

## Übung 1

### Butterfly

Großer Brustmuskel, Deltamuskel, Trizeps



## Übung 2

### Brustpresse

Großer Brustmuskel, Deltamuskel, Trizeps



### Übung 3

#### Twister

schräge und querlaufende Bauchmuskeln



### Übung 4

#### Diagonalzug

Schräger Bauchmuskel, Schulter- und oberer Rückenmuskel



**Übung 5**  
**Gerader und schräger Crunch**  
Gerade und schräge Bauchmuskulatur



**Übung 6**  
**Diener**  
Gerade Bauchmuskulatur



## Übung 7 Diagonalzug

Oberer Rücken (Delta-, Kapuzenmuskel, Latissimus, rautenförmiger Muskel) und Bizeps



## Übung 8 Butterfly revers

Oberer Rücken ( Kapuzenmuskel, rautenförmiger Muskel)  
Schultermuskeln (Deltamuskel)



## Übung 9

### Rudern

Oberer Rücken ( Kapuzenmuskel, rautenförmiger Muskel)

Schultermuskeln (Deltamuskel)und Bizeps



## Übung 10

### Rückenstrecker



## Übung 11

### Retroversion

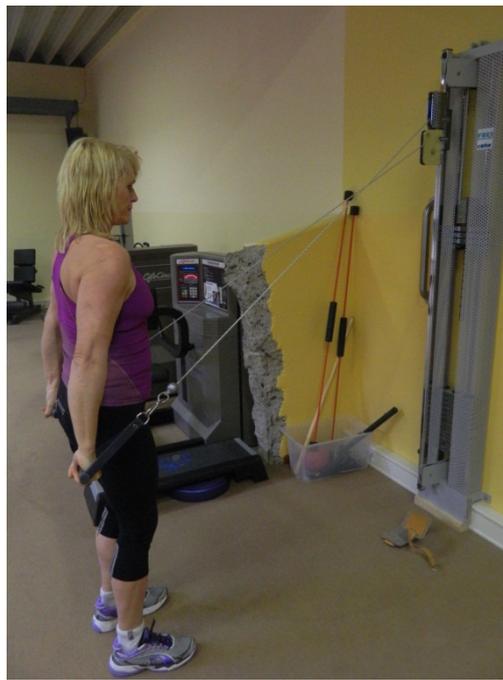
Schultermuskulatur (Deltamuskel), Trizeps



**Übung 12**  
**Innen-, Außenrotation Schulter**  
Schultermuskulatur



**Übung 13**  
**Schulterzug**  
Schultermuskel (Deltamuskel) und Trizeps



**Übung 14**  
**Schulterzug über Kopf**  
Schulter- (Deltamuskel), Kapuzenmuskel und Trizeps



**Übung 15**  
**Beinseiteheben**  
Abduktoren



**Übung 16**  
**Beinheben über Kreuz**  
Adduktoren



**Übung 17**  
**Hüftstrecken**  
Gesäßmuskel und Oberschenkelrückseite



**Übung 18**  
**Kickbacks**  
Beinvorderseite



**Übung 19**  
**Ausfallschritt mit Brustpresse**  
Oberschenkel-, Gesäß-, Brustmuskulatur, Schulter- und  
Trizepsmuskel



## Übung 20 Kniebeuge

Oberschenkelvorder- und –rückseiten-, Gesäßmuskulatur



## Übung 21 Einbeinige Kniebeuge

Oberschenkelvorder- und –rückseiten-, Gesäßmuskulatur



**Übung 22**  
**Bizepscurls**  
Bizeps



**Übung 23**  
**Trizepszug über Kopf einarmig**  
Trizeps



**Übung 24**  
**Trizepszug über Kopf beidarmig**  
Trizeps



**Übung 25**  
**Kickback seitlich**  
Trizeps

