

Katharina Brinkmann | Marcel Doll

# 50 Workouts für zu Hause

Fit, stark und beweglich  
ohne Fitnessstudio

riva

# Warum zu Hause trainieren?

Wer fit, stark und schlank sein möchte, muss jeden Tag ins Fitnessstudio, oder? Falsch! Auch zu Hause kannst du Muskeln aufbauen, deine Kraft steigern und dich richtig auspowern. Das Training in den eigenen vier Wänden hat dabei einige Vorteile:

- **Du bist nicht von einem Fitnessstudio abhängig.** Wenn du zu Hause trainierst, musst du dich nicht von Öffnungszeiten, Schließungen an Feiertagen oder Lockdowns vom Training abhalten lassen. Du kannst auch auf Reisen oder bei schönem Wetter im Freien trainieren.
- **Du sparst Geld.** Eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio kann ganz schön teuer sein. Beim Training zu Hause sparst du dir diese monatliche Ausgabe.
- **Du sparst Zeit.** Nicht nur der Mitgliedsbeitrag entfällt beim Homeworkout, sondern auch der Anfahrtsweg. Vielleicht kannst du deinen Schweinehund sogar noch öfter überwinden, wenn du zum Training nicht mehr das Haus verlassen musst?
- **Dein Training lässt sich leichter in den Alltag integrieren.** Wer hat schon Zeit für stundenlange Sporteinheiten? Homeworkouts können auch kurz und knackig sein, wie zum Beispiel die 7-Minuten-Workouts ab Seite 58.
- **Dein Training ist vielfältig.** In diesem Buch findest du Workouts für den ganzen Körper und für spezielle Körperbereiche, kurze Challenges und längere Einheiten, Übungsreihen für die Beweglichkeit, schweißtreibende Tabata-Intervalle und entspannende Yogaflows.
- **Du brauchst kaum Hilfsmittel.** Maschinen, Hanteln, Geräte – all das ist für ein effektives Training nicht notwendig. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind sehr intensiv und für noch mehr Abwechslung kannst du einen Tisch, einen Stuhl oder im Freien einen Ast als Trainingsgerät nutzen. Die einzigen Hilfsmittel, die du unbedingt brauchst, sind eine Matte, bequeme Kleidung und ein Timer (zum Beispiel auf dem Smartphone).
- **Du trainierst funktionell und alltagstauglich.** Deine Workouts für zu Hause bestehen zum Großteil aus Eigengewichtsübungen. Bei diesen Übungen ist der ganze Körper aktiv und es müssen mehrere Muskelgruppen zusammenarbeiten. Das lässt dich Bewegungen im Alltag besser und effektiver meistern.

## Mit einfachen Regeln zum Erfolg

Damit du dein volles Potenzial ausschöpfen kannst und verletzungsfrei trainierst, solltest du die folgenden Regeln beachten:

- **Setze dir Ziele.** Warum möchtest du trainieren? Was willst du erreichen? Wenn du ein klar definiertes Ziel hast, fällt es dir leichter, dich zu motivieren und die richtigen Workouts auszuwählen.
- **Trainiere regelmäßig.** Beim Sport ist Regelmäßigkeit der Schlüssel zum Erfolg. Plane am besten schon im Voraus, an welchen Tagen du wie lange trainieren möchtest.

- **Achte auf die korrekte Bewegungsausführung.** Mit der richtigen Technik wird dein Workout effektiver und du vermeidest Fehlbelastungen. Lies dir die Übungsbeschreibungen ab Seite 110 deswegen immer genau durch.
- **Wähle die richtige Trainingsintensität.** Ohne Anstrengung gibt es keinen Trainingsfortschritt. Du solltest dir jedoch für den Anfang auch nicht zu viel vornehmen. Die ideale Intensität ist ein schmaler Grat zwischen Über- und Unterforderung.
- **Vergiss die Regeneration nicht.** Deine Muskeln brauchen Erholungspausen, damit die notwendigen Anpassungsprozesse stattfinden können, die für langfristigen Trainingserfolg nötig sind. Dehnen, einen Spaziergang machen oder in die Sauna gehen können die Regeneration fördern.
- **Trainiere nicht bei Schmerzen.** Achte auf die Signale deines Körpers. Wenn du bei manchen Übungen Schmerzen spürst, solltest du andere wählen.
- **Konzentriere dich.** Schalte dein Smartphone aus, sage deiner Familie, sie soll dich nicht stören, und dann leg los! Bündel deine ganze Konzentration auf das Workout. Nur so kannst du das Maximum aus dir rausholen.

## Wie die Workouts aufgebaut sind

Jedes Training braucht eine Struktur. Dein Workout 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 sinnvoll ist, 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. In diesem Buch werden die Trainingsformen Satztraining, Zirkeltraining und Tabata angewandt.

**Satztraining:** Im Satztraining wird jede Übung für zwei bis drei Sätze wiederholt. Das heißt, nach 15 bis 20 Wiederholungen folgt eine kurze Erholungspause, danach wird dieselbe Übung wiederholt und somit auch die gleiche Muskelpartie erneut beansprucht. Der Erschöpfungsgrad der einzelnen Muskelgruppen ist in diesem Fall temporär größer, was vermuten lässt, dass der Kraft- und Muskelzuwachs hier effektiver trainiert wird.

**Zirkeltraining:** Beim Zirkeltraining werden die Übungen direkt hintereinander ausgeführt. Meist sind es sechs bis zehn Übungen, die mit einer Pause von 15 bis 30 Sekunden relativ zügig absolviert werden. Im Kraftausdauerbereich werden in der Regel 15 bis 20 Wiederholungen je Übung trainiert. Im Zirkeltraining kommen neben dem Muskelaufbau also auch die kardiovaskulären Effekte zum Tragen. Hier gilt: Abwechslung ist das A und O. Der Körper benötigt ständig neue Reize, um sich weiterzuentwickeln. Deswegen gibt es sowohl Workouts mit Angabe der Satzzahl als auch im Zirkelmodus.

**Tabata:** Eine weitere Trainingsform ist Tabata, eine Form des hochintensiven Intervalltrainings, kurz: HIIT. Grundsätzlich ist Tabata auch eine Form des Zirkeltrainings. Aufgrund der hohen Intensitäten ist es ein besonders geeignetes Herz-Kreislauf-Training und Antrieb für die Fettverbrennung. Ein Tabata besteht aus acht Intervallen und dauert nicht länger als 4 Minuten. Ein Intervall bedeutet 20 Sekunden maximale Belastung und anschließend 10 Sekunden Erholung, bevor die nächsten 20 Sekunden mit hochintensivem Training folgen. Die Übungen bei den Tabata-Workouts (siehe Seite 84 und 86) werden – im Gegensatz zum Satz- und Zirkeltraining – immer nach Belastungszeit ausgeführt. Ziel ist es hier, im vorgegebenen Zeitraum so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen. Grundvoraussetzung für den versprochenen Trainingserfolg sind maximale Motivation und volle Ausbelastung.

## Warm-up und Cool-down

Für ein verletzungsfreies und effektives Training ist es unerlässlich, dass du deinen Körper auf die Trainingsbelastung einstellst. Wärme deinen Körper vor dem Training also auf und mobilisiere Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder. 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. Aber natürlich brauchst du für das Warm-up keine Geräte: Die Übungen Anfersen, Sprinten auf der Stelle und Hampelmann eignen sich ebenso gut, um den Kreislauf in 5 bis 10 Minuten in Schwung zu bringen. Außerdem solltest du deinen Körper mit einigen Mobilisationsübungen auf das Training vorbereiten. Die Übungen Schulterkreisen auf Seite 126, Ausfallschritt mit Rotation auf Seite 134, Katze und Kuh auf Seite 134 und Pyramide auf Seite 134 sind dafür ideal. Führe jede Übung am besten 30 Sekunden lang aus.

Nach dem Training kann ein Cool-down mit Dehnübungen sinnvoll sein, damit du dich optimal regenerierst. Wähle dazu mindestens vier Übungen ab Seite 124 aus und halte die Dehnungen mindestens 30 Sekunden. So gibst du deinem vegetativen Nervensystem Gelegenheit, deinen Körper zu beruhigen und zu entspannen.

# Ausdauerübungen

## Anfersen

Mit einer aufrechten Körperhaltung auf der Stelle laufen und dabei bei jedem Schritt die Ferse zum Po führen. Die Arme gegengleich mitnehmen.



---

## Sprinten auf der Stelle

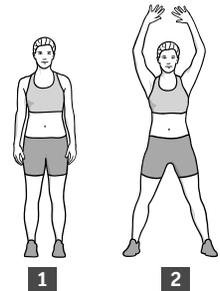
Auf der Stelle sprinten. Dabei eine aufrechte Körperhaltung beibehalten. Die Arme gegengleich mitnehmen.



---

## Hampelmann

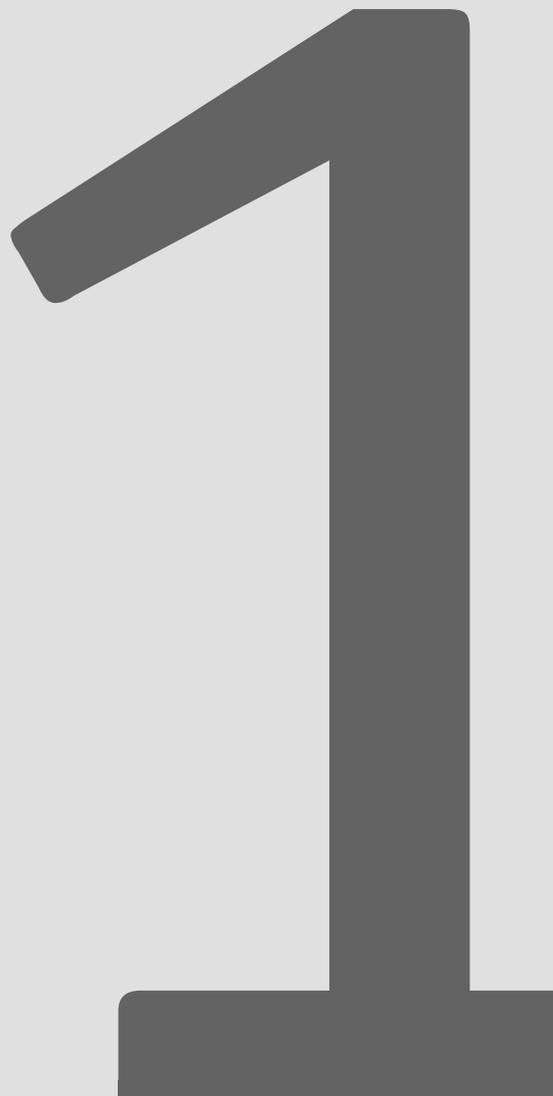
1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme sind angelegt.
2. Mit einem Sprung in einen mehr als schulterbreiten Stand werden die Hände über dem Kopf zusammengeführt. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition springen.



# Die Workouts

---

---

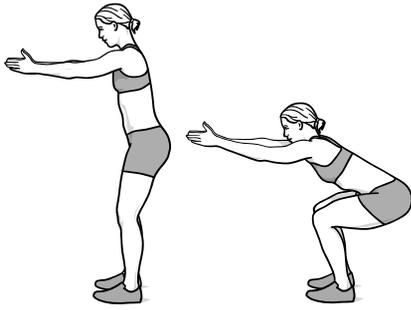


# 1 Ganzkörpertraining 1 für Einsteiger

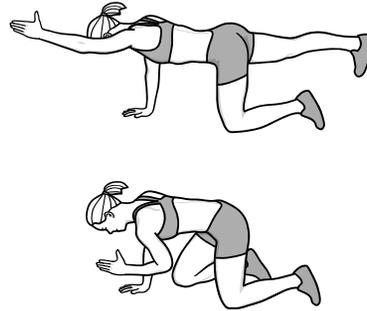
Benötigte Hilfsmittel: keine  
Trainingsdauer: 20 Minuten  
Trainingsmodus: Zirkeltraining

1 2 3

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Pause in Sek.	Sätze	Intensität	Seite
1	Kniebeuge	15 Wdh.	20	3	1	119
2	Crunch aus dem Vierfüßlerstand	15 Wdh.	20	3	1	116
3	Seitstütz mit abgelegten Knien	30 Sek.	20	3	1	112
4	Schwimmer	15 Wdh.	20	3	1	118
5	Ausfallschritt	15 Wdh.	20	3	1	120
6	Liegestütz mit abgelegten Knien	15 Wdh.	20	3	1	114



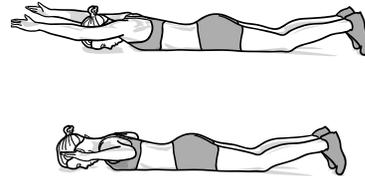
**1** Kniebeuge



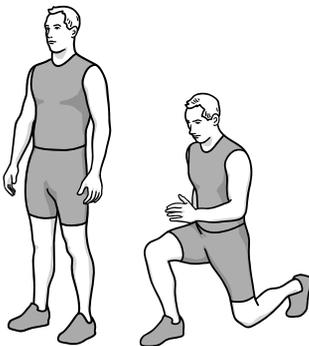
**2** Crunch aus dem Vierfüßlerstand



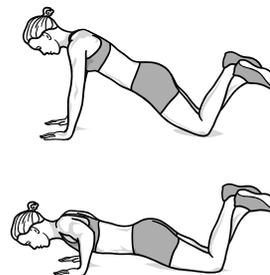
**3** Seitstütz mit abgelegten Knien



**4** Schwimmer



**5** Ausfallschritt



**6** Liegestütz mit abgelegten Knien

# 2 Ganzkörpertraining 2 für Einsteiger

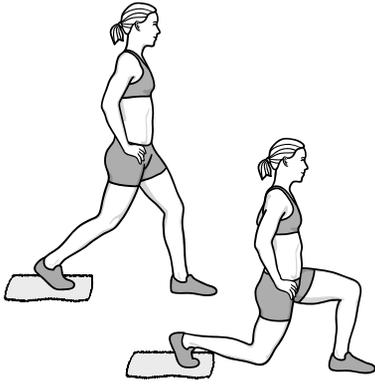
Benötigte Hilfsmittel: Handtuch, Stuhl oder stabile Kiste

Trainingsdauer: 20 Minuten

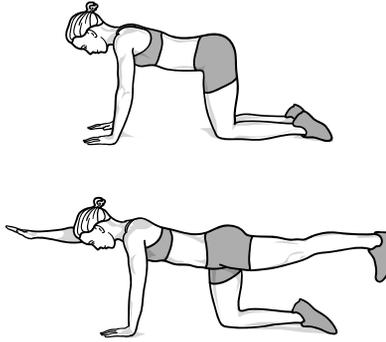
Trainingsmodus: Zirkeltraining

1 2 3

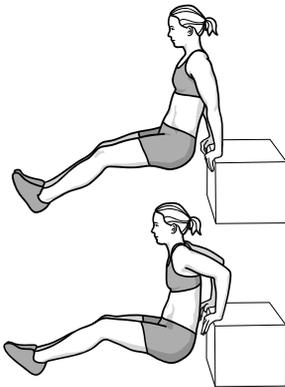
	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Pause in Sek.	Sätze	Intensität	Seite
1	Gleitender Ausfallschritt	15 Wdh.	20	3	2	121
2	Zweipunktvierfüßler	30 Sek.	20	3	1	115
3	Dip	15 Wdh.	20	3	1	111
4	Gleitender Beincurl	15 Wdh.	20	3	1	121
5	Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen	30 Sek.	20	3	1	161
6	Armschere in der Kniebeugenposition	30 Sek.	20	3	1	120



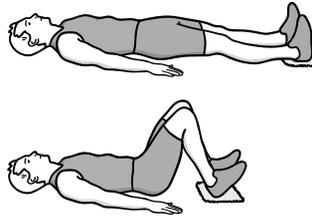
**1** Gleitender Ausfallschritt



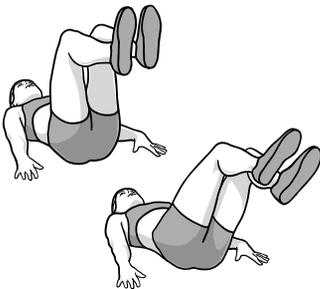
**2** Zweipunktvierfüßler



**3** Dip



**4** Gleitender Beincurl



**5** Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen



**6** Armschere in der Kniebeugenposition

# Die Übungen

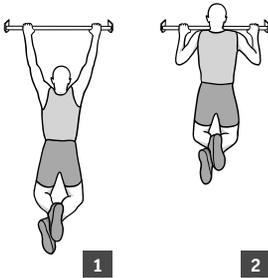


# Übungen für den Oberkörper



## Handtuchziehen über Kopf

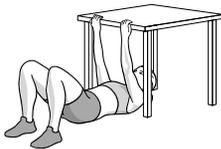
Im aufrechten, schulterbreiten Stand ein Handtuch jeweils an den Enden mit den Händen greifen und die Arme nach oben über den Kopf führen. Mit beiden Händen während der Belastungszeit konstant das Handtuch auseinanderziehen. Den Rumpf auf Spannung halten.



## Klimmzug

1. Eine Klimmzugstange, ein stabiler Ast oder Ähnliches etwas mehr als schulterbreit im Obergriff umfassen. Die Handflächen zeigen dabei nach unten. Die Füße überkreuzen.
2. Die Ellbogen beugen und den Körper nach oben ziehen, bis sich das Kinn über der Stange befindet. Danach wieder kontrolliert in die Ausgangsposition absenken.

## Umgekehrtes Rudern am Tisch



1

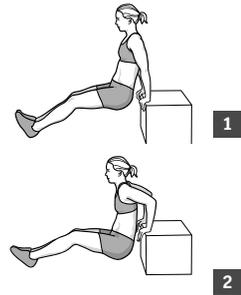


2

1. In Rückenlage unter einem stabilen Tisch die Füße hüftbreit aufstellen und mit den Händen die Tischkante mehr als schulterbreit greifen. Die Schultern befinden sich unterhalb der Hände. Den Rumpf anspannen und die Gesäßmuskulatur aktivieren.
2. Die Arme beugen und mit einer Zugbewegung die Brust möglichst nah zur Tischkante führen. Die Ellbogen dabei eng am Körper führen. Danach kontrolliert absenken.

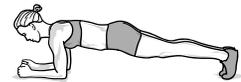
## Dip

1. Die Fersen aufstellen und die Handballen auf einem Stuhl aufsetzen. Den Oberkörper aufrichten. Das Gesäß ist nah an der Erhöhung, die Arme sind gestreckt.
2. Die Ellbogen beugen und das Gesäß bis kurz vor Bodenkontakt absenken. Dann wieder hochdrücken.



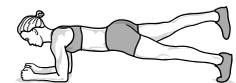
## Unterarmstütz

Einen Unterarmstütz einnehmen. Die Ellbogen befinden sich unter den Schultern. Das Becken bildet mit Oberkörper und Oberschenkeln eine Linie. Die Wirbelsäule behält durch Anspannen der Rumpfmuskulatur ihre normale physiologische Krümmung bei. Die Position halten.



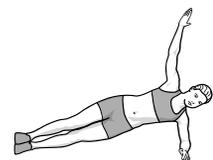
## Unterarmstütz mit wechselndem Beinanheben

Einen Unterarmstütz einnehmen. Die Ellbogen sind unter den Schultern. Das Becken ist mit Oberkörper und Oberschenkeln in einer Linie. Abwechselnd den rechten und linken Fuß wenige Zentimeter vom Boden anheben. Die Position jeweils für 2 bis 3 Sekunden halten.



## Seitstütz

Einen gestreckten Seitstütz mit übereinanderliegenden Beinen einnehmen und auf dem Unterarm abstützen. Der Ellbogen ist direkt unter dem Schultergelenk. Den freien Arm senkrecht nach oben strecken. Den Rumpf auf Spannung halten, sodass sich das Becken auf einer Höhe zwischen Oberschenkeln und Oberkörper befindet. Die Position halten.





## Seitstütz mit abgelegten Knien

Einen Seitstütz mit angewinkelten Knien einnehmen. Der stützende Unterarm zeigt gerade nach vorn. Der Ellbogen befindet sich direkt unter der Schulter. Das Becken nach oben schieben und halten.



1



2

## Dynamischer Seitstütz

1. Einen gestreckten Seitstütz mit übereinanderliegenden Beinen einnehmen. Den freien Arm senkrecht nach oben strecken. Den Rumpf auf Spannung halten, sodass sich das Becken auf einer Höhe zwischen Oberschenkeln und Oberkörper befindet.
2. Das Becken bis kurz vor Bodenkontakt absenken und wieder anheben.



1



2

## Gedrehter Seitstütz

1. In einen Seitstütz mit ausgestreckten Beinen kommen, dabei auf die Hand stützen. Diese direkt unter dem Schultergelenk platzieren. Den freien Arm nach oben strecken. Den Rumpf auf Spannung halten, sodass sich das Becken auf einer Höhe zwischen Oberschenkeln und Oberkörper befindet. Den Fuß des oberen Beins vor dem des unteren Beins platzieren.
2. Den freien Arm von oben vor dem Körper absenken, den Oberkörper eindrehen und unter der stützenden Seite durchtauchen. Der stützende Arm bleibt gestreckt. Das Becken nach oben anheben. Den freien Arm wieder nach oben strecken.



1



2

## Seitstütz mit Beinaneben

1. Einen Seitstütz mit übereinanderliegenden Beinen einnehmen und auf dem Unterarm abstützen. Der Ellbogen ist direkt unter dem Schultergelenk. Den Rumpf auf Spannung halten, sodass der Körper eine Linie bildet.
2. Im dynamischen Wechsel das obere Bein anheben und absenken, ohne es abzulegen.