

BEST EXERCISES TRAINING GUIDE



ÜBER 120 VERSCHIEDENE ÜBUNGEN



WERDE FITTER UND STÄRKER MIT BODYWEIGHT TRAINING



VIelfÄLTIGE ÜBUNGEN FÜR EIN GANZKÖRPERTRAINING



TRAINIERE ÜBERALL & JEDERZEIT

BODYWEIGHT-TRAININGS ÜBUNGEN MIT:

KLIMMZUG- UND DIP STANGE | TURNRINGEN | WIDERSTANDSBÄNDERN

Ein paar wichtige Worte vorab	3
Über dieses Trainingsbuch	4
Wichtige Hinweise vorab	5
Pullup & Dip – mobile Klimmzug- und Dip Stange	6
Allgemeines zum Produkt	6
Übungen mit der Pullup & Dip Stange	9
Rücken/ Bizeps	9
Brust/ Trizeps	15
Beine	18
Bauch/ Rumpf	19
Körperspannung	26
Turnringe	28
Allgemeines zum Produkt	28
Übungen mit Turnringen	31
Rücken	31
Bizeps	38
Brust	40
Trizeps	44
Beine	46
Bauch/ Rumpf	50
Widerstandsbänder	55
Allgemeines zum Produkt	55
Übungen mit Widerstandsbändern	57
Rücken/ Bizeps	57
Brust/ Trizeps	60
Schulter	62
Bizeps/ Trizeps	64
Beine/ Gesäß	67
Bauch/ Rumpf	70
Beliebteste Blog Artikel	71
Abschließende Worte	72

Ein paar wichtige Worte vorab

Ein großes Dankeschön vorab

Wir danken dir vielmals, dass du dich für unser e-book „**Best 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 hier **126 Übungen** an der **Pullup & Dip Klimmzug- und Dip Stange**, an **Gymnastikringen** sowie mit **Widerstandsbändern** für ein abwechslungsreiches Ganzkörper Bodyweight Training. Ein Studio wird dabei nicht gebraucht, du bist so 100% flexibel und kannst wann und wo immer du willst trainieren. Sollten weitere Produkte hinzukommen, werden wir dieses Buch selbstverständlich erweitern.

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 **e-book** 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!

Bitte hinterlasse uns eine 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** oder **auf unserem Onlineshop** 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 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 sehr freuen.

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

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

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

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 **126 verschiedene Übungen** sowohl mit **Turnringen, Widerstandsbändern** als auch mit unserer **Pullup & Dip Klimmzug- und Dip Stange**.

Das Buch umfasst Übungen aller Schwierigkeitsstufen, sowohl für Anfänger, Fortgeschrittene als auch Profis. Die sehr anspruchsvollen Übungen sind dabei entsprechend gekennzeichnet. Wir haben die aufgeführten Übungen alle im outdoor Bereich ausgeführt, viele der Übungen speziell mit den Widerstandsbändern oder der Klimmzug- und Dip Stange lassen sich aber auch zu Hause absolvieren. Unser Buch bzw. unsere Produkte ermöglichen dir somit ein flexibles Training zu Hause, im Garten, im Park oder auf Reisen am Strand, aber auch im Hotelzimmer. So hast du dir Möglichkeit dein Training überall durchzuführen und dich fit zu halten.

Wir haben dieses Buch nach den folgenden drei Punkten unterteilt:

- 1| Übungen an der Pullup & Dip Klimmzug- und Dip Stange
- 2| Übungen an Turnringen/Gymnastikringen
- 3| Übungen mit Widerstandsbändern

Die einzelnen Übungen pro Produkt sind dann nochmals in die verschiedenen Muskelgruppen unterteilt, sprich Brust, Bizeps, Trizeps, Rücken, Beine und Bauch. Zu jedem der Produkte findest du auch immer eine kurze Einleitung mit Hinweisen, damit du genau weißt was du zu beachten hast und was dir das Training erleichtert.

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 die aufgeführten Produkte bitte niemals ohne Einschulung und bevor du die Bedienungsanleitung ausführlich gelesen und dich mit den Sicherheitshinweisen vertraut gemacht hast. 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.

Die Produkte müssen vor jeder Benutzung begutachtet und gewartet werden, ob damit alles in Ordnung ist. Solltest du Mängel an den Produkten entdecken, darfst du diese 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

Für wen ist dieses Produkt geeignet?

Die Pullup & Dip Klimmzug- und Dip Stange ist 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 Stange ermöglicht dir dabei ein hocheffektives Ganzkörpertraining mit über 35 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 Freeletics, Calisthenics und Functional Training Sportler.

Was war das Problem?

Speziell Übungen wie Klimmzüge oder Dips sind sehr effektive Körpergewichtsübungen. Allerdings erlauben Klimmzugstangen für zu Hause keine Ausführung von Dips und im outdoor-Bereich stehen meist nur in Großstädten sog. „Calisthenics Parks“ mit Klimmzugstangen zur Verfügung. Um dieses Problem zu lösen, haben wir eine mobile Klimmzug- und Dip Stange entwickelt, mit der du flexibel überall trainieren kannst und die zugleich viele weitere Übungen ermöglicht.

Features von Pullup & Dip

Die Pullup & Dip Stange gibt es in drei Varianten für den **indoor Bereich**, den **outdoor Bereich** sowie für **indoor und outdoor**. Die im Folgenden aufgeführten Übungen beschränken sich auf den outdoor Bereich, viele der Übungen können aber natürlich auch indoor durchgeführt werden. Im indoor Bereich wird ein Wandadapter an die Wand geschraubt, in den der Ausleger der Stange gesteckt werden kann. So kannst du praktisch bei Nichtbenutzung auch mal die Stange von der Wand nehmen und den flachen Adapter an der Wand mit einem Bild überdecken.

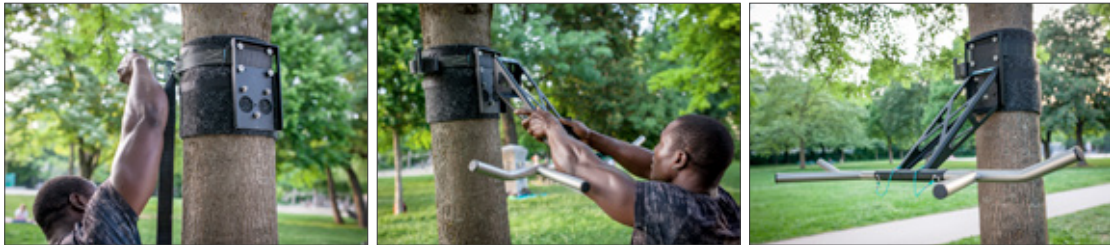
Für die outdoor Anwendung kann der outdoor Adapter entweder an einen **Baum** oder einen vorzugsweise runden **Pfosten** montiert werden (bitte beachte die Montageanleitung). So kann flexibel im Garten, im Park, am Strand oder an anderen Orten trainiert werden. Für die meisten der aufgeführten Übungen reichen die inkludierte multi-Stangen aus, für Übungen wie Muscle-Ups oder skin the cat empfehlen sich aber die zusätzlichen [geraden Stangen](#). Die multi-Stangen bieten viele unterschiedliche Griffpositionen, sodass du deine Muskeln aus unterschiedlichen Winkeln abwechslungsreich trainieren kannst. Durch die einzigartige Adapterbauweise und das Plug-in System kannst du die Stange innerhalb von wenigen Sekunden von der Klimmzug-Position auf die Dip-Position wechseln.

Material

Die Pullup & Dip Stange besteht je nach Ausführung aus qualitativ hochwertigem **Stahl mit Pulverbeschichtung** oder aus **100% Edelstahl**. Somit ist eine problemlose Anwendung im outdoor-Bereich möglich. Die im folgenden dargestellten Übungen wurden mit der schwarzen Stahlvariante durchgeführt, sind aber natürlich genauso mit der Edelstahl-Version durchführbar.

Montagemöglichkeiten

1| Outdoor Montage an einem Baum



2| Outdoor Montage an einem Pfosten



3| Indoor Montage an einer Wand



Komponenten

- 1| Ausleger
- 2| Outdoor Adapter
- 3| Indoor Adapter für die Wand
- 4| Multi-Stangen
- 5| Schutzmatte Baum
- 6| Klettverschluss schmal
- 7| Klettverschluss breit
- 8| Spanngurt
- 9| Befestigungsschrauben Wandmontage

[Mehr Infos über die Pullup & Dip Stange](#)

WORK OUT
WHEREVER **YOU** WANT!



Pullup & Dip Stange - Übungen

Rücken/ Bizeps

1 | Klimmzüge (breit)



Ausführung

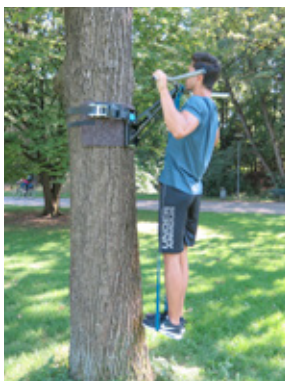
Klimmzüge kannst du mit verschiedenen Griffpositionen durchführen. Wir zeigen dir die gängigsten fünf Griffpositionen.

- 1| Befestige die Pullup & Dip Stange so hoch, dass du möglichst durchhängen kannst und greife die Klimmzugstange im breiten Obergriff an den gebogenen Stangenenden.
- 2| Ziehe dich nach oben bis dein Kinn über der Stange ist, halte oben kurz und gehe wieder kontrolliert zurück in die Ausgangsposition. Dein Körper sollte während der Bewegung möglichst vertikal bleiben und die Schultern solltest du nach hinten zusammenziehen. Dein Rücken sollte dabei durchgestreckt sein, deine Beine entweder kerzengerade ausgestreckt oder angewinkelt.

Beanspruchte Muskeln

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, allg. Rumpf

2 | Klimmzüge mit Unterstützung



Ausführung

Befestige ein Widerstandsband per Schlaufe am Auslegerrohr und bringe je nach gewünschter Schwierigkeit deine Knie oder deine Füße in die offene Schlaufe des Bandes, sodass es dich beim Hochziehen unterstützt. Der Übungsablauf ist dabei gleich wie bei normalen Klimmzügen.

Beanspruchte Muskeln

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, allg. Rumpf

3 | Klimmzüge im engen Untergriff

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Greife die Stange im engen Untergriff innerhalb der Dip-Stangen, sodass deine Finger zu dir zeigen.

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, allg. Rumpf

4 | Klimmzüge im breiten Untergriff

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Greife die Stange im breiten Untergriff außerhalb der Dip-Stangen, sodass deine Finger zu dir zeigen.

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, allg. Rumpf

5 | Klimmzüge im engen Obergriff

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Greife die Stange im engen Obergriff innerhalb der Dip-Stangen, sodass deine Handinnenflächen zur Stange zeigen.

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, allg. Rumpf

6 | Klimmzüge schulterbreit

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Greife die Stange im breiten Obergriff außerhalb der Dip-Stangen, sodass deine Handinnenflächen zur Stange zeigen.

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, allg. Rumpf

7 | Hammergriff Klimmzüge eng & breit

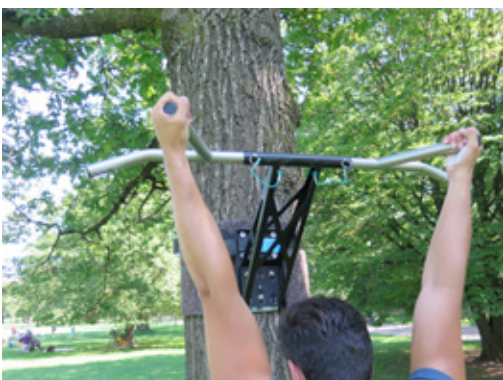
Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Greife entweder eng oder breit an den Dip Stangen im Hammergriff.

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, allg. Rumpf



8 | Klimmzüge mit Zusatzgewicht

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Befestige entweder eine Hantelscheibe mit Dip-Gürtel um deine Hüfte, benutze eine Gewichtsweste oder klemme dir eine Kurzhantel zwischen die Füße für zusätzliches Gewicht. Achte darauf, dass du insgesamt 130kg Belastung nicht überschreitest.

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, allg. Rumpf

9 | Jump to Muscle-Ups

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1| Der jump to muscle-up ist eine vorbereitende Übung für Muscle-Ups. Dabei montierst du die Stange in mittlerer Höhe, sodass die Griffstange sich in etwa auf Höhe deines Halses befindet.
- 2| Greife die Stange im Obergriff etwa schulterbreit und springe anschließend mit beiden Beinen ab, sodass du den Klimmzug umgehst und lediglich den Übergang und den Dip an der geraden Stange übst.

Brust, Trizeps, Schulter, allg. Rumpf/ Core, Sprungmuskulatur

10 | Muscle-Ups (anspruchsvoll)

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Bevor du mit Muscle-Ups beginnst, solltest du jump to muscle-up und explosive Klimmzüge üben, bei denen du dich explosiv so weit wie möglich nach oben ziehst, um mit der Brust die Stange zu überqueren. Muscle-Ups kannst du entweder mit der geraden Stange, oder den multi Stangen durchführen indem du diese um 180° zum Baum drehst.

Der Muscle-Up ist eine Kombination aus einem Klimmzug, dem Umgreifen und einem Dip.

- 1| Beginne anfangs mit einem Klimmzug schulterbreit im „false grip“ (umfasse die Stange mit den Handballen).
- 2| Ziehe dich beim Hochziehen aber nicht komplett gerade wie beim Klimmzug hoch, sondern versuche dich mit viel Schwung nach hinten von der Stange weg zu ziehen.
- 3| Greife schnellstmöglich um, versuche mit dem Körper nun möglichst nah an die Stange zu kommen und drücke dich im Stil eines Dips nach oben.

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, Brust, Trizeps, Schulter, allg. Rumpf/ Core

11 | Muscle-Ups mit Unterstützung

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Befestige ein Widerstandsband per Schlaufe am Auslegerrohr und steige mit einem oder beiden Füße in die offene Schlaufe des Bandes, sodass es dich beim Muscle-Up unterstützt. Der Übungsablauf ist dabei gleich wie bei den Muscle-Ups ohne Band.

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, Brust, Trizeps, Schulter, allg. Rumpf/ Core

12 | Bodyweight Rudern (*anspruchsvoll*)



Ausführung

- 1| Hänge dich mit beiden Armen im Parallelgriff an die Dip-Stangen. Die Stange ist dabei in Dip-Position montiert. Der Po ist in Ausgangsposition in der Luft auf Höhe des Oberkörpers, die Knie sind leicht angewinkelt.
- 2| Ziehe dich nun nach oben zur Stange, halte kurz und gehe wieder kontrolliert in Ausgangsposition zurück.

Hinweis: Je nach Körpergröße musst du deinen Kopf evtl. leicht zur Seite legen, damit du nicht an Baum/Pfosten anstößt.

Beanspruchte Muskeln

Latissimus, Schultern (stabilisierend), Unterarm Innenseite, oberer Rücken, Bizeps, Bauch, allg. Rumpf/Core

13 | Reverse Deadlift (*anspruchsvoll*)



Ausführung

Hinweis: Achte darauf, dass du in Ausgangsposition mit dem Kopf noch leicht von Baum oder Wand entfernt bist und greife soweit außen an den Dip-Stangen wie möglich. Für große Personen ist diese Übung evtl. nicht möglich.

- 1| Hänge dich mit beiden Armen im Parallelgriff an die Dip-Stangen. Die Stange ist dabei in Dip-Position montiert. Der Po ist in Ausgangsposition auf Höhe des Oberkörpers.
- 2| Bringe nun deine beiden Beine in die Luft nach oben, sodass sie gestreckt zwischen den Dip Stangen sind und dein Körper eine Linie bildet und du über Kopf hängst.
- 3| Halte durchgestreckt kurz und gehe dann in Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Latissimus, Schultern (stabilisierend), Hüftstrecker, Unterarm Innenseite, unterer Rücken, Gesäß, Bauch, allg. Rumpf/Core

14 | Dips

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



1 | Greife beide Dip-Stangen je nach gewünschter Griffweite mit nach oben fast ausgestreckten Armen. Die Arme sollten dabei nicht ganz durchgestreckt sein, sondern im Ellenbogen leicht gebeugt um deine Gelenke zu schonen. Je nach Zielmuskel gibt es nun zwei Körperhaltungen:

Brust:

Knicke die Beine nach hinten ab und beuge den Oberkörper nach vorne. Die Ellenbogen weichen bei der Abwärtsbewegung seitlich aus.

Trizeps:

Richte deinen Blick gerade aus, halte deinen Oberkörper gerade und strecke die Beine nach unten aus. Die Ellenbogen bleiben hier bei der Abwärtsbewegung eng am Körper.

2 | Senke deinen Körper nach unten bis deine Oberarme parallel zum Boden sind und drücke dich anschließend wieder kontrolliert in Ausgangsposition, sodass deine Arme nicht ganz durchgestreckt sind.

Brust, Trizeps, Schulter (stabilisierend), allg. Rumpf/ Core

15 | Dips mit Widerstandsband als Unterstützung

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Befestige ein Widerstandsband mit beiden Enden an den Dip-Stangen und steige mit den Knien hinein, sodass es dich beim Hochdrücken unterstützt.

Brust, Trizeps, Schulter (stabilisierend), allg. Rumpf/ Core

16| Muscle-Up und Dips an gerader Stange



Ausführung

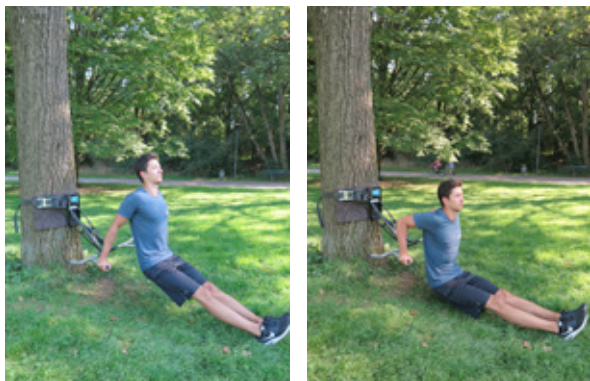
Diese Übung eignet sich am besten mit der geraden Stange.

- 1| Bei dieser Übung absolvierst du **nur einen Muscle-Up** (s. Ausführung oben) um an der Stange nach oben zu kommen. Beine und Rücken sind dabei gerade und die Arme in Ausgangsposition gestreckt.
- 2| Lasse dich oben angekommen kontrolliert nach unten ab, bis die Arme im 90 Grad Winkel sind und drücke dich anschließend in Dip Stil nach oben bis die Arme gestreckt sind. Spanne während der gesamten Übung gezielt deine Bauchmuskeln an.

Beanspruchte Muskeln

Brust, Trizeps, oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, Schulter, allg. Rumpf/ Core

17| Dips sitzend



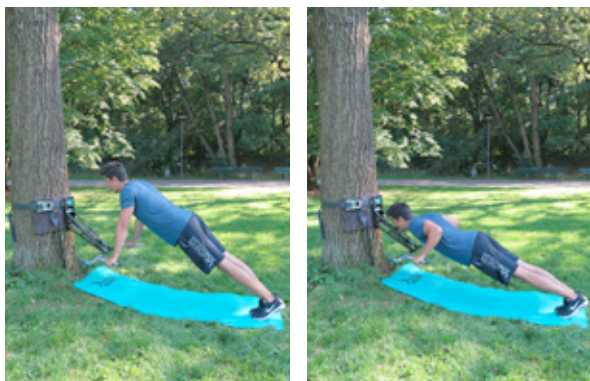
Ausführung

- 1| Befestige dafür die Pullup & Dip Stange in niedriger Position an einem Baum oder Pfosten, sodass die beiden Dip Stangen in Dip-Position etwa 30 cm über dem Boden sind.
- 2| Greife mit beiden Händen die Dip Stangen und platziere deine Beine ausgestreckt auf dem Boden. Halte deinen Oberkörper gerade, die Arme sollten dabei nicht ganz durchgestreckt sein, sondern im Ellenbogen leicht gebeugt um deine Gelenke zu schonen.
- 3| Senke deinen Körper nach unten bis deine Oberarme parallel zum Boden sind und drücke dich anschließend wieder kontrolliert in Ausgangsposition, sodass deine Arme nicht ganz durchgestreckt sind.

Beanspruchte Muskeln

Trizeps, Brust, Schulter

18| Liegestütze schräg



Ausführung

- 1| Befestige die Pullup & Dip Stange in niedriger Dip-Position, sodass die Dip-Stangen etwa 20 cm über dem Boden sind.
- 2| Stütze dich mit den Händen etwas weiter als schulterbreit auf den Dip-Stangen vor dem Körper ab. Die Hände sollten in der Ausgangsstellung etwa auf Höhe der Brust sein. Anschließend streckst du die Beine nach hinten.
- 3| Senke nun den Körper nach unten ab, bis du mit der Nasenspitze nahezu die Stange berührst. Kopf, Oberkörper und Beine sollten eine möglichst gerade Linie bilden. Die Arme sollten zudem nie ganz durchgestreckt sein und immer leicht angewinkelt. Drücke dich anschließend wieder kontrolliert nach oben.

Beanspruchte Muskeln

Trizeps, Brust, Schulter

19 | Liegestütze schräg mit engem Griff

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



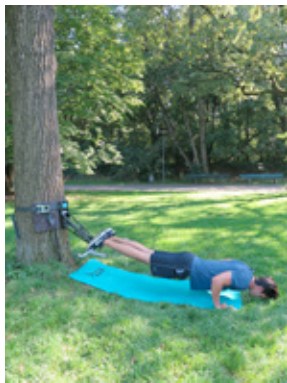
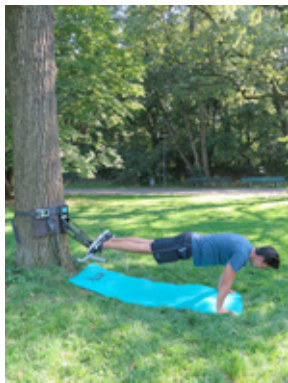
Greife bei dieser Ausführung möglichst eng am geraden Teil der Stange, um den Fokus mehr auf den Trizeps zu legen.

Trizeps,
Brust,
Schulter

20 | Liegestütz negativ

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



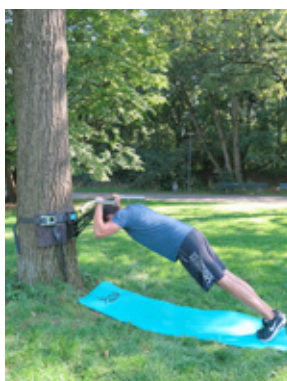
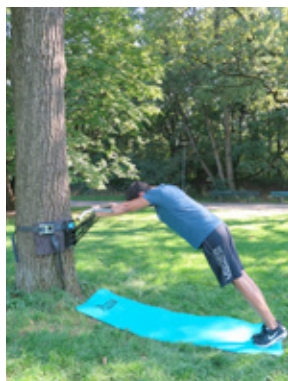
- 1| Befestige die Pullup & Dip Stange in niedriger Dip-Position, sodass die Dip-Stangen etwa 20 cm über dem Boden sind.
- 2| Stütze dich mit den Händen etwas weiter als schulterbreit vor dem Körper ab. Die Hände sollten in der Ausgangsstellung etwa auf Höhe der Brust sein. Anschließend streckst du die Beine nach hinten aus und stellst die Füße auf der Pullup & Dip Stange ab.
- 3| Senke nun den Körper nach unten ab, bis du mit der Nasenspitze nahezu den Boden berührst. Kopf, Oberkörper und Beine sollten eine möglichst gerade Linie bilden. Die Arme sollten zudem nie ganz durchgestreckt sein und immer leicht angewinkelt. Drücke dich anschließend wieder kontrolliert nach oben.

Trizeps,
Brust,
Schulter

21 | Trizepsdrücken

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1| Befestige die Stange in niedriger Klimmzug-Position, sodass sich diese etwa in Hüfthöhe über dem Boden befindet.
- 2| Greife mit beiden Händen am geraden Teil der Stange im Obergriff, sodass die Finger nach unten zum Boden zeigen. Oberkörper und Beine bilden dabei eine Linie.
- 3| Lasse deinen Oberkörper nun kontrolliert ab und drücke dich anschließend wieder nach oben. Die Arme sind dabei möglichst eng am Körper.

Trizeps

22 | Kniebeuge einbeinig (pistol squat)

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Bei dieser Übung eignet sich die Pullup & Dip Stange speziell anfangs, um sich abzustützen und die Übung zu üben.

- 1| Befestige die Stange in niedriger Klimmzug-Position, sodass sich diese etwa in Hüfthöhe über dem Boden befindet.
- 2| Stütze dich anfangs als Hilfe an einer der Dip-Stangen mit der Hand ab, um das Gleichgewicht zu bewahren.
- 3| Strecke nun ein Bein aus und halte dieses gestreckt, gleichzeitig gehst du möglichst tief in die Kniebeuge, wobei du den Oberkörper nach vorne neigst und die Schultern über das Knie hinaus schiebst. Gehe anschließend wieder in Ausgangsposition zurück.

Oberschenkel-vorderseite, Oberschenkel-rückseite (stabilisierend), Gesäß, Hüftstrecker

Pullup & Dip Stange - Übungen

Bauch/ Rumpf

23 | Beinheben gerade



Ausführung

- 1| Montiere die Stange in einer Höhe, sodass du frei hängen kannst.
- 2| Greife die Stange nun im Obergriff mit Blick vom Baum weg, sodass du frei hängst. Dabei ist viel Griffkraft erforderlich. Spanne den Bauch an, lasse die Beine durchgestreckt und ziehe diese kontrolliert nach oben, sodass diese parallel zum Boden sind.
- 3| Senke die Beine anschließend wieder ab bis zur Ausgangsstellung. Schaukeln solltest du dabei vermeiden.

Beanspruchte Muskeln

Gerade Bauchmuskeln, Unterarmmuskeln

24 | Beinheben seitlich



Ausführung

- 1| Montiere die Stange in einer Höhe, sodass du frei hängen kannst.
- 2| Greife die Stange nun im Obergriff mit Blick vom Baum weg, sodass du frei hängst. Dabei ist viel Griffkraft erforderlich. Spanne den Bauch an, halte die Beine gerade und ziehe diese kontrolliert seitlich nach oben, sodass diese parallel zum Boden sind.
- 3| Senke die Beine anschließend wieder ab bis zur Ausgangsstellung und ziehe sie zur anderen Seite hoch. Schaukeln solltest du dabei vermeiden.

Beanspruchte Muskeln

Seitliche Bauchmuskeln, Unterarmmuskeln

25 | Knieheben gerade



Ausführung

- 1| Montiere die Stange in einer Höhe, sodass du frei hängen kannst.
- 2| Greife die Stange nun im Obergriff mit Blick vom Baum weg, sodass du frei hängst. Dabei ist viel Griffkraft erforderlich. Spanne den Bauch an und ziehe die Knie möglichst weit zum Bauch hoch, sodass deine Beine angewinkelt sind.
- 3| Senke die Beine anschließend wieder ab bis zur Ausgangsstellung. Schaukeln solltest du dabei vermeiden.

Beanspruchte Muskeln

Gerade Bauchmuskeln, Unterarmmuskeln

26 | Knieheben seitlich



Ausführung

- 1 | Montiere die Stange in einer Höhe, sodass du frei hängen kannst.
- 2 | Greife die Stange nun im Obergriff mit Blick vom Baum weg, sodass du frei hängst. Dabei ist viel Griffkraft erforderlich. Spanne den Bauch an und ziehe die Knie möglichst weit seitlich zu einer Seite zum Bauch hoch, sodass deine Beine angewinkelt sind.
- 3 | Senke die Beine anschließend wieder ab bis zur Ausgangsstellung und wechsele die Seite. Schaukeln solltest du dabei vermeiden.

Beanspruchte Muskeln

Seitliche Bauchmuskeln, Unterarmmuskeln

27 | Beinheben abwechselnd



Ausführung

- 1 | Hänge dich im Obergriff an die Stange, sodass dein Gesicht vom Baum/von der Wand weg zeigt und du frei hängen kannst. Deine Arme und Oberkörper sind immer gestreckt.
- 2 | Bringe nun beide Beine um ca. 90° in die Höhe in Ausgangsposition.
- 3 | Bewege nun beide Beine abwechselnd und kontrolliert auf und ab.

Beanspruchte Muskeln

Gerade Bauchmuskeln, Unterarmmuskeln

28 | Around the world Beinheben

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1 | Hänge dich im Obergriff an die Stange, sodass dein Gesicht vom Baum/von der Wand weg zeigt und du frei hängen kannst. Deine Beine sind ganz leicht angewinkelt, die Arme und Oberkörper immer gestreckt.
- 2 | Bewege deine Beine nun kreisförmig wie ein Uhrzeiger um 360° im Kreis „um die Welt“.
- 3 | Halte wieder unten in Ausgangsposition angekommen kurz und wechsele dann die Richtung.

Gerade Bauchmuskeln, Unterarmmuskeln

29 | Toes to bar

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1 | Hänge dich für die Ausgangsposition etwa schulterbreit an die Stange, die Finger sollten dabei vom Baum weg zeigen.
- 2 | Lehne den Rumpf leicht zurück und ziehe beide Knie Richtung Ellenbogen, sodass du beide Füße bzw. die Zehen zur Stange führst. Die Beine sind dabei ganz leicht angewinkelt. Gehe anschließend wieder kontrolliert in Ausgangsposition zurück.

Bauch, Schulter, Rücken, Rumpf

30 | Knie zur Stange Crunches



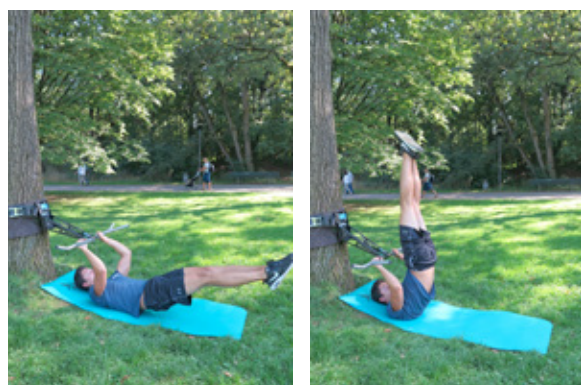
Ausführung

- 1| Hänge dich im Obergriff an die Stange, sodass dein Gesicht vom Baum/von der Wand weg zeigt. Deine Arme und Oberkörper sind gestreckt.
- 2| Ziehe deine Knie nun zum Körper an und bringe diese anschließend nach oben möglichst nahe zur Stange. Die Beine sind dabei deutlich stärker angewinkelt als bei der Übung toes to bar.
- 3| Halte oben kurz und gehe wieder in Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Bauch,
Schulter,
Rücken,
Rumpf

31 | Dragon flag



Ausführung

- 1| Befestige dafür die Pullup & Dip Stange in niedriger Position an einem Baum oder Pfosten, sodass die beiden Dip Stangen in Dip-Stellung etwa 30 cm über dem Boden sind.
- 2| Lege dich flach mit dem Rücken auf den Boden oder bevorzugt auf eine Trainingsmatte, sodass du dich mit beiden Händen hinter deinem Kopf an der Klimmzugstange festhalten kannst.
- 3| Strecke deine Beine aus, spanne deinen Körper an und hebe ihn nun kontrolliert in einer Linie Richtung Baum/ Pfosten an, bis dieser nahezu senkrecht zum Boden steht. Kopf und Schulter bleiben dabei auf dem Boden.
- 4| Halte kurz und gehe dann langsam in Ausgangsposition zurück, wobei deine Beine nicht vollends den Boden berühren sollten, bevor du deinen Körper wieder nach oben hebst um dauerhaft Spannung zu halten.

Beanspruchte Muskeln

Gerader Bauch-
muskel,
Rückenstrecker,
Gesäßmuskel

32 | Dragon flag mit angewinkeltem Bein



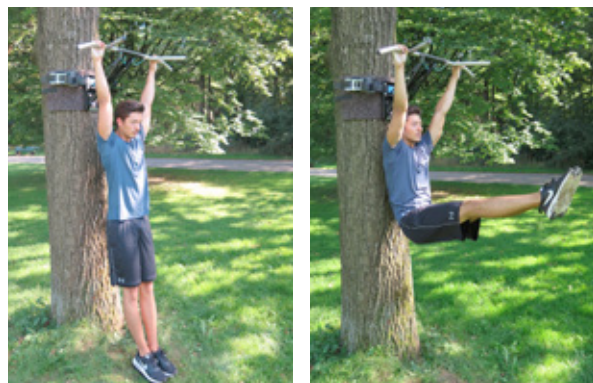
Ausführung

Gleiche Ausführung wie oben, allerdings winkelst du ein Bein an um die Übung zu erleichtern.

Beanspruchte Muskeln

Gerader Bauch-
muskel,
Rückenstrecker,
Gesäßmuskel

33 | L-hang



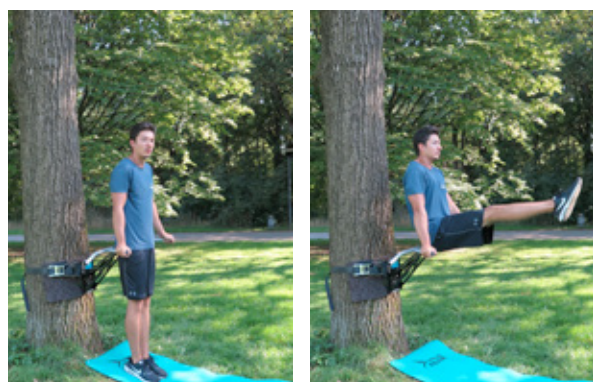
Ausführung

- 1| Montiere die Stange in Klimmzug-Position nach oben zeigend, sodass du frei hängen kannst. Greife die Stange nun im Obergriff mit Blick vom Baum weg. Dabei ist viel Griffkraft erforderlich.
- 2| Spanne den Bauch an und hebe die vollends gestreckten Beine nach oben, bis diese parallel zum Boden sind (Körper und Beine bilden dabei eine L-Form).
- 3| Halte so lange du kannst und gehe dann in Ausgangsstellung zurück.

Beanspruchte Muskeln

Gerade Bauchmuskeln, Unterarmmuskeln

34 | L-sit



Ausführung

- 1| Diese Übung ist sehr ähnlich zum L-Hang, allerdings ist die Stange dafür deutlich tiefer montiert (etwa auf Hüfthöhe), sodass du dich mit beiden Armen an den Dip-Stangen abstützen kannst.
- 2| Spanne den Bauch an und hebe die vollends gestreckten Beine nach oben, bis diese parallel zum Boden sind (Körper und Beine bilden dabei eine L-Form).
- 3| Halte so lange du kannst und gehe dann in Ausgangsstellung zurück.

Beanspruchte Muskeln

Gerade Bauchmuskeln, Trizeps und Schulter unterstützend

35 | Scheibenwischer (*anspruchsvoll*)



Ausführung

- 1| Hänge dich mit etwa schulterbreitem Griff an die Klimmzugstange, ziehe die Knie etwas an und bringe deinen Po möglichst parallel zum Boden nach oben.
- 2| Um die Übung etwas zu vereinfachen, bringe deine Knie möglichst nahe an die Ellenbogen.
- 3| Bewege nun die Beine wie ein Scheibenwischer kontrolliert hin und her, indem du die Hüfte drehst. Wähle den Bewegungsradius anfangs nicht zu groß (ca. 45 Grad pro Seite), diesen kannst du später noch mit mehr Übung vergrößern.

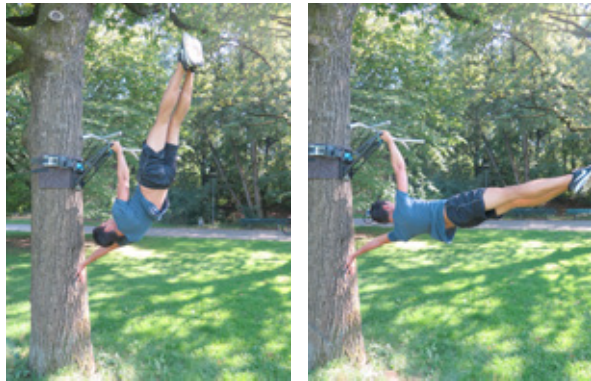
Beanspruchte Muskeln

Seitliche Bauchmuskeln, Unterarmmuskeln

36| Human flag (anspruchsvoll)

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Um sich an die human flag (auch bekannt als „menschliche Flagge“) heranzutasten, lässt du dich langsam vom obersten Punkt der Stange runter. Dadurch verinnerlicht sich der Bewegungsablauf. Zudem solltest du anfangs mit Progressionsübungen starten, bevor du dich an die finale Ausführung wagst. Als Unterstützung kannst du auch ein Widerstandsband verwenden, das du an der Stange befestigst und mit den Füßen hineinsteigst.

Progressionen durch Veränderungen im Oberkörper:

- 1| Tucked Flag: Hierbei werden die Beine und Knie etwas angewinkelt. Um diese noch weiter zu vereinfachen, rotiere dein Becken sowie auch deinen Oberkörper etwas nach außen.
- 2| One leg flag: dabei wird nur ein Bein ausgestreckt, das andere ist angewinkelt.

Bauch,
Rumpf,
Schulter

37| Human flag mit Widerstandsband als Unterstützung

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 3| Straddle flag: Strecke und spreize beide Beine

Ausführung:

- 1| Greife mit einer Hand das Rohr am Ausleger und setze den anderen Arm am Baum oder an einer Stange an. Der Abstand der Hände sollte dabei möglichst groß sein.
- 2| Rotiere die Schulter des unteren Armes nach außen und ziehe dann mit dem oberen Arm und drücke mit dem unteren dich zugleich vom Baum weg. Wichtig ist, dass beide Arme dabei gestreckt sind. Starte zum Einstieg mit möglichst viel Schwung und bringe die Beine schnell nach oben und lasse sie dann langsam ab, sodass diese ausgestreckt und parallel zum Boden sind.
- 3| Zum Ausgleich solltest du den Griff mit beiden Armen abwechseln.

Bauch,
Rumpf,
Schulter

38| Skin the cat (anspruchsvoll)

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Skin-the-cat ist eine sehr anspruchsvolle Übung und sollte deshalb nur von Fortgeschrittenen durchgeführt werden. Große Menschen könnten hier an der Pullup & Dip Stange Probleme bekommen.

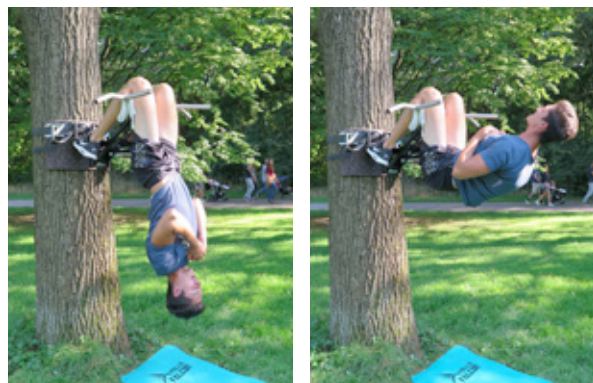
- 1| Hänge dich im Obergriff an die Klimmzugstange.
- 2| Ziehe die Schulterblätter zum Einleiten der Bewegung nach hinten unten zusammen. Bewege die Beine zwischen den Armen hindurch, bis diese am Ende der Bewegung Richtung Boden weisen.
- 3| Gehe nun kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Die Schulterblätter werden bei der zurück-Bewegung nach vorne und das Becken nach hinten gedrückt. Lasse die Arme während der gesamten Bewegung gestreckt!

Bauch,
Latissimus,
Hüftbeuger,
unterer Rücken,
Gesäß,
Unterarme,
Schulter (vor allem
Schultermobilität),
Core

Pullup & Dip Stange - Übungen

Bauch/ Rumpf

39 | Hängende Crunches



Ausführung

- 1| Montiere die Stange in Klimmzug-Position, sodass sich diese auf Hals-Höhe befindet.
- 2| Lege beide Beine um die Stange, sodass sich deine Knie Innenseiten auf der Stange befinden. Als Schutz kannst du ein Handtuch verwenden. Dein Körper hängt in Ausgangsposition kopfüber nach unten und die Hände sind hinter dem Kopf.
- 3| Bewege nun deinen Oberkörper wie bei einem Crunch nach oben zu deinen Knien, halte kurz und gehe wieder nach unten in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskeln

Gerade Bauchmuskeln

40 | L-Hang siders



Ausführung

- 1| Hänge dich im Obergriff an die Stange, sodass dein Gesicht vom Baum/von der Wand weg zeigt. Deine Arme und Oberkörper sind immer gestreckt.
- 2| Bringe nun beide Beine um 90° in die Höhe in Ausgangsposition.
- 3| Bewege nun die Beine ausgestreckt auf eine Seite indem du die Hüfte rotierst. Wechsel anschließend auf die andere Seite.

Beanspruchte Muskeln

Seitliche und gerade Bauchmuskeln, Unterarmmuskeln

41 | Unterarmstütz (plank)



Ausführung

- 1| Befestige die Stange in niedriger Dip-Position, sodass sich diese etwa 10 cm über dem Boden befindet.
- 2| Stelle deine Füße auf der Stange ab, wobei nur die Zehen die Stange berühren sollten. Die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe und stützen den Oberkörper ab. Die Unterarme können parallel zueinander liegen oder spitz zulaufen, sodass sich die Hände berühren.
- 3| Bringe nun den Körper auf Spannung, indem du Oberkörper, Hüfte/Bauch und Unterkörper in eine Linie bringst und so lange wie möglich hältst.

Beanspruchte Muskeln

Gerade Bauchmuskeln

42 | Handstand zur Stange

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Den Handstand solltest du vorab an einer Wand üben, indem du Schritt für Schritt mit den Füßen an der Wand entlang nach oben „kletterst“, um dich langsam an die outdoor Variante heranzutasten. Bist du dabei geübt, kannst du dich an die outdoor Variante an der Pullup & Dip Stange versuchen, bevor du dich an die komplett freie Variante wagst.

- 1| Stütze die Hände schulterbreit auf dem Boden auf, die Hände zeigen dabei nach vorne zum Baum/zur Stange.
- 2| Schwinde nun die Beine in die Luft bis diese die Stange berühren, wobei sowohl die Arme, als auch Beine gestreckt bleiben. Das Ziel ist es, mit einer möglichst geraden Körperhaltung möglichst lange auf den Händen zu stehen.

Rumpf,
Arme,
Schultern

43 | Handstand auf der Stange (anspruchsvoll)

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Der Handstand auf der Pullup & Dip Stange ist eine sehr anspruchsvolle Übung, weshalb wir sie nur fortgeschrittenen Athleten empfehlen. Anfänger sollten den Handstand zuvor an auf dem Boden und mit den Füßen gegen eine Wand oder einen Baum üben.

- 1| Montiere die Pullup & Dip Stange in niedriger Dip-Position, sodass die Dip-Stangen etwa 15 cm über dem Boden sind.
- 2| Greife mit beiden Händen die Dip-Stangen und schwinde die Beine in die Luft. Die Arme sind dabei gestreckt, bis man mit gerader Körperhaltung möglichst lange auf den Händen steht. Die Füße und Beine sind ebenfalls gestreckt.

Rumpf,
Arme,
Schultern

PULLUP & DIP



WORK OUT
WHEREVER YOU WANT!

Training mit Gymnastikringen

Das Training an Gymnastikringen oder Turnringen sorgt für ein ganzheitliches, funktionelles Körpergewichts-Training, da die Muskeln durch die Bewegungsfreiheit der Ringe die Instabilität in allen Richtungen ausgleichen müssen. Dadurch erreichst du einen zusätzlichen Trainingseffekt im Vergleich zum Training mit Hanteln oder geführten Übungen an Maschinen. Die Gymnastikringe ergänzen sich zudem ideal mit unserer Pullup & Dip Klimmzug- und Dip Stange, sodass du noch viele weitere Übungen durchführen kannst und dein Freeletics, Calisthenics oder Crossfit Training optimal ergänzen kannst. Insgesamt stellen wir dir **über 40 verschiedenen Übungen** an den Ringen vor. Dabei solltest du anfangs mit den leichteren Übungen starten bevor du dich an die teils auch sehr anspruchsvollen Übungen wagst.

Indoor & outdoor Training

Gymnastikringe ermöglichen dir sowohl das Training im Freien zb. im Park, Garten oder während des Urlaubs, als auch ein Training zu Hause oder im Hotelzimmer auf Geschäftsreise. Dabei kannst du die Ringe im indoor Bereich entweder an einer Klimmzugstange an der Wand, einer Deckenbefestigung oder mit dem inkludierten Türanker auch an einem Türrahmen befestigen. Für die outdoor Befestigung musst du nach einem ausreichend stabilen Ast Ausschau halten oder die Ringe an einem stabilen Träger montieren. Die Befestigung der Ringe an der outdoor Pullup & Dip Stange ist ebenfalls möglich.

Produktinhalt

Das Gymnastikringe Set von Pullup & Dip besteht aus den beiden Holzringen, den extra breiten Nylongurten mit Längenmarkierungen und Schnellverschlusschnallen, dem Türanker für das indoor Training sowie einem praktischen Transportbeutel, damit du die Ringe auch bequem transportieren kannst.



Befestigungsmöglichkeiten

1 | Outdoor Befestigung an einem stabilen Ast



2 | Befestigung per Türanker an einer Türe



3 | Befestigung an der Pullup & Dip Stange



[Mehr zu den Pullup & Dip Gymnastikringen](#)

PULLUP & DIP



WORK OUT WHEREVER YOU WANT!

44 | Klimmzüge (Obergriff, Untergriff)

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Stelle die Ringe so ein, dass dein Kopf in der Endposition nicht an der Stange/dem Ast anstößt. Die Ringe sind etwa einen Unterarm weit auseinander.
- 2| Ausgangsposition:
Hänge dich kontrolliert mit gestreckten Armen in die Ringe, wenn möglich strecke deine Beine ebenfalls (oder winkle diese an), achte auf eine aktive/angespannte Schulter im Hang.
- 3| Ausführung:
Aus dem Hang und aktivierter Schulter, spanne deine Arme an, ziehe dich gerade mit dem Kopf zwischen den Ringen durch nach oben, beuge dabei deine Arme und achte auf eine gesamte Körperspannung.

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, allg. Rumpf

45 | Klimmzüge mit Klimmzug-Band

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Klimmzüge mit Unterstützung:
Befestige ein Widerstandsband per Schlaufe an einem der Ringe und steige entweder mit einem oder mit beiden Beinen in das andere Ende des Bandes. Das Band unterstützt dich so beim Hochziehen.

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, allg. Rumpf

46 | Archer Klimmzüge

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Stelle die Ringe so ein, dass dein Kopf in der Endposition nicht an der Stange/ dem Ast anstößt. Die Ringe sind etwa einen Unterarm weit auseinander.
- 2| Ausgangsposition:
Hänge dich kontrolliert mit gestreckten Armen in die Ringe, wenn möglich strecke deine Beine ebenfalls (oder winkle diese an), achte auf eine aktive/ angespannte Schulter im Hang.
- 3| Ausführung:
Aus dem Hang und aktivierter Schulter ziehst du dich schräg zu einem Ring nach oben, indem du gleichzeitig den anderen Arm vom Körper weg streckst. Halte oben kurz, gehe zurück in Ausgangsposition und wechsele anschließend die Seite.

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, allg. Rumpf

47 | Typewriter Klimmzüge



Ausführung

Typewriter Klimmzüge sind Archer Klimmzügen sehr ähnlich, wobei du dich oben von der einen auf die andere Seite bewegst, ähnlich eines alten Schreibmaschinenkopfes (=typewriter)

Einstellung und Ausgangsposition sind gleich wie bei Archer Klimmzügen.

- 1| Aus dem Hang und aktivierter Schulter ziehst du dich schräg zu einem Ring nach oben, indem du gleichzeitig den anderen Arm vom Körper weg streckst. Oben „wanderst“ du zur anderen Seite, indem du einen Arm zu dir hinziehst und den anderen von dir wegstreckst.

Beanspruchte Muskeln

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, allg. Rumpf

48 | Rudern im Obergriff



Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer die Ringe, desto schwieriger.
- 2| Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade und der Winkel zwischen Körper und Arme beträgt ca. 90°. Die Arme sind gestreckt, die Hände sind im Obergriff (Handrücken oben) und die Füße befinden sich unter dem Befestigungspunkt der Gurte.
- 3| Ausführung:
Ziehe deine Brust zu deinen Händen, indem du deine Arme beugst und deine Ellbogen nach hinten ziehst. Die Ellbogen spreizen maximal 45° vom Körper ab, der Körper bleibt dabei gerade. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskeln

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm Außenseite, allg. Rumpf/ Core

49 | Rudern im Untergriff

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Die Ausführung ist dabei gleich wie bei Rudern im Obergriff, allerdings ist der Griff anders. Beim Untergriff zeigen die Finger nach oben.

Alternativ kannst du auch noch Rudern im Hammergriff durchführen. Dabei zeigen die Finger zueinander.

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm Innenseite, allg. Rumpf/Core

50 | Rudern einarmig

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer der Ring, desto schwieriger.

2| Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade und nicht rotiert, der Winkel zwischen Körper und Arm beträgt ca. 90°. Der Arm ist gestreckt, die Hand ist im Obergriff (Handrücken oben) und die Füße befinden sich nahe unter dem Befestigungspunkt der Gurte.

3| Ausführung:
Ziehe deine Brust zu deiner Hand, indem du deinen Arm beugst und den Oberkörper zum Ring hindrehst. Halte kurz und gehe wieder zurück in die Ausgangsposition. Wechsel nach einem Satz auf den anderen Arm.

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm Außenseite, allg. Rumpf/Core

51 | Tucked Front Lever Pull-Ups (anspruchsvoll)



Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Stelle die Ringe so ein, dass im umgekehrten Hang die ausgestreckten Beine noch etwas Platz zur Stange/zum Ast haben.
- 2| Ausgangsposition:
Kippe aus dem umgekehrten Hang deinen Oberkörper in Richtung Körperrückseite, beuge in der Hüfte und bewege dein Gesäß nach unten bis der Oberkörper parallel zum Boden ist. Die Beine bleiben vertikal gestreckt nach oben und vor den Ringen. Spanne deinen Rücken und Latissimus gezielt an, der Bauch ist stabilisiert.
- 3| Ausführung:
Beuge nur deine Arme und ziehe dich nach oben. Die Beine bleiben dabei gestreckt nach oben und der Oberkörper parallel zum Boden. Behalte den Oberkörper-Oberschenkel-Winkel von ca. 90° bei. Gehe anschließend kontrolliert zurück in Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskeln

Bauch, Latissimus, Schultern (stabilisierend), Unterarm Innenseite, oberer Rücken, Bizeps, allg. Rumpf/Core

52 | Rudern mit einem Ring (Untergriff)



Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer die Ringe, desto schwieriger.
- 2| Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade, die Arme sind gestreckt und die Hände sind im Untergriff (Handrücken unten) an einem Ring. Die Füße befinden sich unter dem Befestigungspunkt des Gurtes.
- 3| Ausführung:
Ziehe deine Brust zu deinen Händen, indem du deine Arme beugst und dabei den Ellbogen nach hinten ziehst. Der Körper bleibt dabei gerade. Halte kurz und gehe wieder zurück in die Ausgangsposition.

Varianten:

- Obergriff (Handrücken oben)
- Hammergriff (Handrücken außen am Ring)

Beanspruchte Muskeln

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm Innenseite, allg. Rumpf/Core

53 | Butterfly reverse



Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer die Ringe, desto schwieriger.
- 2| Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade und der Winkel zwischen Körper und Arme beträgt ca. 90°. Die Arme sind gestreckt, die Hände sind im Hammergriff ausgestreckt parallel zueinander und die Füße befinden sich nahe unter dem Befestigungspunkt der Gurte.
- 3| Ausführung:
Bewege die Arme auf Höhe der Schultern nach außen. Der Körper bleibt dabei gerade und bewegt sich nach vorne. Halte kurz und gehe wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskeln

Oberer Rücken, allg. Rumpf/Core

54 | Muscle-Ups (anspruchsvoll)

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Stelle die Ringe so ein, dass dein Kopf im Stütz nicht an der Stange/ dem Ast anstößt. Die Ringe sind etwa einen Unterarm weit auseinander.
- 2| Ausgangsposition:
Greife die Ringe (Ausführung im False Grip etwas leichter), hänge dich kontrolliert mit gestreckten Armen in die Ringe, strecke deine Beine ebenfalls und achte auf eine aktive/ angespannte Schulter im Hang.
- 3| Ausführung:
Phase 1: Pull
Ziehe dich aus dem Hang und aktivierter Schulter gerade und explosiv mit dem Kopf zwischen den Ringen durch nach oben, beuge dabei deine Arme und achte auf eine gesamte Körperspannung.

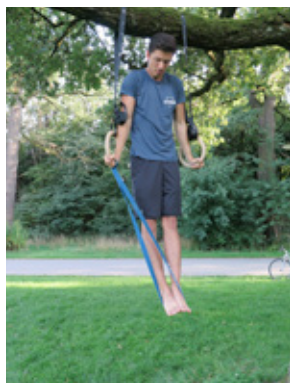
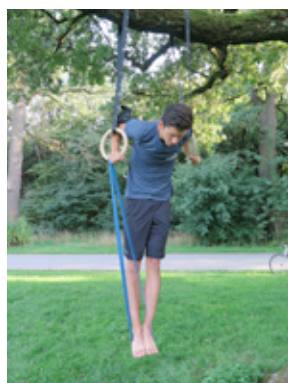
Phase 2: Übergang
Deine Ellbogen gehen eng am Körper vorbei nach hinten, gleichzeitig lehnt sich dein

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, Brust, Trizeps, Schulter, allg. Rumpf/ Core

55 | Muscle-Ups mit Widerstandsband als Unterstützung

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



Oberkörper leicht nach vorne, versuche aktiv den Pull-Impuls zu nutzen um einen effektiven Übergang zur Push-Phase zu gewährleisten → Wechsel der Anspannung der Muskeln für die Pull-Phase in die Push-Phase.

Phase 3: Push

Führe nun nach dem Übergang die gleiche Bewegung wie bei einem Dip durch. Strecke dabei deine Arme und gehe in die Stützposition. Gehe anschließend im umgekehrten Vorgang wieder kontrolliert nach unten in die Ausgangsposition

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, Brust, Trizeps, Schulter, allg. Rumpf/ Core

Befestige als Unterstützung zum Erlernen der Übung ein Widerstandsband per Schlaufe an einem Ring und steige entweder mit einem oder mit beiden Füßen in das andere Ende des Bandes.

56 | Front Lever (anspruchsvoll)

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1 | Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Stelle die Ringe so ein, dass im umgekehrten Hang die ausgestreckten Beine noch etwas Platz zur Stange/ zum Ast haben.
- 2 | Ausgangsposition:
Greife die Ringe und hänge dich kontrolliert mit gestreckten Armen in die Ringe, wenn möglich strecke deine Beine ebenfalls (oder winkle diese an). Achte auf eine aktive/ angespannte Schulter im Hang.
- 3 | Ausführung:
Bleibe mit dem Körper ganz gestreckt und gerade und kippe in Richtung Körpervorderseite (Schienbein geht nach oben). Halte deine Schulter aktiv und stabil und spanne den kompletten Körper an. Halte die Position wenn du mit dem Körper parallel zum Boden bist möglichst lange.

Bauch,
Latissimus,
Hüftbeuger,
Schulter,
Core

57 | Front lever mit Widerstandsband

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 4 | Variante:
Befestige ein Widerstandsband als Unterstützung per Schlaufe an einem Ring und steige mit einem oder beiden Füßen in das andere Ende.

Bauch,
Latissimus,
Hüftbeuger,
Schulter,
Core

58 | Back Lever (anspruchsvoll)

Ausführung

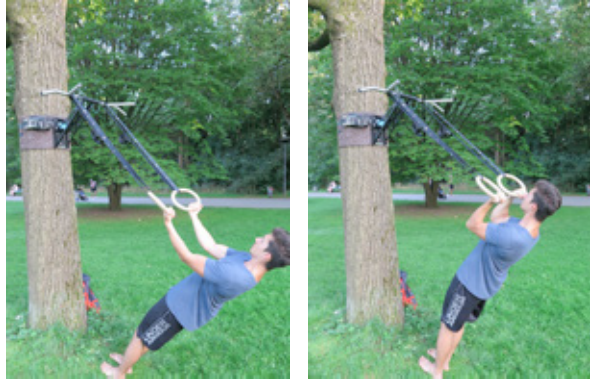
Beanspruchte Muskeln



- 1 | Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Stelle die Ringe so ein, dass im umgekehrten Hang die ausgestreckten Beine noch etwas Platz zur Stange/ zum Ast haben.
- 2 | Ausgangsposition:
Greife die Ringe und hänge dich kontrolliert mit gestreckten Armen in die Ringe. Achte auf eine aktive/ angespannte Schulter im Hang.
- 3 | Ausführung:
Beuge deine Arme leicht, ziehe deine Knie in Richtung Brust und führe die gebeugten Beine durch beide Bänder durch. Der Rotationspunkt sind deine Schultern. Bleibe mit dem Körper ganz gestreckt und gerade, halte deine Schulter aktiv und stabil und spanne den kompletten Körper an. Halte die Position wenn du mit dem Körper parallel zum Boden bist. Gehe je nach Intervalllänge zurück in die Ausgangsposition.

Gesäß,
unterer Rücken,
Hüftstrecker,
Schulter,
Core

59 | Bizeps Curls vorwärts



Ausführung

- 1 | Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer die Ringe, desto schwieriger.
- 2 | Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade, der Winkel zwischen Körper und Arme beträgt ca. 90°, die Arme sind gestreckt und die Hände sind im Untergriff (Handrücken unten). Die Füße befinden sich nahe unter dem Befestigungspunkt der Bänder.
- 3 | Ausführung:
Beuge nur deine Arme, indem du deine Hände zum Gesicht bewegst. Der Winkel zw. Körper-Oberarm bleibt bei ca. 90° und der Körper bleibt gerade. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskeln

Bizeps,
allg. Rumpf/
Core

60 | Bizeps Curls rückwärts (anspruchsvoll)



Ausführung

- 1 | Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer die Ringe, desto schwieriger.
- 2 | Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade (Vorderseite Richtung Boden), der Winkel zwischen Körper und Arme beträgt ca. 90°, die Arme sind gestreckt hinter dem Körper und die Hände sind im Obergriff (Handrücken oben). Die Füße befinden sich nahe unter dem Befestigungspunkt der Bänder.
- 3 | Ausführung:
Beuge nur deine Arme, die Hände bleiben möglichst eng am Körper. Der Winkel zw. Körper-Oberarm bleibt bei ca. 90°, und der Körper bleibt während der gesamten Übung gerade. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskeln

Bizeps,
allg. Rumpf/
Core

61 | Bizeps Curls seitlich einarmig



Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer die Ringe, desto schwieriger.
- 2| Ausgangsposition:
Stehe seitlich zur Stange oder Befestigung, greife einen Ring, strecke deinen Arm und bringe das Band auf Spannung. Der Arm-Rumpfwinkel beträgt ca. 90°, der Körper ist gerade und im Ganzen auf die gegenüberliegende Seite (nicht haltende Seite) geneigt.
- 3| Ausführung:
Spanne deinen Arm, vor allem deinen Bizeps an, der Oberarm-Rumpf-Winkel bleibt bei 90°, dein Unterarm bewegt sich in Richtung Kopf, indem du deinen Arm beugst. Gehe anschließend wieder in Ausgangsposition. Dein Körper bleibt die ganze Bewegung über gerade.

Beanspruchte Muskeln

Bizeps,
allg. Rumpf/
Core

62 | Bizeps Curls einarmig



Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer die Ringe, desto schwieriger.
- 2| Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade, der Winkel zwischen Körper und Arme beträgt ca. 90°, die Arme sind gestreckt und die Hände sind im Untergriff (Handrücken unten) an einem Ring. Die Füße befinden sich unter dem Befestigungspunkt eines Bandes.
- 3| Ausführung:
Beuge nur deine Arme, die Hände gehen dabei zum Gesicht. Der Winkel zwischen Körper-Oberarm bleibt bei ca. 90° und der Körper bleibt gerade. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskeln

Bizeps,
Unterarm In-
nenseite,
allg. Rumpf/
Core

63 | Inverted Ring-Pull-Ups (anspruchsvoll)



Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Stelle die Ringe so ein, dass im umgekehrten Hang die ausgestreckten Beine noch mind. 40 cm zur Stange/ zum Ast haben.
- 2| Ausgangsposition:
Gehe in den umgekehrten Hang, der Körper ist gerade und beide Beine sind kerzengerade gestreckt, Schultern und Trapezius sind aktiv angespannt
- 3| Ausführung:
Beuge deine Arme, ziehe dabei deinen gesamten Körper in gerader Position nach oben. Gehe anschließend wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Bizeps,
Trapezius,
oberer Rücken,
Core

64 | Dips

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Stelle die Ringe so ein, dass dein Kopf im Stütz nicht an der Stange/ dem Ast anstößt. Die Ringe sind etwa einen Unterarm weit auseinander.
- 2| Ausgangsposition:
Greife die Ringe und gehe in den Stütz zwischen die Ringe, deine Arme sind ausgestreckt, Oberarme/Schulter sind stabilisiert und aktiv angespannt und die Beine sind nach unten ausgestreckt.
- 3| Ausführung:
Beuge deine Arme, bewege den gesamten Körper unter Spannung nach unten, gehe soweit nach unten, bis die Oberarme parallel zum Boden sind. Die Ellbogen gehen eng am Körper vorbei und spreizen maximal 45° ab, die Beine bleiben gestreckt. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert (nicht explosiv!) streckst.

Brust,
Trizeps,
Schulter (stabilisierend),
allg. Rumpf/
Core

65 | Dips mit Widerstandsband

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



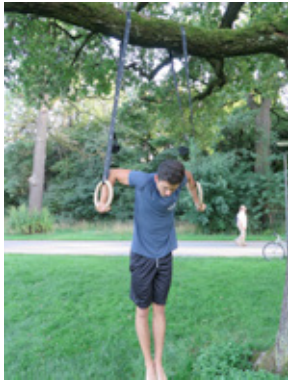
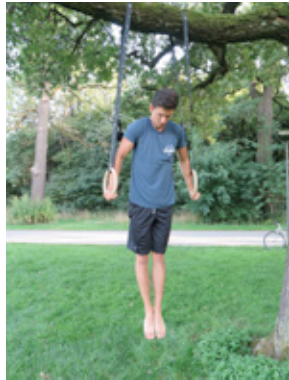
- 4| Variante:
Befestige als Unterstützung ein Widerstandsband per Schlaufe an einem Ring und steige mit einem oder beiden Beinen in das andere Ende.

Brust,
Trizeps,
Schulter (stabilisierend),
allg. Rumpf/
Core

66 | Bulgarian Dips

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



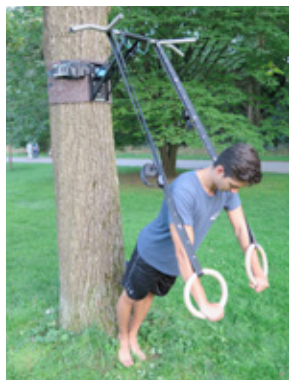
- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Stelle die Ringe so ein, dass dein Kopf im Stütz nicht an der Stange/ dem Ast anstößt. Die Ringe sind etwa einen Unterarm weit auseinander.
- 2| Ausgangsposition:
Greife die Ringe und gehe in den Stütz zwischen die Ringe, deine Arme sind ausgestreckt, Oberarme/ Schulter sind stabilisiert und aktiv angespannt, Beine sind nach unten ausgestreckt.
- 3| Ausführung:
Die Arme gehen langsam und kontrolliert jeweils leicht im Ellbogen angewinkelt zur Seite, sodass man sich gerade noch zurückdrücken kann, Schulter und Arme bleiben aktiv angespannt. Gehe kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

Brust,
Trizeps,
Latissimus,
Schulter (stabilisierend),
allg. Rumpf

67 | Liegestütze schräg

Ausführung

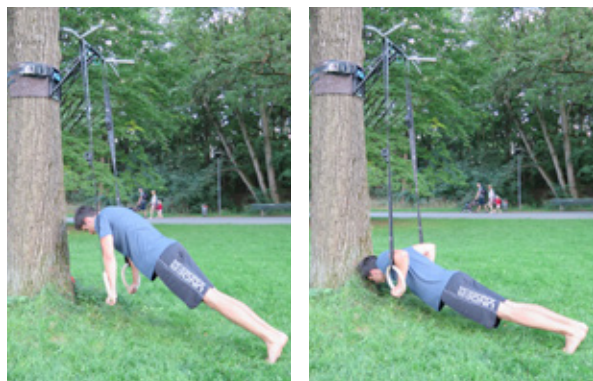
Beanspruchte Muskeln



- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Mittlere Position der Ringe.
- 2| Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade (Vorderseite Richtung Boden), der Winkel zwischen Körper und Armen beträgt ca. 90°, die Arme sind gestreckt und verlängert unter der Schulter, Hände sind im Obergriff (Handrücken oben), Füße befinden sich unter dem Befestigungspunkt der Bänder.
- 3| Ausführung:
Senke den Oberkörper zu den Ringen ab, beuge die Arme bis diese neben der Brust sind, spreize die Ellbogen maximal 45° vom Körper ab. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du dich nach oben drückst. Der Körper bleibt dabei immer gerade.

Brust,
Trizeps,
Schulter,
allg. Rumpf/
Core

68 | Liegestütze flach



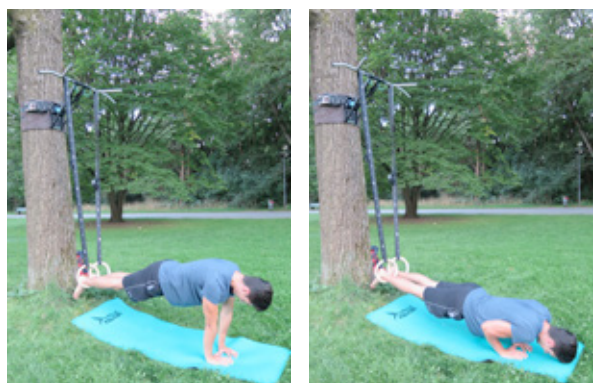
Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Befestige die Ringe etwa 15-20 cm über dem Boden
- 2| Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade, der Winkel zwischen Körper und Arme beträgt ca. 90°, die Arme sind gestreckt und verlängert unter der Schulter, Hände sind im Obergriff (Handrücken oben bzw. vorne), der Kopf befindet sich unter dem Befestigungspunkt der Bänder.
- 3| Ausführung:
Senke den Oberkörper zu den Ringen ab und beuge die Arme bis diese neben der Brust sind. Die Ellbogen spreizen maximal 45° vom Körper ab, behalte den Obergriff bei, der Körper bleibt gerade. Gehe nun wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Arme streckst und dich nach oben drückst.

Beanspruchte Muskeln

Brust,
Trizeps,
Schulter,
allg. Rumpf/
Core

69 | Liegestütz negativ eng



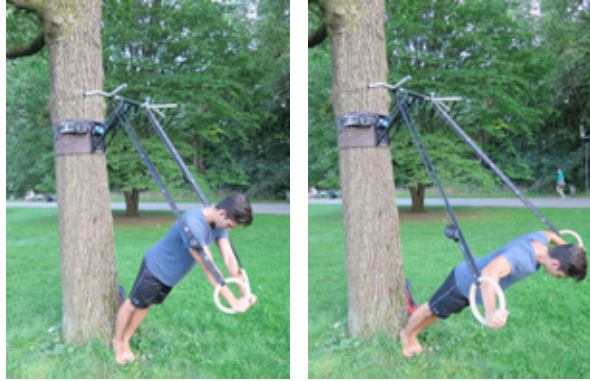
Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je höher die Ringe, desto schwieriger.
- 2| Ausgangsposition:
Lege deine Füße in die Ringe mit der Körpervorderseite zum Boden, die Ringe befinden sich unter der Befestigung etwa 30 cm vom Boden entfernt. Positioniere deine Hände unter deiner Brust, strecke deine Arme durch und gehe in den Stütz. Halte dabei deine Schulter aktiv angespannt. Der Körper bleibt gerade.
- 3| Ausführung:
Senke den Oberkörper zu den Händen ab, beuge die Arme bis sich die Brust unmittelbar über den Handrücken befindet. Die Ellbogen bleiben eng neben dem Körper. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Arme streckst.

Beanspruchte Muskeln

Trizeps,
Brust,
Schulter,
allg. Rumpf/
Core

70 | Butterfly schräg



Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer die Ringe hängen, desto schwieriger die Übung.
- 2| Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade (Vorderseite Richtung Boden), der Winkel zwischen Körper und Arme beträgt ca. 90°, die Arme sind gestreckt und verlängert unter der Schulter, die Hände sind im Obergriff (Handrücken oben) und die Füße befinden sich unter dem Befestigungspunkt der Gurte.
- 3| Ausführung:
Senke den Oberkörper bei gleichzeitigem Auseinanderführen der Arme zur Seite ab, der Arm-Ellbogen-Winkel bleibt fixiert, der Körper bleibt gerade. Spanne deine Brust aktiv an zur Stabilisation und achte auf deine Schulter. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskeln

Brust,
Schulter,
allg. Rumpf/
Core

71 | Ring Flys



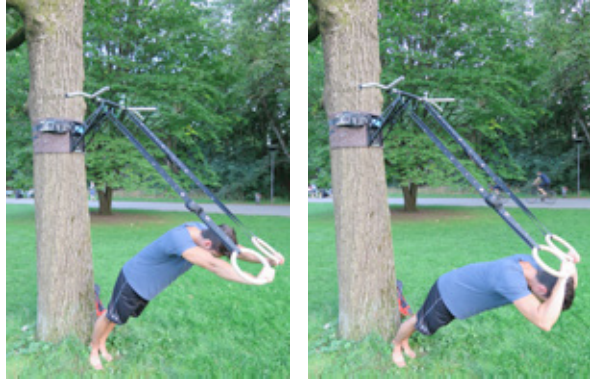
Ausführung

Die Ausführung ist bei dieser Übung gleich wie bei den Butterflys schräg (Übung 70), allerdings werden die Ringe hier tiefer befestigt, was die Übung noch anspruchsvoller macht.

Beanspruchte Muskeln

Brust,
Schulter,
allg. Rumpf/
Core

72 | Trizepsdrücken



Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer die Ringe, desto schwieriger.
- 2| Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade, der Winkel zwischen Körper und Arme ist größer 90°, die Arme sind gestreckt und verlängert zur Schulter. Die Hände sind im Obergriff (Handrücken oben), die Füße befinden sich unter dem Befestigungspunkt der Gurte.
- 3| Ausführung:
Der Körper bleibt gerade, beuge nur die Ellbogen ohne Abspreizen zur Seite. Der Kopf bewegt sich unter den Ringen zwischen den Armen durch, der Oberarm-Körper-Winkel bleibt gleich. Achte auf eine gute Körperspannung. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Arme wieder streckst.

Beanspruchte Muskeln

Trizeps, Latissimus (stabilisierend), Unterarm Innenseite, allg. Rumpf/Core

73 | Trizepsdrücken einarmig



Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer die Ringe, desto schwieriger.
- 2| Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade (Vorderseite Richtung Boden), Der Winkel zwischen Körper und Arm ist größer 90°. Der Arm ist gestreckt und verlängert zur Schulter, die Hand greift im Obergriff (Handrücken oben). Die Füße befinden sich nahe unter dem Befestigungspunkt des Gurtes.
- 3| Ausführung:
Der Körper bleibt gerade, beuge nur den Ellbogen ohne Abspreizen zur Seite. Der Kopf bewegt sich unter dem Ring neben dem Arm durch. Der Oberarm-Körper-Winkel bleibt gleich, achte auf Körperspannung. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Arme wieder streckst.

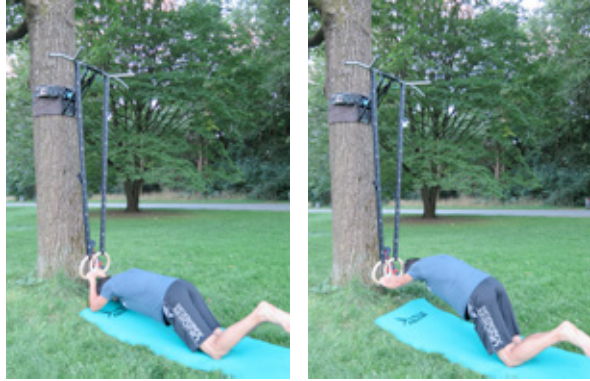
Beanspruchte Muskeln

Trizeps, Latissimus (stabilisierend), Unterarm Innenseite, allg. Rumpf/Core

74 | Trizepsdrücken horizontal (anspruchsvoll)

Ausführung

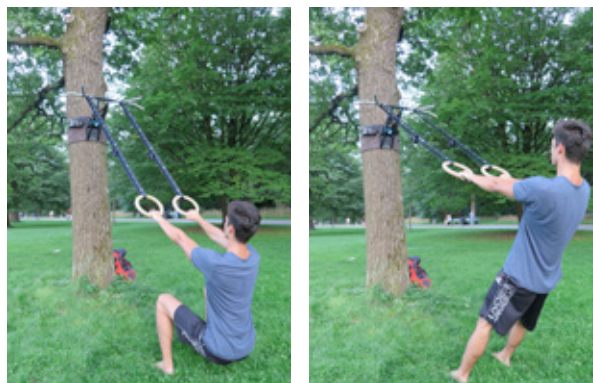
Beanspruchte Muskeln



- 1 | Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer die Ringe, desto schwieriger. Ringe ca. 30 cm über dem Boden befestigen.
- 2 | Ausgangsposition:
Die Körpervorderseite zeigt in Richtung Boden. Greife die Ringe und stelle deine Ellbogen auf der Matte ab. Der Oberkörper ist gerade mit leichter Beugung in der Hüfte. Stand auf den Knien, die Beine sind leicht angewinkelt.
- 3 | Ausführung:
Strecke deine Arme und hebe deine Ellbogen vom Boden ab. Behalte den Oberkörper-Oberschenkel-Winkel bei. Der Oberkörper bleibt dabei gerade. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition.
- 4 | Anspruchsvollere Variante:
Mit gestreckten Beinen (nur Ellbogen und Füße berühren den Boden in Ausgangsposition, Körper ist gerade und gestreckt)

Trizeps,
Latissimus
(stabilisierend),
Unterarm In-
nenseite,
allg. Rumpf/
Core

75 | Kniebeuge mit gestreckten Armen



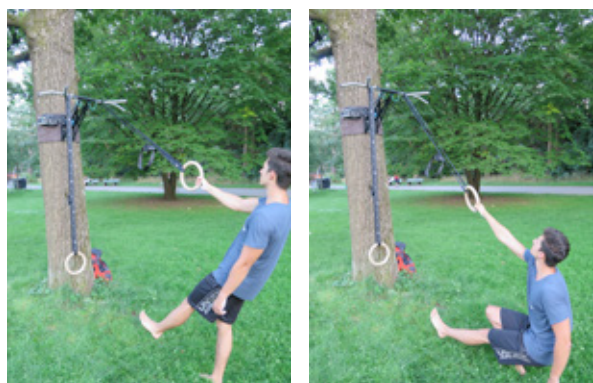
Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Mache die Gurte möglichst lang, knapp über dem Boden.
- 2| Ausgangsposition:
Greife beide Ringe, gehe zurück und bringe die Gurte auf Spannung. Halte deine Arme gestreckt und stehe mit leichter Neigung nach hinten etwa schulterbreit. Der Körper ist gerade.
- 3| Ausführung:
Beuge deine Beine und deine Hüfte, dein Oberkörper bewegt sich nach unten und bleibt gerade, dein Gesäß senkt sich ab. Halte deine Arme gestreckt und achte darauf, dass die Gurte auf Spannung bleiben. Spanne aktiv deine Oberschenkel an. Gehe aus der untersten Position wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskeln

Oberschenkelvorderseite, Oberschenkelrückseite (stabilisierend), Gesäß, Hüftstrecker

76 | Kniebeuge einbeinig (Pistol Squat)



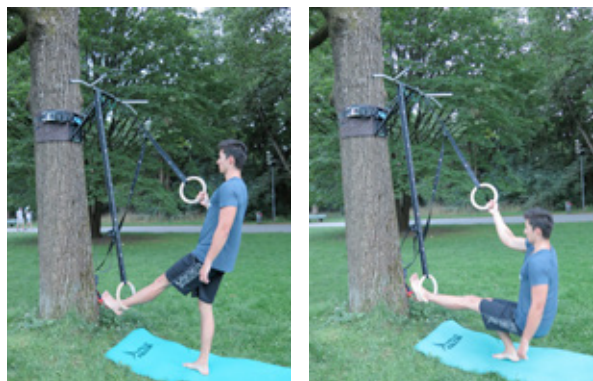
Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Benutze nur einen Ring. Mache den Gurt möglichst lang, knapp über dem Boden.
- 2| Ausgangsposition:
Greife einen Ring, gehe zurück und bringe den Gurt auf Spannung. Halte den haltenden Arm gestreckt und stehe mit leichter Neigung nach hinten auf einem Bein. Strecke das andere Bein nach vorne aus.
- 3| Ausführung:
Beuge dein Bein auf dem du stehst und beuge zudem deine Hüfte. Dein Oberkörper bewegt sich nach unten. Halte deinen Arm gestreckt, das ausgestreckte Bein geht nach vorne und bleibt in der Luft. Spanne aktiv deine Oberschenkel an. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du dein Kontaktbein mit dem Boden aktiv streckst.

Beanspruchte Muskeln

Oberschenkelvorderseite, Oberschenkelrückseite (stabilisierend), Gesäß, Hüftstrecker

77 | Einbeinige Kniebeuge Variante 2 (Pistol Squat)



Ausführung

- 1 | Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Stelle einen Ring tief ein, den anderen etwas höher.
- 2 | Ausgangsposition:
Stelle ein Bein gestreckt in den unteren Ring und greife den anderen Ring (etwas höher) mit dem diagonal befindlichen Arm, dieser ist gebeugt und eng am Körper. Der Körper ist gerade, beide Bänder sind auf Spannung.
- 3 | Ausführung:
Beuge das Standbein bis dein Knie etwa über den Fußspitzen ist, das Bein im Ring bleibt ausgestreckt und der Arm am Ring streckt gleichzeitig bei Beugung im Bein. Gehe anschließend wieder zurück in Ausgangsposition, indem du dein Bein streckst und den Arm am Ring wieder beugst.

Beanspruchte Muskeln

Oberschenkelvorderseite, Oberschenkelrückseite (stabilisierend), Gesäß, Hüftstrecker

78 | Lungen



Ausführung

- 1 | Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Die Ringe sind ca. 30 cm über dem Boden befestigt.
- 2 | Ausgangsposition:
Stehe aufrecht und stelle einen Fuß in einen Ring, das Bein ist dabei gebeugt. Gehe soweit mit dem anderen Bein nach vorne, bis das abgelegte Bein ca. einen 90° Winkel zwischen Unter und Oberschenkel hat.
- 3 | Ausführung:
Beuge nun dein Standbein, bis das Knie etwa über den Fußspitzen ist. Das Bein im Ring bewegt sich nach hinten, der Oberkörper bleibt gerade und lehnt leicht nach vorne. Gehe wieder zurück in Ausgangsposition, indem du dein Bein wieder streckst.

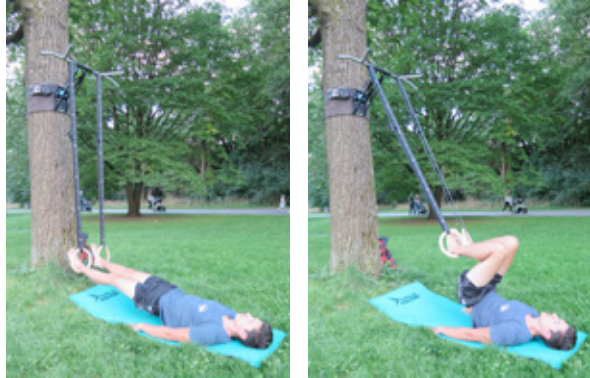
Beanspruchte Muskeln

Oberschenkelvorderseite, Oberschenkelrückseite (stabilisierend), Gesäß, Hüftstrecker

79 | Ring hamstring curls

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



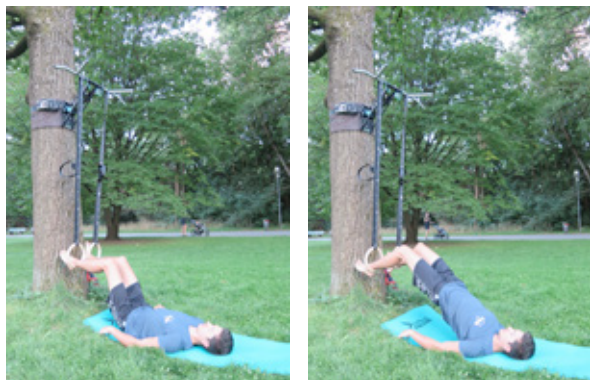
- 1 | **Einstellung der Ringe und Vorbereitung:**
Mache die Gurte möglichst lang, sodass die Ringe knapp über dem Boden sind.
- 2 | **Ausgangsposition:**
Lege beide Füße durch die Ringe und lege dich gestreckt auf den Rücken. Die Ringe sind unter der Befestigung der Gurte. Lege deine Arme neben deinem Körper ab, spanne deinen Körper an sodass er gerade ist. Dein Gesäß hebt sich vom Boden ab, nur deine Schultern und dein oberer Rücken und Kopf liegen ab.
- 3 | **Ausführung:**
Winkle deine Beine an, beuge deine Hüfte und spanne deine Oberschenkelrückseite aktiv an. Deine Knie bewegen sich in Richtung über deine Brust. Stabilisiere deinen Oberkörper. Gehe unter Anspannung wieder zurück in die Ausgangsposition, dein Gesäß berührt den Boden nicht.

Oberschenkelrückseite, Gesäß, unterer Rücken (stabilisierend), Bauch, Core

80 | Hüftheben

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1 | **Einstellung der Ringe und Vorbereitung:**
Mache die Gurte möglichst lang, so dass du deine Füße hineinlegen kannst und dabei der Unterschenkel-Oberschenkel- und Oberschenkel-Rumpf-Winkel jeweils ca. 90° beträgt.
- 2 | **Ausgangsposition:**
Lege deine Füße in beide Ringe. Der Unterschenkel-Oberschenkel- und Oberschenkel-Rumpf-Winkel entspricht jeweils ca. 90°, der Rumpf liegt flach auf dem Boden. Die Ringe befinden sich unter der Befestigung und deine Arme liegen seitlich vom Körper.
- 3 | **Ausführung:** Strecke deine Hüfte aktiv nach oben, hebe Gesäß und den unteren Rücken vom Boden ab. Spanne dabei deine Oberschenkel, dein Gesäß und deinen unteren Rücken an. Nur deine Schultern und der Kopf haben Bodenkontakt. Senke danach deinen Körper wieder in Ausgangsposition ab.

Waden (stabilisierend), Oberschenkelrückseite, Gesäß, unterer Rücken, Hüftstrecker, Core

81 | Squat Jump

Ausführung

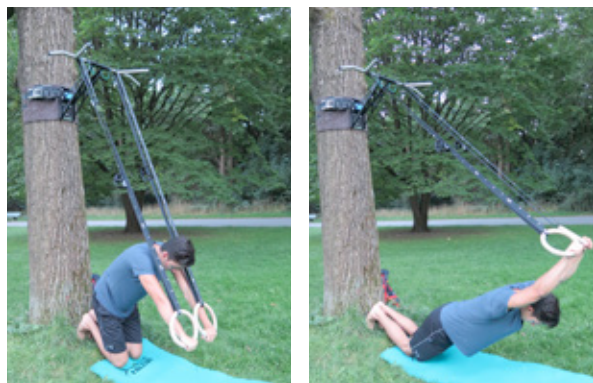
Beanspruchte Muskeln



- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Mache die Bänder möglichst lang, knapp über dem Boden.
- 2| Ausgangsposition:
Greife beide Ringe, gehe zurück und bringe die Gurte auf Spannung. Halte deine Arme gestreckt und stehe mit leichter Neigung nach hinten etwa schulterbreit, der Körper ist gerade.
- 3| Ausführung:
Beuge deine Beine und deine Hüfte, dein Oberkörper bewegt sich nach unten und bleibt gerade, dein Gesäß senkt sich ab. Halte deine Arme gestreckt, die Gurte bleiben auf Spannung. Spanne aktiv deine Oberschenkel an, drücke dich nun explosiv mit deinen Beinen aus der unteren Position ab und springe hoch. Gehe nach der Landung wieder zur Ausgangsposition zurück.

Oberschenkel-
vorderseite,
Oberschenkel-
rückseite
(stabilisierend),
Gesäß,
Hüftstrecker

82 | Ring Rollout auf den Knien



Ausführung

- 1 | Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer die Ringe, desto schwieriger.
- 2 | Ausgangsposition:
Knie unter der Befestigung der Gurte, der Kopf befindet sich zwischen den Gurten mit Blick zu den Ringen, die Arme sind gestreckt und verlängert zum Oberkörper, die Hände im Obergriff (Handrücken oben) und der Oberkörper ist gerade.
- 3 | Ausführung:
Die Hüfte bleibt fixiert, nur der Oberkörper-Arm-Winkel öffnet sich bis der Oberkörper vollends durchgestreckt ist. Oberschenkel, Oberkörper und Arme bilden eine Linie. Achte zudem auf die Körperspannung. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskeln

Bauch,
Latissimus,
allg. Rumpf/
Core

83 | Ring Rollout im Stand (anspruchsvoll)



Ausführung

- 1 | Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Je tiefer die Ringe, desto schwieriger.
- 2 | Ausgangsposition:
Stehend unter der Befestigung der Gurte, der Kopf ist zwischen den Gurten mit Blick zu den Ringen, die Arme sind gestreckt und verlängert zum Oberkörper, die Hände im Obergriff (Handrücken oben) und der Oberkörper ist gerade.
- 3 | Ausführung:
Der Hüfte-Oberkörper-Arm-Winkel öffnet sich bis Oberschenkel, Oberkörper und Arme eine Linie bilden. Achte auf eine gute Körperspannung. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskeln

Bauch,
allg. Rumpf/
Core

84 | Knieheben



- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Stelle die Ringe so ein, dass dein Kopf im Stütz nicht an der Stange/ dem Ast anstößt. Die Ringe sind etwa einen Unterarm weit auseinander.
- 2| Ausgangsposition:
Greife die Ringe und gehe in den Stütz zwischen die Ringe, deine Arme sind ausgestreckt, Oberarme/ Schulter sind stabilisiert und aktiv angespannt. Die Beine sind nach unten ausgestreckt.

3| Ausführung:

Knieheben

Lasse deinen Oberkörper gerade, beuge deine Hüfte und führe deine Beine gebeugt nach oben, je nach Schwierigkeit sind die Oberschenkel parallel zum Boden oder in Richtung Brust. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Beine wieder absenkst.

Beanspruchte Muskeln

Bauch, Schulter (stabilisierend), Hüftbeuger

85 | Beinheben



Ausführung

Beinheben

Lasse deinen Oberkörper gerade, beuge deine Hüfte und führe deine Beine gestreckt nach oben, je nach Schwierigkeit parallel zum Boden oder in Richtung Kopf. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Beine wieder absenkst.

Beanspruchte Muskeln

Bauch, Schulter (stabilisierend), Hüftbeuger

86 | Knieheben statisch



Ausführung

- 1 | Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
siehe Knieheben.
- 2 | Ausgangsposition:
siehe Knieheben.
- 3 | Ausführung:
Lasse deinen Oberkörper gerade, beuge deine Hüfte und führe deine Beine gebeugt nach oben bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind, halte die Position eine Zeit lang (je nach Intervalllänge). Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Beine wieder absenkst.

Beanspruchte Muskeln

Bauch,
Schulter
(stabilisierend),
Hüftbeuger

87 | L-Sit (anspruchsvoll)



Ausführung

- 1 | Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
siehe Beinheben.
- 2 | Ausgangsposition:
siehe Beinheben.
- 3 | Ausführung:
Lasse deinen Oberkörper gerade, beuge deine Hüfte und führe deine Beine gestreckt nach oben bis diese parallel zum Boden sind, halte die Position eine Zeit lang (je nach Intervalllänge). Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Beine wieder absenkst.

Beanspruchte Muskeln

Bauch,
Schulter
(stabilisierend),
Hüftbeuger

88 | Ring Crunches gerade



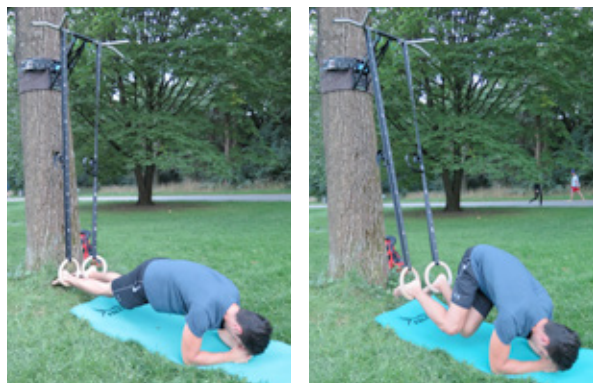
Ausführung

- 1 | Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Mache die Gurte möglichst lang, knapp über dem Boden.
- 2 | Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade (Vorderseite Richtung Boden), der Winkel zwischen Körper und Arme beträgt ca. 90°. Die Arme sind gestreckt und verlängert unter der Schulter, die Hände befinden sich auf dem Boden, die Füße befinden sich in den Ringen unter dem Befestigungspunkt der Gurte.
- 3 | Ausführung:
Ziehe die Knie in Richtung Brust soweit es geht und beuge dabei Beine und Hüfte. Der Oberkörper bleibt gerade und die Arme gestreckt. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beanspruchte Muskeln

Bauch gerade/
Core,
Schulter
(stabilisierend),
Oberschenkel-
vorderseite
(stabilisierend)

89| Ring Crunches seitlich



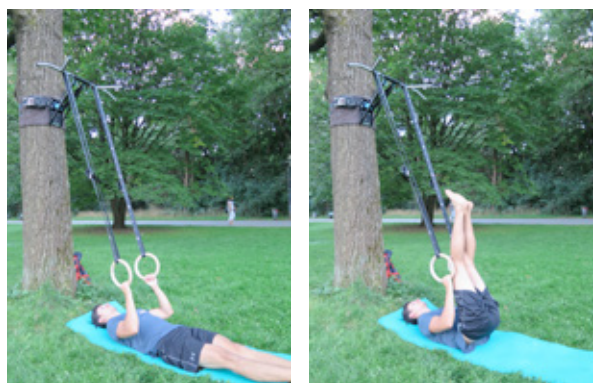
Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Gleich wie Ring Crunches gerade
- 2| Ausgangsposition:
Der Körper ist gerade bzw. gestreckt (Vorderseite Richtung Boden), der Winkel zwischen Körper und Arme ca. 90°, die Arme sind angewinkelt im Unterarmstütz, die Füße befinden sich in den Ringen unter dem Befestigungspunkt der Gurte.
- 3| Ausführung:
Die Arme bleiben im Unterarmstütz. Ziehe die Knie seitlich in Richtung Oberarm (jeweils links/ rechts) soweit es geht, beuge dabei Beine und Hüfte. Der Oberkörper bleibt gerade. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition. Spanne deinen Bauch während der gesamten Übung aktiv an.
- 4| Variante:
Im normalen Stütz auf den Händen (siehe Ring Crunch gerade)

Beanspruchte Muskeln

Bauch schräg (gerade), Core, Schulter (stabilisierend), Oberschenkel-vorderseite (stabilisierend)

90| Crunches mit Powerlift



Ausführung

- 1| Einstellung der Ringe und Vorbereitung:
Mache die Gurte möglichst lang, knapp über dem Boden.
- 2| Ausgangsposition:
Liege gerade auf dem Rücken auf der Matte, der Kopf ist unter der Befestigung der Ringe. Greife beide Ringe im Hammergriff (Handrücken außen) und bringe die Gurte auf Spannung.
- 3| Ausführung:
Führe deine gestreckten Beine durch Beugung in der Hüfte in Richtung der Gurte. Heben gleichzeitig dein Gesäß vom Boden ab und bewege deine Beine vertikal nach oben. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition, indem du erst dein Gesäß wieder absetzt und dann deine Füße gestreckt knapp über den Boden bewegst.

Beanspruchte Muskeln

Bauch, Latissimus (stabilisierend)

91 | Skin-the-Cat (anspruchsvoll)

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1 | **Einstellung der Ringe und Vorbereitung:**
Stelle die Ringe so ein, dass im umgekehrten Hang die ausgestreckten Beine noch etwas Platz zur Stange/ zum Ast haben.
- 2 | **Ausgangsposition:**
Greife die Ringe und hänge dich kontrolliert mit gestreckten Armen in die Ringe. Wenn möglich strecke deine Beine ebenfalls (oder winkle diese an) und achte auf eine aktive/ angespannte Schulter im Hang.
- 3 | **Ausführung:**
Beuge deine Arme leicht, ziehe deine Knie in Richtung Brust und führe die gebeugten Beine durch beide Gurte durch. Der Rotationspunkt sind deine Schultern. Öffne deine Hüfte langsam wieder während sich dein Körper in Richtung Boden bewegt und hänge nun komplett durch. Gehe wieder zurück in Ausgangsposition, indem du deine Beine wieder anwinkelst und du dich in die Gegenrichtung rotierst.

Bauch,
Bizeps,
Latissimus,
Hüftbeuger,
unterer Rücken,
Gesäß,
Unterarme,
Schulter (vor allem Schultermobilität),
Core

92 | Reverse Deadlift (anspruchsvoll)

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1 | **Einstellung der Ringe und Vorbereitung:**
Stelle die Ringe so ein, dass im umgekehrten Hang die ausgestreckten Beine noch etwas Platz zur Stange/ zum Ast haben.
- 2 | **Ausgangsposition:**
Gehe in den umgekehrten Hang, Ringe befinden sich neben dem Körper.
- 3 | **Ausführung:**
Beuge in der Hüfte, das Gesäß bewegt sich nach unten bis der Oberkörper parallel zum Boden ist. Die Beine bleiben vertikal gestreckt nach oben und vor den Ringen. Spanne deinen Rücken und Latissimus gezielt an, der Bauch stabilisiert dabei. Gehe wieder zurück in Ausgangsposition, indem deine gestreckten Beine sich in Richtung der Gurtbefestigung bewegen.

Bauch,
Latissimus,
Hüftstrecker,
Schultern (stabilisierend),
Unterarm Innenseite, Gesäß,
unterer Rücken,
allg. Rumpf/
Core

Training mit Widerstandsbändern

Widerstandsbändern (auch Fitnessbänder, Resistance bands oder Klimmzug-Bänder genannt) sind ein sehr vielseitiges Trainingszubehör, da sie sowohl für das Muskelaufbautraining, das Flexibilitäts- als auch Mobilitätstraining verwendet werden können. Die Bänder können sowohl alleine für das Training eingesetzt werden, eignen sich aber auch ideal in Kombination mit der Pullup & Dip Klimmzug- und Dip Stange oder mit Gymnastikringen als Unterstützung oder Widerstand.

So kannst du beispielsweise die Bänder als Unterstützung für Übungen wie Klimmzüge oder Muscle-Ups einsetzen, um dich hier stetig zu steigern. Du kannst sie aber auch als zusätzlichen Widerstand bei Übungen wie Liegestütz oder Kniebeuge verwenden. Wir zeigen dir folgend über 40 Übungen mit Widerstandsbändern für ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Falls es dich interessiert, wie die Bänder bei Übungen mit Gymnastikringen oder an der Klimmzugstange eingesetzt werden können, so empfehlen wir die beiden vorherigen Kapitel.

Die Widerstandsbänder sind praktisch in der mitgelieferten Tasche verstaubar und überallhin mitnehmbar – egal ob in den Garten, Park, den Urlaub oder auf andere Reisen. So hast du dein Trainingszubehör überall dabei. Sie bestehen aus 100 % Naturlatex, was sie extra reißfest und sehr lange haltbar macht bei gleichbleibendem Widerstand.

Verschiedene Stärken



Die Pullup & Dip Widerstandsbänder gibt es in vier verschiedenen Stärken – **extra light (rot)**, **light (schwarz)**, **medium (blau)** und **strong (grün)**.

- Das **extra light Band** eignet sich besonders für das Dehnen, Aufwärmen und für leichtes Krafttraining bzw. unterstützt nur sehr leicht bei Übungen wie Klimmzügen.
- Das **light Band** eignet sich dabei ebenso für das Dehnen, Aufwärmen und leichtes Krafttraining bzw. unterstützt nur leicht bei Übungen wie Klimmzügen.
- Das **medium Band** eignet sich für moderates Krafttraining und mittlere Unterstützung bei Klimmzügen.
- Das **strong Band** eignet sich speziell für schwereres Krafttraining und bietet starke Unterstützung bei Klimmzügen, kann auf der anderen Seite aber auch einen starken Widerstand bei z.B. Liegestütz bieten.

Welche Stärke ist die richtige?

Welche Bandstärke die richtige für dich ist hängt ganz von deinem Trainingslevel und davon ab, für welche Übungen und zu welchem Zweck du die Bänder einsetzen möchtest. Damit du dich grob orientieren kannst, haben wir eine Grafik erstellt, die speziell die Bandstärke bei Klimmzügen berücksichtigt. Wähle dabei auf der vertikalen Achse dein Gewicht aus und auf der horizontalen Achsen die bisherige Anzahl an Klimmzügen, die du ohne Band schaffst. Die Grafik gibt dir so eine Bandstärken Empfehlung. Bitte beachte aber, dass diese Empfehlung rein anhand der Übung Klimmzüge dient und für andere Übungen möglicherweise eine andere Bandstärke besser zu dir passt.



Mehr zu den Pullup & Dip Widerstandsbändern

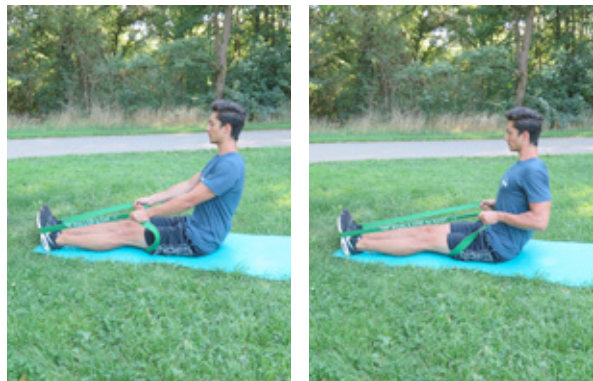
Wichtiger Hinweis:

Die Bänder sind aufgrund von Strangulationsgefahr nicht für Kinder geeignet und sollten außerhalb von Kindern unter 13 Jahren aufbewahrt werden.

Übungen mit Widerstandsbänder

Rücken

93 | Rudern sitzend



Ausführung

- 1| Setze dich mit gestreckten Beinen auf den Boden und klemme ein Ende des Bandes unter die Fußsohlen.
- 2| Greife das andere Ende des Bandes mit deinen Händen (Untergriff, Handflächen zum Körper) und ziehe das Band zum Bauch hin. Halte kurz und gehe kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm-muskel

94 | Rudern stehend



Ausführung

- 1| Steige mit beiden Füßen etwa schulterbreit in das Band und beuge deinen Oberkörper um ca. 45° nach vorne.
- 2| Greife das andere Ende des Bandes mit beiden Händen und ziehe das Band bis zum Bauchnabel heran. Halte kurz und gehe wieder kontrolliert in die Ausgangsposition.
- 3| Um den Widerstand zu erhöhen, kannst du einen breiteren Stand wählen.

Beanspruchte Muskeln

Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm-muskel

95 | Latissimuszug



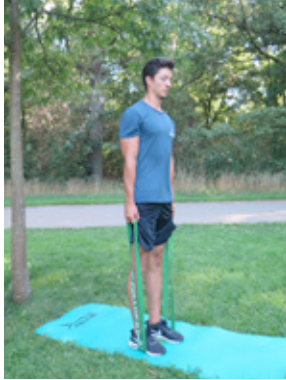
Ausführung

- (Die Übung ist nur mit den Widerstandsbänder-Stärken LIGHT & MEDIUM zu empfehlen)
- 1| Greife das Band über Kopf mit ausgestreckten Armen und einer Griffweite, die deutlich breiter als Schulterbreit ist.
 - 2| Bewege nun beide Arme nach unten bis diese parallel zum Boden sind. Halte kurz und gehe wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Latissimus

96 | Kreuzheben



Ausführung

- 1| Nimm das Band doppelt und steige mit beiden Füßen etwa schulterbreit auf das Band.
- 2| Gehe in die Hocke und fasse beide Enden mit den Händen
- 3| Richte dich nun kontrolliert auf bis zu einer geraden Haltung und achte auf einen geraden Rücken. Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick sollte nach vorne gerichtet sein. Ziehe bei der Bewegung nach oben die Schultern etwas nach hinten und schiebe die Hüfte nach vorne.
- 4| Gehe nun kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Rückenstrecker, Trapezmuskel, Oberschenkelrückseite, Gesäß, Unterarmmuskel

97 | Good mornings



Ausführung

- 1| Steige mit beiden Füßen in ein Ende des Bandes, das andere Ende kommt über den Kopf in den Nacken.
- 2| Stelle dich hüftbreit und aufrecht hin und schiebe dann die Brust nach vorne heraus, der Rücken ist dabei gerade, die Beine vollends gestreckt und der Kopf nach vorne gerichtet
- 3| Führe anschließend den Oberkörper wieder nach oben. Der Oberkörper bleibt dabei immer im Ursprungszustand.

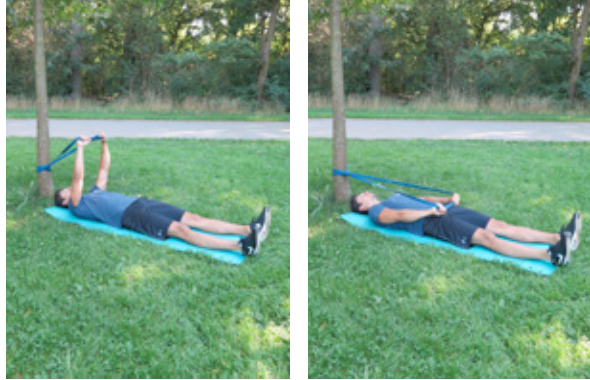
Beanspruchte Muskeln

Rückenstrecker, Gesäß, Oberschenkelrückseite

98 | Latissimus Rudern liegend

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1| Befestige das Band per Schlaufe auf niedriger Höhe an einem Pfeiler, Baum oder Pfosten.
- 2| Lege dich auf den Rücken und greife das Band mit gestreckten Armen über dem Kopf.
- 3| Bewege nun beide gestreckten Arme Richtung Boden, halte kurz und gehe kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Latissimus

99 | Shrugs

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



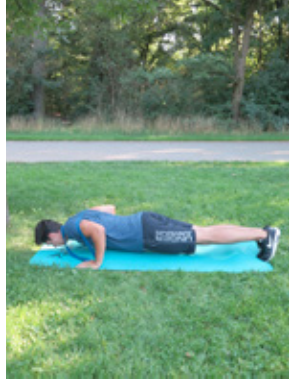
- 1| Steige mit beiden Füßen etwa schulterbreit in ein Ende des Bandes und fasse das andere Ende mit beiden Händen.
- 2| Ziehe nun deine Schultern nach oben, halte kurz und gehe wieder in die Ausgangsposition.
- 3| Um den Schwierigkeitsgrad zu ändern kannst du das Band auch doppelt nehmen oder mit deinen Füßen einen breiteren Stand wählen.

Trapezmuskel

100 | Liegestütz mit Widerstand

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



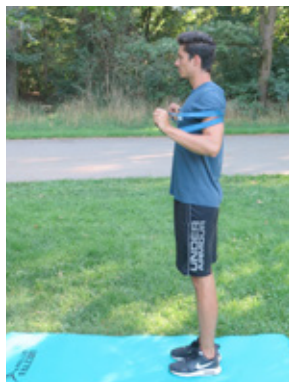
- 1| Lege das Band um die Schultern und den oberen Rücken und fixiere beide Enden mit den Händen am Boden.
- 2| Drücke den Oberkörper nun nach oben, halte kurz und senke wieder kontrolliert ab. Der Oberkörper ist dabei gerade und sollte nicht den Boden berühren.

Brust,
Schulter,
Trizeps

101 | Brustdrücken stehend

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1| Lege das Band um den oberen Rücken und greife es an beiden Enden mit den Händen auf Brusthöhe.
- 2| Drücke nun beide Arme gerade nach vorne bis deine Arme gestreckt sind, halte kurz und gehe kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Der Rücken sollte dabei immer gerade sein.

Brust,
Schulter,
Trizeps

102 | Brustpresse liegend

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1| Platziere das Band auf dem Boden und lege dich mit deinem oberen Rücken auf das Band.
- 2| Greife nun beide Enden des Bandes mit den Händen und drücke die Arme vom Körper weg, bis diese ausgestreckt sind.
- 3| Halte kurz und gehe in die Ausgangsposition zurück.

Brust,
Schulter,
Trizeps

103 | Butterfly stehend

Ausführung

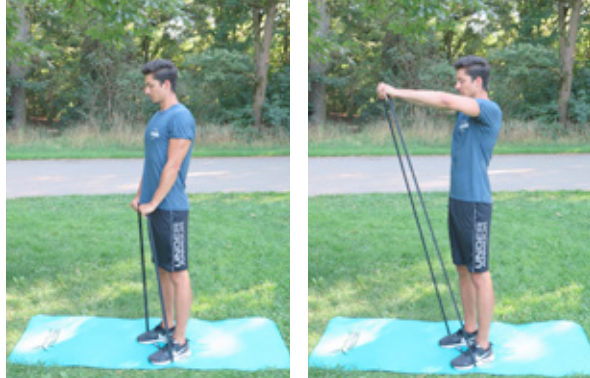
Beanspruchte Muskeln



- 1| Lege das Band um den oberen Rücken oder einen Baum und greife es an beiden Enden mit den Händen auf Brusthöhe. Die Arme sind dabei im 180° Winkel nach außen gestreckt und leicht angewinkelt.
- 2| Bewege nun beide Arme zusammen bis sich diese in der Körpermitte treffen. Halte kurz und gehe kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Brust

104 | Frontheben



Ausführung

- 1| Steige mit beiden Füßen in das Band und greife das Band mit den Händen auf Hüfthöhe. Die Handflächen zeigen dabei weg vom Körper.
- 2| Hebe nun deine Arme gestreckt nach vorne an bis diese parallel zum Boden sind.
- 3| Halte oben kurz und gehe wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Vorderer
Schultermuskel

105 | Schulterdrücken stehend



Ausführung

- 1| Steige mit beiden Füßen in das Band und greife mit beiden Händen auf Schulterhöhe das Band. Der Rücken ist dabei gerade und die Handflächen zeigen nach vorne.
- 2| Drücke die Arme nach oben bis diese gestreckt sind, halte kurz und gehe anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Vorderer und
seitlicher
Schultermuskel

106 | Reverse Butterfly



Ausführung

- 1 | Stelle dich aufrecht hin, strecke die Arme senkrecht vom Körper weg und greife das Band je nach Schwierigkeitsgrad an beiden Enden (leichter) oder etwas mehr als schulterbreit.
- 2 | Bewege beide Arme nun ausgestreckt nach außen, sodass sich deine Schulterblätter hinten zusammenziehen. Achte darauf, dass deine Arme beim Zurückziehen einen Winkel zueinander von 180° nicht überschreiten.
- 3 | Kurz halten und anschließend kontrolliert in Ausgangsposition zurückgehen.

Beanspruchte Muskeln

Hinterer
Schultermuskel

107 | Schulterheben



Ausführung

- 1 | Steige mit beiden Füßen in das Band und greife das andere Ende auf Hüfthöhe mit beiden Händen.
- 2 | Das Band nun eng am Körper nach oben ziehen bis zum Halsansatz. Die Ellenbogen dabei so weit wie möglich hochziehen.
- 3 | Halte oben kurz und gehe wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Hintere
Schultermuskel,
Trapezmuskel

108 | Seitheben seitlich



Ausführung

- 1 | Knie auf das Band und greife ein Ende mit den Händen.
- 2 | Nun deinen Arme leicht angewinkelt nach oben führen bis dieser parallel zum Boden ist. Die Bewegung ausführen als würdest du eine Flasche heben und ausleeren.
- 3 | Oben kurz halten und wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurück gehen. Wechsel nach einem Satz auf den anderen Arm.

Beanspruchte Muskeln

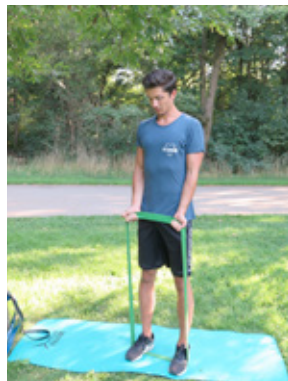
Seitlicher
Schultermuskel

Alternativ kannst du die Übung auch im Stehen ausführen.

109| Bizeps Curls stehend im Untergriff

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



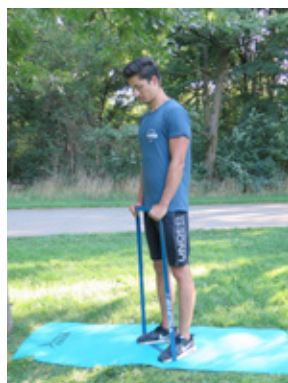
- 1| Steige mit beiden Füßen in ein Ende des Bandes, sodass dieses unter den Fußsohlen fixiert ist und greife mit ausgestreckten Armen auf Hüfthöhe mit beiden Armen das Band. Die Handflächen zeigen dabei nach oben und die Ellenbogen sind eng am Körper.
- 2| Das Band nun durch beugen des Ellenbogens zur Schulter führen, kurz halten und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück gehen.

Bizeps

110| Hammer Curls beidarmig

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



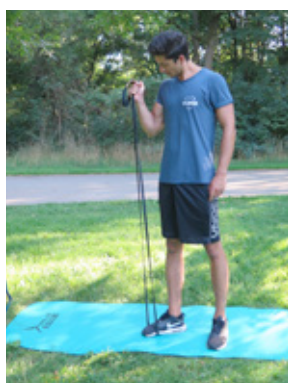
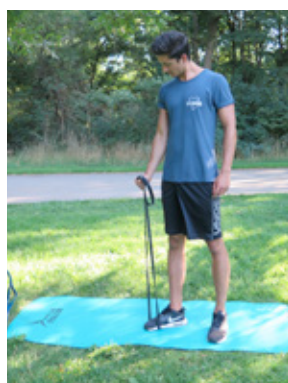
- 1| Steige je nach gewünschtem Widerstand einbeinig oder zweibeinig mit dem Fuß in das Band und greife mit ausgestreckten Armen auf Hüfthöhe mit beiden Armen das Band. Die Handflächen zeigen dabei zueinander (Hammergriff) und die Ellenbogen sind eng am Körper.
- 2| Das Band nun durch beugen des Ellenbogens zur Schulter führen, kurz halten und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück gehen.

Bizeps

111| Hammer Curls einarmig

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1| Steige einbeinig mit dem Fuß in das Band und greife mit ausgestrecktem Arm auf Hüfthöhe das Band. Der Daumen zeigt dabei nach oben (Hammergriff) und die Ellenbogen sind eng am Körper.
- 2| Das Band nun durch beugen des Ellenbogens zur Schulter führen, kurz halten und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück gehen.
- 3| Wechsle nun auf den anderen Arm.

Bizeps

112| Bizeps Curls einarmig

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



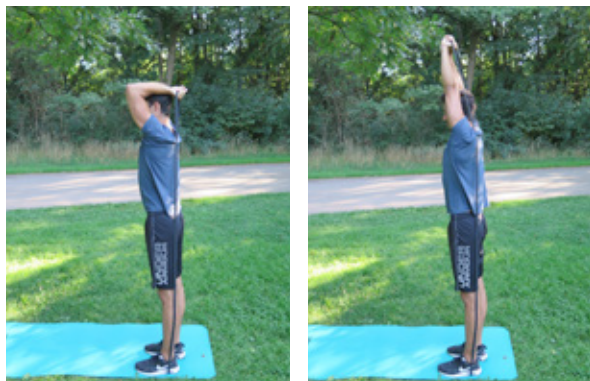
- 1| Befestige das Band auf Schulterhöhe an einem Pfeiler/Pfosten.
- 2| Greife mit einer Hand das andere Ende, platziere deinen Oberarm parallel zum Boden sodass der Arm ausgestreckt ist und das Band gespannt.
- 3| Bewege nun den Arm zu dir Richtung Kopf sodass der Bizeps auf Spannung kommt, halte kurz und gehe kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Bizeps

113| Trizepsdrücken Überkopf stehend

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1| Steige mit beiden Beinen in das Band und fixiere es auf dem Boden unter den Füßen.
- 2| Greife das Band mit beiden Händen hinter dem Rücken, strecke die Ellenbogen nach oben und strecke nun deine Unterarme nach oben weg bis diese voll ausgestreckt sind.
- 3| Halte kurz und gehe kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Trizeps

114| Trizepsdrücken stehend

Ausführung

Beanspruchte Muskeln



- 1| Befestige das Band per Schlaufe vorzugsweise an einer Klimmzugstange oder einem stabilen Ast.
- 2| Greife nun das Band mit beiden Armen am anderen Ende und platziere die Ellenbogen parallel zum Boden eng am Körper. Die Handflächen zeigen dabei zueinander.
- 3| 3) Drücke nun beide Arme nach unten durch bis die Arme vollends gestreckt sind, halte kurz und gehe kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Trizeps

115| Trizepsdrücken einarmig stehend



Ausführung

- 1| Greife das Band mit einer Hand auf Höhe der Hüfte hinter dem Rücken. Greife das andere Ende mit der anderen Hand hinter dem Kopf mit gebeugten Ellenbogen.
- 2| Strecke den Arm aus dem Ellenbogen heraus nach oben, halte kurz und gehe kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.
- 3| Wechsel nach einem Satz den Arm.

Beanspruchte Muskeln

Trizeps

116| Trizepsdrücken Überkopf stehend



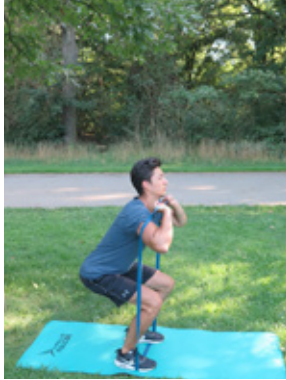
Ausführung

- 1| Befestige das Band über deinem Kopf an einem Pfosten/Baum oder einer Klimmzugstange.
- 2| Greife mit beiden Armen das andere Ende, sodass die Handflächen zueinander zeigen und bringe das Band über Kopf auf Spannung.
- 3| Drücke nun die Unterarme vom Körper nach vorne weg, die Ellenbogen sollten dabei auf Kopfhöhe an gleicher Position bleiben. Strecke die Arme voll durch, halte kurz und gehe dann kontrolliert in Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Trizeps

117| Kniebeuge



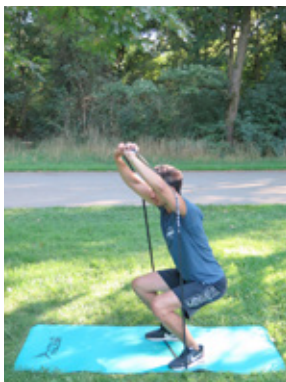
Ausführung

- 1| Steige mit den Füßen in das Band und fixiere das Band im Nacken (oder alternativ auf den vorderen Schultern).
- 2| Nehme einen schulterbreiten Stand ein und gehe anschließend nach unten in die Kniebeuge, indem du deinen Po nach hinten schiebst. Achte darauf, dass der Rücken gerade bleibt. Drücke dich anschließend wieder nach oben bis du aufrecht stehst.

Beanspruchte Muskeln

Oberschenkelvorderseite, Oberschenkelrückseite, Gesäßmuskel

118| Kniebeuge mit gestreckten Armen



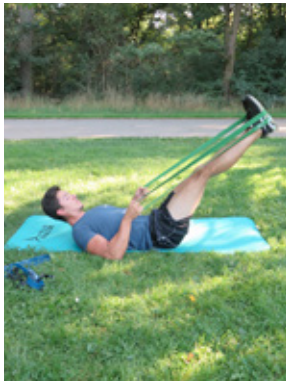
Ausführung

- 1| Steige mit beiden Beinen in ein Ende des Bandes, etwa schulterbreit. Greife das andere Ende des Bandes etwa schulterbreit.
- 2| Gehe nun nach unten in die Kniebeuge (Rücken gerade, Po nach hinten schieben) und strecke gleichzeitig die Arme mit dem Band nach oben. Halte kurz und gehe wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Oberschenkelvorderseite, Oberschenkelrückseite, Gesäßmuskel

119 | Beinpresse



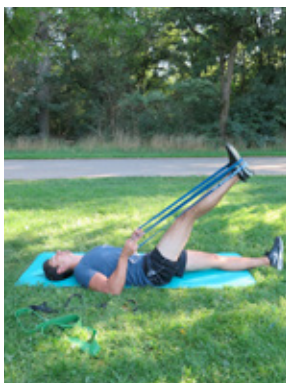
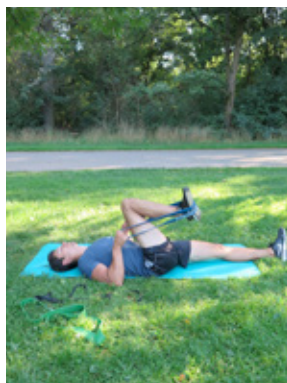
Ausführung

- 1 | Lege dich auf den Rücken und nimm das Band so, dass du mit beiden Füßen hineinsteigen kannst (Band doppelt für mehr Widerstand).
- 2 | Greife das Band nun mit beiden Händen, ziehe es zu dir an den Körper heran und drücke dann beide Füßen von dir weg bis diese nahezu ausgestreckt sind.
- 3 | Halte kurz und gehe dann kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Oberschenkelvorderseite, Oberschenkelrückseite, Gesäßmuskel

120 | Beinpresse einbeinig



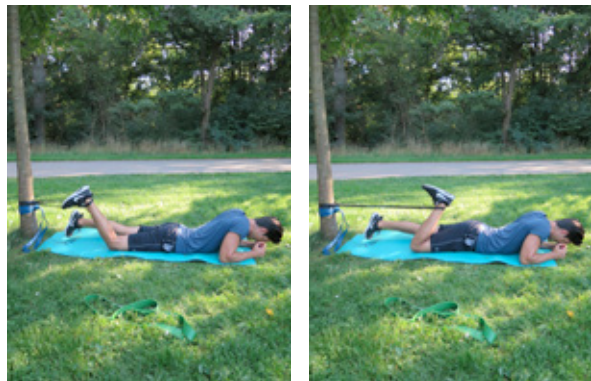
Ausführung

- 1 | Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und fixiere das Band unter einer Fußsohle.
- 2 | Greife das Band an beiden Enden mit den Armen, lege diese auf dem Boden ab und drücke nun mit einem Fuß weg vom Körper. Der andere Fuß bleibt dabei als Stabilisation auf dem Boden.
- 3 | Strecke das Bein nahezu durch, halte kurz und gehe dann kontrolliert in Ausgangsposition zurück. Wechsel nach einem Satz auf das andere Bein.

Beanspruchte Muskeln

Oberschenkelvorderseite, Oberschenkelrückseite, Gesäßmuskel

121 | Beinbeuger liegend



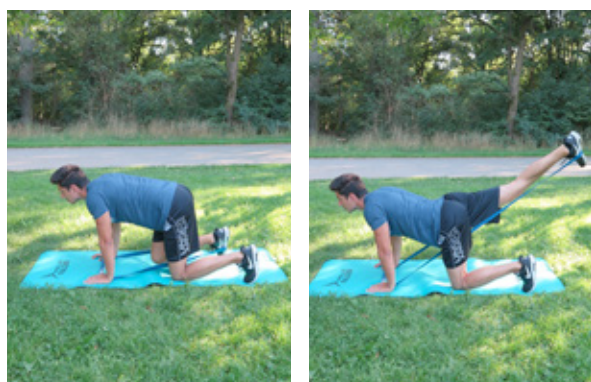
Ausführung

- 1 | Befestige das Band ca. 30 cm über dem Boden mit einer Schlaufe an einem Pfosten/ Stange/ Baum.
- 2 | Lege dich anschließend auf den Bauch und fixiere das Band mit einem Bein, indem du in ein Ende hineinsteigst und es am Unterschenkel befestigst.
- 3 | Bewege das Bein nun möglichst weit Richtung Po, halte kurz und gehe kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Oberschenkelrückseite

122 | Kickbacks



Ausführung

- 1 | Steige mit einem Fuß in das Band, sodass es unter der Fußsohle fixiert ist und halte mit beiden Händen knieend das Band auf Kopfhöhe auf dem Boden fest. Der Rücken sollte dabei gerade sein.
- 2 | Strecke nun das Bein kontrolliert nach oben hinten aus, halte kurz und gehe in die Ausgangsposition zurück.
- 3 | Wechsel nach einem Satz auf das andere Bein und wiederhole den Ablauf.

Beanspruchte Muskeln

Oberschenkelrückseite, Gesäßmuskel

123 | Wadenheben liegend



Ausführung

- 1 | Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und fixiere das Band unter der Fußspitze eines Fußes.
- 2 | Greife mit beiden Armen das Band, platziere deine Oberarm auf dem Boden und halte das Band fest, sodass deine Unterarme ca. 90° zu den Oberarmen angewinkelt sind.
- 3 | Drücke die Fußspitze nun vom Körper weg voll aus, halte kurz und gehe anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Wadenmuskel

124 | Crunches



Ausführung

- 1 | Befestige das Band hinter deinem Rücken mit einem Ende an einem Pfosten oder Baum in passender Höhe.
- 2 | Greife überkopf und kniend auf dem Boden mit beiden Händen das Band.
- 3 | Beuge dich nun nach vorne bis der Oberkörper ca. parallel zum Boden ist, halte kurz und gehe dann in Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Gerade Bauchmuskeln

125 | Core Rotation



Ausführung

- 1 | Befestige das Band per Schlaufe auf Bauchhöhe an einem Pfosten.
- 2 | Greife mit beiden Händen das andere Ende des Bandes. Stelle dich 1 - 1.5 m vom Pfosten weg, winkle die Arme um 90° fest am Körper an und halte Spannung.
- 3 | Drehe anschließend deinen Oberkörper um 90° und bringe somit das Band auf Spannung, die Füße bleiben dabei fest auf dem Boden. Halte kurz und gehe dann kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskeln

Seitliche Bauchmuskeln

126 | Russian Twists



Ausführung

- 1 | Setze dich mit dem Po auf den Boden, befestige ein Ende des Bandes unter beiden.
- 2 | Fußsohlen und greife mit beiden Händen das andere Ende des Bandes auf Höhe der Hüfte.
- 3 | Bewege die Arme dann langsam von einer zur anderen Seite. Um den Widerstand zu erhöhen, spreize etwas die Beine.

Beanspruchte Muskeln

Seitliche Bauchmuskeln

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:

[20 Klimmzüge am Stück - 7 hilfreiche Tipps](#)

[10 Tipps, mit denen Du mehr Klimmzüge schaffst](#)

[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](#)

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

[Fit durch den Winter - die besten Tipps und Tricks](#)

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!



Apropos Weiterempfehlung: Hast du einen Blog, Youtube Channel oder Facebook Seite rund um Fitness und möchtest unsere Produkte weiterempfehlen? Dann bieten wir dir unser [Affiliate Programm](#) an.

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 hashtag #pullupanddip)



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

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

#pullupanddip