



BODYWEIGHT-TRAINING

**DEIN WEGWEISER ZUM BODYWEIGHT-TRAINING:
EIN PRAKTISCHER GUIDE.**

Entdecke in diesem Whitepaper, was Du für ein erfolgreiches Bodyweight-Training alles benötigst. Dieser Guide soll Dich bei Deinem Training unterstützen. Von der Vorbereitung über das Training bis zu wichtigen Trainingstipps.

ENTDECKE BODYWEIGHT-TRAINING

Ein sicheres und ausgewogenes
Training für Einsteiger und
Fortgeschrittene jeden Alters.

www.sevenmiles.ch

DIE VORTEILE VON BODYWEIGHT-TRAINING

Bodyweight-Training ist eine effektive und flexible Methode, um Fitness und Gesundheit zu fördern. Es benötigt keine speziellen Geräte, ist kostengünstig und überall durchführbar.

Dieses Training verbessert Kraft, Ausdauer, Mobilität und Koordination. Gleichzeitig steigert Du mit regelmässigem Training Dein Wohlbefinden und Selbstvertrauen. Unabhängig von Deinem Fitnessniveau kannst Du mit Bodyweight-Übungen starten und Dich stetig steigern.

CHECKLISTE FÜR DEIN BODYWEIGHT-TRAINING

Ausrüstung	Für dein Bodyweight-Training brauchst Du lediglich eine Fitnessmatte und ein Handtuch für Komfort und Hygiene. Optional kannst Du Therabänder, Pull-Up- oder Dip-Stangen nutzen, um dein Training zu erweitern.
Wasserflasche	Stelle sicher, dass Du während des Trainings genügend Wasser trinkst. Hydration ist entscheidend für die Leistungsfähigkeit und Erholung Deines Körpers.
Richtige Kleidung	Trage bequeme, nicht einengende Sportkleidung. Beim Bodyweight-Training kannst Du wahlweise in Turnschuhen, Socken oder barfuss trainieren, was das Gefühl für den Boden und die Körperwahrnehmung zusätzlich verbessern kann.
Warm-Up	Beginne jedes Training mit einem 5-10 Minuten Warm-Up. Kombiniere leichte Cardio-Übungen wie Joggen auf der Stelle oder Jumping Jacks mit Mobility-Übungen. Ein Warm-Up bereitet Deinen Körper und Geist auf das bevorstehende Workout vor und reduziert das Risiko von Verletzungen.
Vielfalt der Übungen	Integriere Übungen wie Liegestütze, Kniebeugen, Planks und Ausfallschritte, um Deinen ganzen Körper zu trainieren. Diese Vielfalt hält Dein Training spannend und effektiv.
Richtige Technik	Konzentriere Dich auf die korrekte und kontrollierte Ausführung jeder Übung. Eine gute Technik ist entscheidend, um das Beste aus Deinem Training herauszuholen und Verletzungen zu vermeiden.

Pausen	Lege zwischen den Übungen kurze Pausen ein, um Deinen Körper zu erholen. Diese Pausen sind wichtig, um eine Überanstrengung zu verhindern und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.
Steigerung	Erhöhe allmählich die Intensität und Schwierigkeit Deiner Übungen. Diese stufenweise Steigerung fördert die kontinuierliche Verbesserung deiner Fitness und Kraft.
Trainingsdauer	Starte mit kurzen Workouts von 10 Minuten, um erste Erfolge zu erzielen. Kurze, aber regelmässige Trainingseinheiten können effektiv sein und fördern die Entwicklung einer Trainingsroutine.
Regelmässigkeit	Trainiere mindestens 3-4 Mal pro Woche, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Die Konstanz im Training ist wichtiger als die Länge der einzelnen Einheiten.
Cooldown (Dehnen nach dem Training)	Beende Dein Workout mit Dehnübungen wie «World's Greatest Stretch», um die Muskeln zu entspannen und die Flexibilität zu verbessern.
Ernährung	Achte auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung, um Dein Training optimal zu unterstützen. Die richtige Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für Deine Energieversorgung und Erholung.

TIPP: CARDIO-TRAINING ZUR VERBESSERUNG DES VO2MAX

Ergänze Dein Bodyweight-Training mit regelmässigem Cardio-Training, um Deinen VO2max zu verbessern. Der VO2max, oder maximale Sauerstoffaufnahme, ist ein Mass dafür, wie effektiv Dein Körper Sauerstoff während intensiver körperlicher Aktivität nutzen kann. Ein höherer VO2max-Wert bedeutet eine bessere kardiovaskuläre Fitness und Ausdauer.

Beispiele für Cardio-Training: Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Seilspringen sind hervorragende Cardio-Übungen, die helfen, den VO2max zu steigern. Ziel sollte es sein, diese Aktivitäten mit moderater bis hoher Intensität durchzuführen, um die Herz- und Lungenfunktion zu verbessern.

Durch die Kombination von Kraft- und Cardio-Training schaffst Du eine umfassende Fitnessroutine, die nicht nur Deine Muskelkraft, sondern auch Deine Ausdauer und Dein allgemeines Wohlbefinden fördert.

GLOSSAR: TRAININGSMETHODEN

- **Circuit-Training (Zirkel):** Eine Übung nach der anderen. Pro Übung ein Satz und eine gewisse Anzahl an Durchgängen (Zirkel). Ein Satz hat eine gewisse Dauer. Zwischen den Übungen und den Zirkeln eine Pause. Beispielsweise drei Zirkel zu je vier Übungen zu je 40 Sekunden und 20 Sekunden Pause.
- **AMRAP (As Many Rounds/Reps As Possible):** So viele Runden wie möglich in einer bestimmten Zeitspanne. Die Anzahl der Übungen variiert. Die Übungen werden nach der Anzahl der Wiederholungen durchgeführt.
- **Stationentraining:** Ähnlich wie Zirkeltraining. Hier wird aber pro Übung eine Anzahl Sätze durchgeführt und anschliessend wird zur nächsten Übung gewechselt. Meistens nach Anzahl Wiederholung pro Übung.
- **Tabata (ursprüngliche Form):** Hochintensive Intervalle von 20 Sekunden Aktivität gefolgt von 10 Sekunden Pause, wiederholt über vier Minuten.
- **HIIT (High-Intensity Interval Training):** Wechsel zwischen kurzen, intensiven Übungsphasen und Erholungsphasen. Es gibt sehr viele verschiedene Formen.
- **Pyramiden oder Leiter:** Erhöhung oder Reduzierung der Wiederholungen pro Übung von Satz zu Satz. Die Reihenfolge ist aufsteigend oder absteigend. Bspw. für Liegestütze: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.
- **Supersätze:** Zwei Übungen werden direkt nacheinander ohne Pause ausgeführt.



**VIEL SPASS MIT
BODYWEIGHT-
TRAINING!**

Du möchtest mehr erfahren?

Seven Miles - Fitness Coaching
Personal Training & Group Fitness
www.sevenmiles.ch
hallo@sevenmiles.ch