





Impressum

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: www.SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH
Veröffentlichung: 02.2025
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH
ISBN-Softcover (de): 978-3-384-53283-1
ISBN-Ebook (de): 978-3-384-53284-8

Rechtliches / Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die Daten in den Diagrammen, die nicht explizit mit einer Quelle gekennzeichnet sind, basieren nicht auf Studien, sondern sind unverbindliche Annahmen zur besseren Visualisierung.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche, das Schreiben/Lektorieren und die Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Lescerlebnis zu bieten.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt gewissenhaft unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG sowie aller relevanten urheberrechtlichen Bestimmungen anderer Länder. Bei der Vereinfachung, Übertragung und gegebenenfalls Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Der Autor erhebt keinen Anspruch auf die Rechte der zitierten Werke und respektiert sämtliche Urheberrechte der Originalautoren. Sollte eine unerlaubte Nutzung festgestellt werden, bittet der Autor um Mitteilung, um entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch enthaltenen Trainingsanleitungen, Übungen und Ernährungsempfehlungen wurden sorgfältig recherchiert und geprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Verlag noch Autor können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Gesundheitszustand von einem Arzt überprüfen lassen. Dies gilt insbesondere bei Vorerkrankungen, Verletzungen oder längerer sportlicher Inaktivität. Die vorgestellten Übungen und Trainingspläne ersetzen keine professionelle Betreuung durch qualifizierte Trainer oder medizinische Fachkräfte. Bei der Durchführung der Übungen ist besondere Vorsicht geboten. Achten Sie stets auf die korrekte Ausführung und Ihre körperlichen Grenzen. Bei Schmerzen oder Unwohlsein brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt. Die Trainingsempfehlungen basieren auf dem wissenschaftlichen Stand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Neue Forschungsergebnisse können zu abweichenden Erkenntnissen führen. Alle Übungsbezeichnungen, Markennamen und geschützten Warenzeichen in diesem Buch sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer. Die Verwendung erfolgt zu rein informativen Zwecken. Die Quellennachweise für wissenschaftliche Erkenntnisse und Studien finden Sie im Anhang des Buches.

Bendis Saage

**Funktionelles Training für
Zuhause:
Effektives Krafttraining ohne
Geräte und Hanteltraining
Der Praxis-Guide für Anfänger:
Eigengewichtstraining, Workout-Pläne und
Körpertraining für optimalen Muskelaufbau
im Heimbereich**

97 Quellen
44 Diagramme
41 Bilder
7 Illustrationen

© 2025 Saage Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

von Herzen danken wir Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie uns nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das wissen wir sehr zu schätzen.

Effektives Krafttraining ist auch ohne teure Fitnessstudio-Mitgliedschaft möglich - direkt in den eigenen vier Wänden. Viele Menschen möchten ihre Fitness verbessern, scheuen aber den Weg ins Studio oder verfügen nicht über die nötige Ausrüstung. Dieses Praxishandbuch zeigt, wie sich mit minimalen Hilfsmitteln und dem eigenen Körpergewicht beeindruckende Trainingserfolge erzielen lassen. Der Guide vermittelt fundiertes Wissen über funktionelle Übungen, progressive Trainingsplanung und effektive Bewegungsabläufe. Detaillierte Workout-Pläne für verschiedene Fitnesslevel sowie Tipps zur korrekten Ausführung helfen dabei, das Training sicher und effizient zu gestalten. Mit diesem Buch gelingt der Einstieg in ein nachhaltiges Krafttraining - ohne teure Geräte und zeitaufwendige Studiowege. Die wissenschaftlich fundierten Methoden ermöglichen messbare Fortschritte bei Kraft, Stabilität und Muskelaufbau. Starten Sie noch heute mit Ihrem individuellen Trainingsprogramm und entdecken Sie, wie viel Sie mit systematischem Körpergewichtstraining erreichen können.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen verständlich aufbereitete und praxisnahe Informationen zu einem komplexen Thema. Dank selbst entwickelter digitaler Tools, die auch neuronale Netze nutzen, konnten wir umfangreiche Recherchen durchführen. Die Inhalte wurden optimal strukturiert und bis zur finalen Fassung ausgestaltet, um Ihnen einen fundierten und leicht zugänglichen Überblick zu ermöglichen. Das Ergebnis: Sie erhalten einen umfassenden Einblick und profitieren von klaren Erklärungen und anschaulichen Beispielen. Auch die visuelle Gestaltung wurde durch diese fortschrittliche Methode optimiert, damit Sie die Informationen schnell erfassen und nutzen können.

Wir bemühen uns um höchste Genauigkeit, sind aber für jeden Hinweis auf mögliche Fehler dankbar. Besuchen Sie unsere Website, um die aktuellsten Korrekturen und Ergänzungen zu diesem Buch zu finden. Diese werden auch in zukünftigen Auflagen berücksichtigt.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude beim Lesen und entdecken Neues! Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

Bendis Saage

Saage Media GmbH - Team

- www.SaageBooks.com/de
- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Schnell zum Wissen

Für ein optimales Leseerlebnis möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen:

- **Modularer Aufbau:** Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den anderen gelesen werden.
- **Fundierte Recherche:** Alle Kapitel basieren auf gründlicher Recherche und sind mit wissenschaftlichen Quellenangaben belegt. Die in den Diagrammen dargestellten Daten dienen der besseren Visualisierung und beruhen auf Annahmen, nicht auf den in den Quellen angegebenen Daten. Eine umfassende Liste der Quellen und Bildnachweise befindet sich im Anhang.
- **Verständliche Terminologie:** Unterstrichene Fachbegriffe werden im Glossar erläutert.
- **Kapitelzusammenfassungen:** Am Ende jedes Kapitels finden Sie prägnante Zusammenfassungen, die Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Punkte geben.
- **Konkrete Handlungsempfehlungen:** Jedes Subkapitel schließt mit einer Liste konkreter Ratschläge ab, die Ihnen helfen sollen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website

Auf unserer Website planen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung zu stellen:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine Hörspiel Version. (In Planung)

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[www.SaageBooks.com/de/
funktionelles_training_fuer_zuhause-bonus-3KH5L2](http://www.SaageBooks.com/de/funktionelles_training_fuer_zuhause-bonus-3KH5L2)

Inhaltsverzeichnis

- 1. Grundlagen des heimischen Krafttrainings
 - 1.1 Trainingsformen für Zuhause
 - Eigengewichtübungen als Basis
 - Widerstandsbandtraining für Fortgeschrittene
 - Hanteltraining im Heimbereich
 - 1.2 Trainingsplanung und Struktur
 - Belastungssteuerung im Eigentraining
 - Übungsreihenfolge und Kombinationen
 - Regenerationszeiten einhalten
 - 1.3 Trainingsraum einrichten
 - Minimale Grundausstattung
 - Optimale Raumnutzung
 - Sicherheitsaspekte beachten

- 2. Effektive Übungsausführung
 - 2. 1 Körpergewichtsübungen
 - Grundlegende Bewegungsmuster
 - Fortgeschrittene Techniken
 - Übungsvariationen
 - 2. 2 Training mit Widerstandsbändern
 - Bandspannung richtig dosieren
 - Befestigungsmöglichkeiten
 - Bewegungsradius optimieren
 - 2. 3 Hantelübungen
 - Korrekte Grifftechniken
 - Bewegungsabläufe beherrschen
 - Gewichts Anpassung

- 3. Muskelaufbau im Heimtraining
 - 3.1 Trainingsmethoden
 - Supersätze gestalten
 - Pyramidentraining durchführen
 - Intensitätstechniken anwenden
 - 3.2 Belastungssteuerung
 - Satzaufbau optimieren
 - Wiederholungsbereiche festlegen
 - 3.3 Übungskombinationen
 - Ganzkörpertraining gestalten
 - Splittraining entwickeln
 - Zirkeltraining aufbauen

- 4. Funktionelles Training optimieren
 - 4. 1 Beweglichkeit verbessern
 - Mobilisationsübungen einbauen
 - Bewegungsqualität steigern
 - Koordination schulen
 - 4. 2 Kraft entwickeln
 - Maximalkraft aufbauen
 - Schnellkraft steigern
 - Kraftausdauer verbessern
 - 4. 3 Stabilität fördern
 - Rumpfspannung aufbauen
 - Gelenkstabilität erhöhen
 - Haltung verbessern

- 5. Trainingssteuerung und Fortschritt
 - 5.1 Leistungskontrolle
 - Trainingstagebuch führen
 - Belastungssteigerung planen
 - Erfolge dokumentieren
 - 5.2 Übungsprogression
 - Schwierigkeitsgrad erhöhen
 - Bewegungskomplexität steigern
 - Variationen einführen
 - 5.3 Periodisierung
 - Trainingszyklen gestalten
 - Belastungsphasen einteilen
 - Regenerationsphasen planen
- Quellen
- Bild-Quellen

1. Grundlagen des heimischen Krafttrainings



er kennt es nicht - der Weg ins Fitnessstudio erscheint oft wie ein unüberwindbares Hindernis. Dabei lässt sich ein effektives Krafttraining auch in den eigenen vier Wänden umsetzen, ohne teure Geräte oder aufwendige

Umbauten. Die richtigen Grundlagen und eine durchdachte Planung verwandeln jedes Zuhause in einen funktionalen Trainingsbereich. Mit wenigen Quadratmetern Platz und grundlegendem Wissen über Bewegungsabläufe steht dem Trainingserfolg nichts im Weg. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie Ihr Training von Anfang an richtig gestalten und typische Anfängerfehler vermeiden.



1. 1 Trainingsformen für Zuhause



Krafttraining zu Hause bietet flexible und kostengünstige Möglichkeiten, die eigene Fitness zu verbessern. Von einfachen Eigengewichtsübungen bis hin zum anspruchsvollen Hanteltraining existieren zahlreiche Methoden, um Muskelkraft und funktionelle Fähigkeiten zu steigern. Die richtige Wahl der Trainingsform und deren optimale Durchführung sind entscheidend für den Erfolg und beugen Verletzungen vor. Entdecken Sie jetzt die Vielfalt des Heimtrainings und erreichen Sie Ihre Fitnessziele.

Für ein effektives Heimtraining ist ein progressiver Ansatz entscheidend, bei dem die Intensität (z. B. Widerstand, Gewicht, Wiederholungen) schrittweise an den individuellen Trainingsfortschritt angepasst wird, unabhängig von der gewählten Trainingsform (Eigengewicht, Widerstandsbänder, Hanteln).

Eigengewichtübungen als Basis



igengewichtübungen bilden eine solide Grundlage für das Training zu Hause, da sie ohne Geräte und Kostenaufwand überall und jederzeit durchführbar sind [s1]. Ein strukturiertes Programm mit festgelegten Übungsfolgen steigert Muskelkraft und funktionelle Fähigkeiten. Integriert man die Übungen in den Alltag, minimiert man den Zeitaufwand [s2]. So lassen sich Kniebeugen beim Zähneputzen, Wadenheben beim Kaffeekochen oder Ausfallschritte beim Gang durch die Wohnung durchführen. Ein Trainingsplan mit täglichen Wiederholungen, zu vergleichen mit dem dreimal zwölf Wiederholungen umfassenden Trainingsprogramm aus der Studie mit älteren Erwachsenen [s2], erhöht die Wahrscheinlichkeit, die Übungen regelmäßig durchzuführen. Die hohe Akzeptanz von Eigengewichtsübungen [s1] bestätigt ihre einfache Integrierbarkeit in den Alltag, was gerade für Menschen mit einem vollen Terminkalender von Vorteil ist.



Ausfallschritte ^[i1]



Kniebeugen ^[i2]

Eigengewichtübungen eignen sich nicht nur für jüngere, sondern auch für ältere Menschen. Ein vierwöchiges Ganzkörpertrainingsprogramm, das in den Alltag integriert wird, kann die Muskelkraft und -funktion bei Senioren verbessern [s2]. Obwohl die Studie [s2] keine signifikanten Veränderungen der Gesamtmuskelmasse feststellte,



Ausdauertraining ^[i3]

verbesserte sich die Beinkraft und die maximale willkürliche Kontraktion. Dies unterstreicht den Nutzen von Eigengewichtübungen für die Gesundheit der Muskulatur bei älteren Menschen. Für Patienten mit chronischen Erkrankungen, wie chronischer Nierenerkrankung, kann ein Online-Trainingsprogramm mit Eigengewichtübungen ebenfalls die funktionelle Kapazität und Muskelmasse verbessern [s3]. Mehrgelenkige Kraftübungen, die mit dem eigenen Körpergewicht oder Widerstandsbändern durchgeführt werden, bilden dabei die Basis. Mindestens zweimal pro Woche sollte Widerstandstraining durchgeführt



werden, um Muskelabbau entgegenzuwirken [s3]. Die

Kombination von Kraft- und Ausdauertraining wirkt sich positiv auf die funktionelle Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Patienten aus. Online-Trainings überwinden logistische Hürden und ermöglichen regelmäßiges Training ohne teure Geräte oder spezielle Einrichtungen [s3]. Die Intensität und das Volumen des Trainings sollten an den individuellen Fortschritt angepasst werden, um die Effektivität zu maximieren.

Gut zu wissen

Ausdauertraining

Ausdauertraining verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und steigert die Ausdauer, was die Leistungsfähigkeit bei längeren Belastungen erhöht. In Kombination mit Krafttraining optimiert es die funktionelle Fitness und das allgemeine Wohlbefinden.

Mehrgelenkige Kraftübungen

Mehrgelenkige Kraftübungen, wie Kniebeugen oder Liegestütze, beanspruchen mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig. Sie sind fundamental für funktionelles Training, da sie alltagsrelevante Bewegungsmuster abbilden und die Kraftentwicklung im gesamten Körper fördern.

Online-Trainingsprogramm

Online-Trainingsprogramme bieten flexible und kostengünstige Möglichkeiten, von zu Hause aus zu trainieren. Sie ermöglichen eine individuelle Trainingsplanung und -steuerung und bieten oft eine große Auswahl an Übungen und Anleitungen für funktionelles Training.

Widerstandstraining

Widerstandstraining, ob mit dem eigenen Körpergewicht, Widerstandsbändern oder Hanteln, stärkt die Muskulatur und verbessert die Knochendichte. Es ist essenziell für funktionelles Training, da es die Grundlage für alltägliche Bewegungen und sportliche Aktivitäten bildet.