

## Top 1: Loaded Carry mit ABC Löscher im Zercher Griff



### Vorteile der Übung:

- Beansprucht viele Muskelgruppen
- Verbessert Griffkraft und Körperhaltung
- Verbessert Ausdauer
- Verbessert den Umgang mit Schere und Spreizer
- Kräftigt und Stabilisiert den Rumpf

### Hauptsächlich trainierte Muskelgruppen:

- Arme
- Nacken
- Schultern
- Rumpf

### Hinweise zur Ausführung:

- Brust oben
- Schultern zurück
- Bauch stabil
- Nicht ins Hohlkreuz gehen



## Top 2: Krabbeln



### Vorteile der Übung:

- Verbessert tiefe Gangarten
- Beansprucht viele Muskelgruppen
- Verbessert die Koordination
- Verbessert die Ausdauer
- Kein Equipment benötigt

### Hauptsächlich trainierte Muskelgruppen:

- Arme
- Schultern
- Rumpf

### Hinweise zur Ausführung:

- Gliedmaßen diagonal und in gleichmäßiger Länge bewegen
- Hintern ist tief
- Knie berühren den Boden nicht
- Becken gerade halten und nicht wackeln
- Sanft und kontrolliert mit den Händen aufsetzen



## Top 3: Rudern im Liegehang



### Vorteile der Übung:

- Verbessert die Körperhaltung (Verletzungsprophylaxe)
- Beansprucht viele Muskelgruppen
- Weniger Schmerzen beim Tragen von PA

### Hauptsächlich trainierte Muskelgruppen:

- Rücken
- Arme
- Schultern
- Nacken

### Hinweise zur Ausführung:

- Rumpf stabil halten (Bauch und Hintern anspannen)
- Schulterblätter weg von den Ohren
- Beim Zug die Schulterblätter fest zusammen ziehen
- Brust (stolz) oben halten um eine gute Körperhaltung zu bewahren



## Top 4: Kniebeugen



### Vorteile der Übung:

- Beansprucht viele Muskelgruppen
- Stabilisiert und mobilisiert die Fußgelenke, Knie und Hüften
- Verbessert die Ausdauer
- Super zur Fettverbrennung
- Kein Equipment benötigt

### Hauptsächlich trainierte Muskelgruppen:

- Beine
- Hintern
- Unterer Rücken

### Hinweise zur Ausführung:

- Etwa Schulterbreit stehen mit den Füßen leicht nach außen gedreht
- Knie bewegen sich immer in Richtung der Fußspitzen oder leicht nach aussen
- Fersen bleiben auf dem Boden
- Möglichst aufrechten Oberkörper bewahren



## Top 5: Ziehen im Rautekgriff



### Vorteile der Übung:

- Sehr Spezifisch
- Trainiert viele Muskelgruppen
- Trainiert Muskeln, Kraftausdauer und Ausdauer gleichzeitig

### Hauptsächlich trainierte Muskelgruppen:

- Beine
- Rücken
- Arme
- Schultern
- Nacken
- Rumpf

### Hinweise zur Übung:

- Brust oben halten
- Bauch stabil halten
- Leicht nach hinten lehnen und kleine Schritte machen



## Top 6: Farmers Walk



### Vorteile der Übung:

- Die beste Übung zur Erhöhung der allgemeinen Körperkraft
- Sehr spezifisch
- Kräftigt den Nacken und Schulterbereich um Schmerzen beim Tragen von PA entgegen zu wirken
- Das richtige Heben wird gelernt
- Die Arbeitskapazität wird trainiert
- Schwächen im Rumpf und Hüfte werden entlarvt, bzw. durch die Übung verbessert

### Hauptsächlich trainierte Muskelgruppen:

- Ganzer Körper (bei schwerem Gewicht)
- Nacken
- Griffkraft
- Rumpf

### Hinweise zur Übung:

- Brust oben halten und Schultern zurück
- Bauch stabil halten



## Top 7: Burpees



### Vorteile der Übung:

- Trainieren den ganzen Körper
- Kein Equipment benötigt
- Mega Fettburner
- Verbessert die Ausdauer
- zum Training der KZA perfekt geeignet

### Hauptsächlich trainierte Muskelgruppen:

- Beine
- Rumpf
- Arme
- Schultern
- Brust

### Hinweise zur Übung:

- Beim nach hinten springen den Rumpf stabil halten (nicht durchsacken)
- Beim nach vorne springen, Füße ausserhalb der Hände platzieren (Aus der Kniebeugen Position springen wenn die Fersen am Boden sind um Knieschmerzen zu vermeiden)
- Bei der Landung nach dem Strecksprung den hintern nach hinten schieben, nicht die Knie nach vorne



## Top 8: Treppensteigen



### Vorteile der Übung:

- Verbessert die Kraftausdauer in den Beinen
- Trainiert die Ausdauer
- Sehr Spezifisch
- Wettkampfcharakter

### Hauptsächlich trainierte Muskelgruppen:

- Beine
- Hintern

### Hinweise zur Übung:

- Verschiedene Variablen trainieren (2 Stufen auf einmal, Sprinten, lange Treppenläufe etc...)





## Top 9: Vakuum Atmen



### Vorteile der Übung:

- Verbessert Rumpfstabilität
- Hilft gegen Stress
- Hilft in Gefährlichen Situationen die Ruhe zu bewahren
- Beugt schmerzen im unteren Rücken und Bandscheibenvorfällen vor
- Überall durchführbar
- Hilft für einen flachen Bauch
- Verbessert Konzentrationsfähigkeit

### Hauptsächlich trainierte Muskelgruppen:

- Tiefliegende Bauchmuskulatur
- Zwischenrippenmuskulatur
- Zwerchfell

### Hinweise zur Ausführung:

- Die ersten 2/3 in den Bauch atmen, das letzte 1/3 in die Brust atmen
- In der Ausatmung den Bauchnabel so weit und so fest zur Wirbelsäule ziehen wie möglich und solange halten wie möglich



## Top 10: Laufen



### Vorteile der Übung:

- Sehr einfach und überall durchzuführen
- Verbessert Ausdauer und Regenerationsfähigkeit
- Reduziert Stress

### Hauptsächlich trainierte Muskelgruppen:

- Beine

### Hinweise zur Ausführung:

- Zwischen verschiedenen Variablen wechseln (z.B. 1 Stunde Joggen, oder 30 min Intervalltraining oder 3+ Stunden zum wandern...)

