

# Fit ohne Geräte Trainingsplan PDF

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

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



## Fit ohne Geräte Trainingsplan PDF:

1. **Wie effektiv ist ein Trainingsplan ohne Geräte?** Ein [Hantel Workout](#) ist grundsätzlich effektiver als ein [Trainingsplan für zuhause ohne Geräte](#). Vor allem, weil du bei dem [Kurzhandel Workout](#) das Gewicht Stück für Stück erhöhen kannst.
2. **Wie oft soll ich den Fit ohne Geräte Trainingsplan ausführen?** Setze die Eigengewichts- beziehungsweise [Bodyweight Übungen](#) jeweils einmal wöchentlich um. Perfekt für die Regeneration und den Muskelaufbau ist, wenn du die [Eigengewichtsübungen](#) auf drei bis sechs Wochentage verteilst.
3. **Wie viele Wiederholungen sind optimal zum Muskelaufbau?** Perfekt für deinen [Muskelaufbau mit eigenem Körpergewicht](#), sind acht Wiederholungen und zwei bis vier Sätze pro Fitness Übung.

## Fit ohne Geräte Trainingsplan PDF: Top 6

### 1) Trizeps: Enge Liegestützen



- **Zielmuskeln:** Der [Trizeps Muskel](#) am hinteren Oberarm ist der wichtigste Zielmuskel bei der [engen Liegestütze](#). Lediglich unterstützend wirken sowohl die Brustmuskeln, als auch die vorderen Schultermuskeln.
- **Haltung:** Um deinen Trizeps besser zu beanspruchen, setzt du die Hände etwas hinter der Brusthöhe auf den Boden. Zwischen den Händen lässt du drei Handbreiten Platz und deine Finger zeigen vor. Von Kopf bis Fuß muss dein Körper eine Gerade ergeben, weswegen du deinen Hüftbereich anspannen musst.
- **Ausführung:** Bewege deinen Körper jetzt so weit runter, bis zur Höhe des Videos. Von dort drückst du dein Körpergewicht wieder langsam nach oben und spürst so isoliert wie möglich in den Trizeps. Deine Ellenbogen hältst du eng an deinem Körper und streckst deine Arme nicht komplett. Dadurch behältst du die Spannung in deinen Muskeln aufrecht.

## 2) Bizeps Training ohne Geräte



- **Zielmuskeln:** Dieses [Bizeps ohne Geräte](#) Training ist ideal für den Bizeps Muskelaufbau ohne Equipment. Den Armbeuger Muskel namens [Brachialis](#) trainieren wir als zweites, sowie drittrangig den

Oberarmspeichenmuskel namens [Brachioradialis](#). Du findest den Brachialis am seitlichen Oberarm und den Brachioradialis dagegen am oberen Unterarm.

- **Haltung:** Schaue, dass die Unterseite des Unterarms nach oben zeigt, um den Bizeps stärker zu fordern. Deinen Ellenbogen platzierst du so stabil auf dem Oberschenkel, dass er nie zur Seite rutscht.
- **Ausführung:** Umgreife den Oberschenkel mit einer Hand, schön bündig mit deiner Kniekehle. Jetzt ziehst du ihn ohne Schwung hoch und drückst mit deinem Oberschenkel dagegen. Aber nur so stark, dass du für eine Wiederholung (Wdh), fünf Sekunden brauchst. Pro Satz erzielst du dadurch eine perfekte [time under tension](#) (Belastungsdauer) von vierzig Sekunden.

### 3) Bauch: Bauchpresse gestreckt



- **Zielmuskeln:** Bei der Bauchpresse stärken wir vor allem die [oberen Bauchmuskeln](#), sowie zweitrangig unsere [unteren Bauchmuskeln](#). Die [seitlichen Bauchmuskeln trainieren](#) wir dagegen nur untergeordnet.



- **Haltung:** Wie auf den Bildern winkelst du die Beine an und führst den Kopf immer auf Armhöhe. Sowohl mit dem Po, als auch mit dem untersten Rücken, bleibst du während dem Fitness Training unten.
- **Ausführung:** Aus der Kraft der oberen Bauchmuskulatur, führst du deinen oberen Rücken langsam nach oben. Sobald du die Höhe wie im Video erreichst, gehst du mit dem Oberkörper langsam wieder runter. Lege den

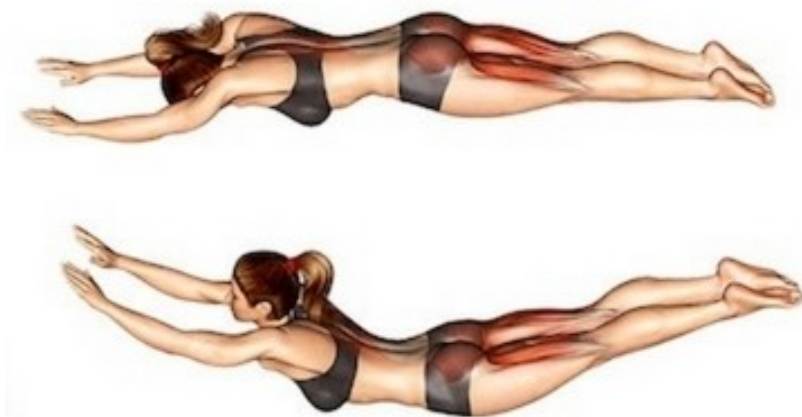
obersten Rückenbereich jedoch nicht vollständig ab, um die Muskelspannung beizubehalten.

#### 4) Brust: Breite Liegestützen



- **Zielmuskeln:** Die [breite Liegestütze](#) ist das beste [Brusttraining ohne Geräte](#) zuhause. Als Nebenzielmuskeln beanspruchen wir dabei zum einen den Trizeps und zum anderen die vordere Schultermuskulatur.
- **Haltung:** Setze die Hände erst schulterbreit auf den Boden und gehe dann jeweils drei Handbreiten zur Seite. Deine Hände sind dabei auf der Höhe der Brust und sie zeigen nach vorne. Wie bei der anderen Liegestützen Übung, darf die Körpermitte wieder nicht durchhängen. Spanne deshalb zusätzlich die Muskeln im Bereich deiner Hüfte an.
- **Ausführung:** Wie auf dem Video gehst du so weit runter, bis deine Oberarme waagrecht sind. Ohne jeglichen Schwung drückst du dich jetzt hoch und nutzt so isoliert wie möglich die Kraft deiner Brust. Die Arme steckst du wie zuvor nicht ganz durch, um die Spannung in deinen Muskeln aufrechtzuerhalten.

#### 5) Rücken: Rückenheben im Liegen



- **Zielmuskeln:** Unseren [oberen Rücken trainieren](#) wir bei dem Rückenheben verstärkt, indem wir die Haltung unserer Arme ändern. Die beiden Oberarme streckst du zur Seite und beugst deine Unterarme im 90 Grad Winkel nach vorne. Dadurch kräftigen wir unsere obere und [untere Rückenmuskulatur](#) gleichmäßig. Unsere Beine lassen wir jedoch immer unten, damit wir den vollen Fokus auf unseren [Rücken Muskelaufbau](#) legen. Ein [Rückentraining mit Kurzhanteln](#), wie beispielsweise das [einarmige Kurzhantelrudern](#), ist dennoch wesentlich effektiver.
- **Haltung:** Wie gerade beschrieben, zeigen die Oberarme auf die Seite und die Unterarme vor. Deine Beine und Füße lässt du beim Training unten, um dich ausschließlich auf den Rücken zu konzentrieren.
- **Ausführung:** Mit der veränderten Armhaltung, bewegst du deinen Rücken ohne Schwung nach oben. Nutze dazu sowohl die Muskeln am unteren, als auch oberen Rücken. Sobald du ganz oben ankommst, gehst du wieder langsam Richtung Boden. Du legst deinen Oberkörper aber nicht zwischendrin ab, um die Muskelspannung nicht zu verlieren.

## 6) Oberschenkel, Po: Kniebeuge breit



- **Zielmuskeln:** Von den [Bein Übungen ohne Geräte](#), ist die sogenannte [Sumo Kniebeuge](#) ideal. Zur Steigerung der Intensität, nimmst du zusätzlich eine Kurzhantel in die Hände (siehe [Kurzhantel Kniebeugen](#)). Die breite Kniebeuge gehört zu den [Quadriceps Übungen](#), weil wir die Oberschenkelvorderseite vorrangig stärken. Unsere [Oberschenkelinnenseite trainieren](#) wir zweitrangig und die [Gesäßmuskeln](#) als drittes. Die [Oberschenkelrückseite trainieren](#) wir lediglich unterstützend und die [Wadenmuskulatur](#) nur nachrangig.
- **Haltung:** Zuerst stehst du schulterbreit da und setzt dann die Füße, je zwei Fußflächen nach außen. Deine Innenschenkel kräftigst du verstärkt, indem deine Knie und Füße nach schräg außen zeigen. Mit deinem Oberkörper bist du immer in der Hohlkreuzhaltung und streckst deine Arme senkrecht herunter.
- **Ausführung:** Damit du deine Knie nicht überlastest, dürfen diese nicht vor den Zehenspitzen sein. Aus dem Grund gehen wir als erstes mit dem Hintern zurück und danach erst in die Hocke. Wenn du in der waagerechten Haltung ankommst, drückst du deinen Körper ohne Ruck wieder nach oben.

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.