

Marcel Doll

50 **Workouts**

Bodyweight-Training ohne Geräte

Einfach – effektiv – überall durchführbar

riva

© des Titels »50 Workouts – Bodyweight-Training ohne Geräte« (978-3-7423-0172-7)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

9. Auflage 2021

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Layout und Satz: Deborah Herzog, www.alpsee-design.de

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0172-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-632-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-631-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

4	Bodyweight-Training ohne Geräte
6	Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?
7	Der Weg zum Trainingserfolg
10	Wie die Workouts aufgebaut sind
12	6 einfache Mobilisationsübungen
13	Dehnen zur besseren Regeneration
16	Die Workouts
118	Die Übungen
139	Übungsregister

Bodyweight- Training ohne Geräte



Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?

Das beste Fitnessstudio hast du im wahrsten Sinne des Wortes jederzeit mit dabei – dein eigenes Körpergewicht. Das Bodyweight-Training erfreut sich zunehmender Beliebtheit bei all jenen, die ein effektives Training suchen, aber dabei auf Geräte verzichten möchten. Und damit sind sie völlig im Trend! Ob zu Hause, draußen im Park, im Hotelzimmer oder auch im Fitnessstudio – das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist immer und überall möglich.

Jede Stadt bietet unzählige Trainingsangebote – vom klassischen Fitnessstudio bis hin zu zahlreichen Vereinen. Dein Körper hat für das Training bereits alles, was du dafür benötigst. Aber kannst du damit ebenso wirkungsvoll oder vielleicht sogar effektiver trainieren als an den Geräten, die der Markt so hergibt? Wenn du nicht gerade Bodybuilding betreiben willst, dann gebe ich dir hierfür ein klares Ja. Turner sind ein Paradebeispiel für die Effizienz, was das Bodyweight-Training anbelangt. Ihr athletisches Körperbild lässt kaum noch Zweifel aufkommen. Denn seit jeher wird in dieser Sportart fast ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.

Schlank und stark

Kniebeuge, Liegestütz, Dip, Ausfallschritt sind typische Übungen für das Körpergewichtstraining. Alle Übungen haben gemeinsam, dass sie mehrere große Muskelgruppen zugleich trainieren. Werfen wir doch einmal exemplarisch einen Blick auf den Liegestütz. Damit du die Stützposition gegen die Schwerkraft halten kannst, muss die gesamte Bein-, Gesäß-, Rumpf- und Schultermuskulatur angespannt sein. Mit der Kraft der Brustmuskulatur sowie der Oberarmrückseite drückst du dich dann wieder aus der tiefen Position nach oben. Du siehst, es gibt kaum einen Muskel, der bei dieser Übung nicht beteiligt ist. Das trifft für fast alle Übungen in diesem Buch zu. Viel Muskelaktivierung bedeutet im Umkehrschluss, dass diese Muskeln auch alle im Training mit Energie versorgt werden müssen. Ich bringe es auf den Punkt: Du wirst mit dem Bodyweight-Training viele Kalorien verbrennen!

Funktionell und alltagstauglich

Die Trainierten unter euch wissen bereits, was einen erwartet. Aber selbst wenn du zum ersten Mal nur mit dem eigenen Körpergewicht trainierst, wird dir diese Trainingsform sofort vertraut vorkommen. Denn seit unserer Geburt tragen wir unser Körpergewicht mit uns herum und müssen der Schwerkraft trotzen. Durch das alleinige Training mit dem eigenen Körpergewicht erarbeitest du dir eine übertragbare Kraft. Egal, ob du von einem Stuhl aufstehst, etwas anhebst oder Treppen steigst – all unsere Alltagsbewegungen sind dreidimensional. Aber nicht nur das: Du musst zusätzlich deinen Körper auch in allen Bewegungen selbst stabilisieren. Lass mich das an einem einfachen Beispiel verdeutlichen: Geh einmal bewusst umher. Welche Muskeln sind dabei beteiligt, damit du diese Bewegung ausführen kannst? Du bewegst dich mit der Kraft der Oberschenkelvorder- und -rückseite, der Gesäß- und Wadenmuskulatur fort. Sicherlich kannst du dir aber auch gut vorstellen, wie es wäre, wenn deine Beine durch die Muskulatur der Innen- und Außen-

seite nicht stabilisiert werden würden. Du würdest das Gleichgewicht verlieren und schlichtweg umkippen. Absolut jede Bewegung funktioniert nur durch ein komplexes und intelligentes Zusammenspiel unserer Muskulatur. Ein Training ist also dann funktionell, wenn es uns in unseren Alltagsbewegungen unterstützt. Um dieser Anforderung gerecht zu werden, muss ein Training dieses muskuläre Zusammenspiel fördern. Wie du bereits weißt, werden beim Bodyweight-Training viele Muskeln gleichzeitig trainiert – der Körper arbeitet somit als eine Einheit. Während die einen Muskeln dynamisch arbeiten, wirken andere stabilisierend. Beim herkömmlichen Krafttraining wird diese Stabilisierungsarbeit oft vom Trainingsgerät übernommen. Welche der beiden Trainingsformen somit als funktionell bezeichnet werden kann, kannst du dir jetzt selbst beantworten.

Trainieren – aber sicher!

Selbstredend birgt jeder Sport ein gewisses Verletzungsrisiko in sich. Ich kann dir aber versichern, dass das Bodyweight-Training zu einer der sichersten Trainingsformen zählt. Der einzige Widerstand, mit dem du arbeitest, ist dein eigenes Körpergewicht. Im Gegensatz zu einem herkömmlichen Training mit Gewichten ist somit das Risiko einer Überlastung deutlich geringer. Fast jede Körpergewichtsübung bietet eine Reihe an Variationsmöglichkeiten, sodass du die Intensität stufenweise an dein Leistungsniveau anpassen kannst.

Training immer und überall

Zugegeben, es ist nicht immer leicht, im stressigen Alltag noch ein Workout unterzubringen. Das Bodyweight-Training ist jedoch wohl das Training, das es dir am leichtesten macht, es in deinen Tagesablauf zu integrieren. Ganz gleich ob zu Hause, draußen oder auf Reisen. Du hast dein Fitnessstudio immer dabei! Kommen wir noch zum Thema Zeit: Je nach Workout musst du lediglich zwischen 15 und 45 Minuten für eine Trainingseinheit einplanen. Ich bin mir sicher, dass es sich lohnt, diese Zeit für dein Ziel zu investieren!

Geld und Fahrt ins Studio gespart

Für Trainingsgeräte kann man ein Vermögen ausgeben. Der eine oder andere fühlt sich jetzt auch wahrscheinlich ertappt. Über die Jahre sammelt sich fast in jedem Haushalt einiges an Trainingsequipment an. Statt dem Käufer zu mehr Fitness zu verhelfen, fristen diese Geräte allzu oft ein eher fragwürdiges Dasein als verstaubtes Dekoutensil in der Wohnung. Das Geld kannst du dir in Zukunft sparen, denn für dein Bodyweight-Training benötigst du nur das, was du immer bei dir hast – deinen eigenen Körper. Auch die lästige Anfahrt zum Fitnessstudio gehört der Vergangenheit an, da du das Training an jedem beliebigen Ort ausführen kannst.

Der Weg zum Trainingserfolg

Warum erreichen so viele Menschen ihr Trainingsziel scheinbar mühelos und andere scheitern immer wieder an ihren selbst gesteckten sportlichen Zielen? Die folgenden Prinzipien sind der Schlüssel für jeden Trainingserfolg.

Trainiere regelmäßig

Steter Tropfen höhlt den Stein. Nicht ohne Grund habe ich dieses Prinzip ganz an den Anfang gestellt. Wie das Wasser den Stein formt, so kann nur ein regelmäßiges Training den Körper formen. Mach das Training zu einem Teil deines Lifestyles. Damit meine ich nicht, dass jeder den Weg eines Leistungssportlers einschlagen soll, vielmehr soll das Training einen angemessenen Platz in deinem Leben einnehmen. Der wöchentliche Zeitbedarf ist geringer, als du wahrscheinlich annehmen wirst, und ich bin davon überzeugt, dass auch du es schaffst, das Training in einen straffen Zeitplan zu integrieren. Wie du bereits weißt, dauert ein einzelnes Workout lediglich zwischen 15 und 45 Minuten. Ich empfehle dir zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Du kannst gern dein Bodyweight-Training noch mit einer Ausdauereinheit wie Joggen oder Radfahren ergänzen.

Führe alle Bewegungen korrekt aus

Beim Training solltest du immer auf eine gute Übungsausführung achten. Das ist aus zwei Gründen wichtig: Zum einen wird dein Training schlichtweg effektiver, zum anderen vermeidest du Fehlbelastungen. Da alle Übungen in Kapitel 3 nicht nur mit Illustrationen dargestellt werden, sondern auch der Bewegungsablauf Schritt für Schritt beschrieben wird, bekommst du eine gute Vorstellung von der korrekten Ausführung. Die Bewegungsgeschwindigkeit hat bei der sauberen Übungsausführung einen hohen Stellenwert. Führe daher dynamische Übungen in einem kontrollierten Tempo aus. Schwung solltest du generell vermeiden.

Es kann durchaus hilfreich sein, ab und zu vor einem Spiegel zu trainieren. Auf diese Weise kannst du deine Bewegungsausführung selbst kontrollieren. Alternativ kannst du dir auch ein Feedback von deinem (Trainings-)Partner einholen. Mit der Zeit wirst du ein Gefühl für die korrekte Ausführung entwickeln. Dabei gilt: Höre generell auf dein Körpergefühl. Sollte sich eine Übung nicht gut anfühlen, dann überprüfen nochmals die Bewegungsausführung anhand der Illustrationen und der dazugehörigen Übungsbeschreibung. Sollte dies nicht weiterhelfen, kann eine (einfachere) Alternativübung für dich sinnvoll sein.

Wähle die richtige Trainingsintensität

Für ein effektives Workout ist ein trainingswirksamer Reiz notwendig. Was bedeutet diese sportwissenschaftliche Formulierung jedoch für die Praxis? Die Antwort lautet: Du musst den schmalen Grat zwischen Unter- und Überforderung treffen. Kurzum, die Übungen müssen dich schlichtweg fordern. Ohne Anstrengung wird es auch keinen Trainingsfortschritt geben. Reflektiere nach jedem Workout, ob es dich auch wirklich aus deiner Komfortzone gelockt hat.

Damit du dich jederzeit steigern kannst, habe ich alle Workouts mit einem Schwierigkeitsgrad zwischen 1 und 3 versehen. So kannst du bei jedem Trainingsfortschritt die Intensität deines Workouts stets nach oben anpassen. Das gilt natürlich auch umgekehrt, denn falscher Ehrgeiz ist hier fehl am Platz. Eine zu hohe Intensität ist ebenso wie eine zu geringe Intensität nicht sinnvoll. Wenn du feststellst, dass du Übungen für die angegebene Belastungszeit nicht halten kannst oder es dir nicht möglich ist, die angegebene Wiederholungszahl durchzuführen, dann empfehle ich dir, zunächst ein Workout mit einem geringeren

Schwierigkeitsgrad zu wählen. Du wirst feststellen, dass du so viel schneller Fortschritte erzielst und folglich auch zügig die Intensität steigern kannst. Um die Brücke zum vorherigen Trainingsprinzip zu schlagen, ist es mir ein Anliegen, dass die Qualität der Bewegungsausführung über allem steht. Versuche nicht um jeden Preis, auf Kosten der sauberen Übungsausführung die angegebene Belastungszeit oder Wiederholungszahl zu erreichen. Trotzdem gilt: Beiß dich deinem Leistungsniveau entsprechend durch.

Sorge für Abwechslung

Dieses Buch ist prädestiniert dafür, dir genügend Abwechslung für dein Training zu bieten. 50 Workouts lassen keine Trainingsroutine aufkommen. Unsere Muskulatur benötigt für einen Trainingsfortschritt ständig neue Trainingsreize und somit viel Abwechslung im Training. Unser Körper ist sehr gut darin, sich schnell an Belastungen zu gewöhnen. Diese durchaus sehr positive Eigenschaft macht es uns im Training ab und zu allerdings nicht ganz leicht, uns immer wieder aufs Neue zu fordern. Neue Übungen, eine höhere Intensität, eine andere Wiederholungszahl, kürzere Pausenzeiten, unterschiedliche Satzzahlen und Übungen – um nur ein paar Möglichkeiten zu nennen – sorgen für Variation im Training. Jedes Workout hat seinen eigenen Reiz. Ich bin mir sicher, dass auch du diese Abwechslung dankbar annehmen wirst. Denn nur auf diese Weise beugst du jeder Trainingslangeweile vor.

Vergiss die Regeneration nicht

Wir haben bereits über die richtige Trainingsintensität gesprochen. Jetzt kommen wir zum mindestens ebenso wichtigen Gegenpol: der Regeneration. Egal, ob du hinterher eine kurze Dehneinheit ausführst, dich einfach nur entspannst oder sogar in die Sauna gehst – Training und Regeneration bilden eine untrennbare Einheit. Viel hilft viel beim Training ist an dieser Stelle nicht angebracht. Mit deinem Workout setzt du schließlich einen intensiven Trainingsreiz für deine Muskulatur. Bei der Regeneration finden dann die notwendigen Anpassungsprozesse auf körperlicher Ebene statt. Mit dieser Anpassung erreichst du letztendlich den langfristig angestrebten Trainingserfolg.

Nur gesetzte Ziele können erreicht werden

Du weißt mit Sicherheit, dass jede Veränderung zu Beginn ein Ziel erfordert, das so konkret wie möglich formuliert sein sollte. Vielleicht hast du dein Fitnessziel noch nicht wirklich ausformuliert. Aber irgendetwas treibt dich an, es erreichen zu wollen. Gehe erst einmal in dich! Was sind deine konkreten Ziele in Bezug auf deine Fitness? Möchtest du ein paar Kilo abnehmen? Ist dir dein Bauch nicht straff genug? Fehlen dir Muskeln für schön definierte Oberarme? Willst du einfach wieder in Form kommen? Oder suchst du einen Ausgleich zu deinem Job, bei dem du überwiegend sitzt? Zielsetzungen können sehr unterschiedlich sein. Finde heraus, was dich antreibt. Mein Tipp: Schreib dein Ziel konkret auf, und vor allem, bis wann du es erreichen willst. Notier dir auch, was dich motiviert, dein Vorhaben zu verwirklichen. Kurzum: Weshalb ist dieses Ziel für dich erstrebenswert? Sobald du es aufgeschrieben hast, behalte es immer im Blick. Leg es dir offen auf den Küchentisch, pinn es an die Wand oder steck es in deine Tasche, sodass du es jederzeit zur Hand hast. Mach dir bei kleinen Motivationstiefs immer wieder bewusst, weshalb du angefangen hast zu trainieren. Ich bin mir sicher, dass du mit diesen kleinen Tricks dein Ziel ganz einfach erreichen wirst.

Fokus ist alles

Während des Trainings gibt es nur eins, und zwar das Training an sich! Ich beobachte im Fitnessstudio leider viel zu oft, dass Trainierende während des Workouts alles andere als fokussiert sind. Dabei ist das Smartphone der absolute Fokusskiller. Beim Training hat es für mich nur eine Aufgabe: die Funktion des Timers, um die Belastungszeit bei den Übungen im Blick zu behalten. Bündel deine ganze Konzentration auf das Workout. Nur auf diese Weise kannst du das Maximum aus dir rausholen. Nur so kannst du eine gute Körperwahrnehmung entwickeln, die Grundvoraussetzung für eine korrekte Übungsausführung ist.

Wie die Workouts aufgebaut sind

Auch die beste Trainingsmethode benötigt eine Struktur. Dein Training beginnt grundsätzlich mit einer kurzen Mobilisation als ein Teil des Warm-ups. Der Mobilisation folgen Übungen, die den Kreislauf in Schwung bringen und den Körper auf die kommende Belastung vorbereiten. Im eigentlichen Workout darfst du dann alles geben, denn hier werden die notwendigen Trainingsreize gesetzt. Mit Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und eine schnellere Regeneration schließt du dein Workout ab.

Sätze, Wiederholungen und Belastungszeit

Neben der Auswahl der Übungen ist die Intensität deines Trainings von vier Faktoren abhängig. Ganz nebenbei geben diese dem Workout auch seine Struktur. Stell dir jeden dieser Faktoren als eine kleine Stellschraube vor, an der du drehst, um die Intensität zu steigern oder auch zu reduzieren. Lass uns zunächst mit der Wiederholungszahl und der Belastungszeit beginnen. Bei allen Übungen, bei denen es Sinn macht, die Wiederholungen zu zählen, ist beim Trainingsplan eine Wiederholungszahl angegeben. Werden Körperseiten oder -teile, beispielsweise Arme und Beine, separat voneinander trainiert, gilt die Wiederholungszahl nur für eine Seite. Du führst beispielsweise den seitlichen Ausfallschritt zunächst 15-mal zur rechten Seite aus und wiederholst ihn mit der gleichen Wiederholungszahl zur linken Seite.

Bei manchen Übungen – vor allem bei den Ausdauerübungen oder bei statischen Haltepositionen wie dem Unterarm- oder Seitstütz – ist es sinnvoller, sich statt an der Wiederholungszahl an der Belastungszeit zu orientieren. Diese ist bei den einzelnen Workouts zu den entsprechenden Übungen in der Tabelle angegeben. Auch bei der Belastungszeit gilt die Angabe je Körperseite.

Des Weiteren findest du in der Tabelle bei den Workouts nach jeder Übung beziehungsweise nach der Ausführung für eine Körperseite die Angabe einer Pausenzeit. Eine kurze Erholung ist erlaubt. Führst du beispielsweise eine Kniebeuge mit der angegebenen Wiederholungszahl aus, legst du anschließend die angegebene Pause ein und gehst dann zur nächsten Übung, etwa dem Liegestütz, über.

Womit wir direkt zur Übungsabfolge kommen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Übungen aneinanderzureihen. Als Trainingsmethode habe ich mich für das Zirkelprinzip entschieden. In diesem Fall führst du jede Übung nach der angegebenen Reihenfolge zunächst einmal aus. Wenn du bei der letzten Übung an-

gekommen bist, hast du einen (Trainings-)Satz absolviert. Dann beginnst du wieder mit der ersten Übung des Workouts. Auch die Satzzahl ist bei jedem Workout angegeben.

Zusätzliche Hilfsmittel

Ein Bodyweight-Training erfordert selbstverständlich keine Trainingsgeräte. Bei wenigen Übungen greifen wir lediglich auf Hilfsmittel zurück. Ich versichere dir, dass sich diese definitiv schon in deinem Haushalt befinden. So nutzen wir beispielsweise zum Ausführen der Dips einen Stuhl oder einen ähnlich hohen, standsicheren Gegenstand, etwa eine niedrige Tischkante. Auch wenn du draußen trainierst, musst du nicht auf diese Übung verzichten. Parkbänke bieten beispielsweise wunderbare Trainingsmöglichkeiten. Für manche Übungen benötigst du als Hilfsmittel ein Handtuch. Auf einem glatten Boden, wie Parkett oder Fliesen, sind so fließende Bewegungen möglich. Das ist beim gleitenden Ausfallschritt und beim Bergsteiger möglich. Für alle anderen Übungen würde ich dir für etwas mehr Komfort beim Training eine Gymnastikmatte empfehlen. Für das Stoppen der Belastungszeit benötigst du eine Uhr mit Stoppfunktion. Mittlerweile gibt es aber auch für Smartphones unterschiedliche Apps, die gut als Timer eingesetzt werden können.

Warm-up

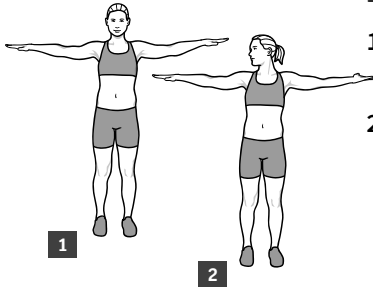
Beim Bodyweight-Training setzen wir naturgemäß keine zusätzlichen Gewichte ein. Dies reduziert im Training zwar die Verletzungsgefahr, heißt im Umkehrschluss jedoch nicht, dass auf ein Warm-up verzichtet werden kann. Auch das Training mit dem eigenen Körpergewicht kann und wird intensiv sein. Damit auch du im eigentlichen Training alles aus dir herausholen kannst und dies vor allem verletzungsfrei abläuft, ist es unerlässlich, dass du deinen Körper auf die Trainingsbelastung einstellst. Mobilisiere Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder vor dem Training. Das sind nur wenige Minuten, in denen du dich und deinen Körper auf das Training einstimmst. Vielleicht hast du sogar einen Crosstrainer, ein Ergometer oder ein Laufband zu Hause. Alles gute Möglichkeiten, in 5 bis 10 Minuten den Kreislauf in Schwung zu bringen. Ein sinnvolles Warm-up ist selbstverständlich auch ohne Geräte möglich. Deshalb findest du in diesem Buch eine Kategorie mit Übungen, die speziell auf die Ausdauer abzielen. Diese Übungen sind Bestandteil der einzelnen Workouts. Alle Ausdauerübungen der ersten Intensitätsstufe eignen sich jedoch auch hervorragend für das Warm-up ohne Geräte. Zusätzlich habe ich dir noch sechs Übungen zusammengestellt, mit denen du die wichtigsten Gelenke für das darauffolgende Training mobilisieren kannst. Führe jede Übung etwa 30 Sekunden aus. Ich empfehle dir, jedes Workout mit diesen Mobilisationsübungen zu beginnen. Aber egal, mit welcher Art du dich aufwärmst: Nimm dir die paar Minuten Zeit, um von der vollen Effektivität des Trainings zu profitieren.

6 einfache Mobilisationsübungen



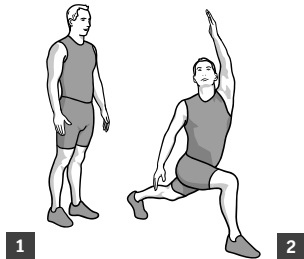
Armkreisen

Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme in einem großen Bogen von vorn nach hinten kreisen.



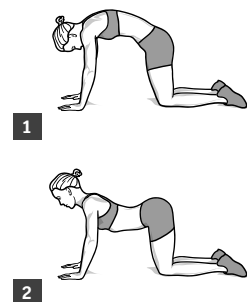
Halswirbelsäulen-Schulter-Mobilisation

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme zur Seite strecken und in der Waagrechten halten.
2. Im Wechsel die Handflächen gegengleich nach oben und nach unten drehen. Den Kopf jeweils zu derjenigen Seite drehen, bei der die Handfläche nach unten zeigt.



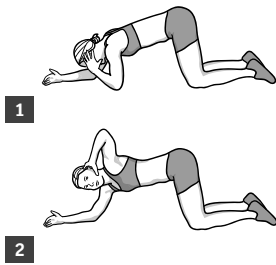
Ausfallschritt mit Seitneige

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Füße sind parallel.
2. Aus dem stabilen Stand einen tiefen Ausfallschritt ausführen. Das hintere Bein ist gestreckt, das vordere gebeugt. Den zum gebeugten Bein gegenüberliegenden Arm nach oben strecken und den Oberkörper zum aufgestellten Bein neigen. Im Wechsel einen Ausfallschritt mit dem rechten und dem linken Fuß nach vorn ausführen.



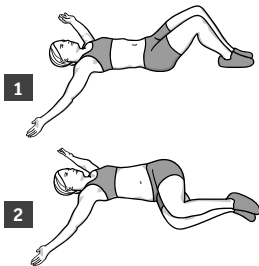
Wirbelsäulenmobilisation im Vierfüßlerstand

1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände befinden sich unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Die Füße sind gestreckt. Nun das Kinn Richtung Brust ziehen und das Becken nach hinten oben schieben, sodass der Rücken rund wird. Dabei den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Mit den Händen aktiv vom Boden abdrücken.
2. Anschließend die Wirbelsäule wieder strecken, den Bauch nach unten sinken lassen, dabei das Becken nach vorn kippen und das Gesäß nach oben schieben. In dieser Bewegung das Brustbein nach vorn oben schieben und den Kopf anheben. In einem fließenden, langsamen Wechsel die Beugung und Streckung der Wirbelsäule ausführen.



Brustwirbelsäulen-Schulter-Mobilisation

1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen, dann die Unterarme ablegen. Die Ellbogen befinden sich direkt unter den Schultern, die Hüften sind etwas vor den Knien. Die Fingerspitzen einer Hand an die Kopfseite legen. Der Ellbogen ist vom Boden gelöst.
2. In einer fließenden Bewegung zur Seite aufdrehen und wieder schließen. Der Blick wandert dabei mit dem Ellbogen mit.

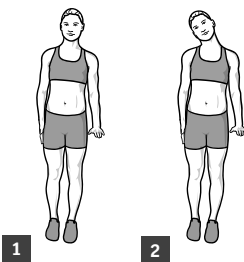


Hüftmobilisation

1. Eine Rückenlage einnehmen. Die Füße schließen und aufstellen. Die Knie befinden sich etwa im rechten Winkel. Die Arme zur Seite ausstrecken, die Handflächen zeigen nach oben.
2. In einer fließenden und langsamen Bewegung die Beine im Wechsel zur rechten und zur linken Seite ablegen.

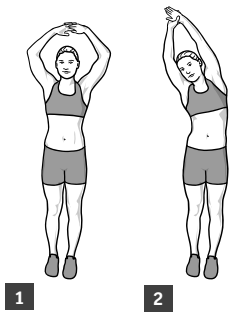
Dehnen zur besseren Regeneration

Nach einem anstrengenden Workout hat dein Körper eine Pause verdient. Er soll sich regenerieren, damit er bei der nächsten Trainingseinheit wieder ebenso leistungsfähig sein kann. Mit den sechs Dehnübungen, die ich dir hier biete, leitest du die Regeneration ein und lässt das Training ausklingen. Die Dehnübungen helfen aber auch deinem vegetativen Nervensystem, sich allmählich wieder zu beruhigen – Herzschlag und Atmung normalisieren sich, der Blutdruck sinkt. Das Dehnen hat aber noch mehr Vorteile: Es löst ganz nebenbei Verspannungen und steigert zusätzlich deine Beweglichkeit. Und solltest du mal keine Zeit für das abschließende Dehnen übrig haben, ist das kein Beinbruch. Deine Trainingsfortschritte erzielst du schließlich mit den Kraft- und Ausdauerübungen.



Schulter-Nacken-Dehnung

1. Einen aufrechten Stand einnehmen. Die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper.
2. Den Kopf zu einer Seite neigen und die Handfläche der gegenüberliegenden Seite sanft nach unten Richtung Boden schieben. Die Position für 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



Seitliche Rumpfdehnung

1. Einen aufrechten Stand einnehmen. Die Arme nach oben strecken.
2. Eine Hand greift das Handgelenk der anderen Hand. Den Oberkörper auf die Seite der greifenden Hand neigen. Das Becken bleibt in seiner Position. Die greifende Hand verleiht der gegenüberliegenden Körperseite durch einen leichten Zug zur Seite und nach oben etwas mehr Länge. Die Position für 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

Dehnung von Oberschenkelrückseite und Wade

Aus dem Stand eine Ferse so weit vorn aufstellen, dass die Oberschenkel noch parallel sind. Das vordere Bein ist gestreckt, das hintere leicht gebeugt. Beide Hände auf dem unteren Rücken ablegen und den gestreckten Oberkörper so weit nach vorn neigen, bis eine Dehnung in Oberschenkelrückseite und Wade des gestreckten Beins zu spüren ist. Die Position für 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



Dehnung von Hüftbeuger und Oberschenkelvorderseite

1. Eine Seitenlage einnehmen und den Kopf auf dem unteren Arm ablegen. Das obere Bein rechtwinklig gebeugt nach vorn ablegen. Hüft- und Kniegelenk bilden etwa einen 90-Grad-Winkel. Das untere Bein ist ebenfalls rechtwinklig gebeugt. Die Hüfte ist jedoch gestreckt, sodass sich der Oberschenkel in Verlängerung des Rumpfes befindet.
2. Mit der freien Hand nun das Sprunggelenk des unteren Beins greifen. Den Fuß so weit Richtung Gesäß führen, bis eine Dehnung in der Oberschenkelvorderseite wahrnehmbar ist. Die Position für 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.





Brust-Gesäß-Dehnung

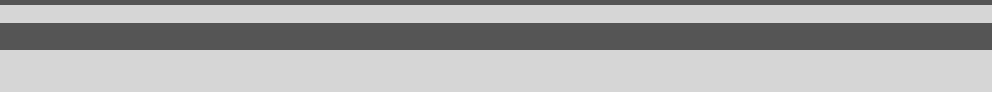
Eine Rückenlage einnehmen und einen Fuß so aufstellen, dass sich das Knie etwa im rechten Winkel befindet. Den Arm der gleichen Seite zur Seite strecken. Die Handfläche zeigt dabei nach oben. Nun mit der anderen Hand an die Knieaußenseite des aufgestellten Beins fassen und das Bein auf die gegenüberliegende Seite ziehen, wenn möglich, das Knie ablegen. Den Blick zum ausgestreckten Arm richten. Die Position für 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



Rückendehnung

Einen Fersensitz einnehmen. Die Füße sind gestreckt, das Gesäß ruht auf den Fersen, die Stirn ist auf dem Boden abgelegt. Die Arme seitlich neben dem Körper mit den Handflächen nach oben ablegen. Die Position für 30 Sekunden oder solange es guttut halten und dabei den Rücken entspannen.

Die Workouts





1 Ganzkörpertraining 1 für Einsteiger

Benötigte Hilfsmittel: keine
Trainingsdauer: 20 Min.

1 2 3

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Belastungspause in Sek.	Sätze	Intensität	Seite
1	Kniebeuge	15 Wdh.	20	3	1	134
2	Zweipunktvierfüßler	30 Sek.	20	3	1	126
3	Seitstütz mit abgelegten Knien	30 Sek.	20	3	1	129
4	Armheben aus der Bauchlage	15 Wdh.	20	3	1	124
5	Ausfallschritt	15 Wdh.	20	3	1	136
6	Liegestütz mit abgelegten Knien	15 Wdh.	20	3	1	122