

Beck kompakt

Topfit ohne Geräte!

Effektiv zuhause trainieren

Bearbeitet von
Von Tobias Kuhn

1. Auflage 2018. Buch. 128 S. Kartoniert
ISBN 978 3 406 72555 5
Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm

[Weitere Fachgebiete > Sport, Tourismus, Freizeit > Sport, Sportwissenschaft > Fitness, Freizeitsport, Gesundheitssport](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

gehalten werden. Mit dieser Methode kann in nur 30 bis 40 Minuten ein sehr effektives Training gestaltet werden. Das Aufwand-Nutzen-Verhältnis ist optimal.

Belastungsdauer

Die Länge einer Trainingseinheit liegt bei 30 bis 40 Minuten. Während Trainingsanfängern eine Belastungsdauer von 30 Minuten pro Trainingseinheit ausreicht, sollten Fortgeschrittene bis zu 40 Minuten trainieren. Aufgrund der speziellen Trainingsgestaltung sind längere Trainingseinheiten nicht nötig. Vielmehr ist es sinnvoll, das Training um körperliche Aktivitäten im Alltag zu ergänzen und auf eine bedarfsgerechte Ernährung zu achten.

Belastungsintensität

Wie beim Muskelaufbautraining gilt auch hier: Ohne Anstrengung geht es nicht. Das Schöne dabei ist, dass die Belastungsintensität über das eigene Empfinden gesteuert wird.

Bei dieser besonderen Form des Trainings bezieht sich die Belastungsintensität auf zwei Faktoren: auf das Herz-Kreislauf-System und auf die muskuläre Belastung. Die Belastungsintensität wird hier ebenfalls durch das subjektive Belastungsempfinden bestimmt. Das subjektive Belastungsempfinden eignet sich zur Steuerung der Intensität sowohl beim Kraft- als auch beim Ausdauertraining. Trainingsanfänger sollten die Trainingsbelastung als „mittel“ bis „schwer“ empfinden. Fortgeschrittenen wird eine höhere Intensität

empfohlen. Sie sollten das Training als „schwer“ bis „maximal“ empfinden.

Tabelle 4 zeigt die Belastungsdosierung für ein Abnehmtraining.

Tab.4: Belastungsdosierung für ein Abnehmtraining ohne Geräte

Belastungsparameter	Anfänger	Fortgeschrittene
Häufigkeit	2-mal pro Woche	4-mal pro Woche
Dauer einer Einheit	30 Minuten	30 bis 40 Minuten
Dichte (Satzpausen)	So kurz wie möglich	So kurz wie möglich
Umfang	So viele Runden wie möglich 15 bis 20 Wiederholungen	So viele Runden wie möglich 15 bis 20 Wiederholungen
Intensität	Subjektives Belastungsempfinden: „mittel“ bis „schwer“	Subjektives Belastungsempfinden: „schwer“ bis „maximal“
Bewegungsgeschwindigkeit	Flüssig und ohne Schwung. Ca. 2 Sekunden pro Wiederholung (jeweils 1 Sekunde für die überwindende und die nachgebende Phase).	Flüssig und ohne Schwung. Ca. 2 Sekunden pro Wiederholung (jeweils 1 Sekunde für die überwindende und die nachgebende Phase).

Belastungsparameter	Anfänger	Fortgeschrittene
Atmung	Während der überwindenden Phase (konzentrische Muskelarbeit) ausatmen und während der nachgebenden Phase (exzentrische Muskelarbeit) einatmen.	Während der überwindenden Phase (konzentrische Muskelarbeit) ausatmen und während der nachgebenden Phase (exzentrische Muskelarbeit) einatmen.

Auf den Punkt gebracht

Die Grundvoraussetzung für eine Gewichtsreduktion ist eine negative Energiebilanz. Die Energiebilanz hängt sowohl von der Energieaufnahme als auch vom Energieverbrauch ab. Der Schlüssel zu einer erfolgreichen, langfristigen Körperfettreduktion liegt also in der Kombination aus Ernährung und Training. Sie benötigen keine der in diversen Zeitschriften und Werbespots angepriesenen Diätformen. Reduzieren Sie Ihre Energieaufnahme durch eine verminderte Zufuhr an Kohlenhydraten oder Fetten und achten Sie auf eine ausreichende Eiweißzufuhr. Das Trainingsprogramm ist ebenfalls unkompliziert und auf Effizienz ausgelegt. Trainingsanfänger trainieren 2-mal pro Woche für 30 Minuten. Fortgeschrittene bis zu 4-mal für bis zu 40 Minuten. Das entscheidende Merkmal dieses Trainings liegt in der Organisationsform. Es ist ein Zirkeltraining und kombiniert so Ausdauer- und Krafttraining miteinander: das perfekte Training, um unnötiges Körperfett zu verbrennen.



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Der Übungskatalog

Hier finden Sie die effektivsten Übungen, die ganz ohne teure Geräte auskommen. Mit diesen Übungen können Sie umfangreiche Trainingspläne sowohl für den Muskelaufbau als auch für Trainingsprogramme zur Gewichtsreduktion zusammenstellen.

Die im Folgenden beschriebenen Übungen sind nach Muskelgruppen geordnet:

- Gesäß- und Beinmuskulatur
- Rückenmuskulatur
- Brustmuskulatur
- Rumpfmuskulatur
- Schulter- und Armmuskulatur

Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Auf der linken Seite finden Sie eine anschauliche Illustration der Übung. Es wird immer die Anfangs- und die Endposition dargestellt. Auf der gegenüberliegenden rechten Seite finden Sie eine detaillierte Beschreibung der Übungsausführung. Die hauptsächlich beanspruchte Muskulatur finden Sie in einem kleinen Kasten unterhalb der Übungsbeschreibung.

Denken Sie daran, bei allen Übungen während der überwindenden Phase (konzentrische Muskelarbeit) auszuatmen und während der nachgebenden Phase (exzentrische Muskelarbeit) einzuatmen.

Übungen für die Gesäß- und Beinmuskulatur

Kniebeugen



beck
DIE FACI

o.de
IDLUNG



Ausgangsposition

Nehmen Sie einen stabilen, hüftbreiten Stand ein. Die Knie sind leicht gebeugt. Der Rücken ist gerade und der Blick geradeaus gerichtet. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an.

Übungsausführung

Beugen Sie Hüft- und Kniegelenk bis unter 90° im Kniegelenk. Der komplette Fuß steht während der gesamten Übungsausführung fest am Boden.

Anschließend strecken Sie Hüft- und Kniegelenk und kehren wieder in die Ausgangsposition zurück.

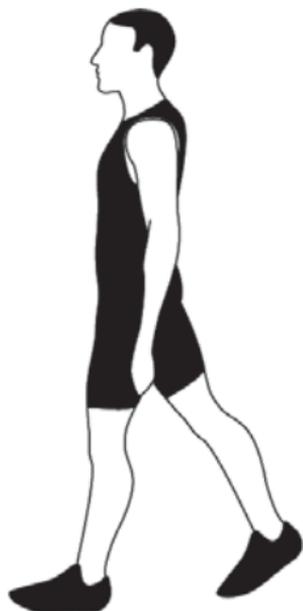
Endposition

In der Endposition ist das Kniegelenk im Optimalfall unter 90° gebeugt. Der Rücken ist gerade und der Blick nach vorn gerichtet. Ferse und Ballen stehen fest am Boden. Bauch- und Gesäßmuskulatur sind angespannt.

Beanspruchte Muskulatur:

- Oberschenkelstrecker (M. quadriceps femoris)
- Gesäßmuskulatur (M. gluteus maximus)
- Hüftstrecker (M. semitendinosus, M. semimembranosus, M. biceps femoris)

Ausfallschritte



beck
DIE FACHT

p.de
JDLUNG

