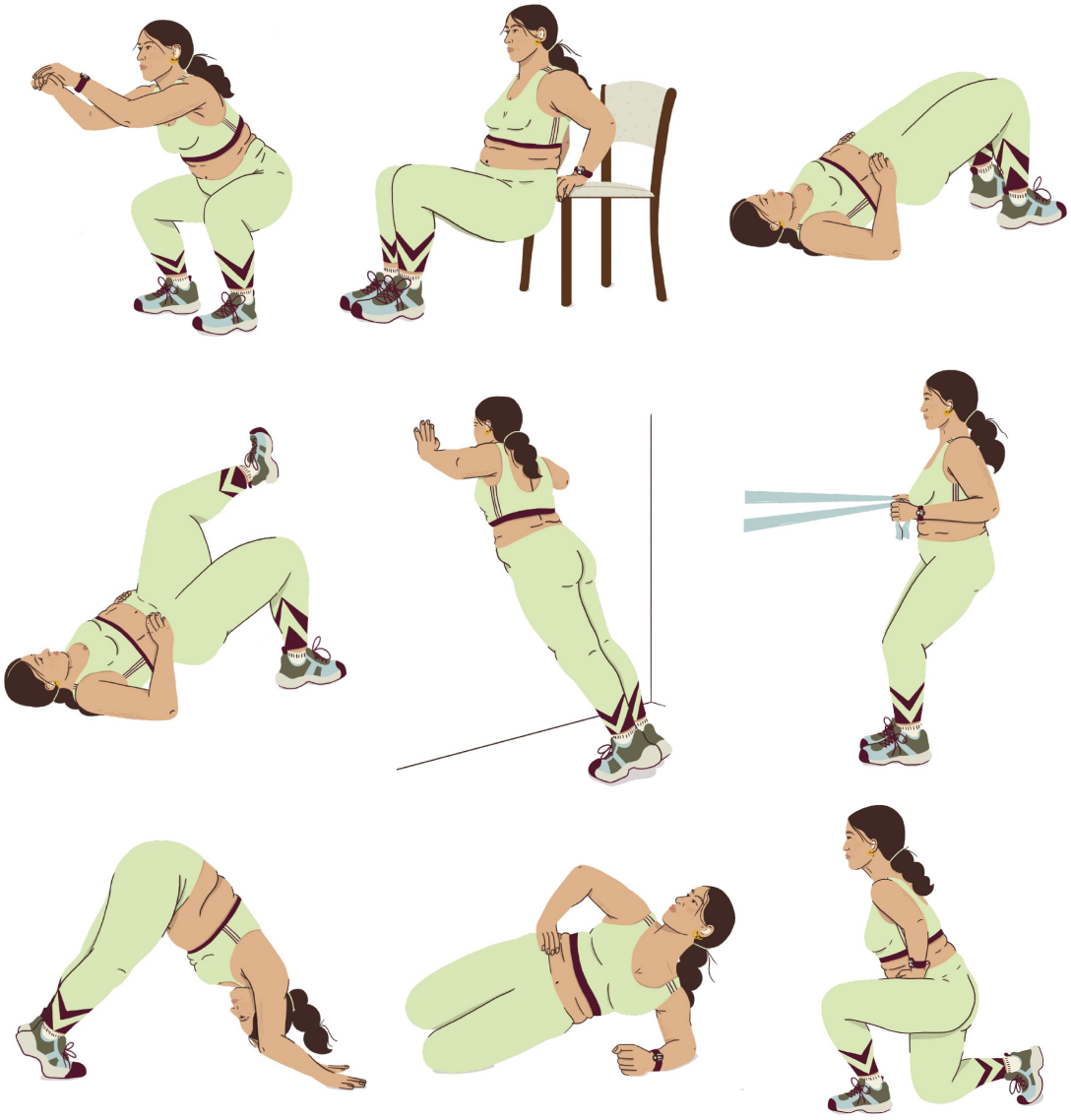
carpe diem



Dein Bodyweight-Trainingsplan

von Niki Rohrer

Du brauchst: eine Matte, einen Stuhl, ein elastisches Widerstandsband aus dem Sportgeschäft, eine Tür mit Schnalle und eine Wand.

Führe jede dieser Übungen **10 bis 15 Mal** aus (also fast bis zum maximalen Grad der Belastung), **pausiere dann bis zu zwei Minuten und beginne wieder von vorne.**

In einer Trainingseinheit solltest du auf **drei Sätze** kommen, die du **zwei bis drei Mal pro Woche** wiederholst.

Aber beachte bitte: Sollten dir die Übungen so leichtfallen, dass du locker 30 Wiederholungen schaffst, dann brauchst du einen zusätzlichen Widerstand, um einen guten Trainingseffekt zu erzielen.

1. KNIEBEUGE:

Was wird trainiert? Primär: Oberschenkelvorderseite, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelrückseite; sekundär: Oberschenkelinnenseite, Wadenmuskulatur, Rückenstrecker, Bauchmuskeln

Wie geht's? Du stehst sicher und fest auf dem Boden, die Füße schulterbreit auseinander, dein Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Streck deine Hände nach vorne, belasse deinen Rücken in einer neutralen Haltung, bleib so aufrecht wie möglich und beug deine Knie. Dann streck sie wieder.

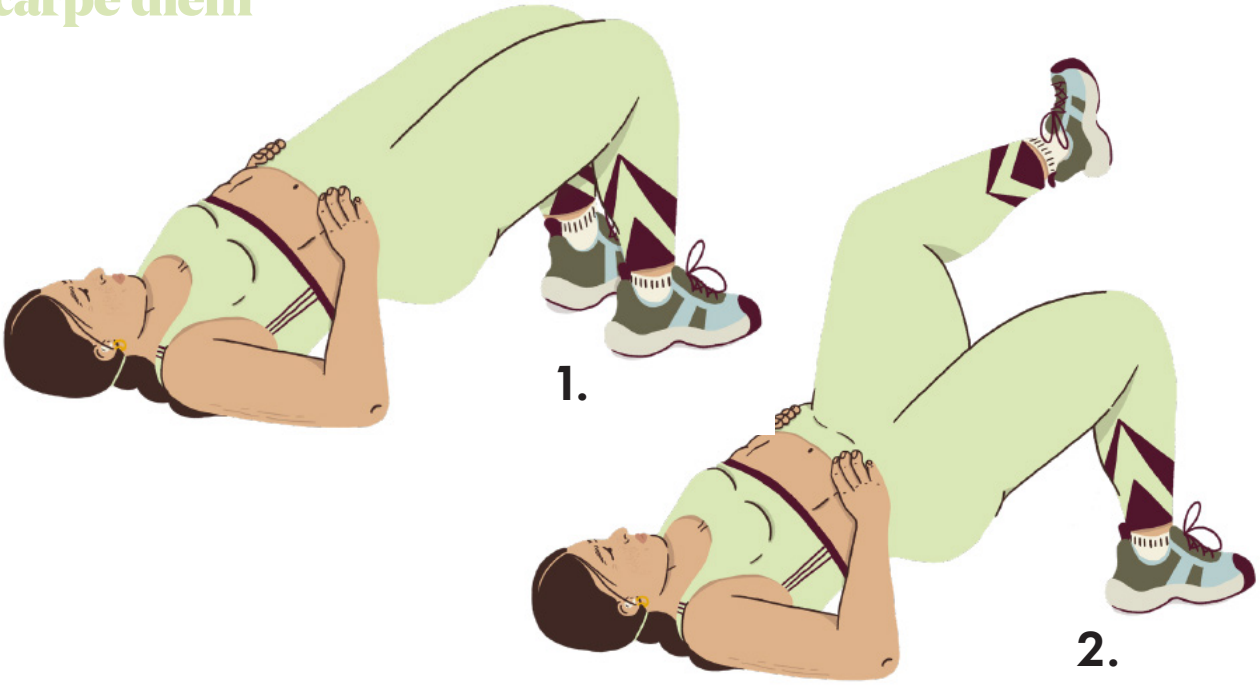
Worauf achten? Fällst du in den runden Rücken, schieb die Knie weiter vor oder gehe weniger tief.

2. AUSFALLSCHRITT:

Was wird trainiert? Primär: Oberschenkelvorderseite, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelinnenseite, Hüftbeuger; sekundär: Oberschenkelrückseite, Wadenmuskulatur, Bauchmuskeln

Wie geht's? Steig mit einem Bein nach hinten (es muss kein Riesenschritt sein) und neige deinen Oberkörper leicht nach vorne. Richte dich wieder auf, dann wechsle das Bein.

Worauf achten?Hältst du deinen Oberkörper aufrecht, belastest du anstelle der Oberschenkelrückseite und des Gesäßes mehr die Oberschenkelvorderseite.
Und: Schieb die Knie nicht zu weit nach vorne über die Zehenspitzen, auch dabei geht mehr Belastung in die Oberschenkelvorderseite.



3. GLUTE BRIDGE (BECKENHEBEN):

Was wird trainiert? Beinrückseite, Gesäßmuskeln, Rumpfmuskulatur

Wie geht's? Du liegst mit dem Rücken flach auf der Matte, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und so dicht zu dir herangezogen, dass die Waden senkrecht zum Boden ausgerichtet sind. Dein Hals bildet eine Verlängerung zur Wirbelsäule. Der Bauch ist angespannt, die Wirbelsäule drückt gegen den Boden – jetzt hebst du deinen fest angespannten Po nach oben. Dabei ziehst gleichzeitig die Fersen leicht nach hinten, jedoch ohne dass sich die Füße bewegen. Halte die Position für eine Sekunde. Danach senkst du dein Gesäß wieder ab.

Worauf achten?Bei der Abwärtsbewegung kurz vor dem Boden halten. Der Bauch ist angespannt und das Becken gekippt – das gelingt aber nur, wenn du beim Heben kein Hohlkreuz machst. Magst du es ein bisschen herausfordernder, dann heb während der Übung ein Bein an.

4. DIPS:

Was wird trainiert? Trizeps, großer Brustmuskel, Deltamuskel

Wie geht's? Setz dich auf eine Stuhlkante, stelle die Beine im rechten Winkel auf den Boden, stütze die Hände neben dir ab, und bring dein Gesäß knapp vor dem Stuhl so weit unter die Stuhlkante wie möglich.

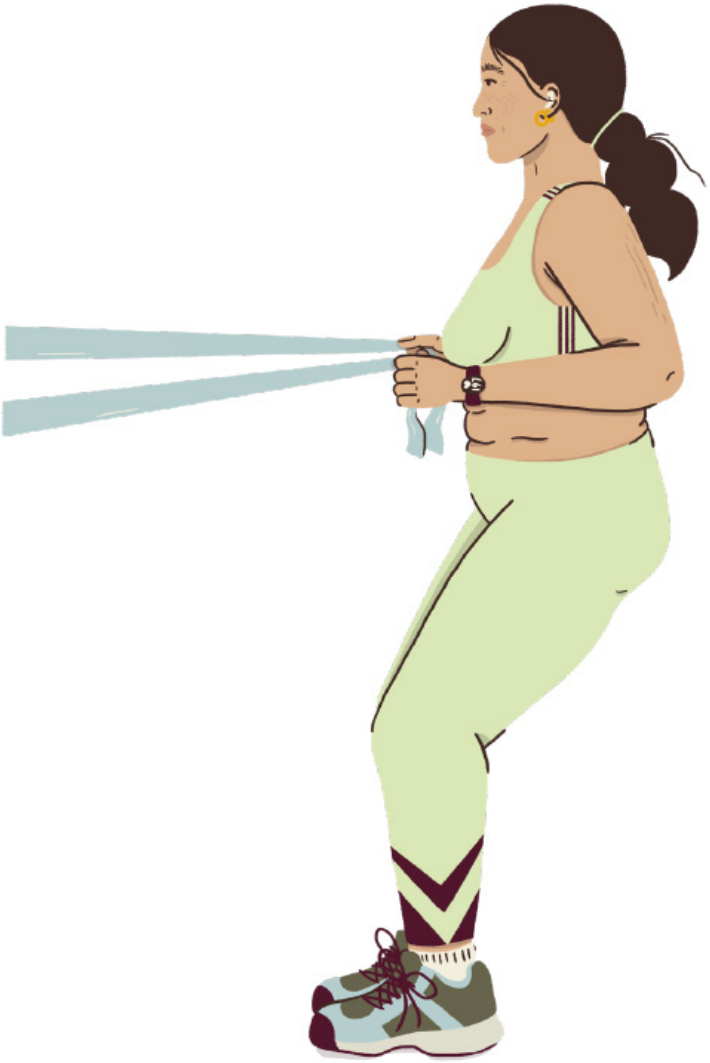
Worauf achten? Brustbein raus, Hohlkreuz, Schultern weg von den Ohren und Ellbogen nach hinten ziehen. Gehen die Schulter stattdessen nach vorne und ist der Rücken rund, belastest du damit die Schultern unnötig und dein Schultergelenk nicht ideal. Streckst du die Beine ganz nach vorne aus, wird der Hebel länger, was die Übung anstrengender macht.

5. LIEGESTÜTZ GEGEN DIE WAND:

Was wird trainiert? Brust-, Trizeps- und Schultermuskel

Wie geht's? Der Oberkörper ist in leichter Vorneigung gegen die Wand gestützt (Finger zeigen nach oben oder sind zur Faust geballt). Hüftbreiter Stand mit aufrechter Körperhaltung, nun beugst du die Ellbogen und streckst sie wieder durch.

Worauf achten? Die Schultern ziehen nach hinten unten, Bauchmuskeln und Beckenboden sind angespannt. Das Kinn zeigt leicht in Richtung Brustbein, der Blick geht nach unten. Der Hebel ist bei dieser Variante kleiner ist als bei Liegestützen am Boden, deshalb wird die Zielmuskulatur weniger belastet. Die Ellenbogen tendenziell zum Körper führen – nicht vom Körper weg.



6. POWERBAND-RUDERN:

Was wird trainiert? Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur

Wie geht's? Stell dich vor eine Türe, hänge das elastische Widerstandsband in der Türschnalle ein, nimm je ein Ende in jede Hand und zieh es, so fest du kannst, zu dir heran. Führe die Ellenbogen so weit wie möglich hinter deinen Körper.

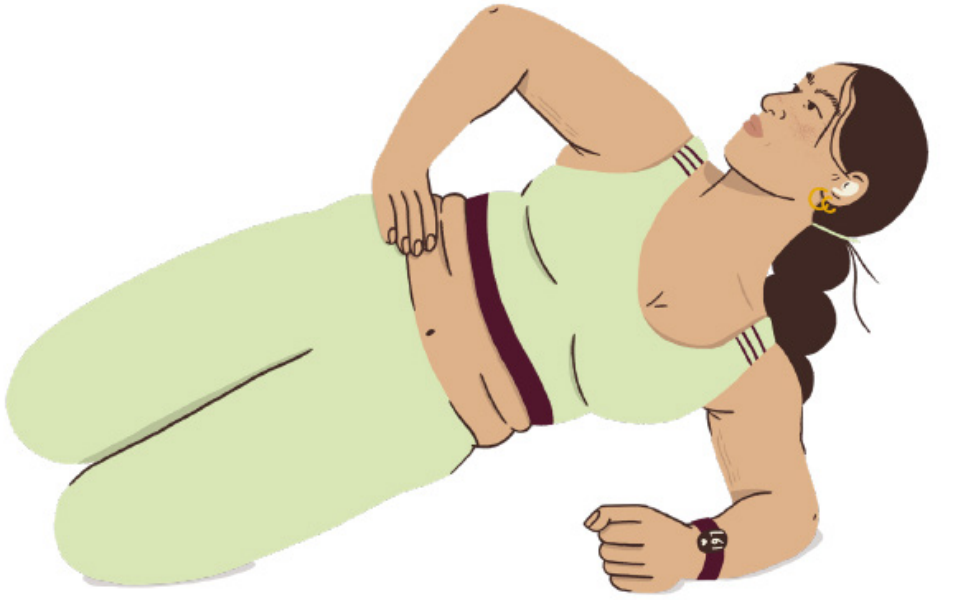
Worauf achten? Die Schulterblätter ziehen nach hinten und weg von den Ohren.

6. NACH UNTEN SCHAUENDER HUND:

Was wird trainiert? Schultern (Deltamuskel), Trizeps- und Brustmuskeln

Wie geht's? Stell dich auf den Zehen mit dem Rücken zur Wand, die Fersen drücken erhöht dagegen, die Hände liegen am Boden auf. Nun beuge deine Ellbogen leicht und komm mit dem Oberkörper und dem Kopf nach unten, dann drücke die Ellbogen wieder durch und komm nach oben.

Worauf achten? Bring die Schultern so weit wie möglich hoch zu den Ohren. Halte dabei dein Gesäß so weit wie möglich oben. Kein Hohlkreuz mit Bauchspannung.



7. SIDE PLANK (SEITSTÜTZ):

Was wird trainiert? Rumpf- und Schultermuskulatur

Wie geht's? Leg dich auf die Seite, wobei du dich auf deinem Unterarm abstützt. Der Ellbogen ist direkt unter der Schulter positioniert. Lege deine Beine übereinander, die Knie bilden einen rechten Winkel. Oberkörper und Oberschenkel sind auf einer Linie, die Hüfte ist gestreckt. Jetzt kippe das Becken so, dass der Rücken rund wird, und strecke die Hüfte so stark wie möglich.
20 bis 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

Worauf achten? Bauch fest anspannen und Gesäß fest zusammenkneifen. Atmen!