



Krafttraining zu Hause: Ein simpler Trainingsplan, der wirkt

Mit diesen 7 Übungen für zu Hause kannst Du auch ohne teure Fitnessgeräte sowohl Muskeln aufbauen als auch Kraft und Ausdauer trainieren.

Alles, was Du dazu benötigst, ist ein [Set aus zwei Kurzhanteln](#) mit auf Deine Konstitution abgestimmten Gewichten.

Diese Fitness Übungen eignen sich perfekt, um Schulter-, Rücken-, Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur auf effektive Art und Weise zu trainieren.

Hinweise:

- Die einzelnen Übungen solltest Du am besten mit je 10 bis 15 Wiederholungen machen und dazwischen kurze Pausen einlegen.
- Achte darauf, die Bewegungen langsam und kontrolliert durchzuführen und steigere die Leistung von Trainingseinheit zu Trainingseinheit langsam.
- Alle Übungen werden mit zwei Kurzhanteln ausgeführt.

1. Übung: [Kniebeugen](#)

Muskeln: Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Durchführung:

- Stehe schulterbreit mit geradem Rücken
- gehe langsam in die Knie
- lege eine kurze Pause ein und
- komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Verweile am besten jeweils für einige Sekunden in verschiedenen Kniebeugewinkeln.

2. Übung: [Vorgebeugtes Rudern](#)

Muskeln: Stärkt den gesamten Rücken

Durchführung:

- Stehe mit leicht gebeugten Knien, die Beine etwa schulterbreit auseinander, den Rücken parallel zum Boden nach vorne gebeugt.
- Lasse die Arme mit den Hanteln nach unten hängen.
- Ziehe sie langsam und gleichmäßig nach oben bis kurz vor die Brust.
- Mache eine kurze Pause und gehe wieder in die Ausgangsposition zurück.

3. Übung: Bizeps-Curls

Muskeln: Oberarm-Bizeps

Durchführung:

- Stehe gerade, die Beine etwa hüftbreit auseinander, die Handflächen nach außen gedreht (Handrücken zum Körper)
- Beuge die Arme und führe sie nach oben.
- Gehe nach einer kurzen Pause wieder in die Ausgangsposition zurück.

4. Übung: Seitheben

Muskeln: Schultern

Durchführung:

- Stelle dich mit leicht gebeugten Knien hüftbreit hin.
- Hebe einen Arm leicht gebeugt seitlich bis in Höhe der Schulter.
- Bewege das Gewicht anschließend wieder langsam abwärts und halte die Spannung.

5. Übung: Crunch-Arm-Combo

Muskeln: Arme und Bauch

Durchführung:

- Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße auf den Boden, nimm in jede Hand eine Hantel. Deine Arme liegen eng am Körper und sind gestreckt.
- Nun hebe durch Anspannen Deiner Bauchmuskeln den Oberkörper vom Boden wie beim Sit-Up, die Arme bleiben gestreckt parallel zum Boden
- halte diese Position ein paar Sekunden und gehe wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Deine [Lendenwirbelsäule](#) muss während der gesamten Übung den Boden berühren.

6. Übung: Crunches mit Gewicht

Muskeln: gerade Bauchmuskulatur

Durchführung:

- Lege Dich auf den Rücken und halte die Beine im rechten Winkel frei in der Luft oder lege sie auf einen Stuhl.
- Fixiere eine Hantel mit beiden Händen auf dem [Brustbein](#)
- Hebe Kopf und Schulter langsam vom Boden ab.
- Deine [Lendenwirbelsäule](#) muss während der gesamten Übung den Boden berühren.

7. Übung: Kickbacks

Muskeln: Trizeps

Durchführung:

- Stehe mit leicht gebeugten Knien, die Beine etwa schulterbreit auseinander, den Rücken parallel zum Boden nach vorne gebeugt.
- Beginne mit Deiner schwächeren Seite.
- Der Oberarm liegt am Oberkörper seitlich an, der Unterarm mit dem Gewicht befindet sich im rechten Winkel zum Oberarm (senkrecht zum Fußboden)
- Strecke den Arm mit der Hantel kontrolliert aus, der Oberarm bleibt dabei fixiert.
- Stoppe die Bewegung, bevor der Arm komplett gestreckt ist.
- Senke nun die Hantel so weit wie möglich ab, die Bewegung erfolgt aus dem Ellenbogen.
- Wiederhole die Übung mit Deiner stärkeren Seite.

Hier findest Du [mehr Tipps fürs Krafttraining zu Hause](#).

Mit nur 7 Übungen und zwei Kurzhanteln kannst Du überall Deinen kompletten Körper trainieren. Hast Du Fragen zum Krafttraining zu Hause? Schreib einen Kommentar.

André Leisner ist Personal Trainer bei [Personal Training Kiel](#) und bloggt regelmäßig zu Fitness Themen. Die zielgerichtete Arbeit mit seinen Kunden ist für Ihn Berufung, daher ist er nicht nur nominiert für den Kieler Service-Award, sondern auch einer der heißen Favoriten auf die begehrte Auszeichnung.

<https://www.marathonfitness.de/krafttraining-zu-hause/>