

# Übungskatalog Kräftigung

## KLIMMZUG MIT ANGEHOCKTEN BEINEN

### Muskelgruppen:

- **Armbeuger**
- **Schultermuskulatur**
- **Bauchmuskulatur**



## HÄNGEN MIT GESTRECKTEN BEINEN

### Muskelgruppen:

- **Schultermuskulatur**
- **Bauchmuskulatur**  
(insbesondere unterer Anteil)
- **Hüftbeuger**

## AUFSCHWUNG MIT GESTRECKTEN BEINEN

### Muskelgruppen:

- **Schultermuskulatur**
- **Bauchmuskulatur**
- **Hüftbeuger**





## **KLETTERN**

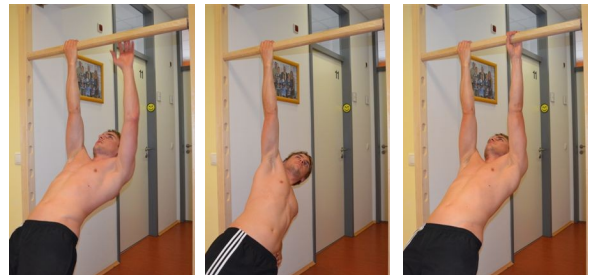
### **Muskelgruppen:**

- **Armmuskulatur**
- **Schultermuskulatur**
- **gesamte**
- Rumpfmuskulatur**

## **ROTATION**

### **Muskelgruppen:**

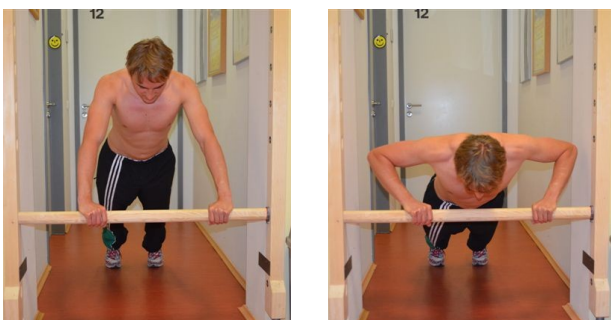
- **Schultermuskulatur**
- **Brustmuskulatur**
- **Seitliche**
- Rumpfmuskulatur**



## **LIEGESTÜTZ**

### **Muskelgruppen:**

- **Armstrecker**
- **Brustmuskulatur**
- **Rumpfmuskulatur**
- **Vordere**
- Beinmuskulatur**



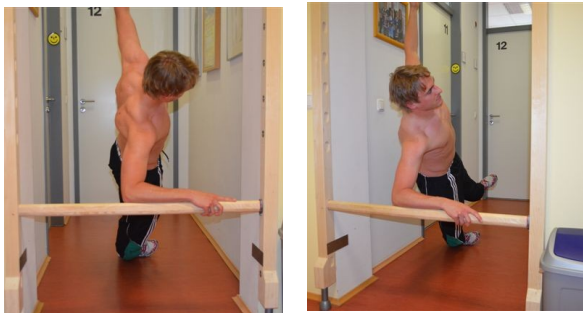
### **Variante:**

**1 Bein abheben**

## **DIAGONALER STÜTZ**

### **Muskelgruppen:**

- **Brustmuskulatur**
- **Rumpfmuskulatur**
- **Hüftmuskulatur**
- **Beinmuskulatur**



## **SEITSTÜTZ**

### **Muskelgruppen:**

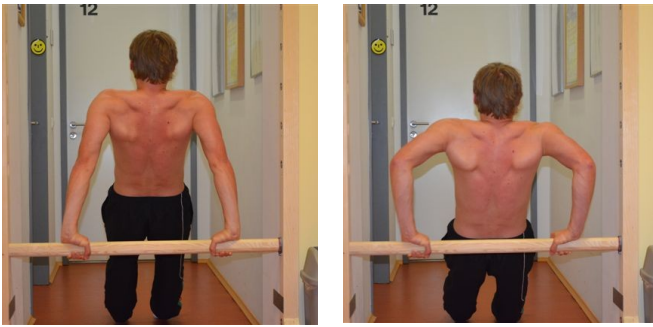
- **Schultermuskulatur**
- **Seitliche Rumpfmuskulatur**
- **Hüftmuskulatur**

## **KNIEBEUGE EINBEINIG**

### **Muskelgruppen:**

- **Kniestreckmuskulatur**
- **Hüftstreckmuskulatur**





## DIPS

### Muskelgruppen:

- **Armstreckmuskulatur**
- **Nackelmuskulatur**
- **Rückenmuskulatur**

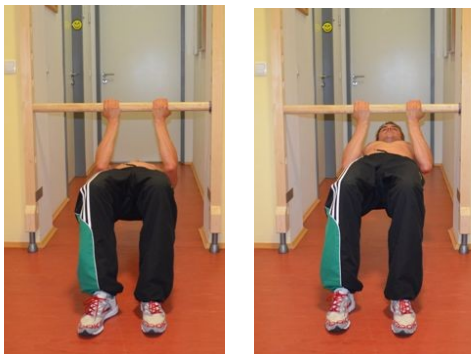
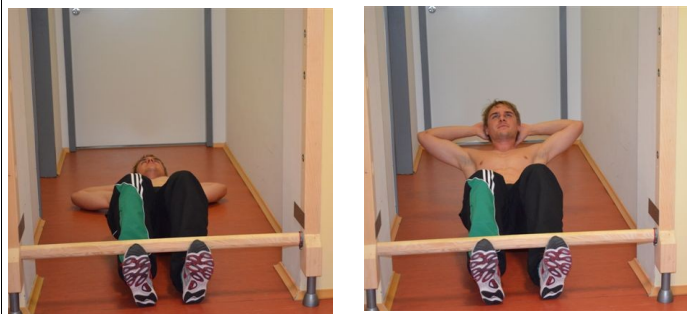
## CRUNCHES

### Muskelgruppen:

- **gerade Bauchmuskulatur**

### VARIANTE:

**Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie (schräge Bauchmuskeln)**



## KLIMMZUG IN RÜCKENLAGE MIT ANGESTELLTEN BEINEN

### Muskelgruppen:

- **Armbeuger**
- **Rumpfmuskulatur**
- **Rückenstrecker**
- **Hüftstrecker**

### Variante:

**1 Bein abheben**



## **KNIEBEUGE**

### **Muskelgruppen:**

- **Wadenmuskulatur**
- **Beinmuskulatur**
- **Hüftstreckmuskulatur**

