

---

Subject: Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Kuzzhantel oder Langhantel

Posted by [OSSO](#) on Fri, 26 Oct 2012 11:07:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da die Frage immer wieder auftaucht möchte in diesem Thread Links zu Ressourcen zu dem Thema sammeln und Trainingspläne vorstellen

Damit der Thread nicht total übersichtlich bleibt, trenne ich die Diskussion darüber in einen anderen Thread ab.

Ein Basistrainingsplan der sich an den Grundübungen orientiert, könnte so aussehen:

Kniebeugen (bzw Variationen davon)

Liegestütze

Dips

Klimmzüge

Rudern mit Eigengewicht

und als Nebenübungen

Crunch (oder Variation)

Ich werde versuchen immer Übungsalternativen mit Eigengewicht, Kurzhantel oder Langhantel

Ein Problem ist natürlich das kaum jemand einen Klimmzug schaffen wird der mit dem Training anfängt.

Für einige Übungen die normalerweise mit Gewicht ausgeführt werden kenne ich keine Alternativen mit Eigengewicht.

das wären:

(Kreuz)heben und Frontdrücken. Rudern ist ohne gewichte prinzipiell möglich aber recht schwer durchzuführen.

zur Diskussion

---

---

Subject: Dips

Posted by [OSSO](#) on Fri, 26 Oct 2012 11:31:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Dips" an Stühlen

Dips" am Stuhl

---

---

Subject: Rudern

Posted by [OSSO](#) on Fri, 26 Oct 2012 12:35:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eigengewicht

Rudern mit Eigengewicht

So eine Konstruktion hat man leider nicht zu hause, aber man könnte z.b. eine Stange (wenn man nicht sehr viel wiegt reicht ein stabiler Besenstiel) über 2 Stühle legen.

Hier:

Rudern am Tisch

Könnte aber schwierig für die Hände werden

Kurzhandel

vorgebeugtes Rudern

vorgebeugtes Rudern mit 2 Hanteln

Das ist eine Rückenübung !! Rücken anspannen und gerade halten. Nur soviel Gewicht nehmen das dies möglich ist

---