

DIY-KABELZUG: BAUPLAN & EINKAUFLISTE

Platzsparender Kabelzug für Zuhause - Der Fitness Guru



Deine Einkaufsliste

- > DIY-Kabelzug-Set: Umlenkrolle, Drahtseil, Plattenhalter, Karabiner und Griffe (Komplettpaket meist unter 50 Euro).
- > Stabile Aufhängung: belastbare Klimmzugstange im Türrahmen ODER fest verschraubter Deckenhaken.
- > Gewichtsscheiben für den Plattenhalter - oft hast du die schon zuhause.
- > Optional: zusätzliche Griffe und ein Trizepsseil für mehr Übungsvarianten.

Aufbau in 7 Schritten

Nr	Schritt
1	Gewebeband mit den beiden Ösen um die Klimmzugstange (oder den Deckenhaken) legen
2	Beide Enden des Gewebebands mit einem Karabiner verbinden
3	Umlenkrolle in diesen Karabiner einklinken
4	Drahtseil mit dem dünnen Ende durch die Umlenkrolle führen
5	Gewichtsscheiben auf den Plattenhalter legen, dann das dünne Seilende per Karabiner daran befestigen
6	Zweiten Karabiner am freien Seilende anbringen
7	Stange oder Griff einhängen - fertig, Probelauf mit wenig Gewicht

Wie viel Gewicht musst du anhängen?

- > Am Griff kommt nie an, was am Haken hängt: Jede Umlenkung schluckt Kraft durch Reibung.
- > Saubere Kugellagerrolle: nur ein paar Prozent Verlust. Seil über einen blanken Karabiner: fast ein Drittel.
- > Flaschenzug-Falle: halbiert das Gefühl am Griff, verlangt aber doppeltes Gewicht und doppelten Seilweg.

Merke

Starte mit weniger Gewicht, als du im Studio ziehst, und taste dich hoch. Der exakte Wert hängt an deiner Rolle - den Umrechnungs-Rechner findest du im Artikel auf derfitness.guru.

Was kostet welche Lösung?

Lösung	Preisrahmen	Für wen
DIY-Set + Aufhängung	unter 50 Euro	Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis für Heimtrainierer
Fertige Wandmontage	deutlich mehr	Wer bohren darf und feste Technik will
Doppel-Zugturm	mehrere hundert Euro	Wer Platz, Budget und Studio-Anspruch hat

Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.