



Übungen Zuhause

DAS ULTIMATIVE TRAININGSPROGRAMM FÜR ZUHAUSE

Aus der Zusammenarbeit der Online-Plattform Übungen Zuhause und Personal Trainer Jochen ist das Ultimative Trainingsprogramm entstanden. Jochen vereint in seiner Person einen großen Teil dessen, was ein Ultimatives Trainingsprogramm benötigt. Er ist diplomierter Sportwissenschaftler, hat tausende Stunden Personal Training „auf dem Buckel“, ist mit Fußball und Triathlon im Leistungssport groß geworden und mittlerweile nach einem Sportartwechsel als ambitionierter Amateur-Boxer aktiv. Insbesondere das Boxen erfordert alle konditionellen Fähigkeiten - Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Gleichgewicht. Genau diese Mischung macht auch ein **komplettes Trainingsprogramm** aus.

Die Grundlagen hierfür findest du als praktische Anleitung zusammen mit viel Hintergrundwissen aus Theorie und Praxis in unserem speziellen Trainingsprogramm.

Die **Trainingsziele** des Ultimativen Trainingsprogramms sind **ganzheitliche Gesundheit, Wohlbefinden, Schmerzfreiheit, allgemeine Fitness und Leistungsfähigkeit**. Bei einer ausgewogenen Ernährung kommt es zudem zu einer Reduktion des Fettanteils im Körper und dem Aufbau von Muskelmasse.

Darüber hinaus hilft das regelmäßige Training nach diesem Plan dir dabei „den Kopf frei zu bekommen“. Neues Selbstvertrauen und eine Förderung deiner Körperwahrnehmung wirken sich positiv auf deine Lebensqualität aus.



Egal, ob du es aus Zeitmangel nicht ins Gym schaffst oder ob du einfach nie genug vom Training bekommen kannst. Bei uns bist du genau richtig!

Ständig werden neue Fitness- und Diätprogramme gehyped – nachhaltigen und langanhaltenden Erfolg haben die allerwenigsten Menschen mit einem dieser Programme.

Bitter genug, dass bei all der Quälerei nichts heraus gekommen ist! Zusätzlich bleibt außer einem „es hat nicht funktioniert“ in der Regel wenig an Erkenntnis.

Unser Credo ist die „Mündigkeit“ des Athleten.

Uns geht es darum, dir nicht einfach nur das reine Trainingsprogramm an die Hand zu geben, sondern Wissen rund um Sport, Bewegung und Ernährung professionell, ehrlich und nachhaltig zu vermitteln.

Der aktuelle Stand der Sportwissenschaft ist für uns als diplomierte Sportwissenschaftler die Basis unseres Angebots. Aus der Quintessenz aus tausenden Stunden Praxiserfahrung als Athlet, Coach und Coachee ist unser Trainingsprogramm entstanden.

Du kannst selbstverständlich direkt loslegen und einfach nach unserem Trainingsprogramm trainieren. Darüber hinaus geben wir dir Hilfestellung, um selbst zum Experten zu werden.

Du erkennst Zusammenhänge, verstehst Trainingsmechanismen und Trainingsprozesse und lernst, diese selbst so nach deinen persönlichen und situativen Bedingungen zu modifizieren. So hast du die Chance, immer dein persönliches Optimum herauszuholen.

Übungen Zuhause

Moin Leute, ich heiße Jochen Schmidt, bin Diplom Sportwissenschaftler und mittlerweile seit über 10 Jahren als Personal Coach tätig. Bei meinen Personal Trainings steht das Erreichen einer bestimmten Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden an erster Stelle.

Ich möchte Menschen den Spaß an einem gesunden und bewegten Leben vermitteln – mit abwechslungsreichen, fordernden und gleichzeitig nicht überfordernden Trainingsinhalten.

In meinen Coachings trainierst du dazu immer alle konditionellen Fähigkeiten. Dabei stehen **Kraft und Ausdauer** an erster Stelle, aber auch **Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Schnelligkeit** werden im Training abgedeckt.

Vor einigen Jahren habe ich angefangen, mit einem Team Videos mit Trainingsideen und -tipps zu drehen und diese ins Internet zu stellen. Ein spannender Bereich, denn anders als bei meinen Personal Coachings vor Ort ist es hier nicht möglich, meinen Kunden ständig über die Schulter zu schauen und ggf. direkt korrigierend einzugreifen.

Die Frage „Wie bekommen wir mein Personal Training so zu dir nach Hause, dass du in vergleichbarer Qualität und mit ähnlichem Erfolg wie meine Offline-Kunden trainierst?“, beschäftigte fortan mein Team und mich. Die Struktur des Trainingsprogramms schien entscheidend. Ein **abwechslungsreiches**, aber dennoch sehr **einfaches und maximal strukturiertes Trainingsprogramm** musste her.

Mit dem Ultimativen Trainingsprogramm haben wir mein Personal Training quasi auf das Wesentliche „eingekocht“, so dass du auch Zuhause optimal trainieren kannst.

Mit **24 Übungen** trainierst du deinen gesamten Körper und alle konditionellen Fähigkeiten. Die Übungen sind in Zirkeln zusammengeführt, der **Trainingseffekt ist hoch**, die **Trainingsdauer kurz**. Alle Übungen erkläre ich dir in Wort, Bild und in ausführlichen Videos. Viele Hintergrundinfos und Prinzipien aus der Sportwissenschaft vermitteln dir ein Bild darüber, warum ich die verwendeten Übungen und Trainingsmethoden gewählt habe und wie du sie ggf. noch perfekter auf deine individuellen Bedürfnisse anpassen kannst.



JSPT

HIGH QUALITY / HIGH VITALITY

WARUM UNSER PLAN?

Wie viele Menschen erreichen den in vielen anderen Online-Programmen suggerierten Astralkörper im versprochenen Zeitrahmen wirklich? Können diese Programme, die zweifelsohne im Einzelfall funktionieren, überhaupt für jeden funktionieren, an den sie verkauft werden? Hat man es wirklich ausschließlich selbst in der Hand, den versprochenen Traumkörper zu erarbeiten?

Wir schlagen mit unserem Plan einen anderen Weg ein. Wir sind überzeugt, dass du es schaffst, nachhaltiges Wohlbefinden, Schmerzfreiheit, ein hohes Level an allgemeiner Fitness und einen „Weltklasse-Körper“ zu erreichen.

Dazu ist es aber unbedingt notwendig, nicht einfach nur einige Wochen lang zu funktionieren, sondern Bewegung und Sport zu einem lebenslangen Begleiter zu machen.

Es ist wichtig zu verstehen, warum etwas auf deinem Trainingsplan steht. Nur so kannst du dein Training auf deine individuellen Bedürfnisse und tagtäglichen Umstände anpassen und immer dein individuelles Optimum herausholen.

Du bekommst von uns ein fundiertes Trainingsprogramm, dass von Sportlern und Sportwissenschaftlern mit viel Wissen, Erfahrung und Liebe zum Detail entwickelt wurde.

Leidenschaft, Motivation und ein ganzheitlich ausgerichtetes Training sind der Weg zu deinem Erfolg.

Nachhaltiges Wohlbefinden

Schmerzfreiheit

Hohe allgemeine Fitness

Weltklasse Körper

Die **optimale Auswahl der Trainingsmethoden** ist entscheidend um das Trainingsziel zu erreichen. Unser Trainingsplan verwendet einen Methodenmix, mit dem alle konditionellen Fähigkeiten effektiv angesprochen werden

ZIRKELTRAINING

Unser Trainingsprogramm ist aus verschiedenen „Zirkel-Trainings“ aufgebaut.

Dabei werden verschiedene Übungen direkt hintereinander trainiert. Bei unserem Zirkel absolvierst du beispielsweise vier verschiedene Übungen ohne Pause nacheinander. Erst danach folgt eine kurze Pause.

Die Zusammenstellung der Übungen ist so gewählt, dass **jede Übung unterschiedliche Schwerpunkte** setzt und damit immer andere Muskelgruppen oder gleiche Muskelgruppen mit unterschiedlichem Fokus trainiert werden.

Beispielsweise trainierst du bei den „Squats mit Kurzhanteln“ die vordere Oberschenkelmuskulatur und den Po. Wenn es dann sofort danach mit der Übung „Beinbeuger mit dem Pezziball“ weitergeht, können diese Muskelgruppen sich erholen und die hintere Oberschenkelmuskulatur ist gefordert.

Beim einem Zirkeltraining können im Idealfall immer die Muskelgruppen kurzzeitig regenerieren, die in der vorherigen Übung trainiert werden.

Das Training hat dadurch relativ wenige „echte“ Pausen, in denen du dich komplett erholst, sondern arbeitet mit **„lohnenden Pausen“** bevor es mit der nächsten Übung weitergeht.

Das Zirkeltraining ist somit eine Form des Intervalltrainings.

Der Vorteil dieser Trainingsform ist, dass du ein extrem abwechslungsreiches Training absolvierst, bei dem du durch die ausgeklügelte Übungszusammenstellung die Gesamtbelastung auf einem hohen Niveau hältst. Dadurch ist der **Trainingseffekt sehr hoch**, die Trainingsdauer relativ kurz und es werden immer Kraft und Ausdauer gleichzeitig trainiert.

Du wirst merken, dass einige Übungen deine Herzfrequenz (HF) deutlich nach oben bringen. Das ist so gewollt.

Diese Form des Ausdauertrainings ist wichtig für eine lang anhaltende Fettverbrennung und eine Ökonomisierung deiner Herzarbeit (gleiche Leistung bei verminderter Frequenz).

EXKURS INTERVALLTRAINING UND DIE „LOHNENDE PAUSE“

Beim Intervalltraining wechseln sich Belastung und Pause ab. Wenn du beispielsweise eine Intervall-Laufeinheit absolvierst, könntest du 200 m sprinten und 200 m locker laufen.

Wenn du das 5 x im Wechsel machst, hast du 1000 m im Sprint-Tempo absolviert. Dieses hohe Tempo könntest du am Stück nicht laufen.

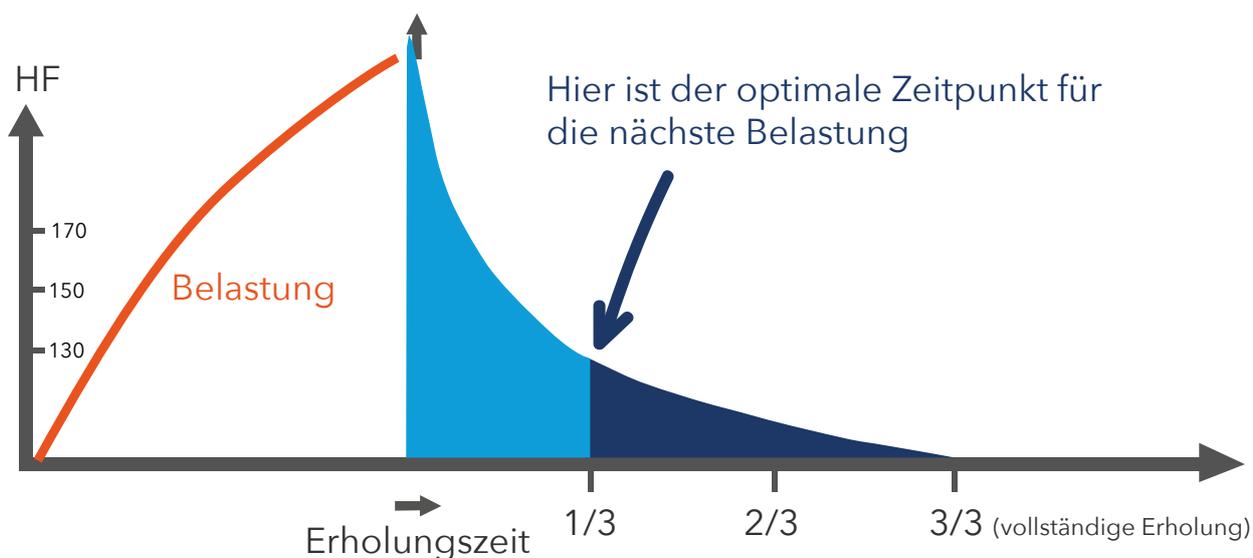
Beim Intervalltraining nutzt man das Prinzip der „lohnenden Pause“ aus.

Der Körper erholt sich unmittelbar nach Ende einer Belastung sehr schnell, die vollständige Erholung benötigt dann deutlich mehr Zeit.

Die nächste Belastung folgt bei einem Intervalltraining also immer dann, wenn der Körper sich größtenteils, aber nicht vollständig erholt hat („lohnende Pause“, siehe Grafik unten).

Die hohe Belastung aus diesen fünf 200 m Intervallen spricht ganz bestimmte Anpassungsprozesse in deinem Körper an und sorgt für einen großen Trainingseffekt.

ABB. PRINZIP DER „LOHNENDEN PAUSE“



CARDIO-EINHEITEN

Neben den Kräfteinheiten, die du als Zirkeltraining absolvierst, solltest du an einem Tag bzw. mit zunehmendem Trainingszustand an zwei Tagen in der Woche etwas für dein cardio-pulmonales System, also Ausdauer tun.

Hier gibt es unterschiedliche Möglichkeiten des Trainings: Schwimmen, Radfahren, Inline-Skaten und Laufen. Den höchsten Effekt für den Körper hat Laufen/Jogging/Walking.

Im Trainingsplan nutzen wir die Cardio-Einheiten für drei Ziele:

- 1. Aufbau einer soliden Grundlage, aerobes Ausdauertraining**
- 2. Weiterer Aufbau der Ausdauer und Erhöhung des Energieumsatzes, Intervalltraining**
- 3. Aktive Pausen für optimale Regeneration, REKOM-Training**



AEROBES AUSDAUERTRAINING

Damit du dein Training gut absolvieren kannst, benötigst du eine Grundlage, auch **Grundlagenausdauer** genannt. Das aerobe Ausdauertraining ist perfekt geeignet, um diese aufzubauen. Mit einer soliden Grundlage erholst du dich in den kurzen Pausen zwischen den Zirkeln besser und **regenerierst** nach jeder Trainingseinheit **schneller und nachhaltiger**. Als Trainingseinheit sind hier 45 - 60 Min lockeres Jogging ideal. Ein gutes Maß für ein aerobes Ausdauertraining bestimmst du über das Sprechen. Wenn du dich in ganzen Sätzen unterhalten kannst, befindest du dich im richtigen Herzfrequenz-Bereich (im aeroben Bereich).

Das aerobe Ausdauertraining kann auch direkt als regenerationsfördernde Maßnahme nach intensiven Einheiten eingesetzt werden. Man spricht dann von **REKOM- oder Kompensationstraining**. Die Belastung sollte hier wirklich gering und die Zeitspanne nicht zu lang sein. Beispielsweise 25-30 Min lockeres Jogging oder eine knappe Stunde auf dem Rad bzw. Ergometer sind hier sinnvoll. Richtig eingesetzt sind diese Einheiten oft effektiver als ein kompletter Ruhetag, da dadurch die Muskulatur gut durchblutet und versorgt wird und Regenerationsprozesse damit optimal ablaufen können.



ANAEROBES AUSDAUERTRAINING – INTERVALLTRAINING

Wenn du durch aerobes Ausdauertraining eine solide Grundlage gelegt hast, steigst du auf **intensivere Formen des Ausdauertrainings** um. Dafür bieten sich Intervalle an. Im Trainingsplan sind in der zweiten Phase ab Woche 10 in erster Linie **extensive Intervalle** vorgesehen. Die Belastungszeit liegt bei ca. zwei Minuten. Anschließend hast du zwei Minuten Pause. Das Verhältnis von zwei Minuten Belastung und zwei Minuten Pause verschiebt sich im weiteren Verlauf des Plans auf zwei Minuten Belastung und einer Minute Pause.

EXKURS SCHLAF

Der Schlaf ist ganz wesentlich für die Regeneration und damit für die Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit. Insbesondere der Tiefschlaf (findet meist in den ersten vier bis fünf Stunden einer Schlafphase statt) ist von hoher Bedeutung. Hier findet eine vermehrte Ausschüttung von Wachstumshormonen statt. Diese steuern das Muskelwachstum, den Auf- und Abbau von Fettgewebe sowie das Haut-, Haar- und Knochenwachstum. Auch das Immunsystem regeneriert sich während des Schlafens - (zu) wenig Schlaf erhöht durchaus die Infektanfälligkeit. Laut „Replay Theorie“ finden im Schlaf auch wichtige Speicherprozesse für psychomotorische Abläufe (= sportliche Bewegungen und deren Optimierung) statt.

Die optimale Schlafdauer ist individuell, sollte in der Regel aber sieben Stunden nicht unterschreiten. Neben der Schlafdauer sind die verschiedenen Schlafphasen und die Qualität des Schlafs entscheidend. Bei hoher körperlicher Aktivität nimmt die Schlafdauer tendenziell zu.



WARUM PAUSEN?

An einigen Tagen in der Woche sind Pausen vorgesehen. **Nutze diese Pausen!**

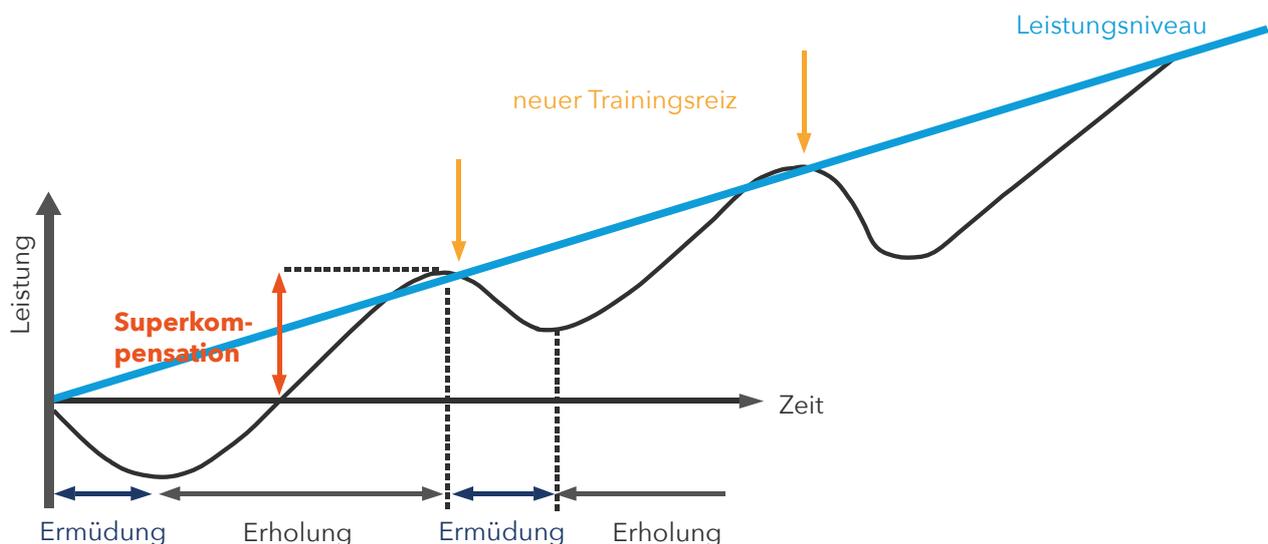
Warum sind Pausen so wichtig? Die Einheiten im Plan setzen die richtigen Reize. Diese können vom Körper aber nur in den Ruhephasen verarbeitet werden, dort wird der Muskel aufgebaut und Stoffwechselprozesse optimiert.

Dies nennt man **Superkompensation**. Die Kunst in einem optimalen Formaufbau liegt also darin, den nächsten Trainingsreiz möglichst dann zu setzen, wenn der Körper sich auf ein Maximum regeneriert hat (siehe Grafik unten).

Dieses Prinzip stimmt nicht hundertprozentig, da sich die verschiedenen Organsysteme des Körpers nicht zeitgleich regenerieren und die Trainierbarkeit nicht unendlich ist, dennoch veranschaulicht das Modell der Superkompensation, was ein Trainingsreiz bewirkt und wie wichtig die korrekte Pausensetzung ist.

**„In den Pausen wird man schnell/
stark/ausdauernd!“**

ABB. SUPERKOMPENSATION UND OPTIMALER FORMAUFBAU



REGENERATION UND BEWEG- LICHKEIT

Die Beweglichkeit gehört zu den konditionellen Fähigkeiten. **Eine ausreichende Beweglichkeit ist die Grundvoraussetzung für die technisch saubere Umsetzung einer Bewegungsaufgabe.**

Die Beweglichkeit wird durch die Gelenkigkeit (= Aktionsradius der Gelenke) und die Dehnfähigkeit der Muskulatur bestimmt.

Die **Gelenkigkeit** wird durch die Gelenkstruktur (Gelenke, Knorpel, Bandscheiben) bestimmt und kann nicht trainiert werden. Die an der Bewegung beteiligten Knochen können nur bestimmte Winkelstellungen einnehmen.

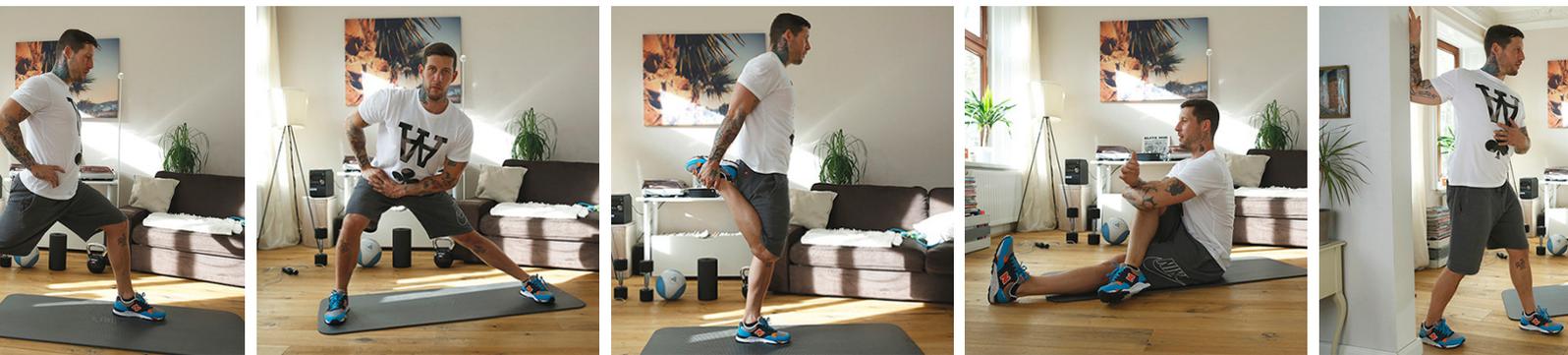
Die **Dehnfähigkeit** wird durch Sehnen, Bänder, Kapseln und Muskel beeinflusst.

Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln haben stabilisierende Funktionen und ihre Dehnungsfähigkeit lässt sich nicht wesentlich verbessern.

Die Muskulatur hat dabei besondere Bedeutung, ihre Dehnfähigkeit kann trainiert werden. **Stretching fördert zudem die Regeneration.**

Wir konzentrieren uns nach dem Workout auf ein aktiv statisches Dehnprogramm. Dieses senkt den Muskeltonus (also die Grundspannung im Muskel) und baut Abfallprodukte des Stoffwechsels in der Muskulatur ab.

Wir starten bei unserem Stretching Programm mit den Beinen und arbeiten uns dann im Körper weiter nach oben. Jede Übung sollte jeweils **1 - 2 Mal für ca. 10 – 20 Sekunden** gehalten werden. Achte darauf, während der Dehnübung gleichmäßig ruhig und tief ein und aus zu atmen.



STRETCHING

1. WADEN

Aus dem Ausfallschritt verlagerst du den Körperschwerpunkt auf das vordere Bein. Die Ferse des hinteren Beins bleibt am Boden oder hebt leicht ab. Dadurch erzeugst du Spannung in der Wadenmuskulatur.

Achte auf eine aufrechte Körperhaltung. Das Anspannen der Rumpfmuskulatur hilft dir dabei.

Halte die Position für 10 - 20 Sekunden. Löse dann die Spannung und wechsele die Seite.



2. BEINBEUGER

Du kniest auf dem hinteren Bein, das vordere ist gestreckt und die Fußspitze leicht angezogen. Beide Hände greifen jetzt nach der Fußspitze des vorderen Beins.

Mit dem Oberkörper machst du keinen Buckel, der Kopf liegt in Verlängerung des Körpers. Der Blick geht über die Fußspitze hinweg zum Fußboden.

Halte die Position für 10 - 20 Sekunden. Löse dann die Spannung und wechsel die Seite.



3. BEINSTRECKER

Du stehst aufrecht und führst ein Bein Richtung Po. Dort greifen eine oder beide Hände den Fuß am Fußgelenk und ziehen ihn aktiv an den Po heran. Die Knie sind nebeneinander positioniert und der Blick ist in die Ferne gerichtet.

Achte unbedingt auf eine aufrechte Körperhaltung und ausreichend Spannung im Rumpf, so dass du ein Ziehen im vorderen Oberschenkel fühlst.

Halte die Position für 10 - 20 Sekunden. Löse dann die Spannung und wechsel die Seite.



4. GLUTEUS UND ABDUKTOREN

Du sitzt auf dem Fußboden. Ein Bein ist lang ausgestreckt, das andere ist angezogen. Das angezogene Bein führst du über das ausgestreckte und setzt den Fuß neben dem Knie ab. Mit den Armen drückst du das Knie dem Fuß des angewinkelten Beins hinterher und erzeugst

dadurch Spannung im äußeren Bereich des Oberschenkels und im Gesäß. Achte auch hier auf eine aufrechte Haltung des Oberkörpers und Spannung in der Rumpfmuskulatur.

Halte die Position für 10 - 20 Sekunden. Löse dann die Spannung und wechsel die Seite.



5. ADDUKTOREN

Im breiten seitlichen Ausfallschritt bewegst du dich über den Fuß des leicht angewinkelten Beins. Der Rücken ist aufrecht und der Rumpf stabil. Durch Verschieben des Beckens in Rich-

tung des angewinkelten Beins dehnt du die Innenseite des gestreckten Beins.

Halte die Position für 10 - 20 Sekunden. Löse dann die Spannung und wechsel die Seite.



6. BRUST

Stell dich in einem aufrechten, stabilen Stand seitlich an eine Tür oder Wand. Winkle den Arm, der zur Wand zeigt, im Ellenbogen in etwa im Winkel von 90 Grad an. Der Ellenbogen befindet sich leicht unter Schulterhöhe und dein Arm und die Handinnenfläche liegen fest an

der Wand. Nun drehst du den Körper um die Längsachse von der Wand weg, so dass du Dehnungsspannung in der Brustmuskulatur fühlst.

Halte die Position für 10 - 20 Sekunden. Löse dann die Spannung und wechsel die Seite.



7. TRIZEPS + SCHULTER

Du stehst aufrecht mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken. Führe jetzt einen Arm hinter den Kopf und leg die Hand zwischen deinen Schulterblättern ab. Den Ellenbogen umfasst du mit der anderen Hand und ziehst ihn zur linken Schulter.

Beuge den Kopf nicht nach vorn. Dein Hals bleibt gerade in Verlängerung der Wirbelsäule.

Halte die Position für 10 - 20 Sekunden. Löse dann die Spannung und wechsle die Seite.



EXKURS DEHNEN UND STRETCHING

Kaum ein Thema wurde in der Sportwissenschaft und -praxis so intensiv diskutiert und so häufig „über den Haufen geworfen“ wie das Thema Dehnen und Stretching.

Macht Dehnen überhaupt Sinn, sollte es am besten vor oder besser nach dem Training oder nur isoliert davon eingesetzt werden, sollte die Dehnung gehalten werden oder in einer wippenden Bewegung ausgeführt werden?

In diesem Trainingsprogramm findet das Dehnen vor allem nach der Belastung Anwendung als regenerative Maßnahme.

Der Muskeltonus soll gesenkt, Verspannungen gelöst und Stoffwechselprodukte besser abtransportiert werden (geringer Muskeltonus = bessere Durchblutung der Muskulatur). Muskeldysbalancen können Verspannungen verursachen und die Beweglichkeit einschränken. Sie werden sowohl über die Kraftkomponente der Zirkel als auch mit Hilfe der Dehnübungen ausgeglichen.

Die funktionellen Übungen des Trainingsprogramms erfordern große Bewegungsamplituden und das Zusammenspiel von Muskel-Agonist und -Antagonist. Somit ist auch in den Zirkelheiten eine Beweglichkeitskomponente enthalten.



FASZIEN TRAINING MIT DEM FOAMROLLER

Faszien durchziehen den Körper als **faserartiges Netz** aus Bindegewebe. Sie geben der Muskulatur Halt und Form. Das Faszientraining war bisher nur Insidern bekannt. Nun rückt es zunehmend ins Rampenlicht aktueller medizinischer Forschung und der Trainingspraxis, da es einen hohen Einfluss auf Wohlbefinden und Fitness hat.

Die Faszien sollten elastisch sein. Beschädigte oder wenig flexible Faszien verursachen häufig Verklebungen der Faszienstruktur und damit Schmerzen.

Dies kann sowohl durch Überlastung als auch durch zu wenig Belastung passieren.

Das Faszientraining sollte neben Kraft-, Ausdauerheiten regelmäßiger Bestandteil deines Trainings sein. Die Stretching-Übungen, die du oben findest, sprechen auch immer die Faszienstruktur an. Verklebungen der Faszien lassen sich mit einem **Foamroller** gezielt selbst behandeln. Dazu legst du den Foamroller auf den Fußboden, setzt, legst oder hockst dich auf ihn und rollst nacheinander möglichst jeden Körperpart langsam ab. Rollst du dabei über **Punkte, an denen du einen Schmerz spürst**, solltest du ganz langsam mehrfach über diese Punkte hinweg rollen.

Du bekommst schnell ein Gefühl dafür und merkst, wie sich die Verklebungen der Faszienstruktur lösen und der Schmerz an dieser Stelle weniger wird.

1-2 Mal die Woche lassen sich in 10 Minuten alle großen Muskelgruppen gut bearbeiten.



DAS WARM UP IST AN ALLEN 3 TRAININGSTAGEN (ZIRKELTAGEN) GLEICH!

Vor jedem Training solltest du dich gründlich aufwärmen, um deinen Körper ideal auf die folgende Belastung vorzubereiten. Zuhause eignet sich dafür ein kurzes Warm Up mit dem **Springseil** sehr gut. Es beansprucht im Prinzip den ganzen Körper ohne ihn zu überlasten. Du kannst dein Seilspring-Programm sehr abwechslungsreich gestalten, indem du verschiedene Variationen einbaust. Anregungen findest du auch auf unserer Website unter:

<http://uebungenzuhause.de/seilspringen-perfekte-technik-lernen-und-verbessern>



EXKURS SPRINGSEIL:

Die richtige Länge hängt nicht nur von deiner Körpergröße, sondern auch von deinen Körperproportionen ab, das heißt von der Länge deiner Beine, Arme und deines Oberkörpers.

Folgende Faustformeln helfen dir dabei die richtige Seillänge einzustellen:

a) Stell dich mit einem Fuß auf das Springseil und zieh das Seil nach oben. Wenn das reine Seil – mit den Griffen in deinen Händen - bis in deine Achselhöhlen reicht, stimmt die Länge.

Bei Variante b) stellst du dich mit beiden Füßen auf das Seil und streckst beide Unterarme mit angelegtem Oberarm vom Körper, so dass zwischen Ober- und Unterarm ein 90 Grad-Winkel besteht. In dieser Position sollte die Länge des Seils bei korrekter Einstellung gerade knapp ausreichend sein.

Wir empfehlen dir ein Springseil mit **Stahlkern** zu benutzen. Denn nur diese Seilkonstruktionen laufen rund und gleichmäßig genug um genügend Speed für ein effektives Training zu erzeugen.

WIE LÄUFT DIESES TRAININGS-PROGRAMM AB?

Das Programm erstreckt sich über mindestens 17 Wochen und basiert auf einem wöchentlichen Umfang von mindestens drei und maximal sechs Einheiten pro Woche.

Du absolvierst drei Zirkel-Krafteinheiten pro Woche. Zusätzlich solltest du an ein bis drei Tagen der Woche etwas für das cardio-pulmonale System, also die Ausdauer tun (siehe Ausdauer Cardioeinheiten auf Seite 9 f.).

Um deinen Körper ganzheitlich zu trainieren (also alle konditionellen Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit), solltest du dich nach jeder Session gründlich dehnen/stretchen. Durch das Stretching bleibst du beweglich und leitest gleichzeitig durch die vermehrte Durchblutung eine schnelle Erholung nach dem Workout ein. (siehe Seite 12 ff.).

Im ersten Teil (Woche 1-8) gewöhnst du dich an regelmäßiges Training und arbeitest an allen konditionellen Fähigkeiten.

Das Training in dieser Phase hat das Ziel, ein Basislevel zu erreichen. Du baust eine allgemeine Fitness auf. Du fühlst dich wohl. Du wirkst mit deinen Übungen typischen Beschwerden vor, die aus einseitigen Alltagsbelastungen resultieren.

Der zeitliche Rahmen beträgt vier Trainingseinheiten von jeweils rund 40 min pro Woche.

Wenn du nicht alle Einheiten in der Woche schaffst, ist das auch nicht schlimm. Für uns ist es wichtig, dass du Freude an regelmäßiger Bewegung findest und diese ein Teil deines Lebens wird. Wenn mal eine Einheit wegfallen muss, dann streiche bitte einen Ausdauerstag (der Aufbau der Zirkeltrainings ist so gestaltet, dass dabei auch die Ausdauer trainiert wird).

Nach acht Wochen legst du in Woche neun für fünf bis sieben Tage die Füße hoch und entspannst dich.

Diese komplette Pause heißt „kumulative Regeneration“ und führt dazu, dass alle Körpersysteme (ZNS, Herz, Lunge, Muskeln, Band- und Sehnenapparat, Hormonhaushalt und Immunsystem) komplett regenerieren. Hier erfolgt die sogenannte Tiefenadaptation, also eine Anpassung deines Körpers an die regelmäßige Belastung.

Im zweiten Teil, also Woche 10-13, wirst du etwas härter trainieren.

Bei deinem Kraftzirkeltraining durchläufst du jeden Zirkel öfter und gleichzeitig reduziert sich die Pausenzeit zwischen den Zirkeln.

Ab jetzt stehen auch zwei Ausdauerseinheiten auf dem Plan. An einem Tag bleibst du dabei im Bereich der Grundlagenausdauer (lockeres Joggen). Am zweiten Ausdauerstag trainierst du im Intervallmodus. Dabei läufst du dich zehn Minuten locker ein, dann folgen fünf Intervalle im Wechsel mit zwei Minuten Sprinten/Rennen und zwei Minuten Gehpause.

DER TRAININGSPLAN

Im dritten Teil erhöhen sich die Wiederholungen für jeden Zirkel nochmal um eine weitere Einheit. Gleichzeitig werden die Pausen erneut verkürzt. Zu den drei Zirkeltrainings absolvierst du jetzt insgesamt drei Ausdauereinheiten. Eine REKOM-Einheit, die zur Erholung dient, eine aerobe Ausdauereinheit und ein Intervalltraining. Beim Intervalltraining verschiebt sich das Verhältnis von Belastung zu Erholung: die Belastungsdauer bleibt bei zwei Minuten, die Gehpause verkürzt sich jedoch auf eine Minute.

Uns ist es wichtig, dass du Spaß an regelmäßigem Training entwickelst. Und uns ist es wichtig, dass du dich damit dauerhaft gut fühlst und das Training zu einem festen Bestandteil deines Lebens wird.

Das Ultimative Trainingsprogramm ist so konzipiert, dass du schon mit seinem ersten Teil ein Grundlevel an allgemeiner Fitness aufbauen

kannst und die Ziele - ganzheitliche Gesundheit, Wohlbefinden, Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Steigerung der Lebensqualität - dauerhaft halten kannst.

Die Wochen 10-13 und 14-17 sind (sehr) anspruchsvoll. Beginne nach der kumulativen Erholung in Woche 9 auf jeden Fall mit Woche 10 des Ultimativen Trainingsprogramms. Wenn dir das Training sehr schwer fällt, verlängerst du die Pausen, um dich langsamer an die höhere Belastung anzupassen.

Es ist auch kein Problem, wenn du wieder nach dem Schema aus Woche 1-8 trainierst und noch einige Wochen weiter aufbaust, um dann wieder - mit einer noch besseren Basis - in Woche 10 zu starten.

ZUSAMMENGEFASST SIEHT DEIN TRAINING DANN IN ETWA SO AUS:

Woche 1-8:

- 3 Einheiten Zirkeltraining
- 1-2 Einheiten aerobes Ausdauertraining

Woche 9:

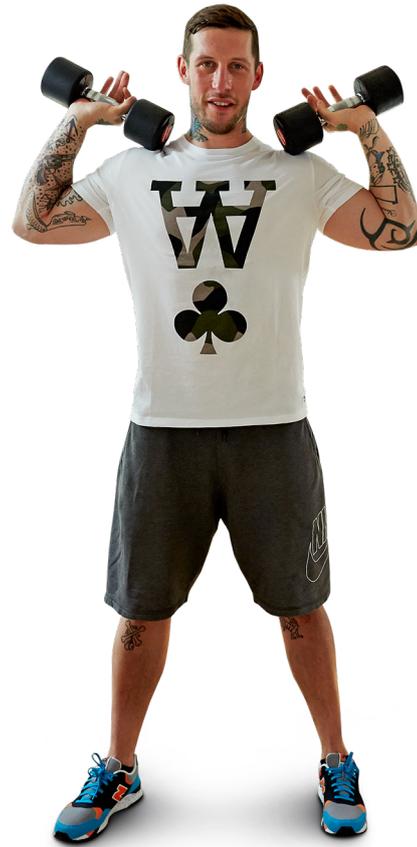
- Kumulative Erholung

Woche 10-13:

- 3 Einheiten Zirkeltraining
- 1-2 Einheit aerobes Ausdauertraining/REKOM
- 1 Einheit Intervalltraining (2min Belastung : 2min Erholung)

Woche 14-17:

- 3 Einheiten Zirkeltraining
- 2 Einheiten aerobes Ausdauertraining/REKOM
- 1 Einheit Intervalltraining (2min Belastung : 1min Erholung)



JOCHENS EMPFEHLUNGEN

- Lass möglichst einen Tag Pause zwischen den Zirkel-Einheiten.
- Zirkeltraining und anerobes Ausdauertraining solltest du nicht an einem Tag ausführen
- Trainierst du Kraft und Ausdauer an einem Tag, sollten Zirkel-Einheiten VOR aeroben Ausdauer-Einheiten absolviert werden und nicht anders herum.
- REKOM-Einheiten (siehe Seite 9) können dir am gleichen Tag nach harten Zirkel-Einheiten oder am Tag danach helfen schneller zu regenerieren.
- Das ab Seite 12 ff. dargestellte aktiv-statische Stretching Programm beansprucht dich weniger als die anderen Einheiten und eignet sich sogar hervorragend als Cool Down und fördert die Regeneration. Versuch es deshalb nach allen anderen Einheiten (Zirkel, anaerobe Ausdauer, aerobe Ausdauer) einzusetzen.
- Faszientraining kann die Beweglichkeit verbessern und die Regeneration fördern. Versuch ein bis zwei Einheiten mit einem Foamroller pro Woche in dein Training einzubauen (das geht notfalls auch vor der Glotze...).
- Übertreib es nicht und halte dich an unsere Trainingsempfehlungen. Viel hilft nicht immer viel. Auf Seite 11 haben wir dir erläutert, warum Pausen (fast) das Wichtigste beim Training sind.

DER TRAININGSPLAN

Woche 1-8 Woche 10-13 Woche 14-17	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zirkeltraining	X X X		X X X		X X X		
Aerobe Ausd/REKOM		X X				X	X _(REKOM) X _(REKOM)
Intervalltraining						X X	
Faszien				X X			X X X

SO LÄUFT EINE EINZELNE ZIRKEL-EINHEIT AB

Jeder Zirkel-Tag besteht aus 2 Zirkeln mit jeweils 4 Übungen. Du absolvierst alle Übungen aus Zirkel A ohne Pause hintereinander, pausierst kurz und absolvierst dann alle 4 Übungen aus Zirkel B ebenfalls ohne Pause hintereinander. Danach hast du eine Serienpause. Zirkel A und B werden jeweils mehrmals hintereinander durchgezogen.

Beispiel: Zirkel A - Übung 1-4 / Pause / Zirkel B - Übung 1-4 / Serienpause / Zirkel A ...

Die Abfolge der Zirkel bleibt in allen Wochen gleich. Die Pausenzeiten zwischen Zirkel A und B, die Serienpause und die Anzahl der Zirkel-Durchgänge verändern sich jedoch:

Woche 1-8: 2 Durchgänge je Zirkel, 30s Pause zwischen den Zirkeln, 2min Serienpause

Woche 10-13: 3 Durchgänge je Zirkel, 30s Pause zwischen den Zirkeln, 1:30min Serienpause

Woche 14-17: 4 Durchgänge je Zirkel, 20s Pause zwischen den Zirkeln, 1:00min Serienpause

Du wirst merken, dass einige Übungen deine HF (Herzfrequenz) deutlich nach oben bringen. Das ist so gewollt. Hier trainierst du neben deiner Grundlagenausdauer, die du über deinen „Ausdauerstag“ (am besten durch Laufen) erlangst, den sogenannten Grundlagenausdauerbereich zwei, bzw. den Entwicklungsbereich.

Das ist besonders wichtig für eine lang anhaltende Fettverbrennung und eine Ökonomisierung deiner Herzarbeit = Gleiche Leistung bei verminderter Frequenz.

UND SO KANN DEINE EINZELNE TRAININGSWOCHE IN DEN WOCHEN 1 – 8 IM BESTEN FALL AUSSEHEN:

Zirkelheiten: Warm Up – Zirkel A – 30s Pause – Zirkel B – 2:00min Pause – Zirkel A – 30s Pause – Zirkel B – Stretching/CoolDown

Montag: Zirkeltraining Tag 1

Dienstag: Pause

Mittwoch: Zirkeltraining Tag 2

Donnerstag: Pause

Freitag: Zirkeltraining Tag 3

Samstag: Ausdauer oder Pause

Sonntag: Ausdauer oder Pause

IN DEN WOCHEN 10-13 KÖNNTE ES SO AUSSEHEN:

Zirkelheiten: Warm Up - Zirkel A – 30s Pause – Zirkel B – 1:30min Pause – Zirkel A – 30s Pause – Zirkel B – 1:30min Pause – Zirkel A – 30s Pause – Zirkel B - Stretching/CoolDown

Montag: Zirkeltraining Tag 1

Dienstag: Pause

Mittwoch: Zirkeltraining Tag 2

Donnerstag: Pause

Freitag: Zirkeltraining Tag 3

Samstag: Intervalltraining (10 min Einlaufen, 5x 2 min Belastung und 2 min Gehpause)

Sonntag: extensive Ausdauer oder REKOM

DIE WOCHEN 14-17 KÖNNTEN WIE FOLGT AUSSEHEN:

Zirkelheiten: Warm Up - Zirkel A – 20s Pause – Zirkel B – 1:00min Pause – Zirkel A – 20s Pause – Zirkel B – 1:00min Pause – Zirkel A – 20s Pause – Zirkel B – 1:00min Pause – Zirkel A – 20s Pause – Zirkel B - Stretching/CoolDown

Montag: Zirkeltraining Tag 1

Dienstag: Pause

Mittwoch: Zirkeltraining Tag 2

Donnerstag: Pause

Freitag: Zirkeltraining Tag 3

Samstag: Intervalltraining (10 min Einlaufen, 5x 2 min Belastung und 1 min Gehpause)

Sonntag: extensive Ausdauer oder REKOM

ABKÜRZUNGEN:

AP= Ausgangsposition

KA=Körperachsen

AZ= Arschbacken zusammen! Bringt die Hüfte in die Streckung und so Stabilität

Atmen = Atme während der Übung, man neigt dazu die Luft anzuhalten bzw. zu einer „Pressatmung“

Trinken = Trink zwischen den Zirkeln (sowie über den Tag verteilt) ausreichend!

P= Pause zwischen Zirkel A und B

Serie = Zirkel A + B

SP = Pause zwischen zwei Serien (= nach Zirkel B)

Wdh = Wiederholung

ÜBUNGEN



ABLAUF DER ÜBUNGEN

Wir haben das Ultimative Trainingsprogramm so einfach und gleichzeitig so effektiv wie möglich gestaltet.

Auf den folgenden Seiten findest du Anleitungen zu jeder im Trainingsplan vorkommenden Übung. Zusätzlich kannst du dir ein „**Erklärungsvideo**“ in **HD-Qualität** anschauen. Dorthin gelangst du durch einen Klick auf den Button „Erklärungsvideo“. Am besten schaust du dir die Erklärungsvideos zu Beginn besonders gründlich und auch im Verlauf des Trainingsprogramms immer wieder genau an um die korrekte Übungsausführung zu überprüfen.

Dadurch dass die Zirkeltrainings immer gleich bleiben und sich nur die Wiederholungen und Pausenzeiten ändern, kannst du nach wenigen

Trainingstagen sehr flüssig mit dem Programm arbeiten.

Dann findest du als Trainingsbegleitung drei weitere Seiten (Seite 37-39), auf denen der Ablauf jeder Trainingseinheit beispielhaft dargestellt wird. Jochen absolviert in „**Sessionvideos**“ jeden der drei verschiedenen Trainingstage für dich.

Egal ob mit dem PC, Notebook, Tablet oder Fernseher, schau dir an, wie Jochen trainiert und bekomme ein Gefühl für den Ablauf der Zirkeltrainings.

Bei Fragen kontaktiere uns gern mit den im Anschluss an dieses PDF aufgeführten Kontaktmöglichkeiten.

Viel Spaß!





Seilspringen ist ideal fürs Warm Up.

Alle Muskelgruppen müssen arbeiten. Die Herzfrequenz lässt sich gut hochfahren, der Körper kann ideal auf die folgende Belastung vorbereitet werden und gleichzeitig ist die Vorerermüdung nicht zu groß. Wie du die Länge des Springseils richtig einstellst, kannst du auf Seite 22 nachlesen.

Anfänger springen 5x 1:00 min mit jeweils 30 s Pause dazwischen. Das Schema sieht also wie folgt aus: 1 Min Seilspringen - 30 s Pause - 1:00 min Seilspringen - Start des Trainings.

Anfänger: 5x 1:00 min mit je 30 s Pause dazwischen

Fortgeschrittene springen 4x 2:00 min mit jeweils 30 s Pause dazwischen. Das Schema sieht also wie folgt aus: 2 min Seilspringen - 30 s Pause - 2 min Seilspringen - 30 s Pause - 2 min Seilspringen - 30 s Pause - 2 min Seilspringen - Start des Trainings.

Fortgeschrittene: 4x 2:00 min mit je 30 s Pause dazwischen

Profis springen 5 min am Stück und bauen darin nach 1:00 min ca. 30 s Kniehebesprünge ein. Diese 30 s Intervalle mit Kniehebesprüngen wechseln sich mit ruhigen Sprüngen ab (1:00 min lang ruhig) bis mindestens 5 min gesprungen sind und das Training starten kann.

Profis: 5min am Stück mit 30 s Kniehebesprung-Intervallen dazwischen

Du kannst verschiedene Sprungvarianten einbauen (Doppelsprung, tänzelnder einbeiniger Boxersprung, Pferdchensprung...). Wenn sich das Seil verheddert macht das nichts! Spring einfach weiter und wärm dich vernünftig auf.

Alternativ kannst du folgendes **Warm Up ohne Springseil** machen:

4x 1:00 min Hampelmänner mit 30 s Pause dazwischen – danach 15 Squats/Kniebeugen – und zum Schluss 10 Liegestütz.

Das ist ebenfalls ein globales Warm Up, das deinen Körper auch ohne Seil hervorragend auf die anstehende Belastung vorbereitet.

TAG 1 – LOWER BODY & CORE

ZIRKEL A



15 Wdh. Squats mit Kurzhantel

AP: Aufrechter Stand – Brust raus, Schultern nach hinten, Hanteln in den gestreckten Armen neben der Hüfte. Saubere Kniebeuge ausführen bis Hanteln auf dem Boden. Po nach hinten unten als wolltest du dich auf einen Stuhl setzen, Gewicht auf die Fersen, gerader, möglichst aufrechter Rücken.



12 Wdh. Beinbeuger mit Pezziball

AP: Rückenlage, Beine gestreckt auf Pezzi, Hände neben der Hüfte. Die Hüfte in die Extension (nach oben strecken, AZ), jetzt die Fersen an den Po anhocken und so den Ball zum Gesäß bringen. Die Hüfte wandert über die komplette Bewegung mit nach oben. Beine vorsichtig wieder in die Streckung bringen.



12 Wdh. Ausfallschritt mit Oberkörperrotation

AP: Schlusstand, aufrechter Stand, Brust raus als würde dich ein Faden zur Decke ziehen, Arme mit Medizinball vor dem Körper, Schritt nach hinten machen, Knie in 90° Winkel und Medizinball auf Schulterhöhe bringen. Jetzt den Ball zur Seite rotieren wo das Bein stehen bleibt. Zurück in AP und Bein wechseln.



10 Wdh. Sumosquats mit Kettlebell

AP: Deutlich mehr als schulterbreit stehen, Füße deutlich außenrotiert. Kettlebell mit gestreckten Armen vor der Hüfte. Kettlebell mit geradem Rücken zum Boden bringen, dabei auf KA achten, Knie bleibt über dem Fuß und fällt nicht nach innen. Wieder zurück in AP.

TAG 1 – LOWER BODY & CORE

ZIRKEL B



15 Wdh. Kettlebell Swings

AP: Überstrecktes System, Kettlebell in gestreckten Armen, leichte Kniebeuge, gerader Rücken und leichte Vorlage im Oberkörper. Schnellkräftige Knie- und Hüftstreckung lassen Kettlebell bis auf Kinnhöhe schwingen. Kettlebell kontrolliert in AP zurück schwingen lassen. Impuls aus Knie und Hüfte entscheidend!



30 Sek. Unterarmstütz auf Pezziball

AP: Unterarme auf Pezziball, Knie weg vom Boden. Oberkörper und Beine ergeben eine Linie. Leichte Variante: Füße angehockt und Knie dann kurz vom Boden abheben. Schwere Variante: Stützposition, Körper bildet eine Linie. Sehr schwere Variante: wie schwere Variante, aber Ball wird langsam vor und zurück gerollt.



10 Wdh. Crunches auf Pezziball

AP: In Rückenlage auf Pezziball, Wirbelsäule ist leicht nach hinten überstreckt, Hände an Schläfe, Ellenbogen nach hinten ziehen. Ferse steht unter dem Kniegelenk. AZ. Pobacken fest zusammenknäufen bringt die Hüfte nach oben und sorgt für Stabilität. Kontrolliert Wirbel für Wirbel einrollen.



20 Wdh. Mountainwalks

AP: In Stützposition ein Bein unter die Brust stellen, das andere gestreckt nach hinten stellen. Po nach oben bringen und Beine schnellkräftig wechseln. Kraftausdauerübung, der ganze Körper ist gefordert. Achte auf eine saubere Ausführung und auf genug Körperspannung!

ZIRKEL A



10 Wdh. Liegestütze

AP: In Stützposition, die Hände befinden sich exakt unter der Schulter, Finger zeigen nach vorne. Über Ellenbogenbeugung den Körper zum Boden ablassen. Beim „Hochdrücken“ ist der Körper unter Spannung und die Hüfte hängt nicht durch. Keine Wellen- oder Gebetsübungen! Leichte Variante: Knie auf dem Boden abstellen.



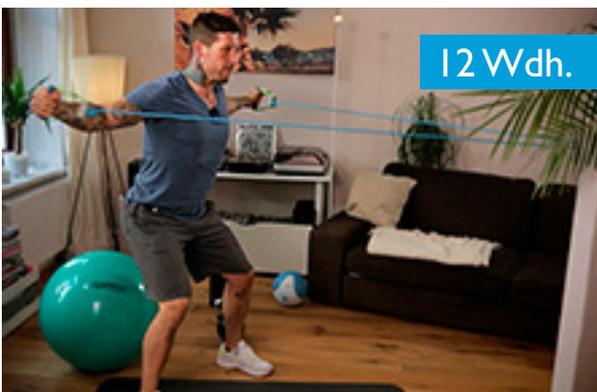
15 Wdh. Gehocktes Rudern mit Tube

AP: Stabile Hocke, Rücken unter Spannung. Arme sind gestreckt, Handflächen zeigen zueinander. Hände über Ellenbogenbeugung zur vorderen Schulter ziehen. Ellenbogen wandern eng am Körper vorbei, Schultern bleiben unten. Die Hände ziehen am Ende der Bewegung nicht an den Schultern vorbei. Über ganze Amplitude arbeiten.



15 Wdh. Fliegende mit Kurzhantel auf Pezziball

AP: Auf Ball setzen, Schulterblätter auf Pezzi. AZ, Hüfte gestreckt! Arme zeigen mit Hanteln in der Hand zur Decke, Handflächen zueinander. Jetzt kleine Beugung im Ellenbogen, Arme öffnen bis Hände auf Schulterhöhe - wieder schließen. Es findet eine öffnende Bewegung statt, keine Druckbewegung wie bei Liegestütz. Richtig aufstehen!



12 Wdh. Reverse Butterfly mit Tube

AP: Ausgangsposition wie bei Gehocktem Rudern, jedoch erfolgt hier keine ziehende, sondern eine öffnende Bewegung aus den Armen - Kraft nicht aus der Hüfte holen! Arme bleiben gestreckt und Hände arbeiten auf Schulterhöhe. AZ und auf Körperspannung achten!

ZIRKEL B



30 Wdh. Hammercurls alternierend

AP: Stabiler Stand, Arme komplett gestreckt, Handflächen zeigen zum Körper. Hanteln alternierend zur vorderen Schulter bringen – Bewegung wie beim Zuschlagen mit dem Hammer. Oberarm liegt am Körper an. Bewegung wird NICHT mit Schwung und nicht aus der Hüfte heraus ausgeführt!



20 Wdh. Gebeugter Trizeps-Pulldown mit Tube

AP: Tube an Türklinke einhängen. Aus stabilem Stand Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne lehnen bis Oberkörper fast parallel zum Boden steht. Arme aus der Beugung nach hinten oben strecken.



12 Wdh. Bizepscurls mit Reverse Lunge

AP: Schlussstand, Arme mit Hanteln grsteckt. Ausfallschritt nach hinten und Bizepscurl durchführen. Oberarm fix am Körper. KEIN Hammercurl, sondern die Hände bei der Bewegung eindrehen, so dass die Handinnenfläche nach oben zeigt!



30 Wdh. Rotators mit Medizinball

AP: Im Sitz mit gestreckten Beinen, Beine leicht vom Boden abgehoben. Füße schön schließen, Beine zusammen halten. Medizinball links und rechts neben dem Po auf den Boden „tippen“. Ruhige, kontrollierte Bewegungen und Körperspannung halten!

ZIRKEL A



10 Wdh. **Jumpsquat**

AP: Auch Hock-Streckspung genannt. Bitte Knie beugen und in die Hocke gehen, nicht bücken. Aus einer tiefen Hocke Arme nach oben reißen, mit geradem Rücken kraftvoll abspringen und den Körper in Streckung bringen. Beim Landen sauber mit einer Beugung der Beine bremsen und wieder in die Hocke gehen.



10 Wdh. **Burpees mit Medizinball**

AP: Gerader Stand, Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf. Ball nach unten bringen, nah an den Füßen absetzen und mit beiden Beinen nach hinten springen (RUMPF UNTER SPANNUNG, nicht „durchrauschen“). Kurzer Kontakt der Füße und diese sofort wieder nah zum Ball bringen. Aufrichten und zurück in AP.



10 Wdh. **Jackknives**

AP: In Rückenlage, Beine gestreckt nach vorne und Arme gestreckt nach hinten auf dem Boden. Beine und Arme gleichzeitig vom Boden abheben und durch einen Crunch die Fußspitzen mit den Händen berühren. Schnellkräftige Bewegung. Koordinativ anspruchsvoll.



10 Wdh. **Renegade Row**

AP: In Liegestützposition auf den Kurzhanteln. (Anfänger führen den Liegestütz auf Knien aus, gehen danach für die Renegade Rows in Stützposition). Nach dem Liegestütz wird abwechselnd die Hantel nach oben zur vorderen Schulter gezogen. Dabei den Rumpf möglichst nicht im Raum rotieren. 1x in den Liegestütz und 2x Ruderbewegung (links/rechts) = eine WDH

ZIRKEL B



12 Wdh. Scissor Lunges

AP: Tiefer Ausfallschritt. Explosiv abspringen und Beine in der Luft wechseln. Auf beiden Beinen landen! **ACHTUNG:** gelandet wird mit leicht gebeugten Knien, so dass die Bewegung gut abgebremst werden kann. 1x links, 1x rechts = eine WDH



12 Wdh. Squats with Shoulderpress

AP: Schulterbreiter Stand. Saubere Kniebeuge, Hände in U-Halte (Handflächen zeigen nach vorne, Schulterblätter zusammengezogen), schnellkräftig nach oben kommen und Arme strecken. Tipp: je explosiver die Kniebeuge, desto weniger muss durch den Impuls die Schulter arbeiten.



14 Wdh. Reverse Lunge mit weitem Rudern

AP: Schlussstand, Arme gestreckt auf Schulterhöhe. Ausfallschritt nach hinten und Ruderbewegung mit den Armen. Hand zieht zur Schulter. Das Handgelenk ist fixiert und wird nicht gebeugt. Körperachsen: Schulter, Ellenbogen und Handgelenk auf einer Ebene. Hinteres Bein wechselt. Eine Ruderbewegung = eine WDH.



10 Wdh. Push Ups auf dem Pezziball

AP: In Stützposition auf dem Pezziball, die Hände befinden sich exakt unter der Schulter. AZ! Finger zeigen nach vorn. Über Ellenbogenbeugung den Körper zum Ball ablassen. Beim „Hochdrücken“ ist der Körper unter Spannung, die Hüfte hängt nicht durch. Leichte Variante: Knie setzen auf dem Boden auf.

TAG 1 - LOWER BODY & CORE

ZIRKEL A



ZIRKEL B



TAG 2 - UPPER BODY & CORE

ZIRKEL A



Liegestütze



Gehocktes Rudern mit Tube



Fliegende mit Kurzhantel auf Pezzi



Reverse Butterfly mit Tube

ZIRKEL B



Hammercurls alternierend



Gebeugter Trizeps-Pulldown mit Tube



Bicepscurls mit Reverse Lunge



Rotators mit Medizinball

TAG 3 - GANZKÖRPER

ZIRKEL A



ZIRKEL B



KEEP IT SIMPLE!

Hier bekommst du Tipps und konkrete Ideen, wie du dir dein Essen - passend zum Ultimativen Trainingsprogramm - zusammenstellen kannst. Du findest hier **KEINE „Spezialdiät“**, bei der nur einige wenige Dinge gegessen oder andere komplett weggelassen werden sollen. **Wir empfehlen dir eine abwechslungsreiche Ernährung mit angemessenen Mengen und nährstoffreichen Lebensmitteln.**

Im Folgenden haben wir dir einen Mix aus Tipps und konkreten Rezeptideen zusammengestellt. Darüber hinaus erhältst du Informationen, mit Hilfe derer du schnell selbst ein gesundes Gefühl dafür entwickeln wirst, welche Lebensmittel, Lebensmittelkombinationen und Mengen für dich und deine Ziele funktionieren.

Versuche dich überwiegend an diese Tipps zu halten. Wenn du ab und an mal davon abweichst, ist das kein Weltuntergang.

MAKRO U MIKRONÄHRSTOFFE

Dein Körper benötigt eine Vielzahl von Nährstoffen um zu überleben. Dafür werden diese im Stoffwechsel verarbeitet. Grob kann in „Makronährstoffe“ (Macros) und „Mikronährstoffe“ (Micros) unterschieden werden.

Makronährstoffe sind Proteine, Fette (Lipide) und Kohlenhydrate. Sie sind wichtige Grundbausteine des Körpers und dienen zur Energiegewinnung.

Alle drei Makronährstoffe sind lebensnotwendig für den Organismus. Radikale Diätformen, die auf einen dieser „Macros“ komplett verzichten, können mittel- und langfristig nicht gesundheitsförderlich sein.

Als Mikronährstoffe bezeichnet man Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind ebenfalls unbedingt notwendig für Stoffwechselprozesse im Körper und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie grenzen sich von den Makronährstoffen dadurch ab, dass aus ihnen nicht direkt Energie gewonnen werden kann.

PROTEINE BZW. AMINOSÄUREN

Proteine sind aus mehreren Aminosäuren (AS) -Molekülen aufgebaut und dienen dem Körper als **Baustoff für Muskeln** und die Synthese von Enzymen. Viele AS kann der Körper aus anderen AS herstellen, einige müssen jedoch direkt aufgenommen werden (essentielle AS). Proteine nutzt der Körper auch zur Energiegewinnung. Ein Gramm liefert ca. $17,2 \text{ kJ} = 4,1 \text{ kcal}$ Energie.

FETTE

Fette sind ein **hervorragender Energielieferant** (ca. $39 \text{ kJ/g} = 9,3 \text{ kcal/g}$) und Energiespeicher. Darüber hinaus haben Fette im Körper die Funktion die Organe zu polstern und den Wärmehaushalt aufrechtzuerhalten. „Mehrfach ungesättigte“ Fette können nicht vom Körper selbst hergestellt werden und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden (Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren).

KOHLHYDRATE (KH, CARBS, CARBOHYDRATES)

Kohlenhydrate können vom Körper selbst hergestellt werden (Gluconeogenese, Speicherung von Kohlenhydraten in Form von Glykogen in Leber- und Muskelzellen). Sie sind **vor allem als schneller Energielieferant** im Körper von großer Bedeutung.

Bei einem Überschuss an Kohlenhydraten werden diese umgewandelt und in Form von Körperfett gespeichert. Ein Gramm Kohlenhydrate hat einen Brennwert von ca. $17,2 \text{ kJ/g} = 4,1 \text{ kcal/g}$. Man unterscheidet **kurzkettige** Kohlenhydrate, die aus einem oder zwei Molekülen bestehen (Fruchtzucker, Haushaltszucker,...), und **langkettige** Kohlenhydrate (Stärke), die aus vielen Molekülen aufgebaut sind.

Langkettige Kohlenhydrate sind kurzkettigen nicht direkt vorzuziehen. Da jedoch viele industriell verarbeitete Lebensmittel meist („zu“) große Mengen kurzkettiger Kohlenhydrate enthalten, solltest du bewusst nach unverarbeiteten Lebensmitteln mit langkettigen Kohlenhydraten Ausschau halten (**Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, etc.**)

VITAMINE & MINERALSTOFFE

Vitamine sind essentiell. Sie **müssen mit der Nahrung aufgenommen werden** und sind für das Funktionieren von Stoffwechselfvorgängen notwendig: Aufbau/ Abbau von Zellen, Energiegewinnung, Immunsystem.

Man unterscheidet in „fettlösliche“ und „wasserlösliche“ Vitamine. Ein Mangel kommt in westlichen Ländern bei einer durchdachten, ausgewogenen Ernährung selten vor - in bestimmten Fällen können Supplemente bei Sportlern jedoch Sinn machen. Eine gute Übersicht über den Bedarf von Sportlern findest du auf den Seiten des Deutschen Ernährungsberatungs- und -informationsnetzes (DBI.net):

<http://www.ernaehrung.de/tipps/sport/vitamine-mineralstoffe-spurenelemente.php>.

Mineralstoffe sind ebenfalls für viele Funktionen im Körper essentiell.

Mineralstoffe, die in einer Konzentration von $>50 \text{ mg/kg}$ Körpergewicht vorliegen, werden „Mengenelemente“ genannt (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium,...). Alles, was $<50 \text{ mg/kg}$ Körpergewicht liegt, gilt als Spurenelement (Zink, Fluor, Jod,...). Mineralstoffe, egal ob Mengen- oder Spurenelement, gehen bei hohen Temperaturen nicht kaputt. Dennoch hilft es, Gemüse etc. eher kurz und nur im Dampf zu garen, anstatt viel Wasser zum Kochen zu benutzen, das die Mineralstoffe ausschwemmt, womit sie dann im Abfluss landen.

TRINKEN!

Stoffwechselprozesse (diese steuern unter anderem das Abnehmen/Zunehmen) funktionieren nur, wenn die Zellen mit genug Wasser versorgt werden. Zudem dient Wasser als Transportmittel für Nährstoffe und Stoffwechselprodukte (Blut, Lymphe, Harn).

Du solltest mindestens 3 Liter am Tag trinken und bereits zum Frühstück beginnen. **Wasser ist optimal**; wem das zu langweilig ist, der trinkt eine – möglichst stark verdünnte - Schorle (Apfel, Rhabarber etc.) oder selbst aufgebrühten, ungesüßten, kalten oder heißen Tee. Pro Stunde Sport solltest du vor, während und nach der Belastung einen Liter Wasser zusätzlich trinken.

FRÜHSTÜCKEN!

Das Frühstück fällt nie aus, denn es ist die wichtigste Mahlzeit des Tages! Sofort nach dem Aufstehen solltest du essen.

Das Frühstück gibt dir Kraft für Alltag und Sport. Es sollte aus einem Teil Eiweiß (hochwertige Eiweißquellen sind: Rind, Huhn, Pute, Thunfisch, Lachs, Hüttenkäse, Joghurt, Quark, Eier, Erdnussbutter, Nüsse, Bohnen, Quinoa, Buchweizen), einem Teil langkettiger, „guter“ Kohlenhydrate (am besten Haferflocken, Vollkornbrot, Süßkartoffel, Naturreis, Vollkornnudeln, Hirseflocken/-brei) sowie etwas Obst (Vitamine) bestehen.

Manch einem fällt es leichter Obst und Gemüse in zerkleinerter Form als Smoothie aufzunehmen. Das kann eine gute Ergänzung sein und passt hervorragend zum Frühstück.

BEISPIELE FÜR EIN OPTIMALES FRÜHSTÜCK:

- Joghurt mit Haferflocken, Obst, Nüssen und Honig (Ahornsirup oder Agavendicksaft geht auch gut)

- Rühreier und Omeletts in jeder Form (also mit Paprika, Pilzen, Tomaten, Schafskäse, Kräutern etc.). Dazu eine Scheibe Schwarz- oder Vollkornbrot
- Schwarzbrot mit Kräuterquark und magerem Aufschnitt (Pute, Kassler)
- Schwarzbrot, Vollkornbrot oder Reiswaffeln mit Hüttenkäse und Marmelade/Honig

MITTAGESSEN UND ABENDESSEN

Achte auch auf ein ausgewogenes Mittagessen, also **Eiweiß, lange KH und gesunde Fette** (Olivenöl, Rapsöl). Beim **Gemüse** möglichst bunt essen, also **viele Farben mischen**.

Vorbereitung ist alles. Wenn möglich am Abend vorkochen und das Mittagessen dann in einer Tupperdose mit zur Arbeit nehmen. Dadurch hast du zu Mittag auf jeden Fall etwas Vernünftiges zu Essen und bist nicht auf das Angebot in der Kantine, des nächsten Bäckers oder Imbisses angewiesen.

In folgenden **Rezeptvorschlägen** kannst du die Kohlenhydratmengen anpassen, indem du Beilagen wie Süßkartoffel, Naturreis, Vollkornnudeln, Quinoa hinzufügst oder darauf verzichtest. Generell solltest du insbesondere am Abend sparsam mit Kohlenhydraten sein.

Tipp zum Garen: **Gemüse garst du am besten mit sehr wenig Wasser im Topf**, so dass das Gemüse durch den Dampf gegart wird. Dadurch lösen sich nicht so viele Nährstoffe im Kochwasser, die dann anschließend weggeschüttet werden.

BEISPIELE MITTAGESSEN UND ABENDESSEN

- Steak, Hähnchenfilet oder ein Stück Fisch mit Gemüse (gedünstet, gebraten, gebacken oder als Auflauf und Süßkartoffel aus dem Backofen; keinen Ketchup oder andere Soßen verwenden.
- Curries mit Hühnchen, Rind, Fisch, Tofu oder Kichererbsen, Linsen etc.
- Quarkspeise mit Obstsalat, Nüssen und ggf. etwas Honig oder Ahornsirup
- Thunfischsalat á la Jochen (immer in eigenem Saft, nicht in Öl!): zu Mittag gerne auf Vollkornbrot: 1 Dose Thunfisch, 1 Esslöffel Miracle Whip Light, halbe klein gehackte Zwiebel, viertel Apfel ganz klein geschnitten, eine saure Gurke, ebenfalls klein geschnitten, etwas Senf, etwas Gurkenwasser, Salz, Pfeffer. Alles durchmengen und mit Salat aufs Brot
- Salat mit Thunfisch: Thunfisch, Tomaten Zwiebeln, Pinienkerne (oder Walnüsse), Essig oder Zitronensaft, Öl, Pfeffer, Salat (lecker mit Rucola, funktioniert aber auch mit allen anderen Salaten)
- eingelegter, gebratener Tofu (über Nacht in Olivenöl, Balsamico, etwas Chili und Pfeffer einlegen) mit Gemüseauflauf oder Gemüse deiner Wahl
- Stück Lachs mit Spinat
- Omelette á la Jochen aus 2 ganzen Eiern und 3 zusätzlichen Eiweiß, verfeinert mit Feta, Tomaten, Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Pilzen
- Salate in allen Formen, am besten mit Huhn, Thunfisch, Kichererbsen, Linsen und Essig-Öl Dressing, keine auf Mayonnaise basierenden Soßen

ZWISCHENMAHLZEIT

Finger weg von Süßigkeiten und frittierten Backwaren (Berliner, Donuts). **Nüsse und Trockenobst sind ein guter Snack** für Zwischendurch. Diese sind sehr kalorienreich, aber voller Vitamine und gesunder Fettsäuren.

Gemügesticks als Rohkost (gut mit einem Joghurt-Dip aus etwas Joghurt, Zitrone, Pfeffer, Salz, ggf. Knoblauch und weiteren Kräutern) sind eine hervorragende Alternative.

WEITERE IDEEN FÜR EINE ZWISCHENMAHLZEIT:

- Buttermilch
- Hüttenkäse
- Bananen, Apfel und jegliches Obst
- Eiweißriegel
- Gemüse als praktische Sticks oder in sonstiger Form
- Reis-/Quinoa-/Hirsewaffeln
- eine Hand voll Mandeln

„NO-GO'S“:

Aufschnitt mit hohem Fettanteil und viel Natrium (Salami, Kochschinken etc.), Pizza, Pommes (und alles andere Frittierte), weißes (Toast) brot, Currywurst, Torte, Hamburger, Döner, Chips, Sonnenblumenöl, zuckerhaltige Softdrinks (Cola etc.) und Fruchtsäfte (nur als Schorle), Nutella, Vollmilchschokolade.

SCHUMMELTAG

Der Schummeltag oder auch "Cheat Day" wird gern einmal in der Woche in Ernährungspläne eingebaut, **ist aber kein Muss**.

An diesem Tag wird relativ hemmungslos das gegessen, worauf du Lust hast, auch wenn darunter viele der oben aufgezählten „NO-GO's“ sind. Viele Menschen tun sich schwer dauerhaft ausschließlich vernünftige Lebensmittel zu essen. Wenn du meinst ab und an einfach deine „NO-GO's“ zu brauchen, ist ein Schummeltag besser als wenn du jeden Tag kleinere Rationen davon isst.

Psychologisch ist es recht einfach. Immer wenn du Verlangen nach Süßem, Chips oder sonstigen „NO-GO's“ hast, denkst du einfach an deinen Schummeltag.

Fährst du ein Kaloriendefizit, also nimmst um abzunehmen phasenweise weniger Energie auf als du verbrauchst, kann der Schummeltag zudem verhindern, dass dein Stoffwechsel zu sehr in einen Sparmodus absinkt, wodurch sich der Grundumsatz verringern würde, was den Abnehmerfolg zunichtemachen kann.

GRUNDUMSATZ, KALORIENBEDARF, ABNEHMEN

Bei allen Ausnahmen und Besonderheiten gilt allein aus physikalischen Gründen:

Wenn du mehr Energie zu dir nimmst als du verbrennst, steigt dein Gewicht und deine Fettmasse.

Nimmst du weniger Energie auf als du verbrennst, verlierst du an Körpergewicht und Fettmasse.

Es ist extrem wichtig zu verstehen, dass dieses Prinzip allerdings nicht linear funktioniert. Wie bereits bei den Schummeltagen angesprochen: der **Stoffwechsel** geht bei zu starkem, andauerndem Energiedefizit in einen **Sparmodus**. Der Grundumsatz sinkt und der Körper kommt mit weniger Energie aus. Dabei bleiben allerdings auch wesentliche Stoffwechselprozesse auf der Strecke, die unter anderem für den Aufbau von Muskelmasse verantwortlich sind. Daher macht es keinen Sinn eine Radikal-diät zu starten, wenn du abnehmen möchtest! **Dauerhafte Abnehmerfolge** erreichst du über ein **moderates Kaloriendefizit** und viel kluges Training.

Du solltest eine **realistische Erwartung** haben, wie viel Gewicht du in einem bestimmten Zeitraum abnehmen kannst. Ein Gramm Fett hat einen Brennwert von 9,3 kcal. Da im Körperfett auch Wasser eingelagert ist, geht man von einem Brennwert des Körperfetts von rund 7 kcal/g aus. Ein Kilogramm Körperfett hat also einen Brennwert von rund 7000 kcal.

Als Beispiel: Ein etwa 75 kg schwerer Mann verbraucht beim Joggen von 12 km in einer Stunde ca. 870 kcal. Mehr als ½ Kilogramm echter Gewichtsverlust pro Woche gilt allgemein - auch in Bodybuilderkreisen - als nicht sinnvoll und vor allem nicht gesund und nachhaltig. Dafür sind rund 3500 kcal pro Woche = 500 kcal pro Tag als Kaloriendefizit nötig. Sei dir bewusst, dass du nachhaltig nicht schneller abnehmen kannst. **Iss abwechslungsreich und gesund. Trainiere viel und sinnvoll. Und verzichte möglichst konsequent auf die „NO-GO's“.**



EXKURS ENERGIEBEDARF:

Der Energiebedarf des Körpers ist von extrem vielen individuellen Faktoren abhängig.

Als einfache Faustformel lässt sich der Grundumsatz (also ohne jegliche körperliche Betätigung) pro 24h in etwa mit der Formel $25 \times \text{Körpergewicht in Kg}$ ermitteln. Alternativ kannst du mit diesem Rechner der Uni Hohenheim herumspielen:

<https://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/energiebed.htm>

Um ein präzises Gefühl dafür zu entwickeln, welche Lebensmittel wie viel Energie haben und aus welchen Quellen sie bestehen, kann es dir helfen in Lebensmitteldatenbanken zu stöbern und verschiedene Lebensmittel ab und an mal zu checken.

Hier bietet sich folgende Datenbank an:

<http://fddb.info>

TIPPS VON COACH JOCHEN ZUM THEMA MOTIVATION:

Aller Anfang ist schwer. In den ersten Wochen hartnäckig zu bleiben fällt vielen, die ein Sportprogramm beginnen, besonders schwer. **Der innere Schweinehund versucht uns stets vom Sport abzuhalten.** In den ersten Tagen eines Trainingsprogramms leiden viele unter starkem Muskelkater. Aber wenn du dir sagst: „Hey, der Muskelkater zeigt mir, dass sich mein Körper verändert“, ist das Leiden gleich nur noch halb so groß.



Es ist immer wichtig, das große Ganze im Auge zu behalten. Du kannst dich leicht motivieren, indem du dich auf dein **schmerzfreies Leben mit hoher Leistungsfähigkeit** freust.

Natürlich ist das schwer messbar, aber nach einer bestimmten Zeit des regelmäßigen Trainings und Bewegens, entwickelt sich die eigene Körperwahrnehmung und du spürst die gestiegene Belastbarkeit im Alltag.

Als ersten positiven Effekt des Trainings wirst du merken, dass du besser schläfst. Auch das kannst du als Motivation nutzen.

Wenn sich nach einigen Wochen das Verhältnis von Muskeln zu Fett verändert hat und die ersten Kilos purzeln, ist der erste Schritt zu einer besseren Lebensqualität getan.

Erinnere dich in jedem Motivationsloch an deine Anfänge. Von null zu zehn sauberen Liegestützen ist es ein riesiger Schritt, der dir viel Motivation geben sollte. Wenn Jemand seinen ersten Klimmzug schafft, sage ich: „Denk mal 6 Monate zurück, da konntest du nicht mal 10 Sekunden am Reck hängen. In 6 Monaten schaffst du 10!“

Es gibt nichts besseres in Sachen Motivation, als zu sehen und zu spüren, wie sich der eigene Körper verändert. Wenn du erstmal eine Zeit lang diesen Trainingsplan durchgeführt hast, wirst du die vielen Vorteile zu schätzen lernen. Du bist besser drauf und einfach ausgeglichener. Ein weiteres Tool, um am Ball zu bleiben und sich zu motivieren zum Sport zu gehen, ist die Belohnung.

Belohne dich in regelmäßigen Abständen. Zum Beispiel mit einem Essen in deinem Lieblingsrestaurant, einem Kinoabend (ohne Popcorn und Softdrinks :-)) oder aber auch mit materiellen Dingen, wie einem neuen Album, nettem Buch oder nach längerer Disziplin mit kostenintensiveren Produkten wie neuen Laufschuhen.

Ich hoffe, du findest hier ein paar Ratschläge, um am Ball zu bleiben. Richtig ausgeführt ist Sport nicht mehr Mord, sondern ein toller Weg, deine Lebensqualität zu steigern.

Realisiere, dass es dir mit Sport einfach besser geht und du wirst langfristig mehr Motivation haben. **Starte jetzt!**

FRAGEN – ANTWORTEN – UND VIEL MEHR!

FRAGEN?

Bei Fragen oder wenn du einmal nicht genau weißt, wie eine Übung funktioniert, schreib uns an: hallo@uebungenzuhause.de

Jochen und unser Team werden deine Frage so schnell es geht beantworten.

Genauso wie jede Sportlerkarriere betrachten wir das Ultimative Trainingsprogramm und das zugehörige PDF nicht als feststehendes Werk.

Wir sind stetig um Weiterentwicklung bemüht und freuen uns über **dein Feedback!**

Hast du Kritik, Fragen oder Wünsche, schreib uns auch hier an: hallo@uebungenzuhause.de

Auf unserer Website und in unserem Newsletter findest du zudem stets neue Fachartikel, weitere kostenlose Trainingsvideos, Gerätetipps und vieles mehr.

Ab heute viel Spaß und Erfolg mit dem Ultimativen Trainingsprogramm!

WICHTIG!

Generell sollte vor der Aufnahme der Sporttätigkeit deine Sporttauglichkeit bei einem Sportarzt festgestellt werden! Insbesondere wenn du dir unsicher bist wie gut deine Fitness ist, lass dich vor deinem Start mit unserem Ultimativen Trainingsprogramm erstmal von deinem Hausarzt oder besser noch von einem Sportarzt durchchecken.

