



HAMMER WORKOUTS



KRAFTTRAINING

Muskelaufbau - Muskeldefinition

Effektive Trainingsmethoden

Perfekte Trainingspläne

Insider-Tipps



Inhalt

	Seite	
1	Passt Krafttraining zu mir?	1
2	Warum Krafttraining?	1
3	Häufige Missverständnisse	2
3.1	Krafttraining ist nur etwas für Männer	2
3.2	Krafttraining ist schädlich für die Gelenke	2
3.3	Krafttraining ist zum Abnehmen ungeeignet	2
3.4	Muskelkater ist Zeichen für effektives Training	3
4	Worauf muss ich achten?	3
4.1	Starte leicht	3
4.2	Steigere Dich	3
4.3	Erhöhe das Gewicht nur langsam	3
4.4	Die richtige Technik	4
4.5	Trainiere mit Plan	4
4.6	Variiere Dein Training	4
5	Kraft oder Ausdauer?	5
6	Was ist Dein Ziel?	5
6.1	Kraftausdauertraining	5
6.2	Muskelaufbautraining	5
6.3	Maximalkrafttraining	6
6.4	Training für Gewichtsverlust	6
6.5	Sixpack-Training	6
6.6	Rückentraining	7
7	Gesundheitsorientiertes Training	7
7.1	Wie Viel Ist Genug?	8



	Seite	
8	Aufwärmen und Abwärmen gehören dazu	8
8.1	Aufwärmen	8
8.2	Abwärmen	9
9	Eine runde Sache	9
9.1	Ernährung	10
9.2	Regeneration	11
10	Trainingspläne	12
10.1	Kraftausdauer	13
10.1.1	Kraftausdauer für Einsteiger	13
10.1.2	Kraftausdauer für Fortgeschrittene	14
10.1.3	Kraftausdauer für Profis	17
10.2	Trainingsplan für Muskelaufbau	20
10.2.1	Muskelaufbau für Einsteiger	20
10.2.2	Muskelaufbau für Fortgeschrittene	21
10.2.3	Muskelaufbau für Profis	25
10.3	Trainingsplan für Maximalkraft	29
10.3.1	Maximalkrafttraining für Fortgeschrittene und Profis	29
11	Periodisierung	31
12	Glückwunsch!	32
12.1	Tiefe Hocke	33
12.2	Hängen	33
12.3	Das Kind	33
12.4	Couch Stretch	33
12.5	Oberkörperdehnung	33
13	Das Wichtigste Auf Einen Blick	34

1

PASST KRAFTTRAINING ZU MIR?

Mit Krafttraining verbinden viele immer noch große Muskelberge und schwere Eisengewichte in dunklen Fitnessstudios. Das Bild vom Muskeltraining hat sich jedoch in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt und hat schon lange nicht mehr nur mit Bodybuilding und Gewichtheben zu tun. Es macht Spaß, ist abwechslungsreich und ist für jeden geeignet. Unabhängig von Alter, Geschlecht oder Trainingszustand – heutzutage wissen wir, dass jeder von einem gezielten Krafttraining profitiert und ein gutes Training sogar in deinem Home-Gym stattfinden kann.

Ob allein oder mit einem Partner, ob Sixpack-Workout oder Body-Shaping. Unter den unterschiedlichen Formen des Krafttrainings ist bestimmt auch für dich die richtige dabei! Die Auswahl der richtigen Methode und der passenden Geräte ist dabei abhängig von deinem Trainingsziel und sollte möglichst einfach umzusetzen sein. Dafür musst du keine stundenlangen Einheiten mit monotonen Übungen machen. Die Mischung macht's. Somit bietet dir Krafttraining unzählige Möglichkeiten, dich fit und gesund zu halten, ohne dabei eintönig oder langweilig zu sein.

2

WARUM KRAFTTRAINING?

Krafttraining ist neben gezieltem Ausdauer- und Beweglichkeitstraining die Nummer eins für einen vitalen Körper. Gemeinsam mit einer gesunden Ernährung und einem aktiven Lebensstil bringst du deine Gesundheit auf den nächsten Level.

Mit Krafttraining bekommst du:

- **Einen fitten und athletischen Körper**
- **Einen starken Rücken**
- **Mehr Energie im Alltag**
- **Schmerzfrequente Gelenke und starke Knochen**
- **Straffe und definierte Muskeln**
- **Weniger Stress und ein besseres Immunsystem**
- **Einen fitten und athletischen Körper**
- **Einen höheren Kalorienverbrauch**

Das Training mit Gewichten bringt dir viele Vorteile und beeinflusst zudem unzählige Körperfunktionen positiv, wie deinen Stresslevel und dein Wohlbefinden. Weiterhin hilft dir Krafttraining dabei, im Alltag fitter zu sein und verbrennt ähnlich viele Kalorien wie Ausdauertraining. Damit beschleunigst du deinen Stoffwechsel und erreichst so Schritt für Schritt deinen Traumkörper. Mit einem starken Rücken und gesunden Gelenken gehst du aufrecht durchs Leben und beugst Fehlhaltungen und Dysbalancen vor. Krafttraining ist damit die Allzwecklösung für körperliche Fitness und Gesundheit und das Beste: Du kannst es bequem von zuhause aus durchführen!



HÄUFIGE MISSVERSTÄNDNISSE

3

KRAFTTRAINING IST NUR ETWAS FÜR MÄNNER

3.1

Ganz im Gegenteil! Männer und Frauen profitieren gleichermaßen von gezieltem Krafttraining. Durch das Training wird nicht nur Muskulatur aufgebaut, sondern auch die Haut und das Bindegewebe gestrafft. Die Sorge, große Männermuskeln aufzubauen ist ebenso unbegründet. Frauen vergrößern ihre Muskulatur genetisch bedingt nicht so stark wie Männer und auch Männer bauen nie aus Versehen mehr auf, als beabsichtigt.

3.2

KRAFTTRAINING IST SCHÄDLICH FÜR DIE GELENKE

Krafttraining ist nicht nur gut für deine Muskeln, sondern auch für deine Knochen, Knorpel, Bänder und Sehnen. Daher eignet sich Krafttraining ideal, um deinen Bewegungsapparat gesund und deine Gelenke in Bewegung zu halten. Wer auf ein angemessenes Trainingsgewicht achtet, überlastet seine Gelenke nicht.

3.3

KRAFTTRAINING IST ZUM ABNEHMEN UNGEEIGNET

Jede Form der Bewegung verbrennt Kalorien und erhöht damit den Energieverbrauch, der beim Abnehmen hilft. Krafttraining verbrennt je nach Intensität sogar sehr viel Energie und sollte am besten in Kombination mit Ausdauertraining erfolgen. Darüber hinaus erhöht Krafttraining über zusätzliche Muskelmasse den Grundumsatz, also diejenige Energiemenge, die du in Ruhe verbrauchst. Dein Körper wird zu einer Fettverbrennungsmaschine.



3.4

MUSKELKATER IST ZEICHEN FÜR EFFEKTIVES TRAINING

Krafttraining muss nicht zwingend bis zur Erschöpfung stattfinden, um effektiv zu sein. Somit ist auch Muskelkater kein gutes Maß, um dein Training zu bewerten. Muskelkater ist ein Zeichen der Muskelbelastung und sollte daher nicht zu oft auftreten. Wer dagegen nie Muskelkater hat, darf etwas intensiver trainieren oder das Training variieren.

4

WORAUF MUSS ICH ACHTEN?

Um dein Krafttraining möglichst effektiv und gleichzeitig schonend zu gestalten, solltest du einige Grundregeln beachten.



4.1

STARTE LEICHT

Gerade Einsteiger sollten zu Beginn des Krafttrainings darauf achten, mit moderaten Belastungen zu starten und sich langsam zu steigern. Aber auch fortgeschrittene Athleten reagieren stark auf neuartige Bewegungen und sollten sich daher langsam herantasten.

4.2

STEIGERE DICH

Essenziell für deinen Erfolg beim Krafttraining ist die Leistungssteigerung. Nur wer sich langsam, aber sicher in den Trainingsübungen verbessert, erhält die bestmöglichen Effekte. Versuche daher, dich regelmäßig zu verbessern. Merkmale hierfür sind nicht nur das Trainingsgewicht, sondern auch die absolvierten Wiederholungen, kürzere Pausen oder häufigeres Training.

4.3

ERHÖHE DAS GEWICHT NUR LANGSAM

Beachte, dass sich deine Muskeln zu Beginn des Trainings schneller anpassen als Sehnen, Bänder oder Knorpel. Ein zu hohes Gewicht, kann daher diese Strukturen schnell überlasten. Daher solltest du zunächst die Häufigkeit des Trainings erhöhen. Anschließend kannst du die Wiederholungszahl vergrößern und die Pausen verkürzen. Erst dann solltest du das Trainingsgewicht anpassen.



4.4

DIE RICHTIGE TECHNIK

Wie eine Bewegung auszuführen ist, hängt stark von der jeweiligen Übung ab. Unabhängig davon solltest du aber einige Grundregeln beachten. Folgende Checkliste hilft dir dabei:

- **Halte deinen Rücken gerade**
- **Strecke deine Gelenke nicht ganz durch**
- **Atme gleichmäßig ein und während der größten Anstrengung aus**
- **Kontrolliere zu jedem Zeitpunkt die Bewegung und führe sie langsam und sicher aus**
- **Verwende ein angemessenes Trainingsgewicht. Erhöhe das Gewicht nicht zu Lasten der Technik.**
- **Höre auf deinen Körper. Trainiere keine Bewegungen, die Schmerzen und Unwohlsein hervorrufen**

4.5

TRAINIERE MIT PLAN

Damit du lange Spaß und Erfolg beim Training hast, solltest du nach einem festen Trainingsplan trainieren. Ein Trainingsplan gibt dir Struktur und führt dich sicher durch deine Trainingseinheiten. Wer möchte, kann dort auch seine Trainingsergebnisse vermerken. Das motiviert und hilft dir, dich regelmäßig zu steigern.

4.6

VARIIERE DEIN TRAINING

Dein Körper gewöhnt sich schnell an das Krafttraining. Was zu Beginn zu sehr fordernd ist, absolvierst du nach regelmäßigem Training bereits fast mühelos. In diesem Fall ist dein Körper an die Belastung gewöhnt und reagiert auch nicht mehr mit weiterer Anpassung. Um eine Stagnation zu vermeiden, musst du dich langfristig immer steigern. Danach solltest du einzelne Übungen austauschen, variieren oder gleich einen neuen Trainingsplan erwägen. Gestalte dein Training durch Variation effektiv und abwechslungsreich.

KRAFT ODER AUSDAUER?

Ob Kraft- oder Ausdauertraining besser für dich geeignet ist, hängt von deinen Trainingszielen ab. Während du mit Krafttraining mehr deine Muskeln aufbaust und deinen Rücken stärkst, verbesserst du mit Cardio-Training eher dein Herz-Kreislaufsystem und deine Sauerstoffaufnahme. Außerdem ist lockeres Cardio-Training ideal, um die Regeneration beim Krafttraining zu beschleunigen und ergänzt es damit perfekt.

Optimal ist daher die Kombination beider Trainingsformen, um rundum fit zu werden und gesund zu bleiben.



6

WAS IST DEIN ZIEL?

Krafttraining ist nicht gleich Krafttraining. Je nach dem welches Ziel du verfolgst, solltest du unterschiedliche Kraftfähigkeiten trainieren und verschiedene Methoden verwenden.

6.1

KRAFTAUSDAUERTRAINING

Eine gute Kraftausdauer lässt dich eine bestimmte Belastung lange durchhalten. Sie unterstützt dich in vielen Alltagstätigkeiten oder verbessert deine Leistung in Ausdauer- und Sportarten. Einsteiger profitieren zusätzlich von einem Muskelaufbau. Weitere positive Effekte sind erhöhter Kalorienverbrauch und Muskeltoning. Du trainierst die Kraftausdauer am besten mit einem Gewicht, das du 15-30 Mal ohne Pause bewegen kannst und wiederholst dies für 2-4 Sätze. Die Pausenzeiten zwischen den Sätzen sollten 30-60 Sekunden betragen.

6.2

MUSKELAUFB AUTRAINING

Der Aufbau von durchtrainierten Muskeln ist ein Hauptziel vieler Trainierender und lässt sich durch Krafttraining optimal erreichen. Hierfür solltest du vor allem Gewichte wählen, die du 6-15 Mal ohne Pause sauber bewegen kannst. Führe hiervon 2-4 Sätze aus. Muskelaufbautraining (auch: Hypertrophie-Training) eignet sich hervorragend für den Aufbau von Muskelmasse aber auch für Bodyshaping bzw. Figur-Training. Zwischen den Trainingssätzen benötigst du 60-90 Sekunden Pause.



6.3

MAXIMALKRAFTTRAINING

Um deine Maximalkraft zu verbessern, solltest du mit schweren Gewichten trainieren, die du zwischen 1 und 6 Mal bewältigen kannst. Führe hierbei pro Übung jedoch zwischen 4 und 6 Trainingssätze durch. Maximalkrafttraining ist jedoch nur für Fortgeschrittene geeignet und sollte auch dort nur phasenweise trainiert werden, um Sehnen und Gelenke zu schonen. Plane für das Maximalkrafttraining mindestens 90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen ein.

	Gewicht	Wiederholungszahl	Pausenzeit	Sätze	Effekte
Kraftausdauer	Leicht bis mittel	15-30	30-60 s	2-4	•Body-Toning •Kraftausdauer •Hoher Kalorienverbrauch
Muskelaufbau	Mittel bis hoch	6-15	60-90 s	2-4	•Erhöhung der Muskelmasse •Hoher Kalorienverbrauch •Figur-Training •Knochenstraining
Maximalkraft	Hoch bis maximal	1-6	>90 s	4-6	•Kraftsteigerung •Knochenstraining

6.4

TRAINING FÜR GEWICHTSVERLUST

Um Muskeln aufzubauen und dabei an Körperfett zu verlieren, ist kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining optimal. Das Krafttraining sollte dabei im Kraftausdauer- oder Muskelaufbaubereich liegen. Ebenso wichtig wie das Training ist jedoch die Ernährung. Nur durch eine negative Kalorienbilanz kannst du Körperfett abbauen. Dein Training hilft dir jedoch dabei, deinen Verbrauch zu erhöhen!

6.5

SIXPACK-TRAINING

Wer definierte Bauchmuskeln haben möchte braucht einerseits gut ausgebildete Muskulatur und andererseits einen geringen Körperfettanteil, um die antrainierten Muskeln auch sichtbar zu machen. Auch hier gilt: Krafttraining mit mittelschweren Gewichten, Ausdauertraining und Ernährung sind der Schlüssel zum Erfolg. Beachte dabei, dass du deine Bauchmuskeln bei vielen Übungen zur Stabilisation bereits mittrainierst. Wer noch mehr tun möchte, kann natürlich dennoch separate Bauchmuskelübungen einbauen, sollte dann aber auf ein Gleichgewicht zwischen Bauch- und Rückenmuskeln achten.

RÜCKENTRAINING

Ein starker Rücken ist essenziell für eine gute Körperhaltung und die Gesundheit deiner Wirbelsäule. Vor allem wer regelmäßig sitzt oder körperlich arbeitet, sollte dem Training der Körperrückseite erhöhte Aufmerksamkeit schenken. Krafttraining hilft dir dabei, Rückenbeschwerden und Verspannungen vorzubeugen und kann sogar bestehende Schmerzen reduzieren. Da die Wirbelsäule in alle Richtungen beweglich ist, sind deine Rückenmuskeln zahlreich und komplex. Daher solltest du für den Rücken mehrere verschiedene Rückenübungen im Kraftausdauer- und Hypertrophie-Bereich ausführen.

GESUNDHEITSORIENTIERTES TRAINING

Im gesundheitlich orientierten Training stehen der Erhalt und die Förderung der körperlichen Gesundheit und des Wohlbefindens im Vordergrund.

Positive Effekte, die du durch gesundheitsorientiertes Krafttraining erreichst, betreffen den gesamten Körper. Diese sind unter anderem:

- **Reduktion vieler Krankheitsrisiken**
- **Verbesserung der Herzgesundheit**
- **Stressreduktion und erhöhtes Wohlbefinden**
- **Mehr Muskelkraft**
- **Effizienteres Immunsystem**
- **Stärkung und Straffung der Muskulatur**
- **Mehr Leichtigkeit im Alltag**

Gesundheitsorientiertes Training ist damit die beste und einfachste Methode, deinen Körper zu stärken und zu schützen. Dafür eignet sich das Training im Bereich der Kraftausdauer und Muskelaufbau in Kombination mit Ausdauer-Training.



7.1

WIE VIEL IST GENUG?

Für gesundheitliche Effekte solltest du dich mehrmals pro Woche bewegen. Je seltener du trainierst, desto intensiver darf dein Training sein. Fortgeschrittene können häufiger und länger trainieren als Einsteiger.

- **150 Minuten (2,5 h) leichte bis moderate Belastung pro Woche**
- **oder auch 75 Minuten (1,25 h) pro Woche intensives Training.**

Diese Empfehlungen gelten für den Erhalt einer guten Gesundheit. Für die Verbesserung der Gesundheit empfiehlt die WHO:

- **300 Minuten (5 h) leichtes bis moderates Training pro Woche**
- **oder 150 Minuten (2,5 h) anstrengendes Training pro Woche.**

AUFWÄRMEN UND ABWÄRMEN GEHÖREN DAZU

8

Ein vollständiges Training enthält immer die Abschnitte Aufwärmen (Warm-up), Hauptteil und Abwärmen (Cool-down). Nachdem die Ausgestaltung des Hauptteils anhand des Trainingsziels individuell ausgewählt worden ist, machen Warm-up und Cool-down dein Training komplett!



8.1

AUFWÄRMEN

Beim Warm-up bereitest du deinen Körper auf die anstehende Belastung vor. Durch geringe bis mittlere Intensitäten erhöhst du langsam die Körperkerntemperatur, die Durchblutung, die Atmung und Herzfrequenz.

Zudem mobilisierst du Gelenke und erhöhst den psychischen Fokus auf die Trainingseinheit. Das Warm-up ist essenziell, um das Risiko von Überbelastung und Verletzungen zu verringern und sollte daher auf keinen Fall ausgelassen werden. Für das Aufwärmen vor dem Krafttraining eignen sich 5-10 Minuten einer HerzKreislauf-Übung, zum Beispiel auf einem Cardio-Gerät. Anschließend solltest du dich bei deiner ersten Kraftübung mit leichtem Gewicht übungsspezifisch aufwärmen.



8.2

ABWÄRMEN

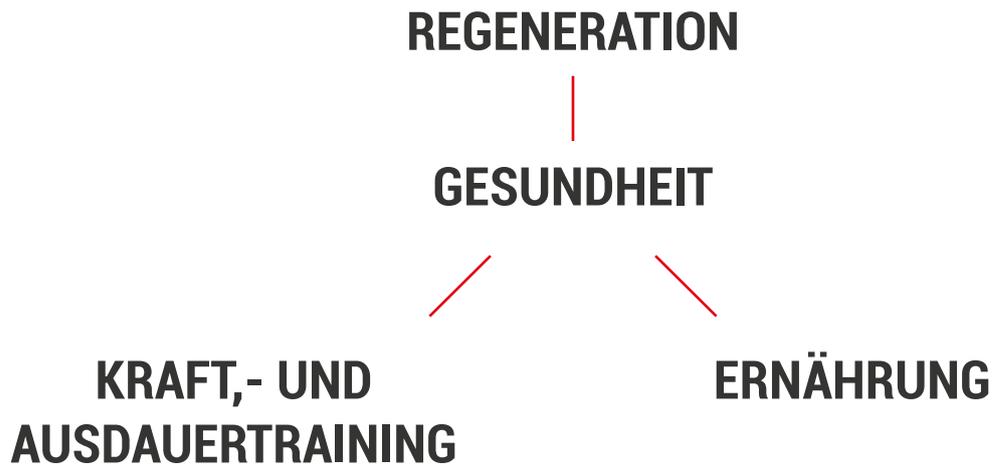
Nach der Trainingseinheit gilt es, die Trainingsintensität langsam zu reduzieren, um Herzfrequenz, Atmung, Körpertemperatur und Durchblutung langsam wieder herunterzufahren. Durch leichte Bewegung statt abrupter Beendigung der Belastung schließt du deine Trainingseinheit schonend ab. Beende dein Training mit leichtem Cardio-Training für 5-10 Minuten oder leichten Dehnübungen für die trainierten Muskeln.

Somit kannst du durch den Cool-down die Regeneration bereits direkt nach dem Training einläuten und beschleunigen. Vor allem im Gesundheitssport solltest du darauf achten, den Körper nicht zu überlasten und die Trainingsintensität langsam und schonend zu reduzieren.



EINE RUNDE SACHE

Krafttraining allein bringt dir schon etliche Vorteile. Doch erst in Kombination mit dem Training von Ausdauer und Beweglichkeit, sowie der richtigen Ernährung weckst du dein volles Potenzial. Insgesamt gehört auch ein aktiver Lebensstil zur Grundlage deiner Gesundheit.



ERNÄHRUNG

Ein gutes Training ist die halbe Miete für deinen Erfolg. Die andere Hälfte liegt bei Ernährung und der Erholung. Wir möchten, dass du Erfolg hast und geben dir daher unsere besten Ernährungstipps mit auf den Weg.

- **Bunt essen: Iss vielseitig und möglichst alle Farben. Gummibärchen sind damit nicht gemeint.**
- **Nimm 5 am Tag: Am besten 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse täglich. Eine Portion ist eine hohle Hand.**
- **Volles Korn für volle Power! Greife bei Kohlenhydraten zur Vollkornvariante.**
- **Tierische Produkte ergänzen deinen Speiseplan und sind nicht die Basis.**
- **Pflanzliche Öle statt tierischer Fette benutzen. Besonders empfehlenswert ist ein gutes Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl. Ausnahme: Fetter Fisch.**
- **Zucker und Salz sind Luxus. Sei bitte sparsam.**
- **Trinke mindestens 1,5 Liter pro Tag – an Trainingstagen mehr. Am besten sind Wasser und Tee, während des Trainings auch dünne Fruchtsaftschorlen.**
- **Proteinreich essen: Eine Eiweißhaltige Ernährung fördert den Muskelaufbau und hält lange satt.**
- **Achtsam essen und trinken. Tausche Fernseher gegen Kerzenlicht.**
- **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

Bei der Umsetzung der Ernährungstipps hilft dir die Ernährungspyramide. Sie zeigt nochmals besonders anschaulich, welche Empfehlungen in einer gesunden Ernährung gelten. Wähle dafür Lebensmittel aus allen Kategorien und berücksichtige die Mengenverhältnisse, um eine möglichst ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.



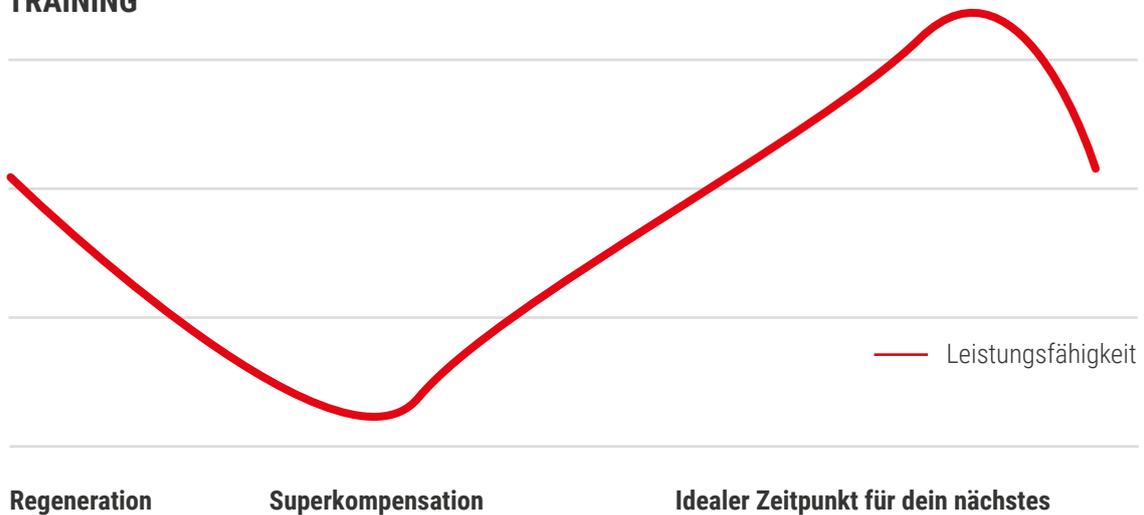
9.2

REGENERATION

Als Ausgleich zu deinem Training benötigt dein Körper Regeneration. Diese sorgt nicht nur für die nötige Ruhepause, sondern verbessert auch die geistige Erholung, die für das Training wichtig sind. Denn deine Muskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern nur in der Regeneration.

Dein Körper benötigt also Zeit, um sich von der Belastung im Training zu erholen und einen Trainingseffekt hervorzurufen. Diesen Vorgang nennt man Superkompensation.

TRAINING



Direkt nach einer Trainingseinheit bist du erst einmal geschwächt und dein Körper braucht Erholung. Daher sinkt deine Leistungsfähigkeit zunächst ab. Kurz darauf setzt die Regeneration ein, wodurch sich deine Leistungsfähigkeit wieder erhöht. Durch die Superkompensation steigt deine Leistungsfähigkeit allerdings noch höher, als sie vor dem Training war und löst damit einen Trainingseffekt aus. Nach 48-72 Stunden ist der Prozess abgeschlossen. Nach dieser Zeitspanne sollte ein neuer Trainingsreiz gesetzt werden. Wenn die Zeit zwischen zwei Trainingseinheiten zu groß wird, sinkt die Leistungsfähigkeit wieder ab und das Training zeigt keine Wirkung. Ist die Regenerationszeit zu knapp, hat dein Körper keine Zeit für die Superkompensation und du kannst dich ebenso nicht verbessern.

Halte daher genug Regenerationsphasen ein, um dich langfristig steigern zu können.

Maßnahmen, die deine Regeneration unterstützen sind unter anderem:

- **Heiß duschen oder Saunagänge**
- **Ausreichend schlafen**
- **Lockerer Cardio-Training**
- **Leichtes Dehnen und Mobility-Training**
- **Die Muskulatur mit Nährstoffen versorgen**
- **Viel trinken**

10

TRAININGSPLÄNE

Da nur das richtige Verhältnis aus Belastung und Erholung zum gewünschten Trainingserfolg führen kann und die verschiedenen Trainingsziele hochindividuell sind, solltest du einen festen Trainingsplan haben. Darin steht, welche Übungen wie trainiert werden sollen, um deinem Trainingsziel näher zu kommen. Wichtig hierbei ist die Progression. Das bedeutet, versuche dich stets langsam, aber kontinuierlich zu steigern. Wenn du den vorgegebenen Wiederholungsbereich mit einem Gewicht über alle Sätze hinweg bewältigen kannst, erhöhe das Gewicht leicht, und beginne den Wiederholungsbereich erneut von der Untergrenze bis du wieder oben angekommen bist und so weiter.



10.1

KRAFTAUSDAUER

KRAFTAUSDAUER FÜR EINSTEIGER

Das Training der Kraftausdauer findet im Wiederholungsbereich von 15-30 Wiederholungen statt. Wenn du in allen Trainingssätzen diese Wiederholungszahlen schaffst, ist das Trainingsgewicht ideal gewählt. Einsteiger müssen hierbei nicht an ihre Leistungsgrenze gehen.

Art: Ganzkörpertraining

Häufigkeit: 2x / Woche

Pausendauer: 30-60s

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Effekte
Brustpresse sitzend oder liegend	Leicht bis mittel	15-20	2	Brust, Trizeps
Latissimus-Zug	leicht	20-30	2	Großer Rückenmuskel, Bizeps
Schulterdrücken	leicht	20-30	2	Schultern, Trizeps
Einarmiges Rudern stehend am Kabelzug	leicht	20-30	2	Rücken, Bizeps
Beinstrecker sitzend oder stehend am Kabelzug	leicht - mittel	15-20	2	Oberschenkelvorderseite
Beinbeuger sitzend oder stehend am Kabelzug	leicht - mittel	20-30	2	Oberschenkelrückseite, Wade
Rumpfrotation stehend am Kabelzug	leicht	20-30	2	Gerade und schräge Bauchmuskeln



KRAFTAUSDAUER FÜR FORTGESCHRITTENE

10.1.2

Fortgeschrittene profitieren von häufigerem Training, mehr Übungen und höheren Satzzahlen. Das Training kann als Ganzkörpertraining oder aufgeteilt nach Muskelgruppen als sogenanntes Split-Training erfolgen.

Art: Ganzkörpertraining

Häufigkeit: 2x / Woche

Pausendauer: 30-60 s

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Brustpresse sitzend oder liegend	Leicht bis mittel	15-20	3	Brust, Trizeps
Butterfly sitzend	leicht - mittel	15-20	3	Brust, Schulter
Latissimus-Zug	leicht	20-30	3	Großer Rückenmuskel, Bizeps
Schulterdrücken	leicht	20-30	3	Schultern, Trizeps
Einarmiges Rudern stehend am Kabelzug	leicht	20-30	3	Rücken, Bizeps
Kniebeuge mit Zuggriffen in der Hand	leicht - mittel	15-20	3	Oberschenkel-vorderseite, Gesäß
Beinstrecker sitzend oder stehend am Kabelzug	leicht - mittel	15-20	3	Oberschenkelvorderseite
Abduktion am Kabelzug	leicht	20-30	3	Äußere Hüftmuskeln
Adduktion stehend am Kabelzug	leicht	20-30	3	Oberschenkelinnenseite
Beinbeuger sitzend oder stehend am Kabelzug	leicht - mittel	15-20	3	Oberschenkelrückseite, Wade
Rumpfrotation stehend am Kabelzug	leicht	20-30	3	Gerade und schräge Bauchmuskeln

Alternativ kann das Kraftausdauertraining in Ober- und Unterkörpertraining aufgeteilt werden:

Art: 2er-Split-Training

Häufigkeit: 4-5x / Woche

Pausendauer: 30-60 s

1. Oberkörper 2-3x / Woche

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Einarmige Brustpresse sitzend oder liegend	mittel	15-20	3-4	Brust, Trizeps
Butterfly sitzend	mittel	15-20	3-4	Brust, Schulter
Latissimus-Zug	leicht	20-30	3-4	Großer Rückenmuskel, Bizeps
Überzüge vorgebeugt mit der Latissimus-Zug-Stange oder am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Großer Rückenmuskel
Einarmiges Rudern stehend am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Rücken, Bizeps
Schulterdrücken	leicht	20-30	3-4	Schultern, Trizeps
Einarmiges Seitheben am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Schultern
Bizeps-Curls am Kabelzug sitzend oder stehend	mittel	15-20	3-4	Bizeps
Trizeps Drücken am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Trizeps
Rumpfrotation stehend am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Gerade und schräge Bauchmuskeln
Pavlov-Press am Kabelzug	mittel	15-20	3-4	Bauch und Schulter

2. Unterkörper: 2-3x / Woche

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Beinstrecker sitzend oder stehend am Kabelzug beidbeinig	leicht - mittel	15-20	3-4	Oberschenkelvorderseite
Beinstrecker sitzend oder stehend am Kabelzug einbeinig	leicht	20-30	3-4	Oberschenkelvorderseite
Abduktion am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Äußere Hüftmuskeln, Gesäß
Adduktion stehend am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Oberschenkelinnenseite
Beinbeuger sitzend oder stehend am Kabelzug	leicht	15-20	3-4	Oberschenkelrückseite, Wade
Kreuzheben mit gestreckten Beinen am Kabelzug	mittel	15-20	3-4	Oberschenkelrückseite, Gesäß
Hüft-Kickbacks	leicht	20-30	3-4	Gesäß
Kniebeuge mit Zugriffen in der Hand	mittel	15-20	3-4	Oberschenkel-vorderseite, Gesäß
Wadenheben einbeinig	mittel	15-20	3-4	Waden

KRAFTAUSDAUER FÜR PROFIS

10.1.3

Art: 3er-Split-Training

Häufigkeit: 4-5x / Woche

Pausendauer: 30-60 s

1. Druckübungen (Push)

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Brustpresse stehend einarmig	mittel	15-20	3-4	Brust, Trizeps
Schrägbank-Brustpresse sitzend beidarmig	mittel	15-20	3-4	Brust, Trizeps
Butterfly sitzend	leicht	15-20	3-4	Brust, Schulter
Schulterdrücken	mittel	20-30	3-4	Schultern, Trizeps
Seitheben einarmig am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Schultern
Trizeps-Drücken am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Trizeps
Hüftbeugen mit Füßen in Kabelzugschleife	leicht	20-30	3-4	Bauch
Rumpfrotation stehend am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Gerade und schräge Bauchmuskeln

2. Zugübungen (Pull)

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Latissimus-Zug im weiten Obergriff oder Klimmzug	mittel	15-20	3-4	Großer Rückenmuskel, Bizeps
Überzüge vorgebeugt mit der Latissimus-Zug-Stange oder am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Großer Rückenmuskel
Einarmiges Rudern stehend am Kabelzug eng am Körper	mittel	15-20	3-4	Großer Rückenmuskel
Reverse Butterfly am Kabelzug stehend	leicht	20-30	3-4	Oberer Rücken
Bizeps-Curls am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Bizeps
Hammer-Curls am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Bizeps
Facepulls	leicht	20-30	3-4	Hintere Schulter

3. Beine

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Kreuzheben mit gestreckten Beinen am Kabelzug	mittel	15-20	3-4	Oberschenkelrückseite, Gesäß
Kniebeuge mit Zugriffen in der Hand	mittel	15-20	3-4	Oberschenkel-vorderseite, Gesäß
Wadenheben stehend einbeinig	leicht	20-30	3-4	Waden
Hüft-Kickbacks	leicht	20-30	3-4	Gesäß
Beinstrecker sitzend oder stehend am Kabelzug einbeinig	leicht	20-30	3-4	Oberschenkelvorderseite
Abduktion am Kabelzug	leicht	20-30	3	Äußere Hüftmuskeln
Adduktion stehend am Kabelzug	leicht	20-30	3-4	Oberschenkelinnenseite
Beinbeuger sitzend oder stehend am Kabelzug	leicht	20-30	3	Oberschenkelrückseite, Wade

10.2

TRAININGSPLAN FÜR MUSKELAUFBAU

Muskelaufbautraining gelingt am besten im Bereich von 6-15 Wiederholungen und einem entsprechend mittelschweren Trainingsgewicht. Einsteiger halten sich bestenfalls wieder an ausgewählte Grundübungen mit moderater Trainingsdauer, wogegen mit zunehmendem Trainingslevel auch die Übungsanzahl und Schwierigkeit zunehmen kann. Dennoch bietet sich für Einsteiger zunächst das Training der Kraftausdauer an, um die Übungsausführungen korrekt zu erlernen.

10.2.1

MUSKELAUFBAU FÜR EINSTEIGER

Art: Ganzkörpertraining

Häufigkeit: 2x / Woche

Pausendauer: 60-90 s

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Brustpresse sitzend oder liegend	mittel - schwer	6-12	2-3	Brust, Trizeps
Butterfly sitzend	mittel	8-15	2	Brust, Schulter
Latissimus-Zug	mittel - schwer	6-12	2-3	Großer Rückenmuskel, Bizeps
Schulterdrücken	mittel - schwer	6-12	2-3	Schultern, Trizeps
Einarmiges Rudern stehend am Kabelzug	mittel	8-15	2	Rücken, Bizeps
Beinstrecker sitzend oder stehend am Kabelzug	mittel	8-15	2-3	Oberschenkelvorderseite
Beinbeuger sitzend oder stehend am Kabelzug	mittel	8-15	2-3	Oberschenkelrückseite, Wade
Rumpfrotation stehend am Kabelzug	mittel	8-15	2	Gerade und schräge Bauchmuskeln

MUSKELAUFBAU FÜR FORTGESCHRITTENE

10.2.2

Art: 4er-Split-Training

Häufigkeit: 4x / Woche

Pausendauer: 60-90 s

1. Brust, Bauch und Bizeps

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Brustpresse sitzend	mittel - schwer	6-12	3-4	Brust, Trizeps
Schrägbank-Brustpresse sitzend einarmig	mittel - schwer	6-12	3-4	Brust, Trizeps
Butterfly sitzend gerade	mittel	8-15	3-4	Brust
Butterfly sitzend nach oben	mittel	8-15	3-4	Brust
Bizeps-Curls stehend am Kabelzug	mittel - schwer	6-12	3-4	Bizeps
Hammer-Curls stehend am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Bizeps
Beidarmiger Bizeps-Curls sitzend	mittel	8-15	3-4	Bizeps
Rumpfrotation stehend am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Gerade und schräge Bauchmuskeln
Hüftbeugen mit Füßen in Kabelzugschlaufe	mittel	8-15	3-4	Gerade Bauchmuskeln

2. Rücken und Trizeps

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Latissimus-Zug oder Klimmzug	mittel - schwer	6-12	3-4	Großer Rückenmuskel, Bizeps
Überzüge vorgebeugt mit der Latissimus-Zug-Stange oder am Kabelzug	mittel - schwer	6-12	3-4	Großer Rückenmuskel
Einarmiges Rudern stehend am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Rücken, Bizeps
Reverse Butterfly am Kabelzug stehend	mittel	8-15	3-4	Oberer Rücken
Kreuzheben am Kabelzug	mittel - schwer	6-12	3-4	Unterer Rücken
Trizeps Drücken am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Trizeps
Trizeps Drücken über Kopf	mittel	8-15	3-4	Trizeps



3.Beine und Bauch

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Kreuzheben mit gestreckten Beinen am Kabelzug	mittel - schwer	6-12	3-4	Oberschenkelrückseite, Gesäß
Kniebeuge mit Zuggriffen in der Hand	mittel - schwer	6-12	3-4	Oberschenkelvorderseite, Gesäß
Wadenheben stehend einbeinig	mittel	8-15	3-4	Waden
Hüft-Kickbacks	mittel	8-15	3-4	Gesäß
Beinstrecker sitzend oder stehend am Kabelzug einbeinig	mittel	8-15	3-4	Oberschenkelvorderseite
Abduktion am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Äußere Hüftmuskeln
Adduktion stehend am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Oberschenkelinnenseite
Beinbeuger sitzend oder stehend am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Oberschenkelrückseite, Wade
Rumpfrotation stehend am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Gerade und schräge Bauchmuskeln
Hüftbeugen mit Füßen in Kabelzugschlaufe	mittel	8-15	3-4	Gerade Bauchmuskeln

4. Schultern und Nacken

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Schulterdrücken sitzend	mittel - schwer	6-12	3-5	Schultern
Beidarmiges Seitheben sitzend	mittel	8-15	3-4	Seitliche Schulter
Einarmiges Seitheben am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Seitliche Schulter
Facepulls	mittel	8-15	3-4	Hintere Schulter
Frontheben am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Vorderer Schulter
Aufrechtes Rudern	mittel - schwer	6-12	3-5	Nacken
Shrugs am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Nacken
Seitheben vorgebeugt am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Hintere Schulter

MUSKELAUFBAU FÜR PROFIS

10.2.3

Art: 5er-Split-Training

Häufigkeit: 5x / Woche

Pausendauer: 60-90 s

1. Brust und Bauch

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Brustpresse sitzend	mittel - schwer	6-12	3-4	Brust, Trizeps
Schrägbank-Brustpresse sitzend einarmig	mittel - schwer	6-12	3-4	Brust, Trizeps
Brustpresse sitzend einarmig	mittel	8-15	3-4	Brust, Trizeps
Butterfly sitzend gerade	mittel	8-15	3-4	Brust
Butterfly sitzend nach oben	mittel	8-15	3-4	Brust
Rumpfrotation stehend am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Gerade und schräge Bauchmuskeln
Pavlov-Press	mittel	8-15	3-4	Bauch und Brust
Hüftbeugen mit Füßen in Kabelzugschleife	mittel	8-15	3-4	Gerade Bauchmuskeln

2. Beine

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Kreuzheben mit gestreckten Beinen am Kabelzug	mittel - schwer	6-12	3-4	Oberschenkelrückseite, Gesäß
Kniebeuge mit Zuggriffen in der Hand	mittel - schwer	6-12	3-4	Oberschenkelvorderseite, Gesäß
Wadenheben stehend einbeinig	mittel	8-15	3-4	Waden
Hüft-Kickbacks	mittel	8-15	3-4	Gesäß
Beinstrecker sitzend oder stehend am Kabelzug einbeinig	mittel	8-15	3-4	Oberschenkelvorderseite
Abduktion am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Äußere Hüftmuskeln
Adduktion stehend am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Oberschenkelinnenseite
Beinbeuger sitzend oder stehend am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Oberschenkelrückseite, Wade

3. Rücken

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Latissimus-Zug oder Klimmzug	mittel - schwer	6-12	3-4	Großer Rückenmuskel, Bizeps
Überzüge vorgebeugt mit der Latissimus-Zug-Stange oder am Kabelzug	mittel - schwer	6-12	3-4	Großer Rückenmuskel
Einarmiges Rudern stehend am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Rücken, Bizeps
Reverse Butterfly am Kabelzug stehend	mittel	8-15	3-4	Oberer Rücken

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Kreuzheben am Kabelzug	mittel - schwer	6-12	3-4	Unterer Rücken
Reverse Überzüge am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Oberer Rücken

4. Arme

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Latissimus-Zug oder Klimmzug im Untergriff	mittel - schwer	6-12	3-4	Bizeps
Bizeps-Curls am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Bizeps
Hammer-Curls am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Bizeps
Beidarmiger Bizepscurl sitzend	mittel	8-15	3-4	Bizeps
Bank-Dips	mittel	8-15	3-4	Trizeps
Trizeps Drücken am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Trizeps
Trizeps Drücken über Kopf	mittel	8-15	3-4	Trizeps

5. Schultern und Nacken

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Schulterdrücken sitzend	mittel - schwer	6-12	3-5	Schultern
Beidarmiges Seitheben sitzend	mittel	8-15	3-4	Seitliche Schulter
Einarmiges Seitheben am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Seitliche Schulter
Facepulls	mittel	8-15	3-4	Hintere Schulter
Frontheben am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Vorderer Schulter
Aufrechtes Rudern	mittel - schwer	6-12	3-5	Nacken
Shrugs am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Nacken
Seitheben vorgebeugt am Kabelzug	mittel	8-15	3-4	Hintere Schulter

10.3

TRAININGSPLAN FÜR MAXIMALKRAFT

Das Training der Maximalkraft erfolgt in sehr geringen Wiederholungsbereichen von 1-6 Wiederholungen über mehrere Sätze. Daher solltest du schon einige Trainingserfahrung haben und die Übungsausführungen gut beherrschen. Führe weiterhin 1-2 Aufwärmätze mit steigendem Gewicht durch, bevor du schwere Trainingssätze absolvierst.

Da sich jedoch nicht jede Übung gleichermaßen für das Maximalkrafttraining eignet, werden einige Übungen auch im Kraftausdauer- und Muskelaufbaubereich absolviert. Das Training dauert länger und ist anspruchsvoller. Daher findet das Training seltener statt und verwendet teilweise weniger Übungen.



MAXIMALKRAFTTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE UND PROFIS

10.3.1

Art: 3er-Split-Training

Häufigkeit: 3x / Woche

Pausendauer: 60-90 s

1. Druckübungen (Push)

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Brustpresse sitzend beidarmig	schwer	5	5	Brust, Trizeps
Schulterdrücken	schwer	5-8	4	Schultern, Trizeps
Butterfly sitzend	mittel - schwer	8-15	3-4	Brust, Schulter
Schrägbank-Brustpresse sitzend beidarmig	mittel - schwer	8-15	3-4	Brust, Trizeps
Butterfly sitzend nach oben	leicht - mittel	15-20	3-4	Schultern
Trizeps Drücken am Kabelzug	leicht - mittel	15-20	3-4	Trizeps
Hüftbeugen mit Füßen in Kabelzugschleife	leicht - mittel	15-20	3-4	Bauch

2. Zugübungen (Pull)

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Kreuzheben am Kabelzug	schwer	5	5	Oberer Rücken
Überzüge vorgebeugt mit der Latissimus-Zug-Stange oder am Kabelzug	mittel - schwer	8-15	3-4	Großer Rückenmuskel
Rudern stehend am Kabelzug eng am Körper	mittel - schwer	8-15	3-4	Großer Rückenmuskel
Latissimus-Zug im weiten Obergriff oder Klimmzug	schwer	5-8	4	Großer Rückenmuskel, Bizeps
Bizeps-Curls am Kabelzug	mittel - schwer	8-15	3-4	Bizeps
Hammer-Curls am Kabelzug	mittel - schwer	8-15	3-4	Bizeps
Facepulls	leicht	20-30	3-4	Hintere Schulter

3. Beine

Übung	Gewicht	Wiederholungszahl	Sätze	Zielmuskeln
Kniebeuge mit Zuggriffen in der Hand	schwer	5	5	Oberschenkel-vorderseite, Gesäß
Kreuzheben mit gestreckten Beinen am Kabelzug	schwer	5-8	3-4	Oberschenkelrückseite, Gesäß
Wadenheben stehend einbeinig	schwer	5-8	3-4	Waden
Hüft-Kickbacks	mittel - schwer	8-15	3-4	Gesäß
Abduktion am Kabelzug	leicht - mittel	15-20	3-4	Äußere Hüftmuskeln
Adduktion stehend am Kabelzug	leicht - mittel	15-20	3-4	Oberschenkelinnenseite
Beinbeuger sitzend oder stehend am Kabelzug	mittel - schwer	8-15	3-4	Oberschenkelrückseite, Wade

PERIODISIERUNG

Während Einsteiger einen Trainingsplan noch sehr lange erfolgreich befolgen können und dabei nur die Trainingsgewichte anpassen müssen, sollten Fortgeschrittene und Profis verschiedene Kraftfähigkeiten trainieren, um langfristig Fortschritte zu erzielen. Das bedeutet mit steigendem Fitnesslevel solltest du häufiger die Trainingsform wechseln. Die Faustregel dabei lautet:

Je schwerer das Gewicht, desto kürzer die Trainingsphase.

Eine gute, sogenannte Periodisierung könnte demnach folgendermaßen aussehen.

BEISPIELHAFTE DAUER DER TRAININGSFORMEN IN WOCHEN



Abbildung: Eigene Darstellung

Je nach Trainingsziel, kann der Anteil von Kraftausdauer und Muskelaufbau auch verändert werden.



GLÜCKWUNSCH!

12

Wir hoffen, du hattest viel Freude beim Lesen dieses E-Books. Als Dankeschön erhältst du noch unsere Top 5 Mobility-Übungen! Diese ergänzen dein Krafttraining und verbessern die Beweglichkeit. Viel Spaß beim Training und viel Freude mit deiner Kraftstation.

TIEFE HOCKE

12.1

Die tiefe Hocke in der Kniebeuge (auch: Squat sit) ist ein sehr natürliches Bewegungsmuster und verbessert die Beweglichkeit von Hüfte, Knie und Sprunggelenken. Gehe hierfür maximal tief in die Hocke und lasse deine Fersen am Boden. Die Knie zeigen zu den Fußspitzen. Falls dir das noch schwerfällt, erhöhe deine Fersen mit einem Keil. Fortgeschrittene drücken hierbei ein Knie mit dem Arm nach außen und rotieren mit dem gegenüberliegenden Arm nach oben über den Kopf und wechseln danach die Seite. Bleibe solange es angenehm ist in der tiefen Hocke oder absolviere 10 Rotationen pro Seite. Je mehr du übst, desto länger kannst du in der Kniebeuge sitzen.

HÄNGEN

12.2

Eine gute Übung für gesunde Schultern und eine aufrechte Wirbelsäule ist das Hängen. Hänge dich mit ausgestreckten Armen solange du kannst an eine Stange und wiederhole dies am besten mehrmals. Falls du noch nicht dein ganzes Körpergewicht halten kannst, hänge dich an eine niedrigere Stange und unterstütze dich selbst mit den Beinen. Hänge entweder so lange du kannst oder versuche über den Tag verteilt zwei, fünf oder zehn Minuten zu hängen.

DAS KIND

12.3

omme im Vierfüßler Stand auf eine Matte und setzt dich hinten auf deinen Fersen ab. Lege die Hände weit vorne ab und bringe den Oberkörper tief nach unten. Diese Übung entspannt deinen Rücken und trainiert deine Hüft-, und Kniegelenke. Halte die Position, solange sie dir angenehm ist.

COUCH STRETCH

12.4

Bei dieser Übung kniest du dich auf eine Matte oder ein Polster und winkelst dein Knie an, sodass dein Fußrücken gegen eine Wand eingespannt ist. Dein anderes Bein ist etwa rechtwinklig aufgestellt. Spanne nun deine Bauchmuskeln fest an und richte deinen Oberkörper auf. Dadurch öffnest du die Hüfte und dehnt deine Oberschenkelvorderseite. Halte diese Position für mindestens 45 Sekunden und wiederhole sie 2-3 Mal pro Bein.

OBERKÖRPERDEHNUNG

12.5

Stelle dich hierfür vor die Wand oder deine Kraftstation und lege eine Handfläche mit ausgestrecktem Arm dagegen. Rotiere nun den Oberkörper vom Arm weg bis du eine Dehnung in Brust- und Schultermuskulatur spürst. Halte die Dehnung 45-60 Sekunden und wiederhole sie 2-3 Mal.

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Damit dein Training ein voller Erfolg wird, haben wir für dich das Wichtigste nochmal zusammengefasst:

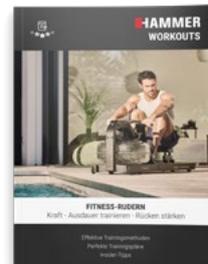
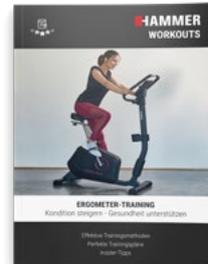
- **Mit einer Kraftstation kannst du effektiv und angenehm von zuhause aus trainieren**
- **Krafttraining ist für jeden geeignet**
- **Steigere dich langsam, aber stetig und variiere dein Training**
- **Definiere dein Trainingsziel: Kraftausdauer, Muskelaufbau oder Maximalkraft?**
- **Kombiniere Kraft- und Ausdauertraining für maximalen Erfolg**
- **Warm-up und Cool-down gehören zu deinem Training**
- **Regeneration ist essenziell für Leistung und Wohlbefinden**
- **Trainingspläne geben deinem Krafttraining eine klare Richtung**
- **Mit der richtigen Ernährung unterstützt du dein Training optimal**
- **Mobility Training hält dich beweglich und ist gut für die Gelenke**

Interessierst Du Dich für Cardiotraining?

Mit unseren E-Books hast Du das perfekte Fitness 1x1 für zu Hause.



hammer.de



Folgt uns auf Social Media.



ABSCHLIESSENDE WORTE

Genug gelesen, jetzt beginnt das Training! Wir hoffen, du konntest einige Tipps für dein Training mitnehmen und hattest Freude beim Lesen. Bei Fragen zu deiner Kraftstation kontaktiere uns gerne unter 0731 / 974 88 518, unter info@hammer.de oder besuche uns in einem unserer Hammer-Stores.

Wie zufrieden bist du mit deinem Produkt? Lass es uns wissen und bewerte uns auf Google. Weiterhin freuen wir uns auch über Anregungen, Lob und Kritik zu diesem Buch und unserem Service. Vielen Dank dafür.

Wir wünschen dir nun viel Spaß und Erfolg beim Training.



Herausgeber

Hammer Sport AG

Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm
Deutschland

Telefon +49 (0) 731 974 88 0

Fax +49 (0) 731 974 88 40

Web www.hammer.de

E-Mail info@hammer.de

Co-Autor

Alexander Seifried

Alle Inhalte dieses Buches, insbesondere Bilder, Grafiken und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei der HAMMER Sport AG.