



Dein Outdoor-Bodyweight-Trainingsplan Survival-Training für den Körper

Survival heißt Leben und Überleben zugleich. Mit unserem „**Holistic-Survival-Training**“ fördern wir alle Aspekte, um dich fitter, intuitiver und selbstsicherer für die Wildnis zu machen.

Die nachfolgenden Übungen für dein Bodyweight-Training geben dir einen Vorgeschmack auf das, was dich in unseren **Survival-Trainings** und Ausbildungen erwartet. Wir sind überzeugt, dass nur ein gesunder Körper und Geist ein erfolgreiches Leben in und mit der Natur ermöglicht.

„Sorge dich gut um deinen Körper. Er ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“

Jim Rohn

Inhalt

Navigation durch das Dokument: Tippe auf das Inhaltsverzeichnis und gelange zum gewünschten Textabschnitt. Willst du wieder zurück zum Inhaltsverzeichnis, klicke auf die Überschriften im jeweiligen Kapitel. So kannst du dich elegant durch das Dokument navigieren.

- Vorwort
- Dein Bodyweight-Trainingsplan
- Experten-Tipp
- Aufwärmen
- Gleichgewicht
- Kniebeugen
- Drücken
- vordere Rumpfbeugen
- hintere Rumpfbeugen
- Ziehen
- Seitstütz
- Vorderseitiger Stütz
- Rückseitiger Stütz
- Gründe für ein regelmäßiges Training

© Urheberrechte – Copyright

Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. © Maurice Ressel

Vorwort

In einer Survival-Situation musst du dich voll und ganz auf deinen Körper verlassen können. Um die Grenzen und Belastbarkeit deines Körpers kennenzulernen und durch gezieltes Training zu steigern, haben wir den folgenden Trainingsplan für dich ausgearbeitet. Er stellt den Kern unseres Trainingskonzeptes dar und gibt dir das unmittelbare Rüstzeug an die Hand, um gleich durchzustarten. Wenn für dich Fragen zum Training offenbleiben, oder du einfach mehr wissen willst, dann besuche **HIER** unsere Website und werde selbst zum Experten!

Dein Bodyweight-Trainingsplan

Trainingsfrequenz - wie oft in der Woche?

Mindestens 2x pro Woche und immer mit mindestens einem Tag Abstand zwischen den Einheiten.

Trainingsumfang - wie viele Sätze und Wiederholungen?

Pro Übung sollten 3 Sätze mit 8-20 Wiederholungen absolviert werden.

Bist du ein Trainingsanfänger, dann solltest du mit 20 Wiederholungen arbeiten.

Bist du schon fortgeschritten, dann senke die Wiederholungen erst auf 15, dann auf 8-12 pro Satz.

Wichtig! Ausbelastung - du willst deinen Körper an seine Belastungsgrenze führen, wozu du dich ausbelasten musst. Ausbelastung heißt, dass du bei deinem gegebenen Umfang (z. B. 3x20) im dritten Satz keine 21igste Wiederholung mehr schaffst. Wenn du noch mehr schaffst, dann war die Intensität für dich zu gering, schaffst du weniger, dann war sie zu hoch. Der Begriff der Ausbelastung dient, gerade für einen Anfänger, nur als Annäherungs- oder Richtwert und passt nie perfekt. Startest du gerade erst, dann demotiviere dich nicht durch zu hohe Intensitäten - bist du schon etwas dabei, dann braucht dein Körper für ein effektives Training auch eine gute Ausbelastung, bzw eine Belastung bis zum Muskelversagen!

Die 10 Übungskategorien für ein Ganzkörper-Training

Die ersten beiden Übungen stehen insofern für sich, als dass es sehr empfehlenswert ist, diese auch unabhängig vom restlichen Training täglich in einer 5-10-minütigen Routine durchzuführen!

Wichtig! Individualisierung - Grundsätzlich gilt, dass die konkreten Übungen, die ich dir für die einzelnen Kategorien in diesem Plan vorstelle, jeweils nur eine von vielen Möglichkeiten darstellen. Dieser Plan dient also als Beispiel, mit dem du erst einmal direkt in dein Training durchstarten kannst, ohne weiteres Hintergrundwissen zu benötigen.

Um dein Training aber optimal auf dich abzustimmen, brauchst du eine individualisierte Übungsauswahl - und wer könnte diese Auswahl besser treffen als du selbst? Erfahre **HIER** wie du selbst zum Trainingsexperten wirst und die Kategorien mit eigenen Übungen füllst.

Experten-Tipp

In den folgen Übungen für mehr einen Fitten und ausdauernden Körper wirst du feststellen, dass alles miteinander verbunden ist. Das Zusammenspiel zwischen deinem Körper und deinem Geiste ist untrennbar miteinander verbunden. Garde, wenn es um maximal Leistung und Ausdauertraining geht, kannst du es nur mit Disziplin, Willenskraft und Begeisterung schaffen. Das veranschaulicht sehr deutsch wie wichtig es ist auch ein Survival-Training ganzheitlich zu betrachten. Um dir die Verbesserung all deiner Eigenschaften zu ermöglichen, kannst du die anderen drei zentralen Elemente mit unser andern Trainingsplänen anknüpfen.

Und dann bist du auch schon mitten drin - in unserem Konzept des „Holistic-Survival“!

Downloade hier die weiteren Survival-Trainingspläne:

1. Survival-Trainingsplan – **Sinnesschulung**
2. Survival-Trainingsplan – **Wahrnehmung & Resilienz**
3. Survival-Trainingsplan – **Survival-Skills**



Aufwärmen (5 Minuten)

Bewege jedes Gelenk deines Körpers in alle Richtungen durch. Schaffe hierfür deine eigene Routine! Fang mit dem Kopf und deinem Hals an und bewege dich abwärts. Überlege dir, welche Gelenke es in deinem Körper gibt und was für Bewegungen diese zulassen. Alles will bewegt worden sein - sanft, kräftig, langsam, schnell, angespannt und entspannt - bevor es mit dem Training losgeht!



Gleichgewicht (120s, bzw. 60s pro Bein)

Stelle dich auf ein Bein. Schaffst du es 60s stehen zu bleiben, ohne dich festzuhalten oder mit dem anderen Fuß aufzutippen? Falls ja - schaffst du das gleiche mit geschlossenen Augen? Zusätzlich kannst du andere motorische Aufgaben durchführen, z. B. einen Stock hochwerfen und wieder auffangen oder mit dem freien Bein Zusatzbewegungen durchführen. Du kannst auch versuchen, soweit du kannst vorne, hinten und zu den Seiten mit deinem freien Fuß auf den Boden zu tippen. Auch Balanceübungen fallen in diese Kategorie, z. B. über einen umgestürzten Baumstamm zu gehen. Grundsätzlich gilt - es soll wackelig sein, suche die Herausforderung!



Kniebeugen (Zweibeinige Kniebeugen)

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Füße zeigen leicht nach außen. Das Gesäß wird nach hinten bewegt, der Oberkörper neigt sich aus der Hüfte nach vorne, der Rücken bleibt gerade. Geh so tief, wie du den Rücken gerade halten kannst. Die Bewegung gleicht dem Hinsetzen auf einen Stuhl.

Häufigste Fehler: Der Rücken rundet ein. Die Fersen heben ab. Die Knie fallen nach Innen.

Beanspruchte Muskulatur: - v.a. vorderer Oberschenkel, Gesäß



Drücken (Liegestütz)

Die Hände stützen auf, die Beine sind nach hinten gestreckt, die Füße auf den Zehenspitzen. Beim Runtergehen bleiben die Oberarme etwa 45 Grad vom Körper abgespreizt, die Ellenbögen über den Händen. Die Bewegung geht bis ganz unten, das heißt die Brust berührt den Punkt zwischen den Händen, die Schulterblätter sind dabei zurückgezogen. Dann drück dich nach oben raus. Ist dir die Variante auf dem Boden zu schwer, dann stütz die Hände erhöht auf, z. B. an einem Baumstumpf oder einem umgefallenen Baumstamm.

Häufigste Fehler: Die Ellenbögen bewegen nach außen weg. Die Bewegung wird nur zur Hälfte durchgeführt. Die Schulterblätter sind in der Endposition nach vorn gezogen. Der Rücken hängt durch.

Beanspruchte Muskulatur: - v.a. Brustmuskeln, Armstrecker



vordere Rumpfbeugen (Crunches)

Rückenlage, die Beine angestellt. Lege die Hände an die Schläfen (schwerer) oder auf die Oberschenkel (leichter). Als Ausgangsposition sollten die Schulterblätter gerade eben vom Boden abgehoben sein. Nun roll den Oberkörper nach oben ein, mach den Bauch klein, ohne am Ende den Rücken abzuheben und beweg anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition. Die Bewegung ist eher klein!

Häufigste Fehler: Beim Zurückgehen wird der Rumpf ganz abgelegt und die Bauchspannung verliert sich. Der Rücken wird durch Schwung nach vorn mit abgehoben. Es wird sich aus den Hüften ganz aufgesetzt und die Füße verlieren kurzzeitig den Kontakt zum Boden.

Beanspruchte Muskulatur: -v.a. gerade Bauchmuskeln



hintere Rumpfbeugen (Schwimmer)

In Bauchlage, die Arme 90 Grad in Schultern und Ellenbögen abgehoben, die Beine abgehoben, der Nacken bleibt gerade. Nun die Ellenbögen nach hinten-oben ziehen, die Brust etwas abheben, die Schulterblätter zusammenziehen und wieder absenken.

Häufigste Fehler: Der Kopf wird zu stark in den Nacken gelegt. Es wird mit Schwung gearbeitet. Die Schulterblätter bewegen sich nicht zurück.

Beanspruchte Muskulatur: - v.a. unterer Rücken, aber auch oberer Rücken und Gesäß



Ziehen (Klimmzug im Schräghang)

Achtung - für diese Übung den geeigneten Platz zu finden kann mitunter schwer sein. Dies ist die einzige Übung, die grundsätzlich nicht ohne Hilfsmittel durchgeführt werden kann. Du solltest trotz der Umstände jedoch auf keinen Fall auf diese Übung verzichten, da sie für eine gute Haltung die wichtigste ist!

Suche dir einen niedrigen, stabilen Ast an einem Baum, oder lege einen kräftigen heruntergefallenen Ast über zwei in etwa gleichhohe Objekte. Greife den Ast mit beiden Händen, wobei die Handrücken nach oben zeigen. Geh nun unter dem Ast einige Schritte nach vorn durch, sodass du in Schräglage kommst und dich mit den Armen halten musst. Baue Körperspannung auf und zieh dich ran, bis deine Brust den Ast berührt, zieh dabei die Schulterblätter zurück.

Häufigste Fehler: Die Übung wird ausgelassen. Die Brust berührt nicht den Ast. Die Schulterblätter fallen am Ende der Bewegung nach vorn. Der Rumpf hängt durch.

Beanspruchte Muskulatur: v.a. oberer Rücken und Armbeuger



Seitstütz (Seitstütz)

Stütze dich mit einem Unterarm seitlich auf, sodass die Seite deines Körpers zum Boden zeigt, bzw. deine Hüften lotrecht übereinanderstehen. Der Rumpf ist in sich gerade und dein ganzer Körper bildet eine Linie. Führe aus dieser Position den oberen Arm unter dem Körper hindurch in Rumpfrotation und wieder zurück. Ist diese Variante zu schwer, dann suche dir eine Erhöhung zum stützen, z. B. einen Hang oder einen Baumstumpf.

Häufigste Fehler: Der Rumpf hängt durch, bzw. das Becken sinkt ab. Die Schultern stehen initial nicht übereinander, der Oberkörper ist schon nach vorn rotiert.

Beanspruchte Muskulatur: schräge Bauchmuskeln und Schulter, Stabilisierung der Wirbelsäule



Vorderseitiger Stütz (Unterarmstütz)

Stütze auf die Unterarme, die Ellenbögen stehen unter den Schultern. Die Schulterblätter liegen an, bzw. sind rausgedrückt. Die Fußspitzen stehen auf, die Beine sind gestreckt, der Körper bildet eine Linie. Zieh den Hintern ein wenig ein, sodass der Bauch auf Spannung kommt. Führe langsam ein Bein im Wechsel unter den Bauch. Zähle erst eine Wiederholung, wenn beide Beine einmal bewegt haben. Ist die Variante zu schwer, dann stütze erhöht auf.

Häufigste Fehler: Der Rumpf hängt durch oder der Hintern ist zu weit nach oben rausgestreckt. Der Hintern ist nicht eingezogen und die Übung ist im Rücken und nicht im Bauch spürbar. Die Schultern stehen nicht über den Ellenbögen.

Beanspruchte Muskulatur: v.a. gerade Bauchmuskeln und Brust, Stabilisierung der Wirbelsäule



Rückseitiger Stütz (Brücke)

Rückenlage, die Beine hüftbreit angestellt. Jetzt das Becken weit heben, sodass der Körper bis zu den Knien eine Linie bildet, das Gesäß angespannt. Langsam ein Bein rausstrecken im Wechsel. Zähle erst eine Wiederholung, wenn beide Beine einmal rausgestreckt wurden. Ist die Variante zu schwer, dann hebe und senke das Becken langsam, während beide Füße am Boden bleiben.

Häufigste Fehler: Das Becken ist nicht weit genug angehoben oder sinkt während der Übung ab. Die Beckenseite an der das Bein rausgestreckt wird sinkt ab.

Beanspruchte Muskulatur: v.a. unterer Rücken, hintere Oberschenkel und Gesäß, Stabilisierung der Wirbelsäule

Gründe für ein regelmäßiges Training

Die WHO gibt an, dass Bewegungsmangel für 6% der globalen Todesfälle verantwortlich ist und damit den viertstärkste Sterblichkeitsfaktor darstellt. Gewichtiger sind nur ein zu hoher Blutdruck (13%), Tabakkonsum (9%) und erhöhte Blutzuckerwerte (6%). Hinten an schließt sich Übergewicht mit 5%. Interessant hierbei, dass, bis auf den Tabakkonsum, jeder der Faktoren durch körperliche Aktivität positiv beeinflusst wird. Das Ausmaß an körperlicher Aktivität ist somit eine der wichtigsten Stellschrauben eines gesunden Lebens und Bewegungsmangel wiederum die Volkskrankheit Nummer 1.

Die Frage nach einem gesundheitsfördernden Minimum körperlicher Aktivität bei Erwachsenen, wird durch die **Nationale Empfehlung für Bewegung und Bewegungsförderung des Bundesministeriums für Gesundheit von 2016** wie folgt beantwortet:

- mindestens 150 Minuten/Woche aerobe (unter Sauerstoffverbrauch; heißt - bei über den Ruhezustand erhöhtem Puls) körperliche Aktivität mit moderater Intensität (z.B. 5x30 Minuten/Woche) ODER
- mindestens 75/Woche aerobe körperliche Aktivität mit hoher Intensität ODER
- aerobe körperliche Aktivität in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten durchführen
- UND dabei die Gesamtaktivität in mindestens 10-minütigen einzelnen Einheiten verteilt über Tag und Woche sammeln (z.B. mind. 3x10 Minuten/Tag an fünf Tagen einer Woche)
- Erwachsene sollten muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche durchführen
- Erwachsene sollten lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden und nach Möglichkeit das Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrechen
- Erwachsene können weitere Gesundheitseffekte erzielen, wenn sie den Umfang und/oder die Intensität der Bewegung über die Mindestempfehlungen hinaus weiter steigern.

Die Begriffe der Intensität sind hierbei folgendermaßen beschrieben:

- von moderater Intensität ist Bewegung, die als etwas anstrengend empfunden wird, bei der man noch reden, aber nicht mehr singen kann; dabei kommt es zu einem leichten bis mittleren Anstieg der Atemfrequenz (und des Pulses).
- von hoher Intensität ist Bewegung, die als anstrengend empfunden wird, bei der nicht mehr durchgängig geredet werden kann; dabei kommt es zu einem mittleren bis etwas stärkeren Anstieg der Atemfrequenz (und des Pulses).

Die Gesundheitseffekte durch Bewegung sind so, dass der zusätzliche Nutzen von Aktivität über das genannte Mindestmaß hinaus, mit zunehmendem Umfang abflacht. Mit anderen Worten - für einen vollkommen inaktiven Menschen sind die Effekte durch mehr Bewegung riesig; für einen Menschen, der sehr aktiv ist und sich bereits viel bewegt, bringt zusätzliche Bewegung nur noch geringe Effekte.

Ein intensives Ganzkörper-Krafttraining über 45 Minuten, an zwei Tagen der Woche, erfüllt bereits die Mindestempfehlung und kann durch weitere Aktivitäten, wie z.B. Joggen, Walken, Wandern, Rad fahren oder die Ausübung einer Sportart erweitert werden.

Holistic-Survival



Das Holistic-Survival der Survival- & Wildnisschule-Lupus betrachtet die zentralen Inhalte des Survival in der Vollständigkeit all seiner Elemente (Körper, Psyche, Sinne, Fähigkeiten, natürliche Umwelt und Historie) sowie in der Gesamtheit seiner Eigenschaften und Beziehungen untereinander. Für dein effektives und ganzheitliches Survival-Training!

© Wildnisschule-Lupus

Dein Holistic-Survival-Training

Ich hoffe, dir hat der erste Einblick in unser Outdoor-Bodyweight-Training gefallen. Doch das war erst der Anfang deiner Lernreise!

Unsere Survival- & Wildnisschule-Lupus ist **die erste Schule in Deutschland**, welche nach dem „Holistic-Survival“ sein gesamtes Kursprogramm gestaltet. Zum Beispiel kannst du mit unserem Selbstverteidigungskurs an diese Übungen anknüpfen und zur unbezwingbaren Überlebenskünstler*in werden. **HIER** kannst du mehr über unser Survival-Trainingsprogramm erfahren.

Doch bevor du an einem unserer Trainings teilnimmst, kannst du dich hier mit weiteren Übungen auf deine Expeditionen, Jagd-Touren und anderen Survival-Abenteuer vorbereiten! **Downloade hier kostenlos deine Survival-Trainingspläne:**

1. Survival-Trainingsplan – **Sinnesschulung**
2. Survival-Trainingsplan – **Wahrnehmung & Resilienz**
3. Survival-Trainingsplan – **Survival-Skills**