

A man with a beard and short hair is shown in profile, performing a squat in a gym. He is wearing a blue t-shirt and dark shorts. A barbell with weights is positioned on his back, held above his head. The background is a blurred gym environment with concrete pillars and equipment.

**CHRISTIAN HAASE**

# 50 BOX ÜBUNGEN

**KARTENSET MIT  
50 ÜBUNGEN FÜR DEIN  
CROSSTRaining**

Unter Mitarbeit von Kai Jakobkeit

**K|V|M**

## SQUATTING MOVEMENTS

- 01 AIR SQUAT
- 02 GOBLET SQUAT
- 03 FRONT SQUAT
- 04 BACK SQUAT
- 05 OVERHEAD SQUAT
- 06 WALLBALLS
- 07 PISTOL
- 08 BOX JUMP

## PULLING MOVEMENTS

- 09 DEADLIFT
- 10 SUMO DEADLIFT  
HIGH PULL
- 11 POWER CLEAN
- 12 HANG CLEAN
- 13 SQUAT CLEAN
- 14 KETTLEBELL SWING
- 15 KETTLEBELL SNATCH
- 16 SNATCH

## OVERHEAD MOVEMENTS

- 17 TURKISH GET-UP
- 18 SHOULDER  
PRESS
- 19 PUSH PRESS
- 20 PUSH JERK
- 21 SPLIT JERK
- 22 DEVIL PRESS
- 23 THRUSTER

## HANGING MOVEMENTS

- 24 STRICT PULL-UP
- 25 KIPPING PULL-UP
- 26 CHEST TO BAR PULL-UP
- 27 BUTTERFLY PULL-UP
- 28 RING ROW
- 29 RING MUSCLE-UP
- 30 BAR MUSCLE-UP
- 31 TOES TO BAR

## BODYWEIGHT MOVEMENTS

- 32 PUSH-UP
- 33 PIKE PUSH-UP
- 34 HANDSTAND PUSH-UP
- 35 BURPEE
- 36 MOUNTAIN CLIMBER
- 37 HOLLOW ROCK
- 38 SUPERMAN
- 39 SIT-UP
- 40 GLUTE HAM SIT-UP
- 41 L-SIT
- 42 V-UP
- 43 TUCK-UP
- 44 LUNGES
- 45 PLANK
- 46 INCHWORM
- 47 SEILSPRINGEN
- 48 ROPE CLIMB
- 49 RÜDERN
- 50 ASSAULT BIKE



# SQUATTING MOVEMENTS

- 01 AIR SQUAT
- 02 GOBLET SQUAT
- 03 FRONT SQUAT
- 04 BACK SQUAT
- 05 OVERHEAD SQUAT
- 06 WALLBALLS
- 07 PISTOL
- 08 BOX JUMP

**Die Kniebeuge, eine der komplexesten und funktionalsten Bewegungen des menschlichen Körpers, zählt zu den effektivsten Übungen überhaupt. Neben Balance und Körperspannung trainiert der Squat eine besonders große Anzahl an Muskeln und vor allem die natürliche Beweglichkeit der Hüfte. Auch die Kräftigung der Gesäß-, der Oberschenkel- und der unteren Rumpfmuskulatur gehört zu den vielen positiven Trainingseffekten dieser Übung.**

**Zudem bieten sich zahlreiche Varianten an, wie bspw. Squat Jumps, Squat Walks oder Front Squats, die dein Training in der Box abwechslungsreich gestalten und deinen Körper immer wieder neuen Reizen aussetzen.**

# 1 AIR SQUAT



**SQUATTING MOVEMENTS**

## TRAININGSEFFEKT

# Kräftigung von Gesäß- und Beinmuskulatur

## ÜBUNGSAusFÜHRUNG

Schulterbreiter Stand, Blick geradeaus, Knie bewegen sich über die Fußlinie hinaus, Rücken gerade lassen, Fersen bleiben auf dem Boden, Gesäß unter Kniehöhe bringen, im Stand komplette Hüftstreckung

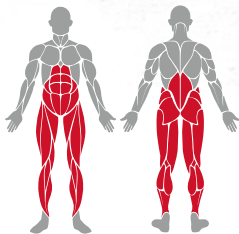
## SKALIERUNG

# Box Squat

# Squat-Tiefe reduzieren

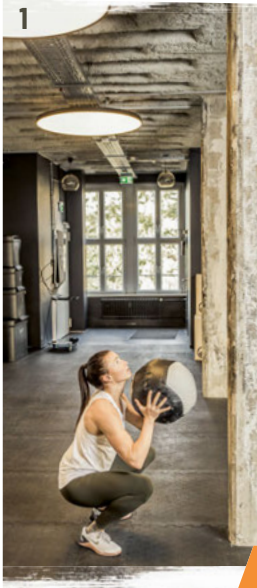
## BEANSPRUCHTE MUSKELN

- # Beinmuskulatur
- # Großer Gesäßmuskel
- # Rückenstrecker
- # Dreiköpfiger Adduktor
- # Gerade Bauchmuskulatur



# 6 WALL BALLS

1



2



**SQUATTING MOVEMENTS**

## TRAININGSEFFEKTE

- # Kräftigung von Gesäß-, Bein- und Oberkörpermuskulatur
- # Rumpfstabilität und Mobilität
- # Schnellkraft und Hüftexplosivität
- # Koordination

## ÜBUNGSANFÜHRUNG

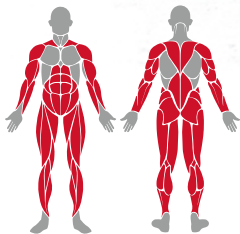
Schulterbreiter Stand, Blick zum Target, Knie bewegen sich über die Fußlinie hinaus, Rücken gerade lassen, Fersen bleiben auf dem Boden, Gesäß unter Kniehöhe bringen, explosive Hüftstreckung beim Auswurf, Ellenbogen unter dem Ball, Arme und Schultern in der Flugphase locker lassen

## SKALIERUNG

- # Ballgewicht/Wurfhöhe/Squat-Tiefe reduzieren
- # Med Ball Squat/Air Squat

## BEANSPRUCHTE MUSKELN

- # Beinmuskulatur
- # Großer Gesäßmuskel
- # Arm- und Schultermuskulatur
- # Rumpfmuskulatur
- # Rückenstrecker
- # Dreiköpfiger Adduktor
- # Gerader Bauchmuskel







# PULLING MOVEMENTS

09 DEADLIFT

10 SUMO DEADLIFT HIGH PULL

11 POWER CLEAN

12 HANG CLEAN

13 SQUAT CLEAN

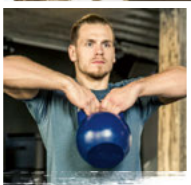
14 KETTLEBELL SWING

15 KETTLEBELL SNATCH

16 SNATCH

**Im Vordergrund der Pulling Movements stehen Übungen aus dem klassischen Gewichtheben. Das Ziehen bzw. Reißen und Umsetzen der Lasten kann entweder vom Boden oder aus dem Hang erfolgen. Es können dafür Langhantel, Kurzhantel oder Kettlebells verwendet werden. Das A und O hierbei sind eine saubere und gerade Haltung sowie eine feste Körperspannung. Das Motto lautet: „Technik vor Gewicht“. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule stets eine gerade Linie bildet und dass Hüfte und Beine voll gestreckt sind. Um Verletzungen zu vermeiden, ist es außerdem ratsam, die entsprechenden Muskelpartien vor der Ausführung aufzuwärmen und sie gut auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten.**

# 10 SUMO DEADLIFT HIGH PULL



**PULLING MOVEMENTS**

## TRAININGSEFFEKTE

- # Kräftigung von Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur
- # Explosive Schnellkraft
- # Geschicklichkeit
- # Koordination
- # Geschwindigkeit

## ÜBUNGSAusFÜHRUNG

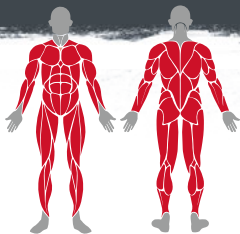
Weiter Stand (Sumo-Stand), enger Griff, Rücken gerade halten, Schultern beim Start leicht vor der Stange halten, Schultern und Hüfte erheben sich zur selben Zeit, Schulterzug, gefolgt vom Beugen der Ellenbogen, diese werden hochgezogen und zeigen nach außen, Stange bleibt eng am Körper, Endposition ist erreicht, wenn sich die Stange bei Körperstreckung zwischen Schlüsselbein und Kinn befindet, Körperspannung halten und den High Pull als flüssige Bewegung ausführen

## SKALIERUNG

- # Kettlebell High Pulls
- # Med Ball High Pulls

## BEANSPRUCHTE MUSKELN

- # Ganzkörpermuskulatur



A man in a grey t-shirt is shown in profile, lifting a barbell overhead with both hands. The barbell has several large black weight plates. The background is a gym setting with wooden beams and a window. The text is overlaid on the left side of the image.

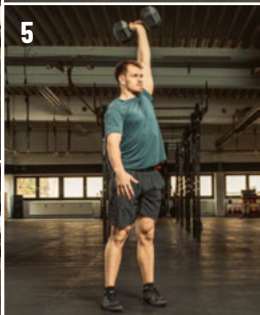
# OVERHEAD MOVEMENTS

- 17 TURKISH GET-UP
- 18 SHOULDER PRESS
- 19 PUSH PRESS
- 20 PUSH JERK
- 21 SPLIT JERK
- 22 DEVIL PRESS
- 23 THRUSTER

**Bei den Overhead Movements geht es darum, das Gewicht über den Kopf zu drücken. Sie erfordern ein hohes Maß an Balance, Körperspannung, Mobilität und Schulterstabilität.**

**Wichtig ist es, dabei die Schultern zu aktivieren und in der Endposition Arme, Hüfte und Knie voll durchzustrecken. Der Lockout in den Schultern ist besonders wichtig, um Verletzungen zu vermeiden. Hierbei werden die Schultern aktiv zu den Ohren gezogen – das ist effektiv und verringert das Verletzungsrisiko.**

# 17 TURKISH GET-UP



**OVERHEAD MOVEMENTS**

## TRAININGSEFFEKTE

- # Kräftigung von Gesäß-, Rumpf- und Oberkörpermuskulatur
- # Balance, Stabilität und Mobilität
- # Körperspannung

## ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

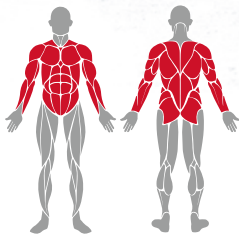
Liegende Ausgangsposition, Gewicht wird in der Überkopfposition nach oben geführt mittels Ellenbogenstütz, Handstütz, Seitstütz, Kniesetzen, Kniestand, mit dem Gewicht überkopf im aufrechten Stand ist die Endposition erreicht

## SKALIERUNG

- # Gewicht reduzieren

## BEANSPRUCHTE MUSKELN

- # Schultermuskulatur
- # Rumpfmuskulatur
- # Gesäßmuskulatur





# BODYWEIGHT MOVEMENTS

32 PUSH-UP

33 PIKE PUSH-UP

34 HANDSTAND

PUSH-UP

35 BURPEE

36 MOUNTAIN

CLIMBER

37 HOLLOW ROCK

38 SUPERMAN

39 SIT-UP

40 GLUTE HAM

SIT-UP

41 L-SIT

42 V-UP

43 TUCK-UP

44 LUNGES

45 PLANK

46 INCHWORM

47 SEILSPRINGEN

48 ROPE CLIMB

49 RUDERN

50 ASSAULT

BIKE

**Bodyweight-Übungen haben zahlreiche Vorteile: Sie sind intensiv, abwechslungsreich und herausfordernd. Du trainierst den gesamten Körper als Einheit oder gezielt bestimmte Muskelgruppen.**

**Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kurbeln die Fettverbrennung an, steigern Kondition, Kraft, Balance und Mobilität. Zudem handelt es sich meistens um funktionale, also dem Körper vertraute, natürliche Bewegungsmuster mit einem geringen Verletzungsrisiko.**

**Durch die unzähligen Variationsmöglichkeiten lassen sich zudem Intensität und Schwierigkeitsgrade individuell an jeden Trainingslevel anpassen.**

# 32 PUSH-UP

1



2



**BODYWEIGHT MOVEMENTS**

## TRAININGSEFFEKTE

- # Kräftigung von Brust-, Arm- und Schultermuskulatur
- # Körperspannung

## ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

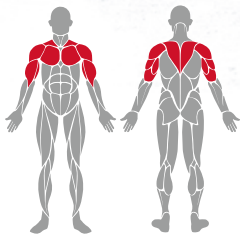
Starte im Stütz, achte auf die Core- und Schulterspannung beim Ausführen, Ellenbogen sind möglichst nah am Körper, Hüfte und Brust berühren den Boden

## SKALIERUNG

- # Push-Ups auf Knien
- # Erhöhte Push-Ups (z. B. Stütz an einer Box)

## BEANSPRUCHTE MUSKELN

- # Großer und kleiner Brustmuskel
- # Trizeps
- # Bizeps
- # Deltamuskel



# 33 PIKE PUSH-UP



**BODYWEIGHT MOVEMENTS**

## TRAININGSEFFEKTE

- # Kräftigung von Brust-, Arm- und Schultermuskulatur
- # Körperspannung

## ÜBUNGSAusFÜHRUNG

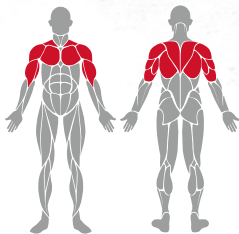
Starte im herabschauenden Hund oder mit den Füßen auf einer Erhöhung, achte auf die Core- und Schulterspannung beim Ausführen, Ellenbogen sind möglichst nah am Körper, bringe Kopf und Hände in einem Dreieck zu Boden

## SKALIERUNG

- # Höhe der Füße variieren
- # Push-Up

## BEANSPRUCHTE MUSKELN

- # Großer und kleiner Brustmuskel
- # Trizeps
- # Bizeps
- # Deltamuskel
- # Trapezmuskel



# 34 HANDSTAND PUSH-UP

1



2



**BODYWEIGHT MOVEMENTS**

## TRAININGSEFFEKTE

- # Kräftigung von Rumpf- und Oberkörpermuskulatur
- # Explosivität
- # Körperspannung
- # Balance, Stabilität und Mobilität
- # Koordination

## ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

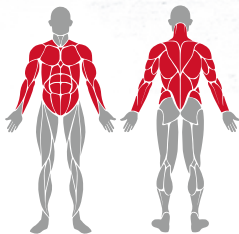
Starte im Handstand, achte auf die Schulter- und Core-Spannung, Kopf in einem Dreieck mit den Händen absetzen, aus Kraft nach oben drücken oder Knie in Richtung Brust bringen und durch explosive Hüftstreckung mit Schwung nach oben drücken, komplette Armstreckung

## SKALIERUNG

- # Pike Push-Up
- # Push-Up

## BEANSPRUCHTE MUSKELN

- # Großer und kleiner Brustmuskel
- # Trizeps
- # Bizeps
- # Deltamuskel
- # Rückenstrecker
- # Trapezmuskel
- # Latissimus
- # Rumpfmuskulatur







# 50 BOX- ÜBUNGEN FÜR DEIN CROSS- TRAINING



Kompakte Trainingskarten mit einer Auswahl von 50 Übungen, die dir beim Crosstraining in der Box begegnen. Auf der Vorderseite beschreiben Bilder die Ausführung, auf der Rückseite findest du ergänzende Infos zu Trainingseffekten, Skalierungsmöglichkeiten und zur beanspruchten Muskulatur. Praktisch, übersichtlich und immer griffbereit in der Sporttasche. Ideal zum Nachschlagen zwischen den Trainingseinheiten oder vor einem Workout.



ISBN: 978-3-86867-590-0



9 783868 675900

**KVM – DER MEDIZINVERLAG**

Ein Unternehmen der Quintessenz-Verlagsgruppe  
[www.kvm-medizinverlag.de](http://www.kvm-medizinverlag.de)