
Subject: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 27 Oct 2008 12:17:41 GMT

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

Meine frage richtet sich hier mal an die "kraftsportler" unter euch, gibt es effiziente allzweck-geräte mit denen man auch den muskelaufbau zu hause betreiben kann? Ich möchte es nicht in professionellen dimensionen treiben, sondern meinen oberkörper etwas muskulöser trainieren.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [flex78](#) on Mon, 27 Oct 2008 13:28:09 GMT

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

Hol dir zwei Kurzhanteln und ne Bank auf die dich legen bzw. setzen kannst. Damit kann man seinen Körper schon ausreichend trainieren. Und besorg dir irgendeine Möglichkeit um Klimzüge zu machen. Es reichen schon 2 mal die Woche 30 Minuten und du wirst nen guten Oberkörper kriegen. Musst halt nur am Ball bleiben.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [bananas](#) on Mon, 27 Oct 2008 15:01:57 GMT

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

Da fallen mir doch noch ein paar gute Geräte ein, wenn Hanteln auf Dauer zu eintönig sind.

- Powerman 3 von Kölbl
- Kreiseltrainer (heissen teilweise anders)
- Exxerwatch (perfekt im Urlaub)
- Biegefeder (überwiegend Brust / Lat)
- Theraband (gibts verschiedene Stärken)

Für die Ausdauerschiene:

- XCO (Speedtraining mit brutalem Muskelkater)
- Flexi Bar (überwiegend Schulter, schwierig, sich dran zu gewöhnen)

Zu guter Letzt das meist unterschätzte Trainingsgerät:

Der große Sitz-Trainings-Ball.

Dieser trainiert komplett den unteren Rücken sowie die gesamte (!) Bauchmuskulatur, vergrößert den Bewegungsradius der Hüfte und baut Skelettmuskulatur an den Stellen auf, die man sonst bei normalen Situps nicht richtig mittrainiert. Kommt darauf an, wie man sich auf dem Ball bewegt / dreht - aber 10 Minuten konzentriertes Training damit ist quasi ein vollwertiges Bauchprogramm. Legt man sich mit dem Bauch drauf, kann man noch (sehr schonende) Hyperextensions für den unteren Rücken machen. Gehört bei mir auf jeden Fall zur Grundausstattung.

Ich würde mal sagen, umso mehr Geräte man hat, desto mehr Langzeitmotivation hat man. Auch die immer anders beanspruchten Muskeln machen mir persönlich mehr Spass als immer die gleichen, typischen Bizepscurls, Bankdrücken und Lat.

Muskeln zu haben und gleichzeitig Fit zu sein trifft bei einem Bizeps-Brust-Lat-Pumper meist nicht zu. Die Defizite merkt man leider erst sehr spät in Form von Verletzungen, sobald man mal eine ungewohnte Bewegung macht.

Viel Spass beim Training.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 27 Oct 2008 16:20:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die tips! An ne hantelbank hatte ich dabei auch gedacht. Aber da gehts ja schon weiter - mit den richtigen übungen. Gerade als absoluter laie kann man da ja einiges falsch machen

Vielleicht werde ich doch erstmal ein studio zweimal die woche aufsuchen. Dort bekomme ich die richtige einweisung und könnte das später auf ein training zu hause übertragen oder vielleicht kombinieren.

Reichen 2x wöchentliches training tatsächlich aus um zu ergebnissen zu gelangen? Dachte da müsste öfter trainiert werden.

Fitness war vielleicht falsch ausgedrückt. Diese hol ich mir durch lauftraining (joggen) 2-3 mal die woche und im sommer durchs golfen (man würde es nicht glauben aber 1-2 stunden können da auch sehr anstrengend werden)

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Schneeball](#) on Mon, 27 Oct 2008 16:30:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine kleine Hantelbank würde ich auch sagen!
Die gibt es ja schon für ca. 120 Euro!

Zu den Übungen!Wenn dir alles weh tut,hast du alles richtig gemacht

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Alibi](#) on Mon, 27 Oct 2008 16:36:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mon, 27 Oktober 2008 17:20
Reichen 2x wöchentliches training tatsächlich aus um zu ergebnissen zu gelangen? Dachte da müsste öfter trainiert werden.

deinen muskeln werden diese neuen reize 2 mal/woche genug sein

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [juko50](#) on Mon, 27 Oct 2008 18:08:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Problem bei der Sache ist wenn du das ganze zeug zu Hause hast wirst du nach einer Zeit X nichts mehr damit machen! Es wird einfach nur so herum liegen und im weg stehen! Sehr viele meiner Freunde haben so was zu Hause herum liegen und Benutzen das Zeug nicht, ich gehöre auch dazu Sorry! Da hilft nur eins E-Bay!

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Cynic](#) on Mon, 27 Oct 2008 19:29:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also, ich habe beides hinter mir. Angefangen habe ich Zuhause (Bank, Powerrack, Kabelturm, Klimmzugstange, Hanteln und massig Gewichte), und ehrlich gesagt, bereue ich es nicht direkt in ein Fitnessstudio gegangen zu sein. Habe dafür nen Haufen Kohle geblecht, und im Endeffekt liefs daraufhin aus, dass vorallem Bankdrücken auf dieser wackligen Bank (die trotzdem an die 500€ gekostet hat) als erfolgsversprechender Suizidversuch durchgehen könnte. Für das Geld hätte ich jahrzehnte lang in nem Wellness-Fitnessstudio mit Sauna und hübschen nackten Thailänderinnen buchen können.

Ich würds mir gut überlegen. Ein eigenes Gym kostet viel Geld, da die Geräte nichts desto trotz sicher und massiv sein sollten.

Dahingegen kostet n Monat im McFit oder Fit24 gerade mal 16€ und man kann es nutzen wann man will. Wenn man sowas in der Nähe hat, gibt es mE nichts besseres. Klein Klimbim, nen großen Freihantelbereich und keine nervigen Trainer (ja, ich hasse familiäre Fitnessstudios).

Für ein Gym brauchst du auf jeden Fall eine Hantelablage, eine Trainingsbank, eine Klimmzugstange/ oder Latzug, 1-2 Langhanteln, 2 Kurzhanteln (ein festmontiertes Kurzhantelset ist natürlich das Beste (scheiß zusammenstecken), aber für nen Normalo viiiiel zu teuer, da man min. bis 30kg Kurzhanteln planen muss). Damit kannst du zumindest jede erdenkliche (außer Dips) Freihantelübung machen. Aber sorry, selbst wenn man nicht mehr als 70kg drücken will (und dahin kommst du blitzschnell, Benutzer!) darf man an der Quali der Bank nicht sparen.

Ich suche dir mal später gute Trainingsgeräte raus, habe schon so auf allem möglichen Scheiß trainiert.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [pippo24](#) on Mon, 27 Oct 2008 20:39:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also oberkörper kann man absolut perfekt daheim machen.
Beine sind schwer, da braucht man schon teilweise spezielle geräte
Das beste ist 2 kurzhanteln, Peziball und terraband.
Hol dir ein zwei bücher oder inet übungen und du kannst alles machen.
Das absolut beste ist aber ne klimmzugstange!

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Cynic](#) on Mon, 27 Oct 2008 20:56:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vorab um dir zu zeigen, wie teuer Kompaktkurzhanteln sind:
<http://www.sport-tiedje.de/sporttiedje/kompakthantel.htm> > und diese hier liegen aufgrund ihrer ungleichmäßigen Griffform + wenig geriffelte Grifffläche nicht mal so sonderlich gut in der Hand.

Und viele gute Übungen macht man mit Kurzhanteln, und so n Kurzhantelsystem zum Aufstecken ist sehr wenig befriedigend, da man ja nicht sehr viel draufstecken kann und wenn dann nur Scheiben die viiiiiel zu groß sind, um dann damit noch zB Kurzhantelbankdrücken oder Trizepsstrecken über Kopf machen zu können.
Deswegen musst du, wenn du schon daran sparen willst/musst, dich auf viele Langhantelübungen beschränken.

Sprich, wenn du dir ne gute Brust antrainieren willst, bist du auf Langhantelbankdrücken angewiesen, welche du alleine Zuhause nicht übertreiben solltest, sonst bleibst du irgendwann unter der Hantel liegen. Und das Abrollen mit 90kg ist eine Erfahrung, die ich nicht weiterempfehlen kann .

Also gehört in dein Equipement ne solide Bank inkl Ablage:

1. http://www.fitness.de/krafttraining/hantelbaenke/nautilus-nt_1400/100940.html

2. http://www.professionell-fitness.de/shop/product_info.php?info=p186_Trainingsstation-Design-Line-vom-Markenhersteller-Fi

[nnlo.html](http://www.professionell-fitness.de/shop/product_info.php?info=p186_Trainingsstation-Design-Line-vom-Markenhersteller-Fi)

> die beiden sind nicht zu schmal, und man kann aus einer stabilen Lage heraus drücken. Das erhöht die Sicherheit ungemein. Nachteil ist, dass die Ablage auf die Bank zugeschnitten ist. Du sie also nicht für zB Kniebeugen (eine Übung, die ich für leicht Fortgeschrittene nur empfehlen kann!) nutzen kannst. Sprich du müsstest dir dafür noch eine Ablage (unsicher) oder ein teures Powerrack besorgen (sicher, da man die Hantel jederzeit absetzen kann, aber sehr kostspielig).

Für den Latissimus ist nach 3..6 Monaten eigentlich Klimmzüge eine unersetzliche Übung. Latzug bringen nicht mal 1/3 so schöne und vollausgebildete Flügel wie Klimmzüge (was wohl an der Hüftfixierung bei den Latzügen liegt). Aber du kannst dir ja nicht für einige Monate einen teuren Latzug kaufen, um dann mit ein wenig Substanz an die Klimmis zu wechseln. Deshalb würde ich dir von Beginn an einfach nur ne Klimmzugstange empfehlen. Voraussetzung ist aber eine dicke, stabile Wand, an der du sie montieren kannst. Gipsbeton reicht da nicht. Eine schöne Ziegel- oder Vollbetonmauer sollte es schon sein. Nachteil ist natürlich, dass du dann Löcher in der Wand hast (nach Abmontage, lassen sich aber leicht und sehr gut kaschiert mit Spachtel oder Silikon auffüllen).

Stabil und massiv sollte die Stange sein, und vorallem die Möglichkeit bieten Klimmzüge im Untergriff zu machen: http://www.klimmzugstangen.de/product_info.php/info/p22_Klimmzugstange-W2-aus-Edelstahl-zur-Wandmontage.html

Ich persönlich habe noch eine schöne Kingston Klimmzugstange zur Wandmontage hier rumfliegen, die nicht ganz so teuer (glaube um die 60€) war, und wirklich optimal war. Hatte sie damals bei Ebay gekauft, also in der Hinsicht würde ich halt mal da Ausschau halten. Denn 150€ für ne Stange ist tatsächlich happig und übertrieben.

Und zu was ich dir dann noch raten würde, ist ein Kabelturm. Da du mit ner Bankdrückbank deinen Trizeps (ein schöner Trizeps ist etwa 2/3 der Oberarmoptik) nicht wirklich speziell trainieren kannst. Außer mit engem Bankdrücken womit die meisten aber Schwierigkeiten mit den Handgelenken bekommen (deshalb ist diese Übung nur eingeschränkt zu empfehlen, obwohl der Tri damit ordentlich einen abekommt).

Deshalb einen Kabelturm, um Trizepsstrecken am Kabel zu trainieren.

Ich hatte damals diesen hier:

<http://www.weberfitness.de/cc158e49e7c42918ea67e979640e6409/art/LM-180-PL> > Zwar ein Latzug, aber daran kannst du auch ganz normal Pushdowns machen. Das positive ab den Gerät ist, dass es keine Steckgewichte besitzt, da man das Gewicht an einen Schlitten hängt. Dadurch ist es in der Anschaffung deutlich billiger (ansonsten musst du mit 1000€+ rechnen). Die Latzugfunktion daran kannst du aber getrost vergessen (rede aus Erfahrung, da mehr wie 80kg nicht draufzuhängen sind, für Trizeps reicht das aber dicke).

Zu Langhanteln kann ich nur sagen, darauf achten dass die Aufsteckmöglichkeit einen Durchmesser von 30mm hat. So kannst du dieselben gewichtsscheiben für Langhantel wie Kurzhantel benutzen, das spart immens kosten. Und kein Sternverschluss sondern Federverschluss.

So, das wars erstmal.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [bananas](#) on Mon, 27 Oct 2008 22:06:45 GMT

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

Das nenn' ich mal eine mühevolle Antwort.

Auf so einen Latzug / Trizepszug hätte ich ja auch voll Bock.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 28 Oct 2008 13:03:33 GMT

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

Klasse beitrage, danke cynic Input input input, das muss ich erstmal verarbeiten

Jedenfalls sehe ich schon dass das thema etwas komplexer ist als mal eben ein paar hanteln zu stemmen. Nachdem ich jetzt mal bissl im netz recherchiert habe, hat mich das ganze doch etwas neugierig gemacht, bzw. kann ich mir schon vorstellen etwas professioneller zu trainieren. Denke ich werde erstmal den gang zum studio wählen. Wenns was für mich ist und die motivation nicht abflacht, kann ich in nem halben jahr immer noch geräte für zu hause kaufen.

Danke nochmal!

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [ezekiel](#) on Tue, 28 Oct 2008 17:59:00 GMT

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

Ich sehe das ein bischen anders als Cynic. Liegt vielleicht auch daran, dass ich überzeugter Heimtrainerer bin

Das beste, was du dir kaufen kannst, ist ein Powerrack und eine Hantelbank. Mit diesem Equipment kannst du etliche Übungen durchführen und hast zudem noch eine Ablage für sicheres Bankdrücken (ach ja, die Klimmzugstange ist ebenfalls integriert). Dies hier wäre die Basisversion: [klick](#)

Wenn du noch ein wenig drauflegst, hast du sogar direkt ein Latzug dabei: [klick](#)

Dazu dann noch eine günstige Bank: [klick](#)

Für eine ordentliche Hantel-Ausstattung müsstest du nochmals locker 100 drauflegen.

Für den Gesamtpreis könntest du bei McFit über 2 Jahre trainieren, bei anderen Fitnessstudios vielleicht ein Jahr, manchmal weniger. Es ist also kein günstiges Unterfangen, zuhause zu trainieren.

Die Vorteile überwiegen trotzdem für mich. Ich kann zu jeder Tageszeit trainieren, ohne mich groß um mein äußeres Erscheinungsbild zu kümmern. Ich muss nicht vor Geräten ewig warten, weil irgendwelche "Profis" sich entschieden haben, einen halben Tag nur Bankdrücken zu machen. Ich kann laut Musik hören, laut stöhnen (^ jaja, ihr wisst schon) und das BESTE: ich werde nicht blöd von irgendwelchen "Trainern" angelabert, die mir erzählen wollen, Kreuzheben sei schädlich (wohlgemerkt MITTEN im Satz... "Ähm sorry?" "*Prust*... ja Moment, bin gleich fertig" "Nee, leg mal ab" "Waaaaas?"...). Wie auch immer, natürlich gibt es auch Nachteile: du hast weniger Abwechslung. Wenn du mal an Geräten trainieren möchtest, geht das natürlich nicht (ist zwar nicht sinnvoll, macht aber manchmal Spaß). Außerdem könnte dir mitunter die Motivation verloren gehen, da die ganze Ausrüstung in bequemer Nähe steht (irgendwie macht das wirklich etwas aus), außerdem macht man zuhause gerne etwas länger Pause zwischen den Sätzen.

Zum Anfänger-Training solltest du dir unbedingt mal das hier durchlesen.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [ezeziel](#) on Tue, 28 Oct 2008 20:20:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich war eben ein wenig in Zeitnot und konnte mich nur kurzfassen, möchte nun aber noch auf einige Punkte näher eingehen, die Cynic angesprochen hat.

Cynic schrieb am Mon, 27 Oktober 2008 21:56: Vorab um dir zu zeigen, wie teuer Kompaktkurzhandeln sind:
<http://www.sport-tiedje.de/sporttiedje/kompakthantel.htm> > und diese hier liegen aufgrund ihrer ungleichmäßigen Griffform + wenig geriffelte Grifffläche nicht mal so sonderlich gut in der Hand.

Gegenbeweis: ebay.

Bei Kurzhanteln kann man auch nichts falsch machen, ganz im Gegensatz zu Hantelbänken. Hier macht sich ein Preisunterschied leider oft schnell bemerkbar. Die Hanteln von BadCompany werden auch in einschlägigen BB-Foren empfohlen.

Zitat: Und viele gute Übungen macht man mit Kurzhanteln, und so n Kurzhantelsystem zum Aufstecken ist sehr wenig befriedigend, da man ja nicht sehr viel draufstecken kann und wenn dann nur Scheiben die viiiiiel zu groß sind (...)

Die gleichen Kurzhanteln findet man auch in Fitnessstudios. Falls dir die Kurzhanteln zu kurz werden, gibt es auch noch extralange Kurzhanteln. Ein Paar ist durchaus bezahlbar.

Zitat: Sprich, wenn du dir ne gute Brust antrainieren willst, bist du auf Langhantelbankdrücken angewiesen, welche du alleine Zuhause nicht übertreiben solltest, sonst bleibst du irgendwann unter der Hantel liegen. Und das Abrollen mit 90kg ist eine Erfahrung, die ich nicht weiterempfehlen kann .

Hier kann ich absolut zustimmen. Ich habe mich zwar noch nicht schwer verletzt, aber bevor ich ein Rack mit Ablage hatte, musste ich regelmäßig das Gewicht auf der Brust ablegen und abrollen. Das ist anstrengend, tut weh und hinterlässt böse Striemen. Deswegen auch meine Empfehlung, ein Powerrack zu kaufen. Übrigens kannst du so ein Teil auch noch ausbauen. Ich müsste mich mal erkundigen, wie der momentane Stand ist, aber vor ein paar Jahren konnte man sogar zum einfachen Rack einen Seilzug und eine Dip-Vorrichtung (sehr empfehlenswert) nachrüsten. Wie gesagt die Klimmzugstange ist eh dabei.

Zitat: Für den Latissimus ist nach 3..6 Monaten eigentlich Klimmzüge eine unersetzliche Übung. Latzug bringen nicht mal 1/3 so schöne und vollausgebildete Flügel wie Klimmzüge (was wohl an der Hüftfixierung bei den Latzügen liegt).

Sorry, das ist eine allgemeine Frage: woher hast du das? Ich bevorzuge zwar auch die Klimmzüge, allerdings trainieren die Profis zwecks einfacherer Gewichtssteigerung am Latzug. Wenn du am Latzug eng im Untergriff greifst, sollte das ähnlich effektiv sein, wie Klimmzüge... oder?

Zitat: Aber du kannst dir ja nicht für einige Monate einen teuren Latzug kaufen, um dann mit ein

wenig Substanz an die Klimmis zu wechseln. Deshalb würde ich dir von Beginn an einfach nur ne Klimmzugstange empfehlen. Voraussetzung ist aber eine dicke, stabile Wand, an der du sie montieren kannst. Gipsbeton reicht da nicht. Eine schöne Ziegel- oder Vollbetonmauer sollte es schon sein. Nachteil ist natürlich, dass du dann Löcher in der Wand hast (nach Abmontage, lassen sich aber leicht und sehr gut kaschiert mit Spachtel oder Silikon auffüllen)...

S. "Powerrack"

Zitat:Zu Langhanteln kann ich nur sagen, darauf achten dass die Aufsteckmöglichkeit einen Durchmesser von 30mm hat. So kannst du dieselben gewichtsscheiben für Langhantel wie Kurzhantel benutzen, das spart immens kosten. Und kein Sternverschluss sondern Federverschluss.

Sowohl Kurzhanteln als auch Langhanteln gibt es in 30mm und in 50mm. Man sollte sich nur anfangs für eine Größe entscheiden

@benutzer: Ich hatte überlesen, dass du erstmal für ein paar Monate im Fitnessstudio trainieren möchtest. Die Idee ist gut, allerdings musst du natürlich ein FS finden, das dich vertraglich nicht länger bindet. Ich weiß nur, dass McFit und andere Ketten gerne 1-Jahresverträge abschließen. Wenn nicht, sind die Tarife meistens sehr hoch (40-60€ pro Monat). Vielleicht hast du ja Glück und findest ein flexibleres Studio oder einen verhandlungsbereiten Studioleiter (in kleineren Studios durchaus möglich).

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [bananas](#) on Tue, 28 Oct 2008 20:31:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So ein Powerrack ist auch eine feine Sache - kannte ich für den Heimbereich gar nicht so. Wer mal Kniebeugen mit einer normalen All-in-one-Bank mit Nach-Vorne-Friemeln-beim Absetzen gemacht hat, für den ist das Gerät wohl das Beste.

Mal eine Frage dazu. Wie genau liegt die Stange auf? Sind das keine V-Stücke?

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Schneeball](#) on Tue, 28 Oct 2008 21:15:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Benutzer!Geh einfach ins Fittie und mach mal ein bisschen!Wenn es dir gefällt holst du dir ne einfache Bank für zuhause!

Und nicht so kompliziert alles machen.

Den muskel einfach versuchen unter SPANNUNG zu halten,in ein paar wiederholungen,in ein 2-4 Sets,und du wirst innerhalb kürzester Zeit Erfolge haben!

Wenn de willst,schick ich dir nen Bild,nachdem ich nur ein halbes Jahr täglich 10 Minuten

trainiert habe! Ich hatte es damals selber nicht geglaubt wie schnell es gehen kann!

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 28 Oct 2008 22:31:31 GMT

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

benutzer81 schrieb am Mon, 27 Oktober 2008 13:17 Meine frage richtet sich hier mal an die "kraftsportler" unter euch, gibt es effiziente allzweck-geräte mit denen man auch den muskelaufbau zu hause betreiben kann? Ich möchte es nicht in professionelle dimensionen treiben, sondern meinen oberkörper etwas muskulöser trainieren. Klar, gibts das. 1-2 Handeln, Königsfeder und Expanther reichen erst mal. Hauptsache ist du machts das regelmäßig. Bin schon seit 17 mit dabei. Und für Bauchaufzüge brauchst kein Gerät, das geht auch so.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 06 Nov 2008 10:12:22 GMT

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

Verdammt, mir tun muskeln weh, von denen ich gar nicht wusste dass es sie gibt War schon gut dass ich doch erstmal ins studio gegangen bin

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 14 Nov 2008 08:52:18 GMT

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

Hab jetzt 3x training hinter mir und muss sagen dass es mir mehr spass macht als gedacht. Nach dem 1. mal war es aber schon extrem. Ich dachte alle gliedmaßen fallen mir ab

Der ein oder andere von euch ist doch auch bestimmt in entsprechenden foren unterwegs.. Welches würdet ihr empfehlen? Zum thema kraftraining bzw. bodybuilding gibt es ja foren wie sand am mehr..

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Ka\\$h](#) on Fri, 14 Nov 2008 10:11:11 GMT

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

ihr immer mit euren Foren.. wieso nicht im realen Leben sich mit Leuten darüber austauschen? Fitnessstudio ist doch die Perfekte Plattform für sowas..

ich hab mich im Internet noch nie damit beschäftigt, es erzählt sowieso jeder was anderes.. ich unterhalt mich lieber mit Leuten, die im Fitty so aussehen, als ob sie wüssten wovon sie reden (guter Körperbau, gut trainiert)... im Internet kann dir z.B. Mr Powerplautze von effektiven

Bauchmuskelübungen erzählen, obwohl er selber keine Bauchmuskeln hat!

Man kommt mit der Zeit schon mit Leuten ins Gespräch, man muss nur oft genug im Studio sein, dann wird euch auffallen.. man sieht immer die Gleichen

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Schneeball](#) on Fri, 14 Nov 2008 10:31:54 GMT

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

benutzer81 schrieb am Don, 06 November 2008 11:12: Verdammt, mir tun Muskeln weh, von denen ich gar nicht wusste dass es sie gibt. War schon gut dass ich doch erstmal ins Studio gegangen bin

Hey Benutzer!

Aber nix über MH (Muskelmultiplikation) ausbrüten

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 14 Nov 2008 12:45:27 GMT

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

Ka\$h schrieb am Fre, 14 November 2008 11:11: immer mit euren Foren.. wieso nicht im realen Leben sich mit Leuten darüber austauschen? Fitnessstudio ist doch die Perfekte Plattform für sowas..

Also zu den Zeiten wo ich trainiere, triffst du nur Hausfrauen an. Ich kenne schon einige die länger trainieren und deren Tipps haben mir bisher auch geholfen. Wenn es aber um Dinge wie beispielsweise Ernährung geht, kann mir keiner weiterhelfen da sich alle Kohlenhydrate reinschaufeln.. Von denen betreibt auch keiner Lauf- bzw. Ausdauertraining so wie ich es mache.

Zitat: Ich hab mich im Internet noch nie damit beschäftigt, es erzählt sowieso jeder was anderes..

Genau das gefällt mir. Man lernt alle Seiten kennen und nicht nur die einzelnen.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [bmwstar481](#) on Fri, 14 Nov 2008 14:08:03 GMT

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

Ich trainiere seit einem knappen Jahr auch Zuhause nachdem mir einfach irgendwann die Zeit fürs Fitnessstudio zu knapp wurde.

Ich habe mir damals für diesen Zweck eine Hantelbank, Langhantel, Kurzhantel, 75kg Gewichte und Klimmzugstange für insgesamt ca. 220€ bei ebay bestellt.

Insgesamt ist das Fazit zufriedenstellend. Man merkt zwar schon dass die Geräte im Fitnessstudio wesentlich hochwertiger waren, und muss öfter mal improvisieren, aber Grundsätzlich bin ich mit dem Ergebnis zufrieden.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [bananas](#) on Fri, 14 Nov 2008 14:35:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Der ein oder andere von euch ist doch auch bestimmt in entsprechenden foren unterwegs.. Welches würdet ihr empfehlen? Zum thema kraftraining bzw. bodybuilding gibt es ja foren wie sand am mehr..

Zitat:Man kommt mit der Zeit schon mit Leuten ins gespräch, man muss nur oft genug im Studio sein, dann wird euch auffallen.. man sieht immer die Gleichen

Gewisse Grundkenntnisse vorausgesetzt würde ich mich von Tipps auch eher fernhalten. Die grundsätzliche Unbeschertheit der Trainingseinheiten geht durch unzählige Regeln und Tipps eher verloren und führt im schlimmsten Fall zur Aufgabe der Figurformung bis zum Lebensende.

Gerade 20jährigen mit 120kg fettfreier Muskelmasse sollte man "etwas" skeptisch gegenüber stehen.....

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [christian77](#) on Fri, 14 Nov 2008 15:45:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich verweise auf youtube:

z. b.

<http://www.youtube.com/watch?v=8bXkxPoxNf8>

<http://www.youtube.com/watch?v=nQAh7m4xsMo>

etc. einfach "home training" "hard training" etc. eingeben.
ich denk das wichtigste ist einfach: konsequenz

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Alibi](#) on Sun, 16 Nov 2008 10:55:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du kannst die besten bauarbeiter der welt haben...aber sie bringen dir nichts du
lieferschwierigkeiten beim baumaterial hast...

was ich dir so eloquent metaphorisch sage möchte:

schau dir auch mal noch nen paar sachen in richtung ernährng an...fang jetzt nich an nur
putenbrust zu essen...aber nen paar "grundregeln" würde ich mir dennoch anschauen, die jetzt
nich gleich massen an lebensqualität einfordern...immer schön im rahmen halten.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 16 Nov 2008 11:06:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ich bisher lesen konnte scheinen kohlenhydrate unersetzlich zu sein. Das ist das problem..
Ich meide kohlenhydrate (bis auf obst und gemüse) ja weitgehend und ernähre mich eigentlich
täglich von fleisch oder fisch, obst und gemüse. Das möchte ich auch ungern umstellen. Nun
habe ich aber von dieser anabolen diät gelesen die einige machen. Hierbei müsste ich
lediglich am wochenende KH zu mir nehmen - die aufladetage sozusagen.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Alibi](#) on Sun, 16 Nov 2008 13:11:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Son, 16 November 2008 12:06Was ich bisher lesen konnte scheinen
kohlenhydrate unersetzlich zu sein. Das ist das problem..

naja...kohlehydrate werden überbewertet...fette tuns genauso.

ich bin eh der meinung, dass der mensch gar nicht dafür geeignet ist, soviele kohlehydrate zu
sich zu nehmen wie wir das tun. man muss ja nur mal einen blick in die geschichte werfen. die
ganzen volkskrankheiten wie diabetis, fettleibigkeit, karies usw. kamen erst mit dem ackerbau, als
kohlehydrate in großen mengen zugänglich waren...

Zitat:Nun habe ich aber von dieser anabolen diät gelesen die einige machen. Hierbei müsste
ich lediglich am wochenende KH zu mir nehmen - die aufladetage sozusagen.

ich dachte du willst muskeln aufbauen?

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [NW5a](#) on Sun, 16 Nov 2008 13:20:45 GMT

Langfristig geben dir die Fette die Energie und nicht die Kohlenhydrate.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 16 Nov 2008 14:38:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Son, 16 November 2008 14:11
ich bin eh der meinung, dass der mensch gar nicht dafür geeignet ist, soviele kohlehydrate zu sich zu nehmen wie wir das tun. man muss ja nur mal einen blick in die geschichte werfen. die ganzen volkskrankheiten wie diabetis, fettleibigkeit, karies usw. kamen erst mit dem ackerbau, als kohlehydrate in großen mengen zugänglich waren...

Das ist auch der grund weshalb ich meine ernährung schon vor längerem umgestellt habe, war aber eh noch nie ein grosser fan von kohlenhydratbomben wie zuckerhaltige lebensmittel, nudeln & co. Zudem ist altersdiabetis in meiner familie weit verbreitet..

Zitat:Nun habe ich aber von dieser anabolen diät gelesen die einige machen. Hierbei müsste ich lediglich am wochenende KH zu mir nehmen - die aufladetage sozusagen.

Zitat: ich dachte du willst muskeln aufbauen?

Möchte ich ja auch. Es soll ja nicht als diät wirken sondern angeblich eine ernährungsform sein die sich positiv im training auswirkt.

Naja was solls, ich werde einfach wie gewohnt weiter essen

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Cynic](#) on Sun, 16 Nov 2008 15:21:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zum Thema Kohlenhydrate und Sport: Kohlenhydrate sind und bleiben, egal was ein Atkins oder sonst er sagt, eine unverzichtbare Energiequelle im Leistungssport. Das superkompensatorische Einschleusen der Glucose in die Zellen nach hoher Insulinausschüttung ist einer der anabolen Faktoren schlechthin. Was meint ihr warum soviele Leistungssportler Insulindoping betreiben?

Ob das Gesund ist, steht auf einem anderen Blatt. Zum Thema Diabetis heißt es nach jetzigen Stand, dass Körperfett die wichtigste Rolle spielt, ob es zur Diabetis kommt oder nicht. Sprich, Menschen mit normalen Fett/Muskel-Verhältnis können ihre Pankreas mit Kiloweise Zucker "strapazieren", sie werden nicht an Diabetis Typ2 erkranken.

Aber um die zu beruhigen, Benutzer. Auch mit Low Carb lässt sich ein ansehnlicher Körper

antraineren. Wenn auch langsamer...

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 16 Nov 2008 15:35:42 GMT

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

Bezüglich diabetis typ2 sind wohl noch viele fragen offen. Die erklärung mit dem körperfettanteil ist mir auch bekannt, greift jedoch bei meiner familie nicht. Denke dass hier auch genetische faktoren eine rolle spielen und diese erst ins gewicht fallen wenn die ernährung zu einem grossen teil, über jahrzehnte hinweg, aus KH bestehen. Stichwort "stoffwechseltyp"

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Cynic](#) on Sun, 16 Nov 2008 15:48:35 GMT

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

HAst du eigentlich mal deinen Homa-Index testen lassen zur Vorsorge?

Ich hatte Sommer07 1000i.E. Insulin+mindestens 600g Glucose täglich über 3 Monate weggeschossen. Meine Pankreas wars egal, alles optimal, obwohl auch in meiner Familie Diabetis Typ2 vorkommt.

OKay okay, bin ja noch sehr jung. Ich denke aber der Alterungsprozess, und hormonelle Änderungen haben einen mehr gewichtigen Anteil an Diabetis-Ausbruch als Kohlenhydrate.

UNd das Totschlagargument, früher vor dem Ackerbau gabs keine Diabetis. 1. wird man es nie wissen. kann ja sein, dass es selterner war, und nie dokumentiert wurde. 2. wurden die Menschen selten über 40 Jahre alt, ein Alter wo das Diabetis-Risiko ansteigt.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 16 Nov 2008 22:14:08 GMT

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

Cynic schrieb am Son, 16 November 2008 16:48

UNd das Totschlagargument, früher vor dem Ackerbau gabs keine Diabetis. 1. wird man es nie wissen. kann ja sein, dass es selterner war, und nie dokumentiert wurde. 2. wurden die Menschen selten über 40 Jahre alt, ein Alter wo das Diabetis-Risiko ansteigt.

Ok, wie es damals aussah kann wohl kein mensch wirklich nachvollziehen. Aber ein "totschlaggegenargument" (welch eine wortschöpfung) hierzu, ist der proportionale anstieg der diabetisfälle zum kohlenhydratverbrauch in den letzten jahrzehnten. Dieser zeitraum ist sehr gut dokumentiert und die menschen auch schon davor weitaus älter als 40 geworden.

Und wenn es hier in deutschland bereits in zwei jahren über 10 millionen betroffene gibt, bin ich persönlich lieber vorsichtig und verzichte darauf (was mir ja nicht schwer fällt)

Zitat: HAst du eigentlich mal deinen Homa-Index testen lassen zur Vorsorge?
Nein, habe ich noch nicht testen lassen, kommt aber bald.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 02 Apr 2009 10:35:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, mal ein kleines update:

Vom absoluten anfänger bin ich nun schon etwas entfernt und ein paar tipps kann ich für anfänger nun auch weitergeben:

Der gang in ein studio ist definitiv zu empfehlen! Die auswahl ist unschlagbar und die atmosphäre m.e. besser fürs training geeignet als zu hause.

Lasst euch anfangs von den trainern einen standart-ganzkörperplan geben. M.e. gut geeignet um den körper auf kommende belastungen vorzubereiten. Damit kommt man zwei monate gut über die runden. 2mal wöchentlich training reicht eigentlich vollkommen aus. 3mal schaden auch nicht aber darauf achten mindestens 1 tag zwischen den einheiten zu pausieren.

Nach den ersten 2 monaten solltet ihr jedoch kritisch werden. Es gibt in den studios anscheinend nur selten gute trainer. Zumindest ist das bei mir der fall. Die übungen können sie einem zwar wunderbar erklären, wenn es jedoch um die zusammenstellung eines trainingsplans geht, lassen sie zu wünschen übrig. Ich bekam nach dem ganzkörperplan einen trainingsplan der insgesamt 22 übungen beinhaltet, aufgeteilt auf 2 tage (2er split)!!. Viel zu viel! Und das schlimmste: fast ausschließlich an geräten!

Nach gründlichem informieren fahre ich nun einen plan der lediglich 6 übungen beinhaltet. Pro trainingseinheit 3 übungen. Kniebeugen, Kreuzheben, Millitary Press, Rudern (alles stehend mit der langhantel) dazu noch Klimmzüge, Bankdrücken (welches ich gerade durch Dips ersetze). Wenns interessiert: <http://www.bbszene.de/board/showthread.php?t=76518>

Bin begeistert von dem plan und er bringt mich definitiv weiter. Der vorteil, bei diesen grundübungen werden im gegensatz zu den isolationsübungen an den maschinen mehrere muskelgruppen gleichzeitig trainiert, was meiner meinung nach auch einem "natürlicherem" training entspricht.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Cynic](#) on Thu, 02 Apr 2009 12:10:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Heftig zu lesen, wie schnell du dich eingelesen hast.

Diesen Plan den du da hast, bin ich auch schon gefahren über nem längeren Zeitraum. Muss aber sagen, dass Armtraining auch durch diese Übungen durch nichts zu ersetzen ist. Ansonsten top.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Cynic](#) on Thu, 02 Apr 2009 12:15:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach so: Wenn du magst, kannst du ja mal bei www.myogenic.de vorbeischaun. Das Forum ist ziemlich gut, aber zum Teil auch praxisfern. Aber die Jungs sind sehr kreativ und wühlen nur so in den Journals rum.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Marc1234](#) on Thu, 02 Apr 2009 12:57:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo
Ich halte für Anfänger den Miha Kraft oder Kraft-Ausdauer Zirkel für sehr geeignet. Durch die exzentrischen Gewichte spart er Zeit (mir jetzt eigentlich eher unwichtig) und ist sehr effektiv. Ich trainiere 4 x die Woche (2 x Zirkel+andere Geräte / 2 x Kurse Cardio). Kann mir nur schwer vorstellen, dass Zuhause zu machen. Gerade im Cardio Bereich finde ich es gut, wenn dich jmd anpeitscht.
Gruß Marc

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 02 Apr 2009 13:18:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Don, 02 April 2009 14:10Heftig zu lesen, wie schnell du dich eingelesen hast. Diesen Plan den du da hast, bin ich auch schon gefahren über nem längeren Zeitraum. Muss aber sagen, dass Armtraining auch durch diese Übungen durch nichts zu ersetzen ist. Ansonsten top.

Aus ein "bisschen training" ist nun doch tiefergehendes interesse geworden Ja, überlege mir auch gerade, noch ein oder zwei kurzhantel-übungen für die arme hinzuzunehmen..

Zitat: Ach so: Wenn du magst, kannst du ja mal bei www.myogenic.de vorbeischaun. Das Forum ist ziemlich gut, aber zum Teil auch praxisfern. Very Happy Aber die Jungs sind sehr kreativ und wühlen nur so in den Journals rum.

Von dort habe ich auch das KH und KB "gelernt".. muss mich da wirklich mal mehr umsehen.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Balle](#) on Thu, 02 Apr 2009 13:51:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Krafttraining mache ich auch zuhause, mindestens 3mal die Woche, hab eine Hantelbank mit Langstange, eine Zickzackstange und Kurzhanteln, ist schon ateuer in der Anschaffung, hab die Bank von meinem Vater übernommen und den Rest nach und nach gekauft. Mein momentaner Plan ist : Bankdrücken 40 kg, 60 kg, 80 kg

Schulter mit Langhantel 20kg, 30 kg,40

Trapezmuskel mit Zickzack: 25, 35, 45

Bizeps mit Zickzack 15, 25, 35 kg

Bizeps mit Kurzhantel: je Seite 10, 15, 20 kg

Trizeps mit Zickzack;20 27, 35Kg und Situps natürlich

Die Gewichte steigere ich nach und nach, trainier erst seit etwa 3 Monaten wieder richtig intensiv, bin mit diesem Programm aber wieder gut in Form gekommen.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [stef84](#) on Thu, 02 Apr 2009 14:06:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Don, 02 April 2009 12:35Nach gründlichem informieren fahre ich nun einen plan der lediglich 6 übungen beinhaltet. Pro trainingseinheit 3 übungen. Kniebeugen, Kreuzheben, Military Press, Rudern (alles stehend mit der langhantel) dazu noch Klimmzüge, Bankdrücken (welches ich gerade durch Dips ersetze). Wenns interessiert:
<http://www.bbszene.de/board/showthread.php?t=76518>

Bin begeistert von dem plan und er bringt mich definitiv weiter. Der vorteil, bei diesen grundübungen werden im gegensatz zu den isolationsübungen an den maschinen mehrere muskelgruppen gleichzeitig trainiert, was meiner meinung nach auch einem "natürlicherem" training entspricht.

Dem kann ich nur zustimmen. Ich mache mitttlerweile auch 5x5-Training und habe exakt die gleichen Übungen wie du. Auch auf 2 Tage aufgeteilt
Habe vorher jahrelang 2 Dutzend Iso-Übungen gemacht und bin irgednwann stagniert.
So habe ich den gleichen Erfolg und dazu noch eine ziemliche Zeitersparniss!
Solche Compound-Übungen sind einfach super und reichen völlig aus. Ich mache dazu halt noch ein paar Sätze für den Bauch. Das aber eher für meinen Kopf, weil ja anscheinend der Bauch durch die Anspannung beim KH und KB schon ausreichend mit trainiert wird.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [ezekiel](#) on Thu, 02 Apr 2009 16:05:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Don, 02 April 2009 15:51 Mein Krafttraining mache ich auch zuhause, mindestens 3mal die Woche, hab eine Hantelbank mit Langstange, eine Zickzackstange und Kurzhanteln, ist schon ateuer in der Anschaffung, hab die Bank von meinem Vater übernommen und den Rest nach und nach gekauft. Mein momentaner Plan ist : Bankdrücken 40 kg, 60 kg, 80 kg

Schulter mit Langhantel 20kg, 30 kg,40
Trapezmuskel mit Zickzack: 25, 35, 45
Bizeps mit Zickzack 15, 25, 35 kg
Bizeps mit Kurzhantel: je Seite 10, 15, 20 kg

Trizeps mit Zickzack;20 27, 35Kg und Situps natürlich

Die Gewichte steigere ich nach und nach, trainier erst seit etwa 3 Monaten wieder richtig intensiv, bin mit diesem Programm aber wieder gut in Form gekommen.

Kein Rücken- und Beintraining? Tz tz tz. Da würden dir die Bodybuilder aber das Fell über die Ohren ziehen

Naja.. also wenn du sonst viel läufst, Fußball spielst o.ä. solltest du zumindest Kreuzheben oder Rudern und Klimmzüge machen.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Minox-user](#) on Thu, 02 Apr 2009 16:15:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mir nachdem ich das Fitnesscenter nicht mehr leisten konnte auch 2 Hanteln a 10 kg geholt und mach sit ups und trainiere mit den Hanteln.

Das Ergebnis gefällt mir aber wenn ich ehrlich bin sehne ich mich hin und wieder mehr geräte zu haben denn nur so ein paar hanteln sind wirklich eintönig nach ner zeit

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Balle](#) on Fri, 03 Apr 2009 09:16:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kein Rücken- und Beintraining? Tz tz tz. Da würden dir die Bodybuilder aber das Fell über die Ohren ziehen

Naja.. also wenn du sonst viel läufst, Fußball spielst o.ä. solltest du zumindest Kreuzheben oder Rudern und Klimmzüge machen.[/quote]

Für die Beine mache ich kein Extratraining mit Gewichten, da reicht mein Kampftraining voll und

ganz für einen sichtbaren Muskelaufbau, mehr würde doof aussehen und außerdem muss ich geschmeidig und beweglich bleiben, für den Rücken mache ich eigentlich nur Liegestützen, bei gezielten Rückenübungen habe ich immer Angst was falsch zu machen.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [stef84](#) on Fri, 03 Apr 2009 09:44:59 GMT

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

Balle schrieb am Fre, 03 April 2009 11:16Zitat:Kein Rücken- und Beintraining? Tz tz tz. Da würden dir die Bodybuilder aber das Fell über die Ohren ziehen
Naja.. also wenn du sonst viel läufst, Fußball spielst o.ä. solltest du zumindest Kreuzheben oder Rudern und Klimmzüge machen.

Für die Beine mache ich kein Extratraining mit Gewichten, da reicht mein Kampftraining voll und ganz für einen sichtbaren Muskelaufbau, mehr würde doof aussehen und außerdem muss ich geschmeidig und beweglich bleiben, für den Rücken mache ich eigentlich nur Liegestützen, bei gezielten Rückenübungen habe ich immer Angst was falsch zu machen.

Liegestützen trainieren aber die Brust und nicht den Rücken!

Es ist ziemlich wichtig auch immer die "gegenüberliegenden" Muskeln zu trainieren. Vor allem den Rücken. Da kriegst du sicher eine krumme Haltung. Mach doch wenigstens ein paar Klimmzüge, da kann man fast nichts falsch machen! Außerdem ist der Rücken essentiell für eine schöne "Form" des Oberkörpers!

Zudem reicht eine Bizepsübung! Was soll dieser Overkill? Mach lieber noch eine Grundübung! Sorry, aber das ist ein typischer Diskopumperplan

Ich würde dir sowas vorschlagen:

3x Bankdrücken

3x Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln oder 3x Fliegende/ Butterfly

3x Klimmzüge

3x Rudern mit Kurzhanteln (Kreuzheben oder Kniebeugen sind wirklich nicht zu empfehlen als Anfänger, aber das hier ist wirklich einfach)

3x Schulterdrücken

2x Bizeps wie auch immer

2x Trizeps wie auch immer

dazu ein paar Crunches!

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Alibi](#) on Fri, 03 Apr 2009 11:40:18 GMT

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

Balle schrieb am Don, 02 April 2009 15:51 Mein Krafttraining mache ich auch zuhause, mindestens 3mal die Woche, hab eine Hantelbank mit Langstange, eine Zickzackstange und Kurzhanteln, ist schon teurer in der Anschaffung, hab die Bank von meinem Vater übernommen und den Rest nach und nach gekauft. Mein momentaner Plan ist : Bankdrücken 40 kg, 60 kg, 80 kg

Schulter mit Langhantel 20kg, 30 kg, 40

Trapezmuskel mit Zickzack: 25, 35, 45

Bizeps mit Zickzack 15, 25, 35 kg

Bizeps mit Kurzhantel: je Seite 10, 15, 20 kg

Trizeps mit Zickzack; 20 27, 35Kg und Situps natürlich

Die Gewichte steigern ich nach und nach, trainier erst seit etwa 3 Monaten wieder richtig intensiv, bin mit diesem Programm aber wieder gut in Form gekommen.

intensiv...naja. vor allem diese gewichtssteigerung. der sinn ist ja, einen reiz zu setzen, in dem man an die grenzen geht (event. noch drüber hinaus). und wenn du nach einem satz mit 40 kg im nächsten noch 60kg und dann nochmal 80kg schaffst, dann kannst du dir die ersten beiden getrost sparen...

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Balle](#) on Mon, 06 Apr 2009 11:33:17 GMT

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

Alibi schrieb am Fre, 03 April 2009 13:40 Balle schrieb am Don, 02 April 2009 15:51 Mein Krafttraining mache ich auch zuhause, mindestens 3mal die Programm aber wieder gut in Form gekommen.

intensiv...naja. vor allem diese gewichtssteigerung. der sinn ist ja, einen reiz zu setzen, in dem man an die grenzen geht (event. noch drüber hinaus). und wenn du nach einem satz mit 40 kg im nächsten noch 60kg und dann nochmal 80kg schaffst, dann kannst du dir die ersten beiden getrost sparen...

3 Sätze pro Übung sind eigentlich das Mindeste, manche machen auch 5 oder sogar 8, weiß ja nicht ob oder wie du trainierst.., mir ist auch vor Allem wichtig, das das Krafttraining nicht meine Beweglichkeit einschränkt.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Alibi](#) on Mon, 06 Apr 2009 15:40:50 GMT

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

Balle schrieb am Mon, 06 April 2009 13:33Alibi schrieb am Fre, 03 April 2009 13:40Balle schrieb am Don, 02 April 2009 15:51Mein Krafttraining mache ich auch zuhause, mindestens 3mal die Programm aber wieder gut in Form gekommen.

intensiv...naja. vor allem diese gewichtssteigerung. der sinn ist ja, einen reiz zu setzen, in dem man an die grenzen geht (event. noch drüber hinaus). und wenn du nach einem satz mit 40 kg im nächsten noch 60kg und dann nochmal 80kg schaffst, dann kannst du dir die ersten beiden getrost sparen...

3 Sätze pro Übung sind eigentlich das Mindeste

als pauschale aussage falsch...stichtwort: HIT

Zitat:manche machen auch 5 oder sogar 8, weiß ja nicht ob oder wie du trainierst..,

tausende fliegen fressen scheisse...fazit: scheisse schmeckt gut?

du hast nicht verstanden was ich dir sagen will...vollumentraining mit 3 sätzen pro übung ist schon ok. aber wenn du im 3. satz das doppelte drückst wie im ersten, dann hat der erste satz zero wirkung auf den muskelaufbau. wieso gehst du nicht in jedem satz an deine grenze?

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [stef84](#) on Mon, 06 Apr 2009 16:34:40 GMT

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

Balle schrieb am Mon, 06 April 2009 13:33Alibi schrieb am Fre, 03 April 2009 13:40Balle schrieb am Don, 02 April 2009 15:51Mein Krafttraining mache ich auch zuhause, mindestens 3mal die Programm aber wieder gut in Form gekommen.

intensiv...naja. vor allem diese gewichtssteigerung. der sinn ist ja, einen reiz zu setzen, in dem man an die grenzen geht (event. noch drüber hinaus). und wenn du nach einem satz mit 40 kg im nächsten noch 60kg und dann nochmal 80kg schaffst, dann kannst du dir die ersten beiden getrost sparen...

3 Sätze pro Übung sind eigentlich das Mindeste, manche machen auch 5 oder sogar 8, weiß ja nicht ob oder wie du trainierst.., mir ist auch vor Allem wichtig, das das Krafttraining nicht meine Beweglichkeit einschränkt.

Es ging ja nicht um die Sätze sondern die Intensität! Bei dem Gewicht strengen dich die ersten beiden ja null an. Ich wärme mich zum Beispiel mit 60% meines Trainingsgewichts auf. Du machst weniger als eigenen Satz.

Außerdem gibt es Methoden, bei dem weniger Sätze viel bringen.

Wer macht den bitte 8 Sätze??? Nicht mal Profis die nach krassem HST trainieren machen sowas.

Hör auf alibi!

Und wenn du so weiter trainierst wird deine Beweglichkeit eingeschränkt werden! -> Keine Rückenübungen, Overkill bei den Armen...

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 06 Apr 2009 21:27:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Für die Beine mache ich kein Extratraining mit Gewichten, da reicht mein Kampftraining voll und ganz für einen sichtbaren Muskelaufbau, mehr würde doof aussehen und außerdem muss ich geschmeidig und beweglich bleiben, für den Rücken mache ich eigentlich nur Liegestützen, bei gezielten Rückenübungen habe ich immer Angst was falsch zu machen.

Wenn man nicht gerade auf unnatürliche muskelberge hintrainiert (die ohne spezielle hilfsmittel sowieso nicht zu erreichen sind), wird man normalerweise keine einbußen der beweglichkeit hinnehmen müssen solange man wirklich alle muskelgruppen gleichermaßen trainiert. Gerade die beine werden da von vielen vernachlässigt. Auch wenn deine beine schon kräftig genug sind kannst du ja gemäßigteres training welches speziell auf kraftausdauer ausgelegt ist einbauen. Denke dass dein kampsport alleine auf dauer auch nicht alle bereiche des beines abdeckt und dadurch droht zu einseitig zu werden.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Balle](#) on Tue, 07 Apr 2009 11:57:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du hast nicht verstanden was ich dir sagen will...vollumentraining mit 3 sätzen pro übung ist schon ok. aber wenn du im 3. satz das doppelte drückst wie im ersten, dann hat der erste satz zero wirkung auf den muskelaufbau. wieso gehst du nicht in jedem satz an deine grenze?
[/quote]

Von der Methode habe ich auch schon mal gehört, mir wurde das damals im Fitnesscenter mit den 3Sätzen so beigebracht und ich bin damit immer gut klargekommen und die Diejenigen die mir das so erklärt haben waren oder sind auch alle recht durchtrainiert, wenn ich mit jedem Satz an meine Grenzen schaffe ich doch auch nicht alle Übungen, außerdem ist Pumpen auch nicht das wichtigste Training für mich.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Balle](#) on Tue, 07 Apr 2009 12:06:48 GMT

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

Wenn man nicht gerade auf unnatürliche muskelberge hintrainiert (die ohne spezielle hilfsmittel sowieso nicht zu erreichen sind), wird man normalerweise keine einbußen der beweglichkeit hinnehmen müssen solange man wirklich alle muskelgruppen gleichermaßen trainiert. Gerade die beine werden da von vielen vernachlässigt. Auch wenn deine beine schon kräftig genug sind kannst du ja gemäßigteres training welches speziell auf kraftausdauer ausgelegt ist einbauen. Denke dass dein kampsport alleine auf dauer auch nicht alle bereiche des beines abdeckt und dadurch droht zu einseitig zu werden.[/quote]

Mit dem unteren Rückenbereich muss ich euch wohl recht geben, der obere Bereich müsste gut versorgt sein, hab extra nochmal in mehreren Fachbüchern nachgeschlagen, welche Muskelgruppen mit welcher Übung beansprucht werden ,hab jetzt noch Rudern und Klimmzüge in mein Programm genommen, ich will ja nicht angeben, aber ich glaube viele von den Bodybuildern die sich an der Beinpresse abmühen wären neidisch auf meine Beine,die einzelnen Muskelgruppen sind optisch klar definiert und es steckt ordentlich Wumms dahinter.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 14 Apr 2009 22:51:44 GMT

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

Alibi schrieb am Mon, 27 Oktober 2008 17:36benutzer81 schrieb am Mon, 27 Oktober 2008 17:20
Reichen 2x wöchentliches training tatsächlich aus um zu ergebnissen zu gelangen? Dachte da müsste öfter trainiert werden.

deinen muskeln werden diese neuen reize 2 mal/woche genug sein

2x/Woche sind selbst für Profis völlig normal!

Es sei denn, es wird gedopt.

Aber Stephan Deininger ist damit z.B. Mister Universum geworden. Er trainierte nur 3x/Woche je 45 Min.

Er machte auch immer nur 1 Satz pro Übung, dafür aber sehr sehr langsam und konzentriert. Vielleicht ist das ja das Geheimnis?

Früher habe ich teilweise nur 20 Min. pro Tag (im Studio) trainiert. Ich denke das reicht.

Warum sollte mehr Training mehr Muskeln bringen? Wäre das nicht unlogisch? Wenn dem so wäre, müsste man ja auch sagen: Wenn ich 12 Std. pro Tag trainiere baue ich noch mehr auf. Bei 15 Std. noch mehr und bei rund um die Uhr am aller meisten.

Aber das ist Unsinn.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Cynic](#) on Wed, 15 Apr 2009 16:01:29 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 15 April 2009 00:51
2x/Woche sind selbst für Profis völlig normal!

Was für Profis meinst du? Es gibt keine ungedopten Profi-BB's!
Und wenn du von anderen Profisportlern sprichst, davon trainiert niemand nur 2x/die Woche.
Eher 5-7x, auch mal 2x am Tag ist da die Regel. Egal welche Sportart (außer Fußball vielleicht
) . Ach ja, gedopt wird da auch, überall wos um Geld geht, wird gedopt, und das nicht nur im
Sport.

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 15 April 2009 00:51
Es sei denn, es wird gedopt.

Ach ja, und warum dopt man? Damit man mehr trainieren kann, und mehr Training bedeutet mehr
Muskeln. Auch wenn der Satz nur die halbe Wahrheit ist.

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 15 April 2009 00:51
Aber Stephan Deininger ist damit z.B. Mister Universum geworden. Er trainierte nur 3x/Woche je
45 Min.

Sorry, ich will nicht dein Weltbild zerstören, aber dein Vorbild nahm auch Steroide und andere
Leckereien.

Der trainierte vll phasenweise so, aber jede Wette auch erst nutzte die Vorzüge von Testo,
rHGH, Insulin und co um auch mal 7x in der Woche für 2..3 Stunden mit den Hanteln zu
spielen. Und das ist eher die Regel.

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 15 April 2009 00:51
Er machte auch immer nur 1 Satz pro Übung, dafür aber sehr sehr langsam und konzentriert.
Vielleicht ist das ja das Geheimnis?

Oh nee, diese ganzen HIT-Techniken schon wieder. Wenn du ne Hantel in 4 Sekunden ablässt,
machst du weniger mechanischen Schaden an der Muskulatur als wenn du sie in 0,5s ablässt
und sie im letzten drittel stark abbremsst. Sieht zwar nicht immer elegant aus, aber 1000x
effektiver.

Bist du schon mal nen lange, etwas steileren Berg runtergelaufen? Dann weißt du ja, wie kaputt
die Waden Tage danach sind.

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 15 April 2009 00:51
Warum sollte mehr Training mehr Muskeln bringen?

Es hängt von der individuellen Arbeitskapazität ab. Und natürlich, jeder muss klein anfangen.
Aber man muss sich auch in den einzelnen Trainingsparametern steigern (Trainingsfrequenz,
Trainingsgewichte und Volumen) um nicht stehen zu bleiben. Muskelaufbau ist immer eine
Schwelle zum Übertraining, nur darf man diese Schwelle niemals übertreten.

Jemand der ne miese Testo/Cortisol-Ratio hat, wird viel Training sehr schlecht verkraften und
gerät schnell ins Übertraining. Wohingegen ein Athlet mit viel Training BESSER wächst als
mit wenig Training, wenn seine Ratio überdurchschnittlich gut ist. Deswegen sind ja auch

Ernährung und Erholung (vorallen Schlaf) (und Doping) enorm wichtig beim Muskelaufbau.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 15 Apr 2009 16:34:14 GMT

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

Zitat:Sorry, ich will nicht dein Weltbild zerstören, aber dein Vorbild nahm auch Steroide und andere Leckereien

Er ist Deutschlands bekanntester NATURAL-Bodybuilder!!

Klar kann er mit den Doping-Profis nicht mithalten, aber für Natural hat er eine TOP Figur!

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Cynic](#) on Wed, 15 Apr 2009 17:01:42 GMT

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

Er ist aber nicht natural. Er ist nur zu dünn, um zuzugeben, dass er Testo grammweise spritzt.

Trotzdem Respekt vor seiner Leistung, aber hör endlich damit auf alles zu glauben, besonders solche Versprechungen wie "mit dieser Hose sind sie der absolute Hingucker auf jeder Party". Lass dich doch nicht immer so verarschen.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Homers](#) on Wed, 15 Apr 2009 18:31:05 GMT

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

Cynic schrieb am Mit, 15 April 2009 19:01 Lass dich doch nicht immer so verarschen.

er lässt sich nicht verarschen. er verarscht uns.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [Cynic](#) on Wed, 15 Apr 2009 19:05:35 GMT

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

Meinst du echt er spielt die Rolle des naiven Hinterweltlers seit 3 oder 4 Jahren und lacht sich einen ab?

Naja, es gibt nichts was es nicht gibt, demzufolge sollten wir und mal beide Möglichkeiten offen halten, und die Show vielleicht einfach nur genießen.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Fin](#) on Thu, 22 Oct 2009 22:12:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mir kommts fast so vor, als ob hier nur bodybuilder in dem forum wären?
was geht hier ab? ich pump auch, vielleicht kommt ja der erhöhte haarausfall durch die doch hohe testoausschüttung wegen dem sport

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [ezekiel](#) on Thu, 22 Oct 2009 23:39:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach Quatsch! Red' dir nicht so einen Mist ein. Fitnessstraining macht heutzutage ganz einfach jeder Zweite...

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Haarifari](#) on Fri, 23 Oct 2009 11:04:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich kann wärmstens ein gutes rudergerät empfehlen!
Hier ist kraft super mit ausdauer verbunden!
Concept2 und waterrower machen sehr sehr gute geräte, aber halt nicht wirklich billig... dafür spart mann sich andere geräte wie ne klobige hantelbank etc..
Muskelaufbau sieht auch harmonischer aus, da dieser durch eine komplexe bewegung entsteht, verglichen mit "simplen" hantelübungen usw...
Und vor allem macht es wirklich spaß, sprich man zieht das auch durch

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Balle](#) on Sat, 24 Oct 2009 09:20:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ari104 schrieb am Fri, 23 October 2009 00:12mir kommts fast so vor, als ob hier nur bodybuilder in dem forum wären?
was geht hier ab? ich pump auch, vielleicht kommt ja der erhöhte haarausfall durch die doch hohe testoausschüttung wegen dem sport

Bevor du diese Frage noch fünf mal stellst, Nein , ist ja auch nicht verwunderlich, das eitle junge Männer Gewicht stemmen.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Alibi](#) on Sat, 24 Oct 2009 15:45:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Sat, 24 October 2009 11:20Ari104 schrieb am Fri, 23 October 2009 00:12mir kommts fast so vor, als ob hier nur bodybuilder in dem forum wären?
was geht hier ab? ich pump auch, vielleicht kommt ja der erhöhte haarausfall durch die doch hohe testoausschüttung wegen dem sport

Bevor du diese Frage noch fünf mal stellst, Nein , ist ja auch nicht verwunderlich, das eitle junge Männer Gewicht stemmen.

das off-topic is ja teilweise echt der inoffizielle beauty treff

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Balle](#) on Sun, 25 Oct 2009 12:38:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Sat, 24 October 2009 17:45Balle schrieb am Sat, 24 October 2009 11:20Ari104 schrieb am Fri, 23 October 2009 00:12mir kommts fast so vor, als ob hier nur bodybuilder in dem forum wären?
was geht hier ab? ich pump auch, vielleicht kommt ja der erhöhte haarausfall durch die doch hohe testoausschüttung wegen dem sport

Bevor du diese Frage noch fünf mal stellst, Nein , ist ja auch nicht verwunderlich, das eitle junge Männer Gewicht stemmen.

das off-topic is ja teilweise echt der inoffizielle beauty treff

Warum auch nicht, man kann ja davon ausgehen, das Männer, die ihren Haarausfall bekämpfen, durchaus eitel sind, und ein gewisses Maß an Muskulatur steht ja eigentlich jedem Mann und verbessert Aussehen und Wohlbefinden.

Subject: Re: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?
Posted by [Alibi](#) on Sun, 25 Oct 2009 13:16:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Sun, 25 October 2009 13:38Alibi schrieb am Sat, 24 October 2009 17:45

das off-topic is ja teilweise echt der inoffizielle beauty treff

Warum auch nicht, man kann ja davon ausgehen, dass Männer, die ihren Haarausfall bekämpfen, durchaus eitel sind, und ein gewisses Maß an Muskulatur steht ja eigentlich jedem Mann und verbessert Aussehen und Wohlbefinden.

ich hab nie was anderes behauptet
