

# Trainingsplan ohne Geräte PDF

[=> Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)

Trainingsplan ohne Geräte PDF: Die besten Übungen mit Bildern und Videos!

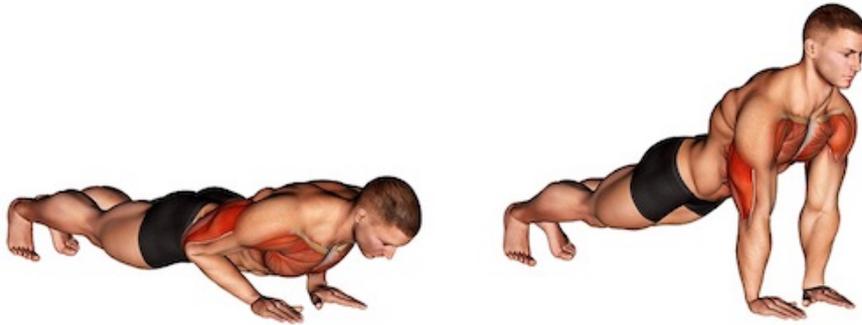


## Trainingsplan ohne Geräte PDF:

- 1. Ist ein optimaler [Muskelaufbau ohne Geräte](#) möglich?** Ein [Muskelaufbau mit eigenem Körpergewicht](#) ist im Gegensatz zum [Training mit Kurzhanteln](#) nicht ideal. In erster Linie, weil du bei den [Kraftübungen ohne Geräte](#) die Intensität nicht Stück für Stück erhöhen kannst.
- 2. Wie oft soll ich den Trainingsplan ohne Geräte ausführen?** Alle sechs Eigengewicht beziehungsweise [Bodyweight Übungen](#) setzt du einmal pro Woche um. Verteile diese [Eigengewichtsübungen](#) auf sechs oder zumindest zwei Trainingstage.
- 3. Wie viele Wiederholungen sind perfekt für den Muskelaufbau?** Ideal für den [Bodyweight Training Muskelaufbau](#) sind grundsätzlich acht Wiederholungen und zwei bis vier Sätze je Übung.

# Trainingsplan ohne Geräte PDF: Top 6

## 1) Trizeps: Enge Liegestütze



- **Zielmuskeln:** Zu den effektivsten [Trizeps Übungen ohne Geräte](#) gehört zweifelsohne der [enge Liegestütz](#). Lediglich nachrangig fordern wir dabei die Brustmuskeln und die Muskeln an der vorderen Schultern.
- **Haltung:** In der Mitte deiner Hände, lässt du drei Handbreiten Platz und die Hände zeigen nach vorne. Damit deine Hüfte nicht durchhängt, musst du ebenfalls die Muskeln im Hüftbereich anspannen.
- **Ausführung:** Gehe jetzt langsam nach unten bis zu der Höhe im Video und drücke dich anschließend hoch. Nutze dazu keinerlei Schwung und spüre vor allem in die Kraft deines Trizeps. Die Ellenbogen hältst du dabei eng am Körper, um den Trizeps intensiver zu kräftigen. Strecke die Arme oben nicht vollständig durch, damit du die Spannung in den Muskeln nicht zwischendurch verlierst.

## 2) Bizeps: Bizepsübung Eigengewicht



- **Zielmuskeln:** Wenn du deine Bizeps ganz ohne Equipment trainieren willst, ist diese [Bizeps ohne Geräte](#) Übung optimal. Wir stärken dabei

unterstützend den Armbeuger Muskel namens [Brachialis](#) und den [Brachioradialis](#) auf der Oberseite des Unterarms. Die Unterseite der [Unterarmmuskeln trainieren](#) wir aber lediglich untergeordnet.

- **Haltung:** Platziere den Ellenbogen so fest auf dem Oberschenkel, dass er nicht hin und her rutscht. Damit du absolut vorrangig den Bizeps trainierst, muss die Unterseite des Unterarms immer nach oben zeigen.
- **Ausführung:** Umgreife den Oberschenkel bündig mit der Kniekehle und bewege ihn dann nach oben. Nutze dazu in erster Linie die Kraft deines Bizeps und drücke mit dem Oberschenkel dagegen. Der Widerstand deines Oberschenkels muss so stark sein, dass du für eine Wiederholung fünf Sekunden brauchst. Mit acht langsamen Wiederholungen, erreichst du dann eine optimale Muskelaufbau Belastungsdauer von 40 Sekunden. Setze deinen Fuß aber nicht zwischendrin ab, um die Muskelspannung aufrecht zu erhalten.

### 3) Oberschenkel, Po: Sumo Kniebeugen



- **Zielmuskeln:** Von den besten [Bein Übungen ohne Geräte](#) ist die sogenannte [Sumo Kniebeuge](#) eine sehr gute Wahl. Aufgrund der breiten Fußstellung, kräftigen wir die [Innenschenkel](#) zweitrangig, direkt nach dem [Beinstrecker Muskel](#) (Vorderseite). Unseren [großen Gesäßmuskel trainieren](#) wir unterstützend, dann den [Beinbeuger](#) auf der Oberschenkelrückseite und zuletzt unsere [Wadenmuskulatur](#).
- **Haltung:** Stelle dich zuerst schulterbreit hin und gehe dann jeweils zwei Fußbreiten nach links und rechts außen. Wie in dem Video richtest du die Füße und Knie nach schräg außen. Zur Schonung deines unteren Rückens, bleibst du

während dem Training in einer leichten Hohlkreuzstellung. Sowohl deine Arme als auch die Hände lässt du senkrecht gestreckt.

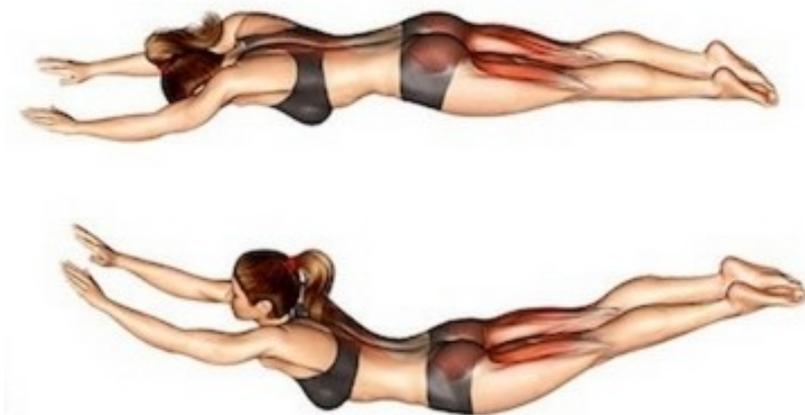
- **Ausführung:** In der Hohlkreuzhaltung gehst du langsam nach unten, jedoch zuerst mit dem Hintern und dann mit den Oberschenkeln. Dadurch schonst du die Knie, weil diese nicht über die Zehen hinaus ragen dürfen. Sobald deine Oberschenkel die waagerechte Position erreichen, drückst du dich aus ihrer Kraft wieder hoch. Jedoch ohne jeglichen Schwung und vorrangig mit der Vorder- und Innenseite.

#### 4) Brust: Breite Liegestütze



- **Zielmuskeln:** Für unser [Brusttraining ohne Geräte](#) ist der [breite Liegestütz](#) die beste Option. Außer dem großen Brustmuskel, beanspruchen wir nachrangig den Trizeps und unsere vordere Schultermuskulatur.
- **Haltung:** Vom schulterbreiten Abstand deiner Hände, gehst du je drei Handbreiten weiter zur Seite. Die Hände setzt du dabei so auf den Boden, dass sie auf Brusthöhe sind. Wie bei dem Liegestütze Training spannst du die Muskulatur am Rumpf an, damit dein Körper gerade ist.
- **Ausführung:** Jetzt gehst du so tief runter, bis deine Oberarme die Waagerechte erreichen. Drücke deinen Körper anschließend nach oben und spüre gezielt in die Muskeln deiner Brust rein. Wie zuvor streckst du die Arme nicht ganz durch, damit du die Spannung in deiner Brust beibehältst.

#### 5) Rücken: Rückenstrecken



- **Zielmuskeln:** [Rückenübungen ohne Geräte](#) sind grundsätzlich deutlich uneffektiver als das [Rückentraining mit Kurzhanteln](#). Jedoch ist das liegende [Rückenstrecken](#) die beste Übung, falls du keine Kurzhanteln zuhause hast. Dennoch empfehle ich dir für dein Krafttraining zuhause ein [30 Kg Kurzhantel-Set](#) (zum Beispiel von Amazon). Damit wir beim Rückenstrecken nicht nur den [unteren Rücken trainieren](#), müssen wir die Haltung der Arme verändern. Deine Oberarme zeigen dabei auf die Seite und die Unterarme winkelst du gerade nach vorne. Somit stärken wir unsere [obere Rückenmuskulatur](#) ebenso stark wie die unteren Rückenmuskeln. Durch das Anheben der Beine beanspruchen wir vor allem die Muskeln am Gesäß und an den hinteren Oberschenkeln.
- **Haltung:** Im Gegensatz zum Video winkelst du die Oberarme zur Seite und lediglich die Unterarme vor. Dein Becken bleibt stets auf dem Boden und die Beine streckst du aus.
- **Ausführung:** Nehme die beschriebene Armhaltung ein und führe die Arme durch die Rückenmuskulatur nach oben. Gleichzeitig hebst du ebenfalls deine Beine an und gehst dann insgesamt langsam wieder runter. Um die Muskelspannung jedoch aufrecht zu erhalten, legst du deine Arme und Füße nicht vollständig ab.

## 6) Bauch: Crunches



- **Zielmuskeln:** Für das [obere Bauchmuskeln trainieren](#) eignen sich die Crunches mit gestreckten Armen sehr gut. Falls du über acht korrekte Wiederholungen schaffst, nimmst du zusätzlich ein Gewicht in die Hände. Wir fordern als zweites unsere [unteren Bauchmuskeln](#), sowie untergeordnet die [seitlichen Bauchmuskeln](#).



- **Haltung:** Deine Beine winkelst du an und bleibst lediglich mit dem Gesäß und dem untersten Rücken auf dem Boden. Deinen Kopf führst du bei dem Training immer auf der Höhe der Arme.
- **Ausführung:** Ohne Schwung bewegst du mit der Kraft deiner oberen Bauchmuskulatur, den oberen Rücken nach oben. Sobald du die obere Position im Video erreichst, gehst du ebenso wieder langsam herunter. Mit dem obersten Rückenbereich bleibst du jedoch immer in der Luft, um die Muskelspannung beizubehalten.  
Liebe Grüße, dein Andreas Rees

**[=> Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)**