

# Krafttraining "Home 2009"



## Liegestütz (3 x max)

Start: Po fest, Brust raus, Kopf gerade  
Ende: Spannung halten, Kontrollierte Bewegung  
Bem.: Körperspannung halten, Schultergürtel stabil, Handflächendreieck auf Brusthöhe



## Deadlift "gestreckt" (3 x 15)

Start: Brust raus, Füße hüftbreit aufgestellt  
Ende: RÜCKEN GERADE, Blick nach vorne  
Bem.: RÜCKEN GERADE !!! BWS-Position (Brust) halten, Schulter oben/hinten, Knie LEICHT GEBEUGT



## Bankdrücken Kurzhanteln (3 x 15)

Start: Ellbogen neben dem Körper, 90° Winkel  
Ende: Hanteldreieck, Hanteln über Ellbogen  
Bem.: langsame kontrollierte Ausführung



## Kniebeuge vorne (2 x 12)

Start: Hantel mit Schulterstüpp  
Ende: Letzte "Rücken-Gerade-Position"  
Bem.: Denke: Start mit Hüftbeugung, Knieachse beachten, Blick geradeaus



## Rudern vorgebeugt (3 x 15)

Start: Position wie Deadlift "gestreckt"  
Ende: Ellbogen nahe am Körper, Schultern zusam.  
Bem.: 2.Bewegungen: 1. nur Schulter 2. Ellbogen nach hinten führen



## Ausfallschrittkniebeuge (je 2x15)

Start: beide Füße geradeaus  
Ende: Knie/Hüftwinkel 90° Winkel (Schrittlänge)  
Bem.: Schulterblätter hinten halten, HINTERRES Bein strecken und beugen !!



## LatZug (3 x 15) o.Klimmzug (3 x max)

Start: Breiter, geschlossener Griff, Kopf gerade  
Ende: Schultern unten, Ellbogen hinten  
Bem.: Start mit "Schultern runter", gleichmäßiger Zug, Alternative, wenn Lat-Zug / Klimmzug nicht vorh. s.u.



## Lat-MiniBand + Außenrot. (je 2 x 12)

Außenrotation: Ellbogen am Körper fixieren, nur Rotationsbewegung  
Lat-MiniBand: Ein Arm fixiert Band in Streckung über der Schulter, andere Schulter herunter ziehen, Ellbogen als zweite Bewegung (Übung für Zuhause)