



Aktivbank

Anschauen. Mitmachen. Fit bleiben.

Dieses Bank-Workout trainiert die wichtigsten Muskelgruppen.

Du führst alle Übungen mit deinem eigenen Körpergewicht aus.

Das Training kann gut in eine Walking- oder Joggingrunde eingebaut werden.

Als Hilfsmittel dient unsere HSV Bockeroth Aktivbank.



Grundsätze

- **Wärme dich vor dem Workout auf**
(z. B. 5 Minuten Joggen, auf der Stelle laufen, lockere Mobilisationsübungen)
- **Probiere neue Übungen zunächst langsam aus**
- **Achte auf eine saubere Ausführung**
- **Führe jede Übung für 30-45 Sekunden aus**
- **Mache kurze Pausen zwischen den Übungen**
(10-20 Sekunden)
- **Wiederhole die Übungen ein- bis zweimal**
- **Trainiere am besten zwei- bis dreimal pro Woche an unserer Aktivbank**
- **Höre auf deinen Körper und pausiere bei Schmerzen oder Unwohlsein.**

1. Mountain Climbers

Kurzbeschreibung:

Stütze dich mit den Händen auf der Bank ab und halte den Körper in einer geraden Linie.

Ziehe die Knie möglichst schnell abwechselnd zur Brust und strecke sie wieder nach hinten.

Halte dabei die Spannung im Rumpf.

Zielmuskulatur:

Brustmuskulatur, Bauchmuskulatur, Schultern, Trizeps, Beinmuskulatur

Tipp:

Je schneller die Bewegung, desto intensiver das Training.



2. Step Ups mit Knieheben

Kurzbeschreibung:

Stelle einen Fuß vollständig auf die Bank.

Drücke dich nach oben und ziehe das andere Knie aktiv nach oben.

Senke dich anschließend kontrolliert wieder ab und wechsle das Bein.

Zielmuskulatur:

Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Tipp:

Halte den Oberkörper aufrecht und arbeite kontrolliert ohne Schwung.



3. High Jumps

Kurzbeschreibung:

Springe mit beiden Beinen gleichzeitig auf die Bank.

Lande mit leicht gebeugten Knien.

Steige anschließend kontrolliert wieder herunter.

Zielmuskulatur:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Tipp:

Achte auf eine weiche Landung und sichere Standfläche.



4. Single Leg Split Squats

Kurzbeschreibung:

Stelle dich vor die Bank und lege einen Fuß mit dem Spann hinter dir auf der Bank ab.

Beuge das vordere Bein und senke den Körper kontrolliert nach unten.

Drücke dich anschließend wieder nach oben und halte den Oberkörper möglichst aufrecht.

Zielmuskulatur:

Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Tipp:

Achte darauf, dass dein vorderes Knie in Richtung Fuß zeigt und nicht nach innen kippt.



5. Push Ups

Kurzbeschreibung:

Stütze dich mit den Händen auf der Bank ab und halte den Körper in einer geraden Linie.

Beuge die Arme und senke den Oberkörper kontrolliert ab.

Drücke dich anschließend wieder nach oben und halte die Spannung im Rumpf.

Zielmuskulatur:

Brustmuskulatur, Trizeps, Schultern, Rumpfmuskulatur

Tipp:

Vermeide ein Hohlkreuz und halte den Körper stabil.



6. Trizeps Dips

Kurzbeschreibung:

Stütze dich mit den Händen hinter dem Körper auf der Bank ab und strecke die Beine nach vorne aus.

Beuge die Arme und senke den Körper kontrolliert ab.

Drücke dich anschließend wieder nach oben und halte dabei die Spannung im Rumpf.

Zielmuskulatur:

Trizeps, Schultern, Brustmuskulatur

Tipp:

Halte die Ellbogen nah am Körper.



7. Plank mit Beinheben

Kurzbeschreibung:

Stütze dich mit den Händen vor der Bank ab und platziere die Füße auf der Bank.

Halte den Körper in einer geraden Linie.

Hebe abwechselnd ein Bein leicht an, halte es kurz und setze es wieder kontrolliert ab.

Zielmuskulatur:

Rumpfmuskulatur, Bauchmuskulatur, Beinmuskulatur

Tipp:

Vermeide ein Hohlkreuz und halte die Hüfte stabil.



8. Side Plank

Kurzbeschreibung:

Stütze dich seitlich mit einer Hand auf dem Boden ab und platziere die Füße übereinander auf der Bank.

Halte den Körper in einer geraden Linie.

Hebe und senke das obere Bein kontrolliert.

Zielmuskulatur:

Seitliche Rumpfmuskulatur, Bauchmuskulatur

Tipp:

Halte die Hüfte stabil und lasse sie nicht absinken. Danach die Seite wechseln. Für eine leichtere Version kannst du das obere Bein zwischendurch absetzen.



9. Flutter Kicks

Kurzbeschreibung:

Lege dich mit dem Rücken auf die Bank und strecke die Beine aus.

Hebe beide Beine leicht an und bewege sie abwechselnd auf und ab.

Halte dabei die Spannung im Bauch.

Zielmuskulatur:

Bauchmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur

Tipp:

Lege die Hände unter den unteren Rücken, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.



10. Leg Raises

Kurzbeschreibung:

Lege dich mit dem Rücken auf die Bank und strecke die Beine aus.

Hebe beide Beine kontrolliert nach oben an.

Senke sie anschließend langsam wieder ab, ohne sie komplett abzulegen.

Zielmuskulatur:

Bauchmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur

Tipp:

Halte den Rücken möglichst nah an der Bank und vermeide ein Hohlkreuz.



11. Crunches

Kurzbeschreibung:

Lege dich mit dem Rücken auf die Bank und stelle die Beine im 90-Grad-Winkel auf.

Hebe den Oberkörper leicht an und senke ihn kontrolliert wieder ab.

Die Hände unterstützen den Kopf, ohne daran zu ziehen.

Zielmuskulatur:

Bauchmuskulatur

Tipp:

Bewege dich langsam und arbeite bewusst aus der Bauchmuskulatur.

