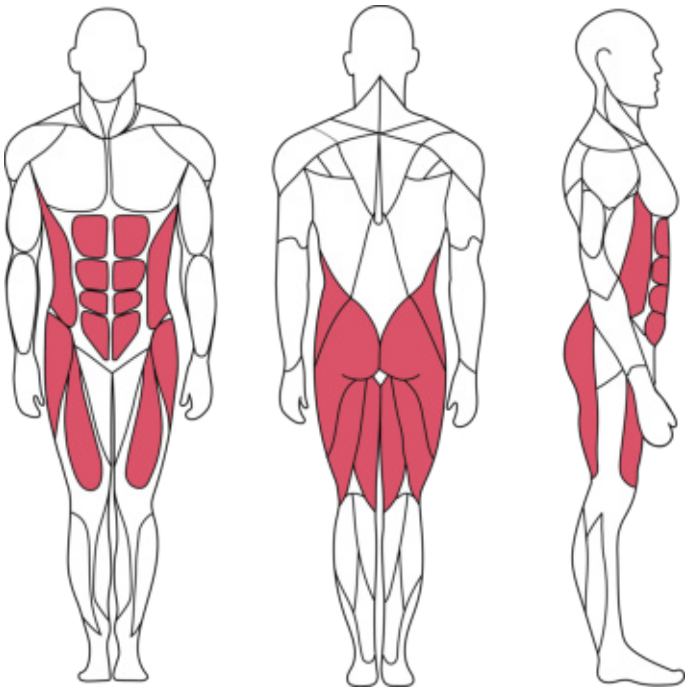
1.Mountain Climbers

Hilfsmittel: Körpergewicht
Schwierigkeit: ★★☆☆☆

1) Liegestütz Position einnehmen
2) Füße hüftbreit positionieren
3) Abwechselnd Knie zur Körpermitte; Richtung Ellenbogen führen
4) Zurück in die Ausgangsposition gehen
5) Auf sprunghaft Bewegung achten

Beanspruchte Muskulatur



Primär

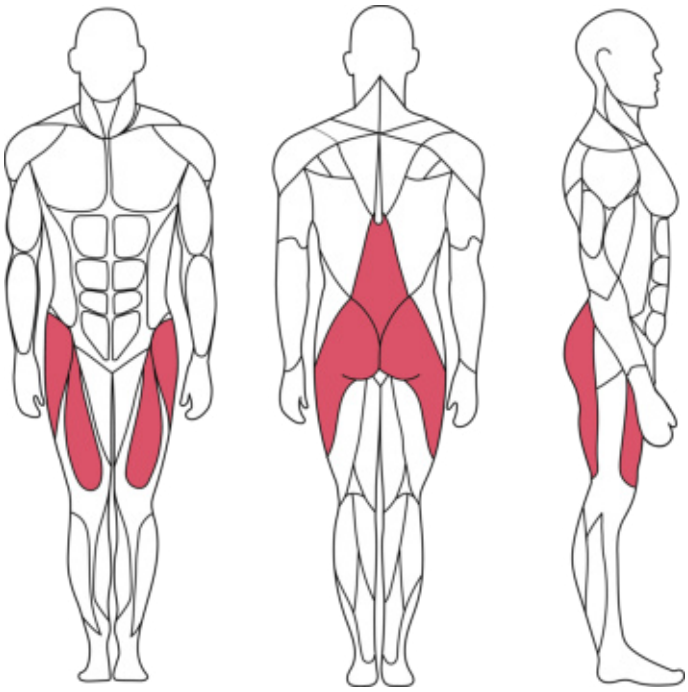
- **gerade Bauchmuskeln**
- **schräge Bauchmuskeln**
- **Gesäß (Gluteus max.)**
- **Beinstrecker (Quadr.)**
- **Beinbeuger**

2.Kreuzheben

Hilfsmittel: Langhantel
Schwierigkeit: ★★★★☆

1) Schulterbreiten Stand vor der Langhantel einnehmen
2) Auf dem Boden liegende Langhantel schulterbreit im Obergriff nehmen
3) Körper mit Langhantel aufrichten
4) Langhantel zurück in die Ausgangsposition führen
5) Auf einen stets geraden Rücken achten

Beanspruchte Muskulatur



Primär

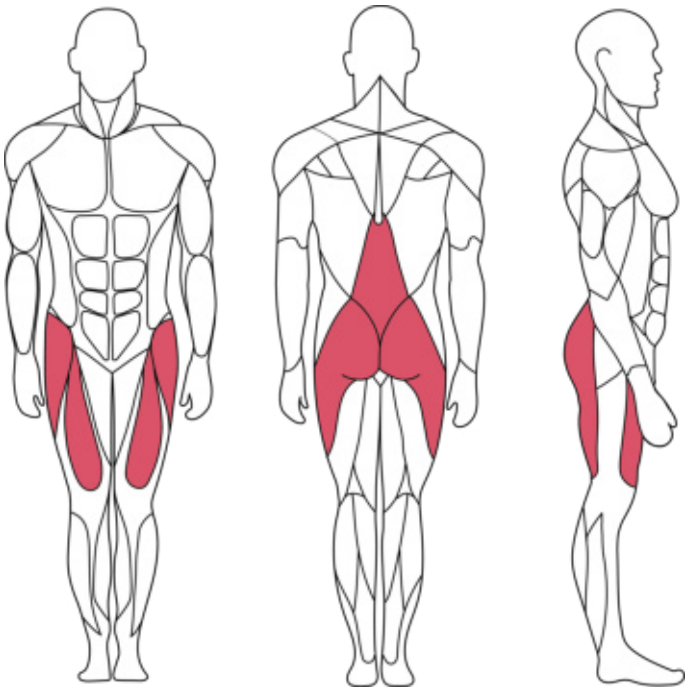
- **Beinstrecker (Quadr.)**
- **Gesäß (Gluteus max.)**
- **Rückenstrecker**

3.Kettlebell Deadlift

Hilfsmittel: Kettlebell
Schwierigkeit: ★★★☆☆

1) Schulterbreiten Stand einnehmen; Kettlebell zwischen den Beinen halten
2) In die Hocke gehen; Oberkörper um maximal 45 Grad nach vorne beugen
3) Beine strecken; Hüfte nach vorne führen
4) Gewicht zurück auf den Boden führen
5) Auf geraden Rücken achten

Beanspruchte Muskulatur



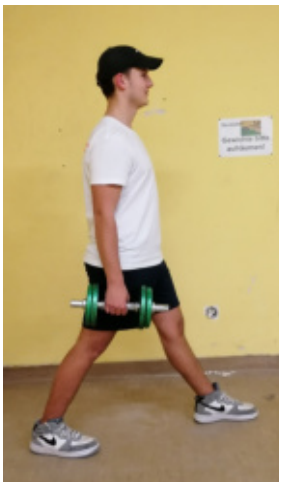
Primär

- **Beinstrecker (Quadr.)**
- **Gesäß (Gluteus max.)**
- **Rückenstrecker**

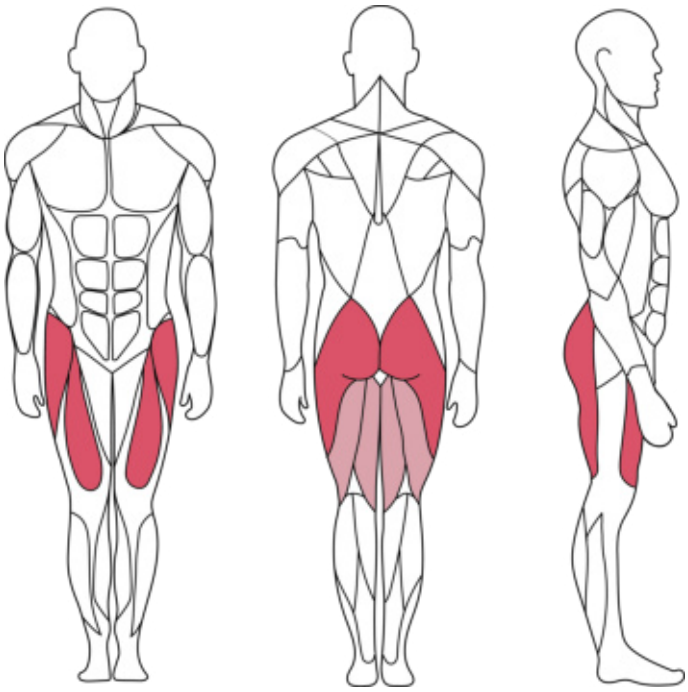
4.Ausfallschritte mit Kurzhanteln

Hilfsmittel: Kurzhanteln
Schwierigkeit: ★★★☆☆

1) Großen Schritt nach vorne machen
2) Vorderes Knie um 90 Grad beugen
3) Gesamten Körper nach unten bewegen
4) Kurzhantel im Hammergriff seitlich am Körper halten
5) Mit dem vorderen Fuß zurück in die Ausgangsposition nach oben drücken
6) Auf aufrechten Oberkörper achten



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Beinstrecker (Quadr.)**
- **Gesäß (Gluteus max.)**

Sekundär

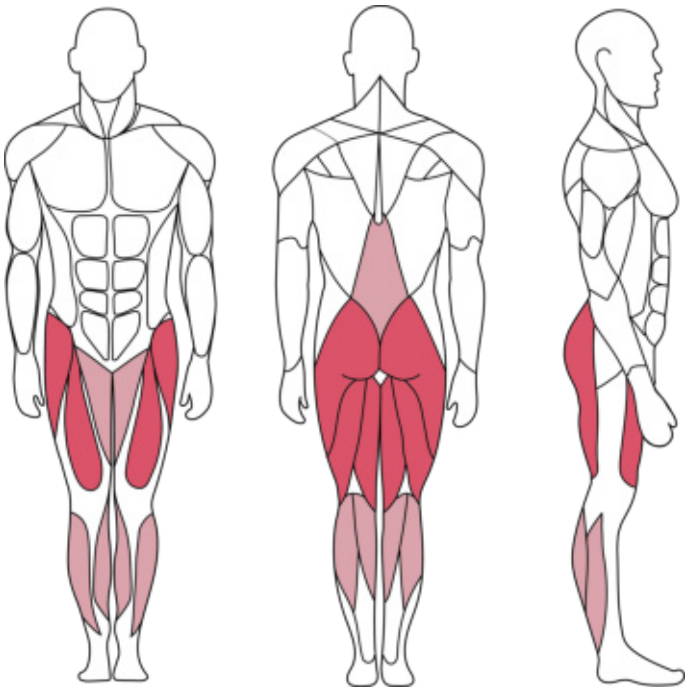
- **Beinbeuger**

5.Beinpresse

Hilfsmittel: Beinpresse
Schwierigkeit: ★★☆☆☆

1) Rücken ganz auf der Bank auflegen
2) Beine hüftbreit auf der Druckplatte platzieren
3) Platte vom Körper weg nach vorne drücken
4) Nicht ganz in die Ausgangsposition zurückgehen
5) Auf nicht durchgestrecktes Knie achten

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Beinstrecker (Quadr.)**
- **Beinbeuger**
- **Gesäß (Gluteus max.)**

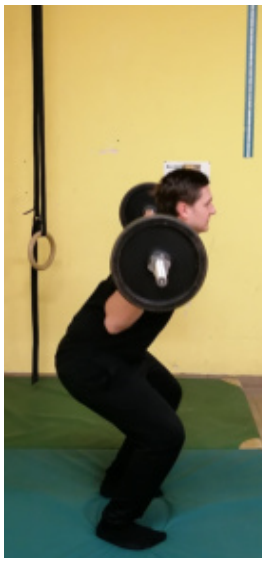
Sekundär

- **Waden**
- **Adduktoren**
- **Rückenstrecker**

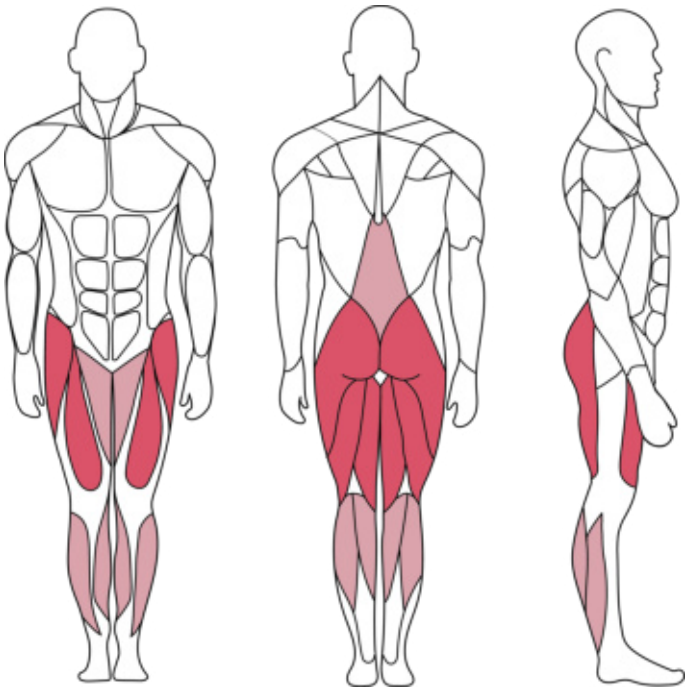
6.Kniebeugen mit Langhantel

Hilfsmittel: Langhantel
Schwierigkeit: ★★★★☆

1) Hüftbreiten Stand einnehmen; Füße leicht nach außen drehen
2) Langhantel auf die Schultern hinter dem Kopf legen
3) Beine bis ca. zu einem 75 Grad Winkel beugen
4) Zurück in die Ausgangsposition gehen
5) Auf aufrechtem Oberkörper achten



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Beinstrecker (Quadr.)**
- **Beinbeuger**
- **Gesäß (Gluteus max.)**

Sekundär

- **Waden**
- **Adduktoren**
- **Rückenstrecker**