

FREE EDITION · KOSTENLOS

DEIN START. ZU HAUSE. MIT PLAN.

1 Workout · 5 Übungen · 20 Seiten

Meinen kostenlosen Trainingsstart öffnen >

ISA ASKARIHA · THE PERFECT HOME WORKOUT

Du darfst anfangen, bevor du dich bereit fühlst.

Ich weiß noch, wie fremd sich der eigene Körper anfühlen kann. Als Jugendlicher war ich sehr schmächtig. Bewegung war für mich lange mit Unsicherheit verbunden. Ich wollte stärker werden und wusste oft nicht, wo ich anfangen sollte.

Heute ist mir als Coach vor allem wichtig, dass dieser Anfang verständlich wird. Wenn jemand vor einer Übung steht, soll da nicht nur ein Name sein. Ich möchte erklären können, wohin die Füße gehören, was sich bewegen soll und wie es leichter wird, wenn der erste Versuch noch nicht klappt.

Mich begeistert der Moment, in dem aus „Das kann ich nicht“ ein vorsichtiges „Ich probiere es“ wird. Nicht die perfekte Wiederholung. Sondern das Vertrauen, dass sich eine Bewegung lernen lässt.

> Du musst nicht erst sportlich aussehen, um mit dem Training anfangen.

Diese Ausgabe gibt dir dafür einen konkreten Einstieg. Fünf Übungen, ein vollständiger Plan und Erklärungen, auf die du jederzeit zurückgreifen kannst. Zu Hause, in deinem Tempo.

Mein Wunsch ist, dass du nach dem Lesen einen Schritt weniger vor dir herschiebst, weil du weißt, wie du ihn angehen kannst.

Dein Isa

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

MENÜ WORKOUT VOLLVERSION

Dein Einstieg. Mit einem Tipp.

Tippe auf ein Thema. Unten kommst du jederzeit zurück ins Menü oder direkt zum Trainingsplan. Vom Plan führen die Übungsnamen zu den Erklärungen.

Das Prinzip >
Was Training zu Hause wirksam macht

Vorbereiten >
Platz schaffen und aufwärmen

Übungen lernen >
Fünf Bewegungen mit Zeichnungen

Workout starten >
Der komplette Plan aus Level 1

Dranbleiben >
Die erste Woche und deine Steigerung

Die Vollversion >
Alle acht Workouts und drei Levels

Erst kennenlernen. Dann ausprobieren.

Lies vor dem ersten Training die Vorbereitung auf Seite 5 und die Hinweise zu deiner Belastung auf Seite 13. Die Free Edition ist ein Auszug mit Po- und Rumpffokus.

Wenn Links in einer Vorschau nicht reagieren: PDF herunterladen und in einem PDF-Reader öffnen. In dieser Ausgabe gibt es keine Ausfüllfelder.

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

Dein Wohnzimmer kann ein Anfang sein.

Für Krafttraining brauchst du eine Belastung, die zu deinem aktuellen Können passt. Dein Körpergewicht kann dafür ein Einstieg sein. Entscheidend ist, dass du die Bewegungen lernst und die Anforderungen mit der Zeit passend steigerst. [1, 2]

1 **Kontrolliert bewegen**

Bei den bewegten Wiederholungen dieses Programms senkst du dich oder das Bein in etwa 2-3 Sekunden ab. Der Bewegungsweg bleibt so groß, wie du ihn sicher kontrollierst.

2 **Eine passende Herausforderung wählen**

Die Übung darf anstrengend werden. Du musst dich beim Einstieg nicht bis zum völligen Muskelversagen belasten. Lass einige saubere Wiederholungen übrig. [2]

3 **Wiederholen und weiterlernen**

Nutze dieselben Übungen mehrfach. So kannst du erkennen, ob Technik, Wiederholungen oder Stabilität besser werden.

EIN BLICK IN DIE FORSCHUNG

In einer kleinen Studie mit 13 jungen, zuvor inaktiven Frauen verbesserten sich nach sechs Trainingswochen Kraft und Muskeldicke sowohl mit steigender Körpergewichtsbelastung als auch mit Langhantel-Kniebeugen. Das zeigt eine Möglichkeit, keine Erfolgsgarantie für jede Person. [1]

Diese Free Edition zeigt dir das Workout A mit Po- und Rumpffokus. Für ein umfassendes Training braucht es weitere Bewegungen und Muskelgruppen. Die Vollversion ergänzt diese Auswahl.

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

Du brauchst keinen perfekten Trainingsraum.

1 **Platz und Unterlage**

Räume genug Platz für die Bewegungen frei. Nutze einen rutschfesten Boden und bei Bedarf eine Matte. Prüfe, ob du Arme und Beine frei bewegen kannst.

2 **Eine sichere Erhöhung**

Für den Bulgarian Split Squat brauchst du eine niedrige, standfeste Erhöhung. Sie darf nicht kippen oder verrutschen. Ohne passende Erhöhung nutze die leichtere Variante auf Seite 8.

3 **Den Plan griffbereit halten**

Öffne Seite 12. Ein Tipp auf den Übungsnamen zeigt dir die Erklärung. Ein Timer hilft bei Pausen und Haltezeiten. Für dieses Workout brauchst du keine Bänder oder Hanteln.

Eine kurze Prüfung vor dem Start

Bei akuten Beschwerden, Verletzungen, relevanten Vorerkrankungen oder Schwangerschaft kläre vorab, welche Übungen für dich passen. Trainiere in deinem eigenen Leistungsrahmen.

WÄHREND DES TRAININGS

Muskelanstrengung ist etwas anderes als stechender oder zunehmender Schmerz. Brich eine schmerzhafte Übung ab. Bei Schwindel, Brustschmerz oder ungewöhnlicher Atemnot beende das Training und lass die Beschwerden abklären.

Du darfst eine Bewegung zuerst ohne Leistungsziel ausprobieren. Sich mit einer Übung vertraut zu machen, gehört zum Training dazu.

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

Erst ankommen. Dann trainieren.

Nimm dir ungefähr 4-6 Minuten. Bewege dich locker und nutze kleine, gut kontrollierbare Bewegungen. Das Aufwärmen soll dich vorbereiten und noch nicht erschöpfen.

01 **Auf der Stelle gehen**
30 Sekunden locker gehen oder marschieren.

02 **Hüfte bewegen**
10 ruhige Hüftkreise je Richtung. Nur angenehm weit.

03 **Kniebeugen proben** >
10 lockere Wiederholungen; bei Bedarf mit Sitzfläche.

04 **Hüftheben proben** >
10 lockere Glute Bridges. Nicht ins Hohlkreuz drücken.

05 **Versetzten Stand üben** >
Je 5 leichte Kniebeugen im versetzten Stand; beide Füße am Boden, bei Bedarf fest abstützen.

Bewege dich zwischen den Übungen weiter locker. Wenn du länger brauchst, nimm dir die Zeit. Bleib bei der ersten Übung anschließend zunächst bei der leichten Variante.

Jetzt den Trainingsplan öffnen >

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

Die Kniebeuge

IM ORIGINALPLAN: 3 × 10-15 Wiederholungen



1. Aufstellen

Füße etwas weiter als hüftbreit, Fußspitzen leicht nach außen. Der ganze Fuß bleibt belastet.

2. Absenken

Beuge Hüfte und Knie in 2-3 Sekunden. Die Knie folgen den Fußspitzen. Geh nur so tief, wie du die Bewegung kontrollierst.

3. Aufrichten

Drücke dich über den ganzen Fuß wieder hoch. Vermeide Schwung und bleib ruhig in der Atmung.

Aufrecht starten. Kontrolliert absenken. Wieder aufrichten.

LEICHTER EINSTEIGEN

Zum Üben eine feste, gegen Wegrutschen gesicherte Sitzfläche hinter dir nutzen. Kontrolliert hinsetzen und aufstehen. Wähle eine Höhe, die du gut bewältigst.

Darauf achten: Fersen bleiben unten. Knie folgen den Fußspitzen. Der Bewegungsweg bleibt kontrolliert und schmerzfrei.

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

MENÜ | WORKOUT | VOLLVERSION

Der Bulgarian Split Squat

IM ORIGINALPLAN: 3 × 8-12 Wiederholungen je Seite



1. Sicher aufstellen

Stell dich vor eine niedrige, feste Erhöhung. Lege den hinteren Fuß ab. Der vordere Fuß steht vollständig auf dem Boden.

2. Absenken

Beuge das vordere Bein langsam. Becken möglichst gerade halten; der Oberkörper darf sich etwas vorlehnen.

3. Aufrichten

Drücke dich über den vorderen Fuß hoch. Erst eine Seite, dann die andere. Nimm dir Zeit für den Wechsel.

Hinteren Fuß ablegen. Das vordere Bein übernimmt die Hauptarbeit.

LEICHTER EINSTEIGEN

Lass den hinteren Fuß am Boden und übe im versetzten Stand. Bei Bedarf an einer festen Fläche abstützen. Die erhöhte Variante kommt erst, wenn du dich sicher fühlst.

Darauf achten: Die Erhöhung kippt und rutscht nicht. Keine Stühle mit Rollen. Wähle Abstand und Tiefe so, dass du stabil und schmerzfrei bleibst.

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

Die Glute Bridge

IM ORIGINALPLAN: 3 × 12-15 Wiederholungen



1. Hinlegen

Lege dich auf den Rücken. Knie beugen und Füße hüftbreit aufstellen. Die Arme liegen entspannt neben dir.

2. Hüfte heben

Spanne den Po an und hebe das Becken, bis Schulter, Hüfte und Knie ungefähr eine Linie bilden.

3. Kontrolliert senken

Oben kurz halten. Dann das Becken in 2-3 Sekunden absenken. Kopf und Schultern bleiben liegen.

Hüftheben in Rückenlage. Oben bilden Schulter, Hüfte und Knie eine Linie.

LEICHTER EINSTEIGEN

Hebe die Hüfte zunächst weniger weit und übe wenige ruhige Wiederholungen. Vergrößere den Bewegungsweg erst, wenn du ihn kontrollieren kannst.

Darauf achten: Nicht immer höher drücken. Stoppe die Aufwärtsbewegung, bevor du ins Hohlkreuz ausweichst. Atme weiter.

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

MENÜ | WORKOUT | VOLLVERSION

Der Kickback

IM ORIGINALPLAN: 3 × 12-15 Wiederholungen je Seite



1. Vierfüßlerstand

Hände unter die Schultern, Knie unter die Hüften. Die hier gezeigte Variante nutzt ein gebeugtes Knie.

2. Bein anheben

Führe ein Bein nach hinten oben. Stoppe etwa auf Höhe des Rumpfes; drehe das Becken dabei nicht auf.

3. Langsam zurück

Führe das Bein in 2-3 Sekunden zurück. Kein Schwung. Nach den Wiederholungen wechselst du die Seite.

Das Bein bewegt sich. Becken und Rumpf bleiben möglichst ruhig.

LEICHTER EINSTEIGEN

Wähle einen kleineren Bewegungsweg und setze das Knie zwischen Wiederholungen ab. Eine gefaltete Unterlage kann die Knie entlasten.

Darauf achten: Die Bewegung kommt aus der Hüfte. Hebe das Bein nicht höher, wenn du dafür Rücken oder Becken verdrehen musst.

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

MENÜ | WORKOUT | VOLLVERSION

Der Unterarmstütz

IM ORIGINALPLAN: 3 × 15-30 Sekunden



1. Position wählen

Stütze dich auf die Unterarme, Ellbogen unter den Schultern. Beginne bei Bedarf auf den Knien.

2. Spannung halten

Spanne Bauch und Po an. Halte Schulter, Hüfte und Knie beziehungsweise Füße möglichst in einer Linie.

3. Ruhig atmen

Atme weiter und halte nur so lange, wie die Position stabil bleibt. Danach absetzen und Pause machen.

Oben: auf den Knien. Unten: auf den Füßen. Du hältst eine Variante ruhig.

LEICHTER EINSTEIGEN

Bleib auf den Knien oder halte kürzer als die Planzeit. Die Abbildung zeigt zwei Schwierigkeitsstufen; du musst nicht zwischen ihnen hin- und herwechseln.

Darauf achten: Der Rücken hängt nicht durch. Der Po wandert nicht nach oben. Beende den Satz, sobald du die Position nicht mehr kontrollierst.

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

MENÜ | WORKOUT | VOLLVERSION

Dein erstes Workout mit Plan.

Das ist der vollständige Originalplan aus Level 1. Tippe auf eine Übung, wenn du die Ausführung nachschlagen möchtest.

ZUERST AUFWÄRMEN		4-6 Min. >
1	Kniebeuge	3 × 10-15
2	Bulgarian Split Squat	3 × 8-12 je Seite
3	Glute Bridge	3 × 12-15
4	Kickback	3 × 12-15 je Seite
5	Plank	3 × 15-30 Sekunden

Pausen: 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen; bei Bedarf länger. Erst alle Sätze einer Übung, dann zur nächsten. Bei einseitigen Übungen beide Seiten trainieren.

Zum Kennenlernen: Ein Satz je Übung und die leichteren Varianten sind ein möglicher reduzierter Einstieg. Beginne am unteren Ende der Spanne. Details auf Seite 13.

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

MENÜ WORKOUT VOLLVERSION

So wird aus der Tabelle ein Training.

Was bedeutet „3 × 10-15“?

Du machst zunächst 10 kontrollierte Wiederholungen. Danach pausierst du. Das wiederholst du für insgesamt drei Sätze. Die Spanne bis 15 gibt dir Raum, dich im Verlauf zu steigern.

Was bedeutet „je Seite“?

Beim Split Squat und Kickback zählen die Wiederholungen für jedes Bein. Führe eine Seite aus, wechsle kontrolliert und mache anschließend Pause. Brauchst du schon vor dem Wechsel eine Pause, nimm sie dir.

Wie lange pausiere ich?

Die Vollversion sieht 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen vor. Nimm bei Bedarf länger, bis Atmung und Konzentration für eine kontrollierte Ausführung reichen. Du trainierst hier nicht gegen die Uhr.

Was mache ich, wenn der Plan noch zu viel ist?

Zum Kennenlernen kannst du zunächst einen Satz pro Übung nutzen und die leichteren Varianten ausprobieren. Auch weniger Wiederholungen sind erlaubt, wenn die Technik sonst nachlässt. Das ist eine Anpassung des Einstiegs, nicht die vollständige Dosis des Originalplans.

DEIN MASSSTAB

Beende den Satz, bevor du die Bewegung nicht mehr kontrollierst. Schmerzen sind kein Ziel. Wenn dir das Einschätzen noch schwerfällt, beginne zurückhaltend und lerne die Bewegung zuerst. [2]

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

MENÜ WORKOUT VOLLVERSION

Ein Platz in deiner Woche.

Diese Beispielwoche dient dem Kennenlernen von Workout A. Du kannst die Tage verschieben. Zwischen zwei Einheiten liegt mindestens ein trainingsfreier Tag; bei Bedarf erholst du dich länger.

MONTAG

In Ruhe kennenlernen

Vorbereiten, aufwärmen und die fünf Übungen ausprobieren. Ein Satz je Übung kann zum ersten Kennenlernen reichen.

DIENSTAG / MITTWOCH

Erholen und normal bewegen

Gib dir Zeit für Erholung. Ein lockerer Spaziergang ist eine Möglichkeit, wenn er dir guttut. Kein zusätzliches hartes Po-Training einplanen.

DONNERSTAG ODER SPÄTER

Den Ablauf wiederholen

Nur wenn du ausreichend erholt bist: denselben Ablauf erneut nutzen. Wenn nötig, bei leichteren Varianten und reduziertem Umfang bleiben.

Das ist eine Lernwoche mit einem ausgewählten Workout. Für ein umfassendes Programm braucht es auch weitere Bewegungen und Muskelgruppen. Allgemeine Bewegungsempfehlungen gehen zudem über Krafttraining hinaus. [2, 3]

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

MENÜ WORKOUT VOLLVERSION

Fortschritt muss nicht spektakulär aussehen.

Vielleicht stehen deine Füße sicherer. Vielleicht schaffst du eine weitere Wiederholung im gleichen Tempo. Vielleicht fühlt sich die Pause ausreichend an. Auch daran kannst du Fortschritt erkennen.

Ein Beispiel: Kniebeuge, 3 × 10-15

EINHEIT	SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3
Ein möglicher Start	10	10	10
Ein nächster Schritt	11	10	10
Später	11	11	10

Nur ein Rechenbeispiel, keine Vorgabe für drei aufeinanderfolgende Termine. Zahlen bleiben gleich, wenn Technik oder Erholung noch keine Steigerung erlauben.

Erreichst du das obere Ende in allen Sätzen kontrolliert, kann eine schwierigere Variante oder später zusätzlicher Widerstand folgen. In der Vollversion lernst du die passende Steigerung innerhalb der drei Levels.

NICHT ALLES GLEICHZEITIG ÄNDERN

Behalte für einen Vergleich Übung, Variante, Tempo und Pausen möglichst ähnlich. Mehr Wiederholungen mit deutlich weniger Kontrolle sind nicht derselbe Fortschritt.

Du musst in dieser Ausgabe nichts ausfüllen. Merke dir für den nächsten Termin zuerst eine Sache, die du besser umsetzen möchtest. Die Vollversion bietet zusätzlich digitale Protokolle, wenn du Zahlen festhalten willst.

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

MENÜ WORKOUT VOLLVERSION

Und wenn der Alltag dazwischenkommt?

„Ich verpasse einen Trainingstag.“

Dann verschiebe den Termin. Du musst das Versäumte nicht mit zwei harten Einheiten direkt hintereinander nachholen. Ein ausgelassener Tag entscheidet nicht über die nächsten Wochen.

„Ich kann die Übung noch nicht.“

Nutze die leichtere Variante und lerne sie in Ruhe. Weniger Bewegungsweg oder eine stabile Stütze können den Einstieg zugänglicher machen. Bei Schmerzen brauchst du eine passende Abklärung, nicht mehr Überwindung.

„Ich merke am nächsten Tag meine Muskeln.“

Trainiere erst wieder, wenn du dich ausreichend erholt fühlst und dich normal bewegen kannst. Starker Muskelkater ist keine Auszeichnung. Anhaltende oder ungewöhnliche Beschwerden gehören abgeklärt.

„Zu Hause werde ich ständig abgelenkt.“

Lege einen erreichbaren Zeitpunkt fest und öffne den Plan vorher. Du darfst an einem vollen Tag beim Üben bleiben, statt den ganzen Ablauf zu erzwingen.

> Ein Plan soll dir den nächsten Schritt zeigen. Er soll dir nicht beweisen, dass du nicht genug bist.

Wenn du aus diesem Einstieg einen längerfristigen Trainingsablauf machen möchtest, findest du die weiteren Workouts und Steigerungen in der Vollversion.

VOLLVERSION ENTDECKEN >

Der Einstieg ist erst das erste Level.

Die Vollversion baut dein Training in drei Stufen auf. Jede erweitert die Möglichkeiten, den Widerstand an dein Können anzupassen.

LEVEL 1

Mit Körpergewicht starten

2 Workouts · Übungen lernen, ruhig ausführen und einen Rhythmus finden. Stabile Alltagsgegenstände ergänzen den Trainingsplatz.

LEVEL 2

Mit Bändern weiterarbeiten

3 Workouts · Miniband und langes Band erweitern die Übungen und den Widerstand, auch für Rücken und Haltung.

LEVEL 3

Zusatzlast gezielt nutzen

3 Workouts · Kurzhanteln und Bänder ergänzen den Aufbau. Dazu kommen optionale Schritte Richtung Liegestütz und Klimmzug.

Der 12-Monats-Fahrplan ist eine Orientierung. Du wechselst nicht allein wegen eines Datums das Level. Technik, Belastbarkeit und Erholung entscheiden mit.

Aus einem Workout wird dein Trainingssystem.

Du hast erlebt, wie ein Plan aufgebaut ist. In der Vollversion findest du die Fortsetzung: weitere Übungen, passende Steigerungen und einen längerfristigen Ablauf.



8 Workouts. 3 Levels.

- Übungen mit Zeichnungen und Varianten
- Pläne, Pausen und Progression
- Orientierung für dein erstes Trainingsjahr
- Touch-Navigation und digitale Protokolle

132 PDF-Seiten zum selbstständigen Anwenden. Das Gratis-Workout ist eines der acht Workouts. Für spätere Levels sind Bänder und Kurzhanteln vorgesehen.

Persönliche Rückmeldung und individuelle Anpassung gehören zum separat buchbaren WhatsApp-Coaching.

TPH vollständig entdecken >

Inhalte, aktueller Preis und Kaufmöglichkeit auf isa-coaching.com.

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

Unterstützung, die zu dir passt.

Möchtest du individuelle Rückmeldung?

Im separat buchbaren WhatsApp-Coaching stimmen wir Training und Umsetzung auf dein Level, dein Equipment und deinen Alltag ab. Leistungsumfang und Buchungsmöglichkeiten findest du auf meiner Website.

Persönliche Begleitung ansehen >

Das E-Book ist zum selbstständigen Anwenden gedacht. Der Download und der Kauf eines Buches enthalten keine persönliche Betreuung und keinen direkten WhatsApp-Zugang.

Hinweise zur Nutzung

Für Erwachsene. Allgemeine Informationen zu Training und Bewegung; kein Ersatz für medizinische oder physiotherapeutische Beratung. Bei Verletzungen, relevanten Vorerkrankungen, Schwangerschaft oder unklaren Beschwerden vorab fachlich abklären, was passend ist. Bei Schmerzen eine Übung abbrechen. Eine feste Körperform, Gewichtsabnahme oder Leistungsentwicklung wird nicht zugesichert.

Die Zeichnungen dienen der Orientierung. Körperbau und Beweglichkeit unterscheiden sich; die schriftlichen Hinweise sind maßgeblich. Workout A ist ein Auszug mit Po- und Rumpffokus, kein vollständiges Programm für alle Muskelgruppen.

Herausgeber

Isa Askariha · isa askariha health coaching
Basler Platz 1 · 60329 Frankfurt am Main
coaching@isaaskariha.de · isa-coaching.com

The Perfect Home Workout · Free Edition
Stand: 29. Oktober 2026 · © Isa Askariha
Inhalte und vorhandene Zeichnungen aus der aktuellen TPH-Vollversion. Erklärungen gekürzt und um Einstiegshilfen ergänzt. Die bestehende Vollversion bleibt unverändert.

Die Grundlagen kannst du nachlesen.

[1] Wei W et al. (2023)

Effects of progressive body-weight versus barbell back squat training on strength, hypertrophy and body fat among sedentary young women. Scientific Reports 13, 13505. Kleine Studie mit 13 Frauen; kein Test des TPH-Programms.

ORIGINALQUELLE > ZUM THEMA >

[2] American College of Sports Medicine (2026)

5 Things to Know About Creating an Effective Resistance Training Plan. Offizielle Zusammenfassung des Position Stand: regelmäßiges, angepasstes Krafttraining; Körpergewicht und Training zu Hause als Möglichkeiten.

ORIGINALQUELLE > ZUM THEMA >

[3] World Health Organization (2024)

Physical activity. Allgemeine Einordnung von Bewegung und Muskelkräftigung. Der einzelne Plan in dieser Ausgabe deckt nicht sämtliche Empfehlungen zu Ausdauer und Kraft ab.

ORIGINALQUELLE > ZUM THEMA >

Produktgrundlage: The Perfect Home Workout, digitale Vollversion, Stand 28. Oktober 2026. Workout A: dort Seite 80. Übungstexte und vorhandene Zeichnungen: dort Seiten 26-37, 57-59 und 65-67.

Quellen geprüft am 29. Oktober 2026. Sie stützen einzelne Trainingsprinzipien. Die Free Edition und das TPH-Gesamtprogramm wurden dadurch nicht als fertige Produkte wissenschaftlich getestet.

TPH: Vollversion mit 8 Workouts ansehen >

MENÜ WORKOUT VOLLVERSION