

ÜBUNGSFÜHRER  
ÜBUNGEN MIT  
100 PROZENT EIGENGEWICHT  
*Mit kleinen  
Trainingsgeräten*





# Die erforderlichen Geräte

## Hantelscheiben

Auch ohne Stange lassen sich die Gewichtsscheiben einer Hantel gezielt im Training einsetzen.

## Springseil

Es wird als Hauptübung genutzt oder bei einer aktiveren Erholungsphase im Trainingsprogramm Pandemonium (S. 325). Ich rate Ihnen zum Kauf eines Springseils, das sich für Double Unders eignet.

## Klimmzugstange

Ganz einfach ein Muss!

## Olympische Hantelstange

Das Gewicht einer Hantelstange beträgt für Männer 20 kg, für Frauen 15 oder 10 kg. Stecken Sie Gewichtsscheiben auf, die für das Gewichtheben geeignet sind und beim Bodenkontakt diesen nicht beschädigen. 5–15 kg zusätzlich auf jeder Seite sind das absolute Maximum, wenn Sie beim hochintensiven Training Wert auf eine perfekte Technik und Haltung legen.

## Kugelhantel (Kettlebell)

Das Fitnessgerät schlechthin! Idealerweise haben Sie zwei zur Verfügung:

- eine leichte (12–16 kg für Männer, 8–12 kg für Frauen) für dynamische Übungen mit einem Arm;
- eine schwerere für weniger dynamische Übungen.

### **Kurzhantel (Dumbbell)**

Wie bei den Kettlebells wäre es auch hier wünschenswert, dass Sie sich zwei Paar dieser Hanteln beschaffen, ein leichtes für dynamische Übungen und ein anderes für »stabile« Übungen wie den Deadlift.

### **Elastisches Band**

Ein absolutes Muss! Ich empfehle eine leichte bis mittlere Widerstandsstufe für eine rasche und gesunde Ausführung der Übungen (Ippon Squat, Stand-up ...).

### **Box**

Ob aus Holz oder aus anderem Material – ich empfehle Ihnen zwei verschiedene Höhen:

- ca. 30 cm für Plio-Box-Übungen;
- ca. 60 cm für Box Jump, Step-up Box und weitere zusammengesetzte Übungen, die Sprünge erforderlich machen.

### **Boxsack**

Sie werden ihn nur bei bestimmten thematischen Übungssequenzen verwenden. Er gehört jedoch zurecht zu der Ausstattung, die man üblicherweise in Fitnessstudios und zahlreichen privat eingerichteten Fitnessräumen findet.

# Übungen mit Hantelscheiben

## PLATE IN SQUAT

Natürlich findet man auch den klassischen Squat, die Version »plate in« konzentriert sich jedoch stärker auf das Training mit konstantem Zusammenführen der Schulterblätter, was zum Erhalt einer perfekt angepassten Haltung beiträgt. Die Version »drop« (Ausgangsposition gestreckte Beine auf Zehenspitzen, tiefste Position mit weiter geöffneten Beinen) ist dynamischer und verlangt nach mehr Koordination.



**PLATE OUT SQUAT**

Bei dieser Version entfernt sich das Gewicht beim Hinuntergehen vom Körperschwerpunkt. Der Akzent liegt auf dem Training der dynamischen Körperspannung. Es ist wichtig (vor allem bei der Version »drop«), keine zu schwere Hantelscheibe zu nehmen, damit der Rücken gerade bleibt.



**GROUND TO OVERHEAD PLATE**

Dies ist die gleiche Übung wie mit einer olympischen Hantelstange, aber weniger anspruchsvoll. Eine ideale Lernübung oder wenn der Organismus bereits erschöpft ist, um die Unversehrtheit der Wirbelsäule nicht zu beeinträchtigen. Die gleiche Übung kann auch mit einer olympischen Hantelstange (mit oder ohne Gewichten) verlangt werden. In diesem Fall enthält der Name der Übung die Bezeichnung »bar«.



## HALO PLATE

Das ist die Übung für dynamische Körperspannung schlechthin! Heben Sie die Ellenbogen gut an, um die Streckung der schrägen Bauchmuskeln zu optimieren. Der Bauch bleibt während der gesamten Übungssequenzen eingezogen.



**ROTATIONAL PLATE SPLIT JUMP**

Voneinander unabhängige Bewegungen des Oberkörpers (Drehungen nach rechts oder links) und der unteren Extremitäten, die auf einer Vorwärts-Rückwärts-Ebene Ausfallschritte ausführen. Hierzu braucht man Koordination, dynamische Körperspannung und muskuläre Ausdauer!



# Springseil

## ROPE JUMP (DOUBLE UNDER)

Führen Sie einen einfachen oder einen Doppelschlag aus: Diese Übung aus dem Fitnessprogramm von Boxern findet zunehmend Eingang in das Trainingsprogramm eines breiteren Publikums.



## Klimmzugstange

### L-SIT BAR

Diese Übung für die Körperspannung, die im Street Workout viel trainiert wird, kommt vor allem im Eliteprogramm Pandemonium vor (S. 325).



**PULL-UP**

Eine richtungsweisende und zeitlose Übung. Aber, Vorsicht: 15–30 Sekunden fortlaufende Klimmzüge sind nicht für jeden erreichbar. Es wird manchmal nötig sein, die Anstrengung anders zu dosieren, um bis zum Ende der Übungszeit durchzuhalten! Akzeptiert werden alle Arten von Klimmzügen wie auf diesen Fotos im »Schlafmodus«.



**CHIN-UP**

Die kleine Schwester des Pull-ups! Die Übung unterscheidet sich nur durch den Handgriff: Die Handflächen schauen zu Ihnen. Die Beugemuskeln der Arme werden dabei stärker beansprucht.



### ONE ARM PULL-UP HOLD

Der Begriff »hold« bezeichnet das isometrische Halten in der anspruchsvollsten Übungsphase: Hier betrifft das den gesamten Übungsteil zwischen der vollständigen Schließung von Ober- und Unterarm und dem Winkel von 90°! Achtung, keine Drehung erlaubt! Sie müssen möglichst gerade hängen bleiben und den freien Arm nach vorne strecken und die Bauchmuskulatur stark anspannen. Dies ist eine ziemlich extreme Übung und wird Ihnen erst ganz am Ende des Programms Pandemonium abverlangt (S. 325).



# Olympische Hantelstange

## OVERHEAD SQUAT

Diese Übung, die bei den Gewichthebern auch als »Reißen« bekannt ist, stellt im Sinne der Beanspruchung beteiligter Muskelgruppen sowie hinsichtlich der Qualitäten an erforderlicher Geschmeidigkeit und nötigem Gleichgewichtssinn eine enorme Herausforderung dar. Im Rahmen des Hochintensiven Intervalltrainings werden leichte bis mittlere Gewichte verwendet, um die Schnelligkeit der Ausführung und eine angemessene technische Qualität zu gewährleisten. Der Begriff »hold« bedeutet, dass Sie in der tiefen Position innehalten müssen (Isometrie): Enthält der Übungsname diesen Zusatz, müssen Sie mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen so lange die Position halten, wie es das Trainingsprogramm vorschreibt.



## SPLIT SQUAT

Es handelt sich um abwechselnde und gesprungene Ausfallschritte, deren Ausführung auf verschiedene Arten möglich ist.

- **Overhead:** Sie halten mit gestreckten Armen eine olympische Hantelstange (mit oder ohne Gewichten);
- **Prisoner:** ohne Gewicht, die Arme sind gebeugt, die Hände hinter dem Nacken.

In beiden Fällen werden das Herz-/Kreislaufsystem und die Muskeln stark beansprucht!



**BACK SQUAT TO PRESS**

Eine komplexe Übung, bestehend aus einem klassischen Back Squat, sofort gefolgt von einem Heben der Stange bis in die Position mit gestreckten Armen, wobei die Stange hinter der Achse gehalten wird, die zwischen den Ohren verläuft.

Vorsicht vor einem Ablegen der Stange auf den Schultern: Selbst ein leichter Stoß auf die Halswirbel ist unbedingt zu vermeiden! Führen Sie die Übung daher besser mit einer leeren Stange aus oder mit Gewichten, die für eine perfekte technische Ausführung geeignet sind.

Dies ist eine der besten Übungen für das gleichzeitige Training der oberen und unteren Extremitäten. Der klassische Back Squat wird Ihnen nur mit einer »leeren« Stange abverlangt.



**DEADLIFT**

Das Heben eines ruhenden Gewichts (Kreuzheben) ist im sportlichen und athletischen Krafttraining eine »Königsübung«. Die Ausführung verzeiht keine Mittelmäßigkeit. Das heißt: Selbst wenn die Übung nur mit leichten Gewichten, aber nicht korrekt ausgeführt wird, haben Sie ein direktes Verletzungsrisiko. Ich kann es deshalb gar nicht oft genug wiederholen: Qualität geht vor Quantität! Also: Wenn Sie von den (zahlreichen) Vorteilen dieser Übung profitieren wollen, nehmen Sie sie nicht auf die leichte Schulter, sondern achten Sie auf Ihren Rücken, dann werden Sie imposante Ergebnisse erzielen.





### HIP MUSCLE SNATCH

Ausgehend von einer Position mit Hantelstange auf Hüfthöhe führen Sie das Reißen durch. Dabei gibt es drei verschiedene Schwierigkeitsgrade:

- **Ausführung »muscle«:** Beine und Arme sind gestreckt. Die Muskeln müssen besonders aktiv sein und das Gleichgewicht der Gesamtheit von Körper und Last ist stärker gefordert.
- **Ausführung »power«:** Die Beine werden leicht gebeugt während Sie unter der Stange durchkommen, aber ohne dass die Füße nach außen zeigen.
- **Ausführung »squat«:** Diese Ausführung ist am umfassendsten. Die Übung endet mit komplett gebeugten Beinen (Position Full Squat), die Füße zeigen nach außen. So ist die Ausführung der olympischen Grundübung sehr ähnlich.

Egal in welcher dieser Ausführungen: Die Übung ist ein Muss und zwingend zu absolvieren, wenn Sie Ihre Ziele im HIIT erreichen wollen.



Wenn vor den Ausführungen »muscle«, »power« oder »squat« die Bezeichnung **hip** fehlt, bedeutet dies, dass die Stange bei jeder Wiederholung systematisch auf dem Boden abgelegt wird.



**HIP MUSCLE CLEAN**

Es gelten die gleichen Anweisungen wie beim Snatch. Denken Sie daran, die Ellenbogen beim eigentlichen Umsetzen gut anzuheben. Zeigen die Ellenbogen eher nach unten, begünstigt dies die (gefährliche) Ausführung mit rundem Rücken.

Wiederholung bezüglich der Ausführungen:

- Muscle: Beine sind gestreckt;
- Power: Viertel-Squat, die Füße zeigen nicht nach außen;
- Squat: Gesäß nah am Boden, die Füße zeigen nach außen.



Wenn vor den Ausführungen »muscle«, »power« oder »squat« die Bezeichnung »hip« fehlt, bedeutet dies, dass die Stange bei jeder Wiederholung systematisch auf dem Boden abgelegt wird.

### HIGH PULL SNATCH

Hierbei handelt es sich nur um die ersten Phasen der olympischen Übung (die ersten beiden Phasen des Reißens). Der Schwerpunkt liegt auf der Geschwindigkeit und der dynamischen Körperspannung. Sie werden beim Hochintensiven Intervalltraining sehr schnell Ihr Tempo steigern. Achten Sie jedoch auf eine perfekte Ausführungstechnik. Eine Stange mit leichten oder mittleren Gewichten wird daher der perfekte »Verbündete« sein.



**DROP SNATCH**

Die Version »drop« ist von allen die schwungvollste. Hier wird sie durch die Positionierung der Stange auf den Schultern erleichtert, die Stange ist also näher an der Achse ihrer tiefsten Position. Nach einem (kontrollierten) Aufrichten auf den Zehenspitzen kommen Sie unter der Stange durch wie bei der Ausführung Squat Snatch. Der Augenblick, in dem die Füße wieder auf den Boden »klatschen«, entspricht dem Moment, in dem sich Ihre Arme strecken, um die Stange in ihrer Position fest zu verriegeln.



**SNATCH BALANCE**

Die Übung ist dem Drop Snatch sehr ähnlich. Sie unterscheidet sich durch einen dynamischeren Beginn mit einer Art Absprung in der Viertel-Hocke. Der Rest der Übung ist dann identisch mit dem Drop Snatch.



**SIDE LUNGE BAR**

Die Übung ist technisch einfacher als die meisten anderen Übungen mit einer olympischen Hantelstange in diesem Buch. Der seitliche Ausfallschritt eignet sich perfekt für die intensive Kräftigung der gesamten Oberschenkelmuskulatur.



## THRUSTER

Diese kombinierte Übung besteht aus einem Front Squat und einem Shoulder Press. Viele halten sie für die umfassendste überhaupt, da sie Bewegungs- und Haltemuskeln stark fordert. Auch der Effekt auf die Herz-/Kreislaufleistungen ist bemerkenswert. Hüten Sie sich jedoch davor, dem »Gesetz des Zeitmessers« und dessen logischer Folge, dem »Maximum an Wiederholungen«, nachzugeben! Sie müssen unbedingt während der gesamten Trainingsdauer in maximaler Intensität eine perfekte technische Ausführung beibehalten.



Sie werden in den vorgeschlagenen Trainingsprogrammen die Bezeichnung »Kneeling Jump to Clean« finden. Dabei handelt es sich um einen klassischen Kneeling Jump (S. 82), der mit einer olympischen Hantelstange ausgeführt wird und mit einer Landung in der tiefen Position der Übung Thruster endet (Foto unten).



**SPLIT JERK**

Platzieren Sie die Hantelstange hinten auf Ihren Schultern. Führen Sie einen Viertel-Squat aus (Schwung-Phase) und anschließend das im Gewichtheben allgemein bekannte Drücken. Diese technische Übung verlangt Präzision, richtige Ausführung und neuro-muskulären Schwung. Bei der Ausführung können Sie die Amplitude der Landung im Ausfallschritt steigern, um die Gesäßmuskulatur noch mehr zu fordern.



# Kugelhantel (Kettlebell)

## KETTLEBELL SWING

Das ist *die* Übung schlechthin für die Beugung/Streckung der Hüften. Der Rücken muss dabei unbedingt gerade gehalten werden. Mit zwei Händen ausgeführt ist dies die Grundform aller Übungen mit diesem Trainingsgerät.



**KETTLEBELL OUTSIDE SWING TO BOTTOM-UP LUNGE**

Diese Kombination beansprucht alle Muskeln und verlangt auch hohe propriozeptive, also das Zusammenspiel der Muskeln und das Körpergefühl (Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit) erfordernde Qualitäten bei der Stabilisierung der Kettlebell.



### KETTLEBELL SNATCH

Der Snatch, eine wichtige Übung im »Girevoy Sport« (Übungen mit Kugelhanteln, die auch als »Giryak« bezeichnet werden), ist von Natur aus eine schwungvolle Übung. Im Rahmen des Hochintensiven Intervalltrainings werden diese Übungen Ihre Herzfrequenz schneller in die Höhe treiben, als Sie glauben. Enthält die Übung den Zusatz »to back lunge«, schließt direkt an den Snatch ein Ausfallschritt nach hinten an, und zwar mit dem entgegengesetzten Bein zu der Hand, die die Kettlebell hält.

