

# Übungen mit eigenem Körpergewicht PDF

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

Übungen mit eigenem Körpergewicht PDF zum Download mit Bildern und Videos!



## Übungen mit eigenem Körpergewicht PDF:

1. **Ist ein effektiver [Muskelaufbau ohne Geräte möglich](#)?** Der [Muskelaufbau mit eigenem Körpergewicht](#) ist grundsätzlich weniger effektiv als mit Gewichten. Vor allem, weil du beim [Kurzhandel Training](#) das Gewicht für perfekte acht Wiederholungen zum Muskelaufbau ausrichten kannst.
2. **Wie oft soll ich die [Übungen mit eigenem Körpergewicht trainieren](#)?** Führe die sechs [Eigengewichtsübungen](#) jeweils einmal wöchentlich aus. Teile diese [Bodyweight Übungen](#) auf zwei bis maximal sechs verschiedene Trainingstage auf.
3. **Wie viele Sätze und Wiederholungen sind optimal zum [Muskelaufbau](#)?** Perfekt bei dem [Bodyweight Training Muskelaufbau](#) sind acht Wiederholungen und zwei bis vier Sätze pro Übung.

# Übungen mit eigenem Körpergewicht

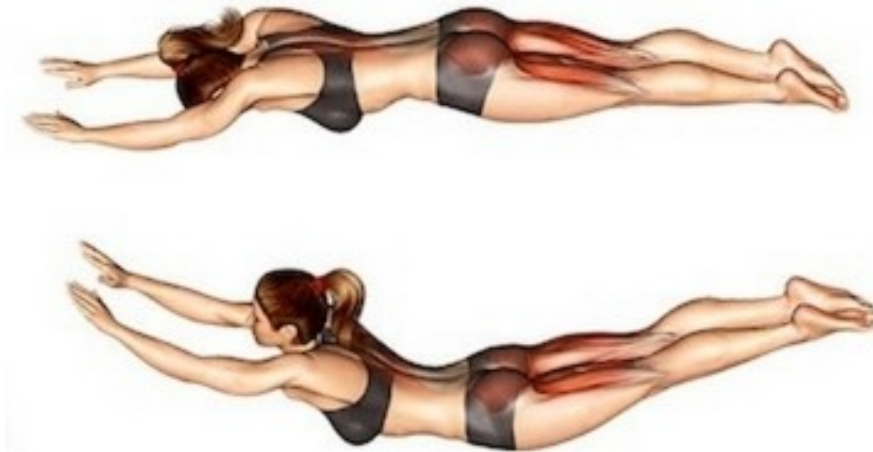
## PDF: Top 6

### 1) Liegestütz breit (Brust)



- **Zielmuskeln:** Als [Brusttraining ohne Geräte](#) eignet sich die [breite Liegestütze](#) optimal. Wir kräftigen dabei unterstützend sowohl unseren Trizeps als auch die vorderen Schultermuskel
- **Haltung:** Von der Schulterbreiten gehst du jeweils drei Handflächen nach rechts und links außen. Deine Hände positionierst du so weit vorne auf dem Boden, dass sie auf der Höhe deiner Brust sind. Damit dein Körper so gerade und stabil wie ein Brett ist, spannst du zusätzlich deinen Rumpfbereich an. Dieser besteht vor allem aus den Muskeln am Gesäß, am Bauch und dem unteren Rücken.
- **Ausführung:** Gehe mit dem Körper so weit nach unten, bis die Oberarme die waagerechte Position erreichen. Jetzt bewegst du dich langsam wieder hoch, vor allem mit der Kraft deiner Brustmuskeln. Strecke aber deine Arme nicht vollständig, um die Muskelspannung in der Brust nicht zu verlieren.

### 2) Rücken strecken (Oberer + unterer Rücken)



- **Zielmuskeln:** Das [Rückenstrecken](#) im Liegen ist ein sehr gutes [Rückentraining ohne Geräte](#) für zuhause. Wir ändern jedoch die Armhaltung, damit wir die [obere Rückenmuskulatur](#) und die [untere Rückenmuskulatur aufbauen](#). Dazu winkeln wir unsere Oberarme zur Seite und die Unterarme im rechten Winkel nach vorne. Die Beine streckst du beim Hochheben und trainierst damit die hintere Oberschenkelmuskulatur und die Gesäßmuskeln.
- **Haltung:** Forme deine Arme im 90 Grad Winkel, so dass die Oberarme seitlich sind. Die Unterarme zeigen jedoch vor, die Hüfte bleibt auf dem Boden und das linke und rechte Bein gestreckt.
- **Ausführung:** Mit dieser Haltung bewegst du den Oberkörper und die Beine, ohne Schwung nach oben. Wenn du die obere Position im Video erreichst, gehst du ebenfalls wieder langsam herunter. Die Füße und Arme legst du aber nicht ab, damit du die Spannung in deinen Muskeln beibehältst.

### 3) Kniebeugen breit (Oberschenkel, Po)



- Zielmuskeln:** Eine der mit Abstand effektivsten [Bein Übungen ohne Geräte](#) ist die breite [Sumo Kniebeuge](#). Wir stärken als erstes die Oberschenkelvorderseite ([Quadriceps](#)) und als zweites unsere [Oberschenkelinnenseite](#). Den [großen Gesäßmuskel trainieren](#) wir als drittes, den [Beinbizeps](#) auf der Rückseite als viertes, sowie untergeordnet die [Wadenmuskulatur](#).
- Haltung:** Von dem schulterbreiten Fußabstand, gehst du mit beiden Füßen je zwei Fußflächen nach außen. Deine Knie und Füße zeigen jedoch nicht gerade vor, sondern schräg nach vorne. Achte zur Schonung die ganze Zeit, auf eine leichte Hohlkreuzhaltung im unteren Rückenbereich. Die Hände und Arme hältst du dabei senkrecht nach unten.
- Ausführung:** Im Hohlkreuz gehst du als erstes mit dem Po nach hinten unten und erst dann mit den Oberschenkeln. Vor allem, weil du dadurch deine Knie schonst, die immer hinter den Fußspitzen bleiben müssen. Wenn deine Oberschenkel waagrecht sind, gehst du mit dem Körper wieder ohne Ruck nach oben. Nutze dazu in erster Linie die Kraft deiner Muskeln an den Oberschenkeln.

#### **4) Bizeps ohne Geräte (Bizeps, Brachialis)**



- **Zielmuskeln:** Für das [Bizeps Training ohne Geräte](#) ohne jegliches Equipment ist diese Eigengewichtsübung ideal. Außer dem Bizeps trainieren wir als zweites den [Brachialis](#) am seitlichen Oberarm und den [Brachioradialis](#) am oberen Unterarm. Die Hand- und Fingerbeuger Muskeln auf der Unterseite unserer [Unterarme trainieren](#) wir dagegen nur untergeordnet.
- **Haltung:** Dein Ellenbogen muss stabil auf deinem Oberschenkel bleiben, damit er nicht zur Seite rutscht. Achte darauf, dass die Unterseite deines Unterarms nach oben zeigt, um den Bizeps isolierter zu stärken.
- **Ausführung:** Mit der flachen Hand gehst du unter deinen Oberschenkel, ganz nahe an der Kniekehle. Jetzt führst du ihn ohne jeglichen Schwung hoch und leistest mit dem Oberschenkel Widerstand. Genau so viel, dass eine ganze Wiederholung fünf Sekunden dauert. Für deinen [Bizeps Muskelaufbau](#) sind diese insgesamt vierzig Sekunden pro Satz optimal. Den Fuß setzt du während dem Fitness Training nicht ab, damit du die Spannung in den Armmuskeln beibehältst.

## 5) Liegestütz eng (Trizeps)



- **Zielmuskeln:** Von den [Trizeps Übungen ohne Geräte](#) ist die [enge Liegestütze](#) eine der effektivsten. Als Nebenzielmuskeln beanspruchen wir zum einen die Muskeln der Brust und zum anderen die vordere Schultermuskulatur.
- **Haltung:** Deine Hände setzt du so weit auseinander auf den Boden, dass drei Handflächen dazwischen passen. Wie bei der anderen Liegestütz Übung, spannst du die Muskeln im Beckenbereich ebenso an.
- **Ausführung:** Bei der Bewegung nach unten und oben, bleibst du mit deinen Ellenbogen stets eng an deinem Körper. Sobald du die untere Position in dem Video einnimmst, drückst du dich ohne Ruck wieder nach oben. Nutze so isoliert wie möglich die Kraft des Trizeps und strecke deine Arme nicht komplett durch.

## 6) Crunch gestreckt (Bauch)



- **Zielmuskeln:** Unsere [oberen Bauchmuskeln trainieren](#) wir bei den gestreckten Crunches als Hauptzielmuskel. Zweitrangig fordern wir dabei die [unteren Bauchmuskeln](#) und lediglich nachrangig die [seitlichen Bauchmuskeln](#).



- **Haltung:** Wie auf den Bildern, hältst du den Kopf auf der Höhe deiner Arme. Die Beine lässt du unverändert und mit dem Po und dem untersten Rückenbereich bleibst du auf dem Boden.

- **Ausführung:** Führe dieses Training mit keinerlei Schwung aus und nutze so stark wie möglich die obere Bauchmuskulatur. Gehe jeweils so hoch wie in dem Video und lege den obersten Rücken nicht zwischendurch ab.  
Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.