



GYMQUEEN

ÜBUNGSKATALOG KRAFT- TRAINING

In dieser Datei findest du zu jeder Muskelgruppe entsprechende Übungen mit Ausgangs- und Endposition. Wähle die Übungen nach deinen Bedürfnissen und anatomischen Möglichkeiten aus. Diese Datei ist dabei nicht vollständig. Es gibt weitere Übungen, die du natürlich auch für dein Training verwenden kannst.



@vivanefreigang
@mohn_chen

ÜBUNGEN FÜR DEN UNTERKÖRPER

Kniebeuge



Mögliche Variationen:
an der Multipresse, Front Kniebeuge

Beinpresse



Mögliche Variationen:
einbeinig, Hack-Squat

Rumänisches Kreuzheben



Mögliche Variationen:
mit Kurzhanteln

Hip Thrusts



Mögliche Variationen:
am Gerät/der Multipresse

ÜBUNGEN FÜR DEN UNTERKÖRPER

Beinstrecken



Beinbeugen



Mögliche Variationen:
im Sitzen

Bulgarian Split Squats



Mögliche Variationen:
an der Multipresse

Wadenheben



Mögliche Variationen:
am Gerät, im Sitzen

ÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER

Bankdrücken



Mögliche Variationen:
Schrägbankdrücken, mit Kurzhanteln, am Gerät

Butterfly



Mögliche Variationen:
am Kabelzug

Latziehen



Mögliche Variationen:
enger Griff

Cable Rows



Mögliche Variationen:
breiter Griff, mit Langhantel/Kurzhantel

ÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER

Seitheben



Mögliche Variationen:
im Sitzen, am Gerät

Schulterdrücken



Mögliche Variationen:
mit Langhantel, im Stehen, am Gerät

Bizeps Curls



Mögliche Variationen:
mit Kurzhanteln, am Gerät, im Sitzen,
am Kabelzug

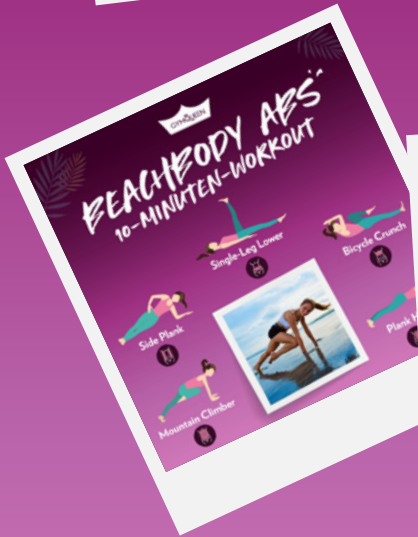
Trizeps Drücken



Mögliche Variationen:
mit Kurzhanteln, über Kopf

HIER FINDEST DU WEITERE WORKOUT-IDEEN

Einfach auf das jeweilige Bild klicken!



WE LOVE
TO SEE YOU

Poste deine Erfolge
unter:
#teamgymqueen