



Liegestütz - Kniend	Level: Einsteiger
Ziel: Kräftigung und Tonisierung des Oberkörpers	Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schultern, Trizeps und Körperzentrum
Übungsbeschreibung: Knien Sie sich vor die Platte und legen Sie Ihre Hände schulterbreit auf die Platte. Senken Sie Ihre Brust Richtung Platte, bis Ihre Arme 90° gebeugt sind. Halten Sie diese Position.	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an• Halten Sie Ihren Körper gerade, wie einen Balken und schauen Sie gerade nach unten auf die Platte• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
Sicherheit: <ul style="list-style-type: none">• Krümmen oder überstrecken Sie nicht Ihren Rücken• Lassen Sie Ihren Kopf nicht Richtung Platte hängen oder fallen• Stoppen Sie die Übung sobald Schulterschmerzen auftreten	
Zubehör: Auflagematte, Bodenmatte	

<p>Liegestütz</p>	<p>Level: Fortgeschrittene - Trainierte</p>
<p>Ziel: Kräftigung und Tonisierung des Oberkörpers</p>	<p>Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schultern, Trizeps und Körperzentrum</p>
<p>Übungsbeschreibung: Gehen Sie in den Liegestütz und legen beide Hände schulterbreit auf die Platte. Senken Sie Ihre Brust Richtung Platte, bis Ihre Arme 90° gebeugt sind. Halten Sie diese Position.</p>	
<p>Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an • Halten Sie Ihren Körper gerade, wie einen Balken, und schauen Sie gerade nach unten auf die Platte • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krümmen oder überstrecken Sie nicht Ihren Rücken • Lassen Sie Ihren Kopf nicht Richtung Platte hängen oder fallen • Stoppen Sie die Übung sobald Schulterschmerzen auftreten 	
<p>Zubehör: Auflagematte</p>	

Biceps Curl	Level: Einsteiger
Ziel: Kräftigung und Tonisierung des Oberkörpers	Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Unterarme, unterer Rücken und Körperzentrum
Übungsbeschreibung: Halten Sie die Haltebänder in beiden Händen und stellen Sie sich hüftbreit auf die Platte. Gehen Sie leicht in die Knie und ziehen Sie an den Bändern bis Ihre Arme 90° gebeugt sind. Halten Sie die Position.	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig• Lassen Sie Ihre Schultern möglichst locker hängen	
Sicherheit: <ul style="list-style-type: none">• Halten Sie Ihren Rücken gerade	
Zubehör: Haltebänder	

enger Liegestütz - Kniend	Level: Einsteiger
Ziel: Kräftigung und Tonisierung des Oberkörpers	Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Schultern und Körperzentrum
Übungsbeschreibung: Vor der Platte kniend legen Sie beide Hände eng zusammen auf die Platte. Senken Sie Ihre Brust durch Beugen der Arme langsam ab bis Ihre Arme 45° gebeugt sind und halten Sie die Position.	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an• Halten Sie Ihren Körper aufrecht• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
Sicherheit: <ul style="list-style-type: none">• Stoppen Sie die Übung sobald Schulterschmerzen auftreten	
Zubehör: Auflagematte, Bodenmatte	

Trizeps - 1/2 Dip	Level: Fortgeschrittene
Ziel: Kräftigung und Tonisierung des Oberkörpers	Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Schultern und Körperzentrum
Übungsbeschreibung: Stützen Sie Ihre Hände hinter dem Rücken auf die Platte und lassen Sie die Füße auf dem Boden. Beugen Sie langsam Ihre Arme bis zu einem 45° Winkel und halten Sie die Position.	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an• Halten Sie Ihren Körper aufrecht• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
Sicherheit: <ul style="list-style-type: none">• Stoppen Sie die Übung sobald Schulterschmerzen auftreten	
Zubehör: Auflagematte	