

# Dein 7er-Workout für Kraft und Form

So trainierst du: 2–3 Mal pro Woche · 2–3 Sätze pro Übung · 8–12 Wiederholungen · 60–90 Sek Pause zwischen den Sätzen · saubere Technik vor mehr Gewicht. **Aufwärmen:** 5 Min Cardio + 5–10 leichte Wiederholungen pro Übung als Anwärmsatz.

## ÜBUNG 01 · BEINE

### Kniebeuge

*Bodyweight oder Goblet (Kurzhandtel vor der Brust)*

- **Füße** schulterbreit, Zehen leicht nach außen
- **Hüfte** zuerst nach hinten schieben, dann setzen
- **Knie** folgen den Zehen – nie nach innen kippen
- **Brust** aufrecht, Blick gerade nach vorn
- **Tiefe:** Oberschenkel mind. parallel zum Boden
- **Druck** über die ganze Fußsohle, Ferse mitnimmt

## ÜBUNG 02 · BEINE EINSEITIG

### Ausfallschritte

*Bodyweight, Reverse Lunge oder mit Kurzhandeln*

- **Schritt** nach vorn oder zurück (Reverse = knieschonend)
- **Vorderes Knie** über dem Knöchel, nicht über die Zehen
- **Hinteres Knie** Richtung Boden, fast berührend
- **Oberkörper** aufrecht, leicht angespannt
- **Druck** über die ganze Fußsohle des vorderen Beins
- **10–12 Wdh.** je Bein, dann wechseln

## ÜBUNG 03 · BEINRÜCKSEITE

### Rumänisches Kreuzheben

*Stange oder Kurzhandeln*

- **Füße** hüftbreit, Knie leicht gebeugt – bleiben es
- **Hüfte** nach hinten, Oberkörper kippt nach vorn
- **Handeln** nah am Körper führen, fast streifend
- **Rücken** gerade, Schulterblätter zurück und unten
- **Tiefe:** bis du Zug in der Beinrückseite spürst
- **Hoch:** Hüfte nach vorn schieben, nicht über Rücken

## ÜBUNG 04 · RÜCKEN

### Rudern

*Langhandtel · oder Kurzhandtel-Rudern · TRX · Kabelzug*

- **Position:** Hüfte beugen, Oberkörper ca. 45°
- **Rücken** gerade, Bauchspannung halten
- **Ziehen:** Stange Richtung Bauchnabel
- **Schulterblätter** aktiv zusammenziehen
- **Ellbogen** nah am Körper, nicht abspreizen
- **Kontrolliert** ablassen, kein Schwung aus dem Rücken

## ÜBUNG 05 · SCHULTER

### Schulterdrücken

*Kurzhandeln, im Stehen oder Sitzen*

- **Start:** Handeln auf Schulterhöhe, Handflächen nach vorn
- **Bauch** fest, Rippen nicht nach vorn wegkippen
- **Hochdrücken** in einem leichten Bogen, nicht ruckartig
- **Oben:** Ellbogen nicht ganz durchstrecken
- **Kein Hohlkreuz** – Po leicht anspannen
- **Atmung:** ausatmen beim Hochdrücken

## ÜBUNG 06 · BRUST & ARME

### Liegestütze – 3 Stufen

*Wähle die Variante, in der du 8–12 saubere Wdh. schaffst*

- **Stufe 1 · Wand:** Hände an die Wand, schräg vorlehnen, drücken
- **Stufe 2 · Erhöht:** Hände auf Tisch, Bank oder Treppenstufe
- **Stufe 3 · Klassisch:** auf den Boden, Knie oder Zehen
- **Hände** schulterbreit, leicht weiter
- **Körper** in einer Linie – Po nicht hoch, nicht durchhängen
- **Ellbogen** ca. 45° vom Körper, nicht direkt zur Seite

## ÜBUNG 07 · BAUCH & CORE

### Toe Taps

*10–15 Wiederholungen je Bein, 2–3 Sätze · in Rückenlage*

- **Position:** Rückenlage, Beine 90° (Knie über Hüfte, Unterschenkel parallel zum Boden)
- **Lendenwirbelsäule** in den Boden drücken – Lücke schließen · Bauchspannung halten
- **Bewegung:** ein Bein langsam senken, Zehen kurz auftippen, dann wechseln
- **Anderes Bein** bleibt stabil in 90° · Stopp, wenn der untere Rücken hochkommt – höher tapfen

## REIHENFOLGE

1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 in der Reihenfolge. Große Muskelgruppen zuerst, Bauch zuletzt.

## STEIGERUNG

Wenn du 3×12 sauber schaffst: Gewicht +5–10 % oder eine Liegestütz-Stufe höher. Form geht vor Last.

## ATMUNG

Einatmen beim Ablassen, ausatmen beim Anstrengen. Nie pressen – immer atmen.