



Das wichtigste im Überblick:

- Trainiere nicht täglich, achte auf ausreichend Regeneration zwischen den Einheiten.
- Konzentriere Dich auf wenige Grundübungen, die den gesamten Körper trainieren.
- Mit einigen Hilfsmitteln wird das Erlernen schwerer Übungen einfacher:
[Klimmzugstange](#), [Klimmzugband](#)

Unsere Top 5 Übungen für ein Krafttraining ohne Geräte:

1. Kniebeuge:

- Trainiert Oberschenkelmuskel, Beinbizeps, Gesäßmuskel, Rückenstrecker
- Anspruchsvolle, aber höchst effektive Übung
- Für Anfänger: Kniebeuge auf einem Stuhl
- Für Fortgeschrittene: Zusatzgewichte (*zum Beispiel ein schwerer Rucksack*)
- Wichtig: Gerader Rücken, Knie gehen nicht über die Zehenspitzen
- zur Video-Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=u-G8nn6crRA>

2. Klimmzüge:

- Benötigt eine Klimmzugstange und ein Fitnessband für Anfänger
- Trainiert Rückenmuskel, Kapuzenmuskel, Rückenstrecker und Bizeps
- Schwierige Übung, doch lass Dich anfangs nicht unterkriegen – Mit Fitnessbändern kannst Du Klimmzüge einfach lernen
- Wichtig: Achte auf die volle Streckung der Arme, um die Übung effektiv zu halten
- zur Video-Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=eGo4lYIbE5g>

3. Liegestütze

- Trainiert Brustmuskel, Schultermuskel und Trizeps
- Wichtige Übung für eine gesunde Körperhaltung
- Für Anfänger: Frauenliegestütze mit den Knien auf dem Boden
- Für Fortgeschrittene: Füße auf einem Hocker erhöhen
- Wichtig: Achte auf eine stabile Körpermitte und gehe so weit runter, wie es Dir möglich ist
- zur Video-Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=nUg10M80dxI>



4. Burpees

- Trainiert den gesamten Körper und ist eher für viele Wiederholungen (15-25) geeignet
- Besonders im Crossfit und Freeletics Training beliebt
- Wichtig: Bevor die Übung schnell ausgeführt wird, sollte zunächst eine saubere und fehlerfreie Ausführung gelingen
- zur Video-Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=l-ZNXyD5ers>

5. Plank

- Trainiert den Bauch und die tiefe Rückenmuskulatur
- Wichtige Übung für die Körperhaltung und bei bestehenden Rückenproblemen
- Versuche jedes mal 10 Sekunden länger durchzuhalten
- Übrigens: Der Weltrekord vom Plank liegt bei 8 Stunden!
- zur Video-Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=VAuJvTYjWC8>

Mehr Infos? Besuche: <https://intervall-fasten.net/krafttraining-ohne-geraete>