Kraftsport unterwegs – auf Reisen und Wandertouren

Fit und in Form bleiben, auch ohne Fitnessstudio und Geräte: drei Szenarien mit 60 illustrierten Übungen



Péter Gaál

Kraftsport unterwegs – auf Reisen und Wandertouren

Fit und in Form bleiben, auch ohne Fitnessstudio und Geräte: drei Szenarien mit 60 illustrierten Übungen

© 2026 Péter Gaál, Bonn · Alle Rechte vorbehalten.

Texte, Übersetzungen, Übungen und Gestaltung: Péter Gaál
www.gaalingua.com · Mailkontaktformular: https://gaalingua.com/kontakt.php

Imprint: Independently published
Péter Gaál, c/o Autorenglück #62906, Albert-Einstein-Straße 47, 02977 Hoyerswerda

Sämtliche Rechte, insbesondere das Recht der analogen wie digitalen Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es wird ausschließlich zum unentgeltlichen, privaten Gebrauch als kostenfreier Download auf der offiziellen Website des Autors Péter Gaál unter gaalingua.com zur Verfügung gestellt.

Das Werk darf weder ganz noch in Teilen ohne ausdrückliche, vorherige schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form (wie zum Beispiel, jedoch nicht ausschließlich, durch Fotokopie, Mikrofilm oder Scannen) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, geändert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Jede kommerzielle Verwertung, der entgeltliche oder unentgeltliche Weiterverkauf sowie das öffentliche Zugänglichmachen, Hochladen, Spiegeln oder Speichern auf fremden Internetseiten, Filehostern, Cloud-Archiven oder in sozialen Netzwerken (Social Media) durch Dritte ist strengstens untersagt.

Zuwiderhandlungen unterliegen den Bestimmungen des nationalen Urheberrechts (§§ 15, 16, 19a, 97, 106 UrhG), des europäischen Urheberrechts (Richtlinie 2001/29/EG) sowie internationaler Abkommen (Berner Übereinkunft, WIPO-Urheberrechtsvertrag) und werden sowohl zivil- als auch strafrechtlich verfolgt.

Wichtig: Ich bin weder Arzt noch Physiotherapeut. Die Übungen sind gängige Kraftübungen, wie ich sie selbst unterwegs mache. Schmerzen sind ein Stoppsignal. Wer gesundheitliche Beschwerden oder Verletzungen hat oder neu mit dem Krafttraining beginnt, klärt das Training besser vorher mit Arzt, Physiotherapeut oder Trainer ab.

All rights reserved, including in particular the rights of analogue and digital reproduction, distribution, and translation.

This book is protected by copyright. It is provided exclusively for free, private use as a complimentary download on the author Péter Gaál's official website at gaalingua.com.

Neither the work as a whole nor parts of it may be reproduced in any form (such as, but not limited to, photocopying, microfilm, or scanning) or stored, processed, modified, reproduced, or distributed using electronic systems without the express prior written permission of the author.

Any commercial exploitation, paid or unpaid resale, as well as making the work publicly available, uploading, mirroring, or storing it on third-party websites, file hosts, cloud archives, or social networks (social media) by third parties is strictly prohibited.

Infringements are subject to the provisions of national copyright law (§§ 15, 16, 19a, 97, 106 UrhG), European copyright law (Directive 2001/29/EC), and international agreements (Berne Convention, WIPO Copyright Treaty) and will be pursued under both civil and criminal law.

Important: I am neither a doctor nor a physiotherapist. The exercises are common strength exercises such as I do myself when travelling. Pain is a signal to stop. Anyone who has health problems or injuries or is new to strength training should clarify their training with a doctor, physiotherapist or trainer beforehand.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Inhalt

Einleitung 4

Training unterwegs – ja oder nein? 4

Auf einer „normalen“ Reise (Städte-, Kultur-, Strand- oder Familienurlaub) 4

Auf einer Wandertour (mehrtägig oder mehrwöchig) 5

Wie ich es selbst halte 5

Fitnessraum vorhanden – oder eben nicht 6

Die Muskelgruppen im Überblick 6

Viel Wirkung mit wenig Gewicht 7

Szenario 1: Minimal – nur das eigene Körpergewicht 8

Brust *Musculus pectoralis major* 8

Schultern *Musculus deltoideus* 8

Rücken *Musculus latissimus dorsi* 9

Bizeps *Musculus biceps brachii* 10

Trizeps *Musculus triceps brachii* 10

Bauch und Rumpf *Musculus rectus abdominis* 11

Oberschenkelvorderseite *Musculus quadriceps femoris* 11

Gesäß und Oberschenkelrückseite *Musculus gluteus maximus et medius* 12

Waden *Musculus triceps surae* 12

Szenario 2: Körpergewicht und das, was jede Unterkunft bietet 14

Brust *Musculus pectoralis major* 14

Schultern *Musculus deltoideus* 14

Rücken *Musculus latissimus dorsi* 15

Bizeps *Musculus biceps brachii* 16

Trizeps *Musculus triceps brachii* 16

Bauch und Rumpf *Musculus rectus abdominis* 17

Oberschenkelvorderseite *Musculus quadriceps femoris* 17

Gesäß und Oberschenkelrückseite *Musculus gluteus maximus et medius* 18

Waden *Musculus triceps surae* 18

Szenario 3: Mit kleinem Reiseset – Expander, Fingerhanteln und Mini-Band 19

Brust *Musculus pectoralis major* 19

Schultern *Musculus deltoideus* 20

Rücken *Musculus latissimus dorsi* 20

Bizeps *Musculus biceps brachii* 21

Trizeps *Musculus triceps brachii* 21

Bauch und Rumpf *Musculus rectus abdominis* 22

Oberschenkelvorderseite *Musculus quadriceps femoris* 22

Gesäß und Oberschenkelrückseite *Musculus gluteus maximus et medius* 23

Waden *Musculus triceps surae* 24

Unterarme und Griffkraft *Musculi flexores digitorum superficialis et profundus* 24

Noch mehr „Luxus“: befüllbare Kurzhanteln 25

Beispielprogramme 25

Sicherheit und praktische Tipps 26

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Einleitung

Dieser Leitfaden richtet sich an alle, die auch auf Reisen nicht auf ihren Sport verzichten möchten – ob auf einer ganz „normalen“ Reise, im Strand- oder Kultururlaub oder auf einer mehrtägigen oder gar mehrwöchigen Wandertour. Gemeint ist vor allem **Kraftsport**, also Kraft-, Fitness- oder Crossfit-Training.

Wer regelmäßig trainiert, möchte das unterwegs oft nicht einfach ruhen lassen. Jeder geht damit natürlich anders um: Dem einen reicht auf einer längeren Wandertour das Wandern völlig, und er möchte nicht auch noch „zusätzlich“ Kraftübungen machen. Ein anderer lässt im Bade- und Strandurlaub bewusst einmal fünf gerade sein und pausiert mit dem Kraftsport. Für wieder andere ist es wichtig, ihr regelmäßiges Training auch auf Reisen und Wandertouren beizubehalten – wenn auch vielleicht in geringerem Umfang oder mit geringerer Intensität.

Training unterwegs – ja oder nein?

Beides ist berechtigt. Eine Trainingspause von ein, zwei Wochen schadet kaum – sie kann sogar guttun. Auf längeren Reisen sieht es anders aus. Die wichtigsten Gründe im Überblick:

Auf einer „normalen“ Reise (Städte-, Kultur-, Strand- oder Familienurlaub)

Dafür

- ✓ Kraft und Muskeln bleiben erhalten. Dafür genügt erstaunlich wenig: Wer die Intensität hoch hält, kann den Trainingsumfang deutlich senken.
- ✓ Ausgleich zum langen Sitzen im Auto, im Zug oder im Flugzeug und zu ungewohnten Betten.
- ✓ Die gewohnte Routine gibt dem Tag Struktur und tut Schlaf und Stimmung gut – gerade bei Zeitverschiebung oder Hitze.
- ✓ Ein kleines Gegengewicht zum reichhaltigen Essen und Trinken im Urlaub.
- ✓ Der Wiedereinstieg zu Hause fällt leichter – ohne den Muskelkater wie nach einer langen Pause.

Dagegen

- × Urlaub ist Erholung: Eine bewusste Pause, ähnlich einer Entlastungswoche („Deload“), lässt Gelenke, Sehnen und Kopf durchatmen.
- × Die Zeit gehört der Reise, den Mitreisenden und den Erlebnissen.
- × Wenig Platz, hellhörige Zimmer, Hitze oder kein geeigneter Boden.
- × Bei Kurzreisen lohnt sich der Aufwand kaum.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Auf einer Wandertour (mehrtägig oder mehrwöchig)

Dafür

- ✓ Wandern trainiert Beine und Ausdauer, kaum aber Brust, Rücken, Schultern und Arme – sie bauen auf langen Touren als Erstes ab.
- ✓ Ein kräftiger Rumpf und Schultergürtel trägt den Rucksack besser und schützt den Rücken.
- ✓ Kurze Kräftigungsübungen am Abend lockern die vom Rucksack verspannte Schulter- und Nackenmuskulatur.
- ✓ Kräftige Gesäß- und Hüftmuskeln stabilisieren die Knie, vor allem beim Bergabgehen.

Dagegen

- × Wandern ist bereits eine große Belastung. Zusätzliches Training – vor allem für die Beine – kann die Erholung über Nacht beeinträchtigen und das Verletzungsrisiko erhöhen.
- × Auf Tour verbraucht man ohnehin sehr viel Energie, und das Essen ist oft knapp bemessen.
- × Jedes Gramm im Rucksack zählt; Trainingsgeräte sind kaum sinnvoll.
- × Hütten, Mehrbettzimmer und Zeltplätze bieten wenig Platz und Privatsphäre.

Wie ich es selbst halte

Bei kleinen Ausflügen bis zu zwei Tagen mache ich mir darüber keine Gedanken. Ab drei, vier Tagen mache ich zumindest Eigengewichts- beziehungsweise Kalisthenie-Übungen oder nehme sogar einen Expander mit. Ab vier, fünf Tagen gibt es – wenn kein Fitnessraum zur Verfügung steht – „das volle Programm“: Eigengewichtsübungen, Expander, Fingerhanteln, gefüllte Taschen oder Rucksäcke und gefüllte Wasser- und Getränkeflaschen, dazu, wo es sich anbietet, Tür, Türrahmen, Tisch und Stuhl.

Dabei mache ich einen Unterschied: Auf (reinen) Wandertouren ist mein Kraftprogramm deutlich reduziert. Im Strand- oder Kultururlaub ziehe ich es dagegen im gewohnten Umfang und in gewohnter Intensität durch.

Reise	Mein Training
1–2 Tage	keins – eine ganz normale Pause
3–4 Tage	Eigengewichtsübungen (Szenario 1), eventuell mit Expander
ab 4–5 Tagen	„das volle Programm“ (Szenario 2 und 3) – im Strand- und Kultururlaub in gewohntem Umfang und gewohnter Intensität
Wandertour	deutlich reduziert: kurze Einheiten, Schwerpunkt Oberkörper und Rumpf

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Fitnessraum vorhanden – oder eben nicht

Weiß man vorher, dass die Unterkunft einen Fitnessraum hat, dass ein Fitnessstudio in der Nähe liegt oder dass man bei Verwandten oder Freunden übernachtet, die einen Fitnessraum oder zumindest Hanteln und einige Fitnessgeräte haben, muss man sich um nichts weiter kümmern: Alles läuft „wie im normalen Alltag“ zu Hause. Viele Studios bieten Tages- oder Wochenkarten an; Nachfragen lohnt sich.

Gibt es diese Möglichkeiten nicht – auf reinen Wandertouren dürfte das fast immer der Fall sein, außer man übernachtet einmal in einem größeren Hotel oder Ort –, oder ist der Fitnessraum im Hotel wenig ansprechend, häufig überfüllt oder hat ungünstige Öffnungszeiten, dann ist einiges an Umstellung angesagt. Zumindest für alle, die zu Hause ein Fitnessstudio oder einen gut eingerichteten Fitnessraum gewohnt sind, läuft das Kraftprogramm dann anders ab.

Dafür stelle ich drei Szenarien mit passenden Übungen zusammen:

Szenario 1: Minimal – Nur Körpergewicht, keine Hilfsmittel – geht überall, auch auf jeder Wandertour.

Szenario 2: Alltagsgegenstände – Dazu Tür, Türrahmen, Stuhl, Tisch, Tasche oder Rucksack und Getränkeflasche.

Szenario 3: Kleines Reiseset – Dazu Expander, Fingerhanteln und Mini-Band – wenige hundert Gramm.

Die Muskelgruppen im Überblick

Zu jeder Übung nenne ich die hauptsächlich trainierten Muskeln mit lateinischem und deutschem Namen. In den Abbildungen sind die arbeitenden Körperpartien hervorgehoben, gestrichelte Pfeile zeigen die Bewegung.

Körper · arbeitende Muskulatur · Expander / Band · Möbel

Muskelgruppe	Lateinisch	Deutsch
Brust	*Musculus pectoralis major*	großer Brustmuskel
Schultern	*Musculus deltoideus*	Deltamuskel (vorderer, seitlicher und hinterer Anteil)
Rücken	*Musculus latissimus dorsi · Musculus trapezius · Musculi rhomboidei · Musculus erector spinae*	breiter Rückenmuskel · Kapuzenmuskel · Rautenmuskeln · Rückenstrecker
Bizeps	*Musculus biceps brachii · Musculus brachialis*	zweiköpfiger Oberarmmuskel · Oberarmbeuger
Trizeps	*Musculus triceps brachii*	dreiköpfiger Oberarmmuskel, Armstrecker
Bauch und Rumpf	*Musculus rectus abdominis · Musculi obliqui abdominis · Musculus transversus abdominis*	gerader Bauchmuskel · schräge Bauchmuskeln · querer Bauchmuskel

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Muskelgruppe	Lateinisch	Deutsch
Oberschenkelvorderseite	*Musculus quadriceps femoris*	vierköpfiger Oberschenkelmuskel
Gesäß und Oberschenkelrückseite	*Musculus gluteus maximus et medius · Musculi ischiocrurales (Musculus biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus)*	großer und mittlerer Gesäßmuskel · ischiocrurale Muskulatur, „Beinbizeps“
Waden	*Musculus triceps surae (Musculus gastrocnemius, Musculus soleus)*	dreiköpfiger Wadenmuskel (Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel)
Unterarme und Griffkraft	*Musculi flexores digitorum superficialis et profundus · Musculus extensor digitorum*	oberflächlicher und tiefer Fingerbeuger · Fingerstrecker

Viel Wirkung mit wenig Gewicht

Ohne schwere Hanteln muss der Trainingsreiz auf anderem Weg entstehen. Muskeln werden auch mit leichten Widerständen gut gefordert, solange die Sätze nahe an die Erschöpfung gehen. Diese Kniffe helfen:

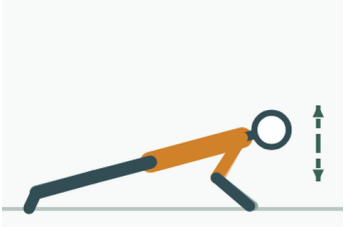
- ✓ **Langsames Tempo:** drei bis vier Sekunden absenken, kurz halten, zügig hoch.
- ✓ **Halten in der Dehnposition:** unten beim Liegestütz oder bei der Kniebeuge zwei Sekunden verharren.
- ✓ **Einseitig trainieren:** einbeinige Kniebeugen und einarmiges Rudern verdoppeln die Last.
- ✓ **Mehr Wiederholungen:** 15–30 statt 8–12 – die letzten drei, vier sollten wirklich schwer sein.
- ✓ **Kürzere Pausen und Supersätze:** zwei Übungen direkt nacheinander, etwa Liegestütz und Tischrudern.
- ✓ **„Eineinhalb-Wiederholungen“:** ganz runter, halb hoch, wieder ganz runter, ganz hoch – das zählt als eine.
- ✓ **Kombinieren:** Band plus Rucksack plus Flaschen.

© 2026 Péter Gaál · www.gaalingua.com · Kraftsport unterwegs – auf Reisen und Wandertouren

Szenario 1: Minimal – nur das eigene Körpergewicht

Keine Hilfsmittel, nicht einmal ein Stuhl: Diese Übungen gehen überall – im Hotelzimmer, auf der Hüttenterrasse, am Strand oder auf einer Wiese. Eine freie Wand gibt es fast immer. Ein Handtuch oder die Isomatte als Unterlage schont Knie und Ellbogen.

Brust *Musculus pectoralis major*



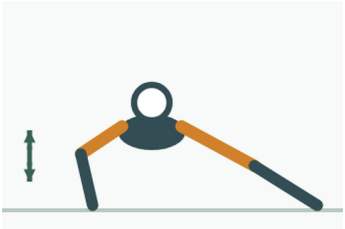
Liegestütz

Auch: Push-up, Liegestütze, Press-up

Muskeln: *Musculus pectoralis major* (großer Brustmuskel), *Musculus triceps brachii* (Trizeps), *Musculus deltoideus* (vorderer Deltamuskel)

Hände etwas breiter als schulterbreit unter die Schultern, Körper von Kopf bis Ferse eine Linie. Langsam absenken, bis die Brust fast den Boden berührt, dann kraftvoll hochdrücken. Ellbogen zeigen schräg nach hinten (etwa 45°), nicht seitlich weg.

➜ Leichter: Knie auf dem Boden. Schwerer: drei Sekunden absenken, unten eine Sekunde halten.



Bogenschützen-Liegestütz

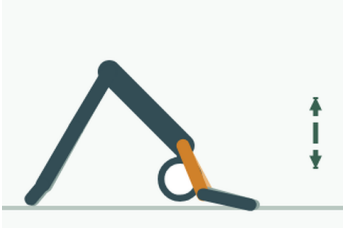
Auch: Archer Push-up, einseitiger Liegestütz (Vorstufe)

Muskeln: *Musculus pectoralis major* (großer Brustmuskel), *Musculus triceps brachii* (Trizeps)

Hände sehr weit auseinander. Beim Absenken das Gewicht auf eine Seite verlagern: Dieser Arm beugt sich, der andere bleibt fast gestreckt und stützt nur. Abwechselnd links und rechts – so lastet deutlich mehr Gewicht auf einem Brustmuskel.

➜ Leichter: zunächst einfach „breite Liegestütze“ machen. Die Vorstufe zum einarmigen Liegestütz.

Schultern *Musculus deltoideus*



Hecht-Liegestütz

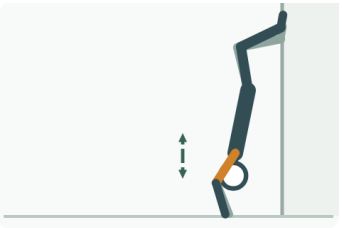
Auch: Pike Push-up, Schulter-Liegestütz

Muskeln: *Musculus deltoideus* (vorderer Deltamuskel), *Musculus triceps brachii* (Trizeps), *Musculus trapezius* (oberer Kapuzenmuskel)

Aus dem Liegestütz das Gesäß weit nach oben schieben, bis der Körper ein umgedrehtes V bildet. Kopf zwischen den Armen Richtung Boden absenken (Ellbogen nach hinten), dann wieder hochdrücken. Je steiler der Oberkörper, desto mehr arbeiten die Schultern.

➜ Schwerer: Füße erhöht, zum Beispiel auf der Bettkante (Szenario 2).

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com



Handstand-Halten oder -Drücken an der Wand

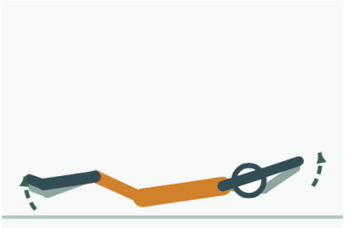
Auch: Wall Walk, Pike-to-Wall, Handstand Push-up (Fortgeschrittene)

Muskeln: *Musculus deltoideus* (Deltamuskel), *Musculus triceps brachii* (Trizeps), *Musculus trapezius* (Kapuzenmuskel), Rumpfmuskulatur

Eine freie Wand findet sich überall. Mit dem Rücken zur Wand in den Liegestütz gehen, die Füße an der Wand hochlaufen lassen und die Hände näher an die Wand setzen. Position 20–40 Sekunden halten oder – für Geübte – den Kopf kontrolliert Richtung Boden senken und wieder hochdrücken.

➜ Nur auf rutschfestem Boden und mit freiem Raum um sich herum; Anfänger bleiben beim Halten.

Rücken *Musculus latissimus dorsi*



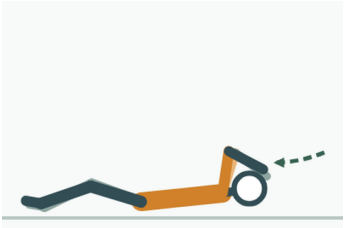
Superman

Auch: Rückenstrecken in Bauchlage, Superman Hold

Muskeln: *Musculus erector spinae* (Rückenstrecker), *Musculus gluteus maximus* (großer Gesäßmuskel), *Musculus trapezius* (Kapuzenmuskel)

In Bauchlage Arme nach vorn strecken. Arme, Brust und Beine gleichzeitig leicht vom Boden abheben, Blick zum Boden, zwei bis drei Sekunden halten und langsam wieder ablegen.

➜ Leichter: diagonal nur einen Arm und das gegenüberliegende Bein heben.



Bauchlage-Latziehen „Y zu W“

Auch: Prone Y-W-Raise, Reverse Snow Angel (ähnlich), Prone Lat Pulldown

Muskeln: *Musculus latissimus dorsi* (breiter Rückenmuskel), *Musculi rhomboidei* (Rautenmuskeln), *Musculus trapezius* (mittlerer und unterer Kapuzenmuskel)

In Bauchlage die Arme in Y-Form über den Kopf strecken und leicht anheben. Dann die Ellbogen kraftvoll zur Taille ziehen (W-Form), dabei die Schulterblätter zusammen und nach unten ziehen – als würde man eine Stange herunterziehen. Arme bleiben die ganze Zeit in der Luft.

➜ Schwerer: in der W-Position zwei Sekunden fest anspannen.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Bizeps *Musculus biceps brachii*



Bizeps-Curl gegen den eigenen Widerstand

Auch: Self-Resistance Curl, isometrischer Bizeps-Curl

Muskeln: *Musculus biceps brachii* (Bizeps), *Musculus brachialis* (Oberarmbeuger)

Einen Arm im Ellbogen beugen, die andere Hand drückt von oben auf das Handgelenk. Der Bizeps beugt den Arm langsam gegen diesen Widerstand nach oben (die drückende Hand gibt nur so weit nach, dass sich die Bewegung schwer anfühlt). Alternativ: in drei Winkeln je 10 Sekunden mit voller Kraft halten.

➜ Gleichzeitig arbeitet beim drückenden Arm der Trizeps mit.



Oberschenkel-Curl

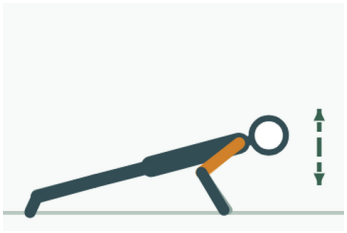
Auch: Leg-Resisted Curl, Knee Curl

Muskeln: *Musculus biceps brachii* (Bizeps), *Musculus brachialis* (Oberarmbeuger)

Auf dem Boden (oder einem Bett) sitzend, die Hände unter einen Oberschenkel kurz hinter dem Knie legen. Das Bein drückt nach unten, die Arme ziehen es mit gebeugtem Ellbogen nach oben. Den Widerstand über das Bein so dosieren, dass 8–12 langsame Wiederholungen schwer werden.

➜ Funktioniert auch auf einem Stuhl sitzend.

Trizeps *Musculus triceps brachii*



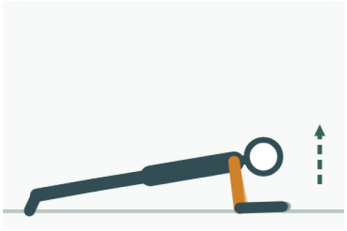
Enger Liegestütz

Auch: Diamant-Liegestütz, Diamond Push-up, Trizeps-Liegestütz

Muskeln: *Musculus triceps brachii* (Trizeps), *Musculus pectoralis major* (innerer Brustmuskel)

Hände unter der Brust so zusammensetzen, dass Daumen und Zeigefinger eine Raute bilden. Ellbogen eng am Körper nach hinten führen, Körper gerade halten, absenken und hochdrücken.

➜ Leichter: Hände schulterbreit, aber Ellbogen eng am Körper; oder Knie am Boden.



Sphinx-Liegestütz

Auch: Sphinx Push-up, Trizeps-Strecken am Boden, Bodyweight Skull Crusher

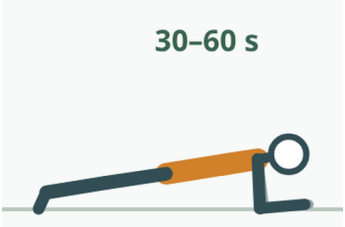
Muskeln: *Musculus triceps brachii* (Trizeps)

Im Unterarmstütz beginnen, die Hände etwas vor den Schultern. Nur durch Strecken der Ellbogen den Körper nach oben drücken, bis die Unterarme den Boden verlassen, dann langsam wieder auf die Unterarme ablassen.

➜ Leichter: auf den Knien. Sehr effektiv – schon wenige Wiederholungen fordern den Trizeps stark.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Bauch und Rumpf *Musculus rectus abdominis*



Unterarmstütz

Auch: Plank, Planke, Brett

Muskeln: *Musculus transversus abdominis* (querer Bauchmuskel), *Musculus rectus abdominis* (gerader Bauchmuskel), Rückenstrecker

Auf Unterarme und Zehenspitzen stützen, Ellbogen unter den Schultern. Bauch und Gesäß fest anspannen, kein Hohlkreuz, kein „Katzenbuckel". 30–60 Sekunden halten.

➜ Schwerer: abwechselnd ein Bein oder einen Arm abheben.



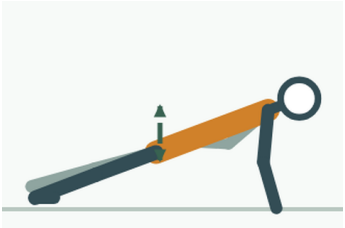
Crunch

Auch: Bauchpresse, Curl-up

Muskeln: *Musculus rectus abdominis* (gerader Bauchmuskel), *Musculi obliqui abdominis* (schräge Bauchmuskeln)

In Rückenlage die Beine aufstellen, Fingerspitzen an die Schläfen. Den Oberkörper „einrollen", bis die Schulterblätter vom Boden abheben, kurz halten und langsam zurück. Nicht am Kopf ziehen.

➜ Variante für die schrägen Bauchmuskeln: Ellbogen abwechselnd zum gegenüberliegenden Knie führen (Bicycle Crunch).



Seitstütz

Auch: Side Plank, seitlicher Unterarm- oder Handstütz

Muskeln: *Musculi obliqui abdominis* (schräge Bauchmuskeln), *Musculus quadratus lumborum* (quadratischer Lendenmuskel), *Musculus gluteus medius* (mittlerer Gesäßmuskel)

Seitlich auf Hand oder Unterarm stützen, Füße übereinander, Hüfte anheben, bis der Körper eine gerade Linie bildet. 20–45 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

➜ Schwerer: Hüfte langsam senken und wieder heben.

Oberschenkelvorderseite *Musculus quadriceps femoris*



Kniebeuge

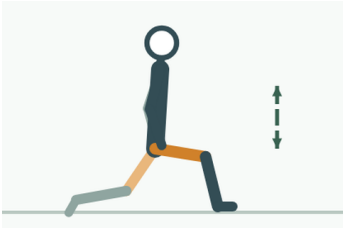
Auch: Squat, Air Squat

Muskeln: *Musculus quadriceps femoris* (vierköpfiger Oberschenkelmuskel), *Musculus gluteus maximus* (großer Gesäßmuskel)

Füße etwa schulterbreit, Zehen leicht nach außen. Gesäß nach hinten unten absenken, bis die Oberschenkel mindestens waagerecht sind; Knie folgen den Fußspitzen, Fersen bleiben am Boden, Rücken gerade. Kraftvoll aufrichten.

➜ Schwerer: langsam ablassen und unten drei Sekunden halten, oder Sprung-Kniebeugen (nicht nachts im Hotel).

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com
Kraftsport unterwegs – auf Reisen und Wandertouren



Ausfallschritt

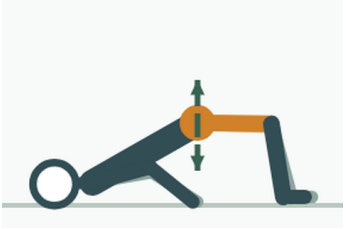
Auch: Lunge, Split Squat

Muskeln: *Musculus quadriceps femoris* (vierköpfiger Oberschenkelmuskel), *Musculus gluteus maximus* (großer Gesäßmuskel)

Einen großen Schritt nach vorn machen und das hintere Knie Richtung Boden senken, bis beide Knie etwa im rechten Winkel stehen. Vorderes Knie bleibt über dem Fuß. Zurückdrücken und Seite wechseln – oder im Stand bleiben (Split Squat).

➜ Schwerer: Rückwärts-Ausfallschritte im Wechsel oder Gehen im Ausfallschritt durch den Flur.

Gesäß und Oberschenkelrückseite *Musculus gluteus maximus et medius*



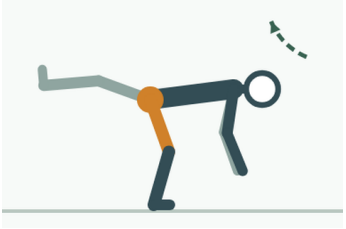
Beckenheben

Auch: Glute Bridge, Schulterbrücke

Muskeln: *Musculus gluteus maximus* (großer Gesäßmuskel), *Musculi ischiocrurales* (Beinbizeps)

In Rückenlage die Füße hüftbreit nah am Gesäß aufstellen. Das Becken anheben, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden, das Gesäß oben fest anspannen und langsam wieder absenken.

➜ Schwerer: einbeinig (ein Bein gestreckt in der Luft) – deutlich anspruchsvoller.



Einbeiniges Kreuzheben

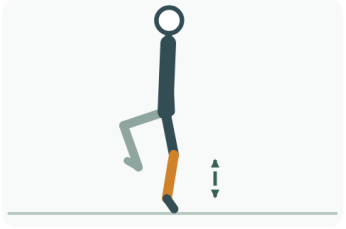
Auch: Single-Leg Romanian Deadlift, Standwaage mit Hüftbeugung

Muskeln: *Musculi ischiocrurales* (Beinbizeps), *Musculus gluteus maximus* (großer Gesäßmuskel), Rückenstrecker

Auf einem leicht gebeugten Bein stehen. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn neigen, während das andere Bein gestreckt nach hinten geht, bis Oberkörper und Bein fast waagerecht sind. Aus der Hüfte wieder aufrichten. Trainiert nebenbei das Gleichgewicht.

➜ Schwerer: Wasserflasche oder Rucksack in die Hand (Szenario 2).

Waden *Musculus triceps surae*



Einbeiniges Wadenheben

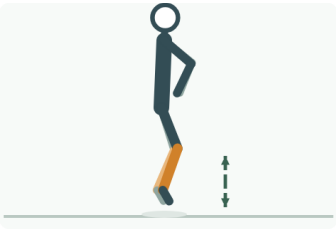
Auch: Single-Leg Calf Raise, Zehenstand

Muskeln: *Musculus gastrocnemius* (Zwillingswadenmuskel), *Musculus soleus* (Schollenmuskel)

Auf einem Bein stehen, mit einer Hand leicht an der Wand abstützen. Langsam so hoch wie möglich auf den Fußballen drücken, oben kurz halten, langsam absenken. Einbeinig ist auch ohne Gewicht anspruchsvoll.

➜ Größerer Bewegungsweg mit Stufe oder Türschwelle (Szenario 2).

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com



Fußgelenks-Sprünge

Auch: Pogo Jumps, Pogo Hops, Hopserlauf auf der Stelle

Muskeln: *Musculus triceps surae* (dreiköpfiger Wadenmuskel), Achillessehne

Mit fast gestreckten Knien schnell und federnd auf den Fußballen hüpfen, die Kraft kommt aus den Fußgelenken. 20–40 Kontakte pro Satz.

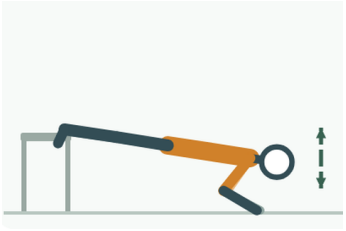
➜ Draußen oder im Erdgeschoss machen – Rücksicht auf Nachbarn und Mitreisende.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Szenario 2: Körpergewicht und das, was jede Unterkunft bietet

Tür, Türrahmen, Stuhl, Tisch, Bett, eine gefüllte Tasche oder der Rucksack und eine volle Getränkeflasche (am besten mindestens 1,5 Liter, also gut 1,5 kg) – fast überall vorhanden. Damit lassen sich Lücken des reinen Eigengewichtstrainings schließen, vor allem beim Rücken und beim Bizeps, und die Beine bekommen mehr Last.

Brust *Musculus pectoralis major*



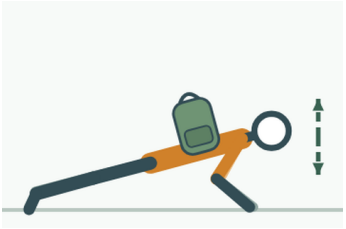
Liegestütz mit erhöhten Füßen

Auch: Decline Push-up, Schräg-Liegestütz

Muskeln: *Musculus pectoralis major* (vor allem oberer, schlüsselbeinnaher Anteil), *Musculus deltoideus* (vorderer Deltamuskel), Trizeps

Füße auf einen Stuhl, die Bett- oder Sofakante legen, Hände auf den Boden. Durch die Schräglage lastet mehr Körpergewicht auf den Armen.

➜ Je höher die Füße, desto schwerer. Stuhl vorher gegen Wegrutschen sichern.



Liegestütz mit Rucksack

Auch: Weighted Push-up, Backpack Push-up

Muskeln: *Musculus pectoralis major* (großer Brustmuskel), *Musculus triceps brachii* (Trizeps)

Den gefüllten Rucksack mit beiden Trägern auf den Rücken ziehen und eng einstellen, damit er beim Absenken nicht verrutscht. Ausführung wie der normale Liegestütz.

➜ Mit Wasserflaschen, Kleidung und Büchern lassen sich 5–15 kg zusätzlich erreichen.

Schultern *Musculus deltoideus*



Schulterdrücken mit Flaschen oder Rucksack

Auch: Overhead Press, Military Press, Nackendrücken (Variante)

Muskeln: *Musculus deltoideus* (vorderer und seitlicher Deltamuskel), *Musculus triceps brachii* (Trizeps), *Musculus trapezius* (oberer Kapuzenmuskel)

Zwei gefüllte 1,5-Liter-Flaschen (oder den Rucksack an beiden Seiten gefasst) auf Schulterhöhe halten und senkrecht über den Kopf drücken. Rumpf fest, kein Hohlkreuz.

➜ Langsam ablassen; viele Wiederholungen (15–25) gleichen das geringe Gewicht aus.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com



Seitheben mit Flaschen

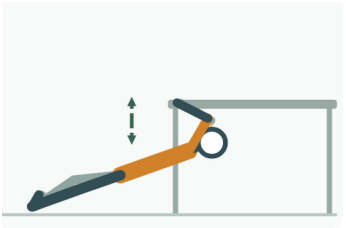
Auch: Lateral Raise, Seitstemmen

Muskeln: *Musculus deltoideus* (vor allem seitlicher Deltamuskel)

Mit leicht gebeugten Armen die Flaschen seitlich bis auf Schulterhöhe heben, kurz halten, langsam senken. Schultern dabei nicht zu den Ohren ziehen.

➜ Für den hinteren Deltamuskel: dieselbe Bewegung mit nach vorn geneigtem Oberkörper.

Rücken *Musculus latissimus dorsi*



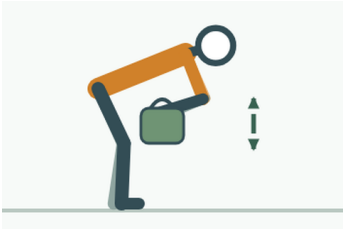
Tischrudern

Auch: Inverted Row, Australian Pull-up, umgekehrtes Rudern

Muskeln: *Musculus latissimus dorsi* (breiter Rückenmuskel), *Musculi rhomboidei* (Rautenmuskeln), *Musculus trapezius* (Kapuzenmuskel), Bizeps

Unter einen **sehr stabilen, schweren** Tisch legen, die Tischkante schulterbreit greifen, Körper gerade, Fersen am Boden. Die Brust zur Tischkante ziehen, Schulterblätter zusammen, langsam ablassen. Die beste „Klimmzug-Ersatzübung“ ohne Stange.

➜ Vorher prüfen, ob der Tisch kippen kann! Leichter: Knie anwinkeln. Schwerer: Füße erhöht.



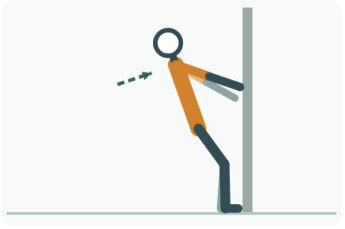
Vorgebeugtes Rudern mit Rucksack

Auch: Bent-over Row, Backpack Row

Muskeln: *Musculus latissimus dorsi* (breiter Rückenmuskel), *Musculi rhomboidei* (Rautenmuskeln), hinterer Deltamuskel, Bizeps

Knie leicht beugen, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn neigen. Den gefüllten Rucksack am Tragegriff oder an den Trägern zum Bauch ziehen, Ellbogen nah am Körper, oben die Schulterblätter zusammendrücken.

➜ Einarmig mit einer Hand auf dem Stuhl abgestützt geht es schwerer und rückenschonender.



Türrahmen-Rudern

Auch: Door Frame Row, Doorway Row

Muskeln: *Musculus latissimus dorsi* (breiter Rückenmuskel), *Musculi rhomboidei* (Rautenmuskeln), Bizeps

Dicht vor einen stabilen Türrahmen stellen, ihn mit beiden Händen (oder einarmig mit einer Hand) greifen und sich mit gestreckten Armen nach hinten lehnen. Den Körper zum Rahmen ziehen und kontrolliert zurücklehnen.

➜ Je näher die Füße am Rahmen, desto schwerer. Nicht an der Tür selbst ziehen – nur am Rahmen.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com
Kraftsport unterwegs – auf Reisen und Wandertouren

Bizeps *Musculus biceps brachii*



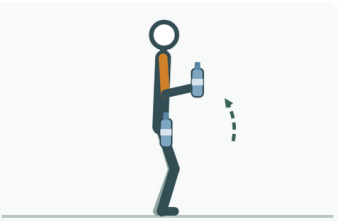
Rucksack-Curl

Auch: Bag Curl, Bizeps-Curl mit Tasche

Muskeln: *Musculus biceps brachii* (Bizeps), *Musculus brachialis* (Oberarmbeuger)

Rucksack oder Tasche am Griff fassen, Ellbogen fest am Körper. Die Last langsam bis vor die Schultern beugen und noch langsamer wieder ablassen.

➜ Mit einem Arm und schwerem Rucksack wird es richtig anstrengend.



Hammer-Curl mit Flaschen

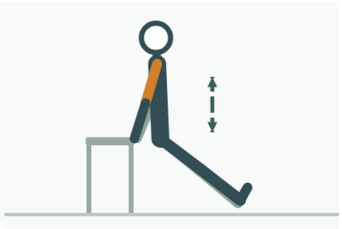
Auch: Hammer Curl

Muskeln: *Musculus brachialis* (Oberarmbeuger), *Musculus brachioradialis* (Oberarmspeichenmuskel), Bizeps

Die Flaschen wie einen Hammer halten (Daumen oben) und abwechselnd zur Schulter beugen. Die neutrale Griffhaltung trainiert besonders die Oberarm- und Unterarmbeuger.

➜ Zwei Flaschen pro Hand in einer Tüte bringen mehr Gewicht.

Trizeps *Musculus triceps brachii*



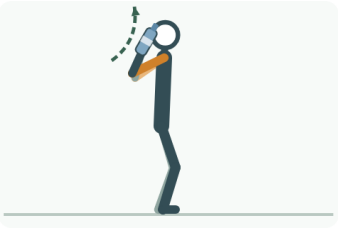
Stuhl-Dips

Auch: Bench Dips, Trizeps-Dips

Muskeln: *Musculus triceps brachii* (Trizeps), vorderer Deltamuskel, Brust

Mit dem Rücken zu einem stabilen Stuhl (ohne Rollen!) die Hände auf die Sitzkante setzen, Beine nach vorn. Durch Beugen der Ellbogen den Körper absenken, bis die Oberarme etwa waagerecht sind, dann hochdrücken. Rücken nah am Stuhl.

➜ Schwerer: Füße auf einen zweiten Stuhl. Bei Schulterproblemen nicht zu tief gehen.



Überkopf-Trizepsdrücken

Auch: Overhead Triceps Extension, French Press (stehend)

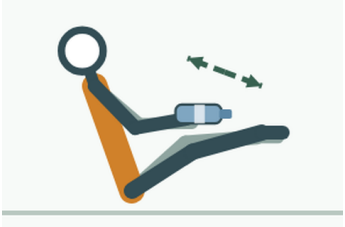
Muskeln: *Musculus triceps brachii* (vor allem langer Kopf)

Eine volle Flasche oder einen kleinen Rucksack mit beiden Händen hinter den Kopf senken, die Ellbogen zeigen nach oben und bleiben eng. Nur durch Strecken der Ellbogen nach oben drücken.

➜ Einarmig mit einer Flasche: noch gezielter.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Bauch und Rumpf *Musculus rectus abdominis*



Russian Twist mit Flasche

Auch: Russischer Twist, Rumpfdrehen im Sitzen

Muskeln: *Musculi obliqui abdominis* (schräge Bauchmuskeln), *Musculus rectus abdominis* (gerader Bauchmuskel)

Im Sitz den Oberkörper leicht zurücklehnen, Füße anheben (Anfänger lassen sie am Boden). Die Flasche mit beiden Händen abwechselnd links und rechts neben die Hüfte führen, dabei den Oberkörper drehen.

➜ Langsam und kontrolliert – nicht „schwingen".



Knieanziehen auf der Stuhlkante

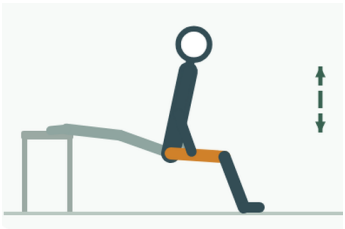
Auch: Seated Knee Tuck, Sitting Knee-up

Muskeln: *Musculus rectus abdominis* (gerader Bauchmuskel, vor allem unterer Teil), *Musculus iliopsoas* (Hüftbeuger)

Auf der vorderen Stuhlkante sitzen, mit den Händen hinter dem Gesäß an der Sitzfläche festhalten, Oberkörper leicht zurücklehnen. Beine nach vorn strecken, dann die Knie zur Brust ziehen.

➜ Schwerer: die Beine gestreckt lassen und nur heben und senken.

Oberschenkelvorderseite *Musculus quadriceps femoris*



Bulgarische Kniebeuge

Auch: Bulgarian Split Squat, Rear-Foot-Elevated Split Squat

Muskeln: *Musculus quadriceps femoris* (vierköpfiger Oberschenkelmuskel), *Musculus gluteus maximus* (großer Gesäßmuskel)

Den hinteren Fuß mit dem Spann auf Stuhl, Bett oder Sofa legen. Auf dem vorderen Bein tief absenken und wieder hochdrücken. Für viele die beste Beinübung ohne Langhantel.

➜ Schwerer: Flaschen in den Händen oder Rucksack auf dem Rücken.



Rucksack-Kniebeuge

Auch: Goblet Squat mit Rucksack, Bag Squat

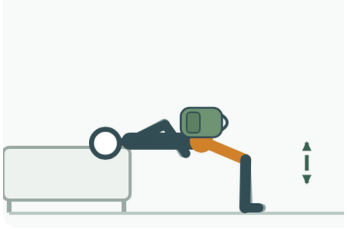
Muskeln: *Musculus quadriceps femoris* (vierköpfiger Oberschenkelmuskel), *Musculus gluteus maximus* (großer Gesäßmuskel), Rumpf

Den gefüllten Rucksack vor der Brust umarmen (oder normal auf dem Rücken tragen) und tiefe Kniebeugen machen. Das Gewicht vorn hilft, den Oberkörper aufrecht zu halten.

➜ Unten zwei Sekunden halten.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Gesäß und Oberschenkelrückseite *Musculus gluteus maximus et medius*



Hüftheben an der Bettkante

Auch: Hip Thrust, Barbell Hip Thrust (Ersatz)

Muskeln: *Musculus gluteus maximus* (großer Gesäßmuskel), *Musculi ischiocrurales* (Beinbizeps)

Mit den Schulterblättern an die Bett- oder Sofakante lehnen, Füße aufgestellt, Rucksack auf dem Becken. Die Hüfte kraftvoll hochdrücken, bis der Oberkörper waagerecht ist, Gesäß oben fest anspannen.

➜ Einbeinig ohne Rucksack ist ebenfalls sehr wirksam.



Rumänisches Kreuzheben mit Rucksack

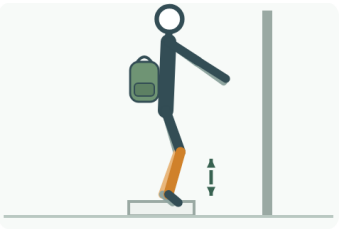
Auch: Romanian Deadlift, Stiff-Leg Deadlift (Variante)

Muskeln: *Musculi ischiocrurales* (Beinbizeps), *Musculus gluteus maximus* (großer Gesäßmuskel), *Musculus erector spinae* (Rückenstrecker)

Knie leicht gebeugt, Rücken gerade. Das Gesäß nach hinten schieben und den Rucksack nah an den Beinen bis knapp unter die Knie absenken, bis es hinten in den Oberschenkeln zieht. Aus der Hüfte aufrichten.

➜ Einbeinig mit Rucksack in einer Hand – siehe Szenario 1.

Waden *Musculus triceps surae*



Wadenheben auf Stufe oder Schwelle

Auch: Calf Raise on Step, Deficit Calf Raise

Muskeln: *Musculus gastrocnemius* (Zwillingswadenmuskel), *Musculus soleus* (Schollenmuskel)

Mit den Fußballen auf eine Treppenstufe, ein dickes Buch oder die Türschwelle stellen, Fersen frei. Tief absenken, bis die Wade gedehnt ist, dann ganz hoch. Am Türrahmen festhalten, Rucksack auf dem Rücken.

➜ Einbeinig mit Rucksack ist auch für Geübte fordernd.



Wadenheben im Sitzen

Auch: Seated Calf Raise

Muskeln: *Musculus soleus* (Schollenmuskel), *Musculus gastrocnemius* (Zwillingswadenmuskel)

Auf einem Stuhl sitzen, den schweren Rucksack auf die Oberschenkel nahe den Knien legen, Fußballen auf ein Buch. Die Fersen so hoch wie möglich heben und langsam senken. Mit gebeugtem Knie arbeitet vor allem der Schollenmuskel.

➜ Viele Wiederholungen (20–30), die Wade verträgt viel.

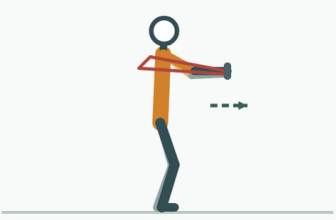
© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Szenario 3: Mit kleinem Reiseset – Expander, Fingerhanteln und Mini-Band

Zusätzlich zu allem aus Szenario 1 und 2 kommen ein **Expander** (oder ein **Deuserband** beziehungsweise ein langes Fitnessband), zwei **Fingerhanteln** (auch Handtrainer oder Flügelhanteln genannt) und ein **Mini-Fitnessband** ins Gepäck. Zusammen wiegen sie meist nur einige hundert Gramm und passen in eine Seitentasche. Der große Vorteil der Bänder: Der Widerstand lässt sich stufenlos einstellen (Stand verbreitern, Band doppelt nehmen, kürzer greifen), und endlich lassen sich auch Zugübungen für den Rücken richtig belasten.

Im Gepäck	Ungefähres Gewicht
Expander	etwa 300–600 g (je nach Modell und Zahl der Stränge)
Deuserband oder langes Fitnessband	etwa 100–250 g
2 Fingerhanteln	zusammen etwa 200–400 g
Mini-Fitnessband	etwa 20–50 g

Brust *Musculus pectoralis major*



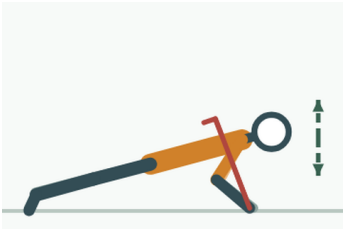
Brustdrücken mit Expander

Auch: Expander Chest Press, Band Chest Press

Muskeln: *Musculus pectoralis major* (großer Brustmuskel), Trizeps, vorderer Deltamuskel

Den Expander (oder das Deuserband) hinter dem Rücken auf Schulterhöhe entlangführen, die Griffe vor der Brust. Die Arme gegen den Zug nach vorn strecken und langsam zurückgehen lassen.

➜ Variante „Fliegende“: Arme leicht gebeugt in einem Bogen vor dem Körper zusammenführen.



Liegestütz mit Band

Auch: Banded Push-up

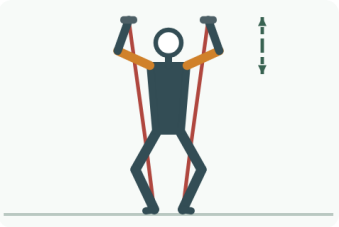
Muskeln: *Musculus pectoralis major* (großer Brustmuskel), *Musculus triceps brachii* (Trizeps)

Das Band über den oberen Rücken legen und die Enden unter den Händen am Boden festhalten. Oben, wo der Liegestütz normalerweise am leichtesten ist, zieht das Band am stärksten.

➜ Sehr gute Steigerung, wenn normale Liegestütze zu leicht geworden sind.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Schultern *Musculus deltoideus*



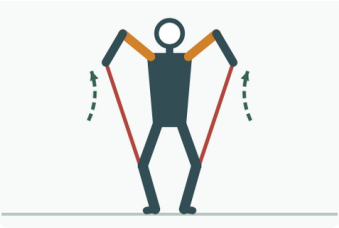
Schulterdrücken mit Expander

Auch: Band Overhead Press, Banded Shoulder Press

Muskeln: *Musculus deltoideus* (vorderer und seitlicher Deltamuskel), Trizeps

Mit beiden Füßen mittig auf den Expander stellen, die Griffe auf Schulterhöhe. Senkrecht über den Kopf drücken und kontrolliert zurückführen. Breiterer Stand = mehr Widerstand.

➜ Auch einarmig möglich.



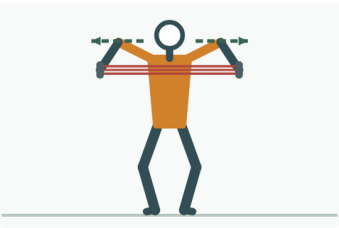
Seitheben mit Band

Auch: Banded Lateral Raise

Muskeln: *Musculus deltoideus* (seitlicher Deltamuskel)

Auf das Band stellen, Griffe seitlich neben den Oberschenkeln. Die Arme leicht gebeugt seitlich bis auf Schulterhöhe heben.

➜ Ein Ende pro Fuß, Arme gekreuzt – dann zieht das Band gleichmäßiger.



Band-Auseinanderziehen

Auch: Band Pull-apart, Expander-Brustzug (klassisch)

Muskeln: hinterer *Musculus deltoideus*, *Musculi rhomboidei* (Rautenmuskeln), *Musculus trapezius* (mittlerer Kapuzenmuskel)

Den Expander mit gestreckten Armen vor der Brust halten und ihn durch Öffnen der Arme bis zur Brust auseinanderziehen; die Schulterblätter zusammendrücken. Ein Klassiker gegen „runde Schultern" – ideal nach langen Auto-, Zug- oder Flugreisen.

➜ Variante: Arme hinter dem Rücken auseinanderziehen.

Rücken *Musculus latissimus dorsi*



Rudern im Sitzen mit Band

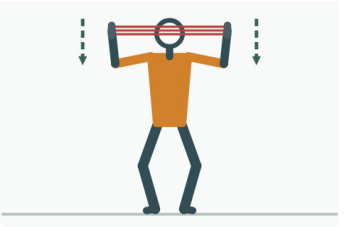
Auch: Seated Band Row, Seated Cable Row (Ersatz)

Muskeln: *Musculus latissimus dorsi* (breiter Rückenmuskel), *Musculi rhomboidei* (Rautenmuskeln), Bizeps

Mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzen, das Band um die Fußsohlen legen. Die Griffe zum Bauch ziehen, Ellbogen nah am Körper, Oberkörper aufrecht, oben die Schulterblätter zusammen.

➜ Alternativ das Band in der Tür befestigen (siehe Sicherheitstipps) und stehend rudern.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com



Latziehen mit Expander

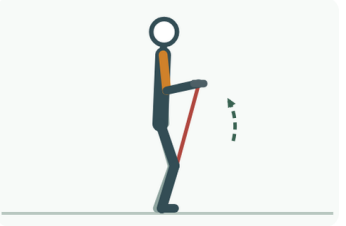
Auch: Expander Lat Pulldown, Overhead Pull-apart

Muskeln: *Musculus latissimus dorsi* (breiter Rückenmuskel), *Musculus teres major* (großer Rundmuskel), Rautenmuskeln

Den Expander mit gestreckten Armen über dem Kopf halten. Ihn auseinanderziehen und dabei die Ellbogen nach unten neben den Körper führen, bis der Expander hinter dem Kopf auf Nackenhöhe ist.

➜ Kommt dem Latzug an der Maschine erstaunlich nahe.

Bizeps *Musculus biceps brachii*



Bizeps-Curl mit Expander

Auch: Band Biceps Curl

Muskeln: *Musculus biceps brachii* (Bizeps), *Musculus brachialis* (Oberarmbeuger)

Auf das Band oder einen Expandergriff stellen, Ellbogen fest am Körper und die Griffe zu den Schultern beugen. Langsam zurück.

➜ Kombinierbar mit Flaschen in der Hand: Gewicht unten, Band oben.



Konzentrations-Curl mit Band

Auch: Concentration Curl

Muskeln: *Musculus biceps brachii* (Bizeps)

Auf dem Stuhl sitzen, ein Bandende unter den Fuß klemmen, den Ellbogen innen am Oberschenkel abstützen. Den Unterarm langsam nach oben beugen und oben fest anspannen.

➜ Kein Schwung möglich – sehr gezielt.

Trizeps *Musculus triceps brachii*



Trizeps-Kickback mit Band

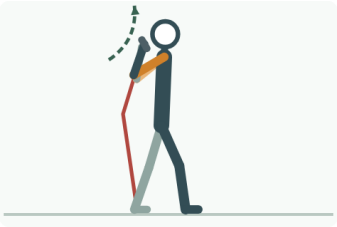
Auch: Triceps Kickback

Muskeln: *Musculus triceps brachii* (Trizeps)

Leicht vorgebeugt stehen, ein Bandende unter dem Fuß. Den Oberarm eng am Körper parallel zum Boden halten und nur den Unterarm nach hinten strecken.

➜ Mit der anderen Hand auf dem Oberschenkel abstützen.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com



Überkopf-Trizepsstrecken mit Band

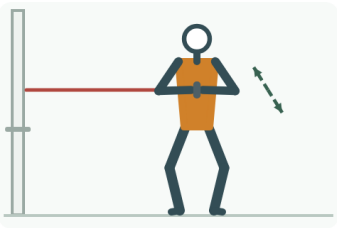
Auch: Banded Overhead Triceps Extension

Muskeln: *Musculus triceps brachii* (vor allem langer Kopf)

In Schrittstellung das Band unter den hinteren Fuß klemmen, Griff hinter dem Kopf, Ellbogen zeigt nach oben. Den Arm nach oben strecken.

➜ Klassische Expander-Variante: eine Hand fixiert den Griff vor der Brust, die andere drückt nach unten weg.

Bauch und Rumpf *Musculus rectus abdominis*



Pallof-Presse

Auch: Pallof Press, Anti-Rotations-Drücken

Muskeln: *Musculi obliqui abdominis* (schräge Bauchmuskeln), *Musculus transversus abdominis* (querer Bauchmuskel)

Das Band seitlich auf Brusthöhe befestigen (Tür, siehe Sicherheitstipps). Seitlich dazu stehen, den Griff mit beiden Händen vor der Brust halten und die Arme nach vorn strecken – ohne dass sich der Oberkörper zum Band dreht. Zwei Sekunden halten.

➜ Unscheinbar, aber sehr effektiv für einen stabilen Rumpf – auch beim Rucksacktragen.



Holzhacker mit Band

Auch: Woodchopper, Cable Chop (Ersatz)

Muskeln: *Musculi obliqui abdominis* (schräge Bauchmuskeln), *Musculus rectus abdominis*, Rumpfdrehung

Das Band oben an der Tür befestigen. Seitlich stehend den Griff mit beiden Händen diagonal von oben zur gegenüberliegenden Hüfte ziehen, dabei den Oberkörper drehen.

➜ Auch umgekehrt von unten nach oben möglich.

Oberschenkelvorderseite *Musculus quadriceps femoris*



Kniebeuge mit Expander

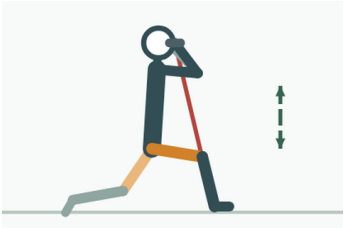
Auch: Banded Squat

Muskeln: *Musculus quadriceps femoris* (vierköpfiger Oberschenkelmuskel), *Musculus gluteus maximus* (großer Gesäßmuskel)

Auf den Expander stellen, die Griffe auf Schulterhöhe halten. Tief beugen und gegen den zunehmenden Zug aufrichten.

➜ Kombinierbar mit Rucksack auf dem Rücken.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com



Ausfallschritt mit Expander

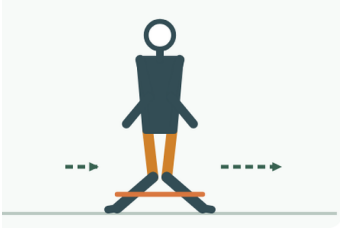
Auch: Banded Split Squat

Muskeln: *Musculus quadriceps femoris* (vierköpfiger Oberschenkelmuskel), *Musculus gluteus maximus* (großer Gesäßmuskel)

In Schrittstellung mit dem vorderen Fuß auf das Band stellen, Griffe auf Schulterhöhe. Das hintere Knie absenken und wieder hochdrücken.

➜ Mit dem hinteren Fuß auf dem Stuhl: Bulgarische Kniebeuge mit Band.

Gesäß und Oberschenkelrückseite *Musculus gluteus maximus et medius*



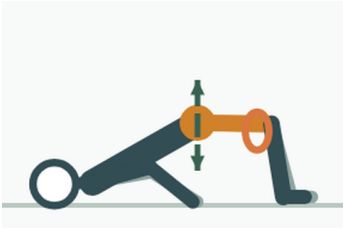
Seitwärtsgehen mit Mini-Band

Auch: Monster Walk, Lateral Band Walk

Muskeln: *Musculus gluteus medius* (mittlerer Gesäßmuskel), *Musculus gluteus minimus* (kleiner Gesäßmuskel)

Das Mini-Band oberhalb der Knie oder um die Fußgelenke legen, leicht in die Knie gehen und in kleinen Schritten seitwärts gehen, ohne dass das Band locker wird. Zehn Schritte hin, zehn zurück.

➜ Stärkt die Hüftstabilität – gut für Knie und Hüfte beim Wandern.



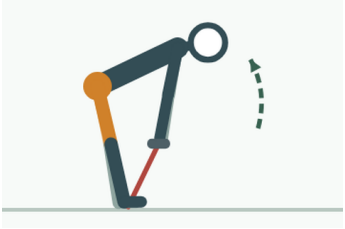
Beckenheben mit Mini-Band

Auch: Banded Glute Bridge

Muskeln: *Musculus gluteus maximus et medius* (großer und mittlerer Gesäßmuskel)

Wie das Beckenheben, aber mit dem Mini-Band über den Knien. Die Knie während der ganzen Bewegung nach außen gegen das Band drücken.

➜ Oben zusätzlich zehnmal die Knie öffnen und schließen.



Kreuzheben mit Expander

Auch: Banded Romanian Deadlift

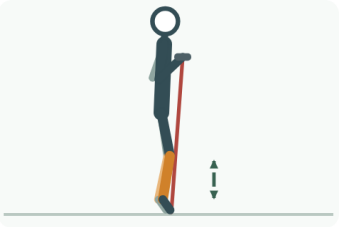
Muskeln: *Musculi ischiocrurales* (Beinbizeps), *Musculus gluteus maximus* (großer Gesäßmuskel), Rückenstrecker

Auf das Band stellen, Griffe in den Händen. Mit geradem Rücken das Gesäß nach hinten schieben und den Oberkörper senken, dann kraftvoll aus der Hüfte aufrichten.

➜ Band doppelt nehmen, wenn es zu leicht ist.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com
Kraftsport unterwegs – auf Reisen und Wandertouren

Waden *Musculus triceps surae*



Wadenheben mit Expander

Auch: Banded Calf Raise

Muskeln: *Musculus gastrocnemius* (Zwillingswadenmuskel), *Musculus soleus* (Schollenmuskel)

Mit den Fußballen auf das Band stellen, die Griffe auf Schulterhöhe halten und auf die Zehenspitzen drücken.

➜ Am besten zusätzlich auf einer Stufe.



Fußdrücken gegen das Band

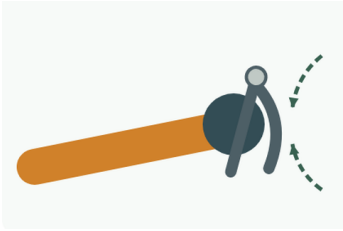
Auch: Seated Band Calf Press, Plantarflexion mit Band

Muskeln: *Musculus gastrocnemius* (Zwillingswadenmuskel), *Musculus soleus* (Schollenmuskel)

Mit gestreckten Beinen sitzen, das Band um den Fußballen legen und die Enden festhalten. Den Fuß gegen das Band strecken und langsam zurückziehen lassen.

➜ Sanfte Übung, gut auch nach langen Wandertagen.

Unterarme und Griffkraft *Musculi flexores digitorum superficialis et profundus*



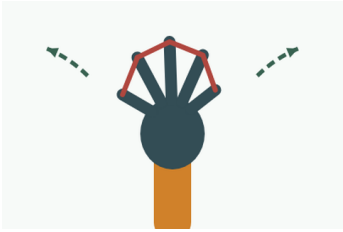
Fingerhantel drücken

Auch: Handtrainer, Grip Trainer, Hand Gripper, Flügelhantel

Muskeln: *Musculi flexores digitorum superficialis et profundus* (Fingerbeuger), Unterarmbeuger

Die Fingerhantel fest zusammendrücken, eine Sekunde halten, langsam öffnen. 2–3 Sätze à 15–25 Wiederholungen je Hand – auch nebenbei im Zug oder abends.

➜ Kräftiger Griff hilft bei allen Zug- und Halteübungen und beim Tragen.



Fingerstrecken gegen Gummiband

Auch: Finger Extension, Band Finger Spread

Muskeln: *Musculus extensor digitorum* (Fingerstrecker), Unterarmstrecker

Ein kleines Gummiband (oder das Mini-Band doppelt) um die Fingerspitzen legen und die Finger gegen den Widerstand spreizen. Gleicht das viele Greifen und Drücken aus.

➜ Beugt Überlastungen an Ellbogen und Unterarm vor („Tennisarm“).

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Noch mehr „Luxus“: befüllbare Kurzhanteln

Wer mehr Platz im Gepäck hat oder ohnehin mit dem Auto reist – und nicht auf Wandertour ist, denn dort wären sie eher hinderlich und insgesamt auch unnötig –, und noch etwas mehr „Luxus“ möchte, kann nach **mit Wasser befüllbaren Kurzhanteln** suchen. Leer wiegen sie fast nichts, am Ziel füllt man sie mit Wasser.

Für Bodybuilder ist das natürlich nichts, aber für die meisten Kraftsportler dürften sie für eine gewisse Zeit ausreichen – und sie sind allemal besser als nichts. Sie erweitern die Möglichkeiten noch einmal deutlich: Kurzhantelrudern, Drücken auf dem Bett liegend, Ausfallschritte mit Gewicht, Kreuzheben und vieles mehr.

Beispielprogramme

Vor jeder Einheit fünf Minuten aufwärmen (Marschieren auf der Stelle, Armkreisen, einige lockere Kniebeugen). Die Angaben sind Richtwerte – entscheidend ist, dass die letzten Wiederholungen schwer werden.

Wandertour-Kurzprogramm

Szenario 1 · 10–15 Minuten · abends oder am Ruhetag · 2–3 Runden

1. Liegestütz: 10–20
2. Bauchlage-Latziehen „Y zu W“: 12–15
3. Sphinx-Liegestütz: 8–12
4. Unterarmstütz: 30–45 s
5. Seitstütz: je Seite 20–30 s
6. Beckenheben: 15

Die Beine haben vom Wandern genug – sie bleiben weitgehend außen vor.

Hotelzimmer-Ganzkörper

Szenario 2 · 30–40 Minuten · je 3 Sätze

1. Bulgarische Kniebeuge: 8–12 je Bein
2. Tischrudern: 8–15
3. Liegestütz mit Rucksack: 8–15
4. Hüftheben an der Bettkante: 12–20
5. Schulterdrücken mit Flaschen: 15–25
6. Stuhl-Dips + Rucksack-Curl: Supersatz, je 10–15
7. Russian Twist: 20
8. Wadenheben auf der Stufe: 15–20

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com

Mit Reiseset: oben und unten im Wechsel

Szenario 3 · 35–45 Minuten · je 3 Sätze

1. **Tag A:** Liegestütz mit Band, Latziehen mit Expander, Rudern im Sitzen, Schulterdrücken mit Expander, Band-Auseinanderziehen, Curl + Kickback (Supersatz), Pallof-Presse, Fingerhantel
2. **Tag B:** Kniebeuge mit Expander, Bulgarische Kniebeuge, Kreuzheben mit Expander, Seitwärtsgehen mit Mini-Band, Beckenheben mit Mini-Band, Wadenheben mit Expander, Holzhacker, Unterarmstütz

Sicherheit und praktische Tipps

- ✓ **Möbel prüfen:** Vor dem Tischrudern testen, ob der Tisch kippen oder rutschen kann. Stühle ohne Rollen verwenden, nie auf Glastische oder wackelige Hocker stützen.
- ✓ **Türen:** Niemals an Türklinken oder am Türblatt hängen oder ziehen. Ein Band nur in einer geschlossenen, am besten abgeschlossenen Tür einklemmen, die sich von einem weg öffnet – den Knoten oder einen Türanker auf der Scharnierseite. Dann zieht man die Tür in den Rahmen statt heraus.
- ✓ **Bänder** vor jedem Training auf Risse prüfen und nicht in der prallen Sonne liegen lassen.
- ✓ **Rücksicht:** Keine Sprünge spätabends oder in hellhörigen Zimmern, ein Handtuch als Unterlage schont Boden und Knie.
- ✓ **Auf Wandertour:** lieber abends nach der Etappe oder am Ruhetag trainieren, Beintraining weitgehend weglassen, genug trinken und essen – vor allem Eiweiß.
- ✓ **Packen:** Was ohnehin in den Rucksack gehört, steht in meinem Leitfaden Der perfekte Wanderrucksack; ein Mini-Band und eine Fingerhantel fallen darin kaum ins Gewicht.

Wichtig: Ich bin weder Arzt noch Physiotherapeut. Die Übungen sind gängige Kraftübungen, wie ich sie selbst unterwegs mache. Schmerzen sind ein Stoppsignal. Wer gesundheitliche Beschwerden oder Verletzungen hat oder neu mit dem Krafttraining beginnt, klärt das Training besser vorher mit Arzt, Physiotherapeut oder Trainer ab.

© 2026 Péter Gaál • www.gaalingua.com