

Mittel - Fortgeschrittenes 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 Mittel-Fortgeschritten

Trainingsplan Mittel & Fortgeschritten				
	Tag 1 (z.B. Montag)	Tag 2 (z.B. Mittwoch)	Tag 3 (z.B. Donnerstag)	Tag 4 (z.B. Freitag)
Muskelgruppe(n)	Brust & Rücken	Beine	Bauch	Arme, Brust & Rücken
Übungen	1. <u>Klimmzüge</u> 2. <u>Einarmige Liegestütze fliegend</u> 3. <u>Rückenrudern</u> 4. <u>Archer Brust fliegend</u> 5. <u>Bizeps einarmige Curls</u>	1. <u>Pistol Squats</u> 2. <u>Bulgarian Split Squats</u> 3. <u>Einbeinige Becken Brücke</u>	1. <u>Body Saw + crunch</u> 2. <u>Oblique Crunch</u> 3. <u>Hip Drop</u> 4. <u>Pikes</u> 5. <u>Seitliche Drehungen</u>	6. <u>Enge Liegestütze</u> 7. <u>Pike Liegestütze</u> 8. <u>Hintere Rückenrudern</u> 9. <u>Trizepsstrecker</u> 10. <u>Y's</u>
Wiederholungszahl	5-12	5-12	6-20	5-12
Sätze	3-4	3-4	3-4	3-4
Anmerkung				

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

Ganzkörper Training Mittel-Fortgeschritten

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 30 Sekunden Training und 15 Sekunden Pause (Dies ist ein Satz) und wir kürzen es im Trainingsplan so ab: 30:15.

Ganzkörper Training Fortgeschritten		 BODY WISDOM		
Übung	Wiederholungszahl oder Zeit	Sätze Wiederholungen	Sätze Zeit	Anmerkung
<u>Schlittschuhläufer</u>	20-30 oder 30:15	4	4	
<u>Klimmzug sitzend</u>	5-20 oder 30:15	4	4	
<u>Pistol Squat</u>	3-12 oder 30:15	2 - 4 (pro Bein)	4	Nach 2 Sätzen, Bein wechseln
<u>Rückenrudern (supinated)</u>	8-20 oder 40:20	4	4	
<u>Einarmige fliegende Liegestütze</u>	5-15 oder 20:10	4 Abwechselnd	4, Nach 2 Sätzen Seite Wechseln	
<u>Seitliche schräge Bauchmuskel Drehung</u>	12-20 oder 30:15	4	4	Nach 2 Sätzen Seite Wechseln
<u>Spiderman Liegestütze</u>	4-16 oder 30:15	4	4	Eine Seite = eine Wiederholung, abwechselnde Wiederholung
<u>Pike</u>	10-20 oder 30:15	4	4	
<u>Chest Tap Curls</u>	5-12 oder 30:15	4	4	Halte die Spannung in der Endposition 1-2 Sekunden
<u>Sitz zu Kniebeuge & Trizepsdrücken</u>	5-12 oder 40:20	4	4	

Übungen

Klimmzug

Zielmuskulatur: *Latissimus, Trapezmuskel, Rundmuskeln*



Der Ankerpunkt ist direkt über dem Kopf. Die Griffe befinden sich ebenfalls über den Kopf. Die Griffe sind so hoch eingestellt, dass du darunter hängen kannst. Du hältst dich gleichzeitig an beiden Griffen fest. Deine Handinnenflächen zeigen zueinander oder aber weg vom Gesicht. Du lässt dich komplett hängen und dann aktivierst du deine Schulterblätter und ziehst dich über die Griffe, sodass dein Kinn über die Grifffhöhe schaut. Du ziehst dich nach oben ohne zu kippen und ohne zu schwingen. Nun lässt du dich kontrolliert wieder zurücksinken.

 **BODY WISDOM**

Zurück zu den Trainingsplänen **** klick unten ****

WochenTrainingsPlan	GanzkörperTraining
-------------------------------------	------------------------------------

Einarmige Liegestütze (+ fliegender arm)

Zielmuskulatur: Deltamuskeln, Brustmuskel (mittlere), Sägezahnmuskeln



Deine Schulter des Armes, wessen Hand den Griff festhält, befindet sich unter dem Ankerpunkt. Dein Griff ist in der Einhandgriffvariation und 15cm vom Boden entfernt. Du nimmst den Griff in die eine Hand, mit der du die fliegende Bewegung ausführst. In der Ausgangsposition bist du also in einer Art Liegestützposition. Gerader Körper, dein Rücken und dein Gesäß sind angespannt. Deine Hände sind Schulterbreit voneinander positioniert. Du sinkst gerade zu Boden. Die Hand, die auf den Boden ist, führt die normale Liegestützdrückbewegung aus. Die andere Hand im Griff jedoch, führt die fliegende Bewegung aus. Du entfernst die fliegende Hand also soweit, bis diese so weit weg vom Körper ist, wie nur möglich ohne jedoch komplett ausgestreckt zu sein, dies bedeutet, dass eine minimale Beugung im Ellenbogen ist. Nun berührt die eine Brust (fast) den Boden, welche auf der Seite der Hand ist, die den Boden berührt. Nehmen wir an, die linke Hand ist auf den Boden, dann berührt die linke Brust (fast) den Boden. Die Rechte Brust, ist jedoch minimal höher. Nun drückst du dich wieder in die Ausgangsposition. Wenn deine Brust den Boden berührt oder fast den Boden berührt, bildet dein Oberarm zu deinem Körper ein 45° Winkel, d.h. deine Ellenbogen zeigen nicht zur Seite, sondern im 45° Winkel nach hinten. Der andere fliegende Arm bildet einen 90° Winkel mit deinem Körper, wenn er völlig ausgestreckt ist. Nach dem du erschöpft bist, kannst du die Seite wechseln.

 **BODY WISDOM**

Zurück zu den Trainingsplänen ** klick unten **

WochenTrainingsPlan	GanzkörperTraining
-------------------------------------	------------------------------------

Einbeinige Beckenbrücke

Zielmuskulatur: *Quadrizeps, Beinbizeps, Gesäßmuskeln, untere Rückenmuskulatur*



Presse deinen Nacken nicht in den Boden, lasse dein Nacken entspannt. Du kannst deine Arme zur Stabilisierung verwenden. Ein Bein bleibt nach oben hin ausgestreckt.

 **BODY WISDOM**

Zurück zu den Trainingsplänen **** klick unten ****

WochenTrainingsPlan	GanzkörperTraining
-------------------------------------	------------------------------------

Rückenrudern

Zielmuskulatur: Handbeuger, Handstrecker, Latissimus, Rundmuskeln, Trapezmuskel



Schau 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](#)

Seitliche einarmige Bizepsbeuge

Zielmuskulatur: Bizeps



Stelle dich seitlich zum Ankerpunkt. Der Fuß, der auf der gleichen Seite liegt wie dein Curling-Arm, ist vorne, z.B. wenn du mit dem rechten Arm den Bizeps Curl ausführst, dann ist dein rechter Fuß vor dem linken in einer Linie. Hebe deinen aktiven Curl-Arm an, bis er ungefähr 90° zum Körper hat. Dann beugst du, ohne den Oberarm zu bewegen, über deinen Ellbogen, den Unterarm, soweit es geht. Nun lässt du dich kontrolliert zurücksinken. Dein Körper ist allzeit gerade und hat immer eine Grundspannung (angespannte Bauchmuskeln, Rücken- und Gesäßmuskeln).

 **BODY WISDOM**

Zurück zu den Trainingsplänen **** klick unten ****

<u>WochenTrainingsPlan</u>	<u>GanzkörperTraining</u>
--	---

Archer Brust Presse (Griffe)

Zielmuskulatur: Deltamuskeln, Brustmuskel (mittlere), Sägezahnmuskeln



Schau vom Ankerpunkt weg. Die Griffe sind 20cm 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 breiter als Schulterbreit voneinander und dann sinkst du vom Ankerpunkt weg, indem du ein Arm und Ellenbogen seitlich zurücknimmst, bis dein Unterarm und dein Oberarm in etwa einen 90° Winkel bilden und dein Oberarm, seitlich zum Körper einen 45° Winkel. Der andere Arm macht eine fliegende Bewegung also ist fast ausgestreckt, nur eine leichte Beugung im Ellenbogen ist erlaubt. Die Gurte schleifen dabei nicht über deine Schultern. Nun macht der eine Arm eine drückende Bewegung, der andere Arm die fliegende, bis du dich wieder in die Ausgangsposition befindest.



BODY WISDOM

Zurück zu den Trainingsplänen** klick unten **



[WochenTrainingsPlan](#)

[GanzkörperTraining](#)

Pistol Squat

Zielmuskulatur: *Quadrizeps, Beinbizeps, Gesäßmuskeln*



Schau Richtung Ankerpunkt. Die Griffe sind zwischen Knie- und Hüfthöhe eingestellt. Gehe zurück, bis die Gurte etwas gespannt sind. Hebe ein Bein direkt vor dich heraus. Strecke die Brust raus, halte den Rücken gerade und gehe so tief wie möglich in die Hocke, während du die stehende Ferse flach auf dem Boden hältst. Dann drücke die Ferse in den Boden und stehe wieder auf. Achte darauf, dich nicht zu sehr in das aktive Knie zu lehnen, da das Knie nicht extrem über die Zehen gehen sollte. Verwende nicht deinen anderen Fuß, um dich hochzudrücken, versuche alles aus den einen aktiven Bein herauszuholen. Setze dich nur so tief hin, sodass du kontrolliert wieder aufstehen kannst. Verlass dich beim Aufstehen so wenig wie möglich auf die Gurte. Dies ist eine Beinübung, keine Rückenübung.

BODY WISDOM

Zurück zu den Trainingsplänen** klick unten **



[WochenTrainingsPlan](#)

[GanzkörperTraining](#)

Bulgarischer Split Squat

Zielmuskulatur: Gesäßmuskel, Quadrizeps



Schau vom Ankerpunkt weg. Die Fußschlinge ist 20 cm über dem Boden. Lege einen Fuß in beide Schlingen und mache dann einen Schritt nach vorne. Lass deinen Körper Richtung Boden sinken, bis dein Knie den Boden leicht oder fast berührt, oder soweit wie du kommst. 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 ****

<u>WochenTrainingsPlan</u>	<u>GanzkörperTraining</u>
--	---

Pike Liegestütze (Fußschlaufe)

Zielmuskulatur: Vordere Deltamuskeln, Trizeps



Du schaust vom Ankerpunkt weg. Die Fußschlinge ist 30cm über dem Boden. Deine Füße sind in der Fußschlinge. Dein Körper ist wie ein Klappmesser zusammengeklappt. Versuche deine Arme auszustrecken und so dicht wie möglich an deinen Beinen zu haben. Deine Ellenbogen sind entweder 45° bis zu 90° seitlich vom Oberkörper. Je nachdem was dir besser erscheint. Du senkst deinen Körper, bis dein Kopf leicht den Boden berührt. Nun drückst du dich wieder hoch, sodass deine Arme ausgestreckt sind.

BODY WISDOM

Zurück zu den Trainingsplänen** klick unten **


[WochenTrainingsPlan](#)


[GanzkörperTraining](#)

Body Saw + Crunch

Zielmuskulatur: Gerader Bauchmuskel, Rückenstrecker



Schau vom Ankerpunkt weg. Deine Füße sind in der Fußschlaufe, die Fußschlaufen 30cm über dem Boden. Du bist ungefähr 30cm weit weg von dem Ankerpunkt Lot. Du stützt dich auf deine Unterarme. Dein Körper ist gerade (Bauch, Gesäß und Rückenangespannt). Dein Kopf ist vor (über) deinen Händen. Nun bewegt sich dein Körper Richtung Ankerpunkt, ohne dass dein Rücken sich überstreckt, deine Bauchmuskeln sind dafür verantwortlich, dass dein Körper gerade bleibt. Die Bewegung geht von den Armen aus, du drückst dich also nach hinten. Nun ziehst du dich mit Hilfe deiner Arme wieder nach vorne, bis dein Kopf wieder auf Höhe der Hände (oder höher) ist und dann ziehst du deine Knie Richtung Kopf, indem dein Gesäß etwas nach oben geht und dein Kopf zwischen den Unterarmen, dies ist also der extra „Crunch“.

 **BODY WISDOM**

Zurück zu den Trainingsplänen ** klick unten **

WochenTrainingsPlan	GanzkörperTraining
-------------------------------------	------------------------------------

Seitlicher Tuck

Zielmuskulatur: *Quadrizeps, Gesäßmuskel, gerader Bauchmuskel, seitlicher Bauchmuskel*



Schau vom Ankerpunkt weg. Die Fußschlaufen sind 30 cm über dem Boden. Deine Füße sind beide in den Fußschlaufen. Du nimmst die Liegestütze Ausgangsposition ein. Gerader Körper, dein Rücken und dein Gesäß sind angespannt. Deine Hände sind schulterbreit voneinander positioniert. Die Arme sind ausgestreckt. Deine Hände sind unter deinen Schultern. Nun bringst du deine Knie bis zum Ellenbogen. Bei der nächsten Wiederholung kannst du die Seiten wechseln, also dein Knie zum anderen Ellenbogen bringen. Halte die Position für 1-2 Sekunden. Nun bringe die Füße wieder zurück in die Ausgangstellung. Achte dabei, dass dein Rücken nicht überstreckt ist, sondern halte einen geraden Rücken.

 **BODY WISDOM**

Zurück zu den Trainingsplänen ** klick unten **

WochenTrainingsPlan	GanzkörperTraining
-------------------------------------	------------------------------------

Stehende schräge Bauchmuskel Drehung

Zielmuskulatur: Seitlicher Bauchmuskel



Schau 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 ****

<u>WochenTrainingsPlan</u>	<u>GanzkörperTraining</u>
--	---

Pike

Zielmuskulatur: Gerader Bauchmuskel, Deltamuskel



Du schaust vom Ankerpunkt weg. Die Griffe sind in der Fußschlaufen Variante. Die Fußschlaufen sind 20cm über dem Boden. Du gehst in die Liegestütze position. Deine Arme sind parallel zueinander, schulterbreit und durchgestreckt, bis auf eine leichte Beugung im Ellenbogen. Dein Körper ist gerade (Bauchmuskeln, Rücken und Gesäß sind angespannt). Nun klappst du dich wie ein Klappmesser zusammen, dabei drückst du deine Beine in die Fußschlingen und dein Kopf geht durch deine Arme. Nun Bewegst du dich kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

 **BODY WISDOM**

Zurück zu den Trainingsplänen ** klick unten **

WochenTrainingsPlan	GanzkörperTraining
-------------------------------------	------------------------------------

Enge Liegestütze (Fußschlaufe)

Zielmuskulatur: Deltamuskeln, Brustmuskel (mittlere), Sägezahnmuskeln



Schau vom Ankerpunkt weg. Die Fußschlaufen sind 30cm über dem Boden. Deine Füße sind beide in den Fußschlaufen. Du nimmst die Liegestütze Ausgangsposition ein. Gerader Körper, dein Rücken und dein Gesäß sind angespannt. Deine Hände sind enger als Schulterbreit voneinander positioniert. Wenn deine Brust den Boden berührt oder fast den Boden berührt, bildet dein Oberarm zu deinem Körper einen spitzen Winkel, d.h. deine Ellenbogen zeigen nicht zur Seite, sondern nach hinten. Wenn deine Brust fast oder den Boden berührt, dann sind deine Hände in einer Linie mit deiner Brust. Nun drückst du dich wieder in die Ausgangsposition.



BODY WISDOM

Zurück zu den Trainingsplänen** klick unten **



[WochenTrainingsPlan](#)

[GanzkörperTraining](#)

Hintere Schulter Rudern

Zielmuskulatur: Hintere Deltamuskeln, Großer Rautenmuskel, Trapezius, Rundmuskel



Schau zum Ankerpunkt. Die Griffe sind auf Kniehöhe. In der Ausgangsposition ist dein Arm im 90° Winkel zu deinem Körper und der Unterarm 90° oder weniger zum Oberarm. Du wählst den Widerstand deinem Level entsprechend. Nun lässt du dich langsam zurück, bis deine Arme ausgestreckt und parallel sind. Die Arme bleiben allzeit 90° zum Körper. Dein Körper ist stets unter Spannung (Bauchmuskeln, Rücken und Gesäß sind angespannt). Nun kannst du dich wieder in die Ausgangsstellung ziehen und die Schulterblätter zusammendrücken.

 **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**

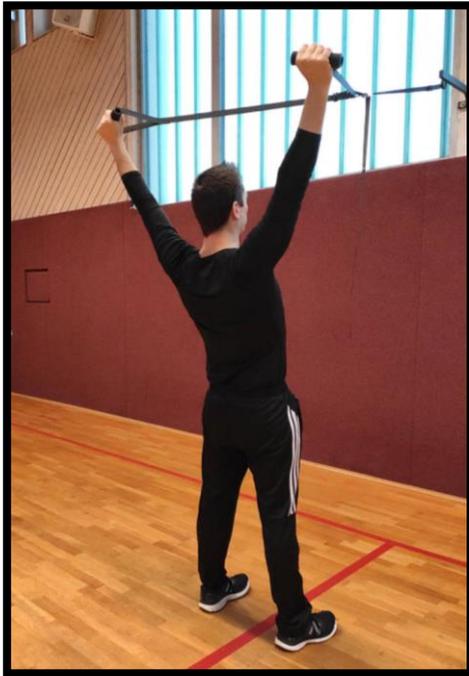
Zurück zu den Trainingsplänen ** klick unten **

WochenTrainingsPlan	GanzkörperTraining
-------------------------------------	------------------------------------

Y's Frontheben

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



Schau 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**

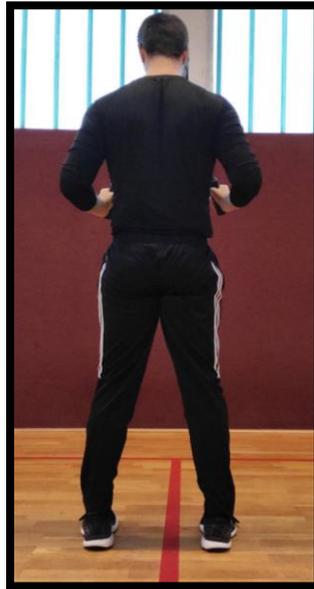
Zurück zu den Trainingsplänen ** klick unten **

<u>WochenTrainingsPlan</u>	<u>GanzkörperTraining</u>
--	---

Schlittschuhläufer

Zielmuskulatur: Gesäß, Oberschenkelmuskulatur.



Schau Richtung Ankerpunkt. Deine Hände sind nah an der Brust. Du springst nach links und landest auf dem linken Fuß und das rechte Bein kreuzt dein linkes Bein. Nun springst du nach rechts, du landest auf dem rechten Fuß und dein linkes Bein überkreuzt dein rechtes Bein. Das inaktive Bein berührt nicht den Boden, sondern schwebt. Dein Rücken ist gerade und die meiste Kraft wird von dem vorderen Bein erzeugt, das sich vom Boden abstößt, um zu springen. Benutze deine Arme so wenig wie möglich, nur zur Stabilisierung.

 **BODY WISDOM**

Zurück zu den Trainingsplänen **** klick unten ****

WochenTrainingsPlan	GanzkörperTraining
-------------------------------------	------------------------------------

Klimmzug sitzend

Zielmuskulatur: *Bizeps, Latissimus, Trapezmuskel, Rundmuskeln*



Der Ankerpunkt ist über dem Kopf. Die Griffe befinden sich ebenfalls über den Kopf. Die Griffe sind so hoch eingestellt, dass du drunter sitzen kannst und wenn die deine Hände über Kopf streckst, dass du die Griffe gerade so erreichen kannst (oder die Griffe sind so weit wie möglich oben, wenn du den Sling an der Tür befestigst). Du hältst dich fest an den Griffen. Deine Handinnenflächen zeigen zueinander, zum Gesicht oder aber weg vom Gesicht (es gibt verschiedene Griffvariationen). Du sitzt auf dem Boden oder aber du hast eine Ablage für deine Füße, sodass du in der Luft bist mit dem Gesäß aber deine Füße auf der Ablage. Alternativ, kannst du deine Füße auch auf dem Türrahmen abstützen und sitzt direkt auf dem Boden. Deine Beine sind ausgestreckt oder leicht angewinkelt. Du aktivierst du deine Schulterblätter und ziehst dich über die Griffe, sodass dein Kinn über die Griffhöhe schaut. Wenn du die Tür als Ankerpunkt benutzt, dann ziehst du dich bis auf Brusthöhe. Du ziehst dich nach oben ohne zu kippen und ohne zu schwingen. Nun lässt du dich kontrolliert wieder zurücksinken, sodass du wieder in der Ausgangsstellung bist.

BODY WISDOM

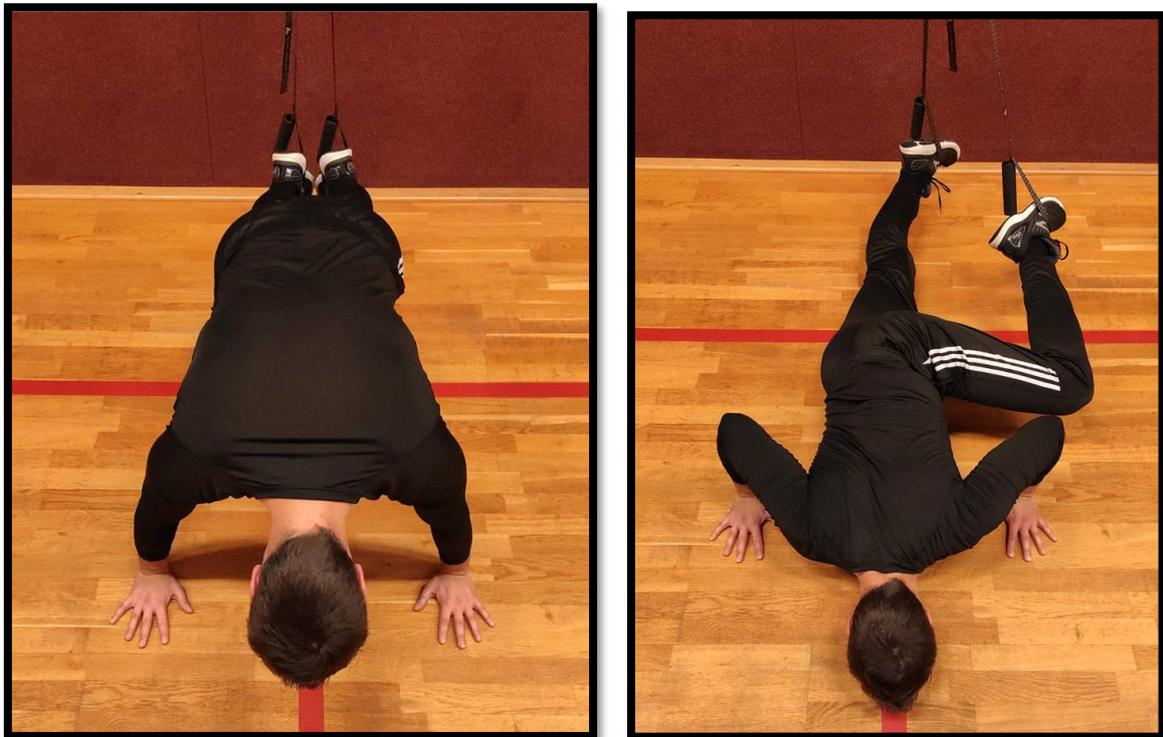
Zurück zu den Trainingsplänen** klick unten **


[WochenTrainingsPlan](#)


[GanzkörperTraining](#)

Spiderman Liegestütze (Fußschlaufe)

Zielmuskulatur: Deltamuskeln, Brustmuskel (mittlere), Sägezahnmuskeln



Schau vom Ankerpunkt weg. Deine Füße sind beide in den Fußschlaufen. Die Fußschlaufen sind 30cm über dem Boden. Du nimmst die Liegestütze Ausgangsposition ein. Gerader Körper, dein Rücken und dein Gesäß sind angespannt. Deine Hände sind schulterbreit voneinander positioniert. Deine Handgelenke sind unter deinen Schultern. Nun sinkst du deinen Körper ab und führst ein Knie (fast) zum Ellenbogen. Wenn deine Brust den Boden berührt oder fast den Boden berührt, bildet dein Oberarm zu deinem Körper ein 45° Winkel, d.h. deine Ellenbogen zeigen nicht zur Seite, sondern im 45° Winkel nach hinten. Wenn deine Brust fast oder den Boden berührt, dann sind deine Hände in einer Linie mit deiner Brust. Nun drückst du dich wieder in die Ausgangsposition und dein Bein geht auch wieder zurück. Bei der nächsten Wiederholung benutzt du das andere Bein.

 **BODY WISDOM**

Zurück zu den Trainingsplänen ** klick unten **

WochenTrainingsPlan	GanzkörperTraining
-------------------------------------	------------------------------------

Brust Tap Curl

Zielmuskulatur: Bizeps



Schau 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. Jetzt beugst du deine Unterarme bis diese in der Mitte deiner Brust zusammentreffen.

Der Oberarm bewegt sich über die Ellenbogen nach außen. Der Unterarm beugt sich nur über die Ellbogen. Dein Körper ist allzeit gerade und hat immer eine Grundspannung (angespannte Bauchmuskeln, Rücken- und Gesäßmuskeln). Nun lässt du dich kontrolliert zurücksinken.

 **BODY WISDOM**

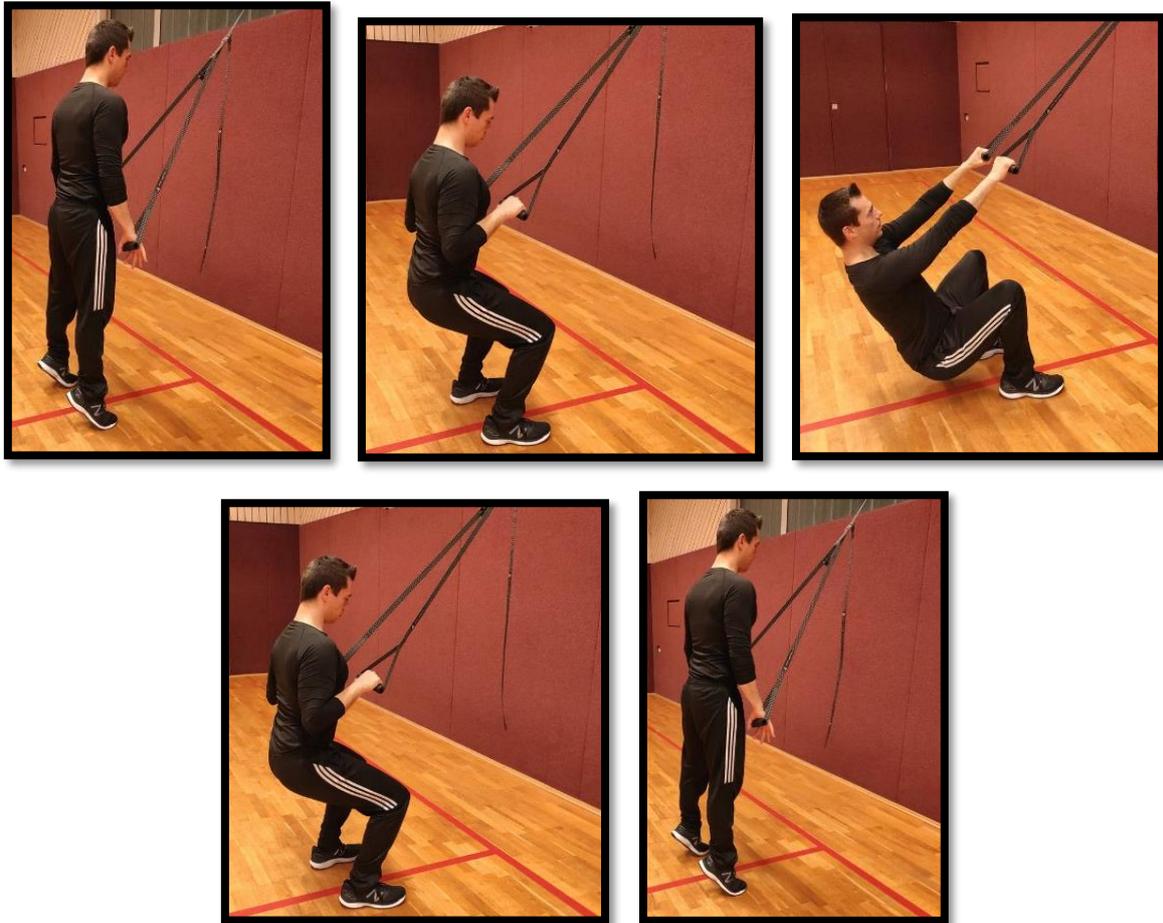
Zurück zu den Trainingsplänen **** klick unten ****

WochenTrainingsPlan	GanzkörperTraining
-------------------------------------	------------------------------------

Sitz zu Kniebeuge & Trizepsdrücken

Zielmuskulatur: *Quadrizeps, Gesäßmuskel, Beinbizeps, gerader Bauchmuskel, Deltamuskel, Trizeps*



Schau zum Ankerpunkt. Die Griffe sind auf Kniehöhe. Gehe einen Schritt zurück, stehe gerade und auf Zehenspitzen und habe die Gurte leicht auf Spannung. Deine Handinnenflächen schauen Richtung Oberschenkel. Deine Oberarme sind nah an deinem Körper. Nun sinkst du nach unten und setzt dich auf dein Gesäß oder soweit es geht. Deine Arme sind ausgestreckt, deine Brust ist ausgestreckt. Jetzt ziehst du dich explosionsartig nach vorne, sodass du in der Kniebeugeposition bist, deine Arme sind angewinkelt, sodass dein Unterarm zum Oberarm etwa einen 45°- 90° Winkel bildet. Nun drückst du dich hoch, wobei du dein Unterarm nach hinten ausstreckst, der Oberarm jedoch am Körper bleibt. Du stehst auf den Zehenspitzen.

 **BODY WISDOM**

Zurück zu den Trainingsplänen ** klick unten **

WochenTrainingsPlan	GanzkörperTraining
-------------------------------------	------------------------------------

Hip Drop

Zielmuskulatur: Seitlicher Bauchmuskel, Rückenstrecker



Schau vom Ankerpunkt weg. Die Fußschlingen sind versetzt voneinander. Die niedrigere Fußschleife ist 30cm vom Boden entfernt. Deine Füße sind in den Fußschlaufen. Du stützt dein Körper seitlich auf deinem Unterarm ab. Nun sackst du kontrolliert mit deiner Hüfte auf den Boden. Jetzt bringst du dich wieder in die Ausgangsposition. Nachdem du dein Satz beendet hast, wechselst du die Seite.

 **BODY WISDOM**

Zurück zu den Trainingsplänen ** klick unten **

WochenTrainingsPlan	GanzkörperTraining
-------------------------------------	------------------------------------

Abschlussworte

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

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

