

„Erlernen der Basis-Bewegungen im Krafttraining“

Folgende 8 Basic Movements muss jede*r Anfänger*in perfekt beherrschen und sollten Teil des ganzheitlichen Krafttrainings sein. Die Qualität dieser Bewegungen ist der Schlüssel für spätere Programme. Die Begriffe „vertikal“ und „horizontal“ beziehen sich auf die Bewegungen vom Rumpf ausgehend. Die angeführten Übungen stellen lediglich eine Auswahl dar:

N°	MOVEMENTS	BEISPIELÜBUNGEN	Bild 1	Bild 2	Bild 3
1	VERTIKALE DRÜCKBEWEGUNG (PUSH)	• Military Press (Schulterdrücken) (Bild 1) • Landmine Shoulder Press • Handstand (Bild 2) • Arnold Press • Dips (Bild 3)			
2	VERTIKALE ZUGBEWEGUNG (PULL)	• Pull Ups (Klimmzüge) (Bild 1) • Latzug • Nackenziehen (Bild 2) • Trizeps am Seilzug • Biceps Curl (Bild 3)			
3	HORIZONTALE DRÜCKBEWEGUNG (PUSH)	• Push Up (Liegestütz) (Bild 1) • Box Push Up • Bankdrücken (Bild 2) • Einarmiges Bankdrücken • Flys (Bild 3)			
4	HORIZONTALE ZUGBEWEGUNG (PULL)	• Rudern (Bild 1) • Rudern am Seilzug • Rudern stehend vorgebeugt (Bild 2) • Face Pulls • Reverse Flys (Bild 3)			
5	KNIEBEUGEBEWEGUNG (SQUAT)	• Back-/Frontsquat (Bild 1) • Beinpresse • Bulgarian Split Squat (Bild 2) • Ausfallschritte • Pistol Squat (Bild 3)			
6	HÜFTSTRECKBEWEGUNG (HINGE)	• Deadlifts (Bild 1) • Good Mornings • Glute Bridge/Hip Thrusts (Bild 2) • Kettlebell Swings • Romanian Deadlift/Standwaage (Bild 3)			
7	GEWICHTE TRAGEN (CARRY)	• Farmers Walk (Bild 1) • Sandbag Carry • Suitcase Deadlift (Bild 2) • Front Rack Carry • Overhead Carry (Bild 3)			
8	RUMPF (ANTI-)ROTATIONEN	• Russian Twist (Bild 1) • Schulterrotationen • Wippers (Scheibenwischer) (Bild 2) • Pallof Press (Anti) • Plank Shoulder Taps (Anti) (Bild 3)			