

DEIN TRAINING & SLAGER

# MUSKELAUFBAU TRAININGSPLAN



DER SIMPELSTE TRAININGSPLAN  
DER WELT

**Muskelaufbau zu  
Hause oder im Gym**

[www.yveshielscher.com](http://www.yveshielscher.com)

# WIESO MUSKELN AUFBAUEN?

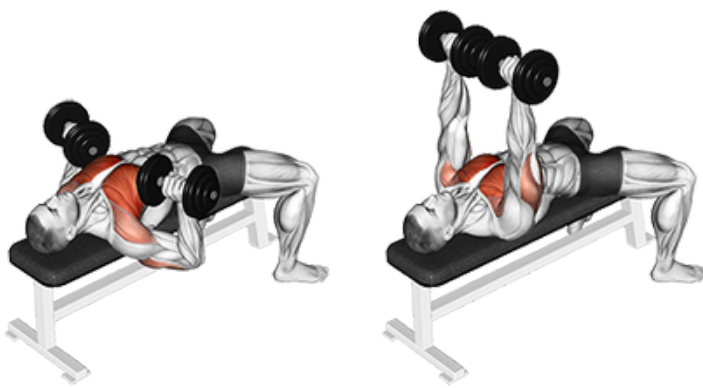
1. **Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit:** Muskelmasse aufbauen, verbessert Deine körperliche Leistungsfähigkeit. Du wirst stärker und kannst höhere Gewichte bewältigen, egal ob im Alltag oder beim Sport.
2. **Steigerung des Grundumsatzes:** Muskeln verbrennen bereits im Ruhezustand viele Kalorien. Durch den Aufbau von Muskelmasse steigert Du also Deinen Grundumsatz und hast es so leichter, Deine Form zu halten.
3. **Verletzungsprävention:** Starke Muskeln können Verletzungen durch Überbeanspruchung oder Stürze vorbeugen. Insbesondere Knie und Rücken profitieren im Alltag von einem starken Muskelkorsett.
4. **Verbesserung der Körperhaltung:** Starke Muskeln dienen einer gesunden Körperhaltung. Das kann wiederum dazu beitragen, Rückenschmerzen zu reduzieren oder zu vermeiden.
5. **Selbstbewusstseinssteigerung:** Durch Muskelaufbautraining kann sich Deine Körperwahrnehmung verbessern, was auch zu einem gesteigerten Selbstbewusstsein führen und so die allgemeine Lebensqualität verbessern kann.
6. **Prävention von Krankheiten:** Regelmäßiges Krafttraining kann das Risiko für verschiedene Krankheiten reduzieren, wie zum Beispiel Diabetes Typ 2 und verschiedene Herzkrankheiten..
7. **Erhaltung der Knochengesundheit:** Krafttraining kann dazu beitragen, die Knochendichte zu erhöhen und somit Osteoporose und Knochenbrüchen im Alter vorzubeugen.
8. **Stressabbau:** Krafttraining kann dazu beitragen, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Das liegt daran, dass körperliche Aktivität die Freisetzung von Endorphinen und den Abbau der Stresshormone Adrenalin & Cortisol fördert.
9. **Verbesserung der Schlafqualität:** Regelmäßiges Krafttraining kann dazu beitragen, die Schlafqualität zu verbessern.
10. **Alterung verlangsamen:** Krafttraining verlangsamt den altersbedingten Abbau von Muskelmasse und Kraftverlust.

# DIE 5 GRUNDÜBUNGEN

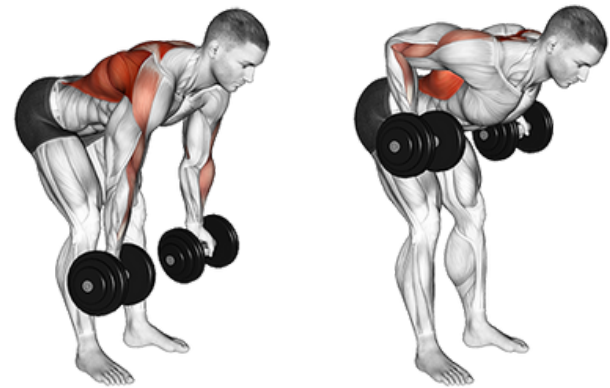
Mit den folgenden **5 Übungen** legst Du eine solide Basis für ein erfolgreiches Muskelaufbautraining. Bei moderaten Ambitionen kannst Du sogar eine ganze Weile ausschließlich bei diesen 5 Übungen bleiben. Du kannst Sie mit Kurzhantel, Langhanteln oder Kettlebells ausführen, ganz nach Deinem Gusto. Für zu Hause bietet es sich an, 2 Kurzhanteln mit variablem Gewicht zu nutzen, da sie leichter zu verstauen sind als Langhanteln und ihr Gewicht variabler ist als bei Kettlebells. Daher zeigt Dir dieser Plan, wie Du die Übungen mit Kurzhanteln durchführst.

Wenn Du möchtest, kannst Du Deinen Plan mit einigen der Übungen auf der nächsten Seite ergänzen.

Bankdrücken



Rudern (vorgebeugt)



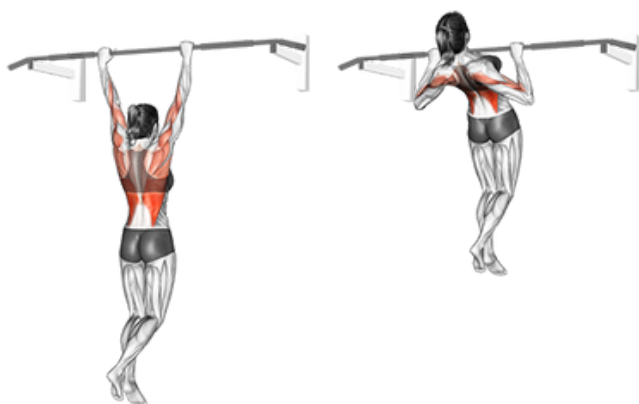
Kreuzheben



Kniebeuge



Klimmzüge



# ERGÄNZUNGSÜBUNGEN

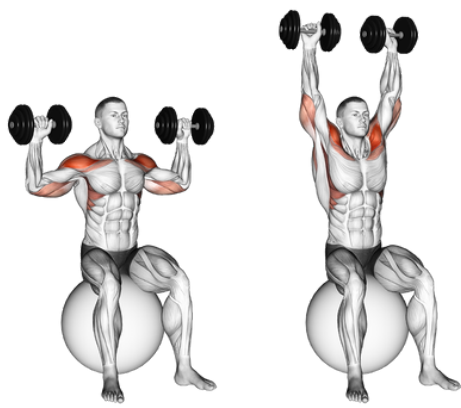
Reverse Flyings



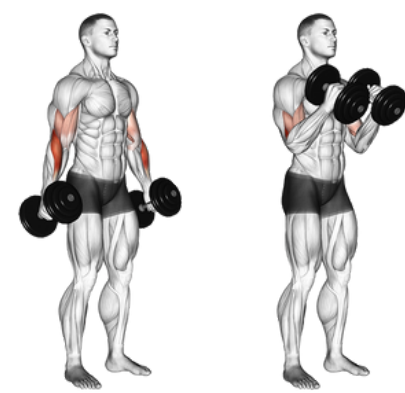
Crunches



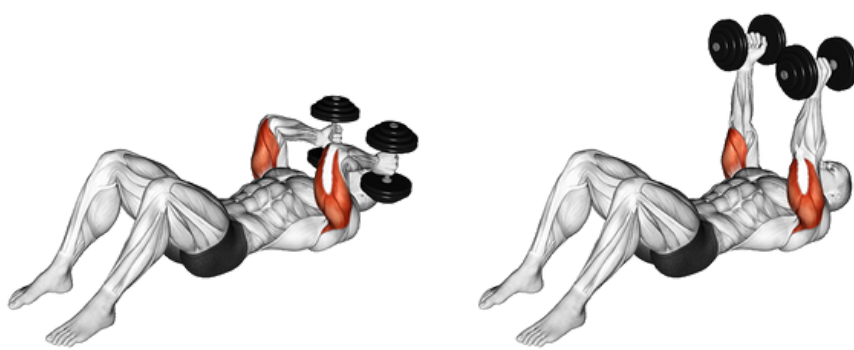
Schulterdrücken



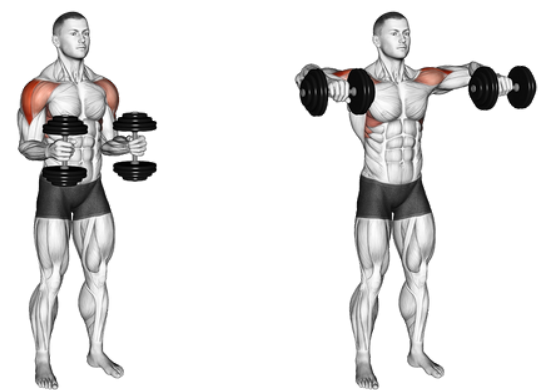
Biceps Curls



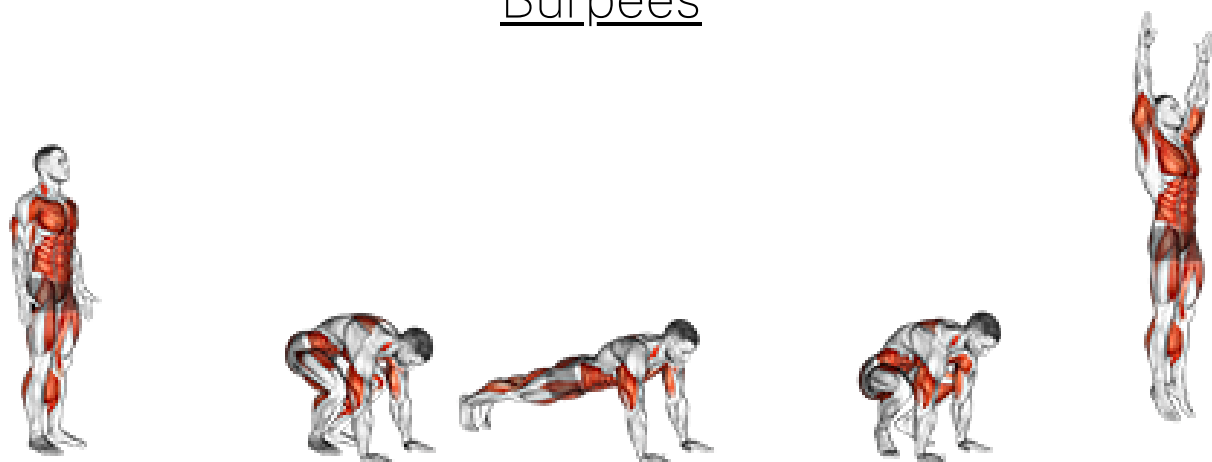
Trizepsstrecken



Seitheben



Burpees



## DOKUMENTATION

Nutze diese Vorlage, um Dein Training zu dokumentieren oder verwende ein eigenes Planungstool.

Wähle Dein Gewicht so, dass Du bei den Übungen jeweils **3-4 Sätze á 8-12 Wiederholungen** schaffst. Wenn Du bei 12 Wdhlg. angekommen bist, solltest Du das Gefühl haben maximal noch 1-2 Wdhlg. zu schaffen. Achte dabei auch auf die Zeit. Die **Satzdauer sollte ca. 30-40 Sekunden** umfassen. Das nennt man die "Time under Tension" - die Zeit, während der Dein Muskel unter Spannung steht, also arbeitet. Ca. 10 Wdhlg. bis zur beinahe Erschöpfung innerhalb von 40 Sek. wäre top. Gönn dir dann 60-120 Sek. Pause zwischen den Sätzen.

Datum:

	Gewicht	Wdhlg.	Sätze
Bankdrücken			
Rudern			
Kniebeuge			
Kreuzheben			
Klimmzüge			

Notizen, Bemerkungen:

# EQUIPMENT

Dieses Equipment benötigst Du für ein optimales Training. Anstelle der Klimmzugstange kannst Du natürlich auch eine andere Möglichkeit nutzen, um die Klimmzüge umzusetzen (z.B. Treppenvorsprung, Geländer, Türrahmen, etc.)

**Achte dabei unbedingt vorrangig auf Sicherheit & Stabilität!!!**

Verstellbare Kurzhantel



HAKENO 2\*24kg Verstellbare Kurzhanteln  
2er Hantelset Einstellbare Platzsparende Hanteln

Klimmzugstange für Türrahmen



HAKENO Klimmzugstange Türrahmen

Die hier angegebenen Geräte sind lediglich Beispiele. Es besteht keinerlei geschäftliche Beziehung zu dem Hersteller. Andere Hersteller bieten ebenfalls gute Produkte an.

**Viel Spaß beim Training!**

