

Trainingsplan Muskelaufbau

Tag 1: Brust, Bizeps

- Übung 1: Bankdrücken
- Übung 2: Schrägbankdrücken
- Übung 3: Bankdrücken mit Kurzhanteln
- Übung 4: Kabelzüge über Kreuz
- Übung 5: Butterfly
- Übung 6: Liegende Kabelzug-Curls
- Übung 7: Scott-Curls mit SZ-Stange
- Übung 8: Bizeps Curls

Tag 2: Pause

Tag 3: Beine, Bauch, Schultern

- Übung 1: Ausfallschritte mit Kurzhanteln
- Übung 2: Beinpresse
- Übung 3: Kurzhantel Schulterdrücken oder Military-Press
- Übung 4: Seitheben mit Kurzhanteln
- Übung 5: Butterfly Reverse
- Übung 6: Sit-Ups
- Übung 7: Beine heben
- Übung 8: Criss-Cross

Trainingsplan Muskelaufbau

Tag 4: Pause

Tag 5: Rücken, Trizeps

- Übung 1: Kreuzheben
- Übung 2: Kurzhantel-Stirndrücken
- Übung 3: Rudern am Kabelzug
- Übung 4: Trizepsdrücken am Kabelzug
- Übung 5: Latziehen
- Übung 6: Dips
- Übung 7: Klimmzüge

Tag 6: Pause

Tag 7: Cardio - 45 Minuten bis 1,5 Stunden laufen gehen



Tipp:

Um einen guten Effekt zu erzielen, sollte man mit 50-80% des Maximalgewichtes 8-12 Wiederholungen und 3-5 Sätze pro Übung einplanen. Zwischen den jeweiligen Sätzen sollte eine Pause von zwei bis drei Minuten eingelegt werden. Anfänger mit geringem Leistungsniveau sollten mit etwa 50% beginnen.



Tipp:

Bei der allgemeinen Fitness empfiehlt sich eine geringere Belastungsintensität, etwa 30-50% der Maximalkraft und dafür 15-20 Wiederholungen und kürzere Pausen (30-45 Sekunden zwischen den Sätzen).

Trainingsplan Allgemeine Fitness

Tag 1: Ganzkörper Muskulatur

- Übung 1: Crunches
- Übung 2: Liegestütz
- Übung 3: Unterarmstütz
- Übung 4: Kniebeuge
- Übung 5: Dips an einem Stuhl
- Übung 6: Bergsteiger (Baum Muskeltraining)
- Übung 7: Schwimmer (Rückenmuskulatur)

Tag 2: Cardio Training

Mindestens 45 Minuten (z.B. Fahrrad fahren, Joggen, usw.)

Tag 3: Pause

Tag 4: Ganzkörper Training

(siehe Tag 1)

Tag 5: Cardio

Tag 6: Ganzkörper Training

(siehe Tag 1)

Tag 7: Pause

Notizen



Wichtig:

Eine langsame und kontrollierte Ausführung aller nachfolgenden Übungen ist von großer Bedeutung. Sowohl, um den maximalen Erfolg aus Deinem Work-Out herauszuholen als auch, um keine gesundheitlichen Risiken einzugehen. Befolge im Fitnessstudio immer die Anweisungen Deines Trainers.

Kenne Deine Grenzen!

Alle Übungen mit Erklärung

Brust, Bizeps

Bankdrücken

1. Lege Dich mit dem Rücken so auf die Flachbank, dass sich die Langhantel auf Deiner Augenhöhe befindet.
2. Stelle beide Füße fest auf den Boden und spanne Deinen unteren Rücken an.
3. Umgreife die Langhantel schulterbreit und nehme sie aus der Halterung.
4. Positioniere sie oberhalb der Brust und senke sie dann langsam ab. (Schulterblätter nach hinten ziehen).
5. Langhantel absenken, bis Ober- und Unterarm in einem 90-Grad-Winkel zueinander stehen.
6. Drücke die Langhantel anschließend wieder nach oben - strecke die Arme aber nicht ganz durch.

Schrägbankdrücken

1. Lege Dich auf die Schrägbank, welche einen optimalen Winkel von 30 Grad haben sollte.
2. Stelle beide Beine fest auf den Boden und stelle sicher, dass Po, Rücken, Steißbein und Kopf das Polster berühren.
3. Umgreife die Langhantel mehr als schulterbreit im Obergriff - Handgelenke direkt unter der Stange.
4. Nehme die Stange aus der Halterung und strecke sie nach oben - sie sollte über dem Schlüsselbein schweben.
5. Senke die Langhantel durch Herablassen der Ellenbogen bis kurz über die Schlüsselbeinfasern.
6. Drücke die Stange nun wieder langsam nach oben - die Arme nicht ganz durchstrecken.

Bankdrücken mit Kurzhanteln

1. Nimm in jede Hand eine Kurzhantel und lege Dich mit dem Rücken auf die Hantelbank - die Beine sind leicht gespreizt, die Füße fest auf dem Boden, Po, Kopf und Rücken liegen auf dem Polster.
2. Du hältst die Kurzhanteln mit einer leichten Beugung der Arme direkt über Deinen Schultern.
3. Drehe die Hanteln nach außen, sodass Deine Daumen einander zugewandt sind.
4. Drücke die Arme senkrecht nach oben - dabei nähern sich die Kurzhanteln an.
5. Lasse die Hanteln nun wieder seitlich an Deiner Brust herunter.

Kabelzüge über Kreuz

1. Greife die an den hohen Blöcken der Kabelzugtürme befestigten Griffe und stelle Dich mittig zwischen die beiden Türme.
2. Neige Deinen Oberkörper mit gegrätschten Beinen (Stemmschritt) leicht nach vorne.
3. Halt die Griffe mit weit geöffneten und minimal angewinkelten Armen.
4. Führe Deine Arme in einem großen Bogen auf Höhe Deiner Brust zusammen und atme dabei aus.
5. Im selben Bewegungsablauf lässt Du das Gewicht wieder absinken, ohne dass das Gewicht abgelegt wird.

Butterfly

1. Setze Dich auf das Butterfly-Gerät - Po und oberer Rücken drücken gegen das Polster, Beine fest auf dem Boden.
2. Umgreife beide Griffstangen mit gestreckten Armen (minimale Beugung) auf Höhe der Brust.
3. Führe nun Deine Hände zusammen - die Arme bleiben dabei stets gestreckt.
4. Lasse Deine Arme nun wieder unter voller Kontrolle des Gewichts zurückgleiten.

Liegende Kabelzug-Curls

1. Stell Dir die Flachbank der Länge nach vor den Kabelzugturm und stelle diesen auf den tiefsten Block.
2. Greife die gerade Stange im Untergriff und lege Dich so hin, dass Du mit dem Gesicht zum Turm schaust.
3. Dein unterer Rücken bildet ein Hohlkreuz und die Beine stehen fest auf dem Boden.
4. Deine Ellenbogen befinden sich an Deinen Seiten und bleiben nahezu regungslos.
5. Ziehe nun Deine Unterarme über die Ellenbogengelenke maximal nach oben.
6. Jetzt lässt Du Deine Arme wieder langsam in Richtung des Turms sinken.

Scott-Curls mit SZ-Stange

1. Setze Dich auf das Sitzpolster der Scottbank und bringe Deine Beine in einen festen Stand.
2. Presse Deinen Oberkörper gegen das dafür vorgesehene Polster und lege Deine Arme auf das Armpolster.
3. Lasse Dir im besten Fall die SZ-Stange von oben reichen, da es alleine sehr schwierig sein kann.
4. Atme nun aus und beuge dabei die Unterarme soweit wie möglich in Richtung Deiner Brust.
5. Wenn die SZ-Stange auf Höhe Deines Halses bzw. Kinns angekommen ist, kannst Du sie langsam wieder absenken.

Bizeps Curls

1. Nimm in jede Hand eine Kurzhantel im Untergriff, stelle Dich aufrecht hin und die Füße hüftbreit auseinander.
2. Während des Ausatmens beugst Du beide Arme gleichzeitig bis zu den Schultern nach oben.
(Die Ellenbogen bleiben immer an der selben Stelle).
3. Beuge nun Deine Arme wieder langsam zurück in die Ausgangsposition.
(Versuche immer nur die Unterarme zu bewegen).

Beine, Bauch, Schultern

Ausfallschritte mit Kurzhanteln

1. Nimm in jede Hand eine Kurzhantel und stelle Deine Beine hüftbreit auseinander.
2. Strecke Deinen Rücken durch und spanne Deine Bauchmuskeln an. (Behalte dies die ganze Übung bei).
3. Mache einen weiten Schritt nach vorne, sodass Dein Ober- und Unterschenkel fast einen rechten Winkel bilden.
Das vordere Knie sollte maximal auf gleicher Höhe mit der vorderen Fußspitze sein - nicht darüber hinaus.
4. Bringe Dich mit Hilfe des vorderen Beines wieder zurück in die Ausgangsposition.
5. Nun wiederholst Du die Ausführung mit dem anderen Bein.

Beinpresse

1. Setze Dich auf die Beinpresse und presse Deinen Rücken an das Rückenpolster. Deine Hände umgreifen die Griffstücke.
2. Platziere nun Deine Füße etwa hüftbreit auf die Fußplatte - Deine Knie und die Fußspitzen bilden eine Linie.
3. Löse nun die Sicherung und führe das Gewicht soweit wie möglich an Deinen Oberkörper.
4. Beim Ausatmen drückst Du die Platte über die Fersen Deiner Beine wieder zurück. (Beine nicht durchstrecken).

Kurzhantel Schulterdrücken

1. Nimm in jede Hand eine Kurzhantel im Obergriff und stelle Deine Beine hüftbreit auseinander. Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel, welcher nicht unterschritten werden darf.
2. Strecke Deinen Rücken durch und spanne Deine Bauchmuskeln an. (Behalte dies die ganze Übung bei).
3. Führe die Hanteln nach oben über Deinem Kopf zusammen, während du ausatmest.
4. Beim Einatmen lässt Du die Kurzhanteln wieder auf die Ausgangsposition zurücksinken.

Military-Press

1. Greife die Langhantelstange von dem Kniebeugenständer oder dem Hantelrack so, dass Deine Unterarme später vertikal nach oben zeigen - Hände vertikal über den Ellenbogen.
2. Nimm die Stange heraus und lasse sie auf Deinen Handballen ruhen.
3. Stelle Dich schulterbreit oder in einem Stemmschritt hin - wie Du Dich sicherer fühlst.
4. Drücke die Stange jetzt in einer möglichst geraden Linie nach oben.
5. Bringe die Langhantel nun langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.

Seitheben mit Kurzhanteln

1. Nimm in jede Hand eine Kurzhantel im neutralen Griff und begeben Dich in einen sicheren Stand.
2. Lasse Deine Arme locker an Deinen Seiten - die Hanteln neben Deinen Oberschenkeln.
3. Hebe sie nun langsam mit einem leichten Knick im Ellbogen an, bis Deine Arme und Deine Schultern eine Linie bilden.
4. Jetzt lässt Du die Hanteln wieder kontrolliert zu Deinen Oberschenkeln absinken.

Butterfly Reverse

1. Setze Dich mit dem Gesicht in Richtung der Butterfly Reverse-Maschine. Deine Brust an das vertikale Polster gedrückt.
2. Stelle Deine Füße fest auf den Boden - Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.
3. Positioniere Deine Hände auf Höhe Deiner Schultern - eventuell musst Du das Sitzpolster verstellen.
4. Jetzt führst Du die Stangen mit fast ausgestreckten Armen so weit wie möglich nach hinten. Arbeite dabei nur mit der hinteren Schultermuskulatur und dem Trapezmuskel.
5. Bringe die Stangen anschließend wieder langsam nach vorne zum Gerät.

Sit-Ups

1. Lege Dich mit dem Rücken auf eine Matte - die Beine fußbreit auseinander und leicht angewinkelt.
2. Deine Hände legst Du an den Seiten Deiner Oberschenkel bzw. der seitlichen Gesäßmuskulatur ab.
3. Drücke nun erst Deine Brust in Richtung Deiner Knie und anschließend den Bauch. Währenddessen wandern Deine Arme an den Oberschenkeln nach oben zu den Knien.
4. Wenn Dein Körper senkrecht zum Boden steht, kannst Du Dich langsam wieder zurücksinken lassen.

Achte während der gesamten Übung darauf, Deine Schultern unten zu lassen und verschränke Deine Arme nicht im Nacken, denn das verleitet dazu, den Kopf durch die Armkraft nach vorne zu reißen. Das mindert wiederum den Trainingserfolg.

Beine heben

1. Lege Dich rücklings und kerzengerade auf eine Matte - die Arme neben dem Körper.
2. Überkreuze Deine Beine nun und hebe sie senkrecht nach oben. Spanne dabei den Bauch an und achte darauf, dass Kopf und Rücken am Boden bleiben.
3. Senke die Beine nun langsam so weit wie möglich ab, ohne ein Hohlkreuz zu machen.
4. Am tiefsten Punkt hältst Du kurz die Stellung, dann wiederholst Du das Ganze.

Criss-Cross

1. Lege Dich mit dem Rücken auf eine Matte und strecke die Beine gerade aus.
2. Lege die Finger Deiner Hände an die linke und rechte Seite Deines Hinterkopfes. Die Ellenbogen sollten eine gerade Linie mit den Schultern bilden.
3. Hebe nun die gestreckten Beine leicht vom Boden ab und beuge sie minimal.
4. Führe jetzt Deine linke Brust und Dein rechtes Knie zusammen. Das linke Bein bleibt gestreckt.
5. Beim Ausatmen bringst Du Deinen Körper wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederhole den Ablauf nun mit der anderen Brustpartie und dem anderen Bein.

Rücken, Trizeps

Kreuzheben

1. Gehe in die Hocke und umgreife die Langhantel etwas mehr als schulterbreit im Wechselgriff.
2. Spanne Deinen gesamten Körper an, halte Deinen Rücken gerade und den Kopf aufrecht mit Blick nach vorne.
3. Führe die Langhantel nun nah am Körper entlang nach oben - die Kraft kommt dabei aus den Beinen und dem unteren Rücken.
4. Strecke nun gleichzeitig Deine Beine durch und richte den Rücken auf. (Das Timing ist sehr wichtig).
5. In der aufrechten Haltung angekommen, ziehst Du die Schultern zurück und schiebst die Hüfte minimal nach vorne.
6. Jetzt schiebst Du die Schultern wieder nach vorne und die Hüfte zurück.
7. Anschließend setzt Du die Langhantel-Stange wieder entsprechender der Aufrichtbewegung ab.
8. Es bleibt Dir selbst überlassen, ob Du sie ganz absetzt oder gleich eine Wiederholung machst.

Kurzhantel-Stirndrücken

1. Nimm die Kurzhanteln in neutraler Griffhaltung und lege Dich mit dem Rücken auf die Flachbank.
2. Sorge dafür, dass Deine Beine einen festen Stand neben der Bank einnehmen.
3. Mache mit dem unteren Rücken ein Hohlkreuz, sodass er nicht aufliegt.
Der Kopf hingegen muss auf dem Polster aufliegen und Dein Blick geht nach oben.
4. Strecke Deine Arme nun senkrecht nach oben aus. (Mit einer leichten Beugung).
5. Führe die Hanteln langsam in Richtung des Kopfes, indem Du Die Arme beugst.
Es sollten sich allerdings nur die Unterarme bewegen, die Oberarme bleiben regungslos.
6. Bringe die Arme wieder kontrolliert in ihre Ausgangsposition zurück.

Rudern am Kabelzug

1. Setze Dich an die Ruderstation und greife den engen Griff mit beiden Händen.
2. Stelle Deine Füße auf die Fußablage und presse sie fest dagegen.
3. Richte nun Deinen Oberkörper auf und halte den Rücken möglichst gerade.
4. Ziehe die Griffstücke auf Höhe der Unterbrust nahe am Oberkörper vorbei nach hinten.
Drücke die Schulterblätter dabei so weit wie möglich zusammen.
5. Anschließend begibst Du Dich in einer geradlinigen Bewegung zurück in die Ausgangsposition.

Trizepsdrücken am Kabelzug

1. Greife das Griffstück etwa hüftbreit im Obergriff und stelle Dich nah an den Kabelzugturm.
2. Straffe Deinen Oberkörper, beuge Dich leicht nach vorne und spanne die Bauchmuskeln an.
3. Mit den Ellenbogen nahe am Körper drückst Du nun das Griffstück vertikal nach unten.
Die Ellenbogen bleiben dabei immer an ihrer Position, nur der Unterarm bewegt sich.
4. Jetzt lässt Du Deine Arme wieder langsam durch die Kraft des Zugseils nach oben gleiten.

Latziehen

1. Setze Dich mit dem Gesicht in Richtung des Zugturms und greife die Latzugstange.
2. Klemme Deinen Oberschenkel fest unter das Polster, um Deinen Unterkörper zu fixieren.
3. Halte den Rücken gerade und ziehe die Stange senkrecht nach unten in den Nacken.
4. Begebe Dich nun kontrolliert und langsam wieder zurück in die Startposition.

Eine andere Variante ist das Ziehen der Latzugstange zur Brust, statt in den Nacken. Hierbei musst Du im unteren Rücken ein Hohlkreuz bilden, welches Du während der ganzen Übung beibehalten solltest und die Stange wird am Kinn vorbei bis knapp über das Schlüsselbein gezogen.

Dips

1. Greife je mit einer Hand eine der Dip-Stangen in einem neutralen Griff.
Die Arme sind ausgestreckt, mit einer minimalen Beugung.
2. Halte Deinen Oberkörper aufrecht und strecke die Beine (wenn möglich) gerade nach unten aus.
3. Bilde ein leichtes Hohlkreuz in Deinem Rücken und senke Deinen Körper langsam runter, in dem Du Deine Arme beugst. Die Ellenbogen bleiben dabei immer eng am Körper.
4. Wenn der Ober- und der Unterarm eine 90 Grad Beugung erreicht haben, drückst Du Dich kontrolliert wieder nach oben.

Klimmzüge

Je nach Griffart und Griffweite kannst Du mit Klimmzügen verschiedene Partien des Rücken trainieren. Die drei bekanntesten sind breite Klimmzüge im Obergriff, enge im Untergriff und „normale“ im Hammergriff. Nachfolgend erklären wir Dir eine allgemeine Abfolge dieser Übung. Während der ganzen Übung sollte Dein Oberkörper vertikal zur Stange gehalten werden. Die Beine werden leicht angewinkelt und überkreuzt. Spanne außerdem Deinen Bauch an und halte den Rücken stets gerade.

1. Stell Dich unter die Klimmzug-Stange und greife sie entsprechender Deiner Klimmzugvariante.
2. Zieh Dich hoch - minimal bis Dein Kinn über der Stange ist, maximal bis zur Brust.
3. Lasse Dich nun langsam und kontrolliert wieder nach unten gleiten. (Oberkörper bleibt vertikal).