

Freeletics Übungen PDF

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

Freeletics Übungen PDF: Die besten sechs Übungen mit Bildern und Videos!



Freeletics Übungen PDF:

- 1. Wie effektiv ist Freeletics?** Freeletics sind Übungen für den [Muskelaufbau mit eigenem Körpergewicht](#), die jedoch weniger effektiv als [Kurzhandel Übungen](#) sind. Ein [effektiver Muskelaufbau](#) ist bei einem [Übungen mit Kurzhanteln](#) Trainingsplan einfacher, weil du das Gewicht in kleinen Stücken perfekt steigern kannst.
- 2. Wie oft soll ich die Freeletics Übungen PDF trainieren?** Die Übungen der [Freeletics Trainingsplan PDF](#) setzt du jeweils einmal wöchentlich um. Verteile diese Eigengewichts- beziehungsweise [Bodyweight Übungen](#) auf drei oder noch besser sechs unterschiedliche Trainingstage.
- 3. Wie viele Sätze und Wiederholungen sind für den Muskelaufbau perfekt?** Ideal für den [Bodyweight Training Muskelaufbau](#), sind pro Fitness Übung acht Wiederholungen und zwei bis höchstens vier Sätze.

Freeletics Übungen PDF Trainingsplan:

1) Oberschenkel, Po: Kniebeugen breit



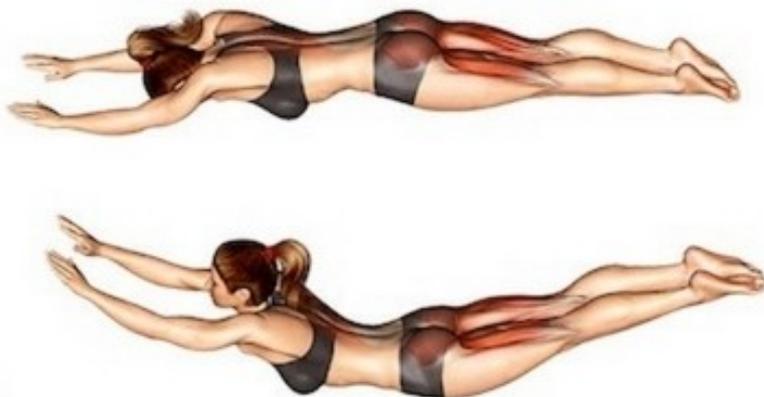
- **Zielmuskeln:** Die breite [Sumo Kniebeuge](#) zählt zu den effektivsten [Beinübungen ohne Geräte](#) zuhause. Wir stärken dabei in erster Linie den [Quadriceps](#) auf der Vorderseite und als zweites die [Adduktoren](#) auf der Rückseite. Als dritten Zielmuskel fordern wir den [großen Gesäßmuskel](#), als viertes die [Oberschenkelrückseite](#) und zuletzt unsere [Wadenmuskulatur](#).
- **Haltung:** Stelle dich zuerst schulterbreit hin und gehe dann je zwei Fußflächen nach rechts und links außen. Jetzt drehst du die Füße und Knie schräg nach außen, so dass sie 45 Grad nach vorne zeigen. Im unteren Rücken bleibst du während dem Fitness Training im Hohlkreuz und die Arme streckst du dabei nach unten.
- **Ausführung:** Zur Schonung deiner Knie müssen sie beim heruntergehen, immer hinter deinen Zehen bleiben. Aus dem Grund bewegen wir zuerst unseren Po nach hinten und erst dann die Oberschenkel nach unten. Wenn wir die waagerechte Position mit den Oberschenkeln erreichen, drücken wir uns ohne Schwung wieder hoch. Nutze dazu in erster Linie die Kraft deiner Muskeln in der Oberschenkelvorder- und innenseite.

2) Brust: Liegestütze breit



- **Zielmuskeln:** Als [Brustmuskeltraining ohne Geräte](#) ist die [breite Liegestütze](#) ideal. Lediglich unterstützend wirken dabei unser Trizeps und die Muskulatur an unseren vorderen Schultern.
- **Haltung:** Von dem schulterbreiten Abstand deiner Hände, gehst du jeweils drei Handflächen nach links und rechts außen. Deine Muskeln im Rumpfbereich spannst du zusätzlich an, damit dein Körper stabil wie ein Brett bleibt.
- **Ausführung:** Gehe jetzt so weit nach unten bis die Oberarme waagrecht sind und drücke dich langsam wieder hoch. Nutze vor allem die Kraft deiner Brustmuskulatur und strecke die Arme oben nicht vollständig. Sonst verlierst du die Spannung in deinen Muskeln während dem [Freeletics Workout](#).

3) Rücken: Rückenstrecken liegend



- **Zielmuskeln:** Das [Rückenstrecken](#) im Liegen gehört definitiv zu den besten [Rückenübungen ohne Geräte](#). Wir müssen aber die Armstellung ändern, um sowohl die [untere Rückenmuskulatur](#), als auch die [obere Rückenmuskulatur](#) zu kräftigen. Anders als auf dem Bild zeigen die Oberarme zur Seite und die unteren Rücken winkeln wir wieder nach vorne. Durch das Anheben

der Beine, trainieren wir ebenfalls die Gesäßmuskeln und die Muskeln am hinteren Oberschenkel.

- **Haltung:** Richte deine Oberarme auf die Seite und beuge die Unterarme dagegen im rechten Winkel nach vorne. Deine Beine hältst du immer gestreckt während des Workouts und ausschließlich die Hüfte bleibt auf dem Boden.
- **Ausführung:** Mit der veränderten Haltung deiner Arme und deinen Beinen, bewegst du dich ohne Schwung hoch. Spüre dabei einerseits in die Kraft deiner Rückenmuskeln und andererseits in die Gesäß- und Beinbeuger Muskeln. Achte beim langsamen Heruntergehen, dass du die Arme und Füße nicht ablegst. Dadurch erhältst du die Muskelspannung während des gesamten Freeletics Workouts aufrecht.

4) Bauch: Gestreckte Bauchpresse



- **Zielmuskeln:** Unsere oberen Bauchmuskeln trainieren wir bei der Bauchpresse mit gestreckten Armen absolut vorrangig. Die [unteren Bauchmuskeln](#) fordern wir unterstützend und die [seitlichen Bauchmuskeln](#) dagegen lediglich nachrangig.



- **Haltung:** Deine Beine hältst du angewinkelt und bleibst mit dem Kopf stets auf der Höhe deiner gestreckten Arme. Sowohl mit dem Gesäß, als auch mit dem untersten Rücken, bist du beim Training auf dem Boden.

- **Ausführung:** Für die Bewegungen nach oben und unten, nutzt du ausschließlich die Kraft deiner oberen Bauchmuskulatur. Gehe jeweils so hoch wie auf dem Video und verwende keinerlei Schwung dazu. Um die Muskelspannung nicht zwischendrin zu verlieren, legst du den obersten Rücken nicht ganz ab.

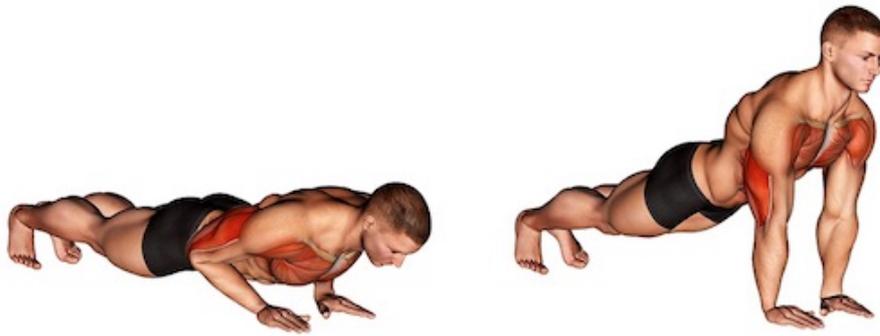
Im Artikel [Sixpack Ernährungsplan](#), bekommst du 6 Tipps für [definierte Muskeln](#) für dein Sixpack!

5) Bizeps: Eigengewicht Training



- **Zielmuskeln:** Als [Eigengewichtstraining](#) ist diese [Bizeps ohne Geräte](#) Übung perfekt. Unterstützend beanspruchen wir zum einen den [Musculus Brachialis](#) am seitlichen Oberarm und zum anderen den [Musculus Brachioradialis](#) am oberen Unterarm. Als [Training der Unterarme](#) für die Unterseite eignet sich dieses Fitness Workout lediglich minimal.
- **Haltung:** Den Ellenbogen positionierst du so fest auf deinem Oberschenkel, dass er immer stabil bleibt. Damit wir vor allem unseren Bizeps stärken, muss die Unterseite unseres Unterarms hoch zeigen.
- **Ausführung:** Nahe der Kniekehle greifst du unter deinen Oberschenkel und bewegst ihn langsam nach oben. Leiste dabei so viel Widerstand mit dem Schenkel, dass eine ganze Wiederholung 5 Sekunden dauert. Für acht Wiederholungen erzielst du somit eine perfekte „[time under tension](#)“ (Belastungsdauer) von 40 Sekunden. Für den optimalen [Bizeps Muskelaufbau](#) musst du darauf achten, dass du den Fuß nicht zwischendurch abstellst.

6) Trizeps: Liegestütze eng



- **Zielmuskeln:** Zu den effektivsten [Trizeps Übungen ohne Geräte](#) gehört zweifelsohne die [enge Liegestütze](#). Als Nebenzielmuskeln trainieren wir unterstützend einerseits die Brustmuskulatur und andererseits die vordere Schultermuskulatur.
- **Haltung:** Lasse zwischen deinen Händen drei Handflächen Platz und halte die Ellenbogen immer eng am Körper. Wie bei dem vorigen Liegestütze Training, spannst du ebenfalls die Muskeln rund um die Hüfte an.
- **Ausführung:** Mit dem angespannten Körper gehst du bei dem Workout langsam herunter, bis zur Höhe des Videos. Von dort drückst du dein Körpergewicht ohne jeglichen Schwung hoch und nutzt die Kraft deines Trizeps. Strecke wie zuvor die Arme nicht ganz durch, damit du die Spannung in deiner Muskulatur beibehältst.

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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