

PARALLETTES EXERCISES TRAINING GUIDE

37 effektive Übungen mit Parallettes



- ✓ **Übungen für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis**
- ✓ **Trainiere jederzeit & überall**
- ✓ **Inkl. detaillierten Übungsbeschreibungen mit Bildern**

Ein paar wichtige Worte vorab	3
Über dieses Trainingsbuch	4
Wichtige Hinweise vorab	5
Paralletes von Pullup & Dip	6
Übungen mit Paralletes	8
Paralletes Übungen für Anfänger	8
Paralletes Übungen für Fortgeschrittene	20
Paralletes Übungen für Profis	34
Erweitere dein Bodyweight Training mit hochwertigen Produkten von Pullup & Dip	40
GRATIS Bonusmaterial	41
Beliebteste Blog Artikel	42
Abschließende Worte	43

Ein großes Dankeschön vorab

Wir danken dir vielmals, dass du dich für unser eBook „**Parallettes Exercises Training Guide**“ von Pullup & Dip entschieden hast. Unser Ziel mit diesem Buch ist es, dich vollends beim Training mit einer großen Anzahl an verschiedenen Übungen zu unterstützen, damit du das maximale aus deinem Training rausholen kannst. Ein einseitiges Training wird nach dem Lesen dieses Buches der Vergangenheit angehören! Dabei findest du in diesem Buch **37 Übungen mit Parallettes** für ein abwechslungsreiches Bodyweight-Training. Ein Studio wird dabei nicht gebraucht, du bist so 100% flexibel und kannst wann und wo immer du willst trainieren.

Feedback zum Buch und unseren Produkten

Solltest du bereits eines unserer Produkte besitzen, so danken wir dir vielmals für deinen Kauf und deine Unterstützung. Wir möchten bei unseren Produkten sowie auch bei diesem Buch das bestmögliche für unsere Kunden abliefern, damit du das Maximum aus deinem Training herausholen kannst. Solltest du also **Feedback** zu unseren **Produkten** oder zu diesem **eBook** haben, so würden wir uns sehr freuen, wenn du dieses mit uns teilen könntest. Wir freuen uns über jede Nachricht. Kontaktiere uns dazu einfach per E-Mail an **info@pullup-dip.com**. Wir geben unser Bestes, dein Feedback zukünftig zu berücksichtigen!

Wir freuen uns über deine Produktbewertung auf Amazon

Solltest du bereits eines unserer Produkte besitzen und damit zufrieden sein, würden wir uns wirklich sehr freuen, wenn du uns dein **Feedback** in Form einer ehrlichen Produktbewertung auf Amazon hinterlassen könntest. Damit unterstützt du nicht nur uns, sondern auch andere potentielle Kunden bei der Produktentscheidung. Vielen Dank vorab!

Immer auf dem neuesten Stand bleiben!

Möchtest du rund um neue Produkte, Trainingstipps und exklusive Gewinnspiele sowie Rabattaktionen immer auf dem neuesten Stand bleiben? Dann trage dich in unseren [Newsletter](#) ein und verpasse ab sofort nichts mehr! Auf unserer Internetseite www.pullup-dip.com findest du zudem immer die neuesten **Blog Artikel** rund ums Bodyweight Training sowie all unsere **Produkte von Pullup & Dip**. Folge uns zudem auf [Facebook](#), [Youtube](#) und [Instagram](#), um immer die neuesten Trainingsvideos, Trainingstipps und Gewinnspiele mitzubekommen. Wenn du deine Videos/ Bilder mit dem hashtag **#pullupanddip** auf den Sozialen Medien teilen würdest, würde uns das natürlich sehr freuen.

 [Facebook.com/pullupanddip](https://www.facebook.com/pullupanddip)

 [Youtube.com/pullupdip](https://www.youtube.com/pullupdip)

 [@pullupanddipofficial](https://www.instagram.com/pullupanddipofficial)

Über dieses Trainingsbuch

Was dich erwartet

Mit diesem Buch möchten wir dich vollends bei deinem Bodyweight Training unterstützen und dir ein abwechslungsreiches Training ermöglichen. Wir zeigen dir dabei insgesamt **37 verschiedene Übungen mit low und medium Parallettes**.

Das Buch umfasst Übungen aller Schwierigkeitsstufen, sowohl für **Anfänger, Fortgeschrittene** als auch **Profis**. Wir haben die aufgeführten Übungen alle im outdoor Bereich ausgeführt, sie lassen sich aber natürlich auch zu Hause absolvieren. Unser Buch bzw. unsere Produkte ermöglichen dir somit ein flexibles Training zu Hause, im Garten, im Park oder auf Reisen, aber auch im Hotelzimmer. So hast du die Möglichkeit, dein Training überall durchzuführen und dich fit zu halten.

Wir haben dieses Buch nach den folgenden drei Punkten unterteilt:

- 1| Parallettes Übungen für Anfänger
- 2| Parallettes Übungen für Fortgeschrittene
- 3| Parallettes Übungen für Profis

Zu jeder Übung findest du auch immer eine Auflistung der trainierten Muskeln, damit du genau weißt, welche Muskeln du mit dieser Übung trainierst.

Hilfreiche Artikel

Im letzten Kapitel dieses Buches findest du einen Auszug unserer beliebtesten **Blog Artikel** rund um das Thema Bodyweight Training, Calisthenics und Klimmzug-Training. Auf unserem [Blog](#) veröffentlichen wir regelmäßig hilfreiche Artikel rund um diese Themen, um dich beim Training erfolgreich zu unterstützen. Schau dort einfach mal vorbei.

Nun wünschen wir dir viel Spaß und ein super erfolgreiches Training!

Sportliche Grüße,
Dein Pullup & Dip Team

Wir empfehlen vor der Ausführung der aufgeführten Übungen grundsätzlich immer ein ausführliches Aufwärmen durch Seilspringen, Dehnen und Mobility Übungen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Verwende das aufgeführte Produkt bitte niemals ohne Einschulung. Führe bitte niemals Übungen aus, bei denen du dir nicht sicher bist oder mit deren Ausführung du nicht vertraut bist. Ziehe bei Unklarheit immer einen professionellen Trainer heran. Sollten während der Übungen Trainings Schmerzen oder ein Unwohlsein bei dir auftreten, brich das Training bitte sofort ab und konsultiere einen Arzt.

Jede Form körperlichen Trainings birgt das Risiko von Verletzungen. Kenne bitte deine eigenen Grenzen und überschreite diese nicht. Wir empfehlen die aufgeführten Übungen ausschließlich an vollausgewachsene und volljährige Personen. Trotz sorgfältiger Arbeit können wir keine Garantie auf Richtigkeit und Vollständigkeit der beschriebenen Inhalte geben. Die Umsetzung dessen erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung.

Das Produkt muss vor jeder Benutzung begutachtet werden, ob damit alles in Ordnung ist. Solltest du Mängel am Produkt entdecken, darfst du dieses auf keinen Fall mehr benutzen. Teile uns diese bitte per E-Mail an service@pullup-dip.com mit.

Die Firma FT Fitness Technology GmbH schließt die Haftung für Schäden und Folgeschäden aus, die mit der Durchführung der beschriebenen Übungen sowie der in diesem Buch beschriebenen Trainingsinhalte resultieren.

Alle Inhalte dieses Buches, insbesondere Bilder, Grafiken und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei der Firma FT Fitness Technology GmbH, Blütenburgstraße 25, 80636 München. Möchtest du Inhalte dieses Buches verwenden, so frage uns bitte vorab per E-Mail an info@fitness-technology.de.

Herausgeber:

Pullup & Dip
FT Fitness Technology GmbH
Blütenburgstraße 25
80636 München, Deutschland
Tel. +49 89 6606 3007
www.pullup-dip.com

Design:

Nadine Bauer | Pullup & Dip

Was sind Parallettes?

Kennst du aus dem Geräteturnen aus der Schule noch die Turnbarren? Parallettes sind Turnbarren im Kleinformat und auch bekannt als Minibarren. Sie eignen sich speziell für Turn, Gymnastik- und Calisthenics Übungen und können sehr vielseitig eingesetzt werden. Die Parallettes sind unabhängig voneinander und stehen bei den meisten Übungen meist parallel zueinander, daher kommt auch der Name Parallettes. Die Minibarren gibt es in verschiedenen Ausführungen – low medium und high. Unsere eigenen Parallettes gibt es bisher in low und medium.

Für wen ist dieses Produkt geeignet?

Parallettes sind für all diejenigen geeignet, die Zeit und langfristig auch Fitnessstudio Kosten sparen möchten und lieber flexibel mit dem eigenen Körpergewicht im Freien oder zu Hause trainieren möchten. Die Parallettes ermöglichen dir dabei ein hocheffektives Ganzkörpertraining mit über 37 Übungen (s. folgende Seiten). So machst du jeden Ort im Freien zu deinem persönlichen outdoor-Fitnessstudio und kannst auch zu Hause im eigenen Home Gym trainieren. Das Produkt ist somit ideal für Calisthenics und Crossfit Athleten sowie Turner und alle anderen Bodyweight Sportler geeignet.

Vorteile von Training mit Parallettes

Low Parallettes: Unsere low Parallettes eignen sich vor allem für Übungen wie Liegestütze, Handstand oder L-sit. Sie sind sehr leicht, kompakt, leicht zu verstauen und lassen sich so gut im Rucksack transportieren.

Medium Parallettes: Die medium Parallettes ermöglichen dir vor allem Übungen wie Handstand Push-Ups, Knieheben oder verschiedene Formen von Liegestützen und sind vor allem für das Homegym oder Fitnessstudio geeignet.

Die richtigen Parallettes für mich finden:

Ob low oder medium Parallettes besser für dich sind, hängt letztendlich davon ab, was du mit den Parallettes vorhast. Low Parallettes sind kompakter und besser für den Transport geeignet. Möchtest du damit also viel outdoor trainieren, sind low Parallettes besser für dich geeignet. Möchtest du möglichst viele Übungen trainieren können, sind medium Parallettes besser für dich geeignet, da sie dir noch mehr Übungen erlauben.

Parallettes von Pullup & Dip

Vorteile/ Eigenschaften der Parallettes

- ✓ **Griffhöhe je nach Wahl:** Die Parallettes gibt es je nach Wahl in zwei verschiedenen Ausführungen in **LOW** und **MEDIUM** ganz nach deinen Anforderungen.
- ✓ **Ergonomischer gelenkschonender Holzgriff:** Der speziell angefertigte ergonomische Holzgriff aus naturbelassenem Buchenholz ist perfekt auf deine Hand abgestimmt, schont deine Handgelenke, ist verletzungsvorbeugend und bietet im Vergleich zu Stahlrohren einen perfekten Griff auch bei Schweißhänden.
- ✓ **Unterstützung der Handgelenke:** Parallettes unterstützen deine Handgelenke, da du sie nicht wie bei Übungen wie zum Beispiel Liegestützen knicken musst, sondern sie in einer neutralen Position ausführst.
- ✓ **Langlebig und extrem stabil:** Die Holz Parallettes sind aus hochwertigen Materialien gefertigt und extrem stabil. Die massiven hochbelastbaren Füße aus Stahl in Verbindung mit hochwertigen Buchenholz Griffen sorgen für extreme Stabilität & Langlebigkeit.
- ✓ **Vielseitige Übungen:** Die Parallettes sind frei und unabhängig voneinander zu bewegen und ermöglichen dir ein vielseitiges Bodyweight Training. Sie eignen sich ideal für Übungen, wie L-sit, Handstand, Planche, Liegestütze, Push-Ups und viele weitere Übungen. Perfekt für Calisthenics, Crossfit, Turnen und Bodyweight Training.
- ✓ **Fester Stand & modernes Design:** Spezielle rutschfeste und langlebige Anti-Rutsch Pads schonen den Boden und bieten einen sicheren und festen Stand für dein Training. Das moderne Design ist sehr platzsparend, sodass du sie einfach zu Hause verstauen kannst.
- ✓ **Indoor & outdoor Training:** Die Parallettes sind dank der robusten Anti-Rutsch Pads und den Standfüßen sowohl für das Training zu Hause oder im Studio, als auch für den outdoor Bereich geeignet.
- ✓ **Kein Montageaufwand:** Die Holz Parallettes sind bereits fertig montiert, sodass du direkt mit dem Training loslegen kannst.
- ✓ **Von Athleten für Athleten:** Unsere Parallettes von Pullup & Dip wurden speziell in Zusammenarbeit mit Athleten entwickelt.



[Mehr Infos zu unseren Parallettes findest du HIER](#)

Übungen mit Parallettes

Parallettes Übungen für Anfänger

1 | Parallettes Push-ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Umgreife auf Brusthöhe (schulterbreit) die Parallettes, die zueinander parallel stehen.
- Die Arme sind nahezu ganz gestreckt
- Die Beine sind durchgestreckt.
- Stütze dich auf den Zehenspitzen ab.
- Körperspannung!
- Dein Körper bildet eine gerade Linie.

Abwärtsbewegung

- Senke deinen Oberkörper ab, indem Du deine Arme beugst.
- Die Ellenbogen bleiben möglichst nah am Körper.
- Die Abwärtsbewegung ist beendet, sobald sich deine Brust auf der Höhe der Handgriffe befindet.

Aufwärtsbewegung

- Drücke dein Körpergewicht kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.
- Die Ellenbogen bleiben nah am Körper.
- Am Ende der Aufwärtsbewegung die Arme nicht ganz durchstrecken!

Zielmuskeln:

- großer Brustmuskel

Unterstützende

Muskulatur:

- Trizeps
- vorderer Teil des Delta-muskels
- vorderer Sägemuskel
- Knorrenmuskel

Übungen mit Parallettes

Parallettes Übungen für Anfänger

2 | Static Knee raise

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Umgreife die Holme und begib dich in die "Sitzposition" (Winkel zwischen Ober- und Unterschenkeln beträgt 90 Grad).
- Zehenspitzen in Richtung Oberkörper ziehen.
- Das gesamte Gewicht lastet auf den Armen, welche durchgestreckt sind.
- Der Oberkörper ist aufrecht.
- Schultern bleiben in natürlicher Stellung (nicht "einsinken" bzw. Spannung im Schultergürtel halten).
- Körperspannung!

Ausführung

- Ziehe die Knie/ die Oberschenkel so weit wie möglich in Richtung der Brust.
- Der Blick bleibt nach vorne gerichtet und der Kopf geht NICHT in Richtung Knie.
- Oben angekommen, hältst Du möglichst lange die Spannung und stützt dich mit durchgestreckten Armen ab.
- Senke die Knie langsam wieder ab (bis der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkeln 90 Grad beträgt).
- Spannung im Bauch aufrechterhalten und nächste Wiederholung durchführen.
- Die Körperspannung muss die ganze Zeit über aufrechterhalten werden!

Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel
- pyramidenförmiger Muskel

Unterstützende Muskulatur:

- schräger Bauchmuskel

Übungen mit Parallettes

Parallettes Übungen für Anfänger

3 | Straight bar overhand push-ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Stütze dich mit beiden Armen (im Oberhand-Griff) etwa schulterbreit auf den Parallettes ab, die in einer Linie stehen.
- Die Hände befinden sich auf der Höhe deiner Brust im **Obergriff**.
- Stelle deine Füße auf den Zehenspitzen ab.
- Die Beine sind gestreckt.
- **Wichtig:** Deine Beine, dein Oberkörper und dein Kopf bilden eine möglichst gerade Linie (Gesäß NICHT nach oben strecken und NICHT in der Hüfte durchhängen).

Abwärtsbewegung

- Senke deinen Oberkörper ab und atme dabei ein.
- Die Ellenbogen zeigen möglichst nach hinten, d.h. sie werden nicht nach außen geführt.
- Die Spannung im gesamten Körper aufrechterhalten.
- Die Abwärtsbewegung ist beendet, sobald sich deine Brust etwa auf der Höhe der Parallettes befindet.

Aufwärtsbewegung

- Drücke dein Körpergewicht wieder nach oben (ausschließlich aus der Brust und den Armen heraus).
- Atme dabei aus.
- Am Ende der Bewegung die Ellenbogengelenke nicht ganz durchstrecken!

Zielmuskeln:

- großer Brustmuskel

Unterstützende Muskulatur:

- Trizeps
- Knorrenmuskel
- vorderer Teil des Deltamuskels
- vorderer Sägemuskel

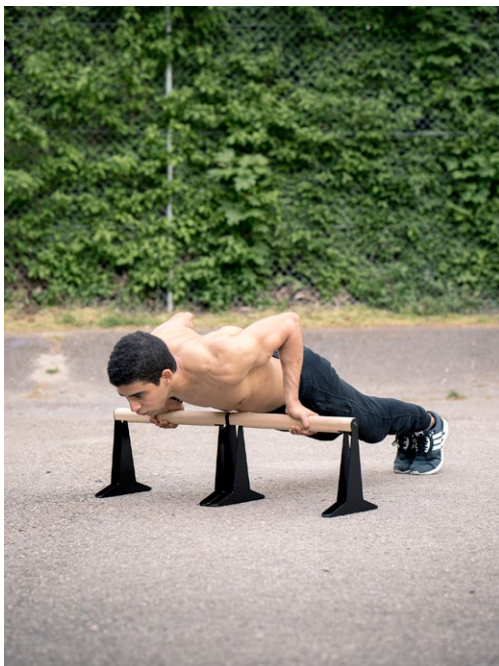
Übungen mit Parallettes

Parallettes Übungen für Anfänger

4 | Straight bar underhand push-ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Stütze dich mit beiden Armen etwa schulterbreit auf den Parallettes ab, die in einer Linie stehen.
- Die Hände befinden sich auf der Höhe deiner Brust im **Untergriff**.
- Stelle deine Füße auf den Zehenspitzen ab.
- Die Beine sind gestreckt.
- **Wichtig:** Deine Beine, dein Oberkörper und dein Kopf bilden eine Linie (NICHT das Gesäß nach oben strecken und NICHT in der Hüfte durchhängen).

Abwärtsbewegung

- Senke deinen Oberkörper ab und atme dabei ein.
- Die Ellenbogen zeigen nach hinten und werden NICHT nach außen geführt.
- Halte die Spannung im gesamten Körper aufrecht.
- Die Abwärtsbewegung ist beendet, sobald sich deine Brust etwa auf der Höhe der Parallettes befindet.

Aufwärtsbewegung

- Drücke dein Körpergewicht wieder nach oben (ausschließlich aus der Brust und den Armen heraus).
- Atme dabei aus.

Am Ende der Bewegung die Ellenbogengelenke nicht ganz durchstrecken!

Zielmuskeln:

- großer Brustmuskel

Unterstützende Muskulatur:

- Trizeps
- Knorrenmuskel
- vorderer Teil des Deltamuskels
- vorderer Sägemuskel

5 | Single leg core compression

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Stütze dich mit beiden ausgestreckten Armen auf den Parallettes ab.
- Deine Füße befinden sich dabei ausgestreckt nach vorne auf dem Boden.

Ausführung

Hebe nun ein Bein möglichst weit ausgestreckt nach oben an, halte dort einige Sekunden und lassen das Bein dann wieder kontrolliert ab, bevor du auf das andere Bein wechselst.

Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel (speziell die unteren Fasern)
- innere Hüftmuskulatur

Unterstützende Muskulatur:

- Deltamuskel
- Trizeps
- Brustmuskulatur

Hinweis:

Auch die Oberschenkelmuskulatur wird in einem nicht zu unterschätzenden Maße beansprucht.

Übungen mit Parallettes

Parallettes Übungen für Anfänger

6 | Planche lean

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Die Übung bereitet auf den Planche sowie auf weitere Übungen und Bewegungen (z.B. Handstand-Push-Up) vor.

Ausgangsposition

- Begib dich in die Ausgangsposition, indem du die Parallettes umgreifst (Hände befinden sich unter den Schultern) und die Arme sowie die Beine durchstreckst.
- Dein Körper bildet eine Linie.
- Spanne deine Oberschenkel aktiv an.
- Gehe so weit auf die Zehenspitzen wie möglich.
- Das Becken ist fest.
- Der Rücken wird leicht gewölbt.
- Die Schultern sind angespannt.
- Dein Blick ist die gesamte Zeit über zum Boden gerichtet.
- Im Nacken findet keinerlei Bewegung statt.

Ausführung

- Lehne dich über die Schultern nach vorne, ohne die Körperspannung zu verlieren.
- **Vorstellungshilfe:** Versuche den Boden unter dir nach hinten zu schieben.
- Gehe nur so weit nach vorne, wie es angenehm für dich ist. Das Körpergewicht liegt hauptsächlich auf den Händen.
- Halte die Endposition so lange wie möglich.

Beanspruchte Körperpartien:

Gesamter Körper und vor allem:

- Armmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Handgelenke

Übungen mit Parallettes

Parallettes Übungen für Anfänger

7 | Pike push-ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Wie beim Push-Up
- Die Arme sind nahezu ganz gestreckt.
- Hebe nun deine Hüfte so an, dass dein Körper ein auf dem Kopf stehendes "V" bildet.
- Deine Arme und Beine sollten dabei so gestreckt wie möglich bleiben.
- Der Kopf befindet sich zwischen den Armen.

Ausführung

- Knicke in den Ellenbogen ein und senke deinen Oberkörper ab und zwar so weit, bis dein Kopf beinahe den Boden berührt.
- Drücke dich in die Ausgangsposition zurück.
- Am Ende der Bewegung die Arme nicht ganz durchstrecken!

Zielmuskeln:

- Trizeps
- seitlicher Teil des Delta-muskels
- hinterer und vorderer Teil des Delta-muskels

Unterstützende Muskulatur:

- großer Brust-muskel
- Kapuzenmuskel

Übungen mit Parallettes

Parallettes Übungen für Anfänger

8 | Parallette push tuck dip

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Umgreife auf Brusthöhe (schulterbreit) die Parallettes, die zueinander parallel stehen.
- Die Arme sind nahezu ganz gestreckt und bilden einen rechten Winkel zum Boden.
- Die Beine sind durchgestreckt.
- Stütze dich auf den Zehenspitzen ab.
- Körperspannung!
- Dein Körper bildet eine gerade Linie.

Push-Ups

- Senke deinen Oberkörper ab, indem Du deine Arme beugst.
- Die Ellenbogen bleiben möglichst nah am Körper.
- Die Abwärtsbewegung ist beendet, sobald sich deine Brust auf der Höhe der Handgriffe befindet.
- Drücke dich anschließend wieder nach oben.

Dips

- Führe deine beiden Beine nun nach vorne durch die Parallettes durch und platziere diese ausgestreckt auf dem Boden.
- Stütze dich auf deinen Armen ab und gehe anschließend in Form eines Dips mit dem Oberkörper nach unten.
- Drücke dich wenn deine Oberarme parallel zum Boden sind wieder kontrolliert nach oben, bis deine Arme nahezu durchgestreckt sind.
- Gehe anschließend zurück in Push-Up Position.

Zielmuskeln:

- großer Brustmuskel
- Trizeps

Unterstützende Muskulatur:

- vorderer Teil des Deltamuskels
- vorderer Sägemuskel
- Knorrenmuskel

Übungen mit Parallettes

Parallettes Übungen für Anfänger

9 | Dips

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Begib dich an einem Parallette in den Stütz (neutraler Griff).
- Arme sind nahezu ganz gestreckt.
- Die Beine werden nach vorne ausgestreckt und auf dem anderen Parallette abgestellt.
- Oberkörper aufrecht.
- Blick ist geradeaus gerichtet.
- Leichte Hohlkreuzstellung.
- Ellenbogen nah am Körper.

Abwärtsbewegung

- Kontrolliertes Beugen der Ellenbogen --> Absenkung des Körpers.
- Sobald der Winkel zwischen Ober- und Unterarmen 90 Grad beträgt, ist die Abwärtsbewegung beendet.

Aufwärtsbewegung

- Zurück in die Ausgangsposition drücken.
- Am Ende der Bewegung die Ellenbogen nicht ganz durchstrecken.

Zielmuskeln:

- Trizeps
- Knorrenmuskel
- vorderer Teil des Delta-muskels
- großer Brust muskel

Unterstützende Muskulatur:

- langer radialer Handstrecker
- kurzer radialer Handstrecker
- ulnarer Hand-strecker
- gemeinsamer Fingerstrecker
- Kleinfinger-strecker

10 | Shoot through

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Umgreife die Holme mit gestreckten Armen im neutralen Griff (vor deinem Oberkörper), wie bei Push-Ups.

Vorwärtsbewegung

- Stütze dich auf den Holmen ab und bringe deine Beine explosionsartig durch die Parallettes nach vorne. Beuge die Beine dabei ein wenig.
- Stelle die Fersen auf.
- Der Oberkörper ist aufrecht.
- Der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Die Ellenbogen liegen nahe am Körper an und der Rücken befindet sich im leichten Hohlkreuz.

Rückwärtsbewegung

- Schwinde die Beine explosiv wieder nach vorne, sodass du in der Ausgangsposition landest.

Zielmuskeln:

- Trizeps
- Knorrenmuskel
- vorderer Teil des Delta-muskels
- großer Brust muskel

Unterstützende Muskulatur:

- langer radialer Handstrecker
- kurzer radialer Handstrecker
- ulnarer Hand-strecker
- gemeinsamer Fingerstrecker
- Kleinfinger-strecker

11 | Wide push-ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Stütze dich wie bei den herkömmlichen Push-Ups auf den Parallettes ab.
- Der Unterschied bei dieser Übung ist, dass deine Hände deutlich weiter auseinander sind (etwa die eineinhalbfache Schulterbreite).
- Strecke die Beine nach hinten aus und stelle deine Zehenspitzen auf dem Boden ab.
- Baue Körperspannung auf.
- Dein Körper bildet eine Linie.

Ausführung

- Senke deinen Körper kontrolliert ab (bis sich deine Brust etwa auf der Höhe der Holme befindet).
- Drücke dich in die Ausgangsposition zurück.
- Am Ende der Bewegung die Ellenbogen nicht ganz durchstrecken!

Zielmuskeln:

- großer Brustmuskel

Unterstützende Muskulatur:

- Trizeps
- vorderer Teil des Deltamuskels
- vorderer Sägemuskel
- Knorrenmuskel

Übungen mit Parallettes

Parallettes Übungen für Anfänger

12 | Mountain Climbers

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Wie bei den Push-Ups.
- Hände sind etwas weiter als schulterbreit auseinander.
- Spannung im Bauch und im unteren Rücken aufbauen.
- Körper bildet eine Linie (während der ganzen Übung!).

Ausführung

- Ziehe dein rechtes Knie explosiv zum rechten Ellenbogen.
- Die Hände verlassen die Parallettes dabei nicht.
- Es muss keine Berührung stattfinden, das Knie sollte jedoch möglichst nah bis an den Ellenbogen gezogen werden.
- Das rechte Bein zurück in die Ausgangsposition bringen.
- Gleichzeitig: das linke Knie zum linken Ellenbogen ziehen.
- Linkes Knie zurück in die Ausgangsposition und dabei das rechte Knie zum rechten Ellenbogen führen.

Wichtig: Beide Beine bewegen sich gleichzeitig; Zehenspitzen berühren den Boden nur in der Ausgangsposition; Blick ist in Richtung Boden gerichtet.

Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel
- vierköpfiger Oberschenkelmuskel
- Beinbizeps
- großer Gesäßmuskel

Unterstützende Muskulatur:

- zweiköpfiger Wadenmuskel

13 | Side leg raises

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Wie bei den Push-Ups.
- Hände sind etwas weiter als schulterbreit auseinander.
- Spannung im Bauch und im unteren Rücken aufbauen.
- Körper bildet eine Linie (während der ganzen Übung!).

Ausführung

- Ziehe dein linkes Knie zur rechten Hand.
- Die Hände verlassen die Holme dabei nicht.
- Es muss keine Berührung stattfinden, das Knie sollte jedoch möglichst weit bis zur Hand geführt werden.
- Das linke Bein zurück in die Ausgangsposition bringen.
- Anschließend das rechte Knie zur linken Hand ziehen.
- Rechtes Knie zurück in die Ausgangsposition usw.

Zielmuskeln:

- schräge Bauchmuskulatur
- gerader Bauchmuskel
- vierköpfiger Oberschenkelmuskel
- beinbizeps
- großer Gesäßmuskel

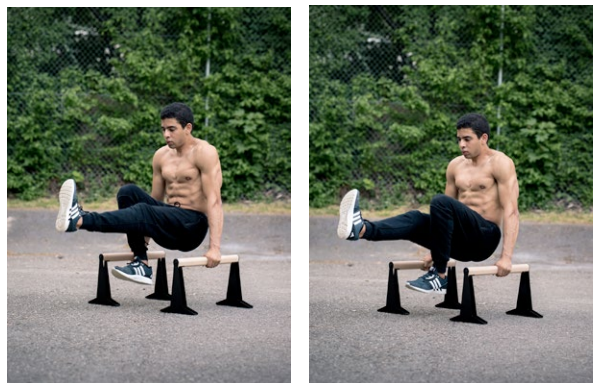
Unterstützende Muskulatur:

- zweiköpfiger Wadenmuskel

Übungen mit Parallettes

Parallettes Übungen für Fortgeschrittene

14 | L-sit switches



Ausführung

- Gehe zwischen den Parallettes in die Hocke.
- Umgreife die Holme im neutralen Griff (mit gestreckten Armen).
- Drücke dich aus den Parallettes heraus und ziehe die Knie an (als säßest du auf einem Stuhl).
- Der Oberkörper ist aufrecht.
- Halte die Spannung im Oberkörper, damit deine Schultern nicht absacken.
- Strecke ein Bein aus und ziehe es anschließend wieder an.
- Wechsel anschließend auf das andere Bein.

Beanspruchte Muskeln

Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel (speziell die unteren Fasern)
- innere Hüftmuskulatur

Unterstützende Muskulatur:

- Deltamuskel
- Trizeps

15 | L-sit



Ausführung

Ausgangsposition

- Gehe zwischen den Parallettes in die Hocke und umgreife mit gestreckten Armen die Holme.
- Bringe deine Füße vor deinen Körper (als würdest du auf einem Stuhl sitzen).
- Drücke deinen Oberkörper bewusst aus den Parallettes heraus, sodass deine Schultern nicht absacken.
- Dein Oberkörper ist die gesamte Zeit über aufrecht.

Ausführung

- Halte die Arme gestreckt und ziehe deine Knie etwa bis auf die Höhe deiner Brust an.
- Strecke die Beine aus.
- Verharre so lange wie möglich in dieser "L-Position" (90-Grad-Winkel zwischen dem aufrechten Oberkörper und den ausgestreckten Beinen).

Tipp zur Vereinfachung der Übung:

Du kannst den L-Sit auch abwechselnd mit einem ausgestreckten Bein ausführen s. Übung 14.

Beenden der Übung

- Stelle zunächst die Füße auf dem Boden ab, um deine Schultern und Ellenbogen-gelenke nicht falsch zu belasten.

Beanspruchte Muskeln

Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel (speziell die unteren Fasern)
- Hüftmuskulatur

Unterstützende Muskulatur:

- Deltamuskel
- Trizeps
- Brustmuskulatur

Hinweis:

Auch die Oberschenkelmuskulatur wird in einem nicht zu unterschätzenden Maße beansprucht.

16 | L-sit siders

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Nimm eine Hockposition zwischen den Parallettes ein und umgreife mit gestreckten Armen die Holme.
- Bringe deine Füße vor deinen Körper (als würdest du auf einem Stuhl sitzen).
- Drücke deinen Oberkörper bewusst aus den Parallettes heraus, sodass deine Schultern nicht absacken.
- Dein Oberkörper ist aufrecht.

Ausführung

- Halte die Arme gestreckt und ziehe deine Knie etwa bis auf Brusthöhe an.
- Strecke die Beine aus, um die L-Sit-Position einzunehmen.
- Durch eine Drehung in der Hüfte verlagerst du deine Beine abwechselnd nach links bzw. rechts von deinem Körper.

Beenden der Übung

- Kehre in die Mitte zurück und stelle die Füße auf dem Boden ab, ehe du die Hände von den Holmen nimmst.

Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel (speziell die unteren Fasern)
- innere Hüftmuskulatur
- seitliche Bauchmuskulatur

Unterstützende Muskulatur:

- Deltamuskel
- Trizeps
- Brustmuskulatur

Hinweis:

Auch die Oberschenkelmuskulatur wird in einem nicht zu unterschätzenden Maße beansprucht.

17 | Tucked sit kicks

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- Umgreife die Holme im neutralen Griff (mit gestreckten Armen).
- Drücke dich aus den Parallettes heraus und ziehe die Knie in Richtung Brust (als säßest du auf einem Stuhl).
- Der Oberkörper ist aufrecht.
- Halte die Spannung in Armen und Oberkörper, damit deine Schultern nicht absacken.
- Strecke die Beine explosiv nach vorne aus (kick).
- Anschließend ziehst du die Beine wieder an und führst die nächste Wiederholung durch.
- Achte darauf, dass dein Unterkörper möglichst waagrecht und dein Oberkörper senkrecht zum Boden liegt.

Zielmuskeln:

- Core
- gerader Bauchmuskel (speziell die unteren Fasern)
- innere Hüftmuskulatur

Unterstützende Muskulatur:

- Trizeps
- untere Rückenmuskulatur
- gerader Oberschenkelmuskel

18 | Typewriter push-ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Wie beim Push-Up: Arme nahezu ganz gestreckt, Körper und Kopf bilden eine Linie, Spannung im gesamten Körper.

Ausführung

- Die Ellenbogen im 90-Grad-Winkel beugen, um in Richtung Boden zu gelangen.
- Lehne dich auf eine Seite und verlagere das Körpergewicht auf diese.
- Der vordere Deltamuskel wird so nah wie möglich an die Hand derselben Seite geführt.
- Zur selben Zeit streckst du den anderen Arm zur Seite aus.
- Verlagere das Körpergewicht auf die andere Seite und führe dieselbe Bewegung durch, indem du wie ein Schreibmaschinenkopf von einer auf die andere Seite „wanderst“.
- Drücke dich anschließend wieder nach oben.

Zielmuskeln:

- großer Brustmuskel

Unterstützende Muskulatur:

- Trizeps
- Core
- Schultermuskulatur

19 | Archer Push-ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Wie beim Push-Up: Körper und Kopf bilden eine Linie, Spannung im gesamten Körper.
- Lehne dich auf eine Seite und halte den anderen Arm dabei seitlich gestreckt.
- Der Ellenbogen des belasteten Arms wird möglichst nah am Körper gehalten.
- Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm beträgt etwa 90 Grad.

Ausführung

- Lasse dich in Push-Up Position schräg zu einem Parallette hin nach unten ab.
- Drücke dich aus dieser Position heraus mit einem Arm wieder nach oben. Der andere Arm bleibt zur Seite gestreckt.
- Wechsle anschließend die Seite.

Zielmuskeln:

- großer Brustmuskel

Unterstützende Muskulatur:

- Deltamuskel
- Trizeps
- Core

Übungen mit Parallettes

Parallettes Übungen für Fortgeschrittene

20 | One arm push-ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Wie beim normalen Push-Up
- Unterschied: Die Füße sind wesentlich weiter auseinander.
- Je weiter der Abstand zwischen den Füßen, desto leichter kann die Balance gehalten werden.
- Körperspannung aufbauen und die gesamte Zeit über aufrechterhalten!

Ausführung

- Hebe eine Hand von den Parallettes ab und führe sie hinter deinen Rücken oder lege sie auf der Bauchdecke ab.
- **Wichtig:** Die Hand sollte die gesamte Zeit über "einsatzbereit" sein, falls dich deine Kraft verlässt.
- Bauchmuskeln aktiv anspannen.
- Die Hüfte ist fest.
- Senke den Körper so weit ab, bis sich deine Nasenspitze ungefähr auf der gleichen Höhe befindet wie die Stangen.
- Der Ellenbogen des belasteten Arms sollte möglichst nah am Körper gehalten werden (nicht zur Seite zeigen).

Aufwärtsbewegung

- Strecke den Arm wieder durch, sodass du in die Ausgangsposition zurückkehrst.
- Am Ende den Ellenbogen nicht ganz durchstrecken!

Führe möglichst viele Wiederholungen durch und wechsle dann die Seite.

Zielmuskeln:

- großer Brustmuskel

Unterstützende Muskulatur:

- Trizeps
- Knorrenmuskel
- vorderer Teil des Delta-muskels
- vorderer Sägemuskel

21 | Front clap push-ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Wie beim Push-Up: Arme nahezu ganz gestreckt auf dem Boden platziert, Körper und Kopf bilden eine Linie, Spannung im gesamten Körper.

Ausführung

- Beuge deine Arme und senke dadurch den Oberkörper ab.
- Die Ellenbogen bleiben möglichst nah am Körper.
- Sobald sich deine Brust auf der Höhe der Parallettes befindet, drückst du dich explosiv wieder nach oben.
- Ehe deine Ellenbogen ganz gestreckt sind, klatscht du in die Hände.
- Fange dein Gewicht über die Parallettes wieder auf.
- Achte dabei darauf, nicht einzusacken, d.h. die Körperspannung bleibt die ganze Zeit über aufrecht (Körper bildet eine Linie).
- Sobald du einen sicheren Halt hast, folgt die Abwärtsbewegung und die nächste Wiederholung, bei der du dich explosiv von den Parallettes abstützt.

Wichtig: Ellenbogen nah am Körper; Explosivkraft ist hier das A und O.

Zielmuskeln:

- großer Brustmuskel

Unterstützende Muskulatur:

- Trizeps
- Deltamuskel
- Core

22 | Triceps Push-Ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Umgreife auf Brusthöhe (schulterbreit) die Parallettes, die zueinander parallel stehen.
- Die Arme sind nahezu ganz gestreckt
- Die Beine sind durchgestreckt.
- Stütze dich auf den Zehenspitzen ab.
- Körperspannung!
- Dein Körper bildet eine gerade Linie.

Ausführung

- Senke den Körper nach unten, indem du die Arme im Ellenbogengelenk langsam und kontrolliert beugst.
- Halte zudem die Ellenbogen eng am Körper, um den Trizeps maximal zu beanspruchen.
- Dein Körper bleibt dabei gerade und verliert keine Körperspannung
- Senke deinen Körper ab, bis deine Unterarme die Parallettes Holme berühren.
- Drücke anschließend deinen Körper über ein Strecken der Arme nach oben.

Zielmuskeln:

- Trizeps

Unterstützende Muskulatur:

- großer Brustmuskel
- vorderer Teil des Delta-muskels
- vorderer Sägemuskel
- Knorrenmuskel
- Core

23 | Robot Push-ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Umgreife auf Brusthöhe (schulterbreit) die Parallettes, die zueinander parallel stehen.
- Die Arme sind nahezu ganz gestreckt und bilden einen rechten Winkel zum Boden.
- Die Beine sind durchgestreckt.
- Stütze dich auf den Zehenspitzen ab.
- Körperspannung!
- Dein Körper bildet eine gerade Linie.

Abwärtsbewegung

- Senke deinen Oberkörper ab, indem Du deine Arme beugst. Die Ellenbogen bleiben dabei möglichst nah am Körper.
- Auf Höhe der Handgriffe angekommen bewegst du deinen Oberkörper parallel zum Boden kontrolliert nach vorne, indem du dich nach vorne drückst und auch die Füße nachziehst.

Aufwärtsbewegung

- Ziehe dein Körpergewicht kontrolliert parallel zum Boden zurück und drücke dich dann in die Ausgangsposition zurück.
- Die Ellenbogen bleiben nah am Körper.
- Am Ende der Aufwärtsbewegung die Arme nicht ganz durchstrecken!

Zielmuskeln:

- großer Brustmuskel

Unterstützende Muskulatur:

- Trizeps
- vorderer Teil des Delta-muskels
- vorderer Sägemuskel
- Knorrenmuskel

Übungen mit Parallettes

Parallettes Übungen für Fortgeschrittene

24 | Under the fence push-ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Nimm die herkömmliche Liegestütz-Position ein. Die Parallettes stehen parallel zueinander.
- Knicke in der Hüfte ab, sodass dein Gesäß den höchsten Punkt deines Körpers darstellt (wie ein auf dem Kopf stehendes "V" bzw. wie die Yoga-Position "Nach unten schauender Hund").
- Deine Hände sind etwas weiter als schulterbreit auseinander.
- Der Rücken bleibt gerade.
- Die Füße sind fest auf dem Boden.

Abwärtsbewegung

- Rutsche mit deinem Körper unter einem imaginären Zaun hindurch.
- Hierzu senkst du zunächst deine Schultern und den Kopf nach vorne unten ab.
- Gleite mit der Brust möglichst nah über den Boden und durch deine Arme hindurch.
- Deine Hände verlassen die Stangen nicht, d.h. sie sind fixiert.

Aufwärtsbewegung

- Drücke deinen Brustkorb wieder zurück nach oben, indem du deine Arme durchstreckst.
- Die Hüfte bleibt dabei flach.
- Dein Blick ist geradeaus gerichtet.

Zielmuskeln:

- großer Brustmuskel
- Schultermuskulatur
- verschiedene Anteile des Rückens

Unterstützende Muskulatur:

- Trizeps
- Knorrenmuskel
- vorderer Teil des Deltamuskels
- vorderer Sägemuskel

25 | Tiger-Bend Push-Ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Parallettes sind parallel zueinander.
- Die Arme sind nahezu ganz gestreckt.
- Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine Linie.
- Spannung im gesamten Körper.
- Hände etwas weiter als schulterbreit auseinander.

Abwärtsbewegung

- Beginne einen Push-Up mit dem Oberkörper möglichst weit nach vorne gelehnt. Senke deinen Körper so weit ab, bis sich deine Brust auf der Höhe der Parallettes befindet.
- Vorne angekommen bewegst du dich nun nach parallel zum Boden nach hinten, bis deine Ellenbogen parallel zu den Griffstangen sind.

Aufwärtsbewegung

- Durch die umgekehrte “Wiegebewegung” kehrst du in die herkömmliche untere Liegestütz-Position zurück.
- Drücke dich aus der Brust und den Armen heraus wieder nach oben.
- Die Ellenbogen nicht ganz durchstrecken.

Zielmuskeln:

- großer Brustmuskel

Unterstützende Muskulatur:

- Trizeps
- vorderer Teil des Deltamuskels
- vorderer Sägemuskel
- Knorrenmuskel

26 | Straddle hold

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Umgreife die Parallettes wie auf den Bildern.
- Verlagere das Körpergewicht auf deine Hände.
- Die Schultern bleiben fest und die Arme gestreckt.

Ausführung

- Nimm eine Hockposition ein (die Füße werden seitlich von den Parallettes weggestreckt).
- Deine inneren Oberschenkel liegen etwas oberhalb der Ellenbogen an.
- Stabilisiere die Position durch Körperspannung.
- Versuche, die Beine ganz auszustrecken.

Alternative: Du kannst deine Hüfte nach oben bringen, indem du dein Körpergewicht nach vorne verlagerst und dich auf deinen Armen abstützt.

Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel (speziell die unteren Fasern)
- Hüftmuskulatur

Unterstützende Muskulatur:

- Deltamuskel
- Trizeps
- Brustmuskulatur

27 | Straddle elbow hold

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Umgreife die Parallettes und verlagere das Körpergewicht auf deine Hände.
- Die Schultern bleiben fest und die Arme gestreckt.

Ausführung

- Nimm eine Hockposition ein (die Füße werden im Gegensatz zum Straddle Hold vor den Armen nach vorne ausgestreckt).
- Stabilisiere die Position durch Körperspannung.
- Versuche, die Beine ganz auszustrecken und möglichst lange zu halten.

Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel (speziell die unteren Fasern)
- Hüftmuskulatur

Unterstützende Muskulatur:

- Deltamuskel
- Trizeps
- Brustmuskulatur

28 | Straddle elbow lever

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausführung

- Umgreife die Parallettes in neutraler Griffhaltung.
- Lehne dich nach vorne und stütze deinen Oberkörper auf den Ellenbogen ab.
- Die Ellenbogen sollten sich an den äußeren Rändern deines "Sixpacks" befinden.
- Die Platzierung der Ellenbogen ist sehr intuitiv, d.h. du wirst merken, welche die richtige Position ist.
- Verlagere deinen Körperschwerpunkt auf die Ellenbogen und hebe die Beine an.
- Zwischen Ober- und Unterarmen besteht ein 90-Grad-Winkel (Oberarme sind gebeugt, Unterarme gestreckt).
- Der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Körperspannung (Körper bildet eine Linie)!

Strecke die Beine nach hinten aus und führe sie so weit wie möglich auseinander.

An der Ausführung und der Stabilisierung der Übung sind viele verschiedene Muskeln beteiligt (Arme, Core, unterer Rücken, ...).

29 | Triceps extension

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Ähnelt der Ausgangsposition beim Push-Up, wobei du mit beiden Händen die Griffstange im Obergriff umfasst.
- Die Arme sind gestreckt und der Körper bildet eine Linie.

Exzentrische Phase

- Beuge die Arme langsam aus dem Ellenbogen heraus und bringe deinen Kopf nach unten.
- Die Körperspannung muss die gesamte Zeit über aufrechterhalten werden.
- Das Ende der Abwärtsbewegung ist erreicht, wenn deine Ellenbogen beinahe den Boden berühren.

Konzentrische Phase

- Strecke deine Arme (Kraft erfolgt ausschließlich aus dem Trizeps!).
- Der Körper bleibt dabei gerade und das Gesicht zeigt in Richtung Boden.
- Strecke die Arme am Ende der Bewegung nicht ganz durch.

Zielmuskeln:

- Trizeps

Unterstützende Muskulatur:

- Core
- Schultern

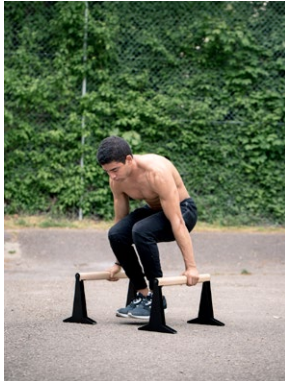
Übungen mit Parallettes

Parallettes Übungen für Fortgeschrittene

30 | Tuck planche

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Umgreife die Parallettes (Hände befinden sich auf Schulterhöhe).
- Die Arme sind durchgestreckt.
- Der Rücken ist leicht gewölbt.
- Die Schultern sind angespannt.
- Dein Blick ist die gesamte Zeit über zum Boden gerichtet.
- Im Nacken findet keinerlei Bewegung statt.

Ausführung

- “Knie” dich in die Parallettes und hebe deinen Hintern sowie deine angehockten Beine an.
- Dein Rücken ist jetzt parallel zum Boden.
- Halte diese Position so lange wie möglich.

Insbesondere:

- Armmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Handgelenke

Die Übung fördert die Körperbeherrschung und die Körperspannung. Sie bereitet auf den Planche sowie auf weitere Übungen (z.B. Handstand-Push-Up) vor.

31 | Handstand

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Umgreife die Parallettes und begib dich in die Schrittstellung.

Ausführung

- Verlagere das Gewicht deines Oberkörpers nach vorne (nicht zu weit!) und schwinde dein hinteres Bein (gestreckt) nach oben.
- Ziehe das andere Bein nach und strecke beide Beine nach oben aus.
- Auch die Arme sind gestreckt.

Wichtig: Körperspannung und eine starke Rumpfmuskulatur sind das A und O bei dieser Übung.

Tip: Dein Trainingspartner kann deine Fußknöchel umgreifen und deine Beine nach oben führen, falls dir die Übung zu Beginn noch zu schwerfällt.

Der Handstand stärkt vor allem die Rumpfmuskulatur und die Schultern. Es handelt sich um eine hervorragende Übung, um den Gleichgewichtssinn und die Koordination zu fördern.

32 | Handstand push-ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Begib dich an den Parallettes in den Handstand s. Übung 31.
- Sollte dir das ohne Hilfe zu schwerfallen, kannst du diesen an einer Wand ausführen.
- Die Arme und Beine sind vollständig gestreckt.

Ausführung

- Beuge die Arme so weit, bis in deinen Ellenbogen ein 90-Grad-Winkel besteht.
- Drücke dich anschließend wieder vom Boden nach oben weg.

Wichtig: Die Rumpfmuskulatur (Bauch und unterer Rücken) muss die gesamte Zeit unter Spannung stehen.

Zielmuskeln:

- Trizeps
- seitlicher, hinterer und vorderer Teil des Deltamuskels

Unterstützende Muskulatur:

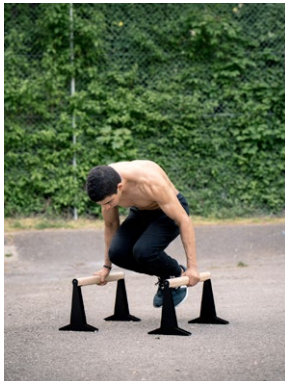
- Kapuzenmuskel



33 | L-sit shoulder stand

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Ausgangsposition

- Gehe zwischen den Parallettes in die Hocke und umgreife mit gestreckten Armen die Holme.
- Bringe deine Füße vor deinen Körper (als würdest du auf einem Stuhl sitzen).
- Drücke deinen Oberkörper bewusst aus den Parallettes heraus, sodass deine Schultern nicht absacken.

Ausführung

- Gehe in den L-sit, indem du deine Füße nach oben bringst.
- Halte möglichst lange und schwinde dann deine Füße durch die Parallettes hindurch nach hinten.
- Bringe die Hüfte nach oben und gehe möglichst schnell in Handstand Position, indem du deine Füße gerade durchstreckst.

Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel (speziell die unteren Fasern)
- innere Hüftmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Core

Unterstützende Muskulatur:

- Trizeps
- Brustmuskulatur

34 | V-sit



Ausführung

Ausgangsposition

- Gehe zwischen den Holmen in die Hocke.
- Umgreife die Parallettes mit gestreckten Armen.
- Bringe deine Füße vor deinen Körper.
- Drücke deinen Oberkörper bewusst aus den Parallettes heraus, sodass deine Schultern nicht absacken.
- Halte deinen Oberkörper die gesamte Zeit über aufrecht.

Ausführung

- Ziehe die Knie mit möglichst gestreckten Beinen bis zur Brust an.
- Strecke die Beine schräg in V-Form nach oben aus und halte die Position möglichst lange.
- Winkle Sie wieder an und führe die nächste Wiederholung durch.

Beenden der Übung

- Nimm die Hände erst von den Holmen, nachdem du deine Füße auf dem Boden abgestellt hast.

Beanspruchte Muskeln

Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel (speziell die unteren Fasern)
- innere Hüftmuskulatur

Unterstützende Muskulatur:

- Deltamuskel
- Trizeps
- Brustmuskulatur

Hinweis:

Auch die Oberschenkelmuskulatur wird stark beansprucht.

35 | Dynamic planche kickouts



Ausführung

Ausgangsposition

- Umgreife die Parallettes im festen Griff und gehe in Schrittstellung.
- Dein Gesicht zeigt in Richtung Boden.
- Verlagere dein Körpergewicht auf deine Schultern.

Ausführung

- Hebe die Füße vom Boden ab und Strecke die Beine mit Schwung nach vorne gestreckt aus wie beim L-sit
- Bewege vom L-sit aus mit Schwung deine Beine durch die Parallettes nach hinten durch und gehe in Planche Position, indem du deine Beine zur Seite ausstreckst und kurz haltest. Dein Oberkörper ist dabei parallel zum Boden und deine Arme sind gestreckt.
- Setze deine Beine kurze auf dem Boden ab und starte dann eine neue Wiederholung.

Beanspruchte Muskeln

- Schultern
- Rücken
- gesamte Core-Muskulatur

36 | Straddle planche

Ausführung

Beanspruchte Körperpartien



Ausgangsposition

- Wie beim Planche lean.

Ausführung

- Lehne dich so weit nach vorne, bis sich deine Schultern vor deinen Händen befinden.
- Dein Gewicht wird überwiegend von den Armen und Händen gehalten.
- Wenn du die perfekte Balance gefunden hast, hebe deine Füße vom Boden ab.
- Strecke die Beine nach hinten aus und öffne sie gestreckt.
- Dein Körper bildet eine Linie.
- Halte diese Position so lange wie möglich.

Tip: Je weiter du deine Beine auseinanderführst, desto leichter ist die Übung.

Gesamter Körper und besonders:

- Armmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Handgelenke
- Core

Die Übung fördert die Körperbeherrschung und die Körperspannung.

37 | Planche

Ausführung

Beanspruchte Körperpartien



Ausgangsposition

- Lehne dich so weit nach vorne, bis sich deine Schultern vor deinen Händen befinden.
- Dein Gewicht wird überwiegend von den Armen und Händen gehalten.

Ausführung

- Verlagere dein Körpergewicht auf deine Schultern.
- Wenn du die perfekte Balance gefunden hast, hebe deine Füße vom Boden ab.
- Spreize die Beine, um die Bewegung zu stabilisieren.
- Führe die Beine zusammen und strecke sie möglichst ganz nach hinten aus.
- Deine Schultern und dein Becken liegen parallel zum Boden, d.h. sie befinden sich auf einer Höhe.
- Halte die Position so lange wie möglich.

Gesamter Körper und besonders:

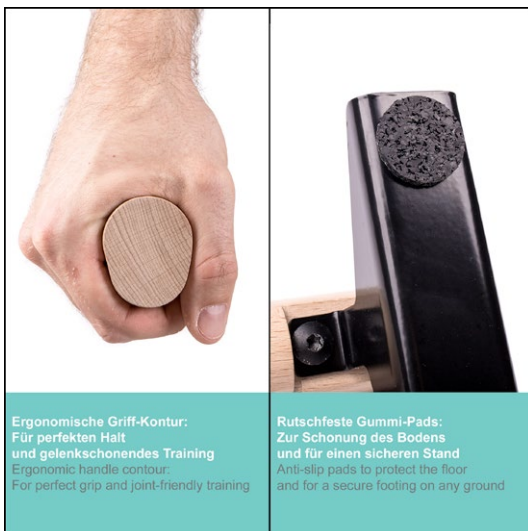
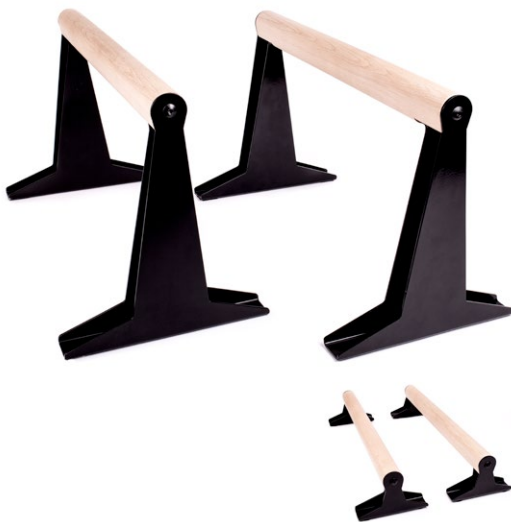
- Core
- Armmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Handgelenke

Sichere dir jetzt 5€ Willkommensrabatt auf unsere hochwertigen Parallettes mit dem Code:

EBOOK

(Auch gültig für alle weiteren Produkte)

[ZUM PRODUKT](#)





Mobile Klimmzug- und Dip Stange „Pullup & Dip“

- Über 35 mögliche Übungen
- Indoor & outdoor Training
- Steckbar und transportabel im Rucksack

[ZUM PRODUKT](#)



Premium Klimmzugstange „THE BAR“

- Gerade oder Multi-Griff Stange je nach Wunsch
- Inkl. extra weitem Wandabstand und Ablageblech für Homegym Zubehör
- Ideal für Übungen wie Muscle-Ups

[ZUM PRODUKT](#)



Turnringe aus Holz

- Hochwertige Turnringe aus Holz inkl. breiten Befestigungsgurten, Türanker und Tasche
- Extrem vielseitig für über 40 Übungen
- Indoor & outdoor Training

[ZUM PRODUKT](#)



Widerstandsbänder / Klimmzug-Bänder

- Verfügbar in vier Stärken – extra light, light, medium & strong
- Ideal als Unterstützung für Klimmzüge oder auch als Widerstand für Liegestütze Indoor & outdoor Training
- Extrem vielseitig für über 30 Übungen

[ZUM PRODUKT](#)

Interessierst du dich für weitere Bodyweight Übungen? Unser GRATIS eBook „Best Exercises Training Guide“ beinhaltet insgesamt **126 Übungen** an der **Klimmzug- und Dip-Stange**, mit **Turnringen** und **Widerstandsbändern**.

[JETZT GRATIS HERUNTERLADEN](#)



Möchtest du mehr Klimmzüge schaffen? Dann sichere dir unser **GRATIS Booklet** mit den **Top 23 Tipps für mehr Klimmzüge!**

[JETZT GRATIS HERUNTERLADEN](#)



Interessierst du dich weiter rund um die Themen Bodyweight Training, Calisthenics, Freeletics und outdoor Training? Dann empfehlen wir dir unseren [Blog](#), auf dem du fast wöchentlich neue interessante und hilfreiche Artikel zu diesen Themen findest.

[Zum Blog von Pullup & Dip](#)

Eine kleine Übersicht der beliebtesten Artikel findest du hier:

[Dip Training für Brust und Trizeps an der Dip-Stange – die Unterschiede](#)

[Die ultimativen Top 5-Tipps, um Klimmzüge als Frau zu trainieren!](#)

[Die größten fünf Fehler bei Klimmzügen - und wie du sie vermeidest!](#)

[5 Gründe für outdoor bodyweight Training](#)

[11 effektive Bodyweight Übungen auf Reisen – Trainieren ohne Studio und ohne Gewichte](#)

[Training mit dem eigenen Körpergewicht - die 11 besten Calisthenics Übungen für den Anfang](#)

[Die perfekte Klimmzüge Ausführung – Top 6 Tipps](#)

Wir freuen uns, dass du es bis zum Ende dieses Buches geschafft hast und hoffen, dass wir dich mit den Übungen erfolgreich beim Training unterstützen können. Nun gilt es, das Gelernte in der Praxis anzuwenden. Wir wünschen dir ganz viel Spaß und Erfolg beim Training!

Solltest du weitere Fragen oder Anmerkungen zu den beschriebenen Inhalten oder den Produkten haben, so kannst du uns jederzeit gerne kontaktieren, am einfachsten per E-Mail an info@pullup-dip.com.

Können wir dieses Buch noch verbessern? Falls ja, lass uns bitte jederzeit deine Vorschläge zukommen, wir freuen uns.

Besitzt du bereits eines unserer Produkte und bist damit zufrieden? Dann freuen wir uns sehr über deine Weiterempfehlung und eine ehrliche **Produktbewertung auf Amazon**. Vielen Dank dafür!



Sportliche Grüße,
Das Pullup & Dip Team

Folge uns auf:



[Facebook.com/pullupanddip](https://www.facebook.com/pullupanddip)



[Youtube.com/pullupdip](https://www.youtube.com/pullupdip)



[@pullupanddipofficial](https://www.instagram.com/pullupanddipofficial) (benutze den hashtag #pullupanddip)



[pullup-dip.com](https://www.pullup-dip.com)

Pullup & Dip
FT Fitness Technology GmbH
Blutenburgstraße 25
80636 München
Deutschland

#pullupanddip