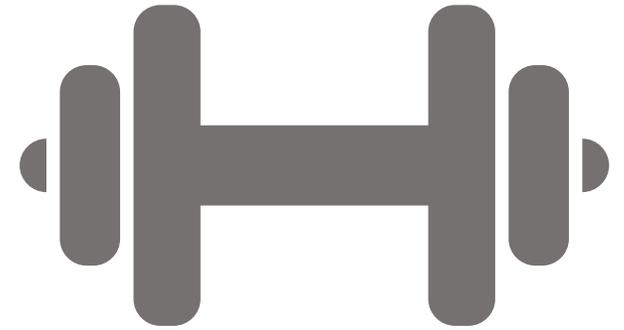


Krafttraining

Bodyweight-Training für Zuhause

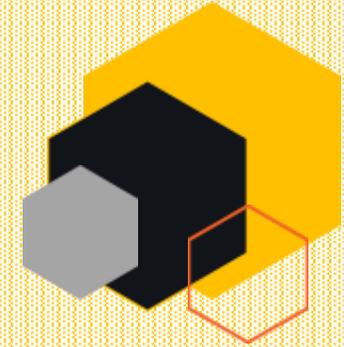


Inhalt



<i>Was ist Bodyweight-Training?</i>	<i>3</i>
<i>Der Muskelmann</i>	<i>4</i>
<i>Warm-Up</i>	<i>5</i>
<i>Die Übungen</i>	<i>6</i>
<i>Cool-Down</i>	<i>14</i>
<i>Wie erstelle ich mir einen Trainingsplan?</i>	<i>15</i>
<i>Varianten des BWT</i>	<i>16</i>
<i>Quellen</i>	<i>18</i>
<i>Impressum</i>	<i>21</i>

Bodyweight-Training



Was ist „Bodyweight-Training“?

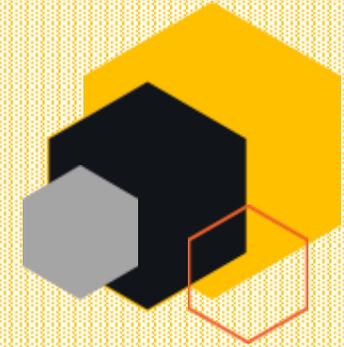
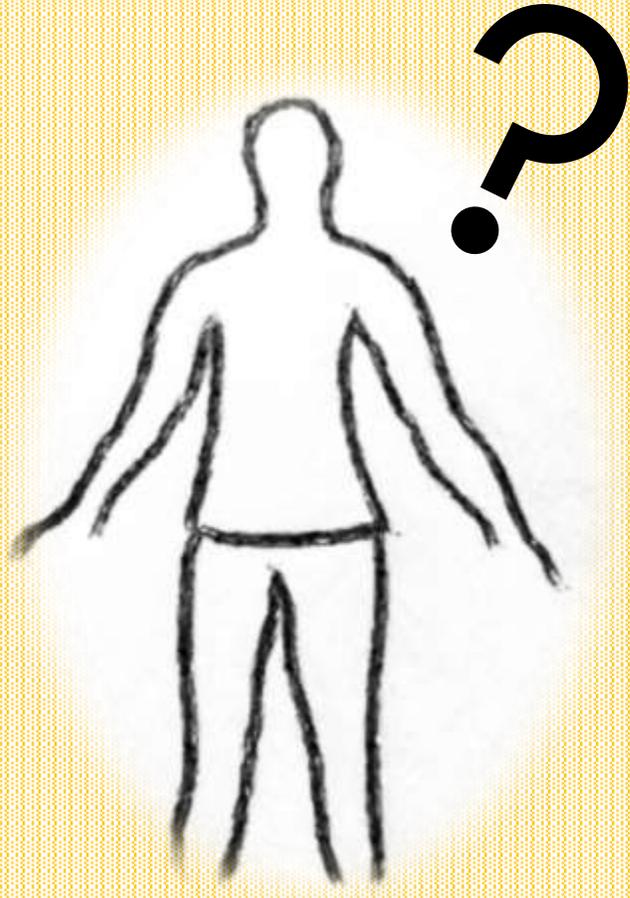
Beim Bodyweight-Training wird der eigene Körper als Widerstand genutzt, dabei verzichtet man auf Trainingsgeräte. Stattdessen werden komplexe Übungen wie Liegestützen, Kniebeugen oder Sit-ups mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. All diese Übungen sind Zuhause leicht durchführbar.

Achte aber immer darauf, die Übungen richtig, also exakt nach Beschreibung auszuführen!

Welche Vorteile hat das Bodyweight-Training?

Das Bodyweight-Training hat zum Beispiel positive Effekte auf den Körper und auf die Gesundheit, so regt es unter anderem den Stoffwechsel an. Zudem verbessert es die Koordination. Vor allem ist die Art des Trainings gut für den Muskelaufbau, man kann den gewünschten Körperbau durch individuelle Übungen erreichen. Dazu ist es aber wichtig, die Übungen regelmäßig durchzuführen. Zusätzlich erspart das Bodyweight-Training viel Geld und Zeit, denn es ist überall zu jeder Zeit ausführbar.

„Muskelmann“



Wer ist das?

Der Muskelmann wird verwendet, um die Muskeln, die bei den jeweiligen Übungen beansprucht werden, auf einen Blick zu erkennen. Dadurch weißt du sofort, welche Muskeln du damit überhaupt trainierst und wo die Übungen „zu spüren“ sein sollten.

Warm-Up

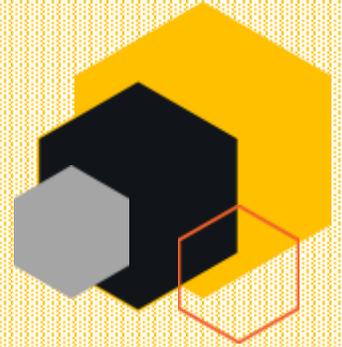
Vor jedem Training solltest du deinen Körper aufwärmen und die Körperteile mobilisieren, die du später kräftigen willst, um Verletzungen vorzubeugen. Hier einige Beispiele:

Skorpion

Lege dich in die Rückenlage, wobei die Arme seitlich gestreckt und schulterhoch liegen. Anschließend hebst du dein rechtes Bein und deine Hüfte an. Jetzt führst du deine rechten Zehen zur linken Hand. Dabei musst du beachten, dass dein Schultergürtel nicht bewegt werden soll. Zuletzt gehst du wieder in die Anfangsposition zurück. Diese Übung wiederholst du nun auch auf dem anderem Bein.

Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

Stelle deinen Körper auf das Training ein, indem du z.B. Seil springst oder auf der Stelle läufst. So bringst du deinen Kreislauf in Schwung.



Sumo-Hocke

Stelle deine Füße hüftbreit auseinander, wobei die Zehen etwas nach außen gedreht werden. Anschließend gehst du in die Knie und greife mit den Fingern zu den Zehen. Dabei sollten die Knie nicht über die Zehen gehen, das heißt, dass das Gesäß nach hinten ausgestreckt wird. Die Brust ist aufrecht und mithilfe der gestreckten Arme entsteht eine tiefe Hocke. Das Gewicht wird auf die Fersen verlagert.



Beincurls

So geht's:

Geh auf die Knie und strecke deine Arme aus und stütze die Hände schulterbreit ab. Deine Beine liegen im 90° Winkel zum Boden. Spanne danach dein Gesäß und deinen Bauch an. Anschließend hebst du ein Bein vom Boden ab und bewegst es gestreckt so weit nach hinten und oben, wie es geht. Danach senkst du das Bein wieder langsam ab und stoppst die Bewegung, kurz bevor das Bein den Boden berührt. Der Körper – vor allem die Hüfte- bleibt stabil. Nach einigen Wiederholungen führst du die Übung mit dem anderen Bein aus. Damit wird der hintere Oberschenkel trainiert.



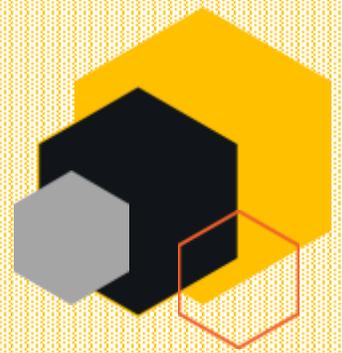
Bewegungsvarianten:

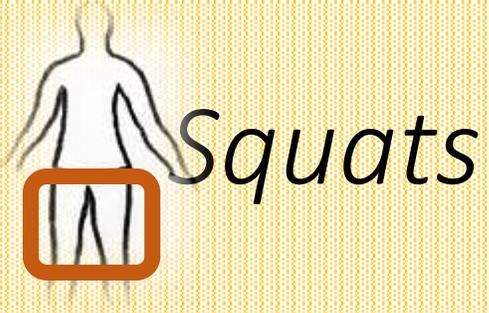
1. Im Stehen

Beide Beine werden schulterbreit aufgestellt. Nun wird ein Bein angewinkelt und gerade nach hinten und leicht nach oben gestreckt (der Rest des Körpers bleibt dabei stabil nach vorne gerichtet). Anschließend wird das Bein langsam wieder nach unten gesenkt, ohne es ganz abzusetzen. Nach beliebig vielen Wiederholungen führst du die Übung mit dem anderen Bein aus.

2. Aus der Plankposition

Nimm die Plankposition ein (s. Plankübung auf S. 19). Nun bewegst du einen Fuß nach hinten oben und wieder nach unten ohne abzusetzen. Der Fuß ist dabei leicht angewinkelt. Nach beliebig vielen Wiederholungen führst du die Übung mit dem anderen Bein aus.





So geht's:

Stehe zuerst gerade und mit deinen Beinen etwas weiter auseinander als hüftbreit. Beuge anschließend deine Knie immer weiter bis diese in einem 90 Grad Winkel sind.

Behalte dabei immer einen geraden Rücken und mache kein Hohlkreuz, außerdem solltest du die Schultern nach hinten drücken. Achte zusätzlich darauf, dass dein Kopf immer nach vorne ausgerichtet ist, die Knie und die Zehenspitzen immer in eine Richtung zeigen und die Knie nicht über die Fußspitzen hinausreichen.

Als letzten Schritt gehe wieder zur Anfangsposition zurück und wiederhole das Ganze.

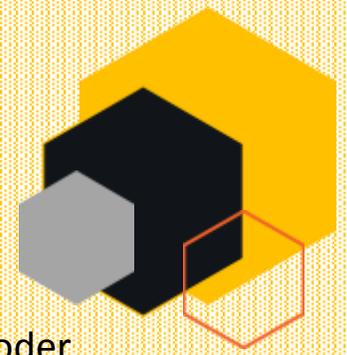
Bewegungsvarianten

1. Mit Gewichten

Nutze dazu z.B. einen Rucksack, welcher befüllt ist, oder Wasserflaschen bzw. Bücher, die du vor dem Körper in deinen verschränkten Armen hältst.

2. Mit Sprüngen zwischen den Wiederholungen

Springe nach jedem Aufrichten aus der tiefen Position einmal im Strecksprung nach oben, halte dann die Squat-Position wieder kurz und wiederhole dies.





Sit Ups/Crunches

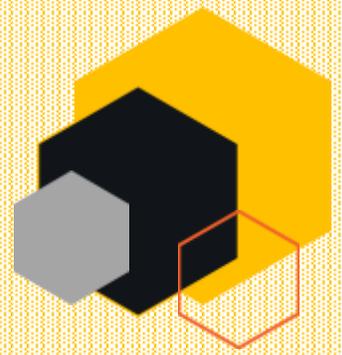
So geht's:

Zuerst legt man sich mit dem Rücken auf den Boden. Nun winkelt man die Beine an (Winkel je nach Schwierigkeit/welche Muskeln man trainieren will) und stellt sie schulterbreit auf. Die Hände berühren dabei entweder den Hinterkopf oder die Oberschenkel. Dann bewegt man die Brust in Richtung Knie. Danach senkt man den Oberkörper langsam wieder ab. Der Oberkörper berührt dabei jedoch nicht den Boden. Jetzt wiederholt man die letzten drei genannten Punkte beliebig oft.



Bewegungsvarianten

Wenn man die Beine näher an den Körper bringt, werden die oberen Bauchmuskeln beansprucht. Wenn man die Beine weiter weg vom Körper stellt, werden hingegen die unteren Bauchmuskeln beansprucht. Man kann sich die Übung natürlich auch schwerer machen, indem man sich Gewichte auf die Brust legt und diese festhält.



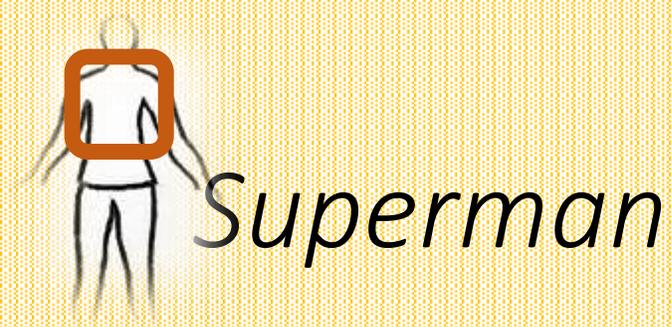


Schon gewusst?

Der Unterschied zwischen Sit Ups & Crunches

Bei Sit Ups wird der gesamte Rumpf angehoben bis er im rechten Winkel zu den Beinen steht. Die Bewegung findet dabei im Hüftgelenk statt. Diese Übung wird meist mit fixierten Beinen durchgeführt (z.B. Zuhause unter dem Sofa, etc).

Bei Crunches hingegen werden nur die Schulterblätter vom Boden abgehoben. Dies ist meist schonender für den Rücken, da ein Hohlkreuz verhindert wird.



So geht's:

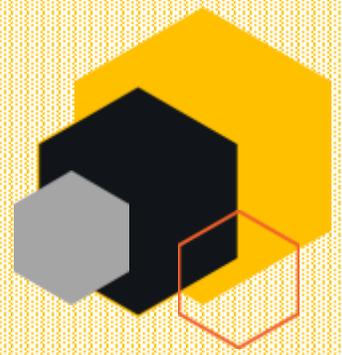
Lege dich flach mit der Bauchseite deines Körpers auf den Boden oder auf eine Fitnessmatte. Arme und Beine sind lang nach vorne bzw. hinten ausgestreckt.

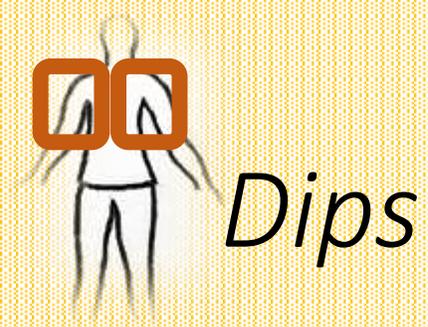
Hebe nun langsam und gleichzeitig deine Arme und Beine an und lasse Arme und Beine dabei möglichst gestreckt und bleibe dabei senkrecht. Versuche die obere Position ein wenig zu halten, falls dir das zu schwer wird, kannst du deine Arme und Beine gleichzeitig auf und ab bewegen.



Bewegungsvarianten

Falls dir das zu schwer ist, kannst du diese Variationen versuchen: Beim Rückenstrecken besteht darin, entweder nur den Oberkörper oder nur die Beine anzuheben. Bei einer weiteren Alternative wird jeweils nur ein Arm und nur ein Bein angehoben.



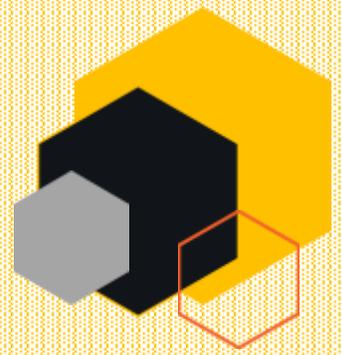


So geht's:

Setze dich auf eine Fläche (z.B. Stuhl), lege deine Hände links und rechts von deiner Hüfte ab. Stütze dich nun mit den Armen ab und bringe deinen Oberkörper so weit nach vorne, dass deine Arme (im 90°-Winkel) und Beine dein Körpergewicht tragen. Drücke dich nur mit deinem Oberkörper von der Fläche ab und bewege so deinen Körper von oben nach unten und wieder zurück.

Bewegungsvarianten

Verändere deine Ausgangsposition, indem du eine höhere oder niedrigere Auflage nutzt. Du kannst dich auch auf zwei Stangen aufstützen, sodass dein Körper bei der Ausführung in der Luft hängt.



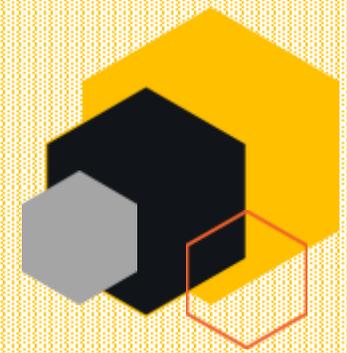


Liegestütze

So geht's:

Ausgangsposition des Liegestützes ist die Bauchlage, der Körper ist gestreckt. Die Hände befinden sich etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt am Boden. Die Finger zeigen nach vorne, die Daumen nach innen. Durch gleichzeitiges Anspannen der Arme werden diese gestreckt und der Oberkörper hebt vom Boden ab. Das Gewicht wird gleichmäßig auf Zehenspitzen und Händen verteilt. Kopf, Hals, Wirbelsäule, Gesäß und Knie bilden eine Linie und die Bauchmuskulatur ist angespannt. Nun werden beide Arme gleichzeitig gebeugt und der Oberkörper somit abgesenkt, bis die Nasenspitze fast den Boden berührt. Der Körper bleibt dabei gestreckt.

(aus: <https://www.you-are-football.com/blog/athletik/das-perfekte-oberkoerpertraining-teil-1.html>)



Bewegungsvarianten:

1. An der Wand

bei der einfachsten Variante stellst du dich einfach gegen eine Wand- etwa im Abstand einer Armlänge-Mit deinen Armen etwa auf Brusthöhe und beginnst dann zu „pumpen“.

2. „Damenliegestütz“

diese Variante nennt man auch Damenliegestütz. Die Vereinfachung besteht darin, dass du die Übung von den Knien weg machst.

3. Skorpion:

Durch das Abwinkeln eines Beines (abwechselnd) über deinem Rücken - daher auch der Name – erhöhst du das Gewicht auf deinen Armen, zusätzlich musst du mit deiner Rumpfmuskulatur vermehrte Stabilisationsarbeit leisten.

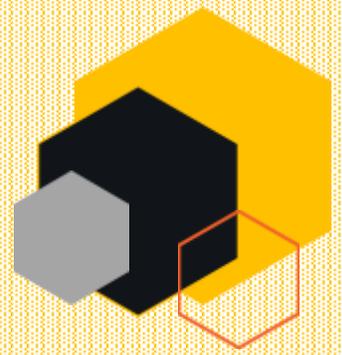
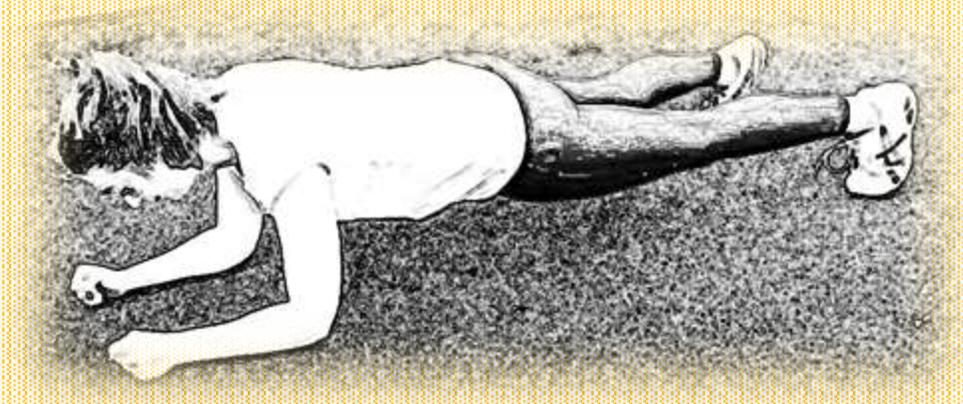


Plank

So geht's:

Gestartet wird in Bauchlage. Die Unterarme werden parallel zum Körper abgestellt, die Hände zeigen nach vorne. Die Ellbogen befinden sich auf Höhe der Schultern, die Füße werden aufgestellt und der Körper angehoben.

Wichtig: Dein Körper bildet eine Linie (Sprunggelenk-Hüfte-Schulter-Kopf). Der Bauch wird angezogen und damit angespannt (Stichwort "Körperspannung").



Bewegungsvarianten

1. Weiter Stütz

In die Planking-Position gehen, dann die Arme weiter auseinander bringen.

2. Plank mit Beinrotation

Aus der Ausgangsposition ein Bein zur Decke heben. Das Knie anwinkeln 90°. Das Bein von oben nach unten, mit dem Knie voran, zur gegenüberliegenden Hand führen. Dann das Bein wechseln.

3. Seitlicher Unterarmstütz

Seitlich auf den Boden legen, Unterarm auf Schulterhöhe anwinkeln, die Hüfte vom Boden lösen und anspannen. Eine Minute halten, Seiten wechseln. Variation: Becken heben und senken.

Cool-Down

Nach einem Training haben deine Muskeln ein Stretching verdient! Dehne vor allem die Muskeln, die du beansprucht hast. Das kann einem Muskelkater vorbeugen. Hier einige Ideen:

Rückenmuskeln

Setze dich so auf die Knie, dass dein Gesäß auf deinen Fersen liegt. Anschließend streckst du deine Arme vor dir aus und legst sie auf dem Boden ab. Jetzt versuche, deine Arme und deinen Rücken so lang wie möglich zu machen. Als Erschwerung kannst du sowohl deinen Rücken, als auch deine Arme beugen.

Beinmuskeln

Stelle dich in den Ausfallschritt vorwärts. Das rechte Bein steht vor dem linken. Beide Zehenspitzen zeigen gerade nach vorne. Beuge das rechte vordere Bein, sodass du ein leichtes Ziehen im hinteren linken Fuß spürst. Wechsle die Seiten.

Stelle dich in den seitlichen Ausfallschritt und beuge das rechte Kniegelenk ab. Du solltest das leichte Ziehen jetzt in der linken Oberschenkelinnenseite zu spüren. Dann wechselt du wieder die Seiten.

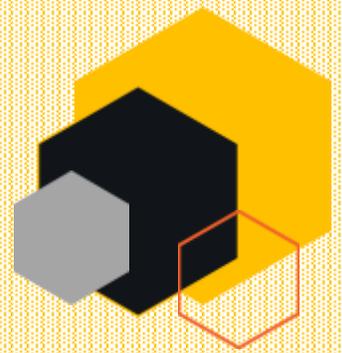
Gesäßmuskeln

Setze dich mit gestreckten Beinen auf den Boden und stelle das linke Bein gebeugt rechts neben das rechte Knie. Drehe nun deinen Oberkörper etwas nach links und stabilisiere deinen Oberkörper mit dem linken Arm. Als Nächstes drückt der rechte Arm gegen die linke Seite des linken Knies.

Armmuskeln

Stelle dich schulterbreit auf. Strecke nun den linken Arm über die rechte Schulter gerade aus und drücke mit der freien rechten Hand auf deinen Oberarm. Wechsle nach einigen Sekunden die Seiten.

Beuge deinen rechten Arm hinter dem Kopf, sodass deine rechte Hand die Schulterblätter berührt. Drücke mit deiner freien linken Hand sanft auf den Ellbogen, damit noch etwas mehr Dehnung auf dem rechten Oberarm zu spüren ist.





Erstellen eines Trainingsplans

Bevor du dir einen Trainingsplan erstellst, solltest du dir folgende Fragen stellen:

- Warum will ich trainieren ?
- Was will ich bis wann erreichen ?
- Wann habe ich Zeit und wie viel will ich investieren ?
- Trainiere ich alleine oder mit einem Trainingspartner ?
- Welche Muskelgruppen will ich beanspruchen ?
- Wie oft will ich das Training machen ?

Zum Erstellen könntest du folgendermaßen vorgehen:

Zeichne dir eine übersichtliche Tabelle oder eine andere geeignete Grafik, in die du deine Trainingsziele verbildlichst. Das wird dir helfen, deine Visionen zu erreichen.

Während des Trainings solltest du dir den Plan immer wieder zur Hand nehmen und überprüfen, ob du auf dem passenden Trainingsstand bist, deine Ziele also einzuhalten sind. Solltest du feststellen, dass dies nicht der Fall ist, passe deinen Plan an! Setze dir Ziele, die du für realistisch hältst! Orientiere dich an deinen Stärken und Schwächen, erkenne aber auch, was dich motiviert.

Abwechslung gefällig?

Variante: HIIT - Tabata



Was ist „HIIT“?

„HIIT“ ist die Abkürzung für „hochintensives Intervalltraining“. Es handelt sich also um eine Trainingsform, bei der man Übungen mehrmals und mit maximaler Belastung durchführt. Tabata ist eine Form dieser Trainingsmethode, die sich vor allem für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht eignet.

Was genau ist nun „Tabata“?

„Tabata“ ist ein hochintensives Intervalltraining, bei dem man eine Übung für 20 Sekunden ausführt und dann 10 Sekunden Pause anfügt. Das Intervall wird im Regelfall acht Mal wiederholt. Tabataintervalle dauern also nur vier Minuten.

Tabata-Training



Beispiel für ein Tabatatraining:

Mit den Übungen, die du von Seite 6-13 siehst, kannst du also ein Tabata planen. So könnten deine Intervalle gefüllt sein:

20s Jumping Jacks – 10s Pause

20s Liegestütze – 10s Pause

20s Squats – 10s Pause

20s Superman – 10s Pause

20s Dips – 10s Pause

20s Plank – 10s Pause

20s Crunches – 10s Pause

20s Beincurls – 10s Pause

Weitere Anregungen und Trainingsbeispiele findest du online (z.B. auf Youtube).



Keine Lust, die Zeit zu stoppen?

Kein Problem!

Im Internet findest du viele Songs, die extra einen Timer für Tabata integriert haben. So fällt das lästige Auf-die-Uhr-Sehen weg. Außerdem macht's mit Musik mehr Spaß!

Unsere Quellen:



Internetseiten:

<https://www.4yourfitness.com/blog/top11-liegestuetz-varianten>

https://de.wikipedia.org/wiki/Liegest%C3%BCtz#Beteiligte_Muskeln

<http://above-and-beyond.de/push-ups-fuer-anfaenger-bis-fortgeschrittene/>

<https://hinactive.com/de/questions/2322385>

<https://www.uebungen.ws/sit-ups/>

<https://fitnessuebungen-zuhause.de/superman.html>

<https://www.fitforfun.de/workout/workout-so-lange-musst-du-die-plank-halten-um-erfolge-zu-sehen-262717.html>

<https://www.myself.de/gesund/fitness/plank/>

<https://www.sportwissenschaft.net/>

Unsere Quellen



<https://physiolounge.co.uk/squats-king-exercises/>

<https://www.meinbauch.net/jump-squats-uebung/>

<https://www.quora.com/What-muscles-do-leg-press-and-squat-work>

<https://fitness-xl.de/wp-content/uploads/2013/06/Beincurls-Muskelskizze.jpg>

<//hinative.com/de/questions/2322385>

<https://www.uebungen.ws/sit-ups/>

<https://www.youtube.com/watch?v=2RRArWkRcPc>

<https://physiolounge.co.uk/squats-king-exercises/>

<https://www.you-are-football.com/blog/athletik/das-perfekte-oberkoerpertraining-teil-1.html>

<https://www.fitforfun.de/workout/fitness/bodyweight-training-zu-hause-fit-ohne-geraete-154273.html>

<https://www.4yourfitness.com/blog/bodyweight-training>

<https://www.runtastic.com/blog/de/beste-bodyweight-uebungen-muskelgruppen/>

<https://magazin.bodychange.de/fitness/trainingsplan/mit-dem-bodyweight-trainingsplan-zum-actionheld-11436/>

Unsere Quellen



Bücher

Contreras, Bret: Bodyweight Training. Grünwald, Copress 2014 (3).

Doll, Marcel: 50 Workouts – Bodyweight-Training ohne Geräte: einfach – effektiv – überall durchführbar. München, Riva 2017.

Clark, Joshua/Lauren, Mark: Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht. München, Riva 2018 (26).

Froböse, Ingo: Das Muskelworkout. Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte. München, Gräfe und Unzer 2014.

Viel Spaß beim Fit-werden wünschen

*Selorm Theresa Cassandra Theresa Valeria Leni Annika Helen Selina
Emma Laura Ida Kristýna Diana Milica Katharina Aurelia Vreni
Rojin Thea Katharina Thea Alisa Tatjana Marlene Veronika Freya*

... mit Lisa Wrosch

