





TRAINER  
MICHAEL HARTLICH

### A, LH, Kniebeugen, Fersen erhöht

Die Fersen auf eine Gewichtscheibe stellen, um diese zu erhöhen.  
Die Kniee dürfen beim Ablassen nicht nach außen oder innen schwanken.  
Der Körperrumpf ist stabil und angespannt.  
Die Langhantel auf Schulterhöhe platzieren (ohne Nackenpolster!).  
Die Ellenbogen in der Flucht der Stange halten.  
Soweit in die Hocke gehen wie möglich.

Michael Hartlich  
Weiherstraße 7a  
92507 Nabburg

0170 / 965 37 63

info@michaelhartlich-trainer.de  
www.michaelhartlich-trainer.de



### B, Back Extension, Arme gestreckt

Die Kurzhantel mit gestreckten Armen über dem Kopf halten.  
Soweit runter gehen wie möglich.  
Nach oben bewegen, bis die Wirbelsäule eine Linie bildet (kein Hohlkreuz!).





### **C, KH, Flachbankdrücken, neutral**

Achte auf die flache Einstellung deiner Bank!

Die Ellenbogen ca. 45° vom Körper abspitzen.

Nutze den kompletten Bewegungsumfang!

Die Arme soweit wie möglich anwinkeln, anschließend die Arme nach oben strecken.



**TRAINER**  
MICHAEL HARTLICH

Michael Hartlich  
Weiherstraße 7a  
92507 Nabburg

0170 / 965 37 63

[info@michaelhartlich-trainer.de](mailto:info@michaelhartlich-trainer.de)  
[www.michaelhartlich-trainer.de](http://www.michaelhartlich-trainer.de)



### **D, Klimmzug, schulterbreit, Handflächen vom Körper weg**

Nutze den kompletten Bewegungsumfang!

Achte auf deine Handposition.

Die Beine gestreckt und den Kopf aufrecht halten (wenn möglich).

Sobald du die vorgegebenen Wiederholungen schaffst, nutze ein Zusatzgewicht, das du an einem Gürtel befestigst.