

Beginner Training



GANZKÖRPERTRAINING

+

**WOCHEN-
TRAININGSPLÄNE**



BODY WISDOM

BE YOUR BEST . ANYTIME . ANYWHERE

Bitte beachte, dass die Trainingspläne verallgemeinert sind, d.h. die Wiederholungszahlen und die Anzahl der Sätze sind allgemein gehalten. Jeder Mensch ist natürlich anders und es kann sein, dass dein Oberkörper sehr gut die Wiederholungszahlen und die Anzahl an Sätzen meistern kann, jedoch die Beinübungen zu zahlreich sind. Wenn dem so ist, dann höre auf deinen Körper und fange lieber mit weniger Wiederholungen / Sätzen an. Kämpfe gegen deinen Schweinehund an, aber überanstreng dich nicht. Für alle unilateralen Übungen (Einzelseiten Übungen), also Übungen wo du ein Bein oder ein Arm benutzt, gilt die Anzahl des Satzes pro Bein / Arm.

Dieses eBook ist in zwei Trainingssysteme unterteilt, einmal der normale Wochentrainingsplan und einmal ein Ganzkörpertraining, was nach belieben trainiert werden kann.

Alle Übungen sind interaktiv, sprich wenn du den Namen der Übung nicht kennst und nicht weißt, wie diese richtig ausgeführt wird, dann klickst du einfach auf die Übung im Trainingsplan und wirst automatisch zur richtigen Übung geführt ohne ständig scrollen zu müssen. Wenn du an der richtigen Übung bist klickst du wieder auf den entsprechenden Trainingsplan um wieder zum Trainingsplan zu gelangen.

Wenn du ein Smartphone verwendest, wird Adobe Reader empfohlen, um die Links anklickbar zu machen.

Wochentrainingsplan Beginner

Trainingsplan Beginner  BODY WISDOM			
	Tag 1 (z.B. Dienstag)	Tag 2 (z.B. Donnerstag)	Tag 3 (z.B. Samstag)
Muskelgruppe(n)	Brust, Bauch & Beine	Bauch und Rücken	Rücken, Brust & Arme
Übungen	<u>1.Kniebeugen</u> <u>2.Ausfallschritt Rückwärts</u> <u>3.BrustPresse</u> <u>4.Situp + Reverse Fly</u>	<u>1.Latziehen</u> <u>2.Beckenbrücke</u> <u>3.Seitliche Oblique Twists</u> <u>4.Plank (Schlaufe)</u>	<u>1.Rückenrudern</u> <u>2.Liegestütze</u> <u>3.Trizepsstrecker</u> <u>4.Bizepsbeugen</u> <u>5. Y's Frontheben</u>
Wiederholungszahl	5-20	5-20	5-20
Sätze	2-3	3	3
Anmerkung	Wenn du bereits von den Kniebeugen erschöpft bist, dann lasse #2 weg	<u>Plank</u> , 3-mal solange wie geht. Wenn in den Schlaufen zu schwer, ohne schlaufen	Wenn Liegestütze, zu schwer, dann auf den Knien

Falls dir Wochentrainingspläne nicht liegen oder du es nicht schaffst einen Rythmus einzuhalten, dann versuche zumindest 3-mal die Woche dieses Ganzkörpertraining durchzuziehen:

Ganzkörper Training Beginner

Hier kannst DU mit Wiederholungszahlen oder mit Zeitintervallen trainieren. Wenn du mithilfe der Zeit trainierst, dann lege dir einen guten Intervalltimer oder aber eine Intervall App zu. Die Zeit ist dann wie folgt 20 Sekunden Training und 10 Sekunden Pause (Dies ist ein Satz) und wir kürzen es im Trainingsplan so ab: 20:10.

Ganzkörper Training Beginner  BODY WISDOM				
Übung	Wiederholungszahl oder Zeit	Sätze Wiederholungen	Sätze Zeit	Anmerkung
<u>Ausfallschritt</u> <u>Rückwärts</u>	8-10 oder 20:10	3 pro Bein	4 Nach 2 Sätzen, Bein wechseln	
<u>Rückenrudern</u>	8-10 oder 20:10	3	4	
<u>Plank</u> <u>(Fußschlaufe)</u>	10-30 Sek	3		Wenn zu schwer, dann ohne Fußschlaufe, auf dem Boden
<u>V-Out</u>	8-10 oder 20:10	3	4	Rücken nicht überstrecken!
<u>Bärenumarmung</u>	8-10 oder 20:10	3	4	
Liegestütze (knie)	8-10 oder 20:10	3	3	Wenn normale Liegestütze zu schwer sind, dann auf den Knien

Übungen

Kniebeuge

Zielmuskulatur: Quadrizeps, Beinbizeps, Gesäßmuskeln



Schaue Richtung Ankerpunkt. Die Griffe sind auf Kniehöhe eingestellt. Halte deinen Rücken gerade und senkrecht zum Boden oder lehne dich leicht nach hinten und in die Gurte. Die Füße sind etwas breiter als schulterbreit auseinander und die Zehen (in Linie mit den Knien) zeigen leicht nach außen. Lasse dich jetzt mit Hilfe der Gurte auf den Boden sinken. Du solltest auf mindestens 90 ° sinken, aber niedriger ist bevorzugt. Nun stehe wieder auf. Wenn deine Füße vom Boden abheben, weißt du, dass du ein Mobilitätsproblem hast. Arbeite also an deiner Kniebeugenmobilität.

 **BODY WISDOM**

[Zurück zu den Trainingsplänen](#) ** klick unten **

[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

Ausfallschritt Rückwärts

Zielmuskulatur: Gesäßmuskel, Quadrizeps



Schaue zum Ankerpunkt. Die Hände sind nah an deiner Brust, gehe einen Schritt zurück in den Ausfallschritt. Lass deinen Körper Richtung Boden sinken, bis dein Knie den Boden leicht oder fast berührt, oder soweit wie du kommst. Das hintere Bein dient nur als Stütze. Dein Rücken ist allzeit gerade und senkrecht zum Boden. 80-95% des Gewichts sind auf dem Vorderbein. Drücke dich mit den Fersen wieder gerade nach oben. Dein aktives (vordere) Knie sollte nicht (zu weit) über die Zehen hinausschauen.

 **BODY WISDOM**

[Zurück zu den Trainingsplänen](#) ** klick unten **

[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

Brust Presse

Zielmuskulatur: Deltamuskeln, Brustmuskel (mittlere), Sägezahnmuskeln



Schaue vom Ankerpunkt weg. Die Griffe sind 20 cm über dem Boden. Dein Körper ist allzeit gerade und hat immer eine Grundspannung (angespannte Bauchmuskeln, Rücken- und Gesäßmuskeln). Deine Handinnenflächen zeigen nach unten. Deine Arme sind Parallel und dann sinkst du vom Ankerpunkt weg, indem du deine Arme und Ellenbogen seitlich zurücknimmst, bis dein Unterarm und dein Oberarm mehr oder weniger einen 90° Winkel bilden und dein Oberarm zum Körper 45°. Die Gurte schleifen dabei nicht über deine Schultern. Nun drückst du dich wieder in die Ausgangsposition.

 **BODY WISDOM**

[Zurück zu den Trainingsplänen](#) ** klick unten **

[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

Reverse Fly + Situp

Zielmuskulatur: Gerader Bauchmuskel



Schaue zum Ankerpunkt hin. Die Griffe sind 20cm über dem Boden. Du setzt dich auf eine Matte / Boden. In der Ausgangstellung hast du deine Beine angewinkelt (Knie angewinkelt) und hast deine Arme in einer Rückwärtsfliege ausgestreckt, also streckst du deine Arme seitlich aus um dir Stabilität zu gewähren und um dich hochzuziehen. Du sitzt etwa deine Beinlänge vom Ankerpunkt weg. Nun lässt du deinen Körper zu Boden senken, deine Beine sind ausgestreckt und kurz über dem Boden und deine Arme kommen zusammen zur Körpermitte. Nun gehst du wieder in die Ausgangsstellung. Zu keinem Zeitpunkt ist dein Rücken überstreckt, d.h. es darf keine Hand zwischen Lendenwirbelsäule und Boden passen, Die Lendenwirbelsäule hat allzeit Bodenkontakt.

 **BODY WISDOM**

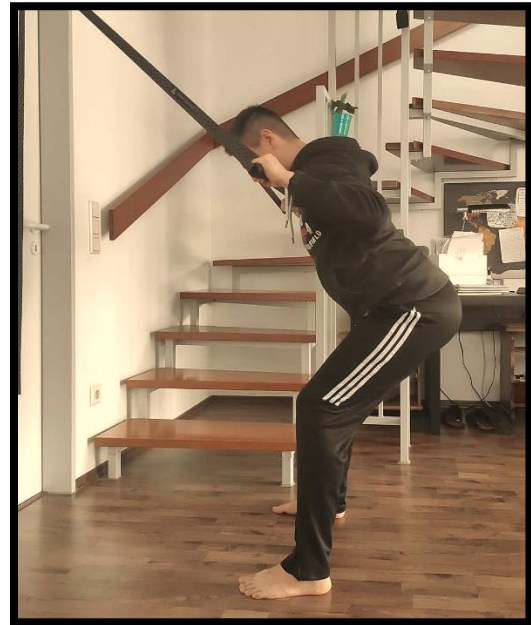
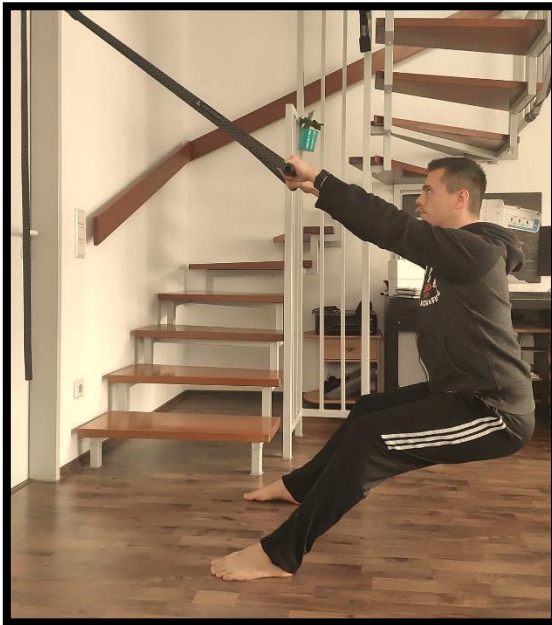
[Zurück zu den Trainingsplänen](#) ** klick unten **

[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

Latziehen

Zielmuskulatur: Latissimus, Trapezmuskel, Rundmuskeln



Dies ist eine gute Übung, um dich auf die richtigen Klimmzüge vorzubereiten, oder um dich auszupowern, wenn du schon die normalen Klimmzüge getätigt hast. Du schaust in Richtung Ankerpunkt. Die Griffe sind auf Kniehöhe. Deine Knie sind gebeugt, dein Arme ausgestreckt und du lehnst sich in die Gurte. Ellenbogen sind leicht angewinkelt. Du ziehst dich in Richtung Ankerpunkt, wobei deine Ellenbogen Richtung Hüfte ziehen. In der Endposition bilden die Gurte mit deinem Rücken eine Linie. Deine Nun lässt du dich langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition sinken.

 **BODY WISDOM**

[Zurück zu den Trainingsplänen](#) ** klick unten **

[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

Rückenrudern

Zielmuskulatur: Handbeuger, Handstrecker, Latissimus, Rundmuskeln, Trapezmuskel



Schaue zum Ankerpunkt. Die Griffe sind 20 cm über dem Boden. In der Ausgangsposition sind deine Arme dicht am Körper und deine Hände sind an der Brust und die Handinnenflächen zeigen zueinander. Du wählst den Widerstand deinem Level entsprechend. Die Schulterblätter sind zusammengepresst.

Nun lässt du dich langsam zurück, bis deine Arme ausgestreckt, parallel zueinander sind. Dein Körper ist immer gerade also stehts unter Spannung (Bauchmuskeln, Rücken und Gesäß sind angespannt). Nun kannst du dich wieder in die Ausgangsstellung ziehen.

 **BODY WISDOM**

[Zurück zu den Trainingsplänen](#) ** klick unten **



[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

Becken Brücke

Zielmuskulatur: Gesäßmuskel, Beinbizeps



Schaue zum Ankerpunkt. Die Fußauflage befindet sich 50 cm über dem Boden. Steck deine Fersen hinein. Lege dich auf den Boden, entspanne deinen Nacken, belaste ihn nicht. Drücke deine Fersen in die Fußschlaufen, sodass dein Gesäß vom Boden kommt und deine Oberbeine und deine Schienenbeine einen 90° Winkel bilden. Dein Körper ist gerade (Bauchmuskeln, Gesäß und Rücken sind angespannt). Nun kannst du dein Gesäß wieder kontrolliert zum Boden sinken lassen. Du kannst deine Arme neben dich legen, um dich zu stützen.

 **BODY WISDOM**

[Zurück zu den Trainingsplänen](#) ** klick unten **



[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

Stehende schräge Bauchmuskel Drehung

Zielmuskulatur: Seitlicher Bauchmuskel



Schaue zum Ankerpunkt. Der Griff ist 30 cm über dem Boden. Der Griff ist in der Einhandgriffvariante. Du nimmst den Griff mit beiden Händen in die Hand. Nun gehst du zurück, bis die Gurte auf Spannung sind. Du wählst den Widerstand deinem Level entsprechend. Deine Hände sind auf Schulterhöhe und vom Körper weggestreckt. Nun rotierst du zu einer Seite, lässt dich wieder langsam und kontrolliert zu Mitte sinken, dann drehst du dich zur anderen Seite, indem du deine seitlichen Bauchmuskeln benutzt und die Arme **ausgestreckt lässt**. Versuche die benötigte Kraft so wenig wie möglich aus den Armen zu bekommen, sondern aus den seitlichen Bauchmuskeln.

 **BODY WISDOM**

[Zurück zu den Trainingsplänen](#) ** klick unten **

[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

Plank (Fußschlinge)

Zielmuskulatur: Deltamuskel, gerade Bauchmuskeln, Rückenstrecker



Schaue vom Ankerpunkt weg. Die Griffe sind 20cm über dem Boden. Deine Füße sind beide in den Fußschlaufen. Gerader Körper, dein Rücken und dein Gesäß sind angespannt. Deine Hände sind schulterbreit voneinander positioniert. Die Arme sind ausgestreckt oder du stützt deine Unterarme auf den Boden ab (einfacher). Wenn beide Varianten zu schwer sind, dann kannst du deine Füße auch auf den Boden abstützen, also den ganz normalen Plank (Unterarm Stütze) ausüben. Du hältst den Plank so lange wie möglich oder auf eine bestimmte Zeit (Trainingsplan), ohne deinen Rücken zu überstrecken.

 **BODY WISDOM**

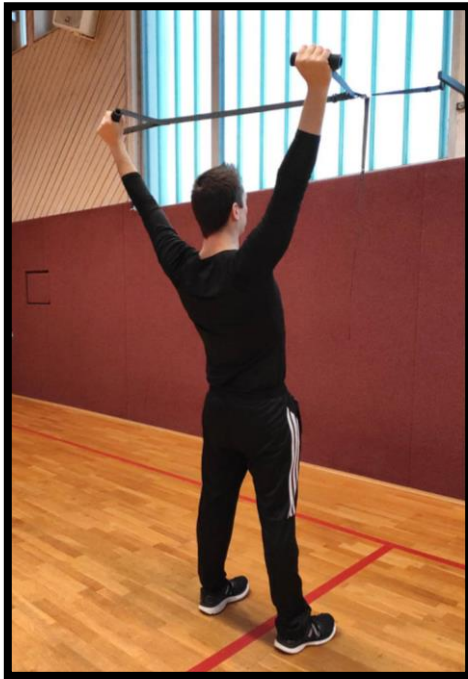
[Zurück zu den Trainingsplänen](#) ** klick unten **

[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

Y's Frontheben

Zielmuskulatur: Vorderer Deltamuskel, seitlicher Deltamuskel, Trapezmuskel, hinterer Deltamuskel



Schaue zum Ankerpunkt. Gehe in die Ausgangsposition. Wähle den Winkel so, dass es deinem Level entspricht. Deine Arme sind in einer Y-Form über den Kopf. Deine Bauchmuskeln und Rückenmuskeln sind angespannt und gerade. Du senkst deine Arme bis diese 90° zu deinem Körper haben und parallel zueinander sind. Danach bringst du deine Arme in der entgegengesetzten Bewegung wieder über deinen Kopf in die Y-Form.

 **BODY WISDOM**

[Zurück zu den Trainingsplänen](#) **** klick unten ****

[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

Trizepsstrecker

Zielmuskulatur: Trizeps



Schau vom Ankerpunkt weg. Die Griffe sind 30 cm vom Boden entfernt. Wählen einen Winkel, der deinem gewünschten Widerstand entspricht. Deine Arme sind parallel zueinander und auch deine Ellbogen. **Die Oberarme bewegen sich nicht** und du streckst nur über die Ellbogen. Ziehe deine Schulterblätter zurück und nach unten, um die Ellbogen weniger zu belasten. Dein Körper ist allzeit gerade und hat immer eine Grundspannung (angespannte Bauchmuskeln, Rücken- und Gesäßmuskeln). Nun lässt du dich senken, bis deine Hände an deine Stirn, neben den Ohren oder über deinem Kopf gelangen. Achte darauf, dass du deine Oberarme nicht bewegst, die gesamte Bewegung geschieht über deine Ellenbogen und den Unterarmen. Um die Übung zu erleichtern, kannst du ein Bein vor dir angewinkelt haben, also das Gewicht auch auf diesem Bein verteilen und dich selber, mit dem Bein, leicht hochdrücken, wenn du es selber aus dem Trizeps nicht schaffst.

 **BODY WISDOM**

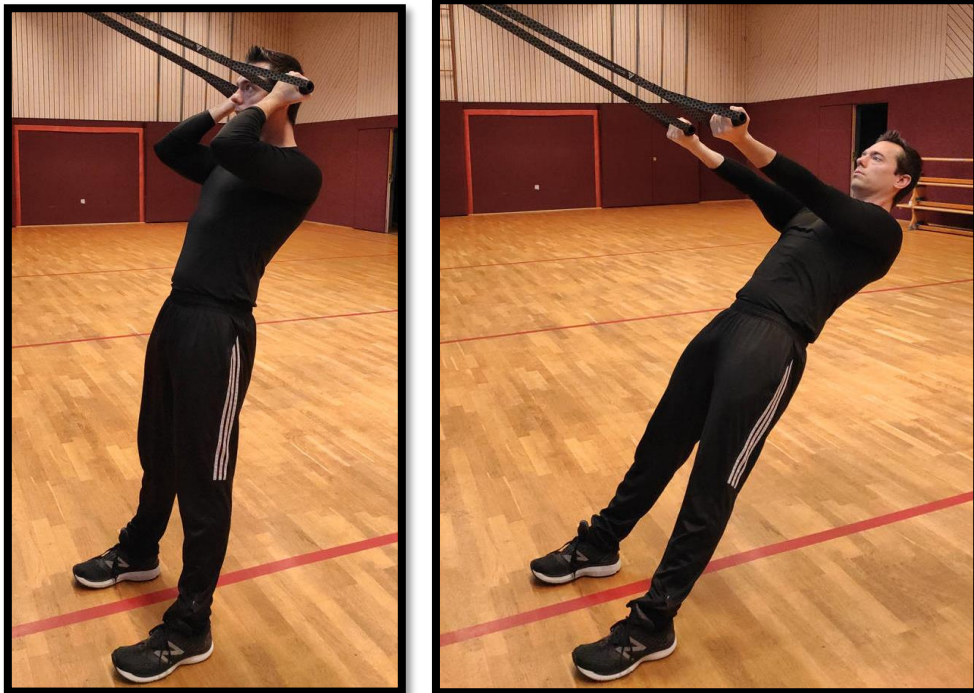
[Zurück zu den Trainingsplänen](#) ** klick unten **

[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

Bizepsbeugen

Zielmuskulatur: Bizeps



Schaue zum Ankerpunkt. Wähle den Winkel, der zu dir passt. Hebe deine Arme an, sodass dein Oberarm einen 90 ° Winkel zu deinem Körper bildet. Deine Arme sind parallel. Jetzt beugst du deine Unterarme, bis deine Handgelenke nahe an deinen Ohren liegen. **Der Oberarm bewegt sich überhaupt nicht.** Der Unterarm beugt sich nur über die Ellbogen. Nun lässt du dich kontrolliert zurücksinken. Dein Körper ist allzeit gerade und hat immer eine Grundspannung (angespannte Bauchmuskeln, Rücken- und Gesäßmuskeln). Jetzt beugst du deinen Unterarm wieder bis die Hände auf Ohrenhöhe sind.

 **BODY WISDOM**

[Zurück zu den Trainingsplänen](#) ** klick unten **



[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

Bärenumarmung

Zielmuskulatur: Brustmuskel (obere), Sägezahnmuskeln, Bizeps



Schaue zum Ankerpunkt. Wähle den Winkel, der zu dir passt. Hebe deine Arme an, sodass dein Oberarm einen 90 ° Winkel zu deinem Körper bildet. Nun zeigen deine Handinnenflächen zueinander und die Arme starten aus einer parallelen Position zueinander. Deine Arme versuchst du so gerade wie möglich zu halten, mit einem leichten Knick im Ellenbogen. Stell dir vor, du umarmst einen großen, dicken Baumstamm. Jetzt kreuzt du deine Unterarme, bis eine Hand unter deiner Schulter ist und eine über deiner Schulter. Nun lässt du dich kontrolliert in die Ausgangsstellung zurücksinken. Jetzt wechselst du deine Arme ab, also einmal die linke Hand unter deiner rechten Schulter und deine rechte Hand über der linken Schulter und dann bei der nächsten Wiederholung ist deine linke Hand über deiner rechten Schulter und deine rechte Hand unter deiner linken Schulter. Der Oberarm bewegt sich nur minimal. Der Unterarm beugt sich nur über die Ellbogen. Dein Körper ist allzeit gerade und hat immer eine Grundspannung (angespannte Bauchmuskeln, Rücken- und Gesäßmuskeln).

 **BODY WISDOM**

[Zurück zu den Trainingsplänen](#) ** klick unten **

[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

V-Out

Zielmuskulatur: Gerader Bauchmuskel, Trizeps



Schaue vom Ankerpunkt weg. Die Griffe sind auf Bodenhöhe. Du befindest dich mit deinem Körper unter oder dicht am Ankerpunkt Lot. Je weiter weg du dich in Blickrichtung befindest, desto leichter wird die Übung. Du schaust Richtung Boden und dein Oberkörper ist über gebeugt. Nun streckst du deinen Körper und gleichzeitig lehnst du dich nach vorne in die Bänder, bis deine Arme zum Boden sind, in dieser Position verweilst du 2-4 Sekunden. In dieser Endposition, stehst du auf deinen Zehenspitzen. Achte darauf, dass dein Rücken, dein Bauch und dein Gesäß angespannt sind, und du deinen Rücken nicht überstreckst. Nun gehst du in die Ausgangsposition zurück.

 **BODY WISDOM**

[Zurück zu den Trainingsplänen](#) ** klick unten **



[WochenTrainingsPlan](#) [GanzkörperTraining](#)

Abschlussworte

Wir hoffen, der Trainingsplan und das Ganzkörpertraining, haben dir Spaß gemacht.

Wenn dir alle Übungen zu einfach erscheinen und du dich steigern möchtest, dann lade einfach den Trainingsplan für Fortgeschrittene gratis auf unserer Website herunter.

Falls du noch mehr Trainingspläne und weitere 100 Übungen haben möchtest, kannst du dir unseren Übungskatalog [hier](#) herunterladen (gibt es gratis beim Kauf eines Body Wisdom Slings dazu 😊).

Liebe sportliche Grüße,

dein Body Wisdom Team

