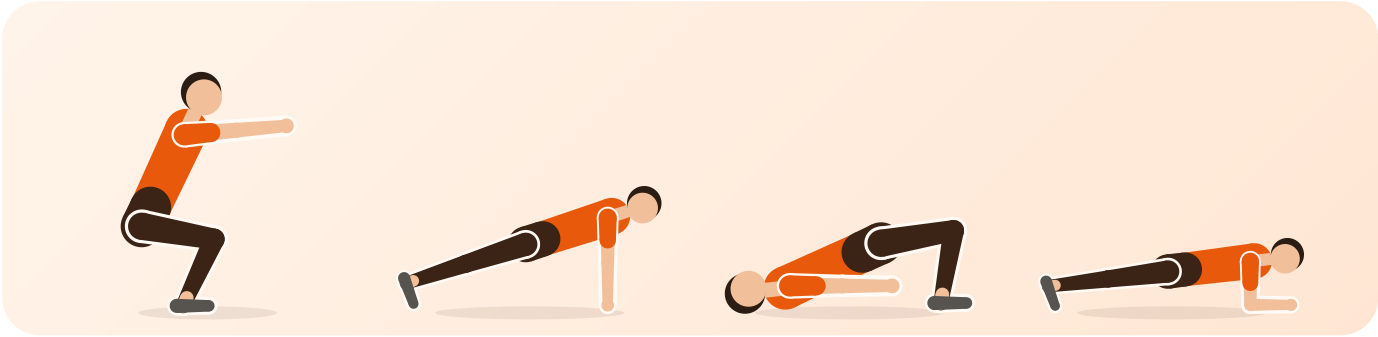
Krafttraining für zu Hause
110 Übungen ohne Geräte

Der große Übungskatalog: 110 Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, sortiert nach 10 Körperbereichen – vom ersten Wandliegestütz bis zum Burpee. Mit Bildern, Kurzanleitungen und drei Beispiel-Workouts.



So nutzt du den Katalog

1. Such dir pro Körperbereich 1–2 Übungen aus, die zu deinem Niveau passen.
2. Innerhalb jeder Gruppe werden die Übungen meist von leicht nach schwer schwieriger.
3. Kombiniere 6–8 Übungen zu einem Workout oder nimm einen Plan von Seite 7.
4. Wechsle alle 4–6 Wochen einige Übungen aus.

Das brauchst du

- Eine Matte oder einen Teppich
- Eine Wand, einen stabilen Stuhl und ein Sofa
- Ein Handtuch
- Optional: eine Treppe oder Stufe
- 20–40 Minuten, 2–4-mal pro Woche

Inhalt

1	Beine · Po und Hüfte (1–22)	S. 2
2	Waden · Brust (23–44)	S. 3
3	Arme · Rücken (45–66)	S. 4
4	Bauch · Rumpf (67–88)	S. 5
5	Ganzkörper · Beweglichkeit (89–110)	S. 6
6	Drei Beispiel-Workouts	S. 7

Kurz zur Sicherheit: Wärm dich vor jedem Training 5 Minuten auf und wähle Übungen, die du sauber ausführen kannst. Sprungübungen nur mit gesunden Gelenken und auf rutschfestem Boden. Bei Vorerkrankungen oder Schmerzen vorher ärztlich abklären.

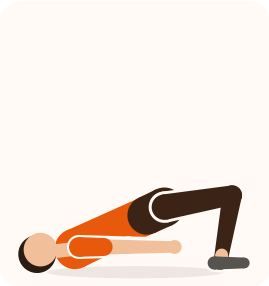
Übungen 1–22



Oberschenkel, Po

Beine

1 **Kniebeuge:** Schulterbreit stehen, Hüfte nach hinten unten, über die Fersen hoch.
2 **Sumo-Kniebeuge:** Sehr breiter Stand, Zehen nach außen – betont die Innenseite.
3 **Kniebeuge mit Pause:** Unten 3 Sekunden halten, dann hochdrücken.
4 **Sprungkniebeuge:** Aus der Hocke explosiv hochspringen, weich landen.
5 **Wandsitzen:** Rücken an der Wand, Knie im rechten Winkel, halten.
6 **Ausfallschritt vorwärts:** Großer Schritt nach vorn, hinteres Knie zum Boden.
7 **Ausfallschritt rückwärts:** Schritt nach hinten – schonender für die Knie.
8 **Seitlicher Ausfallschritt:** Breit stehen, Gewicht auf ein Bein, anderes gestreckt.
9 **Bulgarische Kniebeuge:** Hinterer Fuß auf dem Sofa, vorderes Bein beugen.
10 **Step-ups:** Auf eine stabile Stufe steigen und kontrolliert ab.
11 **Einbeinige Kniebeuge zum Stuhl:** Auf einem Bein langsam zum Stuhl setzen und aufstehen.



Gesäß, Hüfte, Beinrückseite

Po und Hüfte

12 **Hüftbrücke:** Rückenlage, Becken heben, oben Po anspannen.
13 **Einbeinige Hüftbrücke:** Ein Bein gestreckt, über das andere hochdrücken.
14 **Hüftbrücke mit erhöhten Füßen:** Füße auf dem Sofa – mehr Arbeit für die Beinrückseite.
15 **Hüftbrücke im Marsch:** Oben bleiben und abwechselnd ein Knie anheben.
16 **Froschbrücke:** Fußsohlen aneinander, Knie außen, Becken heben.
17 **Donkey Kicks:** Vierfüßlerstand, gebeugtes Bein nach oben drücken.
18 **Fire Hydrants:** Vierfüßlerstand, Knie seitlich anheben.
19 **Clamshells:** Seitenlage, Knie gebeugt, oberes Knie öffnen wie eine Muschel.
20 **Seitliches Beinheben im Liegen:** Seitenlage, oberes Bein gestreckt anheben.
21 **Bein nach hinten im Stand:** An der Wand festhalten, gestrecktes Bein nach hinten.
22 **Good Mornings:** Hände hinter dem Kopf, mit geradem Rücken nach vorn neigen.



Waden, Fußgelenke, Gleichgewicht

Waden und Füße

23 **Wadenheben beidbeinig:** Auf die Zehenspitzen und langsam zurück.

24 **Wadenheben einbeinig:** An der Wand festhalten, auf einem Bein hochdrücken.

25 **Wadenheben auf der Stufe:** Fersen unten tiefer sinken lassen.

26 **Wadenheben in der Kniebeuge:** In halber Hocke bleiben und Fersen heben.

27 **Zehenspitzengang:** 30 Sekunden auf den Zehenspitzen gehen.

28 **Fersengang:** 30 Sekunden auf den Fersen gehen, Zehen hoch.

29 **Schienbeinheben an der Wand:** Mit dem Rücken an der Wand die Zehen anheben.

30 **Hopserlauf:** Leichte, federnde Sprünge auf der Stelle.

31 **Seilspringen ohne Seil:** Kleine Sprünge, Hände drehen ein gedachtes Seil.

32 **Handtuch greifen:** Mit den Zehen ein Handtuch zu dir ziehen.

33 **Einbeinstand mit Augen zu:** Auf einem Bein stehen, kurz die Augen schließen.



Brust, Schultern, Trizeps

Brust und Drücken

34 **Liegestütz an der Wand:** Hände an der Wand, Brust zur Wand.

35 **Liegestütz am Tisch:** Hände auf einer stabilen Tischkante.

36 **Liegestütz auf den Knien:** Knie am Boden, Körper gerade.

37 **Liegestütz:** Körper gerade, Brust bis knapp über den Boden.

38 **Weite Liegestütz:** Hände breiter als die Schultern.

39 **Enge Liegestütz:** Hände unter der Brust, Ellbogen nah am Körper.

40 **Liegestütz mit erhöhten Füßen:** Füße auf dem Sofa – schwerer für die obere Brust.

41 **Liegestütz mit Pause:** Unten 2 Sekunden halten.

42 **Liegestütz mit Schulterantippen:** Oben abwechselnd die Gegenschulter antippen.

43 **Pike-Liegestütz:** Po hoch, Kopf zwischen die Hände senken.

44 **Hindu-Liegestütz:** Aus dem umgekehrten V fließend nach vorn und hoch.

Übungen 45–66



Trizeps, Schultern, oberer Rücken

Arme und Schultern

45 **Bank-Dips, Knie gebeugt:** Hände auf Stuhl oder Sofa hinter dir, Arme beugen.

46 **Bank-Dips, Beine gestreckt:** Wie oben, Füße weiter weg.

47 **Stütz hoch und runter:** Vom Unterarmstütz in den Liegestütz und zurück.

48 **Schulterantippen im Stütz:** Im Liegestütz abwechselnd die Schultern antippen.

49 **Y-Heben in Bauchlage:** Arme als Y gestreckt anheben.

50 **T-Heben in Bauchlage:** Arme seitlich als T anheben.

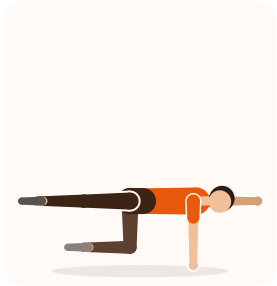
51 **W-Heben in Bauchlage:** Ellbogen gebeugt nach hinten ziehen.

52 **Armkreisen mit Spannung:** Arme seitlich gestreckt, kleine Kreise, Fäuste fest.

53 **Wand-Engel:** Rücken an der Wand, Arme von W nach Y schieben.

54 **Wandlauf:** Aus dem Liegestütz mit den Füßen ein Stück die Wand hoch.

55 **Bärengang:** Auf Händen und Füßen, Knie knapp über dem Boden, vorwärts.



Rückenstrecker, oberer Rücken

Rücken

56 **Superman:** Bauchlage, Arme und Beine gleichzeitig anheben.

57 **Schwimmer:** Bauchlage, Arme und Beine wechselnd heben.

58 **Rudern unter dem Tisch:** Unter einen stabilen Tisch legen und Brust zur Kante ziehen.

59 **Türrahmen-Rudern:** Im Türrahmen festhalten, zurücklehnen, heranziehen.

60 **Handtuch-Latzug:** Handtuch über Kopf straff auseinanderziehen und nach unten führen.

61 **Vierfüßlerstand Arm und Bein:** Gegengleich Arm und Bein strecken.

62 **Umgekehrter Schneeengel:** Bauchlage, Arme in großen Bögen über den Boden führen.

63 **Kobra in Bauchlage:** Oberkörper heben, Schulterblätter zusammen, Daumen nach außen.

64 **Schulterblatt-Liegestütz:** Im Liegestütz nur die Schulterblätter zusammen und auseinander.

65 **Rückenstrecken halten:** Bauchlage, Oberkörper leicht anheben und 20 Sek. halten.

66 **Bauchlage Beinheben:** Gestreckte Beine abwechselnd anheben.

Übungen 67–88



gerade Bauchmuskeln, Hüftbeuger

Bauch

67 **Crunch:** Rückenlage, Schultern leicht anheben.

68 **Umgekehrter Crunch:** Knie zur Brust rollen, Becken anheben.

69 **Fahrrad-Crunch:** Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie.

70 **Beinheben im Liegen:** Gestreckte Beine langsam heben und senken.

71 **Toter Käfer:** Gegengleich Arm und Bein strecken, Rücken bleibt am Boden.

72 **Hollow Hold:** Schultern und Beine leicht angehoben halten.

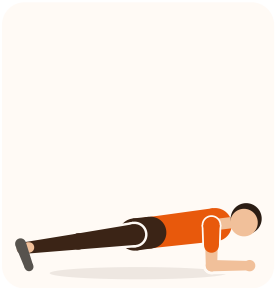
73 **Hollow Rocks:** Aus dem Hollow Hold sanft schaukeln.

74 **Sit-up:** Aus der Rückenlage bis zum Sitzen aufrollen.

75 **Flatterbeine:** Gestreckte Beine schnell auf und ab bewegen.

76 **Scherenbeine:** Gestreckte Beine über Kreuz bewegen.

77 **Knie zur Brust im Sitzen:** Zurückgelehnt sitzen, Knie anziehen und strecken.



schräge Bauchmuskeln, tiefer Rumpf

Rumpf und Seiten

78 **Unterarmstütz:** Körper gerade auf Unterarmen und Zehen.

79 **Hoher Stütz:** Liegestützposition mit gestreckten Armen halten.

80 **Seitstütz auf den Knien:** Seitlich auf Unterarm und Knie stützen.

81 **Seitstütz:** Seitlich auf Unterarm und Füßen, Körper gerade.

82 **Seitstütz mit Hüftheben:** Im Seitstütz die Hüfte senken und heben.

83 **Bergsteiger:** Im Stütz abwechselnd Knie zur Brust.

84 **Russian Twist:** Zurückgelehnt sitzen, Oberkörper von Seite zu Seite drehen.

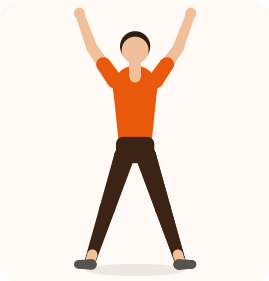
85 **Stütz-Hampelmann:** Im Stütz die Füße auseinander und zusammen springen.

86 **Stütz mit Hüftdrehung:** Im Unterarmstütz die Hüfte zur Seite drehen.

87 **Bärenstand:** Vierfüßlerstand, Knie 2 cm vom Boden halten.

88 **Scheibenwischer:** Rückenlage, Beine angewinkelt von Seite zu Seite.

Übungen 89–110



Herz-Kreislauf, ganzer Körper

Ganzkörper und Ausdauer

89 **Hampelmann:** Beine und Arme gleichzeitig öffnen und schließen.

90 **Burpee:** Hocke, Stütz, Liegestütz, zurück, Strecksprung.

91 **Halber Burpee:** Ohne Liegestütz und Sprung – gelenkschonend.

92 **Kniehebelauf:** Auf der Stelle laufen, Knie hoch.

93 **Anfersen:** Auf der Stelle laufen, Fersen zum Po.

94 **Eisschnelllläufer:** Seitliche Sprünge von einem Bein aufs andere.

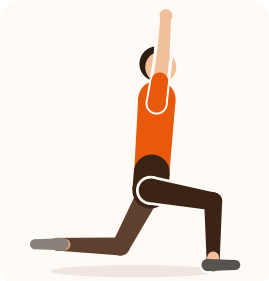
95 **Inchworm:** Aus dem Stand mit den Händen in den Stütz laufen und zurück.

96 **Schattenboxen:** Schnelle Schläge in die Luft, locker auf den Fußballen.

97 **Squat Thrust:** Hocke, Beine in den Stütz springen und zurück.

98 **Sprung-Ausfallschritt:** Im Sprung die Beine wechseln.

99 **Treppensteigen:** 2 Minuten zügig eine Treppe hoch und runter.



Mobilität, Ausgleich

Beweglichkeit

100 **Katze und Kuh:** Vierfüßlerstand, Rücken rund und hohl.

101 **Ausfallschritt mit Drehung:** Im tiefen Ausfallschritt Arm zur Decke drehen.

102 **Hüftkreise:** Hände an den Hüften, große Kreise.

103 **Brustwirbel-Drehung:** Vierfüßlerstand, Hand hinter den Kopf, Ellbogen aufdrehen.

104 **Tiefe Hocke halten:** 30 Sekunden tief in der Hocke bleiben.

105 **Kind-Position:** Auf den Fersen sitzen, Arme weit nach vorn.

106 **Kobra-Dehnung:** Bauchlage, mit den Händen den Oberkörper hochdrücken.

107 **Hüftbeuger-Dehnung:** Halbkniestand, Hüfte nach vorn schieben.

108 **Beinrückseite dehnen:** Rückenlage, gestrecktes Bein zur Decke.

109 **Schulterdehnung quer:** Arm vor dem Körper zur Gegenseite ziehen.

110 **Arm- und Schulterkreisen:** Große Kreise vorwärts und rückwärts.

Drei Beispiel-Workouts

die Nummern beziehen sich auf den Katalog

Einsteiger (20 Min.)

Nr.	Übung	Menge
12	Hüftbrücke	3 × 12
1	Kniebeuge	3 × 12
34	Liegestütz an der Wand	3 × 10
61	Vierfüßlerstand Arm und Bein	3 × 8 je Seite
80	Seitstütz auf den Knien	2 × 20 Sek.
78	Unterarmstütz	3 × 20 Sek.

Fortgeschritten (30 Min.)

Nr.	Übung	Menge
9	Bulgarische Kniebeuge	3 × 10 je Bein
37	Liegestütz	3 × 12
58	Rudern unter dem Tisch	3 × 10
13	Einbeinige Hüftbrücke	3 × 10 je Bein
45	Bank-Dips	3 × 12
72	Hollow Hold	3 × 30 Sek.

Zirkel (15 Min.)

Nr.	Übung	Zeit
89	Hampelmann	40 Sek.
1	Kniebeuge	40 Sek.
36	Liegestütz auf den Knien	40 Sek.
83	Bergsteiger	40 Sek.
12	Hüftbrücke	40 Sek.
–	Pause	1 Min.

3–4 Runden, 20 Sek. Pause zwischen den Übungen.

Dein eigenes Workout

- 1 Übung Beine (1–11)
- 1 Übung Po (12–22)
- 1 Übung Drücken (34–44)
- 1 Übung Ziehen (56–66)
- 1 Übung Bauch (67–77) und 1 Rumpf (78–88)
- Zum Schluss 2 Übungen Beweglichkeit (100–110)

Steigerung

- Erst mehr Wiederholungen
- Dann langsamer ausführen (3 Sek. runter)
- Dann zur schwereren Übung in derselben Gruppe
- Pausen verkürzen

Mein Workout

Nr.	Übung	Sätze × Wdh.	Datum:	Datum:	Datum: