



FITNESS CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Ganzkörper-Training, saubere Technik und Regeneration für nachhaltigen Aufbau.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Maschinen + Kurzhanteln	Hoch	Geführte Maschinen für die Technik, freie Gewichte für die Rumpfstabilität – der ideale Mix.
Home-Setup	Mittel	Gymnastikmatte plus eine Kettlebell reichen für effektive erste Workouts.
Zughilfen & Gürtel	Niedrig	Weglassen, bis die Grundübungen mit dem eigenen Körpergewicht sitzen.

2. CARDIO & REGENERATION

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Locker starten:** 2–3 leichte Cardio-Einheiten pro Woche bauen die Grundlagenausdauer schonend auf.
-  **Aktive Erholung:** Bewegung an freien Tagen fördert Durchblutung und beschleunigt die Regeneration.
-  **Trinken:** Rund 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht täglich – Hydration ist Leistung.

3. DIE 3 GOLDENEN TRAININGS-REGELN

FAKTOR 1: TECHNIK VOR GEWICHT

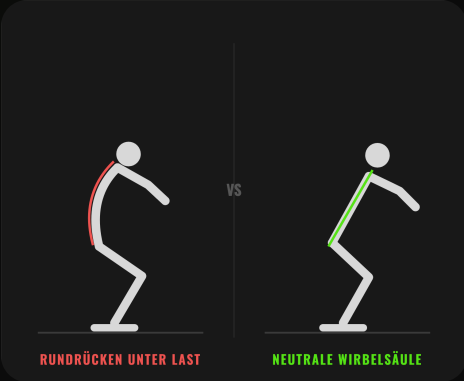
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Zu hohe Last ruiniert die Form – und die Form schützt deine Gelenke.

Tipp: Ego an der Studiotür lassen: Gewicht erst steigern, wenn jede Wiederholung sauber ist.

FAKTOR 2: NEUTRALE WIRBELSÄULE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Hohlkreuz und Rundrücken unter Last sind die Verletzungsklassiker.

Tipp: Bauch und Gesäß anspannen, Kopf als Verlängerung des Rückens – Knie und Zehen zeigen in dieselbe Richtung.

FAKTOR 3: 48 STUNDEN PAUSE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Tägliches Krafttraining überlastet Anfänger – Muskeln wachsen an Pausentagen.

Tipp: 2–3 Ganzkörper-Einheiten pro Woche mit mindestens 48 Stunden Abstand.



PRO-TIPP: Führe ab Tag eins ein Trainingslogbuch: gleiche Übungen, dokumentierte Steigerung. Progressive Überlastung ist kein Gefühl, sondern eine Zahl auf Papier.

4. DEIN TRAININGSPLAN

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Grundübungen zuerst:** Kniebeugen, Rudern & Co. trainieren den ganzen Körper – effizienter als jede Isolationsübung.
-  **Plan statt Zufall:** Nie planlos von Gerät zu Gerät – ein klarer Plan macht Fortschritt messbar.
-  **5–10 Minuten Warm-up:** Muskeln und Gelenke vorbereiten, bevor Last draufkommt.

5. WARNSIGNALE

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Schmerz ≠ Trainingsziel:** Gelenkschmerz und extreme Erschöpfung sind Stoppsignale, keine Erfolgsbeweise.
-  **Übertraining erkennen:** Schlechter Schlaf, Dauerermüdung, stagnierende Leistung – dann Volumen runter.