

Textlänge: 1.010 Wörter

Griffkraft trainieren ohne Geräte: Es ist mehr möglich, als Du denkst!

Du möchtest deine [Griffkraft](#) trainieren und deine Hände und Unterarme kräftigen? Für dein effektives Griffkraft-Training brauchst du keine speziellen Geräte oder Hanteln, denn du kannst mit deinem eigenen Körpergewicht in kurzer Zeit beeindruckende Erfolge erzielen!

Ganz gleich, ob du im Alltag kraftvoller zupacken willst, dein Risiko für Verletzungen senken möchtest, deine Koordinationsfähigkeit steigern oder in deiner Lieblings-Sportart auf der Pole Position durchstarten möchtest – mit dem Griffkraft-Training ohne Geräte ist das möglich!

Wir zeigen dir, wie du die **Kraft deines Körpers erfolgreich einsetzen** kannst, eine einfache **Übung zur Maximierung deiner Griffkraft**, die besten **Armbewegungen für mehr „Grip“**, perfekte **Liegestütz-Varianten für starke Hände und Unterarme**, wichtige **Ratschläge und Tipps** und die besten **Hilfsmittel für deinen optimalen Support**!

Unabhängig, individuell und effektiv : Darum lohnt sich das Training ohne Geräte für Dich

Du möchtest deinen „Grip“ verbessern und deine Unterarme maximal stärken? Dafür musst du nicht in ein Sport-Studio!

Ein Griffkraft-Training ohne Geräte macht dich vollkommen unabhängig vom Trainingsort und bietet dir zahlreiche Vorteile:

- Dein Training ist körperschonend.
- Es stärkt deine natürlichen Bewegungsabläufe.
- Du kannst überall und an jedem Ort trainieren, sogar im Urlaub.
- Genieße bei schönem Wetter deine **Trainingseinheit im Freien**.
- Du sparst viel Geld, weil du nicht auf ein Fitness-Studio angewiesen bist.
- Dein Zeitaufwand ist gering, denn es entfallen die Anfahrtswege zu einer Sportstätte.

Nutze die Kraft Deines eigenen Körpers für ein effektives Workout

Zur **Verbesserung deiner Griffkraft** ohne Nutzung spezieller Geräte stellen wir dir einige Übungen vor, mit denen du deine **Handstrecker-, Oberarmspeichen- und Handbeugermuskeln** in den Unterarmen optimal stärken und kräftigen kannst:

- einfache Beinhebeübung für starke Unterarme
- gezielte Armübungen für Unterarme voller Power
- kraftvolle Liegestütz-Varianten für Handgelenke, Unterarme und Faust

Aktiviere durch das Heben des Beines eine neue Ebene an Griffkraft

Diese Übung ist genial, um deine Griffkraft zu maximieren und den Muskelaufbau in deinen Armen zu pushen. Du brauchst lediglich einen Stuhl, eine Bank oder einen Hocker und kannst dieses Training auch ideal im Freien ausführen:

1. Setz dich mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper hin und platziere deinen Ellenbogen fest auf deinem Oberschenkel.
2. Umfasse mit der Hand des aufgelegten Ellenbogens den Oberschenkel des anderen Beins, führe ihn langsam nach oben und setz ihn wieder ab. Achte darauf, diese Bewegung exakt und intensiv auszuführen. Wenn du für jede Wiederholung etwa 5 Sekunden brauchst, machst du alles richtig.
3. Wir empfehlen dir pro Körperseite 3 Sätze mit 8 Wiederholungen.

Kleine, gezielte Armbewegungen können deinen Griff stark verbessern

Übung 1: Finger spreizen, Fäuste ballen

1. Stell dich aufrecht hin. Strecke deine Arme seitlich aus, sodass sie parallel zur Schulter sind. Deine Handrücken zeigen zum Boden.
2. Spreize abwechselnd deine Finger und forme sie zur Faust – immer im Wechsel.
3. Spanne deine Unterarme enorm an und wiederhole die Übung für einige Sekunden.

Übung 2: Inner Wrist Curls

1. Nimm eine aufrechte Position ein, deine Arme zeigen zum Boden.
2. Balle deine Hände zu Fäusten und dreh die Handgelenke zuerst nach innen, dann nach außen – immer im Wechsel.

Übung 3: Frontal Rotation

1. Stell dich aufrecht hin, die Oberarme liegen eng am Körper an.
2. Strecke deine Unterarme im 90 Grad-Winkel nach vorne. Forme deine Hände fest zu Fäusten, die Handrücken zeigen nach außen.
3. Führe deine Fäuste aus dem Handgelenk heraus abwechselnd nach unten und nach oben.

Modifiziere Deine Liegestütz-Routine für mehr Griffkraft

Du bist ein echter Fan vom Liegestütz? Das können wir verstehen, denn bei dieser klassischen Übung trainierst du mit deinem Eigengewicht deine Muskulatur effektiv!

Aber weißt du eigentlich, dass du mit bestimmten Variationen dieser Eigengewichtsübung deinen „Grip“ gezielt stärken kannst? Wir zeigen dir, wie das geht:

→ Liegestütz mit gespreizten Fingern

Spreize deine Finger beim Liegestütz und drücke, wenn du es schaffst, deine Handgelenke über die Finger nach oben. Du wirst schnell feststellen, dass diese Übung viel Power erfordert. Falls dir die Kraft dazu fehlt, kannst du den Liegestütz auch an einer Wand trainieren.

→ Liegestütz auf den Fäusten

Diese Variation kennst du bestimmt aus dem Kampfsport oder aus Action-Filmen. Anstatt den Liegestütz auf den Handflächen auszuführen, ballst du beide Hände zu Fäusten und los geht's.

→ Liegestütz auf den Handrücken

Wenn du den Liegestütz auf deinen nach innen gerichteten Handrücken ausführst, stärkst und kräftigst du deine Handgelenke und gleichzeitig deinen „Grip“.

Die richtige Vorbereitung und Dauer des Trainings

Auch zuhause gilt: **Bereite deinen Körper mit einem Warm-up auf deine Trainingseinheit vor!** Damit aktivierst du deinen Kreislauf und minimierst das Risiko für Verletzungen, z. B. mit Laufen auf der Stelle, der Hampelmann-Übung oder Knieheben. Auch ein einfaches Springseil bietet sich an, um deinen Körper in Flow zu bringen. Anschließend kannst du deine Griffkraft ohne Geräte trainieren.

Das solltest du beim Griffkraft-Workout ohne Geräte beachten:

- **Aufwärmen:** ca. 5 - 10 Minuten
- **2 - 3 Trainingseinheiten pro Woche**
- **Trainingsdauer:** ca. 5 Minuten insgesamt
- **mindestens 1 Tag Pause zwischen den Einheiten**

TIPP: Falls du regelmäßig Krafttraining machst, kannst du die Griffkraft-Sets entweder in dein Workout integrieren oder für einen der Pausentage einplanen.

Hilfsmittel, die Dich beim Training zusätzlich supporten

Diese praktischen Helfer können dich bei deinem Griffkraft-Training zusätzlich unterstützen und deine Erfolge optimieren:

- **Tennis- oder Knautschball:** Nimm bei den Übungen, bei denen du die Faust ballst, einfach einen Tennis- oder Knautschball zur Hand und übe festen Druck darauf aus. Anschließend loslassen und wieder Druck ausüben.
- **Handgripper aus Silikon:** Vom Prinzip her ähnlich wie der Knautschball sind spezielle Handgripper. Die Silikon-Ringe ermöglichen dir ein einfaches Hand- und Unterarmtraining – wo immer du willst.
- **Handmuskeltrainer:** Mit diesem Helfer bringst du Abwechslung in dein Training. Bei den meisten Handmuskeltrainern kannst du den Widerstand an dein Leistungsniveau anpassen.
- **Gyro-Trainer:** Das praktische Fitness-Tool kann dir dabei helfen, deine Muskulatur in den Unterarmen zu stärken.
- **Trainingsmatte:** Gerade bei den Liegestütz-Übungen kannst du mit einer Trainingsmatte dein Risiko für Verletzungen an den Handgelenken mindern.
- **Liegestützgriffe:** Mit den praktischen Griffen vergrößerst du deinen Bewegungsradius und kannst die Effektivität beim Liegestütz optimieren.