

Calisthenics-Übungen: Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht

Diese Übungssammlung enthält zwölf konkret erklärte Calisthenics-Übungen für Beine, Gesäß, Rücken, Brust, Schultern und Rumpf. Zu jeder Übung findest du die Ausführung, einen passenden Trainingsumfang und Möglichkeiten, sie leichter oder schwerer zu gestalten. Zwei Trainingspläne am Ende helfen dir, direkt mit einem ausgewogenen Ganzkörpertraining zu beginnen.

Für die Bodenübungen genügt eine rutschfeste Fläche. Für die Zugübungen brauchst du eine sicher befestigte Klimmzugstange oder belastbare Trainingsringe. Trainiere kontrolliert und in einem schmerzfreien Bewegungsumfang. Die Angaben richten sich an grundsätzlich gesunde Erwachsene und ersetzen keine individuelle medizinische oder physiotherapeutische Betreuung.

1. Vorbereitung: Belastung wählen und fünf bis acht Minuten aufwärmen

Wähle jede Übungsvariante so, dass du am Ende eines Satzes noch ungefähr zwei saubere Wiederholungen schaffen könntest. Dieses Polster hilft dir, Bewegungen zu lernen und die Belastung angemessen zu dosieren. Beende einen Satz früher, wenn du die Körperspannung verlierst, Schwung brauchst oder deinen vorgesehenen Bewegungsumfang nicht mehr kontrollieren kannst. Muskelanstrengung ist erwünscht; stechender Schmerz, Schwindel oder plötzliches Unwohlsein sind Gründe, das Training abubrechen.

Ein Satz ist ein zusammenhängender Durchgang einer Übung. Zwischen den Sätzen pausierst du bei den meisten Übungen 60 bis 90 Sekunden. Für anspruchsvolle Klimmzüge, Pike Push-ups oder schwere Beinvarianten können zwei bis drei Minuten sinnvoll sein. Atme während der Bewegung weiter. Häufig passt es, in der anstrengenden Phase auszuatmen und beim Zurückkehren einzuatmen. Erzwingen keinen bestimmten Atemrhythmus und halte die Luft nicht absichtlich lange an.

Beginne jede Einheit mit dem folgenden Aufwärmprogramm. Es soll dich angenehm in Bewegung bringen, nicht schon ermüden. Gehe danach bei den ersten beiden Trainingsübungen jeweils einen leichten Vorbereitungssatz mit etwa fünf Wiederholungen durch. Bei Übungen an Stange oder Ringen kontrollierst du vorab Befestigung, zulässige Belastung und freien Bewegungsraum. Ungeeignete Möbel, lose Türrahmen und improvisierte Aufhängungen sind keine sicheren Trainingsgeräte.

- 60 bis 90 Sekunden auf der Stelle gehen oder locker marschieren. Die Arme dabei entspannt mitschwingen lassen.

- Je acht langsame Schulterkreise vorwärts und rückwärts ausführen. Anschließend die Arme fünfmal kontrolliert über den Kopf führen, soweit es angenehm möglich ist.
- Im Vierfüßlerstand die Hände unter die Schultern setzen. Das Gewicht achtmal sanft vor- und zurückverlagern, ohne die Handgelenke in schmerzhafte Positionen zu drücken.
- Acht langsame Kniebeugen durchführen. Zunächst nur so tief gehen, wie du die Fersen sicher am Boden lassen kannst.
- Sechsmal pro Seite einen kleinen Ausfallschritt nach hinten setzen und wieder aufrichten. Bei Bedarf an einer stabilen Stütze festhalten.
- An einer Wand oder erhöhten Fläche sechs leichte Liegestütze ausführen. Danach sechs kontrollierte Hüfthebungen am Boden ergänzen.

2. Kniebeuge: Beine und Gesäß kräftigen

Stelle dich ungefähr hüft- bis schulterbreit hin. Die Fußspitzen dürfen leicht nach außen zeigen. Verteile den Druck auf Ferse, Großzehenballen und Kleinzehenballen. Strecke die Arme nach vorn oder halte die Hände vor dem Brustkorb. Spanne den Rumpf leicht an, ohne den Bauch einzuziehen oder die Luft anzuhalten.

Beuge Hüfte und Knie gleichzeitig und senke dich zwischen die Beine. Die Knie bewegen sich grundsätzlich in Richtung der Fußspitzen. Sie dürfen über die Zehen hinausreichen, solange die Bewegung angenehm und kontrolliert bleibt. Gehe nur so tief, wie du die Füße vollständig belastet halten und den Rücken stabil führen kannst. Drücke dich anschließend gleichmäßig über beide Füße nach oben.

Vermeide es, die Knie ruckartig nach innen fallen zu lassen oder dich beim Aufrichten stark nach vorn zu werfen. Eine gewisse Oberkörperneigung ist normal und hängt unter anderem von deinen Körperproportionen ab. Entscheidend sind eine kontrollierte Bewegung und ein stabiler Stand, nicht ein möglichst senkrechter Oberkörper.

Für den Einstieg setzt du dich langsam auf einen standfesten Stuhl und stehst ohne Schwung wieder auf. Sichere den Stuhl gegen Verrutschen, etwa an einer Wand. Schwerer wird die Kniebeuge, wenn du dich drei Sekunden lang absenkst und unten eine Sekunde innehältst. Vergrößere zunächst die Kontrolle und erst danach die Schwierigkeit.

- Umfang: zwei bis drei Sätze mit acht bis fünfzehn Wiederholungen.
- Tempo: etwa zwei Sekunden absenken, kontrolliert aufstehen.
- Leichter: Kniebeuge zu einer hohen Sitzfläche oder mit leichtem Festhalten.
- Schwerer: langsames Absenken und kurze Pause in der unteren Position.

3. Rückwärtiger Ausfallschritt: Einbeinige Kraft und Gleichgewicht

Beginne im hüftbreiten Stand und richte den Blick nach vorn. Setze einen Fuß nach hinten, als würdest du auf zwei parallelen Schienen stehen. Ein zu schmaler Stand erschwert das Gleichgewicht unnötig. Die hintere Ferse bleibt angehoben, während der vordere Fuß vollständig belastet auf dem Boden steht.

Beuge beide Beine und senke das hintere Knie kontrolliert in Richtung Boden. Es muss den Boden nicht berühren. Das vordere Knie folgt der Richtung des Fußes. Der Oberkörper darf sich leicht nach vorn neigen, solange du den Rücken stabil hältst. Drücke dich überwiegend über das vordere Bein zurück in den Stand und bringe den hinteren Fuß wieder nach vorn.

Führe zunächst alle Wiederholungen auf einer Seite aus oder wechsle die Seiten nach jeder Wiederholung. Beide Möglichkeiten sind geeignet. Wähle einen Schritt, bei dem du dich sicher absenken kannst, ohne im unteren Rücken auszuweichen. Wenn du stark schwankst, halte dich mit einer Hand leicht an einer festen Stütze fest.

Eine leichtere Variante ist der stationäre Split Squat: Du bleibst im versetzten Stand und bewegst dich nur auf und ab. Dadurch entfällt der wiederholte Schritt. Anspruchsvoller wird die Übung durch langsames Absenken oder eine kurze Pause knapp über dem Boden. Trainiere auf beiden Seiten mit dem Umfang, den die schwächere Seite sauber bewältigt.

- Umfang: zwei bis drei Sätze mit sechs bis zehn Wiederholungen pro Seite.
- Pause: etwa 60 bis 90 Sekunden nach beiden Seiten.
- Leichter: stationärer Split Squat mit Festhalten und kleinerem Bewegungsumfang.
- Schwerer: drei Sekunden absenken und unten kurz pausieren.

4. Hüftheben: Gesäß und hintere Körperseite

Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße hüftbreit auf. Die Knie sind gebeugt, die Arme liegen locker neben dem Körper. Wähle den Abstand der Füße so, dass die Unterschenkel in der oberen Position ungefähr senkrecht stehen. Kopf und Schultern bleiben während der gesamten Übung auf der Unterlage.

Spanne den Bauch leicht an und drücke die Füße in den Boden. Hebe das Becken, bis Schultern, Hüfte und Knie ungefähr eine Linie bilden. Halte oben kurz inne und senke das Becken langsam wieder ab. Die Bewegung entsteht vor allem in den Hüften. Versuche nicht, zusätzliche Höhe durch ein starkes Hohlkreuz zu gewinnen.

Wenn die Oberschenkelrückseiten verkrampfen, senke das Becken ab und überprüfe deine Fußstellung. Eine etwas nähere Position der Füße kann helfen. Reduziere bei Bedarf die Höhe. Du sollst die Bewegung kontrollieren können und nicht gegen einen Krampf weiterarbeiten.

Für eine anspruchsvollere Variante hebst du einen Fuß nur wenige Zentimeter an und hältst das Becken waagrecht. Erst wenn das sicher gelingt, führst du vollständige einbeinige Wiederholungen aus. Die Hüfte soll dabei weder zur Seite absinken noch sich

verdrehen.

- Umfang: zwei bis drei Sätze mit zehn bis fünfzehn Wiederholungen.
- Obere Position: ein bis zwei Sekunden halten und ruhig weiteratmen.
- Leichter: kleinere Hubhöhe bei beidbeinigem Stand.
- Schwerer: einbeiniges Hüftheben mit sechs bis zehn Wiederholungen pro Seite.

5. Liegestütz: Brust, Schultern und Trizeps

Setze die Hände ungefähr schulterbreit oder etwas breiter auf eine stabile Unterlage. Strecke die Beine nach hinten und stütze dich auf die Zehen. Kopf, Brustkorb, Becken und Beine bilden möglichst eine Linie. Spanne Bauch und Gesäß so weit an, dass die Hüfte weder durchhängt noch deutlich nach oben ausweicht.

Beuge die Arme und senke den Brustkorb zwischen die Hände. Die Ellenbogen zeigen schräg nach hinten statt seitlich auf Schulterhöhe. Wähle eine Tiefe, die du ohne Schulterschmerz kontrollieren kannst. Drücke dich anschließend wieder hoch. Die Schulterblätter dürfen sich dabei natürlich am Brustkorb bewegen; halte sie nicht während der gesamten Wiederholung starr zusammengezogen.

Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Schiebe nicht nur das Kinn Richtung Boden, während sich der Brustkorb kaum bewegt. Wenn du den Körper nicht mehr als Einheit anheben kannst, beende den Satz oder wechsle zur leichteren Variante.

Beginne bei Bedarf an einer Wand oder einer ausreichend belastbaren erhöhten Fläche. Je höher die Hände stehen, desto geringer ist gewöhnlich die Belastung. Senke die Handauflage schrittweise ab, sobald du den vorgesehenen Wiederholungsbereich sicher schaffst. Für mehr Schwierigkeit kannst du normale Liegestütze langsamer ausführen oder die Füße auf eine niedrige, sichere Erhöhung stellen.

- Umfang: zwei bis drei Sätze mit fünf bis zwölf Wiederholungen.
- Leichter: Liegestütz an der Wand oder mit erhöhten Händen.
- Schwerer: drei Sekunden absenken oder die Füße leicht erhöhen.
- Satzende: sobald Hüfte, Kopf oder Brustkorb deutlich aus der gemeinsamen Bewegung ausweichen.

6. Pike Push-up: Druckkraft für die Schultern

Stütze die Hände schulterbreit auf und schiebe die Hüfte nach oben, sodass dein Körper ein umgekehrtes V bildet. Die Füße stehen etwas näher an den Händen als beim normalen Liegestütz. Beuge die Knie leicht, wenn die Beinrückseiten die Position begrenzen. Verteile den Druck über die ganze Hand statt nur über die Handballen.

Beuge die Ellenbogen kontrolliert und führe den Kopf schräg nach vorn unten. Der Kopf bewegt sich dabei in Richtung eines gedachten Punktes vor der Verbindungslinie deiner

Hände. Senke dich nur so weit, wie du sicher wieder hochdrücken kannst. Der Kopf trägt zu keinem Zeitpunkt dein Körpergewicht und muss den Boden nicht berühren.

Drücke dich zurück und halte die Hüfte möglichst hoch. Die Ellenbogen sollen nicht unkontrolliert weit nach außen klappen. Diese Übung beansprucht Schultern und Handgelenke stärker als eine leichte Liegestützvariante. Nutze sie erst, wenn du die Ausgangsposition ohne Beschwerden halten kannst.

Für den Einstieg bleibt der Bewegungsumfang klein. Alternativ setzt du die Hände auf eine feste, ausreichend große erhöhte Fläche und übst dort die Bewegung. Schwieriger wird die Übung, wenn du dich weiter kontrolliert absenkst. Erhöhte Füße sind eine spätere Steigerung, nicht der notwendige nächste Schritt.

- Umfang: zwei Sätze mit vier bis acht Wiederholungen.
- Pause: 90 bis 150 Sekunden.
- Leichter: kleiner Bewegungsumfang oder erhöhte Hände.
- Schwerer: größerer kontrollierter Bewegungsumfang, später leicht erhöhte Füße.

7. Rudern an Ringen oder niedriger Stange: Rücken und Armbeuger

Greife sicher befestigte Ringe oder eine dafür vorgesehene niedrige Stange. Stelle die Füße nach vorn und lehne dich mit gestreckten Armen zurück. Halte den Körper von Kopf bis Becken stabil. Bei gebeugten Knien bleibt die Hüfte ebenfalls in einer kontrollierten Position und hängt nicht nach unten.

Ziehe den Brustkorb zu den Griffen beziehungsweise zur Stange. Führe die Ellenbogen nach hinten und lasse die Schulterblätter auf natürliche Weise zusammenkommen. Halte die Schultern fern von einer angespannten Hochziehposition. Senke dich anschließend langsam ab, bis die Arme wieder gestreckt sind, ohne dich in die Gelenke fallen zu lassen.

Bewege den gesamten Körper als Einheit. Wenn du den Brustkorb nur durch Vorschieben des Kinns oder starkes Überstrecken im Rücken näher an die Griffe bringst, ist der Winkel zu schwer. Stelle dich aufrechter hin und wiederhole die Bewegung mit kleinerer Belastung.

Je aufrechter dein Körper steht, desto leichter ist das Rudern. Je waagerechter er liegt, desto anspruchsvoller wird es. Markiere dir bei Bedarf die Fußposition, damit du deine Fortschritte vergleichen kannst. Ohne eine sichere Zugmöglichkeit lässt sich diese Übung nicht gleichwertig durch Liegestütze ersetzen. Nutze lieber eine geeignete Trainingsanlage als improvisierte Griffe an Türen oder Möbeln.

- Umfang: zwei bis drei Sätze mit sechs bis zwölf Wiederholungen.
- Leichter: aufrechter Körperwinkel und gegebenenfalls gebeugte Knie.

- Schwerer: flacherer Körperwinkel bei stabiler Körperlinie.
- Tempo: kontrolliert ziehen, etwa zwei Sekunden zurückführen.

8. Klimmzug und unterstützter Klimmzug: Vertikale Zugkraft

Greife eine belastbare Klimmzugstange ungefähr schulterbreit im Obergriff. Ein neutraler Griff mit zueinander gerichteten Handflächen ist ebenfalls geeignet, wenn das Gerät ihn ermöglicht. Beginne mit gestreckten Armen in einer kontrollierten, beschwerdefreien Position. Halte Beine und Rumpf ruhig und vermeide ein plötzliches Fallen in die Schultern.

Ziehe dich ohne Beinschwung nach oben. Denke daran, die Ellenbogen in Richtung deiner seitlichen Rippen zu führen. Bewege dich so hoch, wie es ohne vorgeschobenes Kinn und ohne Schmerzen möglich ist. Senke dich anschließend langsam wieder bis zur kontrollierten Ausgangsposition. Eine saubere Teilbewegung als Lernschritt ist sinnvoller als ein ruckartig erzwungener vollständiger Klimmzug.

Für den Einstieg unterstützt du dich mit den Füßen auf einer dafür geeigneten stabilen Plattform unter einer niedrigen Stange. Drücke nur so stark mit den Beinen, wie für eine ruhige Bewegung nötig ist. Die Plattform muss sicher stehen und ein kontrolliertes Auf- und Absteigen ermöglichen. Rudern bleibt eine gute Basisübung, auch wenn noch kein freier Klimmzug gelingt.

Eine weitere Variante sind langsame Absenkbewegungen: Steige über eine sichere Plattform in die obere Position und senke dich drei bis fünf Sekunden ab. Beginne mit wenigen Wiederholungen, da diese Variante trotz kurzer Dauer stark belasten kann. Steige nach jeder Wiederholung wieder auf die Plattform, statt unkontrolliert abzuspringen.

- Unterstützte Variante: zwei bis drei Sätze mit vier bis acht Wiederholungen.
- Freie Klimmzüge: zwei bis drei Sätze mit zwei bis sechs sauberen Wiederholungen.
- Nur Absenken: zunächst zwei Sätze mit zwei bis drei Wiederholungen.
- Pause: zwei bis drei Minuten; nicht bis zum Verlust der Griffkontrolle trainieren.

9. Unterarmstütz: Rumpfspannung halten

Lege die Unterarme auf den Boden und platziere die Ellenbogen ungefähr unter den Schultern. Strecke die Beine nach hinten und stütze dich auf die Zehen. Hebe den Körper so an, dass Kopf, Brustkorb, Becken und Beine eine möglichst gleichmäßige Linie bilden. Schaue zum Boden, damit der Nacken entspannt bleibt.

Spanne Bauch und Gesäß leicht bis mäßig an und drücke die Unterarme in die Unterlage. Halte die Position, während du ruhig weiteratmest. Die Übung soll sich nicht wie ein passives Hängen im unteren Rücken anfühlen. Beende den Durchgang, sobald das Becken deutlich absinkt oder du nur noch mit angehaltenem Atem halten kannst.

Als leichtere Variante bleiben die Knie am Boden. Halte dann eine Linie von Kopf bis Knie. Schwieriger wird der Stütz, wenn du die Ellenbogen wenige Zentimeter weiter nach vorn setzt. Verlängere nicht unbegrenzt die Haltezeit: Kurze, stabile Durchgänge sind für den Einstieg hilfreicher als minutenlanges Durchhalten mit nachlassender Haltung.

- Umfang: zwei bis drei Durchgänge mit 15 bis 35 Sekunden.
- Pause: 45 bis 75 Sekunden.
- Leichter: Unterarmstütz auf den Knien.
- Schwerer: Ellenbogen leicht nach vorn versetzen, ohne ins Hohlkreuz auszuweichen.

10. Seitstütz: Seitliche Rumpfstabilität

Lege dich auf die Seite und setze den unteren Ellenbogen direkt unter die Schulter. Für die Einstiegsvariante beugst du die Knie und stützt dich auf Unterarm und unteres Knie. Hebe das Becken, bis Schulter, Hüfte und Knie ungefähr eine Linie bilden. Die obere Hand liegt auf der Hüfte.

Halte den Brustkorb nach vorn ausgerichtet und lasse die obere Schulter nicht nach unten drehen. Drücke den Unterarm aktiv in den Boden. Atme gleichmäßig und senke das Becken kontrolliert ab, sobald du die Position nicht mehr halten kannst. Wiederhole anschließend auf der anderen Seite.

Für die vollständige Variante streckst du beide Beine und stützt dich auf die seitliche Fußkante. Du kannst die Füße zunächst leicht versetzt aufstellen, um eine größere Stützfläche zu bekommen. Steigere erst die Haltequalität und danach die Zeit. Beide Seiten erhalten die gleiche Anzahl von Durchgängen.

- Umfang: zwei Durchgänge mit zehn bis 25 Sekunden pro Seite.
- Leichter: Knie angewinkelt am Boden.
- Schwerer: Beine gestreckt und Füße übereinander.
- Belastung anpassen: bei Schulterbeschwerden abbrechen und eine beschwerdefreie Rumpfübung wählen.

11. Dead Bug: Arme und Beine bei stabilem Rumpf bewegen

Lege dich auf den Rücken. Hebe die Beine so an, dass Hüften und Knie ungefähr rechtwinklig gebeugt sind. Strecke die Arme zur Decke. Halte den unteren Rücken in einer angenehmen, stabilen Position nahe der Unterlage, ohne ihn mit maximaler Kraft hineinzupressen.

Führe einen Arm langsam nach hinten und strecke gleichzeitig das gegenüberliegende Bein schräg nach vorn. Stoppe die Bewegung, bevor sich dein Rücken deutlich von der Unterlage löst oder die Rippen stark nach oben ausweichen. Kehre zur Ausgangsposition zurück und wechsle die Seite. Atme während des Streckens ruhig aus, wenn das für dich

angenehm ist.

Für eine leichtere Version bleiben die Arme senkrecht. Senke nur abwechselnd eine Ferse zum Boden, während das Knie gebeugt bleibt. Schwieriger wird die Übung, wenn du Arm und Bein weiter Richtung Boden führst. Entscheidend ist nicht die größtmögliche Reichweite, sondern ein ruhiger Rumpf ohne Ausweichbewegung.

- Umfang: zwei bis drei Sätze mit fünf bis acht Wiederholungen pro Seite.
- Tempo: langsam strecken und ebenso kontrolliert zurückführen.
- Leichter: einzelne Fersentipps mit gebeugtem Knie.
- Schwerer: längere Hebel durch weiter ausgestreckte Arme und Beine.

12. Bird Dog: Diagonale Stabilität im Vierfüßlerstand

Komme in den Vierfüßlerstand. Die Hände stehen unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Richte den Blick auf den Boden und halte den Rücken in einer angenehmen mittleren Position. Verteile das Gewicht gleichmäßig, bevor du eine Hand oder ein Knie anhebst.

Strecke einen Arm nach vorn und das gegenüberliegende Bein nach hinten. Führe beide ungefähr bis auf Höhe des Rumpfes, nicht möglichst weit nach oben. Halte das Becken parallel zum Boden. Nach einer kurzen Pause bringst du Hand und Knie zurück und wechselst die Seite.

Vermeide es, das Becken seitlich aufzudrehen oder für mehr Höhe ins Hohlkreuz zu gehen. Stelle dir vor, du möchtest möglichst lang werden statt möglichst hoch greifen. Wenn die diagonale Variante noch unsicher ist, bewege zunächst nur einen Arm oder ein Bein. Du kannst die Fußspitze beim Zurückschieben auch am Boden lassen.

- Umfang: zwei Sätze mit sechs bis acht Wiederholungen pro Seite.
- Haltezeit: zwei bis drei Sekunden in der gestreckten Position.
- Leichter: nur einen Arm oder ein Bein bewegen.
- Schwerer: die stabile Endposition fünf Sekunden halten, ohne die Atmung zu unterbrechen.

13. Wadenheben: Unterschenkel gezielt ergänzen

Stelle dich hüftbreit auf einen ebenen Boden und halte dich bei Bedarf leicht an einer festen Stütze fest. Die Knie bleiben gestreckt, aber nicht gewaltsam durchgedrückt. Hebe beide Fersen langsam an und verlagere das Gewicht auf die Fußballen. Halte oben kurz inne und senke die Fersen kontrolliert wieder ab.

Achte darauf, dass die Knöchel nicht deutlich nach außen oder innen wegkippen. Nutze die Stütze für das Gleichgewicht, nicht zum Hochziehen. Die Bewegung bleibt ruhig und ohne Federn. Für eine schwerere Variante belastest du ein Bein und hebst den anderen

Fuß an.

Beginne auf dem Boden, nicht auf einer Treppenkante. Dort ist der Bewegungsumfang überschaubar und das Gleichgewicht leichter zu sichern. Einbeiniges Wadenheben ist erst sinnvoll, wenn du die beidbeinige Variante über den gesamten vorgesehenen Umfang kontrollieren kannst.

- Umfang: zwei bis drei Sätze mit zwölf bis zwanzig Wiederholungen.
- Leichter: kleinerer Bewegungsumfang mit sicherem Festhalten.
- Schwerer: einbeinig mit acht bis fünfzehn Wiederholungen pro Seite.
- Tempo: kontrolliert anheben, oben kurz halten, langsam absenken.

14. Trainingsplan A: Ganzkörper-Einstieg mit wenig Ausrüstung

Führe diesen Plan an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche aus, beispielsweise montags und donnerstags. Plane ungefähr 30 bis 40 Minuten einschließlich Aufwärmen ein. In der ersten Woche genügt bei Bedarf ein Arbeitssatz pro Übung. Danach nutzt du die unten angegebenen zwei Sätze. Absolviere zunächst beide Sätze einer Übung mit Pause, bevor du zur nächsten wechselst.

Wähle beim Liegestütz die Höhe der Handauflage und beim Rudern den Körperwinkel so, dass du den unteren Wiederholungswert sauber erreichst. Für das Rudern ist eine sichere Zugstation notwendig. Wenn sie fehlt, kannst du die übrige Einheit ausführen; für ein ausgewogenes längerfristiges Training solltest du aber eine geeignete Zugmöglichkeit einplanen. Bird Dog ersetzt kein belastetes Rückenziehen.

Pausiere zwischen den Sätzen 60 bis 90 Sekunden. Nach den beiden Rumpfübungen reichen häufig 45 bis 60 Sekunden. Gehe nach dem Training ein bis zwei Minuten locker umher. Du musst nicht alle zwölf Übungen in jeder Einheit unterbringen; dieser Plan deckt bereits die wesentlichen Bewegungsbereiche ab.

- Aufwärmen: das Programm aus Abschnitt 1.
- Kniebeuge: zwei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen.
- Liegestütz mit passend erhöhter Handauflage: zwei Sätze mit sechs bis zehn Wiederholungen.
- Rudern an Ringen oder niedriger Stange: zwei Sätze mit sechs bis zehn Wiederholungen.
- Hüftheben: zwei Sätze mit zehn bis fünfzehn Wiederholungen.
- Dead Bug: zwei Sätze mit fünf bis acht Wiederholungen pro Seite.
- Seitstütz auf den Knien: zwei Durchgänge mit zehn bis zwanzig Sekunden pro Seite.

- Optional bei guter Verträglichkeit: Wadenheben, zwei Sätze mit zwölf bis fünfzehn Wiederholungen.

15. Trainingsplan B: Zwei abwechselnde Einheiten mit Stange oder Ringen

Nutze diesen Plan, wenn du die Grundlagen kontrolliert beherrschst und den Einstiegsumfang gut verträgst. Trainiere zunächst zweimal wöchentlich, abwechselnd Einheit A und Einheit B. Bei guter Erholung sind drei nicht aufeinanderfolgende Trainingstage möglich: In der ersten Woche A, B, A; in der nächsten Woche B, A, B. Die zusätzliche Einheit ist eine Option, keine Voraussetzung für Fortschritte.

Wärme dich vor jeder Einheit auf. Wähle bei Klimmzügen ausdrücklich die unterstützte Variante, falls freie Wiederholungen noch nicht sauber gelingen. Pausiere bei Klimmzügen und Pike Push-ups ungefähr zwei Minuten, bei den übrigen Übungen 60 bis 90 Sekunden. Plane abhängig von den Pausen etwa 40 bis 55 Minuten ein.

In Einheit B bleibt der ergänzende Liegestütz bewusst leicht. Wenn deine Schultern oder Arme nach den Pike Push-ups deutlich ermüdet sind, lässt du diesen Zusatz weg. Die angegebenen Satzmengen sind ein Ausgangspunkt und keine Pflicht, unabhängig von deiner Tagesform alles zu absolvieren.

- Einheit A, Übung 1: Klimmzug unterstützt, drei Sätze mit vier bis acht Wiederholungen; alternativ freie Klimmzüge mit zwei bis sechs Wiederholungen.
- Einheit A, Übung 2: Kniebeuge mit langsamem Absenken, drei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen.
- Einheit A, Übung 3: Liegestütz, drei Sätze mit sechs bis zwölf Wiederholungen.
- Einheit A, Übung 4: Hüftheben, zwei Sätze mit zehn bis fünfzehn Wiederholungen.
- Einheit A, Übung 5: Seitstütz, zwei Durchgänge mit 15 bis 25 Sekunden pro Seite.
- Einheit B, Übung 1: Rudern, drei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen.
- Einheit B, Übung 2: Rückwärtiger Ausfallschritt, drei Sätze mit sechs bis zehn Wiederholungen pro Seite.
- Einheit B, Übung 3: Pike Push-up, zwei Sätze mit vier bis acht Wiederholungen.
- Einheit B, Übung 4: leichter Liegestütz, optional zwei Sätze mit sechs bis zehn Wiederholungen und deutlichem Kraftpolster.
- Einheit B, Übung 5: Unterarmstütz, zwei Durchgänge mit 20 bis 35 Sekunden.
- Einheit B, Übung 6: Bird Dog, zwei Sätze mit sechs Wiederholungen pro Seite.

16. Fortschritt dosieren und Training dokumentieren

Bleibe zunächst bei denselben Varianten, damit du Fortschritte zuverlässig erkennen kannst. Erhöhe innerhalb des angegebenen Bereichs zuerst die Wiederholungen.

Schaffst du beispielsweise beim erhöhten Liegestütz zweimal zehn saubere Wiederholungen und hättest noch ungefähr zwei weitere geschafft, bestätige das in einer zweiten Einheit. Danach kannst du eine etwas niedrigere Handauflage wählen und wieder mit sechs Wiederholungen beginnen.

Verändere jeweils nur eine wesentliche Größe: Wiederholungen, Satzanzahl, Hebel oder Bewegungstempo. Wenn du gleichzeitig zusätzliche Trainingstage, schwerere Varianten und mehr Sätze einführst, lässt sich die Belastung schlecht einschätzen. Bei Halteübungen erhöhst du zunächst die Zeit bis zur oberen Grenze und wählst danach gegebenenfalls eine anspruchsvollere Position mit kürzerer Haltezeit.

Leichter Muskelkater kann nach ungewohnten Übungen auftreten, ist aber kein notwendiges Zeichen für wirksames Training. Bei ausgeprägter Steifigkeit oder merklich schlechterer Bewegungskontrolle reduzierst du den Umfang oder legst einen zusätzlichen Ruhetag ein. Anhaltende Gelenkschmerzen oder wiederkehrende Beschwerden sollten fachlich abgeklärt werden, statt sie mit weiteren Wiederholungen zu übergehen.

Notiere nach jeder Einheit Datum, Übungsvariante, Wiederholungen und eine kurze Einschätzung der Kontrolle. Ein Eintrag kann beispielsweise lauten: Liegestütz an hoher Auflage, zweimal acht Wiederholungen, Körperlinie stabil, etwa zwei Wiederholungen Reserve. Das ist aussagekräftiger als nur die Gesamtzahl aller Wiederholungen. Vergleiche vor allem Einheiten mit derselben Variante und ähnlicher Ausführung.

- Woche 1: passende Varianten finden und die Bewegungen mit geringem Umfang kennenlernen.
- Woche 2: den vorgesehenen Satzumfang nutzen, sofern du dich ausreichend erholt fühlst.
- Woche 3: bei einzelnen Übungen ein bis zwei Wiederholungen pro Satz ergänzen, wenn die Kontrolle erhalten bleibt.
- Woche 4: erreichte Wiederholungen festigen oder bei klar erfülltem oberen Bereich eine kleine Schwierigkeitssteigerung vornehmen.
- Bei nachlassender Leistung über mehrere Einheiten: für eine Woche je Übung einen Satz weniger ausführen und anschließend neu beurteilen.