

# Zuhause trainieren mit Minimalausstattung - mit maximalen Ergebnissen

Nicht jeder hat den Luxus, sich zuhause ein eigenes Homestudio einrichten zu können oder möchte sich für das Training ins Fitnessstudio zu begeben. Das heißt aber noch lange nicht, dass wir nicht mit hoher Intensität ein Training durchführen können, das uns genau so zu unserem Wunschkörper verhelfen kann, wie das Training mit Hanteln und Geräten. Es gibt durchaus immer wieder beeindruckende Beispiele, die beweisen, dass es auch nur mit einer Minimalausstattung geht.

## Es müssen keine großen Kraftstationen oder riesige Hantelbänke sein

Gucken wir uns die Grundbewegungen im Krafttraining doch einmal an. Wir können grundsätzlich in 2 Kategorien unterteilen: Druck- und Zugübungen. Und diese Methoden haben wir doch immer zur Verfügung und nicht nur, wenn wir ein Gerät benutzen. Wir können unseren eigenen Körper gegen die Schwerkraft hoch ziehen oder aber auch gegen die Schwerkraft hoch drücken. Außerdem ist unser Körper sehr variabel, was die Hebelverhältnisse angeht. Bereits eine kleine Haltungsänderung kann die auf der Muskulatur liegende Belastung deutlich erhöhen oder senken.

## Die Grundsätze:

### Push your Body

Wenn wir ans Drücken denken, denken wir zunächst natürlich an die klassischen Liegestütze. Diese stellen auch unsere Grundübung für die Brustmuskulatur dar. Einfache Liegestütze werden schnell zu einfach. Unser Artikel zum Thema **Liegestütze** hilft Ihnen weiter, wenn Ihnen die normale Variante zu leicht wird.

Zu den Push Übungen gehören auch Dips. Diese können Sie einfach zwischen zwei Stühlen ausführen. Für die Schulter empfehlen sich Handstand Liegestütze. Schaffen Sie nicht? Kein Problem, Sie können Ihre Füße auf einfach z.B. im 90° Winkel auf Ihr Bett ablegen.

### Pull your Body

Eine Klimmzugstange ist eine sehr günstige Investition und nimmt kaum Platz weg. Ein gutes Türreck z.B. lässt sich eventuell sogar in der Höhe verstellen. Alternativ können Sie auch auf zwei einfache Turnringe zurück greifen.

Basis Übungen sollten sein: Klimmzüge, liegendes Rudern und Überkopf rudern. Aber auch einzelne Muskeln lassen sich isolieren.

Seien Sie einfach mal kreativ, es gibt unendlich viele Möglichkeiten Übungen schwerer oder leichter zu machen. Unser stetig im Aufbau befindliches **Übungslexikon** könnte Ihnen dabei behilflich sein. Eventuell finden Sie auch das Richtige in einem unserer **Videotutorials**.

## Beintraining

Zugegeben: Die Beine zuhause zu trainieren ist gar nicht so einfach. Pistol Squats beispielsweise sind für die wenigsten sauber auszuführen und normale Kniebeugen für die meisten zu leicht. Sissy Squats für viele wiederum problematisch für die Knie. Wenn Sie allerdings noch in eine Gewichtsweste investieren, können Sie z.B. Pistols an den Ringen mit hoher Intensität

ausführen.(siehe unser **Training an Turnringen Einstiegsvideo**)

### **Core Training**

Versuchen Sie einfach mal Ihren Körper an der Klimmzugstange oder den Turnringen parallel zum Boden zu halten. Sowohl in Bauchlage als auch in Rückenlage. Den perfekten parallelen Schulterwinkel wie im Bild müssen Sie nicht zwangsweise einhalten.(Front Lever+ Back Lever). Vorerst vielleicht in gehockter Haltung. Stabilitätsübungen sind mit das Wichtigste, wenn es um den dauerhaften Fortschritt im Training mit dem eigenen Körpergewicht geht.