



PETER JUHLE

8-Wochen-Trainingsplan für Anfänger

Ganzkörpertraining zu Hause ohne Geräte



Schritt für Schritt ins regelmäßige Training

Zwei Workouts im Wechsel. Zwei aufeinander aufbauende Phasen führen Sie vom ruhigen Einstieg zu mehr Sicherheit, Belastbarkeit und Trainingsroutine.

2-3 x pro Woche

Ohne Geräte

2 Trainingsphasen

Deutscher Meister im Leichtathletik-Fünfkampf · Personal
Trainer seit 2006

Ihr Plan in 60 Sekunden

Sie müssen am Anfang nicht möglichst viel schaffen. Entscheidend ist, dass Sie regelmäßig trainieren, die Übungen kontrolliert kennenlernen und die Belastung schrittweise steigern.

1

2-3 Einheiten pro Woche

Drei Einheiten sind ein guter Zielrhythmus. Wenn in einer Woche nur zwei Einheiten in Ihren Alltag passen, bleibt das Training trotzdem sinnvoll.

2

Workout A und B im Wechsel

Bei drei Trainingstagen wechseln Sie A / B / A und in der nächsten Woche B / A / B. Bei zwei Trainingstagen absolvieren Sie A und B.

3

Mit wenig Umfang beginnen

In Woche 1 reicht zunächst eine Runde. Steigern Sie erst, wenn die Übungen kontrolliert gelingen.

4

Mindestens ein Pausentag

Planen Sie zwischen zwei Krafttrainingseinheiten möglichst einen trainingsfreien Tag ein.

Wenig Zeit?

Nach dem Aufwärmen eine Runde des vorgesehenen Workouts absolvieren. Kurz ist an einem stressigen Tag besser als komplett ausfallen lassen.

Zwei oder drei Trainingstage?

Beide Varianten sind möglich. Wichtiger als ein perfekter Wochenplan ist, dass Sie einen Rhythmus wählen, den Sie regelmäßig einhalten können.

Variante A - 3 Trainingstage

Beispiel: Montag · Mittwoch · Freitag

Woche 1: A · B · A

Woche 2: B · A · B

Diese Variante passt, wenn drei feste Termine gut in Ihren Alltag passen.

Variante B - 2 Trainingstage

Beispiel: Dienstag · Freitag

Woche 1: A · B

Woche 2: A · B

Diese Variante eignet sich, wenn Sie zunächst mit weniger Terminen beginnen möchten oder Ihre Woche wenig planbar ist.

Merksatz

Zwei regelmäßige Einheiten sind besser als drei geplante Einheiten, die dauerhaft nicht stattfinden.

Fällt ein Training aus, nicht doppelt nachholen. Beim nächsten möglichen Termin normal fortsetzen.

Passend starten und Schritt für Schritt steigern

Wählen Sie bei jeder Übung die Variante, die Sie kontrolliert ausführen können. Ein höheres Level ist nicht automatisch besser.

LEVEL 1 · EINSTIEG

1

Vereinfachte Variante

Kleinerer Bewegungsumfang, kürzerer Hebel oder eine leichtere Position. Level 1 ist eine normale Trainingsstufe.

LEVEL 2 · STANDARD

2

Grundübung

Die Grundübung gelingt ruhig, kontrolliert und ohne deutlichen Technikverlust.

LEVEL 3 · STEIGERUNG

3

Anspruchsvoller

Längere Haltezeit, langsames Tempo oder eine schwierigere Variante - erst wenn Level 2 sicher beherrscht wird.

Technisches Satzende

Beenden Sie einen Satz, sobald die Bewegung deutlich unsauberer wird. Einige kontrollierte Wiederholungen sollten meist noch möglich sein.

Eine Stellschraube nach der anderen

Erst Wiederholungen oder Umfang steigern, danach bei Bedarf das Level.

Stoppsignale: Schmerzen, Schwindel oder ungewöhnliche Atemnot.

5-MINUTEN-START

Kurz aufwärmen, dann trainieren

Das Aufwärmen soll Sie auf die ersten Übungen vorbereiten - nicht bereits ermüden. Bewegen Sie sich locker und ohne Schmerzen.

Minute 1

Kreislauf aktivieren

Locker auf der Stelle gehen und die Arme natürlich mitschwingen.

Minute 2

Schultern und Arme bewegen

Kleine und anschließend größere Schulter- und Armbewegungen, langsam und ohne Schwung.

Minute 3

Hüfte und Beine mobilisieren

Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern und Hüfte sowie Sprunggelenke locker bewegen.

Minute 4

Kniebeugen vorbereiten

Einige langsame Kniebeugen mit kleinem Bewegungsumfang ausführen.

Minute 5

Erste Übung testen

Einige sehr leichte Wiederholungen der ersten Kraftübung ausführen und das passende Level prüfen.

Merksatz

Aufwärmen soll vorbereiten, nicht auspowern.

Workout A

Unterkörper, Gesäß und stabile Körpermitte

Übung antippen: direkt zur Anleitung.

1

Kniebeugen ohne Geräte

Oberschenkel und Gesäß

2

Beinstrecken im Sitzen

Vorderer Oberschenkel und Bauch

3

Beinheben im Vierfüßlerstand

Gesäß und Beinrückseite

4

Seitliches Beinheben

Abduktoren und seitlicher Rumpf

5

Beinheben für Innenschenkel

Adduktoren und Beckenstabilität

6

Brücke rückwärts

Rücken, Gesäß, Brust und Arme

7

Superman-Übung für Rücken

Rücken und Rumpfstabilität

IHR START IN WOCHE 1

1 Runde

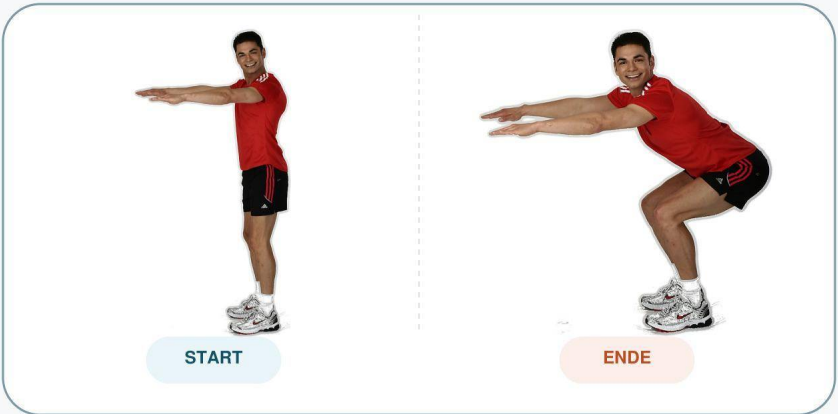
6-10 Wdh.

60-90 s Pause

Beginnen Sie bei Bedarf mit Level 1. Wählen Sie das Level für jede Übung einzeln. Die Steigerung der folgenden Wochen steht in der Roadmap.

Kniebeugen ohne Geräte

Oberschenkel und Gesäß



- 1 Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auf.
- 2 Führen Sie das Gesäß nach hinten und unten.
- 3 Lassen Sie die Knie den Fußspitzen folgen.
- 4 Richten Sie sich kontrolliert wieder auf.

Atmung und Satzende

Beim Absenken einatmen, beim Aufrichten ausatmen. Beenden Sie den Satz, sobald die Technik deutlich schlechter wird.

Level 1: weniger tief

Level 2: Standard

Level 3: 3-1-1

Anleitung: Kniebeugen ohne Geräte auf juhle.de

Beinstrecken im Sitzen

Vorderer Oberschenkel und Bauch



- 1 Setzen Sie sich aufrecht hin und stützen Sie die Hände ab.
- 2 Heben Sie die gebeugten Beine kontrolliert an.
- 3 Strecken Sie die Beine aus, ohne den Rücken rund zu machen.
- 4 Führen Sie die Knie langsam wieder zum Körper.

Atmung und Satzende

Beim Heranziehen einatmen, beim Strecken ausatmen. Halten Sie Brustkorb und Becken möglichst ruhig.

Level 1: kleiner Winkel

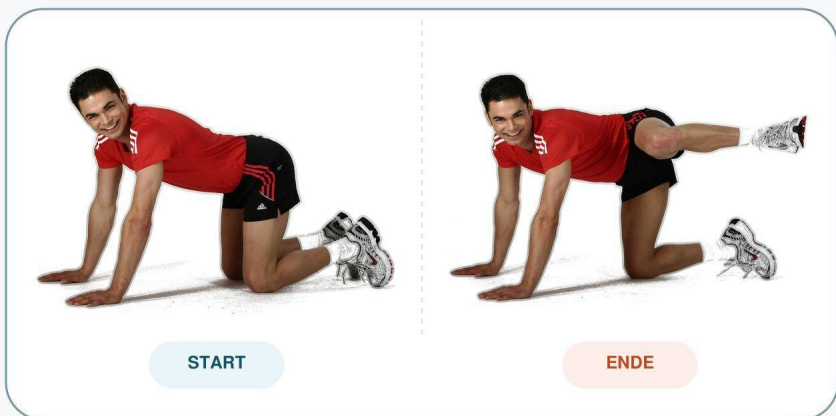
Level 2: Standard

Level 3: langsam zurück

Anleitung: Beinstrecken im Sitzen auf juhle.de

Beinheben im Vierfüßlerstand

Gesäß und Beinrückseite



- 1 Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- 2 Spannen Sie Bauch und Gesäß an.
- 3 Heben Sie ein Bein kontrolliert nach hinten an.
- 4 Senken Sie es ohne Schwung und wechseln Sie die Seite.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und halten Sie das Becken gerade.

Level 1: kleiner Weg

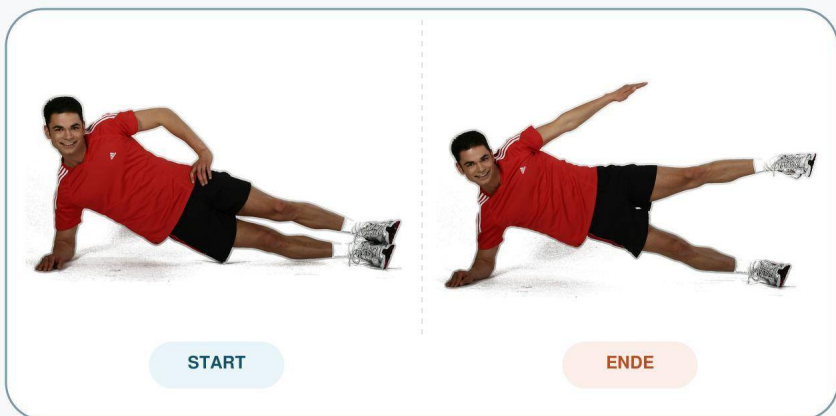
Level 2: Standard

Level 3: oben halten

Anleitung: Beinheben im Vierfüßlerstand auf juhle.de

Seitliches Beinheben

Abduktoren und seitlicher Rumpf



- 1 Legen Sie sich seitlich in eine stabile Linie.
- 2 Spannen Sie Bauch und Gesäß leicht an.
- 3 Heben Sie das obere Bein kontrolliert an.
- 4 Senken Sie es langsam und wechseln Sie danach die Seite.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Drehen Sie das Becken nicht nach hinten auf.

Level 1: Knie gebeugt

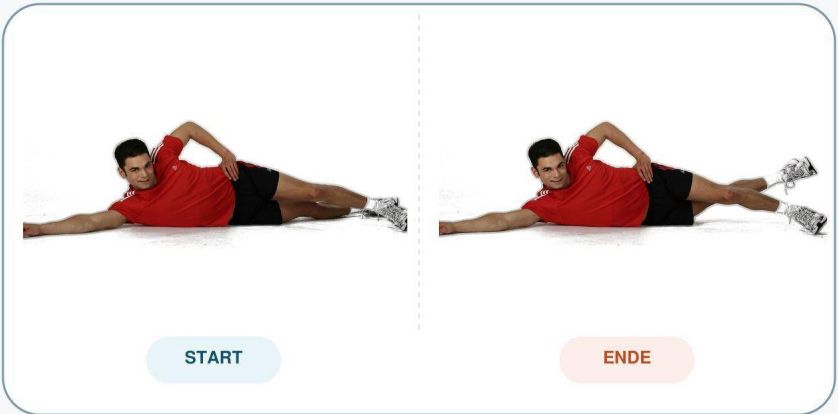
Level 2: Bein gestreckt

Level 3: oben halten

Anleitung: Seitliches Beinheben auf juhle.de

Beinheben für Innenschenkel

Adduktoren und Beckenstabilität



- 1 Legen Sie sich seitlich auf den Boden.
- 2 Stellen Sie das obere Bein vor dem Körper auf.
- 3 Heben Sie das untere Bein kontrolliert an.
- 4 Senken Sie es langsam und wechseln Sie die Seite.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Arbeiten Sie ohne Schwung und halten Sie den Oberkörper ruhig.

Level 1: kleine Höhe

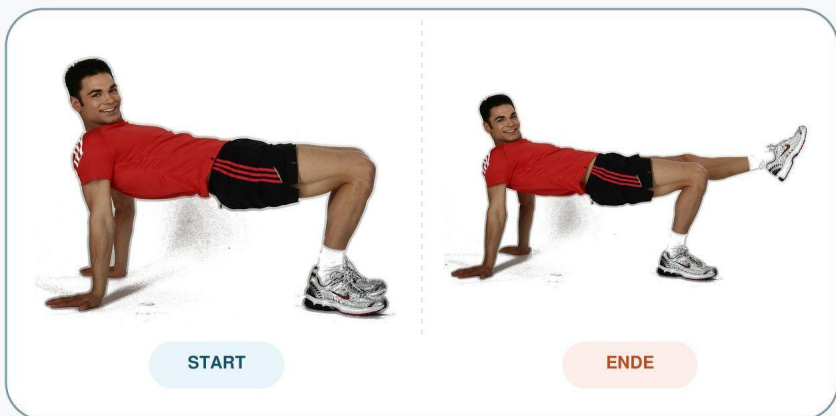
Level 2: Standard

Level 3: oben halten

Anleitung: Beinheben für Innenschenkel auf juhle.de

Brücke rückwärts

Rücken, Gesäß, Brust und Arme



- 1 Setzen Sie Hände und Füße stabil auf.
- 2 Heben Sie das Becken bis zu einer geraden Körperlinie.
- 3 Lassen Sie Schultern und Nacken lang.
- 4 Senken Sie das Becken langsam und kontrolliert.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Trainieren Sie nur schmerzfrei und halten Sie die Ellbogen leicht entspannt.

Level 1: leicht anheben

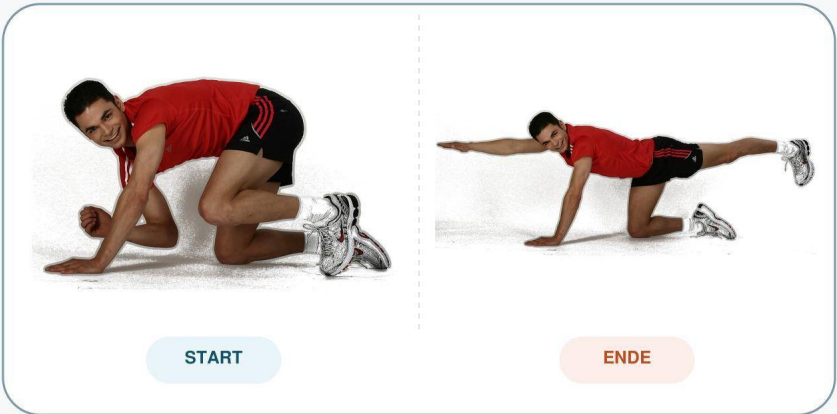
Level 2: Standard

Level 3: ein Bein heben

Anleitung: Brücke rückwärts auf juhle.de

Superman-Übung für Rücken

Rücken und Rumpfstabilität



- 1 Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- 2 Spannen Sie die Körpermitte an.
- 3 Strecken Sie einen Arm und das Gegenbein aus.
- 4 Kehren Sie kontrolliert zurück und wechseln Sie die Seite.

Atmung und Satzende

Beim Strecken ausatmen, beim Zurückführen einatmen. Halten Sie Rücken und Becken möglichst ruhig.

Level 1: Arm oder Bein

Level 2: diagonal

Level 3: 3 Sek. halten

Anleitung: Superman-Übung für Rücken auf juhle.de

Workout B

Oberkörper, Rücken und Bauch

Übung antippen: direkt zur Anleitung.

8

Oberen Rücken trainieren

Oberer Rücken und hintere Schulter

9

Beckenheben für Rücken und Po

Unterer Rücken, Gesäß und Beinrückseite

10

Liegestütze für Brust und Arme

Brust, Schultern und Arme

11

Unterarmstütz (Plank)

Bauch, Rücken und Rumpfspannung

12

Bauchpresse (Crunches)

Gerade Bauchmuskulatur

13

Seitliche Bauchpresse

Schräge Bauchmuskulatur und Rumpf

14

Seitliches Beinheben und Rumpf

Seitliche Bauchmuskeln und Beinaußenseite

IHR START IN WOCHE 1

1 Runde

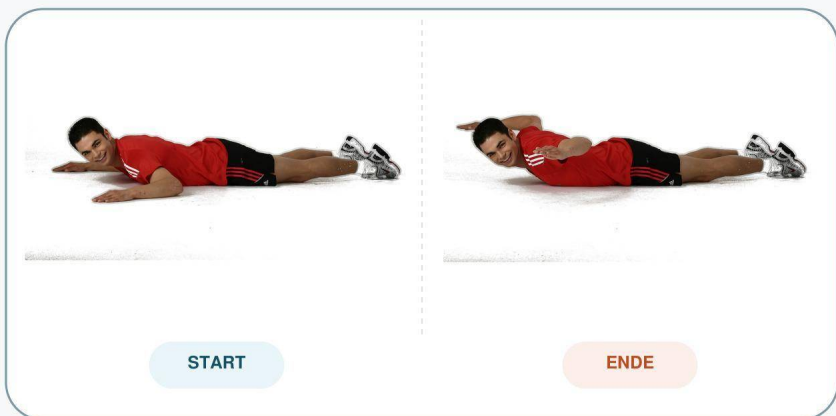
6-10 Wdh.

Halten 10-20 s

Beginnen Sie bei Bedarf mit Level 1. Wählen Sie das Level für jede Übung einzeln. Die Steigerung der folgenden Wochen steht in der Roadmap.

Oberen Rücken trainieren

Oberer Rücken und hintere Schulter



- 1 Legen Sie sich in Bauchlage und machen Sie den Nacken lang.
- 2 Spannen Sie Bauch und Gesäß leicht an.
- 3 Heben Sie die Arme seitlich kontrolliert an.
- 4 Ziehen Sie die Schulterblätter sanft zusammen und senken Sie ab.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Ziehen Sie die Schultern nicht zu den Ohren.

Level 1: Arme tiefer

Level 2: Standard

Level 3: oben halten

Anleitung: Oberen Rücken trainieren auf juhle.de

Beckenheben für Rücken und Po

Unterer Rücken, Gesäß und Beinrückseite



- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße auf.
- 2 Spannen Sie Bauch und Gesäß an.
- 3 Heben Sie das Becken bis zur geraden Körperlinie.
- 4 Senken Sie das Becken langsam wieder ab.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Überstrecken Sie den unteren Rücken nicht.

Level 1: teilweise

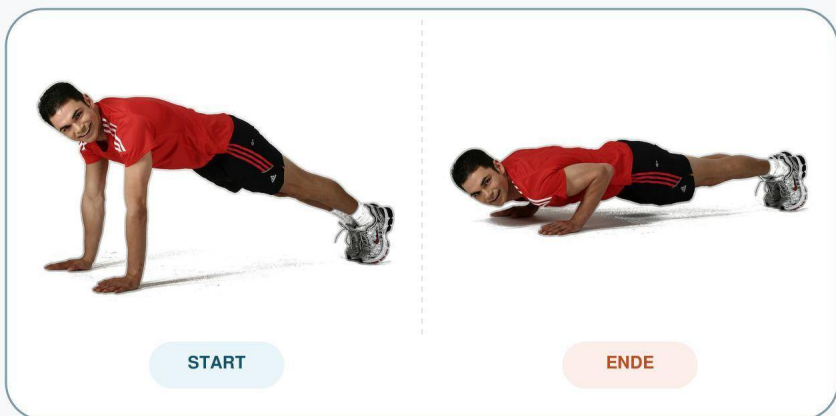
Level 2: kurz halten

Level 3: ein Bein strecken

Anleitung: Beckenheben für Rücken und Po auf juhle.de

Liegestütze für Brust und Arme

Brust, Schultern und Arme



- 1 Setzen Sie die Hände etwa schulterbreit auf.
- 2 Bilden Sie von Kopf bis Fuß eine stabile Linie.
- 3 Senken Sie den Körper kontrolliert ab.
- 4 Drücken Sie sich ohne Durchhängen wieder hoch.

Atmung und Satzende

Beim Absenken einatmen, beim Hochdrücken ausatmen. Vermeiden Sie Pressatmung und halten Sie die Körpermitte fest.

Vorstufe bei Bedarf: Wandliegestütz

Level 1: Knie

Level 2: Standard

Level 3: 3-1-1

Anleitung: Liegestütze für Brust und Arme auf juhle.de

Unterarmstütz (Plank)

Bauch, Rücken und Rumpfspannung



STANDARD



VARIANTE

- 1 Stützen Sie sich auf Unterarme und Zehen.
- 2 Positionieren Sie die Ellbogen unter den Schultern.
- 3 Spannen Sie Bauch und Gesäß fest an.
- 4 Halten Sie den Körper gerade und atmen Sie ruhig weiter.

Atmung und Satzende

Atmen Sie gleichmäßig weiter. Beenden Sie die Übung, sobald das Becken absinkt oder ein Hohlkreuz entsteht.

Level 1: Knie absetzen

Level 2: Standard

Level 3: Bein anheben

Anleitung: Unterarmstütz (Plank) auf juhle.de

Bauchpresse (Crunches)

Gerade Bauchmuskulatur



- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an.
- 2 Halten Sie den unteren Rücken ruhig am Boden.
- 3 Heben Sie Schulterblätter und Brustkorb leicht an.
- 4 Senken Sie den Oberkörper kontrolliert wieder ab.

Atmung und Satzende

Beim Aufrichten ausatmen, beim Absenken einatmen. Ziehen Sie nicht am Kopf und halten Sie den Nacken lang.

Level 1: kleiner Weg

Level 2: Standard

Level 3: langsamer

Anleitung: Bauchpresse (Crunches) auf juhle.de

Seitliche Bauchpresse

Schräge Bauchmuskulatur und Rumpf



BEWEGUNGSPPOSITION

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie die Beine an.
- 2 Spannen Sie die Körpermitte fest an.
- 3 Führen Sie Schulter und Gegenknie kontrolliert zueinander.
- 4 Wechseln Sie langsam und ohne Schwung die Seite.

Atmung und Satzende

Bei jeder Annäherung ausatmen, beim Wechsel einatmen. Ziehen Sie nicht am Kopf und arbeiten Sie kontrolliert.

Level 1: kleiner Wechsel

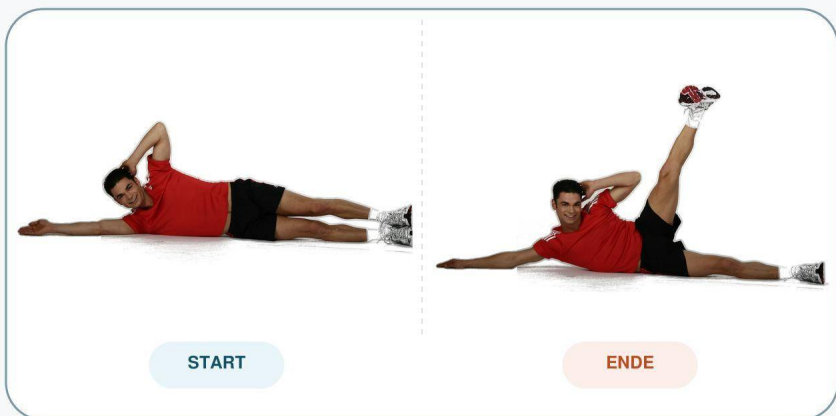
Level 2: diagonal

Level 3: 3-1-1

Anleitung: Seitliche Bauchpresse auf juhle.de

Seitliches Beinheben und Rumpf

Seitliche Bauchmuskeln und Beinaußenseite



- 1 Legen Sie sich seitlich in eine lange Linie.
- 2 Stabilisieren Sie den Oberkörper mit dem unteren Arm.
- 3 Heben Sie oberes Bein und Oberkörper kontrolliert an.
- 4 Senken Sie langsam ab und wechseln Sie die Seite.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Vermeiden Sie Schwung und bleiben Sie exakt in Seitenlage.

Level 1: nur das Bein

Level 2: Bein und Rumpf

Level 3: oben halten

Anleitung: Seitliches Beinheben und Rumpf auf juhle.de

6 passende Dehnübungen nach jedem Workout

Sie müssen nicht jedes Mal alle zwölf Übungen durchführen. Für Workout A und Workout B ist jeweils eine feste Auswahl vorgesehen.

Nach Workout A

- 1 Waden
- 2 Beinrückseite
- 3 Quadrizeps
- 4 Beininnenseite
- 5 Gesäß und Po
- 6 Hüftbeuger

Nach Workout B

- 7 Beinrückseite im Sitzen
- 8 Unteren Rücken
- 9 Brust
- 10 Latissimus
- 11 Schultern
- 12 Trizeps

So nutzen Sie die Dehnübungen

20-30 Sekunden halten · ruhig atmen · nicht wippen · bei Schmerz abbrechen. Dehnen ist eine ergänzende Beweglichkeitsroutine und keine Pflicht, damit das Krafttraining zählt.

Zwei Nutzungsarten

Direkt nach dem Training: die sechs passenden Übungen. Separat an einem anderen Tag: alle zwölf Übungen als kurze Beweglichkeitseinheit.

Waden dehnen

Wadenmuskulatur und Achillessehnenbereich



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Machen Sie einen großen Schritt nach hinten.
- 2 Richten Sie beide Füße gerade nach vorn aus.
- 3 Lassen Sie die hintere Ferse ruhig am Boden.
- 4 Verlagern Sie das Gewicht sanft nach vorn und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Halten Sie das hintere Knie gestreckt, ohne es durchzudrücken. Die Dehnung soll deutlich, aber schmerzfrei bleiben.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Waden dehnen auf www.juhle.de

Beinrückseite dehnen

Beinrückseite und gesamte hintere Kette



- 1 Stellen Sie die Füße hüftbreit und die Knie weich auf.
- 2 Neigen Sie den Oberkörper langsam nach vorn.
- 3 Lassen Sie Nacken und Schultern locker.
- 4 Gehen Sie nur so tief, wie der Rücken ruhig bleiben kann.

Sicher dehnen

Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Bei Beschwerden im unteren Rücken beugen Sie die Knie stärker.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Beinrückseite dehnen auf www.juhle.de

Quadrizeps dehnen

Vorderer Oberschenkel und Hüftvorderseite



- 1 Stellen Sie sich aufrecht und stabil hin.
- 2 Winkeln Sie ein Bein an und greifen Sie das Schienbein oder den Fuß.
- 3 Führen Sie die Ferse sanft zum Gesäß.
- 4 Halten Sie beide Knie nebeneinander und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Halten Sie sich bei Bedarf an einer Wand fest. Ziehen Sie nicht am Knie und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Quadrizeps dehnen auf www.juhle.de

Beininnenseite dehnen

Adduktoren und Hüftbeweglichkeit



VARIANTE 1



VARIANTE 2

- 1 Stellen Sie die Füße deutlich weiter als hüftbreit auf.
- 2 Beugen Sie ein Bein und lassen Sie das andere lang.
- 3 Verlagern Sie das Gewicht langsam zur gebeugten Seite.
- 4 Halten Sie den Oberkörper aufrecht und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Das Knie des gebeugten Beins folgt der Fußrichtung. Bewegen Sie sich ohne Wippen in die Dehnung.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Beininnenseite dehnen auf www.juhle.de

Gesäß und Po dehnen

Gesäßmuskulatur und hintere Hüfte



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Legen Sie sich entspannt auf den Rücken.
- 2 Legen Sie einen Knöchel auf den anderen Oberschenkel.
- 3 Ziehen Sie das untere Bein sanft zum Oberkörper.
- 4 Lassen Sie Kopf und Schultern locker und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Drücken Sie das Knie nicht gewaltsam nach außen. Die Dehnung soll vor allem im Gesäß spürbar sein.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Gesäß und Po dehnen auf www.juhle.de

Hüftbeuger dehnen

Vordere Hüfte und Übergang zum unteren Rücken



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Gehen Sie in einen stabilen Vierfüßlerstand.
- 2 Richten Sie Hände, Knie und Becken ruhig aus.
- 3 Bewegen Sie das Becken langsam vor und zurück.
- 4 Bleiben Sie in einem schmerzfreien Bereich und atmen Sie gleichmäßig.

Sicher dehnen

Arbeiten Sie ohne Schwung. Bei Druck im Handgelenk können Sie sich auf den Fäusten oder Unterarmen abstützen.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Hüftbeuger dehnen auf www.juhle.de

Beinrückseite im Sitzen

Oberschenkelrückseite, Wade und Rückenlinie



DEHNPOSITION

- 1 Strecken Sie ein Bein aus und winkeln Sie das andere locker an.
- 2 Richten Sie den Oberkörper möglichst lang auf.
- 3 Neigen Sie sich aus der Hüfte zum gestreckten Bein.
- 4 Halten Sie die Position ruhig und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Greifen Sie nur so weit, wie es ohne Rundziehen und Schmerz möglich ist. Das Erreichen des Fußes ist kein Muss.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Beinrückseite im Sitzen dehnen auf www.juhle.de

Unteren Rücken dehnen

Unterer Rücken, Gesäß und Rumpfrotation



DEHNPOSITION

- 1 Setzen Sie sich aufrecht mit einem angewinkelten Bein hin.
- 2 Stellen Sie den Fuß kontrolliert über das andere Bein.
- 3 Drehen Sie den Oberkörper sanft zur angewinkelten Seite.
- 4 Halten Sie den Rücken lang und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Die Drehung kommt aus dem Brustkorb, nicht durch kräftiges Ziehen am Knie. Bleiben Sie jederzeit schmerzfrei.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Unteren Rücken dehnen auf www.juhle.de

Brust dehnen

Brustmuskulatur und vordere Schulter



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Führen Sie die Arme kontrolliert nach außen und oben.
- 2 Öffnen Sie den Brustkorb, ohne die Rippen stark vorzuschieben.
- 3 Ziehen Sie die Schulterblätter sanft nach hinten unten.
- 4 Halten Sie die Position ruhig und lösen Sie langsam.

Sicher dehnen

Überstrecken Sie den unteren Rücken nicht. Bei Schulterbeschwerden wählen Sie einen kleineren Armwinkel.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Brust dehnen auf www.juhle.de

Latissimus dehnen

Seitlicher Rücken und Rumpfseite



- 1 Stellen Sie die Füße stabil und etwa hüftbreit auf.
- 2 Führen Sie beide Arme über den Kopf.
- 3 Neigen Sie den Oberkörper langsam zur Seite.
- 4 Bleiben Sie lang im Rumpf und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Drehen Sie den Oberkörper nicht nach vorn. Die Bewegung bleibt klein und kontrolliert.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Latissimus und Flanke dehnen auf www.juhle.de

Schultern dehnen

Hintere Schulter und oberer Rücken



DEHNPOSITION

- 1 Führen Sie einen Arm vor dem Körper zur Gegenseite.
- 2 Greifen Sie den Oberarm mit der anderen Hand.
- 3 Ziehen Sie den Arm sanft Richtung Brust.
- 4 Lassen Sie die Schulter unten und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Ziehen Sie nicht direkt am Ellenbogengelenk. Nacken und Gesicht bleiben locker.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Schultern dehnen auf www.juhle.de

Trizeps dehnen

Armstrecker, Schulter und seitlicher Oberkörper



DEHNPOSITION

- 1 Führen Sie einen Arm nach oben.
- 2 Winkeln Sie den Ellenbogen an und legen Sie die Hand zwischen die Schulterblätter.
- 3 Unterstützen Sie den Ellenbogen sanft mit der freien Hand.
- 4 Halten Sie den Oberkörper aufrecht und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Drücken Sie den Ellenbogen nicht gewaltsam nach unten. Halten Sie Kopf und Nacken in neutraler Position.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Trizeps dehnen auf www.juhle.de

Schritt für Schritt selbstständiger trainieren

Zwei bis drei Trainingstage pro Woche · A und B im Wechsel · möglichst ein Pausentag zwischen zwei Krafttrainingseinheiten.

1 ANKOMMEN

2 FESTIGEN

WOCHEN 1-4

1

Ankommen und kennenlernen

Bewegungen kontrolliert kennenlernen, das passende Einstiegslevel finden und eine Trainingsroutine entwickeln.

WOCHEN 5-8

2

Festigen und steigern

Wiederholungen und Umfang vorsichtig erhöhen. Bei sicheren Übungen kann Level 2 hinzukommen.

Grundregel: nur eine Stellschraube zugleich erhöhen - Wiederholungen, Runde, Level oder Tempo.

Ankommen und Bewegungen kennenlernen

WOCHE 1**Kennenlernen**

UMFANG 1 Runde · 6-10 Wdh.

LEVEL vorzugsweise Level 1

Übungen kennenlernen und passende Varianten finden.

WOCHE 2**Routine**

UMFANG 1-2 Runden · 6-10 Wdh.

LEVEL Level 1 beibehalten

Eine zweite Runde nur ergänzen, wenn Runde 1 kontrolliert gelingt.

WOCHE 3**Festigen**

UMFANG 2 Runden · 8-10 Wdh.

LEVEL Level 1, vereinzelt Level 2

Bewegungen gleichmäßiger und sicherer ausführen.

WOCHE 4**Kontrollieren**

UMFANG 2 Runden · 8-12 Wdh.

LEVEL individuell Level 1-2

Erkennen, welche Übungen bereits deutlich leichter geworden sind.

Noch nicht steigern, wenn die Technik deutlich nachlässt. Eine Woche bei derselben Belastung zu wiederholen ist erlaubt.

Routine festigen und Belastung steigern

WOCHE 5**Wiederholungen**

UMFANG 2 Runden · 10-12 Wdh.

LEVEL Level 1-2

Zunächst mehr saubere Wiederholungen mit einer bekannten Variante schaffen.

WOCHE 6**Level prüfen**

UMFANG 2 Runden · 8-12 Wdh.

LEVEL geeignete Übungen Level 2

Wird die Technik schlechter, zurück zum bisherigen Level.

WOCHE 7**Umfang**

UMFANG 2-3 Runden · 8-12 Wdh.

LEVEL individuell Level 1-2

Bei guter Erholung kann eine dritte Runde hinzukommen.

WOCHE 8**Zwischenbilanz**

UMFANG 2 Runden · 8-12 Wdh.

LEVEL gut beherrschtes Level

Mit Woche 1 vergleichen: Technik, Wiederholungen, Level und Routine.

Woche 8 ist zugleich der Abschluss des 8-Wochen-Plans. Kein Maximaltest - vergleichen Sie vor allem Kontrolle und Regelmäßigkeit.

Ausdauer einfach dazunehmen

Das Krafttraining ist der Kern dieses Plans. Zusätzlich können Sie ein- bis zweimal pro Woche eine lockere Ausdauereinheit einplanen.

Geeignete Möglichkeiten

Zügiges Gehen · Walking · Radfahren · Crosstrainer · lockeres Joggen bei entsprechender Ausgangslage.

Sie müssen nicht laufen. Zügiges Gehen kann für den Einstieg völlig ausreichend sein.

Wo. 1-2

10-15 Min.

locker

Wo. 3-4

15-20 Min.

locker bis moderat

Wo. 5-8

20-30 Min.

bei guter Verträglichkeit etwas zügiger

Sprechtest statt Pulsformel

Bei einer lockeren bis moderaten Einheit sollten Sie noch in kurzen vollständigen Sätzen sprechen können. Ausdauer ist eine Ergänzung, kein Pflichtprogramm.

PAUSEN-TIMER

Erholen. Dann sauber weitertrainieren.

Die nächste Runde beginnt nicht nach einer magischen Zahl, sondern wenn Sie sich wieder bereit fühlen. Nutzen Sie 60 oder 90 Sekunden als einfache Orientierung.

60

Sekunden

Für leichtere Übungen oder wenn sich Atmung und Muskulatur schnell beruhigen.

Timer öffnen

90

Sekunden

Für Kniebeugen, Liegestütze oder wenn Sie etwas mehr Erholung benötigen.

Timer öffnen

Reihenfolge

Satz beenden · Pause starten · nächsten Satz derselben Übung durchführen
· danach zur nächsten Übung wechseln.

Anfängerregel

Wenn Sie nach 90 Sekunden noch deutlich außer Atem sind, warten Sie länger. Der Timer ist eine Hilfe, kein Startsignal gegen Ihr Körpergefühl.

Auf dem Smartphone führen die Buttons direkt zu den Timern auf [juhle.de](https://www.juhle.de). In der Druckversion können zusätzlich QR-Codes eingesetzt werden.

Aussetzen ist nicht Aufgeben

Ein Plan muss auch in unperfekten Wochen funktionieren. Nutzen Sie diese Regeln, statt verpasste Einheiten mit zusätzlichem Druck zu beantworten.

1

Ein Training verpasst

Nicht doppelt nachholen. Beim nächsten möglichen Termin normal fortsetzen.

2

Nur wenig Zeit

Nach dem Aufwärmen eine Runde des vorgesehenen Workouts absolvieren.

3

Eine ganze Woche ausgefallen

Mit der zuletzt gut beherrschten Belastung wieder einsteigen und bei Bedarf Umfang oder Level reduzieren.

4

Längere Pause oder Krankheit

Bewusst leichter beginnen und dem Körper Zeit geben, wieder in den Trainingsrhythmus zurückzufinden.

Ein verpasstes Training verändert Ihren Fortschritt kaum. Entscheidend ist, dass aus einem Ausfall nicht automatisch ein Trainingsabbruch wird.

Häufige Fragen zum Plan

Muss ich dreimal pro Woche trainieren?

Nein. Zwei regelmäßige Krafttrainingseinheiten sind ebenfalls ein sinnvoller Einstieg.

Muss ich mit Level 1 beginnen?

Nein. Wählen Sie pro Übung die Variante, die kontrolliert gelingt. Bei Unsicherheit ist Level 1 ein guter Ausgangspunkt.

Müssen alle Übungen dasselbe Level haben?

Nein. Das passende Level wird für jede Übung einzeln gewählt.

Was, wenn selbst Level 1 zu schwer ist?

Nutzen Sie eine leichtere Vorstufe, weniger Bewegungsumfang oder weniger Wiederholungen.

Wann darf ich steigern?

Wenn die aktuelle Variante über mehrere Einheiten kontrolliert gelingt und deutlich leichter geworden ist.

Was mache ich bei Schmerzen?

Übung abbrechen und nicht durchtrainieren. Wiederkehrende oder ungeklärte Beschwerden fachlich abklären lassen.

Muss ich nach jedem Workout dehnen?

Nein. Die Dehnübungen sind eine ergänzende Beweglichkeitsroutine.

Muss ich zusätzlich Ausdauer trainieren?

Nein. Beginnen Sie zunächst mit dem Krafttraining, wenn der Gesamtumfang sonst zu groß wird.

Grundlagen festhalten

Markieren Sie jede absolvierte Einheit. Zwei regelmäßige Einheiten pro Woche sind ebenfalls ein sinnvoller Trainingsrhythmus.

WOCHE	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3
1	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐

Diese Übung gelingt mir inzwischen sicherer:

Hier nutze ich noch bewusst Level 1:

Das hat mir geholfen, regelmäßig zu trainieren:

Fortschritt sichtbar machen

Markieren Sie jede absolvierte Einheit. Zwei regelmäßige Einheiten pro Woche sind ebenfalls ein sinnvoller Trainingsrhythmus.

WOCHE	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3
5	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐

Bei dieser Übung konnte ich steigern:

Mein aktuell passendes Level:

Darauf möchte ich in den nächsten vier Wochen achten:

Was hat sich verbessert?

Vergleichen Sie nicht nur Wiederholungen. Auch Bewegungskontrolle, Belastungseinschätzung und Trainingsroutine zählen.

1

Bewegungskontrolle

Welche Übung können Sie heute sauberer ausführen als zu Beginn?

2

Belastung

Bei welchen Übungen schaffen Sie mehr kontrollierte Wiederholungen oder ein höheres Level?

3

Selbstständigkeit

Können Sie besser einschätzen, wann eine Variante zu leicht oder zu schwer ist?

4

Routine

Wie viele Trainingstage pro Woche lassen sich dauerhaft einplanen?

5

Bewegungsgefühl

Welche Übungen fallen Ihnen heute leichter als in Woche 1?

Kein Maximaltest erforderlich. Fortschritt besteht nicht nur aus höheren Levels oder mehr Wiederholungen.

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Wie möchten Sie weitermachen?

Nach acht Wochen kennen Sie die Übungen, Ihre passenden Levels und einen realistischen Trainingsrhythmus. Wählen Sie den nächsten Schwerpunkt.

MUSKELN UND KRAFT

1

Trainingsplan Muskelaufbau

Wenn Sie Kraft und Muskulatur gezielt weiterentwickeln möchten, wechseln Sie in den Muskelaufbau-Plan.

GEWICHT REDUZIEREN

2

Trainingsplan Abnehmen

Wenn die Reduktion von Körpergewicht oder Körperfett im Vordergrund steht, nutzen Sie den Abnehmen-Plan.

ALLGEMEIN FIT BLEIBEN

3

Weiter mit passenden Levels

Sie können den Plan mit passenden höheren Levels wiederholen oder später in den allgemeinen Fitnessplan wechseln.

Persönliche Unterstützung: kostenloses Erstgespräch für Online Personal Training auf [juhle.de](https://www.juhle.de).

Sicher trainieren und fair teilen

Gesundheit und Training

Die Inhalte dienen der allgemeinen Trainingsorientierung und ersetzen keine ärztliche, physiotherapeutische oder individuelle trainingsfachliche Beratung.

Wann Training abbrechen?

Bei Schmerzen, Schwindel, ungewöhnlicher Atemnot, Druck im Brustbereich, Taubheitsgefühl oder akuten Verletzungen das Training beenden.

Wann vorher abklären?

Bei relevanten Vorerkrankungen, nach Operationen, während einer Schwangerschaft oder bei ungeklärten Beschwerden vorab ärztlich oder therapeutisch klären lassen, ob und in welchem Umfang Training geeignet ist.

Kostenlose Nutzung

Dieses PDF darf kostenlos genutzt, gespeichert, ausgedruckt und vollständig unverändert weitergegeben werden.

Nicht erlaubt

Verkauf, kostenpflichtige Weitergabe, Entfernung von Links oder Urheberhinweisen sowie die Nutzung als eigenes Produkt.

Ein bestimmter Trainings-, Gesundheits- oder Abnehmerfolg wird nicht zugesichert. Trainings-, Portrait- und Logobilder: Peter Juhle / www.juhle.de beziehungsweise mit entsprechenden Nutzungsrechten.

Anbieterkennzeichnung

Stand: 24.09.2026

Stand: 24.09.2026

Angaben gemäß § 5 DDG

Peter Juhle, Personal Trainer
Freizeitpark 16A, 33181 Bad Wünnenberg, Deutschland
Telefon: 0176 / 22509386 · E-Mail: peter@juhle.de
Internet: www.juhle.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer

DE238732038

Datenschutz

Beim Öffnen oder Lesen dieses PDFs werden keine personenbezogenen Daten erhoben. Beim Aufruf externer Links oder beim Download über eine Webseite können technisch notwendige Zugriffsdaten verarbeitet werden. Details stehen in der Datenschutzerklärung auf www.juhle.de.

Verbraucherstreitbeilegung

Peter Juhle ist nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

www.juhle.de · Impressum · Datenschutz

Diese Seite dient der Transparenz und ersetzt keine individuelle Rechtsberatung.