

GANZKÖRPER-PLAN FÜR EINSTEIGER

In zwei Phasen sicher zur Kraft - Der Fitness Guru



So nutzt du diesen Plan

- > Trainiere an 3 Tagen pro Woche mit je einem Ruhetag dazwischen, zum Beispiel Montag, Mittwoch, Freitag.
- > Der Plan hat zwei Phasen: Phase 1 an Geräten, um die Bewegungen sicher zu lernen. Phase 2 an der Freihantel, sobald du dich sicher fühlst.
- > Wechsle in jeder Phase die Workouts A und B ab. Woche 1: A - B - A, Woche 2: B - A - B. So triffst du jeden Muskel gleich oft.
- > Wähle ein Gewicht, bei dem die letzten 2 Wiederholungen fordern, die Technik aber sauber bleibt.
- > Steigere zuerst die Wiederholungen bis zum oberen Wert, dann erhöhst du das Gewicht (progressive Belastung).

Warum zwei Phasen?

Freie Übungen wie Kniebeuge und Bankdrücken sind die besten Muskel-Macher, aber sie verzeihen keine schlechte Technik. An Geräten läuft die Bewegung in einer festen Bahn - du lernst den Ablauf sicher und mit geringem Verletzungsrisiko. Nach etwa 4 bis 6 Wochen wechselst du an die Freihantel. Wer als Wiedereinsteiger schon Erfahrung mit der Technik hat, darf Phase 2 auch direkt starten.

Immer zuerst: Aufwärmen

5 bis 10 Minuten locker Radfahren oder Rudern, danach 1 bis 2 leichte Aufwärmätze bei der ersten Übung. Kalte Muskeln sind verletzungsanfällig und schwächer.

Phase 1: Geführt an Geräten (Woche 1 bis 6)

Ziel: Bewegungen sicher lernen, Muskeln an die Belastung gewöhnen. Alle Übungen an Maschinen mit fester Führung.

Workout A

Nr	Übung (Gerät)	Sätze x Wdh
1	Beinpresse	3 x 12
2	Brustpresse	3 x 12
3	Latzug zur Brust	3 x 12
4	Schulterpresse (Maschine)	3 x 12
5	Beinbeuger (Maschine)	3 x 12
6	Bauchmaschine oder Plank	3 x 30-45 Sek

Workout B

Nr	Übung (Gerät)	Sätze x Wdh
1	Beinpresse	3 x 12
2	Rudermaschine (sitzend)	3 x 12
3	Brustpresse (schräg)	3 x 12
4	Seitheben an der Maschine	3 x 12
5	Wadenheben (Maschine)	3 x 15
6	Rückenstrecker (Maschine)	3 x 12

Einstellungen einmal richtig

Lass dir beim ersten Mal von einem Trainer die Sitz- und Hebel-Einstellungen jedes Gerätes zeigen und merke dir die Werte. Einmal richtig eingestellt, wiederholst du sie jedes Training gleich.

Phase 2: Freihantel (ab Woche 5 bis 7)

Ziel: Die großen Grundübungen lernen. Sie bauen mehr Kraft und Muskeln auf, weil du zusätzlich stabilisierst. Beginne bewusst leicht, oft reicht die leere Langhantel oder ein Paar leichte Kurzhanteln.

Workout A

Nr	Übung (frei)	Sätze x Wdh
1	Kniebeuge (LH oder Goblet mit KH)	3 x 8-10
2	Bankdrücken (LH oder KH)	3 x 8-10
3	Klimmzug oder Latzug	3 x 8-10
4	Schulterdrücken mit Kurzhanteln	3 x 10
5	Plank	3 x 30-45 Sek

Workout B

Nr	Übung (frei)	Sätze x Wdh
1	Rumänisches Kreuzheben (LH)	3 x 8-10
2	Schrägbankdrücken (KH)	3 x 10
3	Langhantelrudern vorgebeugt	3 x 10
4	Ausfallschritte	3 x 10 pro Bein
5	Crunches	3 x 15

Die drei wichtigsten Technik-Punkte

Kniebeuge: Brust aufrecht, Knie zeigen über die Fußspitzen, mindestens bis die Oberschenkel waagrecht sind. Bankdrücken: Schulterblätter zusammenziehen, Stange kontrolliert zur unteren Brust senken. Kreuzheben: Rücken gerade halten, Stange dicht am Körper führen, Bewegung aus Hüfte und Beinen.

Übungskatalog: Alternativen für A und B

Gerät belegt oder eine Übung passt dir nicht? Wähle in derselben Zeile eine Alternative für dieselbe Muskelgruppe.

Muskelgruppe	Gerät	Freihantel / Alternative
Beine (Quadrizeps)	Beinpresse	Kniebeuge, Goblet-Squat, Ausfallschritte
Beine (Rückseite)	Beinbeuger	Rumänisches Kreuzheben, Hip Thrust
Brust	Brustpresse	Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Liegestütze
Rücken (breit)	Latzug	Klimmzug, Latzug am Kabel
Rücken (Mitte)	Rudermaschine	Langhantelrudern, Kurzhantelrudern
Schultern	Schulterpresse	Schulterdrücken KH, Seitheben
Waden	Wadenheben-Maschine	Wadenheben stehend mit KH
Rumpf	Bauchmaschine	Plank, Crunches, Beinheben

So steigert du dich Woche für Woche

Schaffst du in allen Sätzen den oberen Wiederholungswert sauber, erhöhst du beim nächsten Mal das Gewicht um eine kleine Stufe und startest wieder am unteren Wert. Dieses simple Prinzip, konsequent über Monate, ist der ganze Trick hinter sichtbarem Fortschritt.

Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.