



# GYM

## Benchpress & Squat-Rack-Room

make UR move



# Benchpress

## Ausgangsposition & Setup



- **Körper:** Rücken flach auf der Bank, Schulterblätter nach hinten unten auf die Bank drücken (leichte Wölbung im unteren Rücken ist okay).
- **Füße:** Fest auf dem Boden, um Stabilität zu gewährleisten.
- **Griff:** Etwas breiter als schulterbreit, Daumen umgreift die Stange (geschlossener Griff), Handgelenke gerade und senkrecht zur Stange

## Bewegungsausführung



- **Abwärtsbewegung:** Langsam und kontrolliert die Stange zur unteren Brust führen. Ellbogen zeigen dabei schräg nach unten (ca. 45-60°), nicht 90° seitlich abspreizen.
- **Halten:** Kurz vor der Brust stoppen, Spannung halten.



- **Aufwärtsbewegung:** Kräftig nach oben drücken, in einem leichten Bogen nach hinten (zurück über die Augen). Arme nicht komplett durchstrecken.
- **Atmung:** Einatmen beim Senken, Ausatmen beim Drücken.

# Squat-Rack



- Ein Squat Rack ist ein stabiler Stahlrahmen für sicheres Langhanteltraining
  - Ermöglicht Übungen mit schweren Gewichten sicher auszuführen
  - Schwarze Gummimatten bieten einen rutschfesten Halt & verhindern Beschädigungen durch fallende Gewichte
- **Nur hier mit schweren Gewichten trainieren!!!**

## Mögliche Übungen

### Deadlift:



- **Positionierung:** Schulterbreiter Stand, Schultern über der Stange, Stange liegt über der Mitte der Füße
- **Griff:** Etwas breiter als schulterbreit, mit Über- oder Untergriff (oder Mix bei sehr schweren Gewichten).
- **Startposition:** Tiefe Kniebeuge, Brust nach oben („stolze Brust“), Schultern zurück und anspannen des Rumpfes. Der Rücken bleibt gerade, der Blick geht zum Boden.



- **Heben:** Füße fest in den Boden drücken und gleichzeitig Knie und Hüfte stecken. Die Stange bewegt sich in einer geraden Linie fast an den Schienbeinen und Oberschenkeln entlang.
- **Endposition:** Vollständig aufrecht stehen, Knie und Hüfte sind gestreckt, Schultern sind hinten. Nicht überstrecken!
- **Absenken:** Gewicht kontrolliert absenken, indem zuerst die Hüfte zurückgeschoben und dann die Knie leicht gebeugt werden. Die Stange bleibt nah am Körper



# Back-Squat:



## Startposition:

- Langhantel auf den oberen Rücken (Trapezmuskel, oberhalb der Schulterblätter) legen.
- Füße schulterbreit auseinander, leicht nach außen gedreht.
- Blick nach vorne, Brust raus, Bauch angespannt



## Abwärtsbewegung:

- Hüfte leicht nach hinten schieben, als ob man sich auf einen Stuhl setzt (nicht zuerst Knie beugen!).
- Kontrolliert nach unten gehen, Knie bleiben über den Füßen und drücken nach außen.
- So tief wie möglich gehen, idealerweise bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.



## Aufwärtsbewegung:

- Kraftvoll aus den Fersen nach oben drücken.
- Po am obersten Punkt bewusst anspannen.
- Knie durchstrecken, aber nicht durchdrücken.

**Wichtig: Rücken bleibt während der gesamten Bewegung gerade und stabil Atem anhalten beim Absenken, ausatmen beim Hochdrücken.**

# Rudern:



## Setup:

- **Stand:** Füße schulterbreit, Knie leicht gebeugt.
- **Griff:** Ober- oder Untergriff (etwas breiter als schulterbreit), Handflächen zeigen nach unten (Obergriff) oder zu dir (Untergriff).
- **Körperposition:** Oberkörper nach vorne gebeugt (ca. 45-90°), Rücken gerade (leichtes Hohlkreuz), Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.



## Bewegung:

- **Einatmen:** Tief einatmen, während die Stange langsam abgesenkt wird, bis die Arme fast gestreckt sind (Schulterblätter entspannt).
- **Ausatmen:** Langhantel kontrolliert nach oben ziehen (Richtung Bauchnabel/Hüfte), Schulterblätter fest zusammenziehen
- **Fokus:** Ellenbogen bleiben nah am Körper, die Bewegung kommt aus dem Rücken, nicht nur den Armen.

## Rückkehr:

- Spannung kurz am oberen Punkt halten.
- Stange kontrolliert wieder absenken, ohne die Spannung im unteren Rücken zu verlieren.

## Shoulder-Press:



### Vorbereitung:

- **Stand:** Hüftbreiter Stand, Füße fest auf dem Boden.
- **Griff:** Etwas breiter als schulterbreit, Handgelenke gerade, Unterarme senkrecht.
- **Startposition:** Stange auf den Schultern ablegen, Ellenbogen leicht vor der Stange.
- **Körperspannung:** Bauch und Gesäß anspannen, Brust raus, Schulterblätter zurückgezogen.



### Bewegung:

- **Hochdrücken:** Stange senkrecht nach oben drücken. Kopf nach hinten schieben, um den Weg freizumachen. Oben die Arme vollständig strecken, Ellenbogen nicht überstrecken.
- **Runterlassen:** Stange kontrolliert und langsam auf denselben Weg wieder nach unten, bis sie wieder auf den Schultern liegt.

**Gym-Einführungsveranstaltungen bieten eine gute Grundlage für ein gesundes und effektives Training! :)**