

Baden-Baden, November 2017

## **Körpergewichtstraining für Einsteiger und Übungen mit leichten Gewichten**

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ermöglichen – theoretisch und abhängig von der Übungsauswahl - eine hohe Wiederholungszahl (Kraftausdauertraining) und erfüllen alle Kriterien für eine Ganzkörpertraining.

### **Klassische Übungen für ein Body-Weight-Training sind:**

Liegestütze, Kniebeugen und – für Einsteiger begrenzt geeignet – Klimmzüge und Handstände.

Und je nachdem, wie man die Übungen durchführt ist auch ein Beweglichkeitserhalt und eine eine Beweglichkeitsverbesserung erreichbar.

### **Körpergewichtsübungen / Übungen mit leichtem Zusatzgewicht für Einsteiger sind:**

- Air-Squat
- T-Liegestütze
- ABC-Squat
- Holzhacken mit Medizinball