

## Fitness für zu Hause: So trainieren Sie in den eigenen vier Wänden

---

### Top 6 Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Eignen sich perfekt, um die richtige Ausführung zu lernen und das Körpergefühl zu stärken – bei einem geringen Verletzungsrisiko.



#### 1. Kniebeugen (Squats)

**Trainierte Körperregion:** Beine, Po und Bauchmuskeln.

**Ausgangsposition:** Füße etwa schulterbreit aufstellen, Zehen zeigen leicht nach außen.

**Übung:** Rumpf stabilisieren und Rücken gerade halten. Dann auf einen imaginären Stuhl nach hinten und unten setzen – der Po führt die Bewegung an. Wieder hochkommen und wiederholen.

**Wichtig:** Je nach Anatomie kann der ideale Stand breiter oder schmaler ausfallen. Probieren Sie, was am besten für Sie funktioniert.



## 2. Ausfallschritte nach hinten

**Trainierte Körperregion:** Beine und Po.

**Ausgangsposition:** Füße schulterbreit aufstellen, Hände locker auf die Hüfte legen.

**Übung:** Mit einem Bein einen großen Schritt nach hinten machen, die Fußspitze aufsetzen und das Knie Richtung Boden bringen. Das Bein wieder nach vorne bringen und mit dem anderen Bein wiederholen.

**Wichtig:** Oberkörper bleibt aufrecht, Knie nur so weit beugen, wie es die Mobilität erlaubt.



## 3. Beckenheben einbeinig

**Trainierte Körperregion:** Beine, Po und Rumpf.

**Ausgangsposition:** Auf einer Matte auf den Rücken legen, Beine hüftbreit aufstellen.

**Übung:** Rumpf anspannen und das Becken heben. Abwechselnd ein Bein heben, ausstrecken und wieder abstellen.

**Wichtig:** Rumpfspannung halten, der Körper sollte vom ausgestreckten Bein bis zu den Schultern eine gerade Linie bilden.



#### 4. Liegestütz

**Trainierte Körperregion:** Vor allem Brust, Arme und Schultern – Liegestütze trainieren aber 200 Muskeln!

**Ausgangsposition:** Auf den Boden knien, Hände stehen schulterbreit, Finger zeigen nach vorne.

**Übung:** Füße eng nach hinten stellen, Rumpfspannung halten, Arme langsam beugen, dann wieder nach oben drücken.

**Wichtig:** Der Körper sollte durchgehend eine gerade Linie bilden. Gehen Sie nur so weit nach unten, wie Sie die Körperspannung halten können. Als Anfänger können Sie auch die Knie auf dem Boden abstellen, um die Übung zu erleichtern.



#### 5. Bärenang

**Trainierte Körperregion:** Brust, Arme und Bauchmuskeln.

**Ausgangsposition:** Auf den Boden knien, Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte, der Rücken ist gerade.

**Übung:** Knie leicht vom Boden heben. Abwechselnd eine Hand und den entgegengesetzten Fuß nach vorne setzen. So einen längeren Weg nach vorne und anschließend rückwärts zurückkriechen.

**Wichtig:** Die Knie bleiben in der Luft. Rücken gerade und den Blick nach unten gerichtet halten.



## 6. Plank

**Trainierte Körperregion:** Ganzkörper, mit Fokus auf die Körpermitte.

**Ausgangsposition:** Unterarme auf den Boden legen, Bein gerade nach hinten strecken, Zehen aufstellen.

**Übung:** Der Körper bildet eine Linie. Das Becken gerade und mit viel Rumpfspannung in der Luft halten. Die Schultern sind über den Ellbogen, Blick nach vorne auf den Boden. So lange wie möglich halten.

**Wichtig:** Der Po sollte weder durchhängen noch zu stark nach oben ziehen. Als Anfänger können Sie auch die Knie auf dem Boden ablegen.

## Top 7 Übungen mit kleinen Geräten oder Alltagsgegenständen

Sobald Sie bereits einige Zeit mit dem eigenen Körpergewicht trainiert haben, können sich zusätzliche Übungen mit Kleingeräten lohnen. Dadurch steigt die Intensität Ihres Trainings zu Hause und Sie können schneller Fortschritte sehen. Doch nicht immer muss es die Kurzhantel oder ein spezielles Fitnessgerät sein. Die Trainingsintensität lässt sich auch mit Alltagsgegenständen erhöhen, die in jedem Haushalt zu finden sind. Hier finden Sie weitere Ideen für Fitness für zu Hause:



### 1. V-Pass mit Gymnastikball

**Trainierte Körperregion:** Bauchmuskeln.

**Ausgangsposition:** Auf den Rücken legen, Gymnastikball zwischen die Füße klemmen, Beine nach oben strecken.

**Übung:** Oberkörper anheben, den Ball greifen und den Rücken wieder ablegen. Die Arme sind gestreckt und halten den Ball über dem Kopf, die Beine bleiben in der Luft. Oberkörper erneut anheben und den Ball wieder zwischen die Füße klemmen. Wiederholen.

**Wichtig:** Bewegung mit den Bauchmuskeln anleiten. Als Anfänger können Sie auch die Füße auf dem Boden ablegen.



## 2. Bizeps-Curls mit Kurzhanteln

**Trainierte Körperregion:** Oberarme.

**Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße etwa hüftbreit, die Hände halten die Kurzhanteln seitlich vom Körper, Handflächen zeigen nach vorne.

**Übung:** Rumpfspannung aufbauen, Schultern leicht nach hinten ziehen. Die Kurzhanteln kontrolliert Richtung Oberarm ziehen. Die Arme langsam wieder ausstrecken und wiederholen.

**Wichtig:** Oberarme und Ellbogen bleiben ruhig und nah am Körper. Nicht mit Schwung arbeiten.



## 3. Rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln

**Trainierte Körperregion:** Beinrückseiten und Po.

**Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße etwa hüftbreit, die Hände halten die Kurzhanteln vor den Oberschenkeln, Handflächen zeigen nach innen.

**Übung:** Rumpfspannung aufbauen und die Hüfte kontrolliert nach hinten schieben. Die Hanteln währenddessen nah an den Beinen nach unten führen. Der Rücken bleibt gerade. Sobald Sie eine Dehnung in der Beinrückseite spüren, die Hüfte langsam wieder nach vorne schieben, bis Sie wieder aufrecht stehen.

**Wichtig:** Halten Sie die Kurzhanteln nah vor den Schienbeinen. Die Bewegung immer mit der Hüfte anführen.



#### 4. Step-ups mit einem Stuhl

**Trainierte Körperregion:** Beine und Po.

**Ausgangsposition:** Stuhl mit der Lehne an eine Wand stellen, aufrecht vor den Stuhl stehen.

**Übung:** Einen Fuß vollständig auf die Stuhlfläche stellen, dann mit der Kraft aus diesem Bein nach oben drücken und den zweiten Fuß auf dem Stuhl abstellen. Das Bein kontrolliert wieder nach unten bringen. Mit der anderen Seite wiederholen.

**Wichtig:** Sie können sich zu Beginn an der Wand oder einem anderen Möbel festhalten, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Stellen Sie den Stuhl am besten auf eine Matte, damit dieser nicht wegrutschen kann.



#### 5. Umgekehrtes Rudern am Tisch

**Trainierte Körperregion:** Rückenmuskulatur.

**Ausgangsposition:** Unter den Tisch legen und etwas weiter als schulterbreit um die Tischkante greifen, Beine sind ausgestreckt, Fersen liegen auf dem Boden.

**Übung:** Brust unterhalb der Tischkante ausrichten, Rumpfspannung aufbauen, Brust zur Tischkante ziehen. Arme langsam wieder strecken, bis sie nur noch leicht gebeugt sind. Wiederholen.

**Wichtig:** Während der Übung Spannung im gesamten Körper halten. Achten Sie darauf, dass der Tisch stabil ist und nicht umfallen kann.



## 6. Wasserflaschen als Hanteln

**Trainierte Körperregion:** Vielfältig einsetzbar.

**Übung:** Wasserflaschen können Kurzhanteln ersetzen und für viele Übungen genutzt werden, z. B. die hier vorgestellten Bizeps-Curls.

**Wichtig:** Als Anfänger können Sie die Wasserflaschen auch nur mit wenig Wasser füllen, um so mit weniger Gewicht zu trainieren. Wir empfehlen Plastikflaschen, da diese robuster sind.



## 7. Trizeps-Dips

**Trainierte Körperregion:** Armrückseiten.

**Ausgangsposition:** Auf die Kante der Couch setzen, mit den Händen rechts und links vom Körper den vorderen Rand der Couch umfassen.

**Übung:** Beine ausstrecken und den Po nach vorne von der Couch schieben, sodass die Beine einen 90-Grad-Winkel bilden. Die Arme beugen, bis der Po fast den Boden berührt. Die Arme wieder strecken. Wiederholen.

**Wichtig:** Die Arme nie komplett durchstrecken, immer eine leichte Beugung behalten.



## Gymnastik zu Hause: Ergänzen Sie Ihr Training

Mit Gymnastik zu Hause ergänzen Sie Ihr Fitnesstraining optimal. Mit den richtigen Übungen unterstützen Sie aktiv die Regeneration und verbessern die Mobilität Ihres Körpers. Starten Sie doch mit diesen zwei Übungen:



### 1. Dehn-Ausfallschritte mit Rumpfdrehung

**Ziel:** Mobilisation des Körpers.

**Ausgangsposition:** Aufrecht auf eine Matte stellen, Beine schulterbreit auseinander.

**Übung:** Großer Ausfallschritt mit linkem Bein nach vorne, rechte Hand auf Fußhöhe auf dem Boden abstellen, rechtes Bein ablegen. Linken Arm anwinkeln und Ellbogen Richtung Boden bringen, soweit es die Mobilität erlaubt. Den Oberkörper nach links aufdrehen und den linken Arm ausgestreckt Richtung Decke. Die Bewegung der Arme einige Male wiederholen, dann Seite wechseln.



## 2. Standwaage

**Ziel:** Verbesserung des Gleichgewichtssinns und der Motorik.

**Ausgangsposition:** Aufrecht auf eine Matte stellen, Beine hüftbreit auseinander.

**Übung:** Die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken. Gleichzeitig den Oberkörper nach vorne beugen und das rechte Bein heben, so hoch, wie Mobilität und Balance es zulassen. Ziel ist es, dass sich Kopf, Rücken und Bein in einer Linie parallel zum Boden befinden. Für einige Sekunden halten, das Bein zurück auf den Boden bringen und Seite wechseln.

**Wichtig:** Körperspannung halten und Rücken gerade halten. Tasten Sie sich an die „perfekte“ Form heran und gehen Sie nur so weit, wie es Ihr Körper aktuell erlaubt.



## Bonus-Übung: Superman

**Trainierte Körperregion:** Rücken und Po.

**Ausgangsposition:** Auf den Bauch legen, Arme gestreckt über dem Kopf ablegen, die Stirn auf dem Boden ablegen.

**Übung:** Körpermitte anspannen, dann Arme und Beine gleichzeitig anheben. Für einige Sekunden halten, dann Arme und Beine wieder ablegen. Wiederholen.

**Wichtig:** Körperspannung durchgehend halten. Den Blick nach unten auf die Matte richten. Als Anfänger können Sie auch zunächst nur einen Arm und das entgegengesetzte Bein heben.