

Bodyweight-Trainingsplan

Benötigte Hilfsmittel: Miniband, Zusatzgewicht

	Übungen	Belastungszeit in Sekunden	Belastungspause in Sekunden	Sätze
1	Bergsteiger mit Miniband	30	20	2-3
2	Good Morning mit Zusatzgewicht	30	20	2-3
3	Seitstütz	30	20	2-3
4	Ausfallschritt	30	20	2-3
5	Stütz mit Schulterklatschen	30	20	2-3
6	Kniebeuge	30	20	2-3



Alle Fotos: Nils Schwarz



1. Bergsteiger mit Miniband

1. Platzieren Sie das Miniband im Mittelfußbereich der Füße und kommen Sie in die Liegestützposition. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet, die Handgelenke befinden sich direkt unter den Schultergelenken. Halten Sie Rumpf und Gesäß auf Spannung und den Körper in einer Linie. Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.
2. Ziehen Sie nun in einem dynamischen Wechsel rechtes und linkes Knie Richtung Brustkorb.



3. Seitstütz

Kommen Sie in einen Seitstütz, indem Sie sich auf den rechten Unterarm stützen. Der Ellbogen befindet sich direkt unter dem Schultergelenk. Das Becken ist angehoben, der Körper in einer Linie. Strecken Sie den linken Arm senkrecht nach oben. Halten Sie den Rumpf auf Spannung, damit das Becken nicht durchhängt. Halten Sie die Position.



4. Ausfallschritt

1. Kommen Sie in einen aufrechten stabilen Stand. Die Füße sind hüftbreit geöffnet. Halten Sie beide Hände auf Brusthöhe. Führen Sie einen Ausfallschritt mit dem linken Fuß nach vorn aus. Beide Fußspitzen zeigen nach vorn. Senken Sie das rechte Knie bis kurz vor Bodenkontakt ab. Am tiefsten Punkt sind beide Knie etwa rechtwinklig gebeugt. Drücken Sie sich dann wieder zurück in den Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen. Führen Sie den Ausfallschritt mit dem rechten und dem linken Bein im Wechselaus.



5. Stütz mit Schulterklatschen

1. Kommen Sie in die Liegestützposition. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet, die Handgelenke befinden sich direkt unter den Schultergelenken. Halten Sie Rumpf und Gesäß auf Spannung und den Körper in einer Linie. Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.
2. Führen Sie die Hände im Wechsel zur jeweils gegenüberliegenden Schulter. Halten Sie die Position jeweils für 2 bis 3 Sekunden.



2. Good Morning mit Zusatzgewicht

1. Greifen Sie ein Zusatzgewicht, zum Beispiel eine Getränkekiste oder einen gefüllten Rucksack, und halten Sie es vor dem Brustkorb. Nehmen Sie dann einen aufrechten hüftbreiten Stand ein.
2. Neigen Sie den Oberkörper bis etwa in die Waagrechte aus der Hüfte nach vorn. Die Wirbelsäule behält durch ein Anspannen der Rumpfmuskulatur ihre normale physiologische Krümmung bei. Richten Sie sich danach wieder auf.



6. Kniebeuge

1. Nehmen Sie einen aufrechten schulterbreiten Stand ein. Die Fußspitzen zeigen nach vorn. Halten Sie die Arme locker vor der Brust.
2. Beugen Sie die Knie, sodass die Oberschenkel mindestens waagrecht oder tiefer stehen, und schieben Sie das Gesäß nach hinten. Die Knie sind auf Höhe oder hinter den Fußspitzen. Halten Sie den Rücken gestreckt. Dann kommen Sie wieder in den aufrechten Stand.

