

## Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

### Bodyweight Training

<u>Vorteile des Bodyweight Training</u>	<u>Nachteile des Bodyweight Trainings</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keine Kosten für Geräte/Mitgliedsbeitrag Fitnessstudio</li> <li>- Zeitlich und örtlich flexibel</li> <li>- Geringeres Verletzungsrisiko</li> <li>- Funktionales Training → anstatt in eine Maschine bewege ich mich frei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nicht jede Körperpartie kann gleichermaßen beansprucht werden</li> <li>- Nichts für jeden: falls zu Hause trainiert wird, kann die Motivation schnell schwinden</li> </ul>

#### Übungsauswahl für das Bodyweight Training

- **Kniebeugen, Klimmzüge und Liegestütz** in jeder Variation trainieren den Körper ausgewogen, da bei jeder dieser Übung nicht Muskeln isoliert getroffen werden, sondern ganzheitlich trainiert wird

#### Variationen der Kniebeuge

- Enger Stand
- Weiter Stand (Sumo-Kniebeuge)
- Pausieren/ Halten in einer Position
- Sprünge
- Ausfallschritte
- 1-beinige Kniebeugen

#### Variationen der Liegestütz

- Auf Knien
- Weit auseinander positionierte Hände
- Eng positionierte Hände
- Auf Füßen runterlassen, hochdrücken auf Knien
- Halten
- Hände erhöhen
- Füße erhöhen

#### Variationen von Klimmzügen

- Enger Griff
- Weiter Griff
- Neutraler Griff
- Hochspringen und Halten
- Hochspringen und langsames runterlassen
- Bänder als Unterstützung nehmen
- „Australian Pull-Ups“ → Ruderbewegung an z.B. Ringen, Stange, Tischplatte ...

Liegestütz und Klimmzüge: Wie schaffe ich meinen ersten?

Progressionsvorschlag Liegestütz	Progressionsvorschlag Klimmzüge
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Liegestütz an der Wand – nach und nach die Höhe reduzieren, bis die Hände z.B. auf einem Stepper oder Kasten positioniert werden können</li><li>2. Liegestütz auf Knien</li><li>3. Liegestütz auf Füßen runterlassen, auf Knien in die Bewegung nach oben</li><li>4. Liegestütz auf Füßen mit weiter Handposition</li></ol> <p>Liegestütz mehrmals die Woche ins Training einbauen. Schaffe ich 20 Wiederholungen a 3 Serien, gehe ich im nächsten Training zur schwierigeren Übungsausführung.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rudern/Australian Pull-Ups: Körper in 45 Grad begeben, Hände greifen z.B. Ringe, hochziehen, bis meine Hände auf Brusthöhe sind → hier mit dem Winkel spielen: je näher der Körper am Boden, desto schwieriger!</li><li>2. An die Stange springen und das Kinn über der Stange halten</li><li>3. An die Stange springen und langsam runterlassen</li><li>4. Mit Bändern</li></ol> <p>Klimmzüge mehrmals die Woche ins Training einbauen. Hier: Schaffe ich 8-12 Wiederholungen a 3 Serien, gehe ich im nächsten Training zur schwierigeren Übung.</p>