

**Krafttraining mal unkompliziert
- oder -
Fit im handelsüblichen Keller**



**Bilder und Videos:
Gehampel und Text:**

**Lars Thiemel
Reiner Thiemel**

Für alle die Spaß an Fitness haben

Vorwort

Hier waren wir doch schon mal, erinnert Ihr Euch? Damals haben wir uns mit dem Deuserband im Keller versteckt. Nachdem es uns mehrmals gerissen und um die Ohren geflogen ist haben wir uns gedacht, geht das auch anders?

Worum geht's überhaupt: Steigerung unserer allgemeinen Fitness. Aber bitte nicht im Fitnessstudio, meinen Keller hab ich viel lieber und die Anfahrt ist nicht so weit. Dann bitte auch noch ohne viel Aufwand, ich mag nicht erst für viel Geld viele Geräte anschaffen, ausserdem hab ich keinen Platz dafür!

Gut, brauchen wir ja eigentlich nicht, schließlich ist unser Trainingsalltag ja schon durch Karate abgedeckt und ausreichend. Ja, schon, aber irgendwann wird jeder erkennen dass eine Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit durch reines Karatetraining fast unmöglich bzw. zu aufwändig ist.

Also nehmen wir uns doch die Muskelgruppen gezielt zur Hand und ergänzen unser Karatetraining. Hauptsächlich schauen wir in dieser Beschreibung auf Arme und Körpermitte (Core), Beine lassen wir noch aussen vor. Warum das jetzt schon wieder? Karate ist eine Kampfkunst die den ganzen Körper beansprucht aber sehr viel ihrer Dynamik aus Körpermitte und Oberkörper bezieht. Nicht die Nase rümpfen, da kann man auch anders argumentieren, aber wie oft lauft ihr täglich aufs Klo und setzt Euch hin und steht wieder auf im Vergleich dazu wie oft Ihr einen Limokasten in den Keller tragt. Seht Ihr, mehr Beintraining im Alltag...

Wichtig: alle im Folgenden beschriebenen Übungen setzen voraus dass Ihr wißt wie Euer Körper reagiert bzw. welche Bewegungen man lieber nicht machen sollte. Ich versuche die Bewegungen ausreichend genau zu beschreiben aber es gilt ganz klar: wenn es weh tut ist es falsch!

Alle Bilder und Videos wurden unter Laborbedingungen in einem Studio hergestellt. Verwacklungen und Unschärfen sind nachträglich aufwendig hinzugefügte Details um Authentizität vorzuspielen. Besonders viel Aufwand in der Nachbearbeitung war es, im Hintergrund einen unaufgeräumten Keller zu simulieren, beachtet hier auch die Liebe zum Detail.

Nicht traurig sein, falls Ihr keinen Keller besitzen solltet. Die Übungen lassen sich auch hervorragend in einem großen Wohnklo oder im Garten absolvieren, was die Möglichkeit für Ausreden nun leider wieder minimiert.

Zubehör

Ok, ganz ohne Zubehör geht es leider nicht, aber versuchen wir das Ganze im erträglichen Rahmen zu halten. Alternativen gibt es natürlich auch immer.

1) *Kurzhanteln*

Hier starten wir auch schon beim teuersten Utensil. Allerdings bekommt Ihr einen Satz mit 30 Kilo Gewicht auch schon für ca. 30 Euro von Amazon frei Haus geschickt.

Eine sehr gute Alternative sind allerdings auch einfache Jutetaschen oder kleine Rucksäcke. Die könnte Ihr mit allerlei Krimskrams vollpacken bis sie Euch schwer genug sind, z.B. Bücher.

Notfalls gehen auch Möpfe in Tragegurten, aber die sind ja eher selten zur Hand (Hunderasse, Hunderasse, Kopfkino aus!).

2) *Gymnastikmatte*

Einige Übungen finden am Boden statt. Also wer hart genug ist, ich bin es nicht, kann auch ohne leben.

3) optional: *Besenstiel*

Oder die Krücke von Nachbars Opa klauen. Dann noch was gleich großes zum quer drauflegen wie, aus der Luft gegriffen, eine Saunaliege und ein alter Katzenkratzbaum oder ganz banal: ein Tisch. Zwei gleichgroße Hunde gingen auch, aber nicht die Möpfe von oben.

4) optional: *Backsteine*

Nicht lachen! Die Teile wiegen etwa drei Kilo und lassen sich gut greifen. Aber es funktionieren natürlich genauso kleine Hanteln, die Jutetaschen bzw. Rucksäcke von oben, oder auch große Bücher (es gilt nicht, das Adressbuch vom Handy aufzurufen und das Handy zu nehmen!).

Die Übungen im Einzelnen

Beginnen wir die Folter mit der Beschreibung der Einzelübungen. Ich möchte die Übungen hier eher thematisch zusammenfassen. Später in der Beschreibung des Workouts dann so in der Reihenfolge wie sie zum Trainieren der Muskelgruppen für mich ideal geworden sind. Wiederholungszahlen, Sätze und Pausen dann auch später.

Abschnitt 1: Liegestütze

Ja, kennt ja jeder. Körper gestreckt halten und stabilisieren und wild pumpen. Ein paar Abwandlungen gibt's aber doch...

Liegestütze – einfache Form

Körpermitte spannen und gerade halten, auf die Fußballen stellen, Arm auf Höhe der Schultern gestreckt halten, Fingerspitzen Richtung Kopf.
Körper absenken bis kurz vor dem Boden und Arme wieder strecken.



[Zum Video hier klicken](#)

Liegestütze – breite Form

Arme auf Schulterhöhe, die Hände einige handbreiten nach aussen setzen.



[Zum Video hier klicken](#)

Liegestütze – umgekehrte Form

Handballen auf einen Stuhl oder Hocker, Hintern in der Luft, Beine gestreckt, Fersen am Boden. Absenken und wieder strecken.



[Zum Video hier klicken](#)

Liegestütze – eine Linie

Hände auf einer Linie unter dem Körper absetzen. Eine Hand auf Kopfhöhe, eine auf Brusthöhe.
Nach einem Satz jeweils die Handposition tauschen.



[Zum Video hier klicken](#)

Liegestütze – einseitig absenken

Start wie einfacher Liegestütz. Einen Arm so weit beugen dass die Schulter fast den Boden berührt, den anderen Arm so gestreckt wie möglich lassen. Erst ein Satz auf einem Arm, dann auf dem anderen.



[Zum Video hier klicken](#)

Liegestütze – military press

Beine gestreckt und mit den Händen soweit nach vorne gehen bis Arme und Rücken in etwa eine Linie bilden. Hintern oben halten. Kopf in Richtung Hände absenken und Arme wieder strecken.



[Zum Video hier klicken](#)

Liegestütze – chinesische Form

Gleiche Haltung wie beim military press, nur dass die Hände V-förmig zusammengestellt werden.



[Zum Video hier klicken](#)

Liegestütze – einarmig seitlich

Seitlich auf die Matt legen. Die Hand des oberen Arms auf Brusthöhe mit den Fingerspitzen Richtung Kopf auf den Boden legen, den anderen Arm aus dem Weg nehmen. Das obere Bein vom Boden abheben und auf einen Punkt fixieren, dort lassen, nicht mitbewegen.



[Zum Video hier klicken](#)

Liegestütze – V-Haltung

Hände V-förmig unterhalb der Brust platzieren.



[Zum Video hier klicken](#)

Abschnitt 2: Gewichte

Wie unterscheiden sich jetzt Hanteln und Gewichte? Generell nicht, man könnte sagen Gewichte sind die kleinen Geschwister von Hanteln. Egal was Ihr als Gewichte nehmt, Steine, Bücher, gefüllte Jutetaschen oder Rucksäcke, das Gewicht sollte geringer sein als das was Ihr für die Hantelübungen verwendet. Pendeln wir uns im unteren Kilobereich ein und alles ist gut, aber im Zweifel selber ausprobieren.

Gewichte – seitlich hochziehen

Mit gespreizten Beinen ein Hohlkreuz bilden und Oberkörper bis maximal zur Waagerechten nach vorne beugen. Rücken gerade halten (Hohlkreuz? Widerspruch? Stellt Euch vorne über gebeugt ins vermeintliche Hohlkreuz und der Rücken wird schön gerade ... probiert's aus...). Gewichte in die nahezu gestreckten Arme nehmen, Schultern Richtung Hintern ziehen. Arme seitlich bis in die Waagerechte heben und wieder senken.



[Zum Video hier klicken](#)

Gewichte – schräg hochziehen

Wieder breitbeinig stehen, Hohlkreuz machen, Oberkörper ca. 45 Grad nach vorne beugen.
Gewichte in die nahezu gestreckten Arme vor dem Körper halten. Schultern zum Hintern ziehen
und Gewichte nach schräg oben heben.



[Zum Video hier klicken](#)

Gewichte – vorne heben

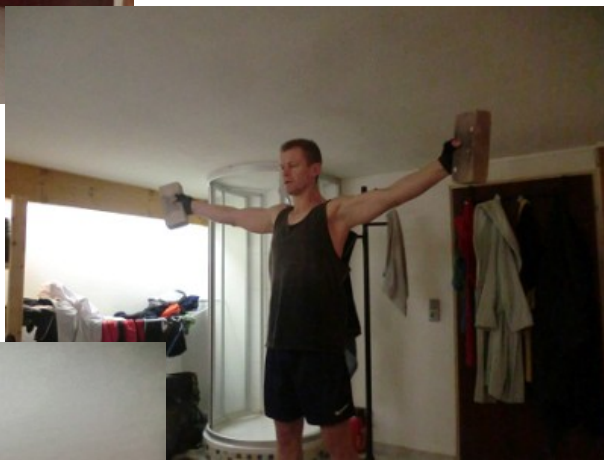
Aufrecht stehen. Gewichte vor dem Körper mit gestreckten Armen bis in die Waagerechte heben und wieder senken (Handrücken aussen). Nach der Hälfte der Wiederholungen die Hände um 90 Grad drehen (Handrücken oben).



[Zum Video hier klicken](#)

Gewichte – seitlich heben

Aufrecht stehen. Gewichte seitlich mit gestreckten Armen bis in die Waagerechte heben und wieder senken (Handrücken hinten). Nach der Hälfte der Wiederholungen die Hände um 90 Grad drehen (Handrücken oben).



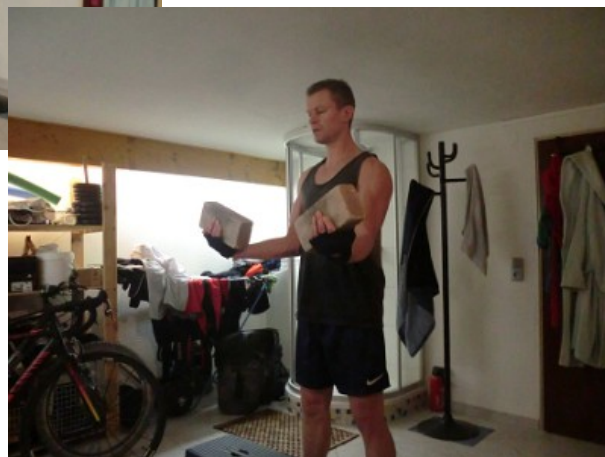
[Zum Video hier klicken](#)

Gewichte – Unterarm curlen

Aufrecht stehen, Ellbogen am Körper, Unterarme waagrecht, Handrücken oben. Handgelenke nach oben heben und absenken. Nach Vollendung des Satzes Handrücken nach unten drehen und wieder Handgelenke nach oben heben und absenken.



[Zum Video hier klicken - Teil 1](#)



[Zum Video hier klicken - Teil 2](#)

Abschnitt 3: Hanteln

Oder was auch immer Ihr verwendet... jetzt aber auf größere Gewichte umschwenken. Jutetaschen, Rucksäcke, Kurzhanteln, Möpfe, Bierkästen... Experimentierfreude ist angesagt...

Hanteln – curlen über Kreuz

Aufrecht stehen, Ellbogen seitlich am Körper lassen, Körpermitte/Bauch anspannen. Die Hanteln abwechselnd schräg zur Schulter führen.



[Zum Video hier klicken](#)

Hanteln – beidseitiges curlen

Aufrecht stehen, Körpermitte spannen, Ellbogen seitlich am Körper. Beide Hanteln nach oben führen und wieder absenken.



[Zum Video hier klicken](#)

Hanteln – Arm nach hinten strecken

Fuß auf etwas erhöhtem abstellen (Stuhl, Hocker, Hund... notfalls auch nix), mit vorderem Ellbogen abstützen, nach vorne beugen. Gegenüberliegenden Arm so halten dass der Oberarm parallel zum Boden zeigt. Unterarm mit Hantel von unten in die Waagerechte führen und absenken. Jeweils ein Satz rechts, dann links.



[Zum Video hier klicken](#)

Hanteln – hinter Kopf ziehen

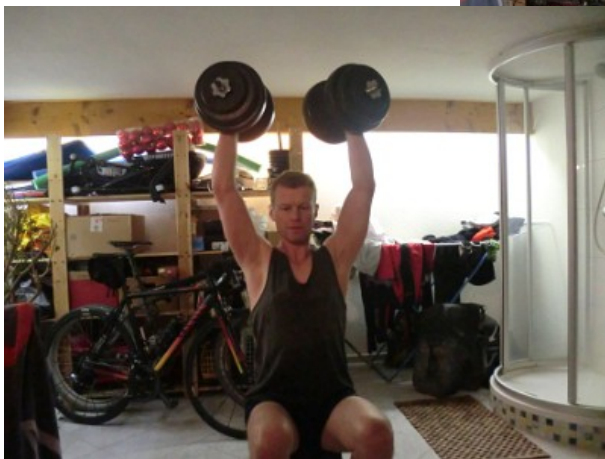
Aufrecht stehen oder setzen, je nachdem wie hoch Euer Keller ist. Hanteln über Kopf strecken. Unterarme hinter den Kopf beugen und wieder strecken.



[Zum Video hier klicken](#)

Hanteln – nach oben stoßen

Setzen oder stehen, je nachdem wie hoch Euer Keller ist. Arme in etwa waagrecht vorne halten, nach oben zur Schulter ziehen, strecken, wieder zur Schulter senken, in die Waagrechte zurückführen.



[Zum Video hier klicken](#)

Hanteln – schräg vor die Brust ziehen

Breitbeinig stehen, Oberkörper waagrecht, ggfs. mit einem Arm auf einem Hund abstützen, Hocker geht auch. Gewicht von unten schräg zur gegenüberliegenden Brust ziehen. Nach einem Satz Hantel auf anderen Arm wechseln.



[Zum Video hier klicken](#)

Hanteln – Schulterzucken

Aufrecht stehen, Hanteln seitlich in gestreckten Armen halten. Schultern heben und senken.



[Zum Video hier klicken](#)

Hanteln – vor dem Körper hochziehen

Aufrecht stehen, Kopf gerade halten. Hanteln vor dem Körper nach oben ziehen, Ellbogen nach aussen. Am Ende des Zugvorgangs sind die Ellbogen oberhalb der Schulterebene, wieder absenken.



[Zum Video hier klicken](#)

Hanteln – seitlich hochziehen

Breitbeinig stehen, Hohlkreuz machen, Oberkörper in die Waagerechte bringen. Hanteln vor der Brust nach oben ziehen, Ellbogen eng am Körper lassen, Hanteln senkrecht. In einer Variante die Ellbogen nach aussen halten, Hanteln waagrecht.



[Zum Video hier klicken](#)



[Zum Video hier klicken - Variante](#)

Umgekehrtes Bankdrücken

Moment, wir sind doch gerade im Abschnitt Hanteln?! Ok, diese Übung wollte hier aber unbedingt noch rein. Wir nehmen unseren Besenstiel oder die Krücke des Opas und legen sie quer auf erhöhte gleich hohe Gegenstände und legen uns darunter. Alternative: legt Euch unter einen Tisch und fasst die Kante (vielleicht nicht wenn die Tante zum Kaffeetrinken anwesend ist). Körper spannen und strecken, auf den Fersen plazieren. Den Stock/Tisch fassen und Euch nach oben ziehen. Jeweils ein Satz mit Handrücken oben oder unten.



[Zum Video hier klicken](#)

Abschnitt 4: Übungen für den Core

Und zuguterletzt noch ein paar Übungen für die Körpermitte, Bauch, Rücken, seitliche und schräge Muskulatur.

Situps – Kombinationen

Setzt Euch so dass Ihr Eure Füße unter etwas einhaken könnt, z.B. die Heizung oder auch die Hantelstangen, Schrank, Bett, Couch, Hund... Beine etwa 90 Grad, Rücken möglichst gerade, Fingerspitzen hinter den Kopf, gerade hochziehen und wieder absenken. In der Variation Oberkörper seitlich drehen, Hände vor die Brust (je nach Laune), heben und senken – beide Körperseiten gleichmäßig trainieren.



[Zum Video hier klicken](#)

Seitstütze

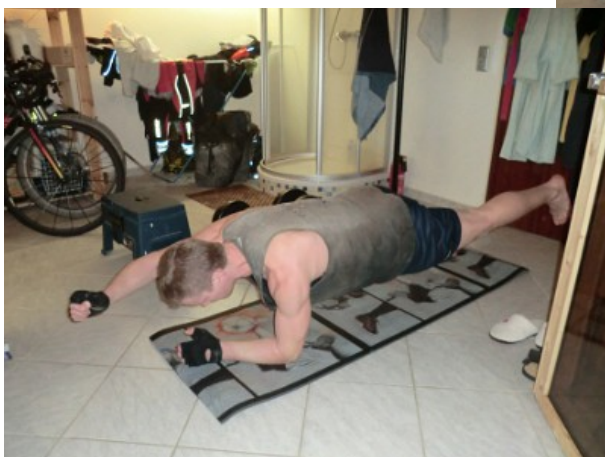
Seitlich auf die Matte legen, Ellbogen unterhalb der Schulter plazieren, Körper heben bis er gestreckt ist. Halten dieser Position. Beide Seiten trainieren.



[Zum Video hier klicken](#)

Unterarmstütz

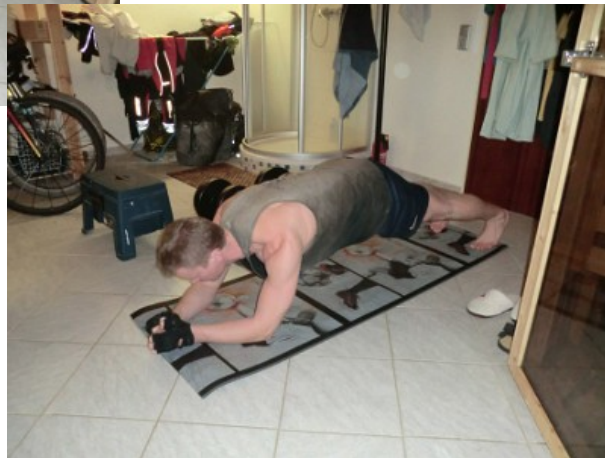
Auf den Boden legen, Stütz auf den Unterarmen. Körpermitte gestreckt, auf den Fußballen stehen. Nach einiger Zeit den rechten Fuß vom Boden nehmen, später den linken Arm dazu. Arm und Bein wieder senken dafür den linken Fuß heben, rechten Arm dazu. Abschließen mit Anfangsposition, alle Gliedmaßen am Boden. Beispielintervall für alle Varianten: 10 Sekunden.



[Zum Video hier klicken - inklusive Übung 'Rammbock'](#)

Unterarmstütz – Rammbock

Die Unterarmstützkombinationen und der Rammbock sind ganz enge Kumpels und treten im Video deshalb auch gemeinsam auf. Einzeln gesehen: Unterarmstütz einnehmen, Körper stabilisieren, vorwärts und rückwärts bewegen.



Situps

Nochmal? Ja, jetzt aber ohne einhaken. Beine 90 Grad, stabil am Boden halten, Hände in den Nacken, ebenfalls stabil halten. Auf und ab bewegen.



[Zum Video hier klicken](#)

Bauchaufzieher

Auf den Rücken legen, Hände in den Nacken. Beine senkrecht hoch, Unterschenkel verschränken. Bauch aufrollen.



[Zum Video hier klicken](#)

Bauchaufzieher – schräg

Auf den Rücken legen, Beine senkrecht hoch, Unterschenkel verschränken, Hände in den Nacken. Abwechselnd mit dem rechten Ellbogen das linke Knie und mit dem linken Ellbogen das rechte Knie berühren.



[Zum Video hier klicken](#)

Bein hochziehen

Auf dem Rücken liegen, Beine gestreckt, Hände neben die Hüften und Fingerspitzen in den Boden pressen. Beine gestreckt nach oben ziehen und dann bei gleichzeitigem Druck mit den Fingerspitzen in den Boden die Hüfte nach oben stoßen. Wieder absenken.



[Zum Video hier klicken](#)

Seitliche V-Ups

Seitlich auf den Boden legen, Körper im 45 Grad Winkel (Hüftgelenk soll nicht am Boden liegen). Unteren Arm schräg nach unten ausstrecken als Stütze. Obere Hand in den Nacken. Gleichzeitig Beine gestreckt und Oberkörper nach oben ziehen, Ellbogen und Beine berühren sich.

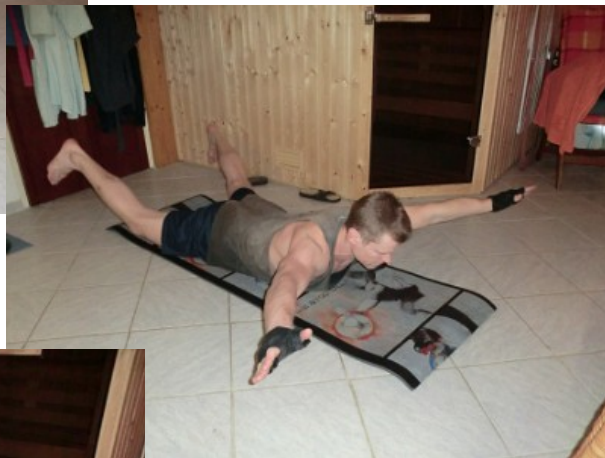


[Zum Video hier klicken](#)

Fallschirmspringer

Auf den Bauch legen, Beine leicht gespreizt, Arme seitlich, Daumen nach oben. Oberschenkel, Oberkörper und Arme vom Boden heben, Position halten. Variation: Beine weiter spreizen, Arme 45 Grad nach vorne oder hinten. Weitere Variation: Arme nach vorne strecken. Jeweils gilt: Daumen hoch.

Man kann die Variationen auch wunderbar kombinieren.



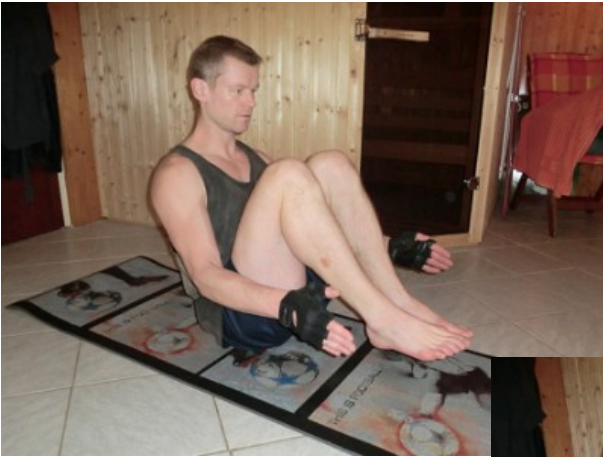
[Zum Video hier klicken - seitlich/vorne](#)

[Zum Video hier klicken - gestreckt](#)

[Zum Video hier klicken - seitlich/hinten](#)

Rudern ohne Arme

Auf dem Hintern balancieren, Arme nach vorne gestreckt, Beine angezogen. Beine strecken und wieder anziehen.



[Zum Video hier klicken](#)

Workout

Jetzt wird's ernst. Noch schnell was zum trinken bereitstellen, eine gute Heavy Metal CD einlegen (oder auch die Titelmusik zu Biene Maja, je nachdem was Euch ansportet).

Und los geht's... jetzt einfach nachmachen:

Liegestütze – einfache Form

20 Wiederholungen



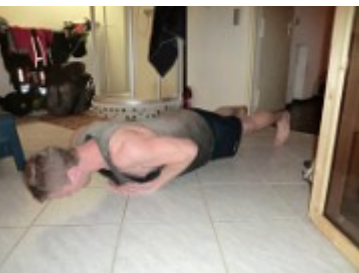
Hanteln – Schulterzucken

24 Wiederholungen



Liegestütze – V-Form

20 Wiederholungen



Hanteln – Schulterzucken

24 Wiederholungen



Liegestütze – umgekehrte Form

20 Wiederholungen



Hanteln – hinter Kopf ziehen

12 Wiederholungen



Liegestütze – eine Linie

10 Wiederholungen, Handposition tauschen, 10 Wiederholungen



Hanteln – hinter Kopf ziehen

12 Wiederholungen



Liegestütze – breite Form

20 Wiederholungen



Situps – Kombinationen

24 gerade, 12 schräg links, 12 schräg rechts, 12 gerade, 12 schräg links, 12 schräg rechts, 12 gerade, 1 schräg links, 1 schräg rechts, 2 gerade ... macht 100



Hanteln – curlen über Kreuz

Jeweils rechts und links, 12 Wiederholungen



Hanteln – Arm nach hinten strecken

12 Wiederholungen je Arm



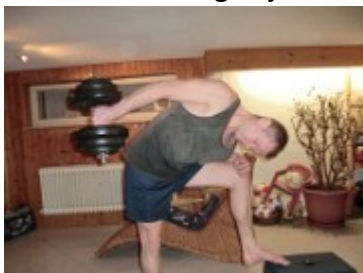
Hanteln – beidseitiges curlen

12 Wiederholungen



Hanteln – Arm nach hinten strecken

12 Wiederholungen je Arm



Seitstütze

60 Sekunden halten, 12 Sekunden Pause, 40 Sekunden halten, auf der anderen Körperseite genauso wiederholen



Hanteln – beidseitiges curlen

12 Wiederholungen



Hanteln – Arm nach hinten strecken

12 Wiederholungen je Arm



Unterarmstützkombinationen

Unterarmstütz normal: 10 Sekunden

Rechtes Bein hoch: 10 Sekunden

Linken Arm dazu strecken: 10 Sekunden

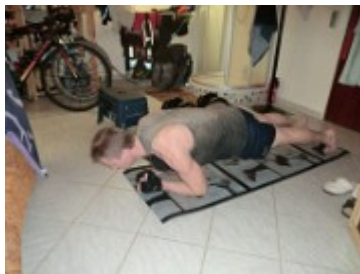
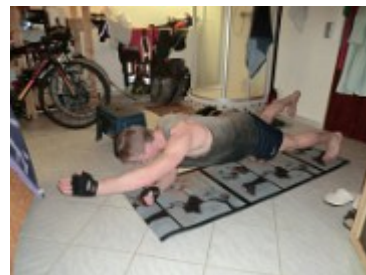
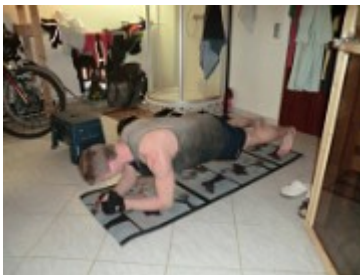
Nur linkes Bein hoch: 10 Sekunden

Rechten Arm dazu strecken: 10 Sekunden

Bein und Arm wieder runter: 10 Sekunden

Rammbock: 60 Sekunden

30 Sekunden Pause, Sequenz wiederholen



Liegestütze – einarmig seitlich

50 Wiederholungen

30 Sekunden Pause, Seite wechseln

50 Wiederholungen



Hanteln – nach oben stoßen

12 Wiederholungen

2 Minuten Pause

9 Wiederholungen

30 Sekunden Pause

3 Wiederholungen in Zeitlupe



Umgekehrtes Bankdrücken

Handrücken nach oben, 20 Wiederholungen

30 Sekunden Pause

Handrücken nach unten, 20 Wiederholungen



Hanteln – schräg vor die Brust ziehen

12 Wiederholungen rechter Arm, 12 Wiederholungen linker Arm
Sequenz dreimal durchführen



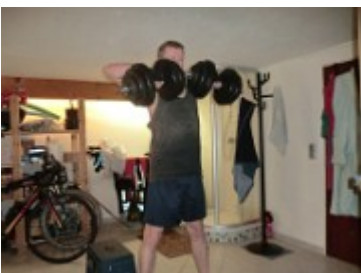
Liegestütze – einseitig absenken

20 Wiederholungen rechts
30 Sekunden Pause
20 Wiederholungen links



Hanteln – vor der Körper hochziehen

12 Wiederholungen
30 Sekunden Pause



Sequenz dreimal durchführen

Liegestütze – military press

20 Wiederholungen
30 Sekunden Pause



Liegestütze – chinesische Form

20 Wiederholungen



Hanteln – seitlich hochziehen

Ellbogen eng am Körper, 12 Wiederholungen

12 Sekunden Pause

Ellbogen nach aussen stellen, 12 Wiederholungen

12 Sekunden Pause

Ellbogen eng am Körper, 12 Wiederholungen



Gewichte – seitlich hochziehen

12 Wiederholungen

12 Sekunden Pause



Gewichte – schräg hochziehen

12 Wiederholungen

12 Sekunden Pause



Gewichte – seitlich hochziehen

12 Wiederholungen

12 Sekunden Pause



Gewichte – vorne hochziehen

6 Wiederholungen mit Handrücken aussen

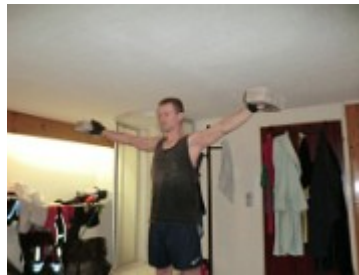
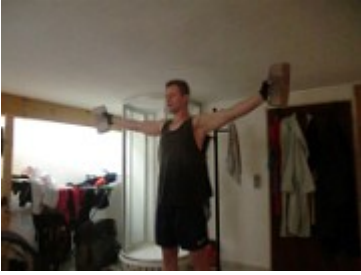
Fließend Handrücken nach oben drehen und 6 weitere Wiederholungen



Gewichte – seitlich heben

6 Wiederholungen mit Handrücken hinten

Fließend Handrücken nach oben drehen und 6 weitere Wiederholungen

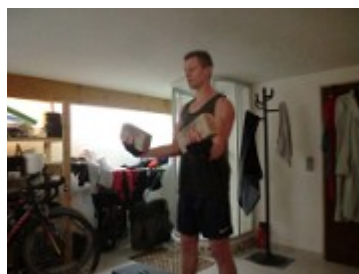


Gewichte – Unterarm curlen

Handrücken nach oben, 200 Wiederholungen

30 Sekunden Pause

Handrücken nach unten, 200 Wiederholungen



Fallschirmspringer

Arme seitlich, 30 Sekunden halten

Fließend Arme schräg vorne, Beine spreitzen, 30 Sekunden halten

30 Sekunden Pause

Arme vorne, 60 Sekunden halten

30 Sekunden Pause

Arme seitlich, 30 Sekunden halten

Fließend Arme nach schräg hinten, Beine spreitzen, 30 Sekunden halten



Situps

20 Wiederholungen



Bauchaufzieher

20 Wiederholungen



Bauchaufzieher schräg

Rechter Ellbogen, an linkes Bein ziehen und umgekehrt

20 Wiederholungen



Beine hochziehen

20 Wiederholungen



Seitliche V-Ups

20 Wiederholungen rechts

20 Wiederholungen links



Rudern ohne Arme

20 Wiederholungen



Noch was zum Schluß

Klar, die beschriebenen Wiederholungszahlen und Pausenzeiten kann man variieren, dies sind die Werte auf die ich mich im Laufe der Zeit eingependelt habe. Gewichte kann man wechseln, Übungen anpassen, alles nach Gusto, Hauptsache es macht Spaß.

Wenn die Wiederbelebung erfolgreich war empfehle ich in den nächsten 45 Minuten, solange der Stoffwechseln noch auf Training steht, eine Schale Naturjoghurt mit einem Esslöffel Honig. Eiweiß für den Muskelaufbau, Glukose für die Reparatur.

Zwischen zwei Workouts solltet Ihr mindestens 48 Stunden Pause einhalten.

Und? Schon ganz kribbelig? Dann ab in den Keller, ich bin auch schon auf dem Weg...

Und bevor Fragen aufkommen... ich LIEBE mein T-Shirt...