

# DEIN HOMEWORKOUT

## EGYM-KRAFTZIRKEL



- **Übung 1: Schwimmer**
- 3 Sätze; 15Wdh.
- Bauchlage und Extremitäten strecken
- ggf. Gewichte in die Hände nehmen
- Extremitäten in die Luft heben
- Armen nach hinten ziehen - Spannung
- Arme wieder strecken



- **Übung 2: Military Press**
- 3 Sätze; 15Wdh.
- ggf. Getränkebox, Rucksack, Gewichte
- schulterbreiter Stand, leicht in die Knie
- Gewicht vor dem Brustkorb halten
- Gewicht über den Kopf drücken
- kontrolliert wieder nach unten führen



- **Übung 3: Liegestütz**
- 3 Sätze; 15Wdh.
- Hände unter den Schultern
- halte den Kopf und Körper in einer Linie
- Körper in einer Linie absenken
- V-Bildung zwischen Armen und Körper
- von unten nach oben rausdrücken



## EGYM-KRAFTZIRKEL



- **Übung 4: Butterfly Reverse**
- 3 Sätze; 15Wdh.
- ggf. Gewichte nutzen
- breiter, sicherer Stand, leicht in die Knie
- Oberkörper vorbeugen
- Arme, seitlich nach oben heben
- Kontrolliert wieder nach unten führen



- **Übung 5: Kreuzheben**
- 3 Sätze; 15Wdh.
- ggf. Getränkekiste, Rucksack, ca.10kg
- breiter, sicherer Stand über dem Gewicht
- Oberkörper vorbeugen, leicht in die Knie
- Gewicht mit gradem Rücken heben
- Beine als Unterstützung nutzen



- **Übung 6: Crunch**
- 3 Sätze; 15Wdh.
- Rückenlage
- Füße aufstellen, Hände an die Stirn
- Kinn zur Brust ziehen, Brustbein anheben
- Schultern vom Boden lösen
- langsam wieder absenken



## EGYM-KRAFTZIRKEL



- **Übung 7: Rudern**
- 3 Sätze; 15 Wdh.
- ggf. Getränkekiste, Rucksack, Gewichte
- schulterbreiter Stand, leicht in die Knie
- Oberkörper leicht nach vorne geneigt
- Gewicht zum Brustkorb ziehen
- kontrolliert absenken



- **Übung 8: Kniebeuge**
- 3 Sätze; 15 Wdh.
- schulterbreiter Stand
- Arme vor dem Körper halten
- Oberkörper bleibt ausgerichtet
- Gesäß zum Boden bringen
- bei Aufrichtung: Hüfte strecken

