



**KRAFTTRAININGS-
PLAN FÜR
EINEN DEFINIERTEN
UND FITTEN
KÖRPER**



INHALTSVERZEICHNIS

1	Einführung in das Programm	
	So geht's	05
	Deine Workouts auf einen Blick	05
	Anleitung	06
	Tipps zur Optimierung deiner Ergebnisse	06
2	Der Trainingsplan	07
3	Ernährung für einen definierten Körper	
	Behalte deine Kalorienzufuhr im Auge	15
	Lebensmittel, die deine Ziele unterstützen	16
4	Die Übungen	
	Warm-up	18
	Aktivierungsübungen	20
	Hauptübungen	22
	Cool-down	38

1

TEIL 1

DAS PROGRAMM





Wenn du ein paar Kilos verlieren möchtest, bist du hier genau richtig. Dieser Trainingsplan für Anfänger*innen soll dir den Einstieg in das Krafttraining erleichtern. Und ja, du hast richtig gelesen: Es ist ein *Krafttrainingsplan*. Beim Wort „Abnehmen“ denkst du vielleicht sofort an „Cardio“. Dabei solltest du aber Folgendes wissen: Widerstandstraining kann dabei unterstützen, den Körperfettanteil zu reduzieren - so eine 2021 veröffentlichte Studie in *Sports Medicine*. Dieses Programm basiert auf der Prämisse, dass Muskeln Kalorien verbrennen und dir helfen, fit und gesund zu bleiben. Das bedeutet, dass dein Training nicht allein aus Cardio-Einheiten bestehen sollte.



So geht's

WAS DU BENÖTIGST

Kurzhandeln (mit leichten, mittleren und schweren Gewichten), eine Bank, Widerstandsbänder, eine Klimmzugstange

WIE DU TRAINIERST

4 oder 5 Mal die Woche. Die Krafttrainingseinheiten dauern jeweils 45 Minuten, das HIIT-Training 25 Minuten.

DEINE WORKOUTS AUF EINEN BLICK

MONTAG
Unterkörper

DIENSTAG
Oberkörper

MITTWOCH
HIIT (optional)

DONNERSTAG
Erholung

FREITAG
Unterkörper

SAMSTAG
Oberkörper

SONNTAG
Erholung

Wir bieten dir verschiedene Möglichkeiten, deine Fortschritte zu verfolgen, ohne dich dabei auf die Zahl auf der Waage verlassen zu müssen. Du solltest darauf achten, wie viele Wiederholungen du in einer bestimmten Zeit schaffst und wie schwer die Gewichte sind, mit denen du trainierst. Im Idealfall werden sie sich nach und nach, Woche für Woche, erhöhen. Jeden Tag wird ein anderer Teil des Körpers trainiert. Am ersten Tag werden die Beine und die Körpermitte beansprucht. Anschließend sind Bizeps und Trizeps dran. So wird eine Muskelgruppe trainiert, während die andere sich erholt – was für den Muskelaufbau von großer Bedeutung ist.

Du wirst auch eine Vielzahl von AMRAP-Workouts vorfinden, wobei AMRAP für „So viele Runden wie möglich“ steht. Das ist eine weitere Möglichkeit, deine wöchentlichen Fortschritte ohne Waage zu verfolgen. Notiere, wie viele Runden du jeweils geschafft hast, und versuche dann, diese Rundenanzahl in der nächsten Woche zu übertreffen. EMOMs („Every Minute, on the Minute“, dt. „jede Minute, auf die Minute“) bedeutet, dass du einen Timer für eine Minute einstellst und dann die vorgeschriebene Übung ausführst. Wenn du die angegebene Anzahl an Wiederholungen geschafft hast, ruhe dich für den Rest der Minute aus. Zu Beginn der nächsten Minute wiederholst du die Übungsabfolge. Das machst du für alle Runden. Bei deinen ersten EMOM-Einheiten wirst du feststellen, dass du am Ende kaum noch Zeit zum Ausruhen hast. Wenn sich deine Ausdauer und Kraft verbessern, werden auch die EMOMs leichter werden.



Anleitung

Du trainierst vier oder fünf Tage die Woche und versuchst, die Gewichte im Laufe der Zeit zu erhöhen. Der HIIT-Tag ist optional, da der Plan selbst ziemlich intensiv ist – besonders, wenn du nach einer Pause wieder in das Training einsteigst. Generell solltest du die Kraft-Workouts gegenüber dem HIIT-Tag priorisieren – dies ist schließlich ein Muskelaufbauplan! Und nutze die Ruhetage, um auszuschlafen, ein paar Übungen mit der Faszienrolle zu machen oder spazieren zu gehen. Denn ohne ausreichende Erholung kann man nicht stark werden.



Tipps zur Optimierung deiner Ergebnisse

- **Integriere Cardio:**
Wenn du möchtest, kannst du 30 Minuten LISS-Cardio (Laufen, Crosstrainer, Radfahren, Gehen) an zwei Trainingstagen hinzufügen. Wähle jedoch nicht den HIIT-Tag, da das bereits Cardiotraining ist. Schließe das Cardiotraining an das Krafttraining an.
- **Wähle das passende Gewicht aus:**
Wenn du mit einem Gewicht problemlos 10 bis 12 Wiederholungen schaffst, ist es „leicht“. Wenn eine Übung nach acht Wiederholungen anfängt, schwierig zu werden, ist das Gewicht „mittel“. Wenn du es bei drei oder vier Wiederholungen spürst und dich bei der letzten Wiederholung wirklich anstrengen musst, ist das Gewicht „schwer“.
- **Fordere dich selbst heraus:**
Im gesamten Plan findest du Anleitungen, wie du einige der Übungen schwieriger gestalten kannst. In den meisten Fällen besteht die Herausforderung jedoch einfach darin, mehr Gewicht zu verwenden.
- **Befolge fundierte Ernährungsratschläge:**
Dein Social-Media-Feed ist wahrscheinlich voll mit Ratschlägen zum schnellen Abnehmen. Ignoriere sie. Wonach wir hier streben, ist eine langfristige, nachhaltige Veränderung. Lies den Trainingsteil durch und schau dir anschließend unseren von Experten zusammengestellten Ernährungsplan an, der sowohl gesund als auch extrem lecker ist.

2

TEIL 2

DER TRAININGSPLAN



Der Trainingsplan

WARM-UP

Warm-Up*:

- High Knees
- Butt Kicks
- Zombie Kicks

* (jede Übung 30 Sek., Pause 30-60 Sek.,
insgesamt 2 oder 3 Runden)

Mobility Warm-Up:

- World's Greatest Stretch (10 pro Seite)
- 90/90 Sitz (10 pro Seite)
- Mobilisation der Handgelenke (10 pro Seite)

MO

UNTER- KÖRPER

AKTIVIERUNGS- ÜBUNGEN

- Deadbugs
- Hydrant Hip Circles
- Side Plank Hip Openers

Führe jede Übung
30 Sekunden lang
ohne Pause aus und
mach davon
insgesamt 2 Runden

KLASSISCHER SATZ

Klassischer Satz 1:

- Goblet Squats (12 WDH mit leichtem Gewicht in der 1. Runde, dann 10 WDH mit mittlerem Gewicht, abschließend 8 WDH mit schwerem Gewicht)

Klassischer Satz 2:

- Einbeiniges Kreuzheben (12 WDH pro Seite mit dem leichtesten Gewicht für die 1. Runde, dann 10 mit mittlerem Gewicht, abschließend 8 mit schwerem Gewicht)

SUPERSATZ

- Reverse Lunges mit Kurzhanteln (12 WDH auf jeder Seite mit dem leichtesten Gewicht in der 1. Runde, dann 10 auf jeder Seite mit mittlerem Gewicht, abschließend 8 auf jeder Seite mit schwerem Gewicht)
- Squat Jumps (12 WDH für die 1. Runde, dann 10, dann 8)

AMRAP

- Plank Hip Taps
- Bicycle Crunches

4 Minuten, 10
WDH pro Seite.

DI

OBER- KÖRPER

AKTIVIERUNGS- ÜBUNGEN

- Deadbugs
- Shoulder Taps
- Elbow Plank Hold

Führe jede Übung 30 Sekunden lang ohne Pause aus und mach davon insgesamt 2 Runden

KLASSISCHER SATZ

Klassischer Satz 1:

- Chin Ups mit Widerstandsband (8–10 WDH für 3 Runden)

Klassischer Satz 2:

- Bankdrücken mit Kurzhanteln (12 WDH mit leichtem Gewicht in der 1. Runde, dann 10 WDH mit mittlerem Gewicht, dann 8 WDH mit schwerem Gewicht, abschließend nochmals 8 WDH mit schwerem Gewicht)

SUPERSATZ

- Renegade Row (6 WDH pro Seite mit dem leichtesten Gewicht in der 1. Runde, dann 5 WDH mit mittlerem Gewicht, dann 4 Reps mit schwerem Gewicht, abschließend nochmals 4 Reps mit schwerem Gewicht)
- Dumbbell Drags (10 WDH pro Seite mit den gleichen absteigenden Kurzhantelgewichten wie beim Renegade Row)

EMOM

(6 Minuten)

- Bizeps-Curls (10 WDH)
- Trizepsextensions über Kopf (10 WDH)

MI

HIIT (OPTIONAL)

AKTIVIERUNGS- ÜBUNGEN

- Deadbugs
- Hydrant Hip Circles
- Shoulder Taps

Führe jede Übung 30 Sekunden lang ohne Pause aus und mach davon insgesamt 2 Runden

HIIT SATZ 1

- Side Shuffels
- Shoulder Taps
- V-Ups
- Jumping Jack To Squat

Führe jede Übung 45 Sekunden lang mit hoher Intensität durch, ruhe dich 15 Sekunden lang aus und fahre dann direkt mit der nächsten Übung fort. Mache 1 Minute Pause zwischen den Runden und führe insgesamt drei Runden durch

HIIT SATZ 2

- Push-Ups
- Glute Bridge
- Fast Feet
- Burpees

Führe jede Übung 45 Sekunden lang mit hoher Intensität durch, ruhe dich 15 Sekunden lang aus und fahre dann direkt mit der nächsten Übung fort. Mache 1 Minute Pause zwischen den Runden und führe insgesamt drei Runden durch

AMRAP

(4 Minuten)

- Tabletop To Leg Press
- Hollow Hold

Halte jede Position so lange wie möglich und ruhe dich nach Bedarf zwischen den beiden Übungen aus.



DO

ERHOLUNG

FR

UNTER-
KÖRPER

AKTIVIERUNGS- ÜBUNGEN

- Deadbugs
- Hydrant Hip Circles
- Side Plank Hip Openers

Führe jede Übung 30 Sekunden lang ohne Pause aus und mach davon insgesamt 2 Runden

Achte auf ausreichend Schlaf!

KLASSISCHER SATZ

Klassischer Satz 1:

- Kreuzheben mit Kurzhanteln (10 WDH, dann 12, dann 15 mit mittelschweren Hanteln)

Klassischer Satz 2:

- Step-Ups mit Kurzhanteln (5 WDH auf jeder Seite, dann 8, dann 10 mit mittelschweren Hanteln)

SUPERSATZ

- Glute Bridges mit Erhöhung (10 WDH, dann 12, dann 15)
- Glute Walkouts (5 WDH, dann 8, dann 10)

EMOM

(6 Minuten)

- Side Lunges mit Band (5 auf der rechten Seite, dann 5 auf der linken Seite)
- Side Steps mit Band (10 Schritte nach rechts und dann 10 Schritte nach links)



SA

OBER- KÖRPER

AKTIVIERUNGS- ÜBUNGEN

- Deadbugs
- Shoulder Taps
- Elbow Plank Hold

Führe jede Übung 30 Sekunden lang ohne Pause aus und mach davon insgesamt 2 Runden

KLASSISCHER SATZ

Klassischer Satz 1:

- Bankdrücken mit Kurzhanteln (4 x 12 WDH mit leichtem Gewicht in der 1. Runde, dann 10 WDH mit mittlerem Gewicht, dann 8 WDH mit schwerem Gewicht, abschließend nochmals 8 WDH mit schwerem Gewicht)

Klassischer Satz 2:

- Vorgebeugtes Rudern mit Kurzhanteln (12 WDH mit dem leichtesten Gewicht in der 1. Runde, dann 10 mit mittlerem Gewicht, dann 8 mit schwerem Gewicht, abschließend nochmals 8 mit schwerem Gewicht)

Achte auf ausreichend Schlaf

SUPERSATZ

- Push-Ups (12 WDH in der 1. Runde, dann 10, dann 8, dann 8)
- Superman (25 WDH in der 1. Runde, dann 20, dann 15, dann 10)

AMRAP

(4 Minuten)

- Toe Touches (10 WDH)
- Reverse Crunches (10 WDH)

SO

ERHOLUNG

COOLDOWN- ROUTINE

- Schulter Stretch
- Trizeps Stretch
- Skorpion Stretch
- Taube

Führe jede Übung langsam 30 Sekunden lang hintereinander und ohne Pause aus.

3

TEIL 3

**ERNÄHRUNG FÜR
EINEN DEFINIERTEN
KÖRPER**





Es gibt ein besonderes Element in diesem Programm, von dem wir dir noch nichts erzählt haben und von dem wir glauben, dass es dir gefallen wird: Wir möchten, dass du genug isst. Im Gegensatz zu extremen Diäten, bei denen du dich ausschließlich von Suppen ernährst oder die behaupten, dass 12 Mandeln und ein kleiner Salat ein vollwertiges Abendessen sei, wird dieser Plan nicht funktionieren, wenn du ständig hungrig bist. Restriktive Diäten sind auf lange Sicht keine Lösung – und sie können deinem Ziel, einen fitteren Körper zu haben, sogar entgegenwirken und das sowohl kurz- als auch langfristig. Die Idee hinter unserem Programm ist, definierte Muskeln aufzubauen und deinen Stoffwechsel am Laufen zu halten. Dadurch wird dein Körper geformt und gewinnt gleichzeitig mehr Kraft und Energie.

Falls dich der Begriff „Muskelaufbau“ abschreckt hat, sollten wir mit einigen Mythen aufräumen. Die Veränderung der Körperzusammensetzung (d. h. die Erhöhung des Muskelmasseanteils und die Verringerung des Körperfettanteils) ist der Schlüssel zu einem gesunden, nachhaltigen Gewichtsmanagement. Es ist durchaus möglich, allein durch eine Diät abzunehmen. Aber zusätzliches Krafttraining ist die geheime Zutat, um bessere und schnellere Ergebnisse zu erzielen, wie Untersuchungen im [Strength and Conditioning Journal](#) zeigen.

Der andere Grund, warum du genug essen musst? Dieser Plan ist *fordernd*. Aber auf eine gute Art und Weise! Er fordert dich heraus, neue Übungen auszuprobieren, schwere Gewichte zu bewegen, viele Wiederholungen auszuführen und Woche für Woche Fortschritte zu erzielen. Um Schritt zu halten, brauchst du gesunde, abwechslungsreiche Mahlzeiten und Snacks. Protein, Kohlenhydrate und Fett sind gleichermaßen wichtig, um deinen Körper funktionstüchtig zu halten. Denk daran, dass zusätzliches Krafttraining, auch bei gleichbleibender Ernährung, zu einem Rückgang des Körperfettanteils um 1,4 Prozent führen kann, so [eine Studie der University of New South Wales in Australien](#).



Wenn du andererseits zu wenig Kalorien zu dir nimmst, hast du nicht genug Energie, um das Training zu absolvieren oder effizient Muskeln aufzubauen. Auch dein Stoffwechsel wird sich anpassen und langsamer werden. Wenn du mit diesem Plan beginnst, vor allem, wenn du eine Zeit lang nicht konsequent mit Gewichten trainiert hast, musst du mit Hungergefühl rechnen. Das ist völlig normal! Es gibt keinen Grund, sich unglücklich zu fühlen (und die Menschen um dich herum unglücklich zu machen – der Begriff “hanger” ist real). Du sollst auf keinen Fall hungern, sondern genug essen. Eine der wichtigsten Essenszeiten ist die Stunde nach dem Training. Achte darauf, dass die Mahlzeit reich an Proteinen ist und auch komplexe Kohlenhydrate für die Regeneration beinhaltet. Eine gute Möglichkeit, den Proteinbedarf direkt nach dem Training zu decken, ist, dir einen [Proteinshake](#) zuzubereiten.

Der Fokus auf Protein wird bei diesem Plan deine Geheimwaffe sein. Eiweiß unterstützt deinen Körper dabei, Muskeln aufzubauen und Muskelmasse zu erhalten. Je mehr Muskeln du hast, desto aktiver ist dein Stoffwechsel. Und das bedeutet wiederum, dass du auch im Ruhezustand mehr Kalorien verbrennst. Jeder Mensch ist anders, weshalb es unmöglich ist, die perfekte Makronährstoffverteilung für dich zu bestimmen. (Wenn du das dennoch möchtest, sprich mit einem*r Ernährungsberater*in, der/ die deinen Energiebedarf und andere gesundheitliche Bedürfnisse einschätzen kann.)

Im Allgemeinen solltest du versuchen, zwischen 25 und 50 % deiner Kalorien aus Protein zu beziehen. Wenn du regelmäßig trainierst, sind das 1,1 bis 1,5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Wenn du stärker wirst und noch mehr Gewicht hebst, kannst du die Menge auf 1,2 bis 1,7 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht erhöhen. Natürlich mögen wir komplette Proteinquellen, also solche, die alle essentiellen Aminosäuren enthalten. Das können beispielsweise Meeressalmonid, Eier, Tofu sowie Fleisch und Geflügel vom Bauernhof

sein. Aber du kannst auch über Umwege etwas zusätzliches Protein in deine Mahlzeiten einbauen: Verwandle zum Beispiel den Pizza-Abend in einen Proteinpizza-Abend (natürlich mit viel Gemüse belegt!), toppe dein Porridge mit etwas proteinreicher Erdnussbutter oder veranstalte einen Sonntagsbrunch mit schokoladigen Protein Brownies, die für Power sorgen.

Außerdem solltest du mit Blick auf eine optimale Körperfunktion (insbesondere die Hormonregulierung)

ausreichend Fett zu dir nehmen. Bis zu einem Drittel deiner Kalorien sollte aus gesunden Quellen stammen, z. B. aus mehrfach ungesättigten Fetten und Lebensmitteln, die reich an essentiellen Omega-3-Fettsäuren sind (z. B. Avocados und nachhaltig gefangener Lachs). Ein einfacher Weg, um ein ausgewogenes Verhältnis von Protein und Fett zu erreichen, ist unser Shape Shake 2.0.¹ Neben Protein und Omega-3-Fettsäuren enthält er auch alle wichtigen Mikronährstoffe sowie eine Portion Ballaststoffe.



¹ Gewichtsreduktion mit Shape Shake 2.0: Das Ersetzen von zwei täglichen Mahlzeiten durch je einen Shape Shake 2.0 trägt zur Gewichtsreduktion im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung bei. Das Ersetzen einer Mahlzeit hilft dir, dein Gewicht zu halten. Das Produkt erfüllt den beabsichtigten Zweck nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung. Eine kalorienarme Diät muss auch andere Nahrungsmittel mit einbeziehen. Achte darauf, täglich genügend Flüssigkeit zu dir zu nehmen. Achte auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

Behalte deine Kalorienzufuhr im Auge

Wir wissen, dass ein solcher Ansatz nicht jedermanns Sache ist. Wenn du lieber Kalorien zählen möchtest, ist das in Ordnung! Manche Menschen möchten wissen, wie viel Energie sie brauchen und verbrennen – sowohl durch Bewegung als auch durch grundlegende Körperfunktionen (wie Herz-, Gehirnfunktion und Verdauung). So können sie herausfinden, ob sie, um ihr Ziel zu erreichen, ihre Essensmenge anpassen müssen. „Für die meisten Menschen ist der einfachste Weg [zum Abnehmen] ein Kaloriendefizit zu schaffen“, sagt die US-Sportdiätassistentin Molly Kimball. Mit anderen Worten:

Du nimmst weniger Kalorien zu dir, als du verbrennst. (Lasse dich in jedem Fall von deinem Arzt oder deiner Ärztin persönlich beraten, da jeder Mensch individuell ist.) Eine Möglichkeit, dies zu tun, besteht in einer bewussten Ernährung. Es gibt kein schlechtes Essen, aber manche von



uns sind unbedachte Esser*innen. Es ist nichts falsch daran, ein paar Süßigkeiten aus der Schüssel im Pausenraum zu nehmen, aber werde dir dessen bewusst und mache das nicht aus reiner Gewohnheit. Laut Kimball könntest du dir eine gesündere Alternative suchen und stattdessen einen

proteinreichen und zuckerarmen Riegel probieren, der deine Fitnessziele unterstützt.

Du kannst deine Mahlzeiten auch so planen, dass du genau weißt, was du jeden Tag essen wirst. Dies ist vor allem unter der Woche von Vorteil, wenn du nicht

sicher bist, ob du genug Zeit hast, ein gesundes Frühstück oder ein Mittagessen zuzubereiten. Wir bereiten gerne eine große Portion Porridge oder Overnight Oats zum Frühstück und einen großen Topf mit proteinreicher Suppe oder Wok vor. All dies sind ausgewogene Mahlzeiten.



Lebensmittel, die deine Ziele unterstützen

Wie gesagt, wenn du das Training planmäßig durchführst, wird dein Körper auf Hochtouren arbeiten. Selbst ohne eine Körperfettwaage kannst du sicher sein, dass deine Muskelmasse zunimmt und der Körperfettanteil sinkt. Das ist ein großer Gewinn! Ein gesunder Weg deine gesamte Ernährung zu betrachten, ist die Lebensmittel zu identifizieren, die du auf deinen Speiseplan setzen solltest, anstatt bestimmte Lebensmittel zu streichen. Hier findest du etwas Inspiration:

- Laut [Cleveland Clinic](#) enthalten Gemüse wie Spinat, Brokkoli und Blumenkohl viele Ballaststoffe.
- Laut [Medical News Today](#) sind auch Beeren ballaststoffreich.
- [Untersuchungen](#) haben gezeigt, dass Vollkornprodukte besser zum Gewichtsmanagement geeignet sind als verarbeitetes Getreide. Beispiele für Vollkornprodukte sind Naturreis, Gerste und Hafer.
- Laut [Medical News Today](#) haben Studien nachgewiesen, dass eine Ernährungsweise, die Hülsenfrüchte (Bohnen, Kichererbsen, Linsen und Erbsen) beinhaltet, zu einem signifikanteren Gewichtsverlust führen kann, als eine Ernährungsweise, die diese Lebensmittel nicht miteinschließt.
- Es gibt sogar einige [Untersuchungen aus der Schweiz](#), die darauf hindeuten, dass dunkle Schokolade die Aktivität des Stoffwechsels unterstützen kann. Na wenn das mal keine guten Neuigkeiten sind.

4

TEIL 4

DIE ÜBUNGEN



Warm-Up

FS

HIGH KNEES

Auf der Stelle laufen, die Knie nach oben bringen und die Arme mitnehmen.

VIDEO ANSEHEN

BUTT KICKS

Auf der Stelle laufen und bei jedem Schritt die Ferse in Richtung Gesäß kicken.

VIDEO ANSEHEN

WORLD'S GREATEST STRETCH

In der hohen Plank-Position starten. Das rechte Bein zur Außenseite der rechten Hand bringen und aufstellen. Das linke Bein leicht beugen. Die rechte Hand Richtung Decke strecken. Position halten, die Hand absenken und in die Plank zurückkehren. Bei jeder Wiederholung die Seiten wechseln.

VIDEO ANSEHEN

90/90 SITZ

Auf dem Boden sitzen und die Beine anwinkeln. Das rechte Knie nach außen aufklappen und auf dem Boden ablegen. Das Knie bildet einen 90 Grad Winkel. Oberkörper lang lassen und zum rechten Bein drehen. Das linke Bein klappt dabei nach innen. Pausieren und in Ausgangsposition zurückzukehren. Übung auf beiden Seiten abwechselnd wiederholen. Um die Übung einfacher zu gestalten, die Hände als „Stütze“ an den Seiten nutzen, anstatt sie vor dem Körper zu halten.

VIDEO ANSEHEN

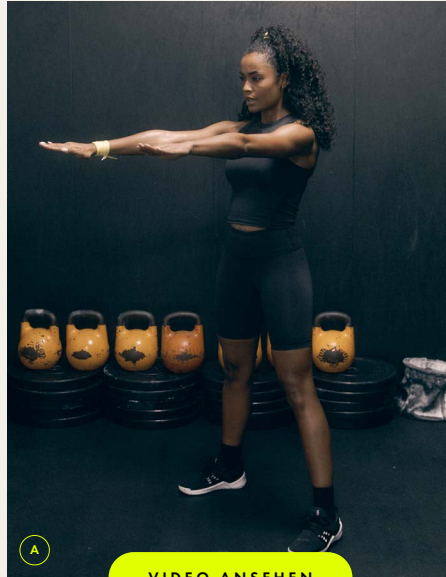


Squat Jump, Seite 23

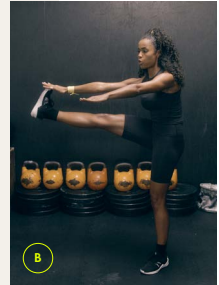
WARM-UP
(Fortsetzung)

ZOMBIES

Arme gerade nach vorne ausstrecken, das linke Bein gestreckt halten und in Richtung der linken Hand kicken. Das Bein wieder auf den Boden bringen und die Seite wechseln.

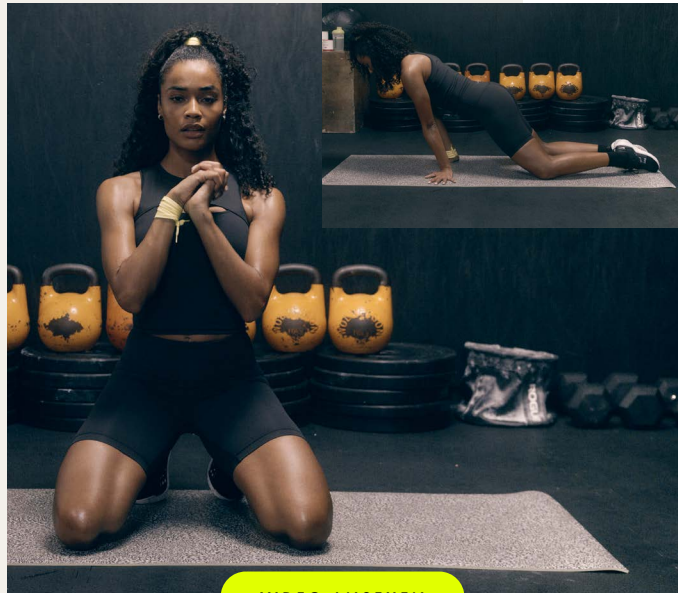


[VIDEO ANSEHEN](#)



**HANDGELENKE
MOBILISIEREN**

Hände vor dem Körper zusammenfalten und Handgelenke kreisen. Anschließend in einen Vierfüßlerstand kommen, wobei die Finger nach außen zeigen. Vor und zurück schaukeln, um die Handgelenke zu mobilisieren.



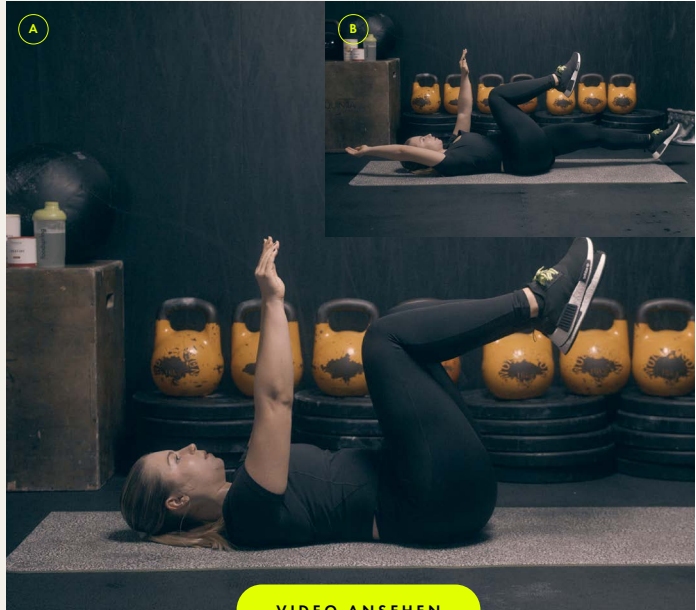
[VIDEO ANSEHEN](#)

Aktivierungsübungen

FS

DEADBUGS

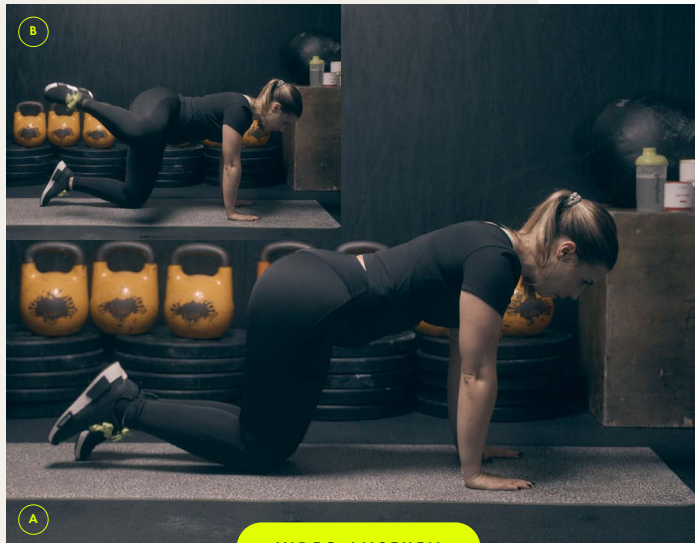
Auf den Rücken legen und Arme gerade nach oben strecken. Beine anheben, sodass die Knie in einem 90-Grad-Winkel gebeugt bleiben. Gleichzeitig den linken Arm neben dem Ohr nach unten bringen und das rechte Bein ausstrecken, sodass es knapp über dem Boden schwebt. Rücken gegen den Boden gedrückt halten. In die Ausgangsposition zurückkehren und die Seiten wechseln.



VIDEO ANSEHEN

HYDRANT HIP CIRCLES

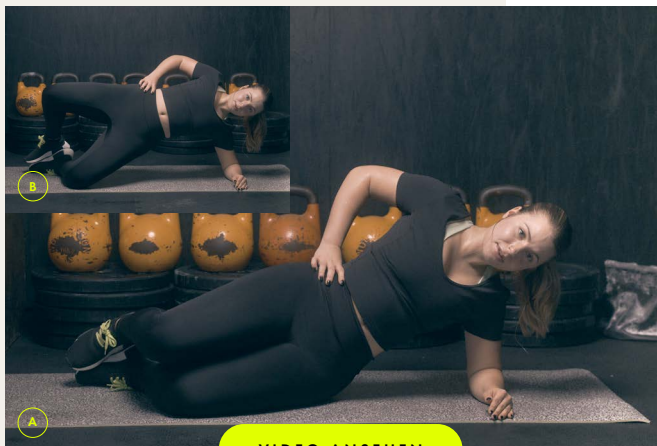
Im Vierfüßlerstand das linke Bein gebeugt vom Boden abheben. Das Bein zur Seite, nach vorne und dann wieder nach unten bringen und so die Hüfte kreisen. Übung 30 Sekunden lang machen und dann die Seiten wechseln.



VIDEO ANSEHEN

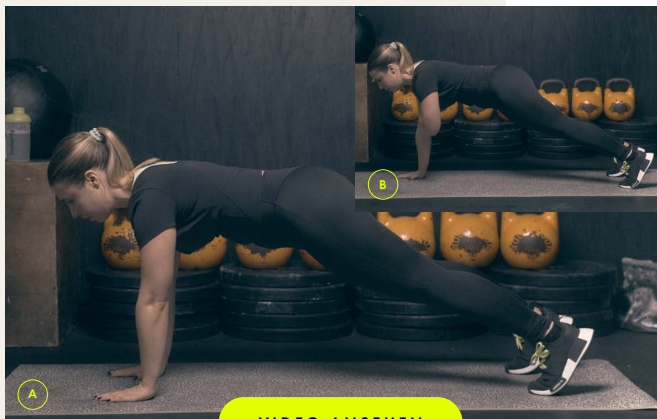
SIDE PLANK HIP OPENERS

In der seitlichen Plank beginnen, wobei sich die Knie auf dem Boden befinden und so gebeugt sind, dass sich die Knöchel direkt übereinander liegen. Hüften nach vorne strecken und oberes Knie zur Decke heben, dabei die Füße zusammenhalten. Wieder nach unten kommen und wiederholen. Nach 30 Sekunden die Seite wechseln.



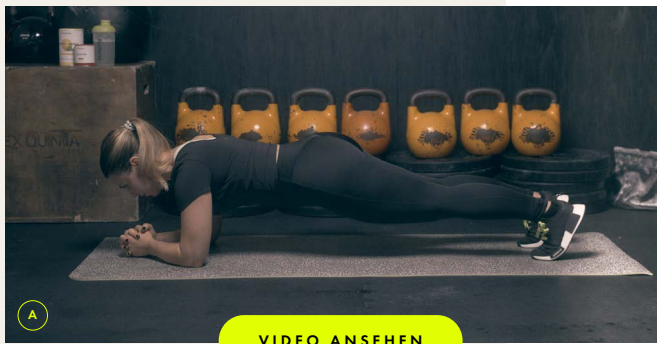
SHOULDER TAPS

Mit den Händen unter den Schultern in eine hohe Plank-Position gehen. Mit der rechten Hand die linke Schulter antippen und dann wieder auf den Boden ablegen. Mit der linken Hand die rechte Schulter antippen und dann wieder auf den Boden ablegen. Übung auf beiden Seiten abwechselnd wiederholen.



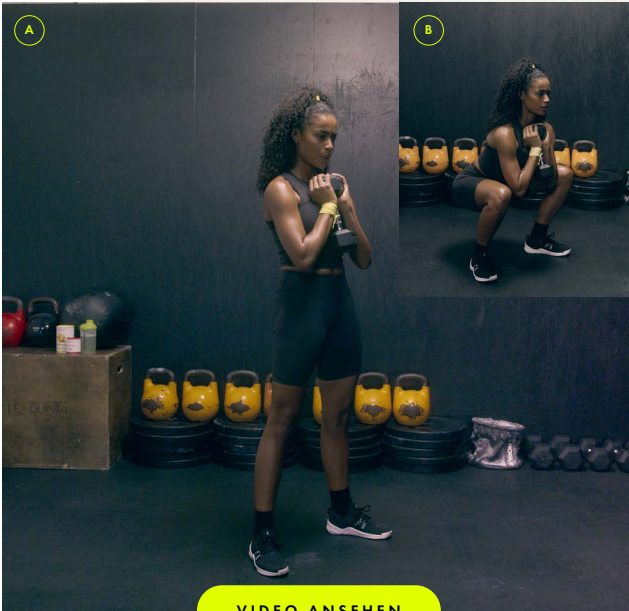
PLANK HOLD

In einer Plank-Position auf den Ellbogen beginnen, wobei der Rücken flach bleibt. Halten.



Hauptübungen

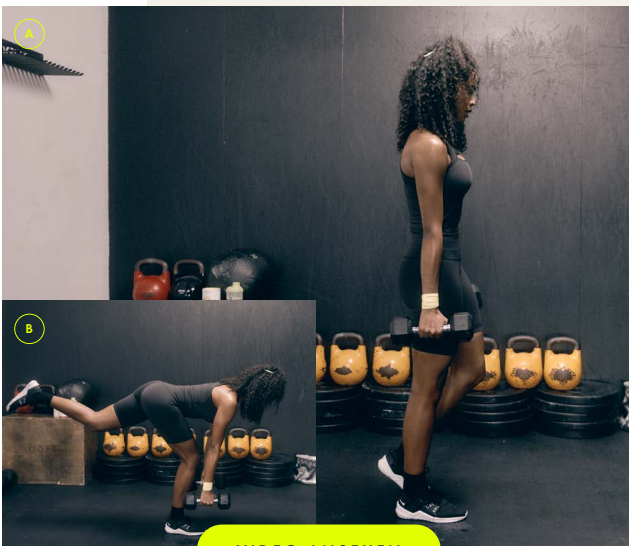
FS



VIDEO ANSEHEN

GOBLET SQUATS MIT KURZHANTEL

Füße schulterbreit aufstellen und die Kurzhantel nahe an der Brust halten. Anschließend in die Hocke gehen, bis die Oberschenkel etwa parallel zum Boden sind, und wieder in den Stand zurückgehen.



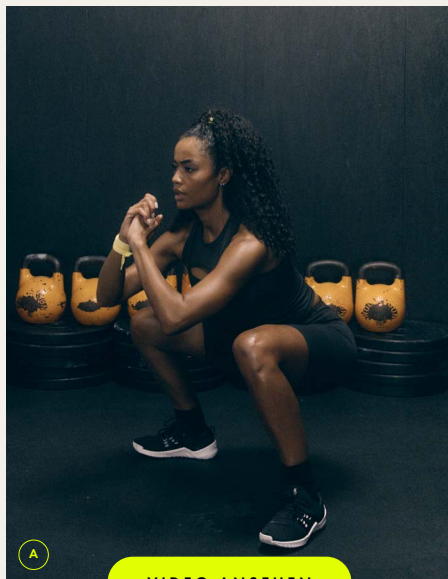
VIDEO ANSEHEN

SINGLE LEG DEADLIFT

Aufrecht hinstellen und in jeder Hand eine Hantel halten. Rücken gerade halten, Hüfte nach hinten schieben, Oberkörper nach vorne lehnen, während das rechte Bein nach hinten parallel zum Boden gestreckt wird. In die Ausgangsposition zurückkehren, indem das rechte Bein wieder nach vorne aufgestellt und der Oberkörper aufgerichtet werden. Alle Wiederholungen auf der rechten Seite ausführen, anschließend die Seite wechseln.

SQUAT JUMPS

Die Füße etwa schulterbreit aufstellen und die Fußspitzen leicht nach außen drehen. In die Hocke gehen, bis die Oberschenkel etwa parallel zum Boden sind, und die Arme vor dem Körper ausstrecken, um sie dann während eines Sprungs hinter den Körper zu führen. Wieder in der Hocke landen.



VIDEO ANSEHEN

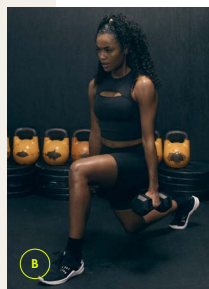


REVERSE LUNGES MIT KURZHANTELN

Füße schulterbreit aufstellen und in jeder Hand eine Hantel halten. Einen Schritt nach hinten machen, dabei die Knie langsam beugen. Gewicht auf die Ferse des rechten Fußes verlagern, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Auf der anderen Seite wiederholen.

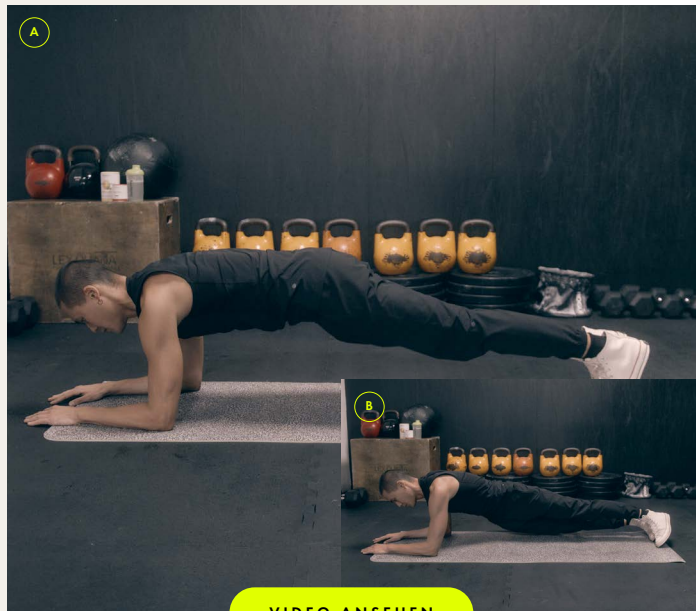


VIDEO ANSEHEN



PLANK HIP TAPS

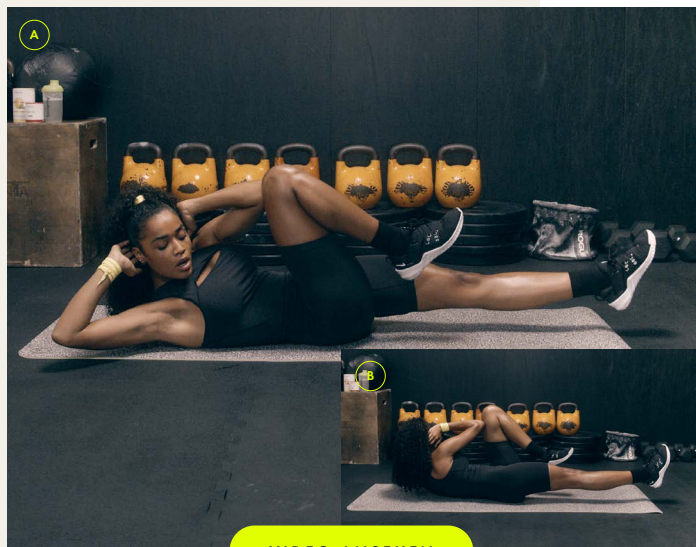
Im Ellbogenstütz beginnen. Hüfte auf eine Seite absenken, sodass sie sich knapp über dem Boden befindet. Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren. Übung auf beiden Seiten abwechselnd wiederholen.



VIDEO ANSEHEN

BICYCLE CRUNCHES

Auf den Rücken legen, die Daumen an der Schläfe halten und die Ellbogen nach außen öffnen. Schulterblätter und Beine vom Boden abheben und das rechte Knie zum linken Ellbogen führen. Oberkörper dabei zum Knie rotieren. Übung auf beiden Seiten abwechselnd wiederholen.



VIDEO ANSEHEN

CHIN-UPS MIT WIDERSTANDSBAND

Ein starkes Widerstandsband um eine Klimmzugstange wickeln. Die Klimmzugstange schulterbreit im Untergriff umfassen, mit einem oder beiden Füßen in das Band treten und den Körper mit gestreckten Armen hängen lassen. Schulterblätter nach unten ziehen, den ganzen Körper anspannen und ihn nach oben ziehen, bis die Stange auf Höhe des Brustbeins ist. Anschließend kontrolliert absenken.



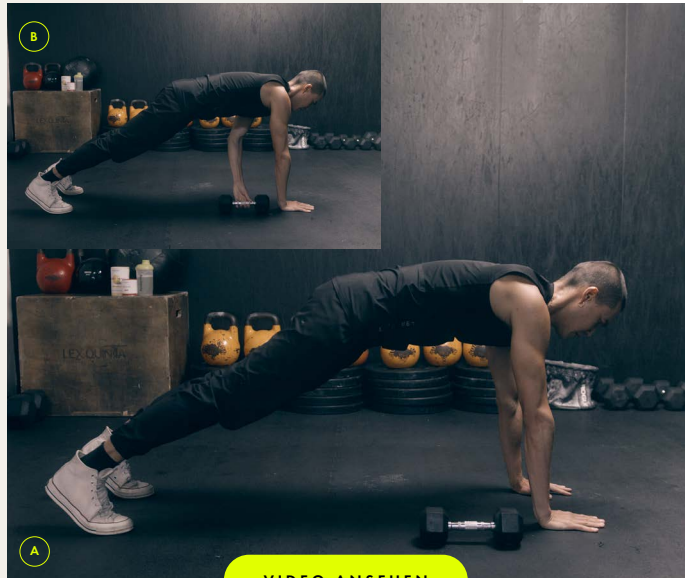
● CHIN-UPS KÖNNEN EINE ECHTE HERAUSFORDERUNG SEIN!

Bevor du mit der Übung startest, mache 10 Wiederholungen von Scapular Pull-Ups. Damit aktivierst du deine Schultern und die Rückenmuskulatur und bist bestens auf die Chin-Ups vorbereitet.

[VIDEO ANSEHEN](#)

DUMBBELL DRAGS

In einer hohen Plank-Position beginnen. Eine Hantel direkt hinter die rechte Handfläche legen, um zu beginnen. Den linken Arm unter den Körper bringen, nach der Hantel greifen und sie zur linken Seite ziehen, bis sie sich hinter der linken Handfläche befindet. Die linke Handfläche wieder ablegen und die Übung mit dem rechten Arm wiederholen.



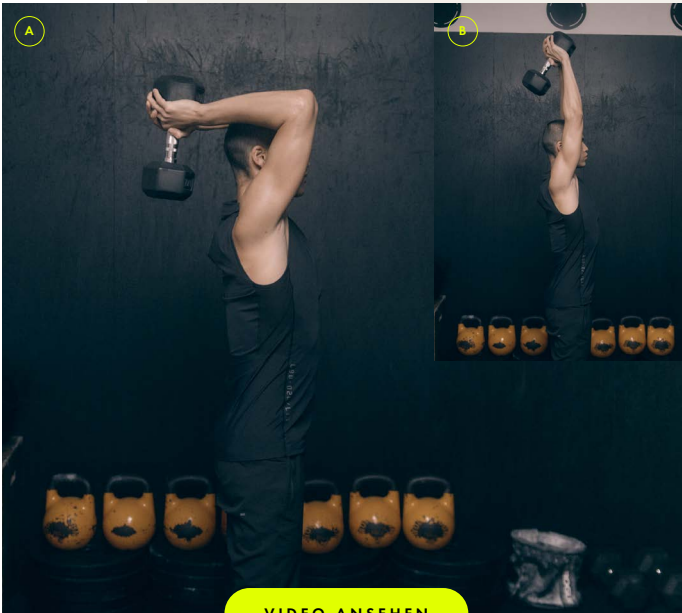
VIDEO ANSEHEN

BIZEPS-CURLS

Aufrecht hinstellen und in jeder Hand eine Hantel halten, die Handflächen zeigen zueinander. Ellenbogen beugen, um die Hanteln bis zu den Schultern anzuheben, dabei die Handflächen nach oben aufdrehen. Anschließend die Hanteln langsam wieder nach unten bringen und die Arme strecken.



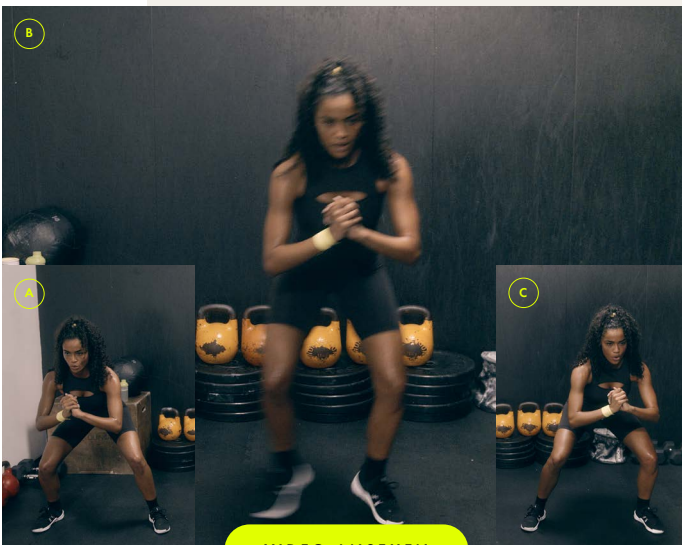
VIDEO ANSEHEN



VIDEO ANSEHEN

TRIZEPSEXTENSION ÜBER KOPF

Aufrecht mit einer Hantel hinstellen. Die Hantel mit gestreckten Armen über dem Kopf halten. Ellbogen beugen, um die Hanteln hinter den Kopf zu führen. Die Oberarme dabei ruhig halten. Die Arme wieder strecken und wiederholen.



VIDEO ANSEHEN

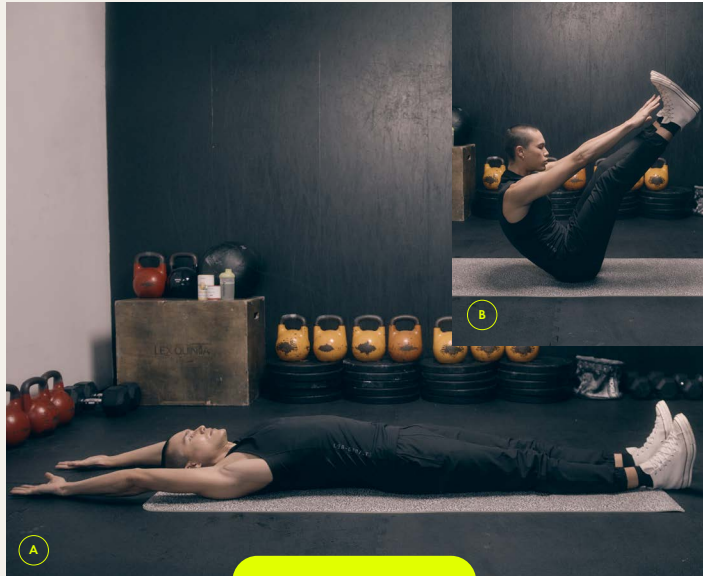
SIDE SHUFFLES

Die Füße etwa hüftbreit aufstellen. Knie beugen und den linken Fuß zum rechten Fuß heranzuführen. Dann vom linken Fuß abdrücken und den rechten Fuß nach rechts führen. Mehrmals wiederholen, dann die Richtung wechseln.

V-UPS

Auf den Rücken legen, die Arme über dem Kopf strecken und die Beine lang machen. Oberkörper und Beine gleichzeitig vom Boden abheben, nach den Zehen greifen und langsam wieder absenken.

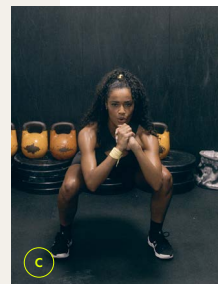
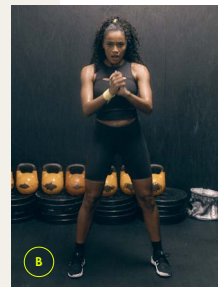
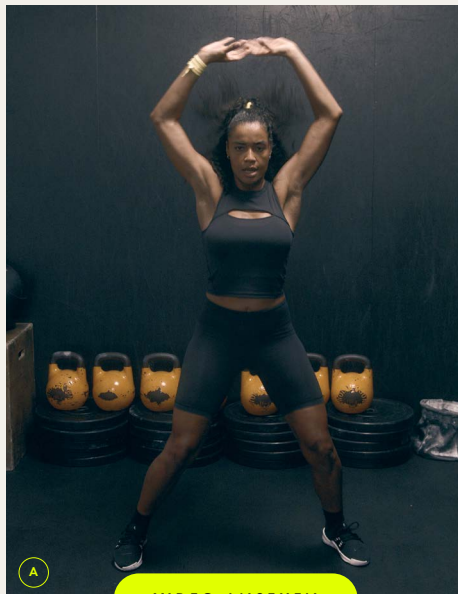
Übung schwieriger gestalten: Eine Hantel in den Händen halten.



VIDEO ANSEHEN

JUMPING JACK TO SQUAT

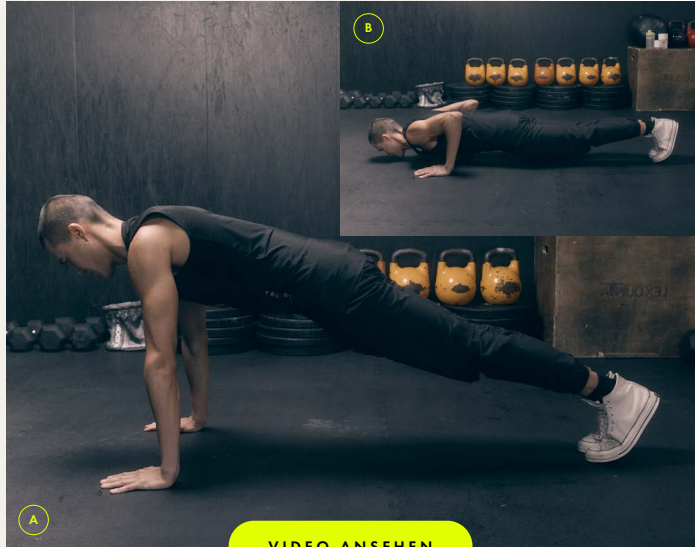
Aufrecht hinstellen. Einen Hampelmann ausführen, dann mit dem linken Fuß nach links treten und eine Kniebeuge machen. Linken Fuß zurück zur Mitte bringen, einen weiteren Hampelmann machen, dann mit dem rechten Fuß nach rechts treten und eine Kniebeuge machen. Bewegung im Wechsel fortführen.



VIDEO ANSEHEN

PUSH-UPS

In einer hohen Plank-Position beginnen. Körper langsam zum Boden absenken und dann schnell wieder nach oben drücken.

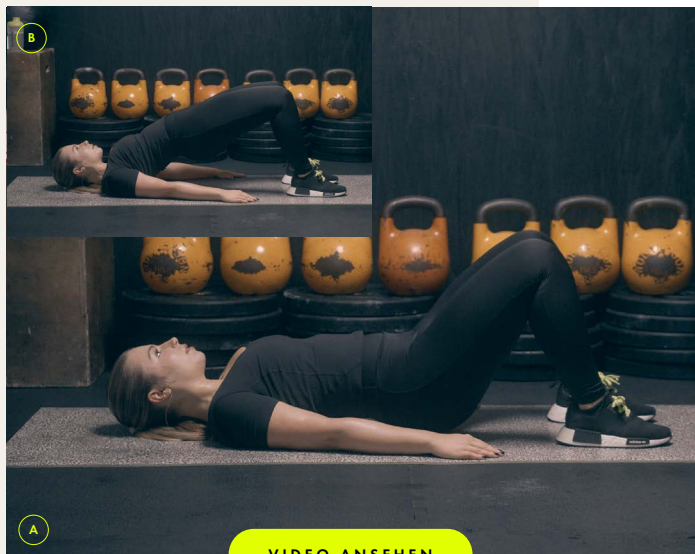


[VIDEO ANSEHEN](#)

GLUTE BRIDGE

Auf den Rücken legen, Füße fest auf den Boden stellen und die Hüfte nach oben strecken. Dabei die Gesäßmuskulatur anspannen. Rücken gerade halten und Fersen in den Boden drücken. Becken kontrolliert absenken und wiederholen.

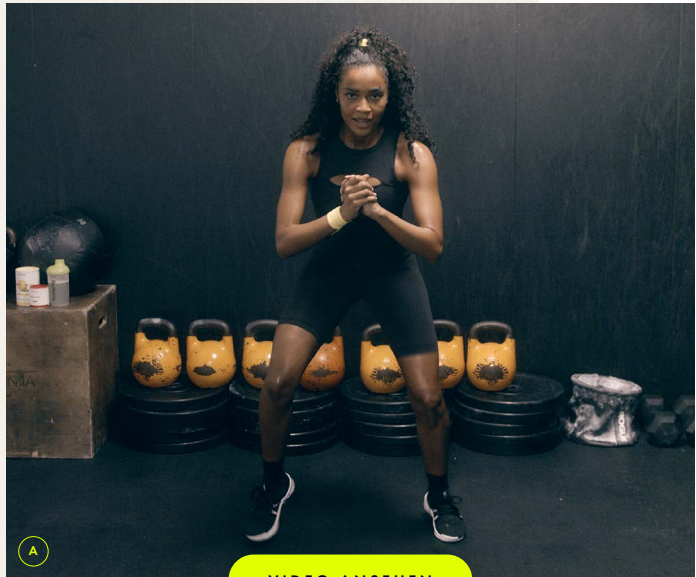
Übung schwieriger gestalten: Übung einbeinig ausführen. Nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.



[VIDEO ANSEHEN](#)

FAST FEET

Aufrecht hinstellen, Knie soft halten und abwechselnd die FüÙe so schnell wie möglich leicht vom Boden abheben.



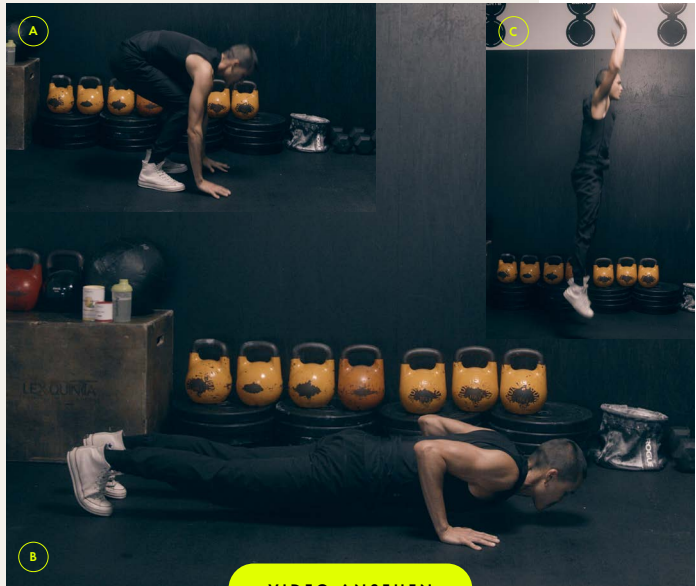
A

[VIDEO ANSEHEN](#)

BURPEE

Schulterbreit und stabil hinstellen. Die Hände auf den Boden stützen, in eine hohe Plank-Position springen und die Brust zum Boden senken. Dann wieder nach oben drücken, dabei die Beine mit Sprung zurück zu den Händen führen, aufrichten und in die Luft springen.

Übung schwieriger gestalten: Liegestütz am Boden machen, anstatt die Brust auf den Boden abzusenken.

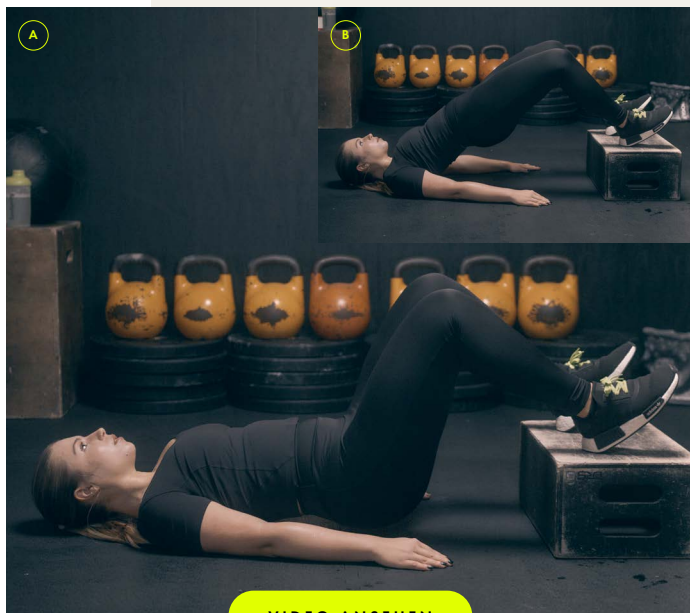


A

B

C

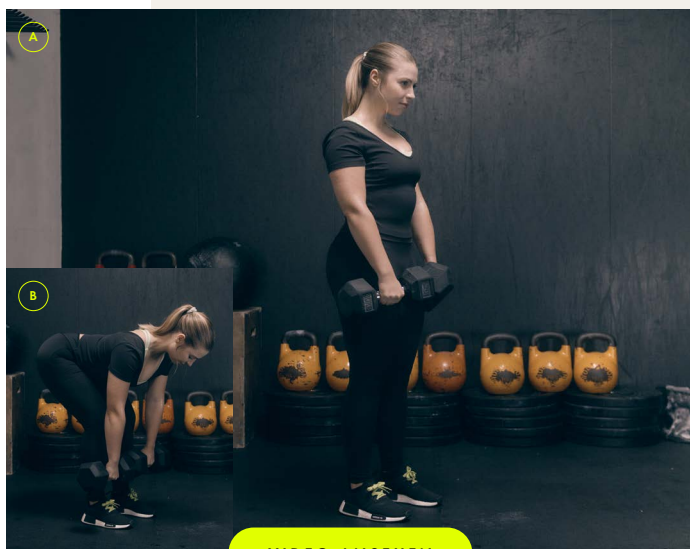
[VIDEO ANSEHEN](#)



VIDEO ANSEHEN

GLUTE BRIDGES MIT ERHÖHUNG

Auf den Rücken legen, die Füße auf eine Bank oder einen Stuhl aufstellen, anschließend die Hüfte Richtung Decke strecken und die Gesäßmuskeln anspannen. Unteren Rücken ablegen und wiederholen.



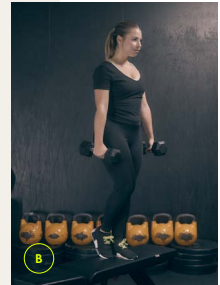
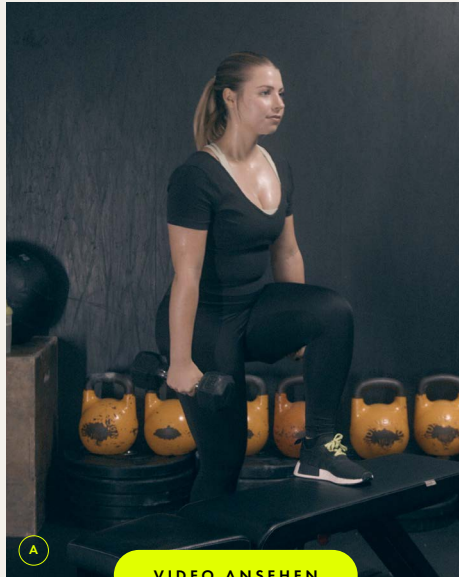
VIDEO ANSEHEN

KREUZHEBEN MIT KURZHANTELN

Aufrecht mit zwei Kurzhanteln an den Seiten hinstellen. Hüfte nach hinten schieben, Knie leicht beugen und Rücken gerade halten. Oberkörper nach vorne lehnen, bis die Dehnung in den Hamstrings spürbar ist, Gesäßmuskeln beim Aufrichten anspannen.

**STEP-UPS MIT
KURZHANTELN**

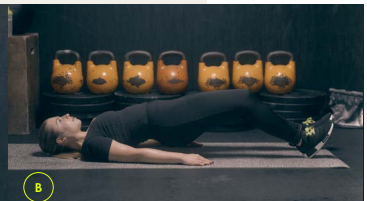
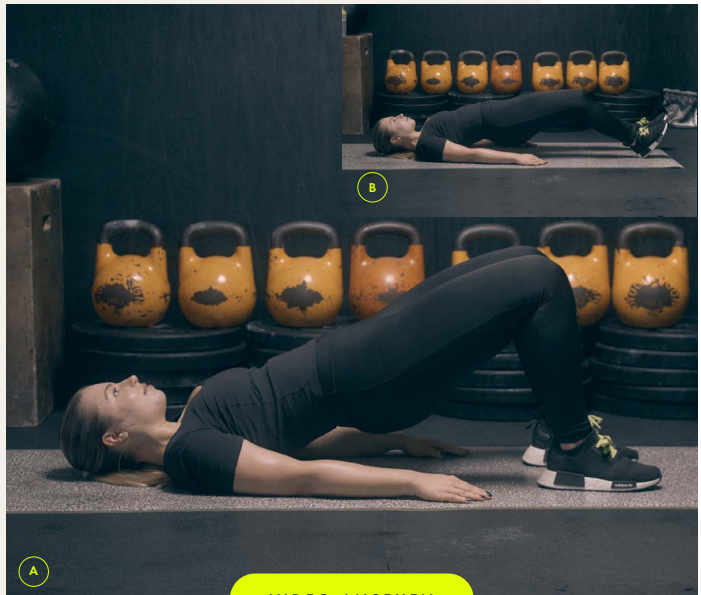
Aufrecht mit zwei Kurzhanteln an den Seiten vor einer Erhöhung hinstellen. Auf eine Bank oder eine Stufe steigen und dann mit demselben Fuß wieder nach unten kommen. Übung auf beiden Seiten abwechselnd wiederholen.



[VIDEO ANSEHEN](#)

**GLUTE
WALK-OUTS**

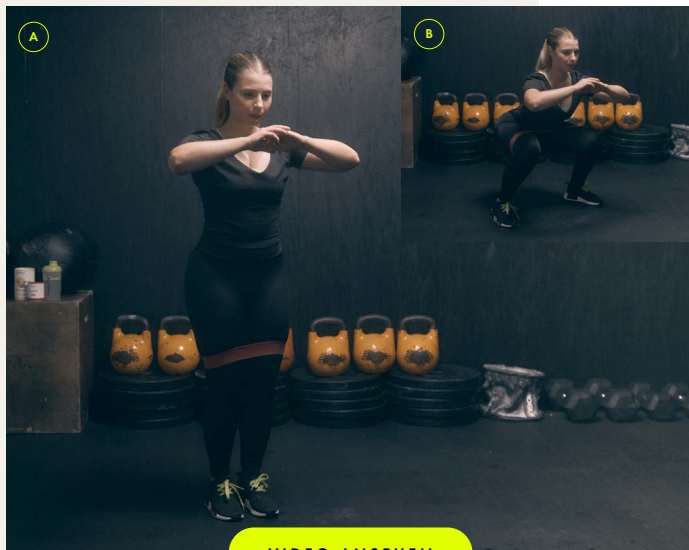
In der Glute Bridge starten. Mit den Füßen so weit wie möglich nach vorne laufen und dann wieder zurück Richtung Gesäß kommen. Wiederholen.



[VIDEO ANSEHEN](#)

SIDE LUNGES MIT BAND

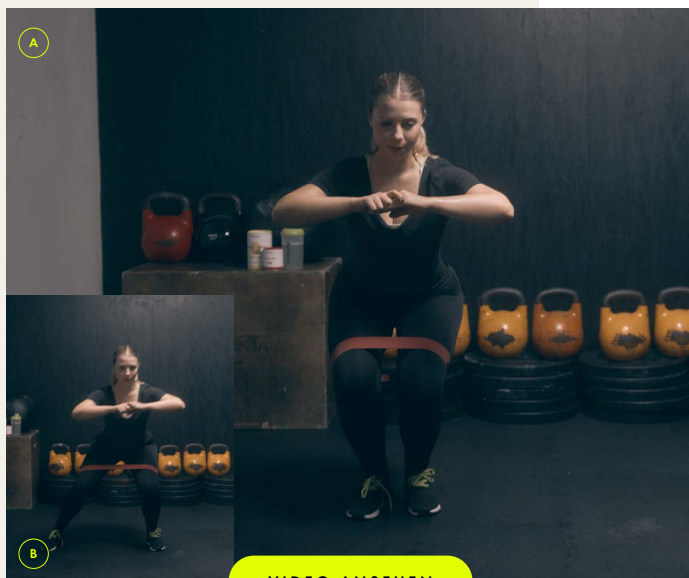
Ein kurzes Widerstandsband über den Knien platzieren und schulterbreit hinstellen. Mit dem rechten Bein einen Schritt zur Seite machen und tief in die Hocke gehen. Zurück zur Mitte kommen und einen Schritt nach links machen. In eine Kniebeuge tief gehen. Weiter wiederholen, Seiten wechseln.



VIDEO ANSEHEN

SIDE WALKS MIT BAND

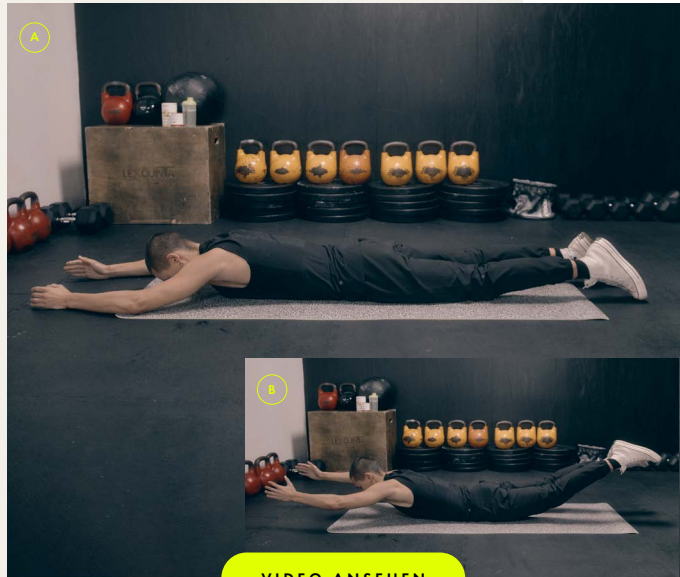
Ein kurzes Widerstandsband über den Knien platzieren und schulterbreit hinstellen. Zu Beginn in eine halbe Hocke mit den Hüften nach hinten und aufrechtem Oberkörper gehen. Gesäßmuskulatur anspannen und mit dem rechten Bein 10 große Schritte nach rechts machen. Dann 10 große Schritte mit dem linken Bein nach links machen. Weiter hin und her laufen und nur zum Richtungswechsel pausieren, dabei die "halbe" Kniebeuge durchgehend beibehalten.



VIDEO ANSEHEN

SUPERMAN

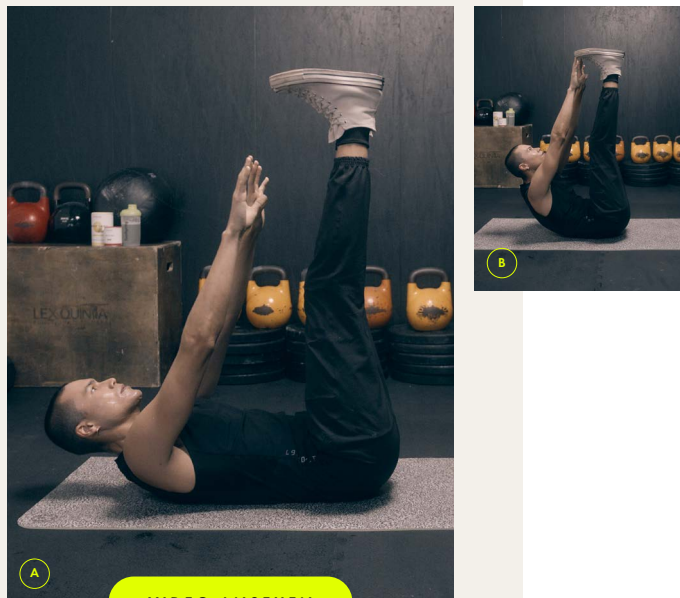
Auf den Bauch legen, die Beine und die Arme ausstrecken, sodass der Körper eine lange Linie bildet und die Daumen zur Decke zeigen. Beine, Oberkörper und Arme vom Boden abheben und halten. Langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



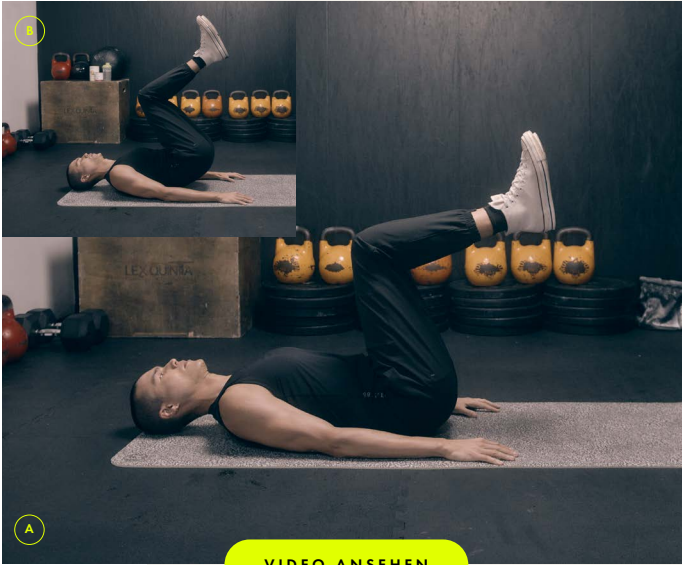
[VIDEO ANSEHEN](#)

TOE TOUCHES

Auf den Rücken legen und Beine nach oben ausstrecken. Schultern vom Boden abheben, nach den Zehen greifen und Schultern wieder absenken. Wiederholen.

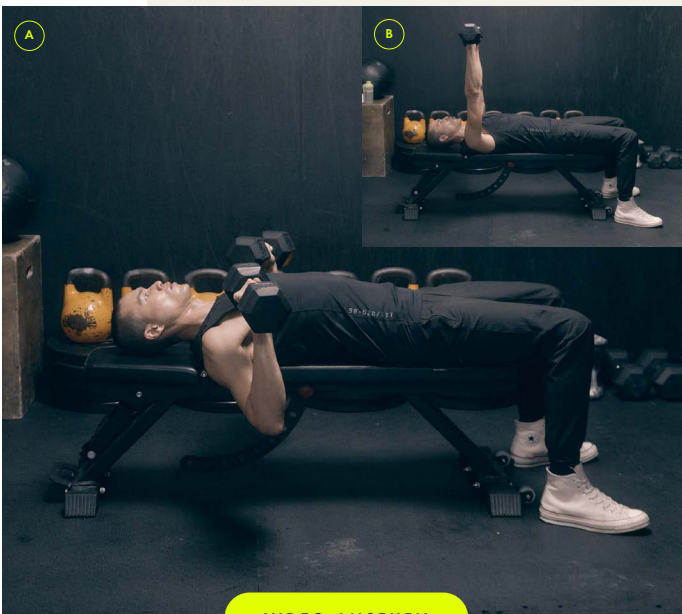


[VIDEO ANSEHEN](#)



**REVERSE
CRUNCHES**

Mit angehobenen und in einem 90-Grad-Winkel gebeugten Beinen auf den Rücken legen. Hüften nach oben anheben und wieder absenken. Wiederholen.



**BANKDRÜCKEN MIT
KURZHANTELN**

Mit dem Rücken auf eine Bank legen, die Füße am Boden abstellen und zwei Kurzhanteln direkt über der Brust halten. Gewicht gerade nach oben drücken und die Ellbogen in der oberen Position leicht gebeugt halten. Pausieren, dann die Hanteln wieder kontrolliert nach unten bringen. Wiederholen. (Hinweis: Möglicherweise benötigst du für diese Übung die Hilfe von deinem Trainingsbuddy)

VORGEBEUGTES RUDERN

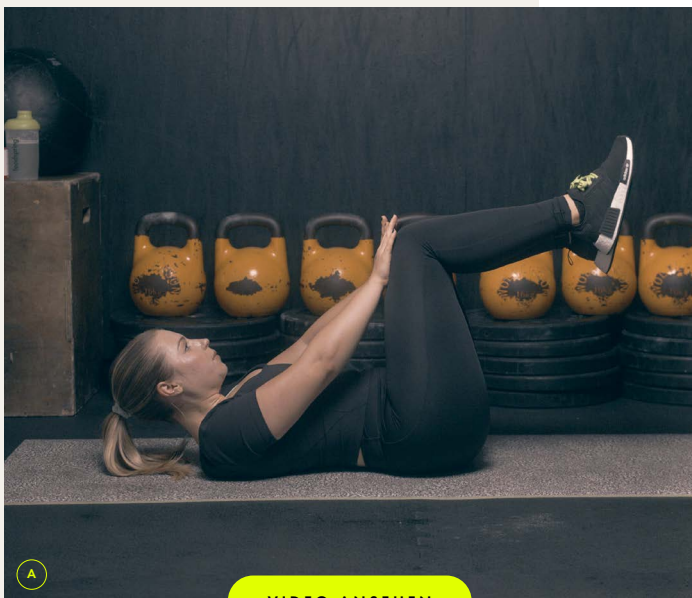
Zwei Kurzhanteln mit den Handflächen nach innen halten, die Knie beugen und Oberkörper nach vorne neigen, wobei der Rücken flach bleibt, um zu beginnen. Die Kurzhanteln vor dem Körper halten, Schultern anspannen und mit beiden Armen gleichzeitig rudern, sodass die Ellbogen nah am Körper bleiben. In die Ausgangsposition zurückkehren und wiederholen.



[VIDEO ANSEHEN](#)

TABLETOP TO LEG PRESS

Auf den Rücken legen, die Knie in einen 90-Grad-Winkel und die Schienbeine nach oben parallel zum Boden bringen. Unteren Rücken in den Boden drücken, die Schultern vom Boden abheben und die Handflächen knapp über den Knien gegen den Oberschenkel drücken, gleichzeitig die Beine in Richtung Brust ziehen. Die Gegenspannung halten.

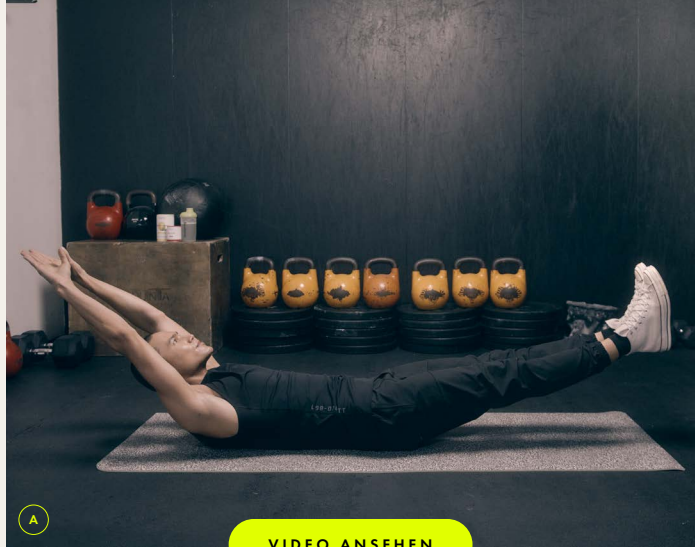


A

[VIDEO ANSEHEN](#)

HOLLOW HOLD

Mit über dem Kopf ausgestreckten Armen auf den Rücken legen. Arme, Schultergürtel und Beine vom Boden abheben, Rumpfmuskulatur anspannen und den unteren Rücken auf dem Boden lassen. Die Position halten.



A

[VIDEO ANSEHEN](#)

RENEGADE ROWS

Mit Gewichten in beiden Händen in einer hohen Plank-Position beginnen. Mit den Armen nacheinander rudern, sodass das Gewicht abwechselnd zur Brust kommt. Dabei die Hüften die ganze Zeit in einer Linie mit den Schultern halten.



B

A

[VIDEO ANSEHEN](#)

Cool-Down

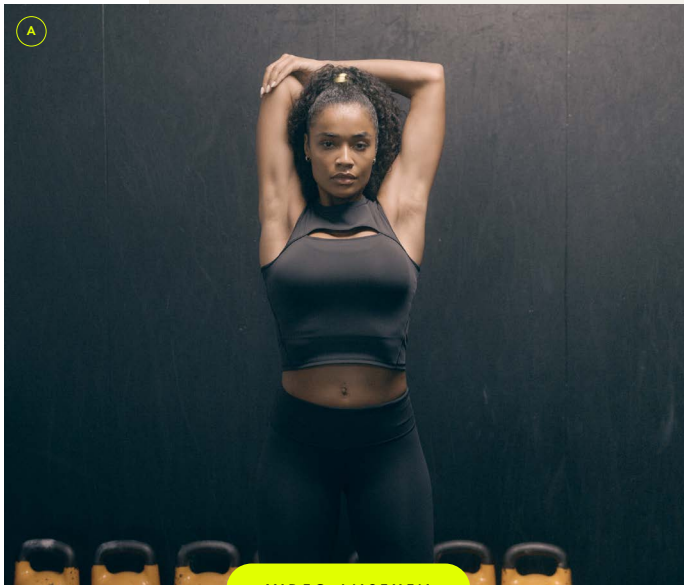
FS



VIDEO ANSEHEN

SCHULTER STRETCH

Rechten Arm vor dem Körper kreuzen. Mit dem linken Arm den rechten Arm näher an die Brust heranziehen, um die Dehnung zu vertiefen. Halten. Übung auf der anderen Seite wiederholen.



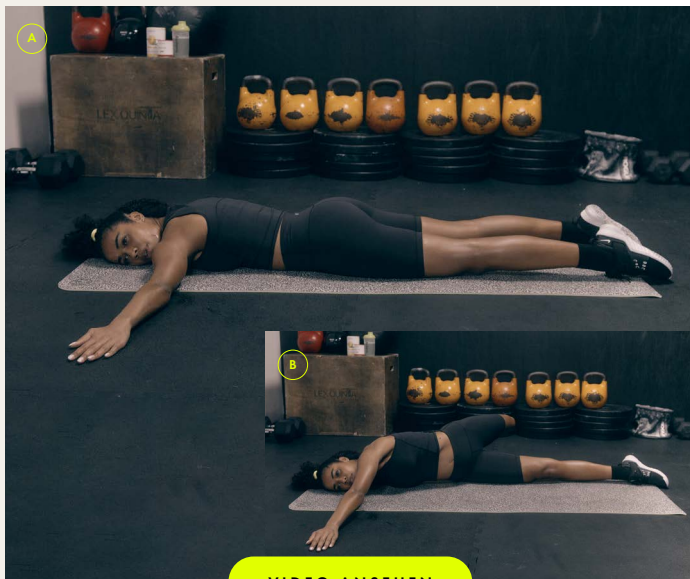
VIDEO ANSEHEN

TRIZEPS STRETCH

Rechte Hand von oben zwischen die Schulterblätter bringen, wobei der Ellbogen gerade nach oben zeigt. Mit der linken Hand den Ellbogen nach hinten ziehen und die Dehnung vertiefen. Halten. Übung auf der anderen Seite wiederholen.

SKORPION STRETCH

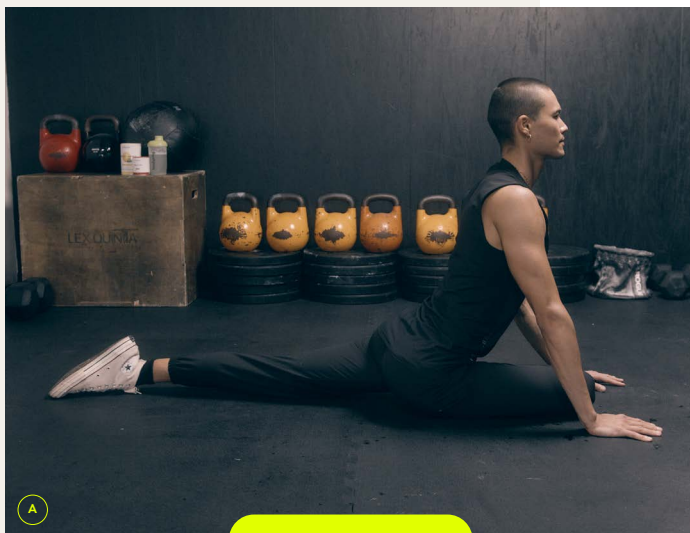
Mit seitlich aus-
gestreckten Armen
auf den Bauch legen.
Kopf so drehen,
dass der Blick auf
die rechte Hand
gerichtet ist, rechtes
Knie beugen und
rechten Fuß über dem
Körper in Richtung der
linken Hand bringen.
Halten. Übung auf
der anderen Seite
wiederholen.



VIDEO ANSEHEN

TAUBE

In der hohen
Plank-Position
beginnen. Rechtes
Bein vor dem Körper
beugen und ablegen,
sodass es einen
90-Grad-Winkel an
deinem Knie bildet,
und linkes Bein lang
machen und auf den
Boden ablegen. Falls
möglich, auf die Ell-
bogen gehen, um die
Dehnung zu intensi-
vieren. Halten. Übung
auf der anderen Seite
wiederholen.



VIDEO ANSEHEN



**STARK,
SELBSTBEWUSST,
FIT.**