

# Trainingsplan

Wie nennt man ein  
Kaninchen, das ins  
Fitnessstudio geht?



**PUMPERNICKEL!**

Jede Trainingseinheit (TE) sollte mit einer **Erwärmung** beginnen:

1. 30sec Laufen auf der Stelle
2. 30sec Schattenboxen
3. 10 Hampelmannsprünge

<https://www.pinterest.ca/pin/709246641287246888/>

## Grundsätze

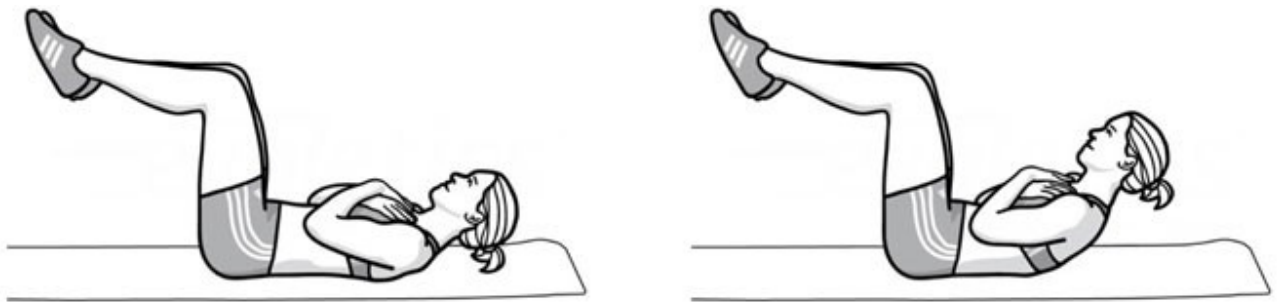
- ruhige gleichmäßige (langsame) Bewegungen, kontrollierte Ausführung ohne Schwung
- während der Anstrengungsphase ausatmen, nie Luft anhalten
- Übungen nur so lange ausführen, wie Bewegungsqualität gewährleistet ist
- Körper- und Rumpfspannung sowie Körperhaltung beachten
- immer beide Körperseiten/partien berücksichtigen
- 12-15 Wiederholungen – 1-2min Pause – 3 Durchgänge (= Sätze) bzw. 20-30sec halten – 30-60sec Pause – 3 Durchgänge
- Steigerung der Schwierigkeit, wenn laut Borg-Skala nach letztem Satz das Empfinden der Anstrengung zwischen „6 – 11“ entspricht

6	
7	Sehr, sehr leicht
8	
9	Sehr leicht
10	
11	Recht leicht
12	
13	Etwas anstrengend
14	
15	Anstrengend
16	
17	Sehr anstrengend
18	
19	Sehr, sehr anstrengend
20	

## Crunch – Bauchmuskeln

### Bemerkungen:

- Hüft-/Knie-/Fußwinkel 90° gebeugt.
- Lendenwirbelsäule (unterer Rücken) hält Bodenkontakt.
- Kopf/Schultern/oberen Rücken heben und senken.

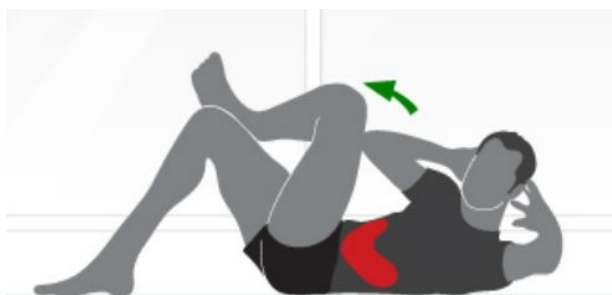


Bildquelle: <https://www.daytraining.de/fitness/rueckenuebungen-fuer-zuhause/>

## Variante – schräge Bauchmuskeln

### Bemerkungen:

- linkes Bein über Kreuz angewinkelt, rechter Ellbogen zieht zum linken Knie.
- x Wdh., dann erst Seitenwechsel.

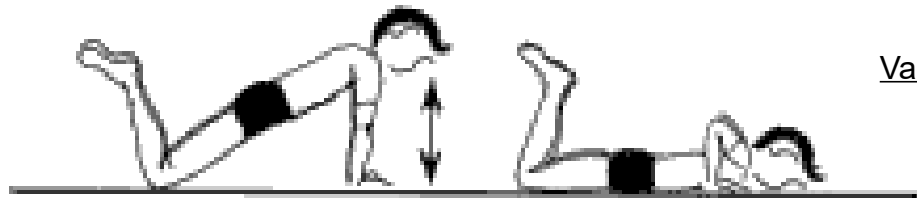


Bildquelle: <https://www.joggen-online.de/Krafttraining/Bauchmuskeltraining/Crunches-723>

## Liegestütz

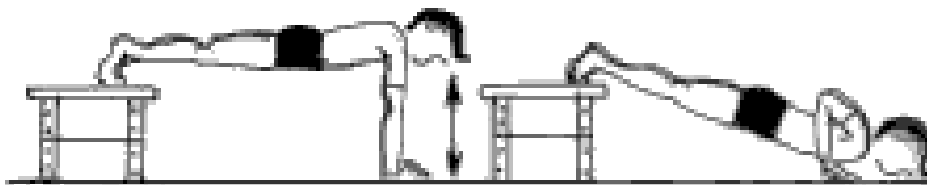
### Bemerkungen:

- Schulterbreit positionierte Hände und enganliegende Ellbogen = mehr Armkraft.
- Mehr als schulterbreit positionierte Hände und Ellbogen nach aussen = mehr Brustmuskulatur.



### Variation I: einfacher

- auf den Knien



### Variation II: schwerer

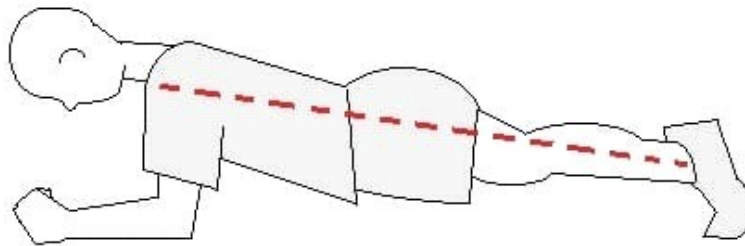
- Mit den Füßen auf einer Erhöhung

Bildquelle: <https://www.mobilesport.ch/aktuell/kraeftigen-arme-brust-liegestuetz/>

## Unterarmstütz

### Bemerkungen:

- Länge im Rumpf erzeugen.
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ellbogen unter Schultergelenk.



Bildquelle: <https://www.polizeitest.de/polizei-einstellungstest-liegestuetze-in-der-sportpruefung/>

### Variation I: einfacher

- auf den Knien

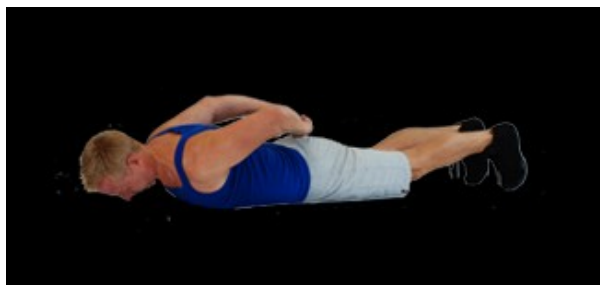
### Variation II: schwerer

- ein Bein abgehoben

## Rückenmuskeln

### Bemerkungen

- Tennisball (o.ä.) mit lang gestreckten Armen vorm Kopf und über dem unteren Rücken übergeben.
- eventuell zusätzlicher Kraulbeinschlag.

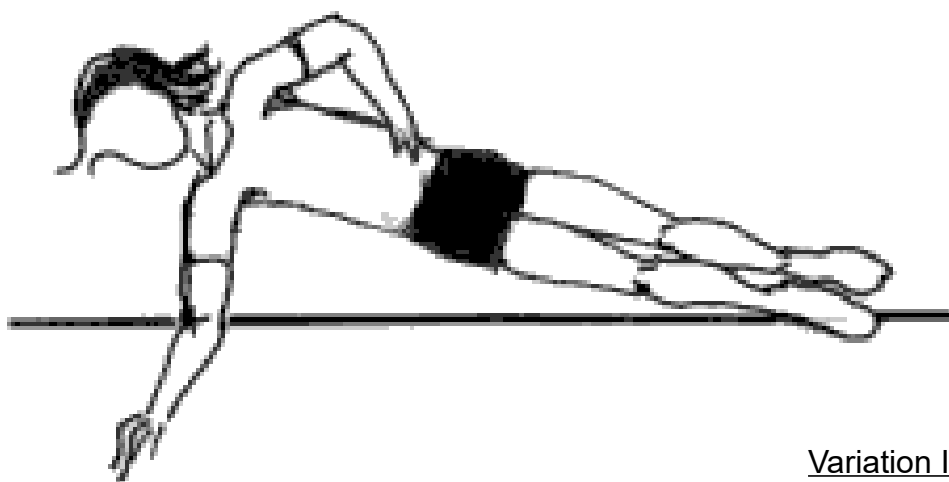


Bildquelle: [https://www.aufrechte-koerperhaltung.de/oberer\\_ruecken.html](https://www.aufrechte-koerperhaltung.de/oberer_ruecken.html)

## Seitstütz

### Bemerkungen:

- Länge im Rumpf erzeugen.
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ellbogen unter Schultergelenk.
- Unterarm stösst in den Boden («stolzer» Schulterstütz).



### Variation I: einfacher

- auf den Knien



### Variation II: schwerer

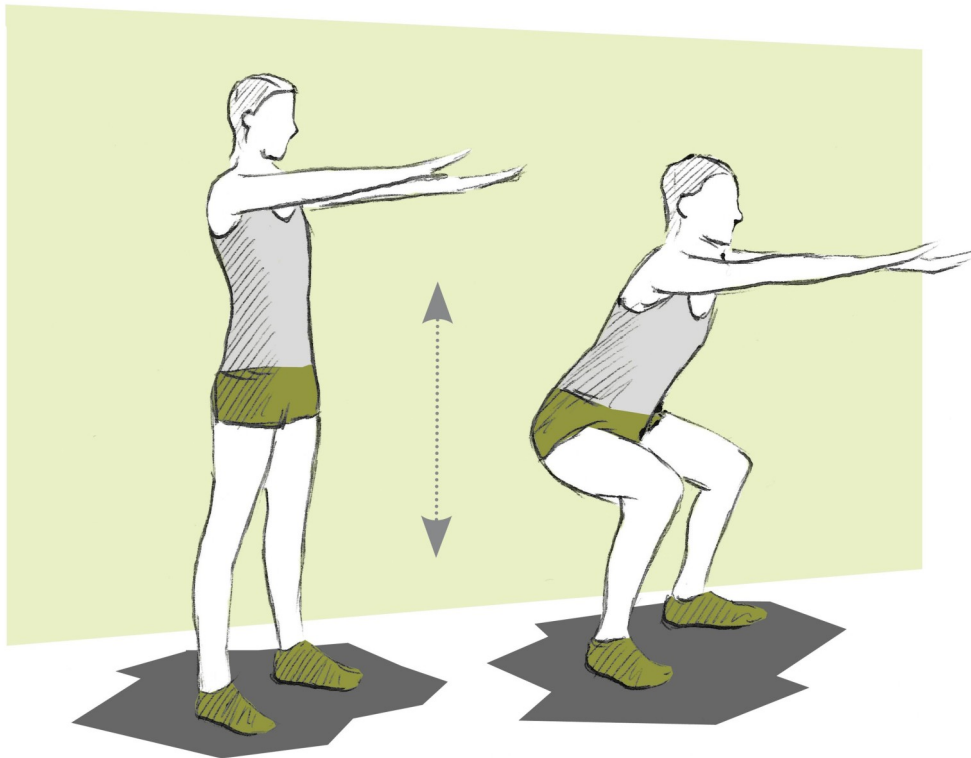
- mit Heben und Senken des Beckens
- mit Armeinsatz



## Kniebeuge

### Bemerkungen:

- Gerader Rücken
- Po nach hinten schieben – „Sich auf einen imaginären Stuhl setzen!“
- Gerade Beinachse – keine X-Beine
- Absenken bis ca. 90° Winkel im Kniegelenk



Bildquelle: <https://www.pinterest.de/pin/566538828102133386/>

Viel Spaß!