

Abnehmen, Körper straffen, fit fühlen!

Sport in Kombination mit sauberer Ernährung ist das absolute Erfolgsrezept auf dem Weg zum Wunschgewicht. Mit unserem Trainingsplan wirst du nicht nur abnehmen, sondern dich auch fitter und stärker fühlen als je zuvor. Lass uns direkt starten und die Pfunde purzeln lassen!

Körpergewichtsübungen ohne Geräte

Sport muss nicht zeitaufwendig oder teuer sein. Alles was du brauchst sind dein Körper und 3 x 20 min Zeit pro Woche. Der Upfit Trainingsplan zeigt dir einen schnellen und effizienten Weg auch ohne Fitnessstudio-Mitgliedschaft.

Wöchentliche Trainingszirkel

Durch kurze und effektive Trainingszirkel steigern wir wöchentlich spielerisch deine Bewegungsintensität und beschleunigen so deinen Abnahmeprozess. Selbst nach dem Training wird dein Körper sprichwörtlich zur Fettverbrennungsanlage.

Aktiv, fit und glücklich sein

Durch die Kombination aus gesunder Ernährung und Sport wirst du schon nach kurzer Zeit ein neues Körpergefühl entwickeln. Du wirst nicht nur Pfunde verlieren, sondern deinen ganzen Körper straffen, mehr Energie verspüren und dadurch auch fitter und selbstbewusster auftreten. Lass uns gemeinsam an deinem Ziel arbeiten und den Kilos den Kampf ansagen.

WICHTIG!
Bitte lesen



Tipps und Durchführung

Trainingszeiten und Pausen

Wir empfehlen dir 3 mal die Woche zu trainieren und jeweils einen freien Tag dazwischen einzuplanen. Nach jedem Trainingstag ist es empfehlenswert, deinem Körper Ruhe zu gönnen, damit er sich regenerieren und entwickeln kann. Lege möglichst 3 feste Trainingstage in der Woche fest wie z.B. Mo, Mi und Fr. Feste Routinen helfen dir bei der Planung. Solltest du mal keine Zeit an den geplanten Tagen haben, so kannst du problemlos dein Training innerhalb einer Woche tauschen. Hauptsache du trainierst 3 mal die Woche.

Trainingszirkel

Jede Woche erwartet dich ein neuer Trainingszirkel den du 3 mal die Woche durchführen solltest. Ein Zirkel besteht jeweils aus 3 Warmup Übungen und 3 Fitnessübungen. Die Warmup Übungen sollen jeweils 1 mal und die Fitnessübungen 3 mal pro Zirkel durchgeführt werden.

Trainingsintensität

Mit jeder Woche werden die Zirkel und die darin enthaltenen Übungen und Wiederholungen deinem Leistungsstand angepasst. Die Pausen zwischen den Übungen sollten möglichst kurz sein. Bei den Ausführungen der einzelnen Wiederholungen, sollte die Bewegung aus der Startposition heraus doppelt so lange dauern wie die Bewegung in die Endposition.. Auch wenn es anfangs nicht einfach wird, wirst du dich schnell verbessern und deine Messlatte höher legen. Denke an dein Ziel und die positiven Dinge, die dich als Belohnung erwarten.

Übungskatalog zum Nachschlagen

Du siehst manche Übungen zum ersten Mal und weißt nicht wie du sie richtig ausführen sollst? Kein Problem, wir haben einen ausführlichen Übungskatalog an deinen Trainingsplan angehängt. Dort kannst du jede Übung nachschlagen, erhältst wertvolle Ausführungstipps und siehst welche Muskelgruppen beansprucht werden.



WICHTIG!
Bitte lesen

DO'S & DONT'S

Erfolgsgaranten

Wasser trinken

Vor, während und auch nach dem Training solltest du stets Wasser trinken. Durch die körperliche Betätigung kurbelst du deinen Stoffwechsel an und verlierst Flüssigkeit in Form von Schweiß. Der Wassermangel kann zu Dehydrierung, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit führen. Trinke möglichst 2-3 Liter Wasser pro Tag, wenn du Sport treibst sogar mehr.

Aufwärmen

Für ein verletzungsfreies Workout ist es enorm wichtig richtig aufgewärmt zu sein. Der Kaltstart ist nicht nur eine Gefahr für deine Muskeln und Bänder, er mindert zusätzlich deine Leistungsfähigkeit und die Qualität deines Workouts. Mit festen Aufwärmroutinen und Dehnübungen tust du deinem Körper also viel Gutes.

Auf die Ausführung kommt es an

Nur durch eine richtige Übungsausführung kannst du das volle Potential deines Trainings optimal nutzen. Falsch ausgeführte Übungen verlangsamen deinen Fortschritt und können langfristig zu Gelenkproblemen oder Zerrungen führen. Trainiere kontrolliert, halte die Pausen zwischen den Übungen möglichst kurz und achte immer auf deine Körperhaltung. Tipp: Trainiere vor einem Spiegel um deine Ausführung besser kontrollieren zu können.

TRAININGSMYTHEN

Die größten Fitnesslügen

Mit Sit-Ups zum Sixpack

Mit reinen Bauchmuskelübungen kannst du sicherlich deinen Bauch stärken, allerdings verschwindet dadurch nicht automatisch dein Bauchfett, welches sich über deiner Bauchmuskulatur befindet. Um also die Muskeln am Bauch sichtbar zu machen ist es notwendig den gesamten Körperfettanteil zu senken. Hormonbedingt speichern Männer mehr Fett am Bauch und Frauen an Hüften und Po.

Ernährung ist Nebensache

Ernährung und Training sind ein unschlagbares Team im Kampf gegen die Pfunde und den gefürchteten Jojo-Effekt. Sauberes Essen nach dem Training ist essentiell und stoppt keineswegs die Fettverbrennung. Ganz im Gegenteil, dein Körper benötigt sowohl Kohlenhydrate für die Auffüllung deiner Glykogenspeicher (Regeneration), als auch die im Eiweiß enthaltenen Aminosäuren für den Muskelaufbau.

Kurzes Intervall-Training ist ineffektiv

Kurzes Training bringt nichts? Stimmt nicht! Auch kurze Workouts (20 min) können deinen Stoffwechsel extrem ankurbeln. Bei der richtigen Intensität können sie sogar wirkungsvoller sein, als lange Trainingseinheiten. Voraussetzung hierbei ist, dass du an deine Leistungsgrenze gehst und mit nur kurzen Pausen deinen Puls oben hältst.

MOTIVATION

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg

Musik motiviert

Der Spaßfaktor darf beim Training nicht zu kurz kommen, sonst läufst du Gefahr irgendwann die Motivation zu verlieren. Mit der passenden Musik z.B. wird dein Training positiv beeinflusst und noch effektiver. Eine Studie der McMaster Universität (Kanada) zeigte das Amateursportler bei Belastungstests mit Musik eine deutlich höhere Leistung erbrachten. Bringt euch also in Stimmung und euer volles Potential zu entfalten.

Draußen zu Höchstleistungen

Kleine Veränderungen im Trainingsalltag können Wunder bewirken. Warum also nicht einfach mal draußen trainieren? Mit einer Fitness-Matte, machst du jeden Untergrund zu deinem Fitnessstudio. Ganz nebenbei kannst du dabei deinen Sauerstofftank füllen und deinen Vitamin D Speicher aufladen.

Zu zweit mehr erreichen

Mit einem Trainingspartner kannst du nicht nur den Spaß beim Training erhöhen, sondern auch deine Motivation steigern. Neben Hilfestellung bei Übungen und Tipps bei der korrekten Ausführung, könnt ihr mit kleinen Wettkämpfen spielerisch an euer Maximum gehen. Vereinbart feste Trainingstage an denen ihr gemeinsam eure Ziele in die Tat umsetzt.

SCHON GEWUSST?

Wissenswertes auf einen Blick

Sport als Appetitzügler

Beim Essen senden Hormone, wie Insulin und Leptin, Signale an dein Gehirn, die dir ein Sättigungsgefühl vermitteln. Doch gerade nach jahrelang erhöhtem Essverhalten, sorgen körpereigene Moleküle dafür, dass das Gehirn resistent gegen diese Signale wird. Eine Studie der Universität Estadual de Campinas (Brasilien) belegt, dass körperliche Aktivität den Appetit zügelt. Grund dafür ist die Ausschüttung von Botenstoffen, durch die das Gehirn wieder verstärkt auf Insulinsignale reagiert.

Sport als Stresskiller

Training hilft dir nicht nur dein Wunschgewicht zu erreichen, sondern eignet sich auch besonders gut zum Stressabbau. Dieses Phänomen begünstigen körpereigene Glückshormone wie Serotonin und Dopamin, die während des Trainings ausgeschüttet werden. Selbst kleine Trainingserfolge helfen dir aus dem Alltag herauszukommen und die Psyche zu entlasten.

Sport als Fettverbrenner

Abgelagerte Blutfette wie Cholesterin verstopfen unsere Gefäße und steigern das Herzinfarktrisiko. Durch regelmäßiges Training werden fettspaltende Enzyme aktiviert und auch der Transport von Fetten zur Leber hin gefördert, was einen positiven Einfluss auf unsere Blutfettwerte hat.

1.

WARM
UP



1 X UPWARD BACK STRETCHES
10 Wdh

2.

WARM
UP



1 X UPWARD DOG STRETCHES
8 Wdh

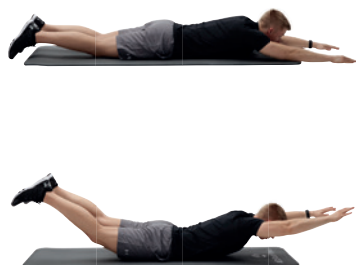
3.

WARM
UP



1 X JUMPING JACKS
10 Wdh

4.



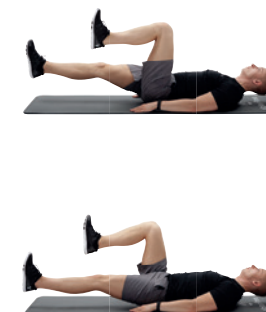
3 X SUPERMAN STRETCHES
10 Wdh

5.



3 X SQUATS
10 Wdh

6.



3 X AIR BIKE CRUNCHES
18 Wdh (9 pro Bein)

1.

WARM
UP



1 X SHOULDER STRETCHES

15 Wdh

2.

WARM
UP



1 X HORIZONTAL SCISSORS

10 Wdh (pro Arm)

3.

WARM
UP



1 X JUMPING JACKS

10 Wdh

4.



3 X REVERSE FLYS

8 Wdh

5.



3 X INCLINE PLANK LEG RAISES

8 Wdh

6.



3 X AIR BIKE CRUNCHES

18 Wdh (9 pro Bein)

1.

WARM
UP



1 X UPWARD DOG STRETCHES

8 Wdh

2.

WARM
UP

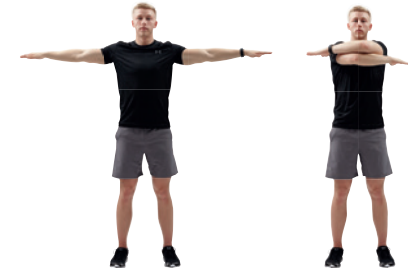


1 X MARCH JACKS

10 Wdh (5 pro Bein)

3.

WARM
UP



1 X HORIZONTAL SCISSORS

10 Wdh (5 pro Arm)

4.



3 X BRIDGES

10 Wdh

5.



3 X SUPERMAN STRETCHES

24 Wdh (12 pro Bein)

6.



3 X TRICEPS DIPS

5 Wdh

1.

WARM
UP



1 X UPWARD BACK STRETCHES

10 Wdh

2.

WARM
UP



1 X JUMPING JACKS

10 Wdh

3.

WARM
UP



1 X UPWARD DOG STRETCHES

8 Wdh

4.



3 X SQUATS

10 Wdh

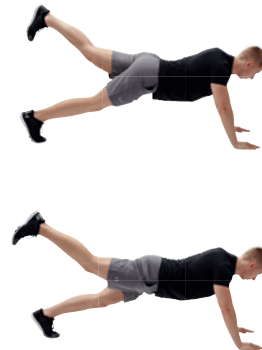
5.



3 X LEG EXTENSIONS

8 Wdh

6.



3 X INCLINE PLANK LEG RAISES

8 Wdh



AIR BIKE CRUNCHES

Bewegungsablauf

Startposition: Lege dich auf den Boden, winkel deine Beine im 90° Winkel an und halte deine Arme dicht gestreckt am Körper.

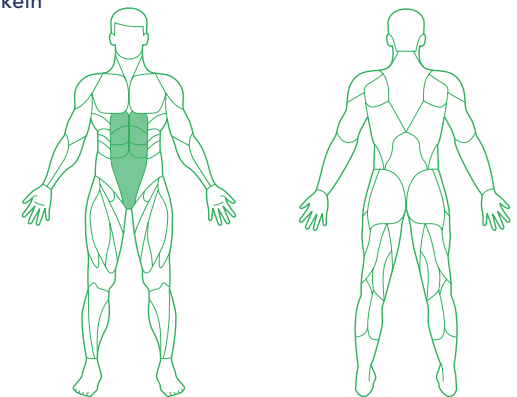
Bewegung: Strecke dein rechtes Bein durch (ohne den Boden zu berühren) und halte es kurz durchgestreckt. Ziehe dein rechtes Bein wieder zu dir. Gleichzeitig streckst du dein linkes Bein durch. Deine Beine bewegen sich entgegengesetzt.

Endposition: Eine Wiederholung ist beendet, wenn du das Bein wieder ausstreckst.

Tipps

- Kopf während der Übung in der Luft lassen
- Beine während der Übung nicht ablegen
- Rücken während der Übung in die Matte drücken um die Bauchmuskulatur zu aktivieren

Muskeln





BRIDGES

Bewegungsablauf

Startposition: Lege dich mit dem Rücken und Kopf auf den Boden (oder eine Fitnessmatte). Winkle die Knie an und stelle die Füße hüftbreit voneinander auf den Boden. Lege die Arme neben deinem Körper.

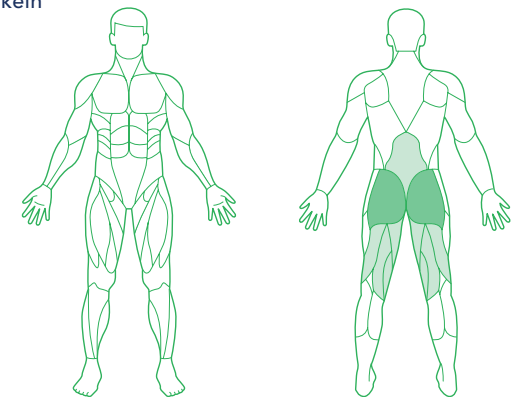
Bewegung: Hebe dein Becken langsam an. Kopf, Schultern und Füße bleiben weiterhin am Boden. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Halte die Position für einige Sekunden.

Endposition: Kehre anschließend wieder in die Startposition zurück, um eine Wiederholung abzuschließen.

Tipps

- Hände neben dem Körper halten um ihn zu stabilisieren
- Auf gerade Linie von Oberkörper und Oberschenkel achten

Muskeln





HORIZONTAL SCISSORS

Bewegungsablauf

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander und die Arme seitlich ausgestreckt.

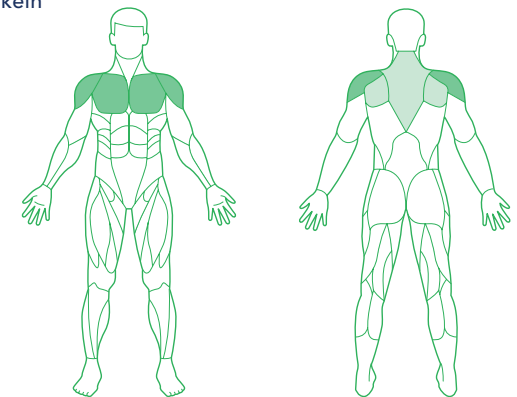
Bewegung: Überschlage die Arme nun schwingvoll vor Brust, sodass die linke Hand an die rechte Schulter und die rechte Hand an die linke Schulter führt.

Endposition: Bringe die Arme wieder in Startposition, um eine Wiederholung abzuschließen.

Tipps

- Körperspannung während der gesamten Übung halten
- Arme auf Schulterhöhe lassen

Muskeln





INCLINE PLANK LEG RAISES

Bewegungsablauf

Starposition: Nimm die Liegestützposition ein (knie dich auf den Boden und stütze mit den Händen deinen Oberkörper ab.) Die Beine bewegst du nach hinten bis deine Beine durchgestreckt sind. Die Hände befinden sich etwas weiter als Schulterbreite auseinander, in leicht angewinkelter Position. Dein Gesicht blickt zum Boden.

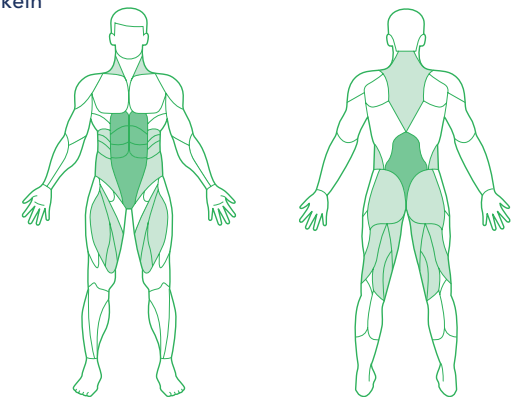
Bewegung: Hebe nun das linke Bein kontrolliert bis auf Gesäßhöhe an. Ferse kurz auf Gesäßhöhe halten.

Endposition: Kehre wieder in die Startposition zurück um eine Wiederholung abzuschließen. Wiederhole die Bewegung mit dem anderen Bein.

Tipps

- Kopf unten halten um Nacken zu schützen
- Durchgehende Körperspannung halten
- Hüfte nicht absinken lassen
- Bauch permanent angespannt halten

Muskeln





JUMPING JACKS

Bewegungsablauf

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße eng zusammen, die Arme liegen dicht am Körper.

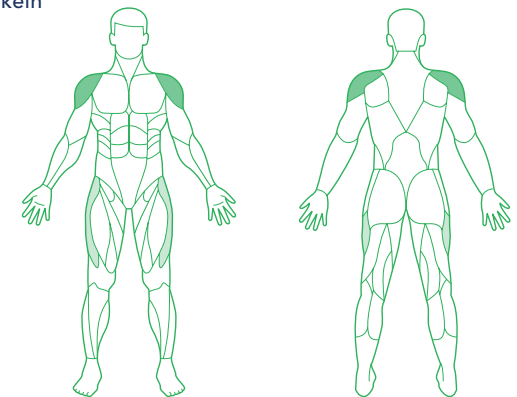
Bewegung: Arme seitlich des Körpers nach oben heben und die Hände über dem Kopf zusammenführen. Gleichzeitig leicht vom Boden abspringen und schulterbreit auf den Fußballen landen. Danach die Arme wieder zurückführen und gleichzeitig erneut abspringen, sodass die Füße dicht beieinander landen.

Endposition: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, wenn die Arme wieder an der Seite liegen.

Tipps

- Arme durch Schulterrotation über dem Kopf zusammenführen
- Langsame und kontrollierte Ausführung
- Tempoerhöhung, sobald die Koordination stimmt

Muskeln





LEG EXTENSIONS

Bewegungsablauf

Startposition: Lege dich auf den Rücken, die Beine durchgestreckt, Füße zusammen, die Hände auf der Brust.

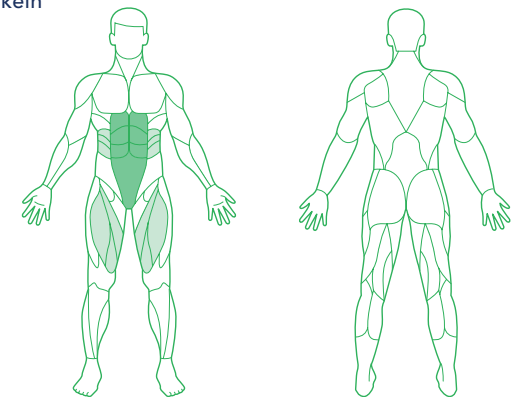
Bewegung: Hebe nun deine Beine leicht an, und ziehe deine Knie zu deinem Oberkörper, sodass du sie mit deinen Armen umschließen kannst.

Endposition: Strecke deine Beine nun wieder aus um die Wiederholung zu beenden.

Tipps

- Beine während der Wiederholungen nicht ablegen
- Schultern behalten Bodenkontakt
- Einatmen beim Anziehen der Beine
- Ausatmen beim Ausstrecken der Beine
- Hilfestellung: Übung mit nur einem Bein ausführen und dann wechseln

Muskeln





MARCH JACKS

Bewegungsablauf

Startposition: Stelle dich aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander und die Arme seitlich an den Körper gelegt.

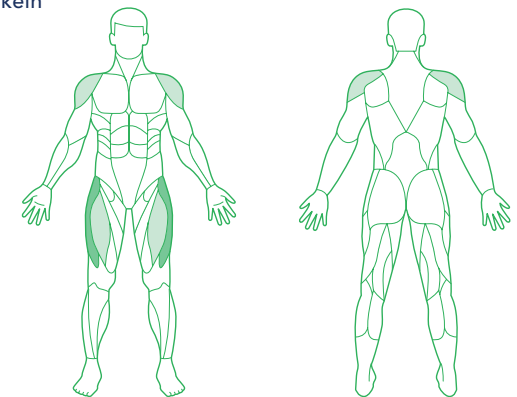
Bewegung: Führe nun beide Arme durchgestreckt über dem Kopf zusammen und ziehe gleichzeitig dein linkes Knie nach oben.

Endposition: Anschließend senkst du Knie und Arme wieder und kehrst in die Startposition zurück um eine Wiederholung abzuschließen.

Tipps

- Beinwechsel nach jeder Wiederholung
- Rhythmische Bewegung
- Langsame und kontrollierte Ausführung

Muskeln





REVERSE FLYS

Bewegungsablauf

Startposition: Lege dich auf den Bauch, die Arme im 90° Grad Winkel.

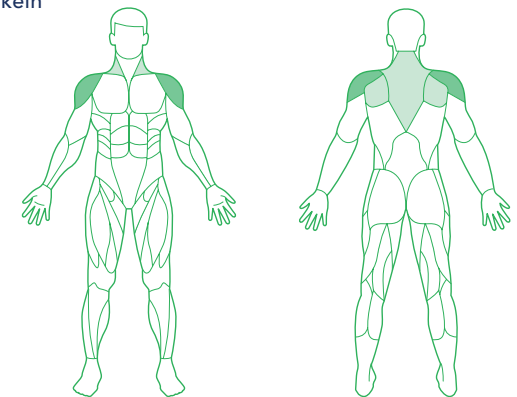
Bewegung: Hebe nun deine Brust und deine Arme an und strecke deine Beine durch, sodass du den Boden nur noch mit dem Bauch berührst.

Endposition: Kehre anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück. Während du die Übung wiederholst, sollte deine Arme nicht den Boden berühren.

Tipps

- Einatmen beim Anheben der Brust
- Ausatmen beim Senken der Brust
- Langsame Ausführung ohne Schwung
- Zehenspitzen immer auf dem Boden lassen

Muskeln





SHOULDER STRETCHES

Bewegungsablauf

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander.

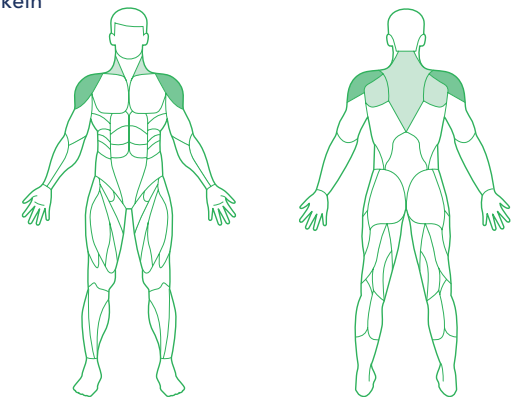
Bewegung: Die Hände zusammenfalten und die Arme langsam über den Kopf strecken. Die Position für einige Sekunden halten.

Endposition: Führe die Hände wieder zurück um eine Wiederholung abzuschließen.

Tipps

- Rücken gerade halten
- Langsame und kontrollierte Ausführung

Muskeln





SQUATS

Bewegungsablauf

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße zwischen Hüft- und Schulterbreite auseinander. Die Arme waagrecht vor dem Körper ausgestreckt. Neige deinen Oberkörper minimal nach vorn.

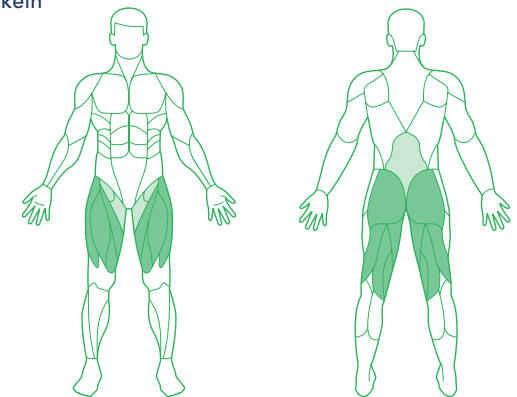
Bewegung: Beuge langsam deine Knie bis deine Oberschenkel fast parallel zum Boden sind. Bringe dein Gesäß dabei weit nach hinten und halte den Rücken gestreckt.

Endposition: Übe Druck auf die Fersen aus und kehre so kraftvoll in die Startposition zurück um eine Wiederholung abzuschließen.

Tipps

- Gewicht gleichmäßig auf beiden Fußsohlen verteilen
- Knie und Zehenspitzen leicht nach außen drehen
- Knie beim Runtergehen leicht über die Zehen hinausragen lassen
- Gehe mit deinem Gesäß soweit runter wie möglich, bestenfalls tiefer als deine Knie

Muskeln





SUPERMAN STRETCHES

Bewegungsablauf

Startposition: Lege dich mit dem Bauch auf den Boden (oder eine Fitnessmatte). Strecke deine Arme nach vorne und deine Beine nach hinten aus.

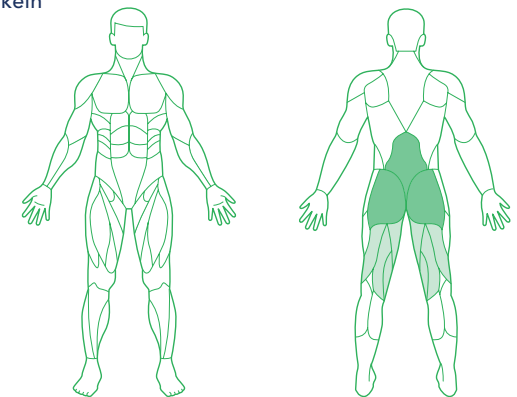
Bewegung: Hebe zeitgleich beide Arme und Beine im ausgestreckten Zustand nach oben an. Halte die Spannung am höchsten Punkt für einige Zeit.

Endposition: Senke deine Arme und Beine wieder zum Boden ab, um eine Wiederholung abzuschließen.

Tipps

- Übung ohne Schwung ausführen
- Langsame und kontrollierte Ausführung
- Einatmen beim Beinheben
- Brust möglichst mit anheben

Muskeln





TRICEPS DIPS

Bewegungsablauf

Startposition: Setze dich an das Ende eines stabilen Stuhls/ Kastens und greife mit deinen Händen an das Ende der Sitzfläche. Beuge die Arme leicht und halte den Rücken gerade. Strecke deine Beine gerade aus, mit den Fersen weit vorne, sodass sich dein Gesäß nicht mehr über der Sitzfläche befindet. Die Fersen sind hüftbreit auseinander.

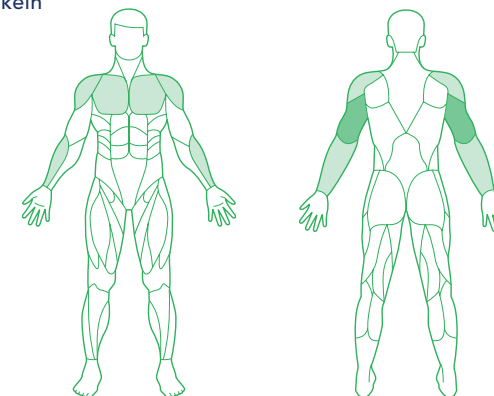
Bewegung: Beuge langsam deine Arme, bis dein Gesäß fast den Boden berührt. Die Oberarme sind nahezu parallel zum Boden. Die Ellbogen bilden einen 90° Winkel. Deine Unterarme stehen senkrecht zum Boden.

Endposition: Drücke dich nach oben in die Startposition, um eine Wiederholung abzuschließen. Arme beim nach oben Führen nicht komplett durchstrecken.

Tipps

- Blick nach vorne richten, Rücken gerade halten
- So nah wie möglich am Stuhl/Kasten bleiben
- Arme beim Hochgehen nicht komplett durchstrecken

Muskeln





UPWARD BACK STRETCHES

Bewegungsablauf

Startposition: Knie dich auf den Boden oder auf eine Matte, die Füße so aufgestellt, dass nur die Fußspitzen den Boden berühren. Die Arme in der Seite aufgestützt.

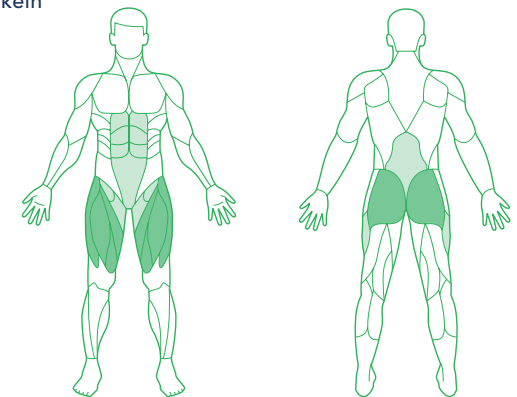
Bewegung: Nun Beugst du deinen Oberkörper im Hohlkreuz so weit wie möglich nach hinten. Das Gesicht schaut dabei zur Decke. Bleibe für 5 Sekunden in dieser Haltung.

Endposition: Du beendest eine Wiederholung, sobald du in die Ausgangsposition zurückkehrst.

Tipps

- Langsame und kontrollierte Ausführung
- Während der Dehnung die Körperspannung halten

Muskeln





UPWARD DOG STRETCHES

Bewegungsablauf

Startposition: Stütze dich mit deinen Armen schulterbreit auseinander auf dem Boden ab, Gesicht Richtung Boden, die Füße hüftbreit auseinander und dein Gesäß hoch, sodass dein Körper ein umgedrehtes V bildet.

Bewegung: Senke nun dein Gesäß zum Boden, die Arme bleiben durchgestreckt, sodass dein Gesicht nach vorne schaut.

Endposition: Kehre langsam in die Startposition zurück um die Wiederholung zu beenden.

Tipps

- Langsame und kontrollierte Ausführung
- Becken so nah wie möglich am Boden halten
- Schulterblätter zusammenziehen und Hohlkreuz bilden
- Kopf leicht in den Nacken legen
- Füße mit dem Spann auf den Boden legen

Muskeln

