



KRAFT



## Einleitung

Zwei feste Termine machen den Anfang übersichtlich. Dieser Plan richtet sich an gesunde Erwachsene ohne regelmäßige Krafttrainingserfahrung. Lasse dir Maschinen und Bewegungen vor der ersten Einheit erklären. Die zwei Arbeitssätze sind bewusst moderat gewählt. Halte zwischen den Einheiten mindestens einen freien Tag und bleibe zunächst acht Wochen bei diesem Rhythmus.

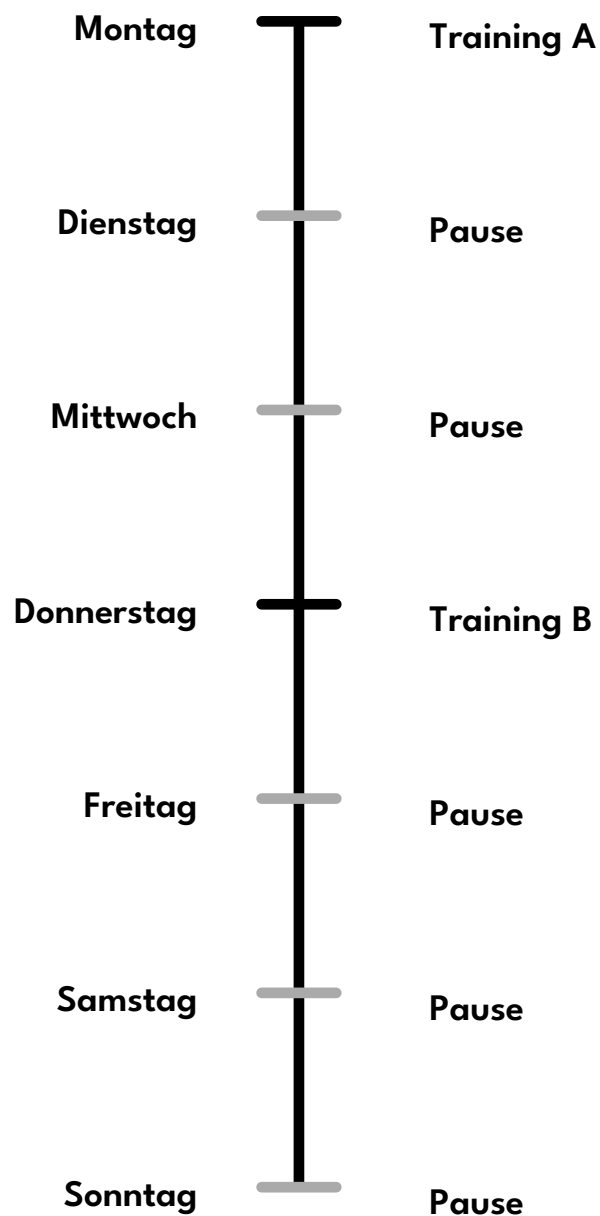
Beginne mit 5-8 Minuten leichter Bewegung und mobilisiere die beanspruchten Gelenke. Vor der ersten schweren Übung folgen 1-3 leichte Aufwärmätze; diese zählen nicht zu den Arbeitssätzen. Wähle die Belastung so, dass am Satzende noch 2-3 technisch saubere Wiederholungen möglich wären. Bewege kontrolliert und atme weiter. Bei stechenden Schmerzen, Schwindel oder ungewöhnlichen Beschwerden beendest du das Training.



## Häufigkeit des Trainings

Die Woche ist ein Beispielrhythmus. Verschiebe die Einheiten bei Bedarf, behalte aber die vorgesehenen Erholungstage und die Reihenfolge bei.

### 2x Training pro Woche · 8 Wochen





## Training A

### 1 Squats mit dem eigenen Körpergewicht

Egal, ob du stärker, schneller oder einfach fitter werden willst - Squats mit dem eigenen Körpergewicht sind die Grundlage für einen kraftvollen Unterkörper.



2 Übungssätze



10-15 Wiederholungen



60-90 Sek. Pause



### 2 Brustpresse im Liegen

Die Brustpresse an der Maschine ist eine der besten Übungen, um die Brustmuskulatur gezielt zu trainieren - effektiv, sicher und kontrolliert.



2 Übungssätze



8-12 Wiederholungen



90-120 Sek. Pause



### 3 Latziehen mit breitem Griff

Das Latziehen mit breitem Griff ist eine essenzielle Übung für den Aufbau eines breiten, kraftvollen Rückens.



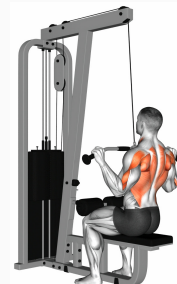
2 Übungssätze



8-12 Wiederholungen



90-120 Sek. Pause



### 4 Hip Thrust mit der Langhantel

Beginne mit einer leichten Last und lasse die Einrichtung zeigen.



2 Übungssätze



10-12 Wiederholungen



90-120 Sek. Pause



### 5 Schulterdrücken an der Maschine

Das Schulterdrücken an der Maschine ist eine hervorragende Übung, um die Schultermuskulatur gezielt zu kräftigen und zu formen.



2 Übungssätze



10-12 Wiederholungen



90-120 Sek. Pause





## Training A (Fortsetzung)

### Front-Elbow-Plank Klassisch

Ein starker Körper beginnt mit einer starken Mitte.



2 Übungssätze

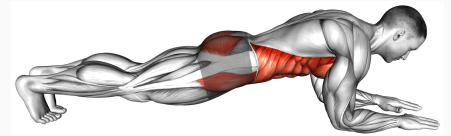


20-30 Sek. Wiederholungen



60 Sek. Pause

6





## Training B

### 1 Ausfallschritt vorwärts

Ein starker Unterkörper ist das Fundament für echte Leistungsfähigkeit - und genau hier setzt der Ausfallschritt vorwärts an.



2 Übungssätze



8-10 je Seite Wiederholungen



90 Sek. Pause



### 2 Bankdrücken mit der Kurzhantel

Das Bankdrücken mit Kurzhanteln ist eine fundamentale Übung für eine starke, definierte Brust, die volle Bewegungsfreiheit und maximale Muskelaktivierung bietet.



2 Übungssätze



8-12 Wiederholungen



90-120 Sek. Pause



### 3 Kurzhantel-Rudern im vorgebeugten Stand

Das Kurzhantel-Rudern im vorgebeugten Stand ist eine der effektivsten Übungen, um die Rückentiefe und -breite gezielt zu entwickeln.



2 Übungssätze



8-12 Wiederholungen



90-120 Sek. Pause



### 4 Butterfly Reverse an der Maschine

Der Butterfly Reverse an der Maschine ist eine der besten Übungen, um die hinteren Schultermuskeln und den oberen Rücken gezielt zu stärken.



2 Übungssätze



12-15 Wiederholungen



60 Sek. Pause



### 5 Wadenheben im Sitzen an der Maschine

Das Wadenheben im Sitzen an der Maschine ist eine der effektivsten Methoden, um die Unterschenkel gezielt zu kräftigen und zu formen.



2 Übungssätze



12-15 Wiederholungen



60 Sek. Pause





## Training B (Fortsetzung)

### Seitliche Bicycle Crunches

Wenn es um eine kraftvolle, definierte Körpermitte geht, gibt es kaum eine Übung, die so intensiv die seitliche Bauchmuskulatur fordert wie die seitlichen Bicycle Crunches .



2 Übungssätze



8-12 je Seite Wiederholungen



60 Sek. Pause

6





## Squats mit dem eigenen Körpergewicht – Körperposition & Ausführung



### Körperposition

- **Fußstellung:** Stelle deine Füße etwa schulterbreit auseinander, die Zehen zeigen leicht nach außen.
- **Körperhaltung:** Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Schultern sind entspannt, der Blick geradeaus gerichtet.
- **Gewichtsverlagerung:** Dein Gewicht ruht auf der Ferse und dem Mittelfuß, um die Knie zu entlasten und die Muskulatur gezielt zu beanspruchen.
- **Spannung:** Aktiviere deine Bauchmuskeln, um eine stabile Haltung während der gesamten Bewegung zu gewährleisten.



### Ausführung

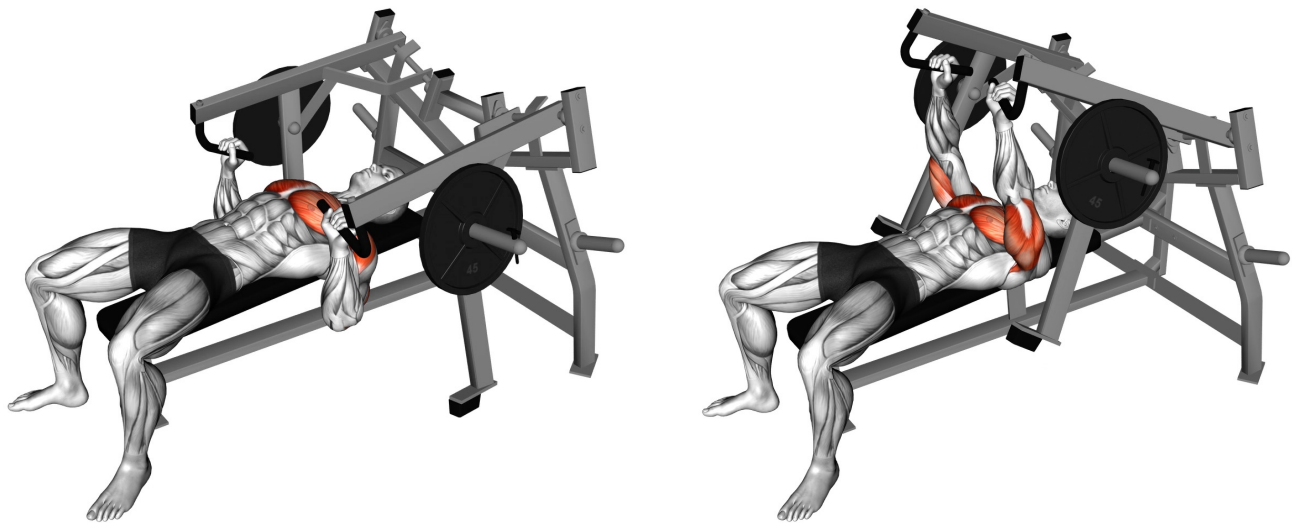
- **Startposition:** Stehe aufrecht mit angespanntem Rumpf und den Füßen in einer stabilen Position.
- **Abwärtsbewegung:** Beuge langsam die Knie und senke das Gesäß kontrolliert nach unten, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen. Achte darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen.
- **Endposition:** Gehe so tief wie deine Beweglichkeit es zulässt – idealerweise bis die Oberschenkel mindestens parallel zum Boden sind oder tiefer, solange die Form sauber bleibt.
- **Aufwärtsbewegung:** Drücke dich kraftvoll über die Fersen nach oben zurück in die Ausgangsposition. Halte die Spannung in den Beinen und im Rumpf aufrecht.
- **Wiederholung:** Jede Bewegung wird bewusst ausgeführt – keine schnellen oder unkontrollierten Auf- und Abbewegungen.



Zur Übung + Video



## Brustpresse im Liegen - Körperposition & Ausführung



### Körperposition

- **Startposition:** Lege dich auf die Maschine und positioniere dich so, dass die Griffe auf Höhe der unteren Brust sind. Achte darauf, dass dein Rücken vollständig an der Rückenlehne anliegt und dein Kopf entspannt auf der Auflage bleibt.
- **Rückenhaltung:** Halte den Rücken während der gesamten Übung stabil in einer natürlichen (neutralen) Krümmung. Vermeide ein Hohlkreuz.
- **Griffposition:** Greife die Griffe etwas breiter als schulterbreit. Halte die Handgelenke stabil und in Verlängerung der Unterarme, um unnötige Belastung zu vermeiden.
- **Fußstellung:** Stelle die Füße fest auf den Boden oder auf die vorgesehene Fußablage. Halte dabei Spannung in den Beinen, um zusätzliche Stabilität zu gewährleisten.
- **Körperspannung:** Spanne deinen Rumpf aktiv an. Ziehe die Schulterblätter leicht nach hinten und unten (in Richtung Gesäß), um die Brustmuskulatur optimal zu aktivieren und die Schultergelenke zu entlasten.



### Ausführung

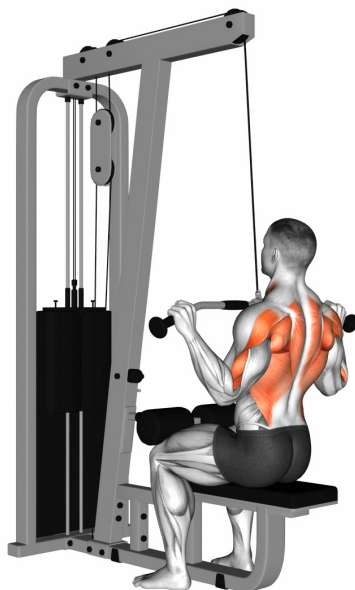
- **Startposition:** Die Griffe befinden sich in Höhe der unteren Brust, die Ellenbogen sind leicht gebeugt, und dein Rumpf ist angespannt.
- **Druckphase:** Drücke die Griffe kontrolliert nach oben, bis die Arme fast vollständig gestreckt sind - ohne die Ellenbogen komplett durchzudrücken.
- **Endposition:** Halte die Spannung kurz am höchsten Punkt und spüre die Kontraktion in der Brustmuskulatur.
- **Rückführung:** Senke das Gewicht langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition, ohne die Spannung komplett zu verlieren.
- **Wiederholung:** Führe die Bewegung bewusst aus - ohne Schwung und mit voller Kontrolle für maximale Muskelaktivierung.



Zur Übung + Video



## Latziehen mit breitem Griff - Körperposition & Ausführung



### Körperposition

- Setze dich stabil auf das Polster , die Füße fest auf dem Boden oder unter den Polsterrollen positioniert.
- Greife die Stange weit , sodass die Hände weiter als schulterbreit auseinander liegen.
- Halte den Oberkörper leicht aufrecht und ziehe die Schultern zurück, um die Rückenmuskulatur optimal zu aktivieren.
- Spanne den Rumpf an , um die Bewegung sauber und kontrolliert auszuführen.



### Ausführung

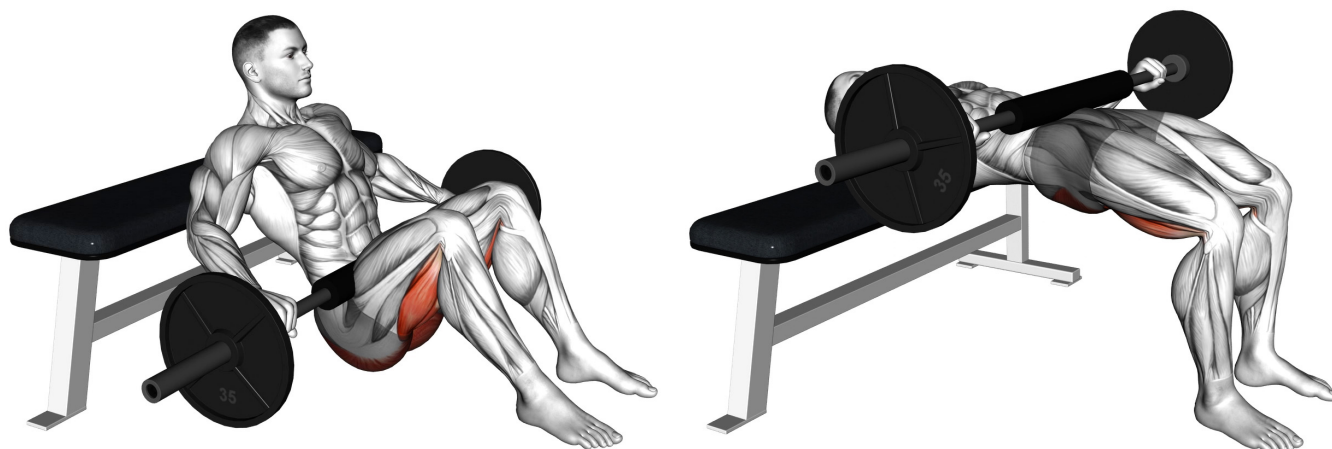
- **Startposition:** Die Arme sind fast vollständig gestreckt, während die Schultern entspannt und tief bleiben.
- **Zugbewegung:** Ziehe die Stange kontrolliert nach unten in Richtung der oberen Brust.
- **Maximale Muskelspannung:** Halte die Endposition für einen kurzen Moment und spüre die Kontraktion im Latissimus.
- **Rückführung:** Lasse das Gewicht langsam und kontrolliert wieder nach oben gleiten, ohne die Spannung zu verlieren.
- **Bewegung sauber halten:** Der Rücken bleibt gerade, und der Oberkörper neigt sich nur minimal nach hinten, um die Muskelaktivierung zu optimieren.



←  
Zur Übung + Video



## Hip Thrust mit der Langhantel - Körperposition & Ausführung



### Körperposition

- **Bankhöhe:** Setze dich mit dem oberen Rücken an eine stabile Bank, sodass deine Schulterblätter an der Kante aufliegen. Dies ermöglicht eine optimale Hüftstreckung.
- **Langhantel:** Platziere die Langhantel direkt auf deinem Becken - idealerweise mit einem Polster oder Squat Pad, um den Druck zu reduzieren und den Komfort zu erhöhen.
- **Fußstellung:** Deine Füße stehen etwa hüft- bis schulterbreit auseinander, die Zehen sind leicht nach außen gedreht. Achte darauf, dass deine Knie während der Bewegung stabil bleiben.
- **Kopf & Blickrichtung:** Halte dein Kinn leicht gesenkt und den Blick nach vorne gerichtet - vermeide ein überstrecktes Genick, um Nackenverspannungen zu vermeiden.
- **Spannung:** Aktiviere deine Bauchmuskeln, um die Wirbelsäule zu stabilisieren, und halte den gesamten Körper unter Kontrolle, um eine saubere Hüftstreckung zu gewährleisten.



### Ausführung

- **Startposition:** Lehne dich mit dem oberen Rücken gegen die Bank, die Langhantel liegt sicher auf der Hüfte, und deine Füße sind fest am Boden verankert. Die Knie sind etwa im 90°-Winkel gebeugt.
- **Hüftstreckung:** Drücke deine Hüfte explosiv nach oben, bis dein Oberkörper und deine Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Die Gesäßmuskulatur ist am höchsten Punkt maximal angespannt. Halte diese Position kurz für eine stärkere Muskelaktivierung.
- **Endposition:** Achte darauf, dass deine Knie in einer Linie mit den Fußspitzen bleiben und nicht nach innen fallen. Der Rumpf bleibt während der gesamten Bewegung angespannt, um die Hüfte stabil zu halten.
- **Abwärtsbewegung:** Senke die Hüfte langsam und kontrolliert wieder ab, bis du knapp über dem Boden bist - ohne vollständig abzulegen. Dadurch bleibt die Spannung in der Muskulatur erhalten und die Effektivität der Übung steigt.
- **Wiederholung:** Führe jede Wiederholung bewusst aus, konzentriere dich auf die Muskelkontraktion und behalte eine saubere Technik bei.



←  
Zur Übung + Video



## Schulterdrücken an der Maschine - Körperposition & Ausführung



### Körperposition

- Setze dich mit aufrechtem Rücken an die Maschine , der untere Rücken bleibt stabil.
- Die Griffe befinden sich auf Schulterhöhe , die Ellbogen sind leicht angewinkelt.
- Die Füße stehen fest auf dem Boden für maximale Stabilität.
- Atme tief ein, bevor du drückst , um eine kontrollierte und kraftvolle Bewegung zu unterstützen.

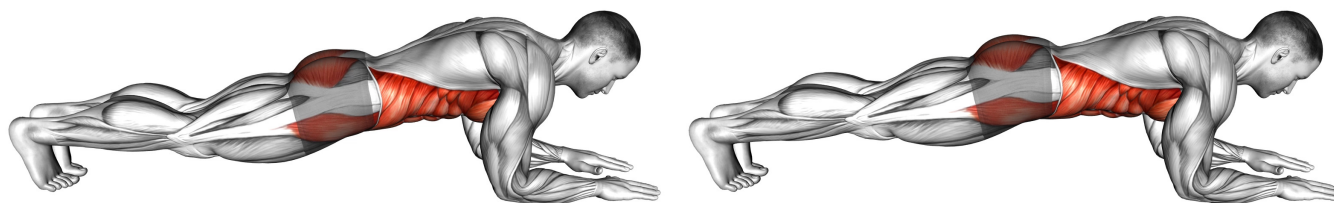


### Ausführung

- **Startposition:** Halte die Griffe in Schulterhöhe, die Arme sind leicht angewinkelt.
- **Drückbewegung:** Strecke die Arme langsam und kontrolliert nach oben, bis sie fast vollständig gestreckt sind.
- **Endposition:** Halte die Spannung kurz und spüre die Aktivierung der Schultermuskulatur.
- **Rückführung:** Senke die Griffe langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.
- **Wiederholungen:** Achte auf eine saubere, gleichmäßige Bewegungsausführung.



←  
Zur Übung + Video



### Körperposition

- **Armposition:** Die Unterarme liegen parallel auf dem Boden, die Ellenbogen befinden sich direkt unter den Schultern. Die Hände können locker aufgesetzt oder zusammengeführt werden.
- **Körperhaltung:** Der gesamte Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Ferse. Die Hüfte bleibt in einer neutralen Position - weder zu hoch noch zu tief.
- **Fußstellung:** Stelle die Füße hüftbreit auf, um mehr Kontrolle zu haben, oder enger zusammen, um die Übung anspruchsvoller zu gestalten.
- **Muskelaktivierung:** Halte die Bauchmuskulatur aktiv angespannt, ziehe den Bauchnabel leicht nach innen und spanne das Gesäß an, um die Hüfte in einer stabilen Position zu halten.



### Ausführung

- **Startposition:** Stütze dich mit den Unterarmen auf dem Boden ab, sodass dein Körper eine gleichmäßige Linie bildet.
- **Haltephase:** Spanne die gesamte Rumpfmuskulatur an und halte die Position, ohne die Spannung zu verlieren.
- **Atmung:** Atme ruhig und gleichmäßig, um die Muskulatur optimal unter Kontrolle zu halten.
- **Körperkontrolle bewahren:** Vermeide ein Absinken der Hüfte oder ein Überstrecken des Rückens - die Wirbelsäule bleibt in einer neutralen Position.



Zur Übung + Video



## Ausfallschritt vorwärts - Körperposition & Ausführung



### Körperposition

- **Standposition:** Stelle dich aufrecht hin, die Füße stehen etwa hüftbreit. Der Oberkörper bleibt gerade, die Schultern sind leicht nach hinten gezogen.
- **Beinführung:** Mache einen großen Schritt nach vorne, sodass das vordere Bein einen 90-Grad-Winkel im Kniegelenk bildet.
- **Rückenhaltung:** Der Oberkörper bleibt stabil und aufrecht - kein Vorbeugen oder Zurücklehnen.
- **Gewichtsverlagerung:** Der Großteil des Körpergewichts liegt auf dem vorderen Bein, während das hintere Bein zur Unterstützung dient.



### Ausführung

- **Startposition:** Stehe aufrecht mit angespannten Bauch- und Rückenmuskeln, die Hände entweder an den Hüften oder mit Hanteln für mehr Intensität.
- **Vorwärtsschritt:** Mache einen kontrollierten Schritt nach vorne und senke den Körper ab, bis das hintere Knie fast den Boden berührt.
- **Endposition:** Halte die Spannung im vorderen Bein, während dein Knie stabil über dem Fuß bleibt und nicht nach innen oder außen kippt.
- **Aufwärtsbewegung:** Drücke dich kraftvoll über die Ferse des vorderen Beins nach oben zurück in die Ausgangsposition.
- **Wiederholung:** Wechsle das Bein und führe die Bewegung gleichmäßig und ohne Schwung aus, um die Muskulatur maximal zu fordern.



Zur Übung + Video



## Bankdrücken mit der Kurzhantel - Körperposition & Ausführung



### Körperposition

- Mache es dir auf einer Flachbank bequem und stelle sicher, dass dein Rücken stabil aufliegt.
- Setze deine Füße fest auf den Boden, um eine stabile Basis zu schaffen und Kraft optimal zu übertragen.
- Halte die Hanteln auf Brusthöhe, die Handflächen zeigen nach vorne, Ellenbogen sind leicht angewinkelt.
- Aktiviere deine Schultern, indem du die Schulterblätter leicht zurückziehst, um den Brustmuskel optimal zu beanspruchen.
- Spanne deinen Rumpf leicht an, um die Bewegung zu stabilisieren und die Kontrolle zu maximieren.



### Ausführung

- **Startposition:** Die Hanteln ruhen auf Brusthöhe, der Körper ist stabil, der Blick bleibt gerade.
- **Drückbewegung:** Führe die Hanteln mit einer kraftvollen, aber kontrollierten Bewegung nach oben, bis deine Arme fast gestreckt sind.
- **Maximale Spannung:** Halte die oberste Position kurz und spüre die volle Kontraktion in der Brust.
- **Langsame Rückführung:** Senke die Hanteln langsam und kontrolliert zurück auf Brusthöhe, ohne den Muskel zu entlasten.
- Spiele mit der Intensität! Variiere dein Tempo: Setze auf eine explosive Drückbewegung und eine kontrollierte Negativphase, um den Wachstumsreiz zu verstärken.



←  
Zur Übung + Video



### Körperposition

- Stelle dich schulterbreit auf , die Füße fest auf dem Boden.
- Beuge deinen Oberkörper nach vorne , bis er fast parallel zum Boden ist - dein Rücken bleibt dabei gerade!
- Halte die Hanteln mit neutralem Griff (Handflächen zeigen zueinander).
- Schulterblätter leicht zurückziehen , um den oberen Rücken optimal zu aktivieren.
- Rumpf anspannen , um die Haltung stabil zu halten und Schwungbewegungen zu vermeiden.



### Ausführung

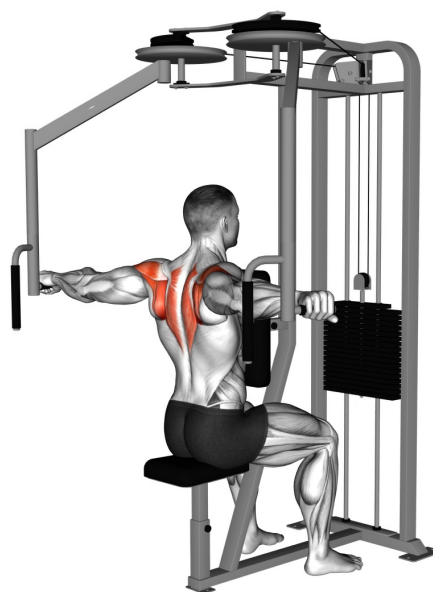
- **Startposition:** Die Arme sind fast vollständig gestreckt, das Gewicht ruht kontrolliert in deinen Händen.
- **Zugbewegung:** Ziehe die Kurzhanteln kontrolliert nach oben und eng am Körper entlang , um die Rückenmuskulatur gezielt zu treffen.
- **Spannung halten:** Oben angekommen, die Kontraktion für einen kurzen Moment bewusst spüren.
- **Rückführung:** Senke das Gewicht langsam wieder nach unten, ohne die Spannung zu verlieren.
- Saubere Technik beibehalten! Wiederhole die Bewegung in einem kontrollierten Rhythmus.



←  
Zur Übung + Video



## Butterfly Reverse an der Maschine – Körperposition & Ausführung



### Körperposition

- Setze dich mit aufrechter Haltung an die Maschine , die Brust liegt fest am Polster.
- Greife die Griffe in neutraler oder Obergriff-Position , die Arme sind leicht angewinkelt.
- Füße flach auf dem Boden platzieren , um eine stabile Basis zu schaffen.
- Die Schultern sind entspannt , um Verspannungen zu vermeiden und den Fokus auf die hintere Schulter zu legen.



### Ausführung

- **Startposition:** Die Arme sind leicht nach vorne gestreckt, die Schultern befinden sich in einer neutralen Position.
- **Zugbewegung:** Ziehe die Griffe kontrolliert nach hinten , bis deine Arme auf Schulterhöhe sind. Achte darauf, dass die Bewegung nur aus der hinteren Schulter kommt und du keinen Schwung aus dem Oberkörper holst.
- **Spannung halten:** Stoppe die Bewegung für einen kurzen Moment und spüre die maximale Kontraktion der hinteren Schultern und des oberen Rückens .
- **Rückführung:** Senke das Gewicht langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition, ohne die Spannung komplett zu verlieren.
- **Wiederholungen:** Die Übung sollte mit konstantem Tempo und vollständiger Muskelkontrolle ausgeführt werden, um die hintere Schulter optimal zu fordern.



Zur Übung + Video



### Körperposition

- Setze dich stabil auf die Maschine , sodass dein Rücken entspannt an der Rückenlehne anliegt.
- Positioniere deine Fußballen schulterbreit auf der Fußablage , sodass die Fersen frei beweglich bleiben.
- Fixiere deine Oberschenkel unter den Polstern , sodass du Stabilität hast, aber dennoch eine freie Bewegung ausführen kannst.
- Halte deinen Oberkörper aufrecht , um eine kontrollierte und saubere Ausführung sicherzustellen.
- Greife die seitlichen Griffe der Maschine , um während der Bewegung zusätzliche Stabilität zu haben.



### Ausführung

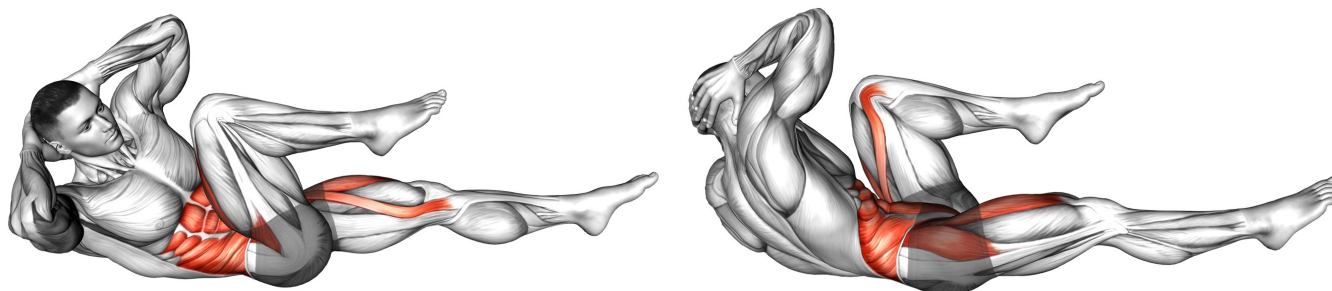
- **Startposition:** Die Fersen befinden sich leicht unterhalb der Fußablage, um eine optimale Dehnung zu erzeugen.
- **Druckphase:** Drücke die Fußballen kraftvoll nach oben und bringe die Waden in eine maximale Kontraktion.
- **Spannung halten:** Halte die oberste Position für einen Moment, um die Muskulatur intensiv zu fordern.
- **Rückführung:** Senke die Fersen langsam und kontrolliert ab, um den vollen Bewegungsumfang zu nutzen.
- **Saubere Wiederholungen:** Führe die Bewegung bewusst und ohne Schwung aus, um eine durchgehende Muskelspannung zu gewährleisten.



Zur Übung + Video



## Seitliche Bicycle Crunches - Körperposition & Ausführung



### Körperposition

- **Ausgangsposition:** Lege dich flach auf den Rücken, die Beine sind angewinkelt, die Füße schweben knapp über dem Boden.
- **Armhaltung:** Platziere die Hände locker hinter dem Kopf, die Ellenbogen zeigen nach außen.
- **Körperhaltung:** Der untere Rücken bleibt in Kontakt mit dem Boden, um die Wirbelsäule zu schützen.
- **Spannung:** Halte den gesamten Core aktiviert - der Bauchnabel ist leicht nach innen gezogen, um eine kontrollierte Bewegung zu ermöglichen.



### Ausführung

- **Startposition:** Der Oberkörper ist leicht angehoben, die Bauchmuskulatur ist angespannt, die Beine schweben knapp über dem Boden.
- **Drehbewegung:** Führe eine dynamische Rotationsbewegung aus, indem du das rechte Knie in Richtung Brust ziehst und gleichzeitig den linken Ellenbogen zur rechten Knieseite führst.
- **Wechselbewegung:** Während du das Bein zurückstreckst, wechselst du zur anderen Seite - das linke Knie zieht nach oben, der rechte Ellenbogen dreht sich in Richtung Knie.
- **Fließender Bewegungsablauf:** Halte das Tempo dynamisch, aber kontrolliert - Qualität vor Geschwindigkeit !
- **Wiederholung:** Führe die Bewegung kontinuierlich aus, ohne den unteren Rücken vom Boden zu lösen oder ins Hohlkreuz zu fallen.



Zur Übung + Video



## Abschluss

Steigerung: Erreichst du in allen Arbeitssätzen das obere Ende des Wiederholungsbereichs mit sauberer Technik, erhöhe die Last bei der nächsten Einheit um den kleinsten verfügbaren Schritt. Beginne anschließend wieder am unteren Ende. Bei Körpergewichtsübungen steigertest du zunächst die kontrollierten Wiederholungen oder die Haltezeit. Trainiere nicht bis zum erzwungenen Muskelversagen. Wenn die Leistung mehrere Einheiten sinkt, reduziere eine Woche lang die Satzzahl etwa um die Hälfte.

Notiere nach jeder Einheit Gewichte, Wiederholungen und dein Belastungsgefühl. Erholung, Schlaf und regelmäßiges Training sind Teil des Plans. Wähle nach dem Planzeitraum anhand deiner Fortschritte die nächste Belastungsstufe. Die Übungslinks und QR-Codes führen zu den vorhandenen Ausführungsanleitungen auf UCANDOIT.