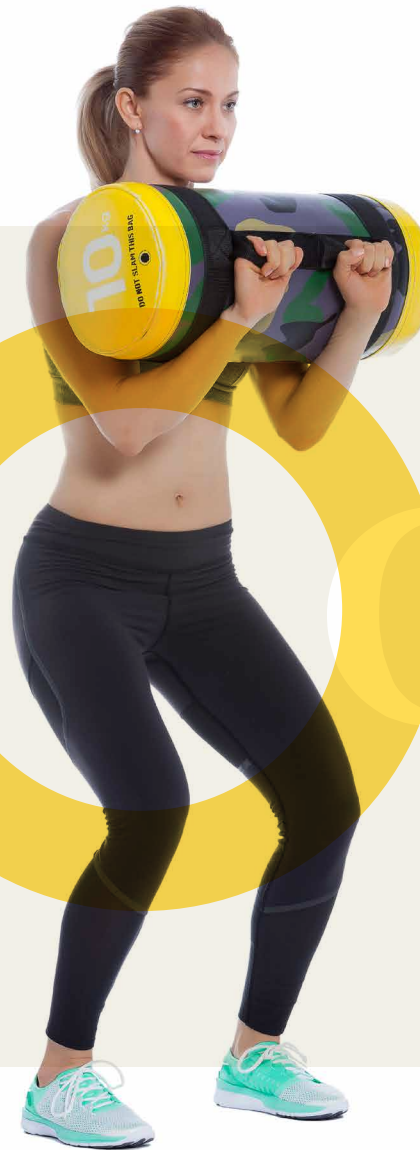


# WORKOUT



Ganzkörper-Training  
mit Sandbags von  
**GORILLA SPORTS**

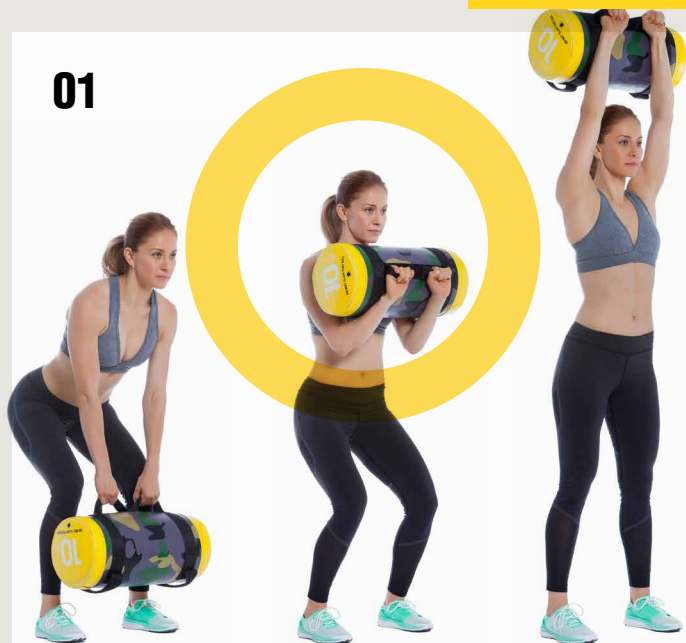
## 6 effektive Sandsack-Übungen für Zuhause

Kraftvoll, explosionsartig und mit viel Power – die Übungen mit dem Sandbag bringen Abwechslung und Spaß in jedes funktionelle Workout. Als ursprüngliches Sport-Equipment für Strongman-Wettbewerbe, gewinnt der strapazierfähige Power-Bag in Fitnessstudios und bei Hobbysportlern zunehmend an Beliebtheit. Sowohl im Outdoor-Bereich als auch im eigenen Home-Gym kann trainiert werden. Durch die hohe Funktionalität der Übungen wird der komplette Körper gestärkt und einzelne Muskelpartien gezielt gekräftigt.

Das Besondere am Sandbag-Workout ist die bewegliche Gewichtsmasse, die sich in Form von Metallsand im Inneren befindet. Willkürlich geht die Sandfüllung bei jeder Bewegung mit, sodass ein Ungleichgewicht entsteht. Folglich muss der Körperschwerpunkt permanent nachstabilisiert und die Haltung gehalten werden. Neben der Stärkung von Kraft und Kondition, verbessert sich gleichzeitig die Widerstands- und Explosionskraft.



01



## Power Clean & Press

- Stehe im schulterbreiten Stand und beuge den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne. Sandsack mit gebeugten Armen knapp über den Boden halten.
- Oberkörper aufrichten und den Sandack schwingvoll in die Armbeuge auf Brusthöhe platzieren. Beine bleiben in gebeugter Haltung. Position kurz halten.
- Arme kontrolliert nach oben strecken und dabei den Sandsack explosiv über den Kopf stoßen.

> 3 Sätze à 10 Wiederholungen  
> Zielmuskeln: Gesamter Körper – speziell Oberschenkel + Schulter + Bizeps



02



## Fronziehen / Aufrechtes Rudern

- Aufrecht mit geradem Rücken im schulterbreiten Stand stehen. Sandsack im Obergriff halten und mit leicht gebeugten Armen locker hängen lassen.
- Ziehe den Sandsack eng entlang des Oberkörpers senkrecht nach oben. Ellenbogen zeigen nach außen und stoppen knapp unterhalb des Kinns.
- Kurz halten und fließend zurück in die Ausgangsposition absenken.

> 3 Sätze à 5 Wiederholungen  
> Zielmuskeln: Schulter + Trapezmuskel + Bizeps



03



## Bear Hut Squat

- Stehe im schulterbreiten Stand. Umgreife den hochkantigen Sandsack mit beiden Armen und halte ihn die komplette Übung fest am Oberkörper gedrückt.
- Beuge die Beine und senke den Po nach hinten ab bis die Oberschenkel parallel zum Boden stehen.
- Halte kurz in der tiefsten Position bevor Du langsam wieder die Beine streckst und nach oben kommst.

> 3 Sätze à 10 Wiederholungen  
> Zielmuskeln: Oberschenkel + Po + Rückenstrecker



04



## Seitstütz

- Mit gestreckten Beinen auf die linke Seite legen und den linken Unterarm am Boden abstützen. Ellenbogen befindet sich unterhalb der Schulter.
- Rechter Arm hält den Sandbag die komplette Übung lang eng an die Taille gedrückt.
- Beine vom Boden lösen und den gesamten Körper anheben bis er in einer Linie ist.
- Position für 5-15 Sekunden halten und langsam den Körper wieder absenken.

- > 10 Wiederholungen pro Seite
- > Zielmuskeln: Taille + Schultern + Rücken



05



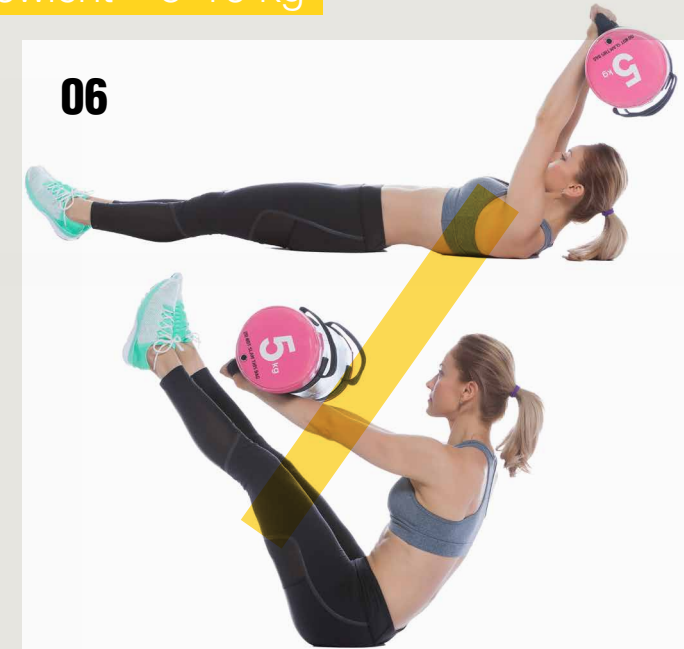
## Oberkörper anheben

- In Bauchlage. Beine sind gestreckt und Zehen liegen auf dem Boden ab. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick nach unten.
- Bag ist auf den oberen Rücken abgelegt und wird von den Händen festgehalten. Ellenbogen zeigen nach außen.
- Kontrolliert Kopf und Schulterpartie anheben und vom Boden lösen. Angehobene Position für 5 Sekunden halten und langsam wieder absenken.

- > 3 Sätze à 7-10 Wiederholungen
- > Zielmuskeln: Oberer + unterer Rücken



06



## Klappmesser

- Auf den Rücken legen und Beine strecken.
- Arme sind zur Decke gestreckt und halten den Sandsack in leichter Schräge über den Kopf fest.
- Mit angespanntem Bauch den Oberkörper anheben und Arme nach vorne auf Schulterhöhe bewegen. Bag liegt auf der Vorderseite der Unterarme. Gleichzeitig die Beine gestreckt nach oben führen. Kurz halten und langsam wieder absenken.

- > 15 Wiederholungen
- > Zielmuskeln: Geraden Bauchmuskeln + Arme



# WORKOUT

Gorilla Sports GmbH  
Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7  
64372 Ober-Ramstadt

info@gorillasports.de  
[www.gorillasports.de](http://www.gorillasports.de)

Tel: +49 (0) 6151 60614-0  
Fax: +49 (0) 6151 6061425

Ganzkörper-Training  
mit Sandbags von  
**GORILLA SPORTS**

<https://www.gorillasports.de/functional-fitness/sandbags>