

# Trainingsprogramm ohne Geräte

<u>Tag/Muskelgruppe</u>	<u>Trainingsübung</u>	<u>Sätze</u>	<u>Wdh.</u>
<b>Beine</b>	Kniebeugen	3	100
	Ausfallschritte	3	50
<b>Waden</b>	Einarmiges Wadenheben	4	20
	Beinheben in der Hocke	4	30
<b>Rücken</b>	Handtuch-Ziehen	4	15
	Klimmzüge	4	10
<b>Brust</b>	Liegestützen	4	20
	Liegestützen (Füße erhöht)	4	15
<b>Schultern</b>	einarmiges Frontheben	2	15
	einarmiges Seitheben	2	15
	einarmiges Seitheben in Vorbeuge	2	15
<b>Trizeps</b>	Dips zwischen zwei Bänken	2	15
	Trizepsdrücken mit Handtuch	3	15
<b>Bizeps</b>	Bizepscurls mit Handtuch	3	15-20
	Konzentration Curls	3	15
<b>Unterarme</b>	Griffkraft	4	25
<b>Bauchmuskulatur</b>	Crunches	2	15
	Beinheben	2	15
	Seitheben Crunches	2	15

## ***Hohe Wiederholungen***

Ohne Hanteln und Geräte kann man Training im unteren Wiederholungsbereich vergessen. Stattdessen sollte man mindestens 15-30 Wiederholungen pro Satz machen. Für manche Übungen geht die Wiederholungszahl sogar bis 100 hoch.

## ***Anspannen***

Bei allen Übungen ohne Gewichte, sollte man die Zielmuskulatur zusätzlich anspannen, um so die Muskelfasern stärker zu belasten. Auf diese Weise kann man sogar aus relativ leichten Übungen herausfordernde Übungen machen.

## ***Langsame Bewegungen***

Man tendiert natürlicherweise dazu, bei Übungen mit Körpereinsatz mit Schwung nachzuhelfen. Dies sollte man jedoch vermeiden. Die beste Methode dazu ist, langsame und konzentrierte Bewegungen auszuführen.

## ***Kurze Pausen***

Um die Wirksamkeit der Übungen zu erhöhen, sollte man die Pausen zwischen den Sätzen auf ein Minimum beschränken. Je kürzer die Pause, desto mehr werden die Zielmuskeln beansprucht.