

# Trainingsplan für zuhause ohne Geräte PDF

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

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



## Trainingsplan für zuhause ohne Geräte PDF:

1. **Wie effektiv ist ein Trainingsplan ohne Geräte?** Das [Training mit dem eigenen Körpergewicht](#) ist grundsätzlich nicht so effektiv für den Muskelaufbau, wie ein [Kurzhandel Training](#). Beim Fitness [Training mit Kurzhanteln](#) können wir das Gewicht Stück für Stück erhöhen.
2. **Wie oft soll ich den Trainingsplan für zuhause ohne Geräte ausführen?** Trainiere die sechs Bodyweight- beziehungsweise [Eigengewichtsübungen](#) jeweils einmal pro Woche. Am effektivsten für den Muskelaufbau ist, wenn du sie auf mindestens drei bis maximal sechs verschiedene Trainingstage aufteilst.
3. **Wie viele Wiederholungen und Sätze sind perfekt zum Muskelaufbau?** Ideal für deine [Bodyweight Training Übungen zum](#)

[Muskelaufbau](#), sind pro Fitness Übung acht Wiederholungen und zwei bis vier Sätze.

## Trainingsplan für zuhause ohne Geräte PDF: Top 6

### 1) Oberschenkel, Po: Breite Kniebeuge



- **Zielmuskeln:** Für das [Oberschenkel trainieren ohne Geräte](#) ist die breite [Sumo Kniebeuge](#) ideal. Zur Steigerung kannst du eine Kurzhantel in deine Hände nehmen. Wir kräftigen als erstes den [Quadriceps](#) an den vorderen Oberschenkeln und als zweites die [Adduktoren](#) auf der Innenseite. Unseren [großen Gesäßmuskel trainieren](#) wir drittrangig, dann die [hintere Oberschenkelmuskulatur](#) und zuletzt unsere [Wadenmuskulatur](#)
- **Haltung:** Stehe zuerst schulterbreit hin und gehe dann je zwei Fußbreiten nach rechts und links außen. Die [Oberschenkelinnenseite trainieren](#) wir verstärkt, indem wir die Knie und Füße schräg nach außen richten. Bleibe zur Schonung des unteren Rückens im Hohlkreuz und halte die Arme senkrecht.
- **Ausführung:** Zur Schonung deiner Knie, müssen diese immer hinter deinen Fußspitzen bleiben. Deshalb gehen wir zuerst mit dem Po nach hinten und erst danach mit den Oberschenkeln runter. Sobald du die waagerechte Position mit den Oberschenkeln erreichst, drückst du dich ohne Ruck hoch. Spüre dabei in erster Linie in die Kraft der vorderen und inneren Oberschenkelmuskulatur.

### 2) Bauch: Gestreckte Bauchpresse



- **Zielmuskeln:** Wir kräftigen unsere [oberen Bauchmuskeln](#) bei der gestreckten Bauchpresse zuerst und als zweites die [unteren Bauchmuskeln](#). Lediglich nachrangig beanspruchen wir dabei die [seitlichen Bauchmuskeln](#).



- **Haltung:** Den Kopf hältst du immer auf der Höhe deiner Arme und lässt deine Beine stets angewinkelt. Mit dem Po und dem untersten Rücken, bist du das ganze Training auf dem Boden.
- **Ausführung:** Bewege den oberen Rücken hoch, indem du ausschließlich die Kraft in der oberen Bauchmuskulatur nutzt. Gehe anschließend ebenso langsam wieder herunter, ohne den obersten Rückenbereich abzulegen. Dadurch behältst du die Spannung im Bauch aufrecht und baust effektiv deine Bauchmuskeln auf.

### 3) Trizeps Liegestütze



- **Zielmuskeln:** Die enge beziehungsweise [Trizeps Liegestütze](#) zählt zu den mit Abstand effektivsten [Trizeps Übungen ohne Geräte](#). Außer dem [Trizeps](#)

[Muskel](#) fordern wir unterstützend, einerseits die Muskeln der Brust und andererseits die der vorderen Schultern.

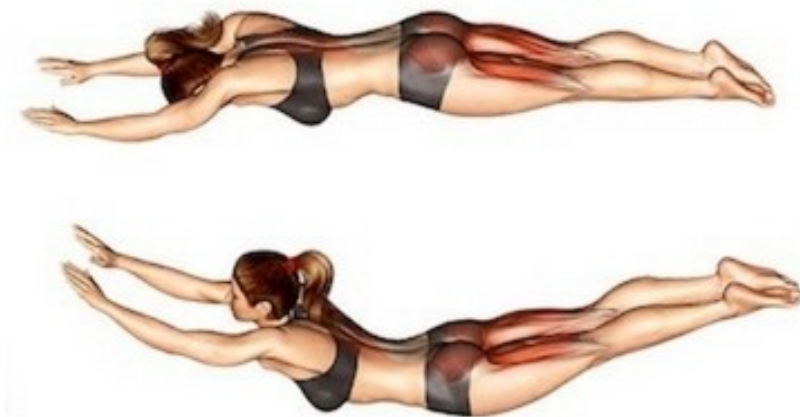
- **Haltung:** In der Mitte deiner Hände, lässt du drei Handflächen Raum. Setze die Hände nicht auf Brusthöhe, sondern etwas weiter hinten auf den Boden. Dadurch triffst du deinen Trizeps effektiver und schonst dazu die Gelenke. Damit deine Hüfte nicht nach unten hängt, musst du diesen Bereich zusätzlich anspannen.
- **Ausführung:** Gehe langsam herunter, bis du die Höhe im Video erreichst. Mit den Ellenbogen eng am Körper, drückst du dich mit deinem Trizeps wieder nach oben. Aber selbstverständlich ohne jeglichen Schwung. Strecke die Arme oben nicht vollständig, um die Spannung in deinen Muskeln beizubehalten.

#### 4) Bizeps Eigengewichtstraining



- **Zielmuskeln:** Unseren [Bizeps trainieren](#) wir bei dieser [Bizeps ohne Geräte](#) Übung als absoluten Hauptzielmuskel. Als Nebenzielmuskeln wirken unser [Brachialis](#) am seitlichen Oberarm und unser [Brachioradialis](#) am oberen Unterarm.
- **Haltung:** Den Ellenbogen positionierst du so fest auf deinem Oberschenkel, dass er nicht wegrutscht. Schauge, dass die Unterseite deines Unterarms hoch zeigt, damit du deinen Bizeps isolierter forderst.
- **Ausführung:** Umgreife deinen Oberschenkel mit der Hand, bündig mit deiner Kniekehle. Mit keinerlei Schwung führst du ihn jetzt hoch und leistest mit dem Oberschenkel Widerstand. Halte mit dem Oberschenkel so fest dagegen, dass eine Wiederholung fünf Sekunden dauert. Du erreichst somit eine optimale „[time under tension](#)“ (Belastungsdauer) von 40 Sekunden. Diese Zeit ist grundsätzlich perfekt für unseren Muskelaufbau.

## 5) Rücken: Rückenheben im Liegen



- **Zielmuskeln:** Bei dem liegenden Rückenheben beziehungsweise [Rückenstrecken](#), kräftigen wir vor allem die [untere Rückenmuskulatur](#). Damit wir aber ebenfalls den [oberen Rücken trainieren](#), müssen wir die Arme anders halten. Richte deine Oberarme nach außen und winkle deine Unterarme zu 90 Grad nach vorne. Damit wir den vollen Fokus auf die Stärkung des Rückens legen, belassen wir die Füße und Beine unten.
- **Haltung:** Wie gerade erwähnt, zeigen die Oberarme auf die Seite und die Unterarme beugst du vor. Deine Beine lässt du komplett unten, damit du die ganze Konzentration auf deinen Rücken Muskelaufbau legst.
- **Ausführung:** Mit der veränderten Haltung deiner Arme, bewegst du diese ohne Ruck hoch. Spüre dabei gezielt in die unteren und oberen Rückenmuskeln und gehe anschließend wieder langsam nach unten. Lege jedoch die Arme unten nicht ab, damit du die Muskelspannung im Rücken aufrecht erhältst.

## 6) Brust Liegestütze



- **Zielmuskeln:** Dieses [Brustmuskeltraining zuhause](#), ist eine der besten [Brust Übungen ohne Geräte](#). Durch den breiten Handabstand, stärken wir noch intensiver die Brustmuskeln, als beim klassischen [Liegestütze Training](#). Lediglich nachrangig beanspruchen wir zum einen den Trizeps und zum anderen die vorderen Schultermuskeln.
- **Haltung:** Vom schulterbreiten Handabstand, gehst du zusätzlich je zwei Handflächen zur Seite. Die Hände richtest du nach vorne aus und platzierst sie auf Brusthöhe. Wie zuvor spannst du die Muskeln im Bereich deines Beckens an, damit es oben bleibt.
- **Ausführung:** Jetzt gehst du langsam herunter, bis du mit den Armen die waagerechte Position einnimmst. Ohne Schwung drückst du dein Körpergewicht wieder hoch und nutzt so isoliert wie möglich die Brustmuskulatur.

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.