

Krafttraining ohne Geräte PDF

=> [Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)

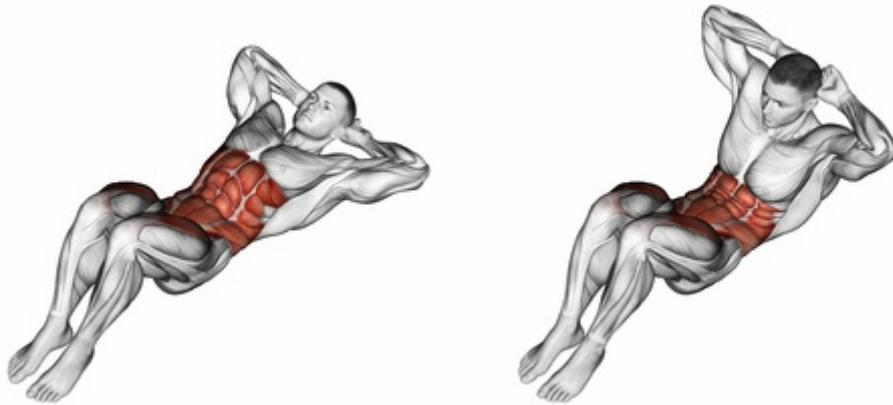


Krafttraining ohne Geräte PDF: Was ist wichtig?

1. **Welche Muskeln trainieren wir beim Krafttraining ohne Geräte?** Durch die folgenden 10 Kraftübungen stärken wir alle wesentlichen Muskeln am Körper als Fitness Anfänger. [Kurzhandel Übungen](#) sind jedoch grundsätzlich intensiver und effektiver für einen Trainingsplan.
2. **Wie oft das Krafttraining ohne Geräte?** Trainiere jede der 10 Kraftübungen einmal pro Woche, zum Beispiel an zwei Tagen jeweils 5 Übungen als effektiver Trainingsplan.
3. **Wie viele Wiederholungen beim Krafttraining ohne Geräte?** Pro Fitness Übung machst du zwei Sätze mit optimalen [acht Wiederholungen für den Muskelaufbau](#).

Krafttraining ohne Geräte PDF: 10 Übungen

1) Gerade Bauchmuskeln - Crunches



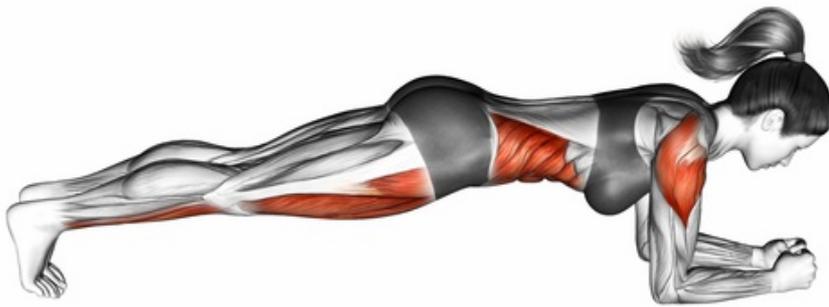
- **Zielmuskeln:** Die [oberen Bauchmuskeln trainieren](#) wir bei den Crunches primär. Zweitrangig stärken wir dabei die [unteren Bauchmuskeln](#) und nur minimal die [schrägen Bauchmuskeln](#).
- **Haltung:** Achte darauf, dass dein unterer Rücken stets am Boden bleibt und die Hände nur am Kopf anliegen, jedoch nicht bei der Bewegung helfen.
- **Ausführung:** Aus der Kraft deiner oberen Bauchmuskeln bewegst du deinen oberen Rücken so weit nach oben wie auf dem rechten Bild. Dann gehst du wieder ebenso langsam zurück und legst den oberen Rücken aber nicht ganz ab. Dadurch behältst du die Spannung in deiner Bauchmuskulatur.
- **Schwierigkeitsgrad erhöhen:** Wenn du mehr als acht saubere Wiederholungen schaffst, trainierst du die gleiche Fitness Übung mit ausgestreckten Armen. Zusätzlich steigert du die Intensität, indem du eine Kurzhantel wie im Video in die Hände nimmst.

2) Seitliche Bauchmuskeln - Seitlicher Unterarmstütz



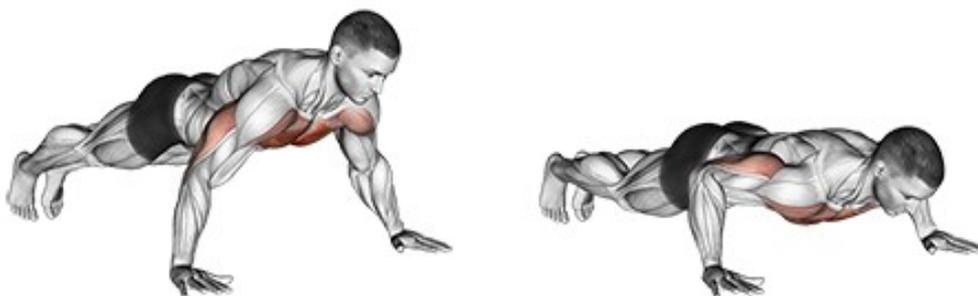
- **Zielmuskeln:** Mit der Übung seitlicher Unterarmstütz beanspruchen wir vor allem die [seitlichen Bauchmuskeln](#). Jedoch immer nur die Seite, die näher am Boden ist. Auf dem Foto fordern wir deshalb die linke Seite der seitlichen Bauchmuskulatur.
- **Haltung:** Anders als auf dem Foto, kannst du den oberen Arm ebenso auf die Seite deines Oberkörpers legen. Wichtig ist, dass deine Beine, der Po und dein Oberkörper eine Linie ergeben. Trage zudem rutschfeste Schuhe, damit du einen stabilen Stand hast.
- **Ausführung:** Nimm die gerade beschriebene Haltung ein und spüre voll in die linke Seite deiner seitlichen Bauchmuskeln rein. Jetzt gehst du mit deiner Hüfte nach unten und drückst dich – sobald du fast am Boden bist – wieder durch die seitlichen Muskeln am Bauch nach oben.
- **Schwierigkeitsgrad erhöhen:** Die Intensität kannst du erhöhen, wenn du dir eine Kurzhantel oben an die Hüfte legst. Führe die Fitness Übung aber unbedingt sauber und ohne Ruck aus, genau so wie im unteren Video.

3) Ganzkörper Kräftigung - Unterarmstütz



- **Zielmuskeln:** Der [Unterarmstütz](#) ist eine [Ganzkörpertraining Übung](#), bei der wir versuchen alle Muskeln am Körper anzuspannen. Vor allem stärken wir dabei die Vorderseite der Oberschenkel, die Bauchmuskeln, den unteren Rücken und die [Deltamuskeln](#) ([Schultermuskeln](#)).
- **Haltung:** Stütze dich wie auf dem Bild mit den Unterarmen ab und schaue, dass Oberkörper, Po und Beine eine Gerade ergeben. Deine [Oberarme](#) sind dabei senkrecht.
- **Ausführung:** Die [Ganzkörperübung](#) Unterarmstütz ist eine Halteübung, bei der wir uns nicht bewegen. Halte die Position für insgesamt 40 Sekunden und mache so viel Pausen zwischendrin wie du brauchst. Also beispielsweise 4 Mal 10 Sekunden halten und jeweils 5 Sekunden Pause dazwischen.
- **Schwierigkeitsgrad steigern:** Strecke dazu den linken Arm waagrecht aus und hebe gleichzeitig den rechten Fuß. Nach drei Sekunden streckst du dann stattdessen den rechten Arm und hebst den linken Fuß. Gesamtdauer pro Satz wiederum 40 Sekunden.

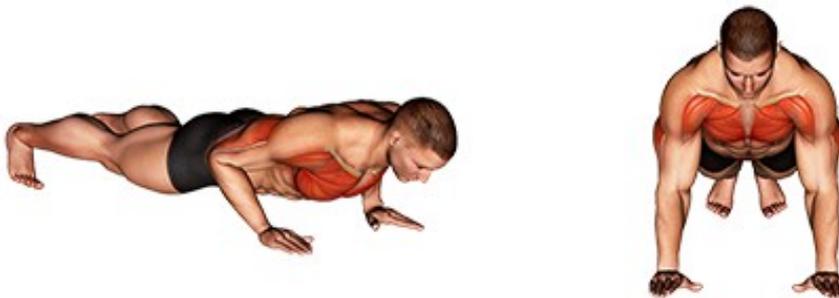
4) Brust - Breite Liegestütze



- **Zielmuskeln:** Für das [Brustmuskeln trainieren ohne Geräte](#) ist die breite [Liegestütze](#) ideal. Je breiter die Handstellung, desto stärker geht der Fokus auf das [Brustmuskeln aufbauen](#) und umso weniger auf den Trizeps.

- **Haltung:** Wichtig ist beim [richtige Liegestütze lernen](#), dass Beine, Hintern und Oberkörper angespannt und gerade sind. Die Hände machst du dabei deutlich weiter als schulterbreit auseinander – links und rechts jeweils zwei Handbreiten breiter.
- **Ausführung:** Wie auf dem Bild gehst du bei der [Brustübung zuhause](#) so tief nach unten, bis dein Oberarm waagrecht ist. Drücke dich anschließend vor allem durch die Brust und ohne jeglichen Schwung wieder hoch.
- **Schwierigkeitsgrad erhöhen:** Die Übung für das [Brustmuskeltraining ohne Geräte](#) kannst du dadurch intensivieren, indem du deine Füße auf eine Erhöhung stellst. Diese Ausführung im Video nennt sich breite negative Liegestütze.

5) Trizeps - Enge Liegestütze



- **Zielmuskeln:** Eine der [besten Trizeps Übungen für zuhause](#) ist die enge Liegestütze. Wir fordern dabei verstärkt den Trizeps und nur zweitrangig die Brust.
- **Haltung:** Dazu gehst du maximal schulterbreit mit deinen Händen auseinander, so dass deine [Ellenbogen](#) eng am Körper anliegen.
- **Ausführung:** Bewege dich langsam nach unten und oben und spüre dabei so stark wie möglich in deinen Trizeps rein. Sobald dein Oberarm waagrecht ist, drückst du dich ohne Ruck durch den Trizeps wieder nach oben.
- **Intensität steigern:** Dieses [Trizeps Training](#) steigertest du durch die Erhöhung deiner Füße, falls du mehr als acht korrekt ausgeführte Wiederholungen hinbekommst.

6) Bizeps, Latissimus, Trapezmuskel - Enge Klimmzüge



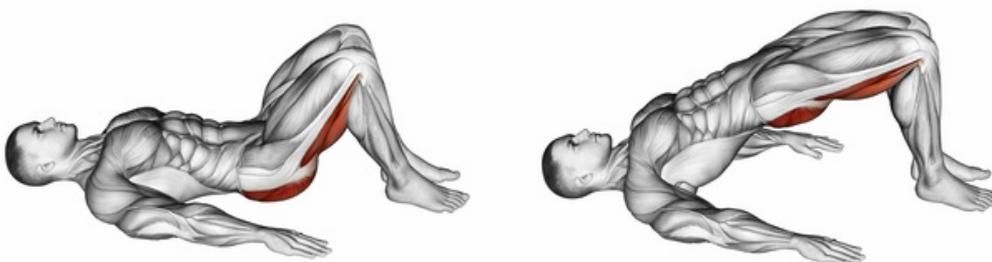
- **Zielmuskeln:** Zu den [besten Bizeps Übungen für zuhause](#) gehören die engen Klimmzüge. Die obere [Rückenmuskulatur trainieren](#) wir durch den engen Griff lediglich sekundär.
- **Haltung:** Am besten hängst du dich an eine Klimmzugstange, zum Übergang ist ebenfalls eine Treppe oder ein stabiler Holzbalken in Ordnung. [Klimmzugstangen für den Türrahmen](#) ohne jegliche Montage gibt es zum Beispiel bei Amazon.
- **Ausführung:** Wie bei den [Bizeps Curls](#) winkelst du die Arme beim nach oben ziehen an. Vor allem durch den Bizeps und unterstützend durch den [Trapezmuskel](#) gehst du so weit nach oben, dass du mit deinen Augen über die Stange schaust.
- **Tipp:** Anfangs wirst du nicht annähernd acht ganze Wiederholungen schaffen. Hilfe dir deshalb beim nach oben gehen mit einem Hocker am Boden und versuche die Bewegungen nach unten alleine zu machen.

7) Latissimus, Bizeps, Trapezmuskel - Breite Klimmzüge



- **Zielmuskeln:** Den [breiten Rückenmuskel](#) beziehungsweise [Latissimus trainieren](#) wir sehr effektiv mit dem breiten Klimmzug. Unterstützend helfen uns dabei der Bizeps und der Trapezmuskel ([Trapezius](#)) am oberen, zentralen Rücken.
- **Haltung:** Greife die Klimmzugstange je zwei Handflächen breiter als schulterbreit und gehe – anders als auf dem rechten Bild – mit dem Kopf hinter der Stange hoch. Dadurch schonst du deine [Nackelmuskulatur](#).
- **Ausführung:** Der breite Klimmzug – eine der [besten Rückenübungen ohne Geräte](#) – ist anfangs eine schwere Übung. Nutze deshalb einen Hocker zum besser nach oben kommen und fokussiere dich bei der ganzen Bewegung auf deinen Latissimus.
- **Intensität steigern:** Die Fitness Profis können sich zusätzlich eine [25 Kg Gewichtsweste](#) anziehen, falls sie problemlos acht Wiederholungen meistern. Ich nutze die Gewichtsweste vor allem für die Liegestütze.

8) Unterer Rücken, Po - Beckenheben



- **Zielmuskeln:** Sowohl den [unteren Rücken](#) ([Rückenstrecker](#)), als auch den [großen Gesäßmuskel](#) und den [Beinbeuger](#) stärken wir beim Beckenheben.
- **Ausführung:** Lege dich auf den Rücken, winkle die Beine 90 Grad an und bewege dein Becken durch die drei Zielmuskeln ganz nach oben. Setze deinen Hintern beim runter gehen nicht ab, damit du die Muskelspannung beibehältst.
- **Schwierigkeitsgrad steigern:** Im folgenden Video siehst du, dass du mit einer Kurzhantel die Intensität erhöhen kannst.

9) Beinstrecker und Beinbeuger - Kniebeugen



- **Zielmuskeln:** Mit der Fitness Übung Kniebeugen fordern wir in erster Linie den [Beinstrecker](#) und [Beinbizeps](#) Muskel. Außer der Vorder- und Rückseite der Oberschenkel belasten wir die großen Gesäßmuskeln ([Gluteus maximus](#)) sowie leicht den unteren Rücken. Bei den Kniebeugen verbrennen wir sehr viele Kalorien, weil die Muskeln am Oberschenkel und am Gesäß die größten Muskeln des Menschen sind. Deshalb ist diese Übung, wie auch andere Aktivitäten bei der wir viel Muskelmasse beanspruchen, ideal zum Kalorien verbrennen und [effektiv abnehmen](#).
- **Haltung:** Beim [Kniebeugen richtig ausführen](#) ist wichtig, dass du leicht im [Hohlkreuz](#) bist. Achte zur Schonung deiner Knie darauf, dass du bei der Bewegung nach unten mit den Knien nicht über die Fußspitzen schaust.

- **Ausführung:** Wir gehen so tief nach unten, dass unsere Oberschenkel waagrecht sind. Vor allem beim hoch gehen nimmst du die meiste Kraft aus deiner Oberschenkel Vorderseite.
- **Schwierigkeitsgrad steigern:** Mit Kurzhanteln steigert du die Intensität von Training zu Training, wenn du ohne Hanteln acht Wiederholungen schaffst.

10) Adduktoren und Abduktoren - Seitlicher Ausfallschritt



- **Zielmuskeln:** Die Innenseite ([Adduktoren](#)), Außenseite ([Abduktoren](#)), Vorderseite (Beinstrecker) und Rückseite (Beinbeuger) der Oberschenkelmuskeln sind die Hauptzielmuskeln beim seitlichen Ausfallschritt. Die großen Gesäßmuskeln ([Glutealmuskulatur](#)) und die [Wadenmuskulatur trainieren](#) wir dagegen nur nachrangig.
- **Haltung:** Achte dabei auf einen aufrechten Oberkörper und nehme die Hände zum ausbalancieren vorne zusammen.
- **Ausführung:** Gehe abwechselnd nach links und rechts in die Hocke und drücke dich vor allem mit den [Adduktoren und Abduktoren](#) wieder nach oben. Führe die Aufallschritte ohne Schwung aus und gehe pro Satz je achtmal rechts und links runter.
- **Intensität steigern:** Du kannst den Schwierigkeitsgrad der seitlichen Ausfallschritte mit Kurzhanteln erhöhen.

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

PS: Bei Fragen kannst du mir unten gerne einen Kommentar hinterlassen!

[=> Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.