

Fit in den Frühling

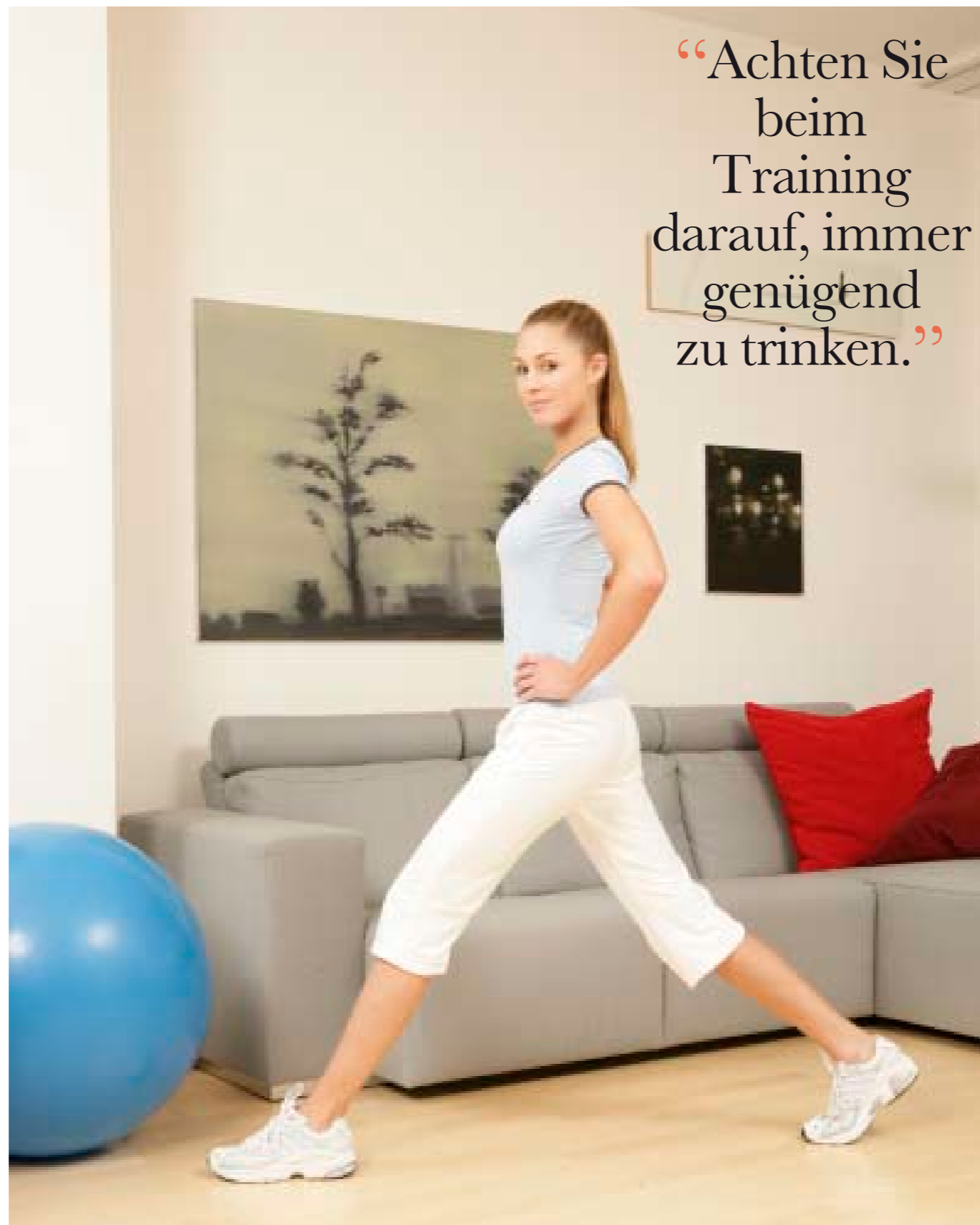
Schon bald kommt wieder die Zeit, in der man sich aufs Rad schwingt, joggen geht oder im Schwimmbad ein paar Längen schwimmt. Wer sich noch nicht fit für die Outdoor-Saison fühlt, bringt sich jetzt mit wenig Aufwand in Form.

Text: Caroline Doka*

Wie bringt man sich angesichts des lockenden Frühlingswetters schnell wieder fit? Keine Sorge, Sie brauchen nun nicht

Monate lang an Kraftmaschinen zu trainieren oder sich auf dem Laufband abzurackern. Ein paar einfache Hilfsmittel genügen, und Sie können zuhause in ihrem eigenen Trainings-Center Ihre Fitness mit wenig Aufwand verbessern. Schon vier Wochen reichen. Wir zeigen Ihnen wie dies geht.

Unser Vorschlag: ein vielseitiges Training. Damit trainieren Sie sowohl Ausdauer wie Kraft durch anschliessendes Dehnen der beanspruchten Muskelpartien fördern Sie die Beweglichkeit. Nehmen Sie sich für Ihr Training min



“Achten Sie beim Training darauf, immer genügend zu trinken.”

destens zwei- bis dreimal pro Woche zwanzig bis dreissig Minuten Zeit, besser öfter.

Die Hilfsmittel, die Sie für Ihre Übungen brauchen, sind Fitnessmatte, Übungsband, Gymnastikball, Kurzhanteln und ein Springseil. Natürlich geht es auch ohne – dann nehmen Sie als Unterlage ein Tuch oder eine dünne Matte und arbeiten nur mit dem eigenen Körpergewicht. Mit den erwähnten Geräten können Sie allerdings gezielter arbeiten, das Training ist spannender und macht mehr Spass.

Schauen Sie sich die Übungen in Ruhe an, bevor Sie beginnen. Doch keine Angst: sie sind nicht schwierig auszuführen. Stellen Sie sich am besten vor einen Spiegel, dann ist es einfacher, die richtige Position zu halten. Oder trainieren Sie zu zweit, so können Sie sich gegenseitig korrigieren, und es motiviert zusätzlich fürs Training.

Beginnen Sie immer mit dem Aufwärmen. Benutzen Sie dafür das Springseil und hüpfen Sie locker an Ort. Es spielt keine Rolle, ob Sie einen Zwischenhüpfer machen oder nicht, wichtig ist, dass Sie sich nicht überfordern. Es geht nämlich nicht darum, in Kürze einen roten Kopf zu bekommen, sondern die Muskeln aufzuwärmen und zugleich etwas für die Kondition zu tun. Springen Sie so, dass Sie vier bis sechs, bestenfalls acht Minuten am Stück durchhalten können, ohne völlig ausser Puste zu kommen. Legen Sie, wenn nötig, alle zwei Minuten eine Pause ein, aber hüpfen Sie insgesamt acht Minuten lang. Sie werden merken, wie Ihre Kondition sich von Woche zu Woche verbessert.

Gehen Sie anschliessend zu den Kraftübungen über. Die Übungsfolge ist so aufgebaut, dass die Muskeln, die angesprochen werden, bereits in der vorher gehenden Übung ein wenig zum Zug kamen. Es macht also Sinn, die Reihenfolge einzuhalten. Halten Sie eine Flasche Wasser in Reichweite, Sie werden Durst bekommen.

Nehmen Sie die Ausgangsstellung (ASTE) ein und achten Sie genau darauf, dass Sie das Gerät richtig halten bzw. platzieren. Bewegen Sie sich dann

langsam und kontrolliert in die Endstellung (ESTE) und wieder zurück. Dies zwanzig Mal. Anfängern werden zwei Sätze mit 20 Wiederholungen empfohlen, Fortgeschrittenen drei Sätze mit ebenfalls 20 Wiederholungen. Zwischen den Sätzen gönnen Sie sich eine kleine Erholungspause von einer halben bis einer Minute.

Sind die Übungen zu anstrengend, lassen Sie die Gewichte sowie die Geräte weg und trainieren Sie nur mit dem eigenen Körpergewicht. Sind die Übungen zu leicht, legen Sie Gewicht oder Widerstand zu (schwerere Hanteln oder ein weniger elastisches Übungsband) Die letzten zwei bis drei Wiederholungen dürfen richtig streng sein. Führen Sie die Übung erschwerend auf einer weichen Matte, dem Aerostep oder Sissel (Lufkissen) aus. Profis können die Pause aktiv nutzen, um eine Minute lang mit dem Springseil zu trainieren und ihre Sprünge im Tempo zu variieren.

Achten Sie beim Training stets darauf, immer genügend zu trinken und die Körperspannung während den Übungen zu halten. Atmen Sie ruhig und regelmässig ohne zu pressen, so geht Ihnen die Luft nicht aus. Und vergessen Sie nicht, anschliessend an den Kraftteil die Muskeln zu dehnen. Sie werden sehen, dass Sie schon bald auch im Alltag eine bessere Körperspannung haben werden, zusätzlich zur verbesserten Kraft und Kondition. Wenn Sie jetzt noch auf gesunde Ernährung achten, also mehr Früchte und Gemüse, genügend Eiweiss, weniger Zucker und gesättigte Fette zu sich nehmen und Ihr Training konsequent durchführen, werden Sie sich bald wunderbar fit und leistungsfähig fühlen. Mit einem herrlichen Lebensgefühl in den Frühling zu gehen, zahlt sich für ihre Gesundheit aus.

*in Zusammenarbeit mit Michel Hutter, Fitness Park Migros an der Heuwaage in Basel

Die Übungen

1. Aufwärmen und Ausdauer

Seilspringen: Locker an Ort hüpfen. 4 bis 8 Minuten, möglichst ohne Pause.
Merke: Rhythmisch auf Vorderfuss springen, möglichst sanftes Springen mit Abfedern. Seilschwung aus Handgelenkrotation.

2. Kraft

Oberschenkel und Waden (mit Kurzhanteln/Aerostep/Ball)

«Lunges» (mit Kurzhanteln):

ASTE: Hüftbreit stehen, in den Ausfallschritt, vorderes Knie über dem Sprunggelenk.

ESTE: hinteres Bein beugt im Knie, welches Richtung Boden geht und anschließend wieder nach oben geführt wird.

Muskeln: Oberschenkelmuskeln und Gesässmuskel

Merke: Vorderes Knie immer über dem Sprunggelenk halten, Hüfte nicht abdrehen sondern in gerader Position



Unterarmstütz (mit Ball)

ASTE: Fussriss und unteres Schienbein im Unterarmstütz auf Ball auflegen

ESTE: Abwechselnd das linke und rechte gestreckte Bein bei stabilem Rumpf hoch führen

Muskeln: Oberschenkel hinten, Gesässmuskel

Merke: Nicht ins Hohlkreuz fallen sondern Rumpfspannung halten, natürliche Position im Oberen Rücken (aufrecht, keinen Buckel)

Po (ohne Gerät)

ASTE: Sitzend auf der Matte, ähnlich Hürdenschritt. Beide Beine angewinkelt auf den Boden legen, ein Bein vor dem Körper, eines leicht nach hinten versetzt. Hände auf Oberschenkel oder seitlich des Körpers abstützen. Für schwierigere Variante Hände auf den Brustkorb legen, Oberkörper dabei immer aufrecht halten.

ESTE: hinteres Bein heben und zurück zum Boden senken.

Muskeln: Glutaeus (Gesäss)



Merke: Das Bein, das die Bewegung ausführt, möglichst weit hinten halten

Bauch (Matte, Aerobic-Band)

Situps gerade (mit Aerobic-Band):

ASTE: Auf dem Rücken auf der Matte liegend, Beine 90 Grad angewinkelt.

Übungsband auf Oberschenkel auflegen

ESTE: Oberkörper anheben, gerade gegen den Widerstand bewegen.

Muskeln: gerade Bauchmuskulatur

Merke: Lendenwirbelsäule auf Boden Drücken, Bauch einziehen

Situps seitlich (auf Ball)

ASTE: Hüfte seitlich auf Ball auflegen, Oberkörper leicht dem Ball annähern.

ESTE: Hüfte bleibt stabil, Oberkörper zieht nach oben und dreht ab.

Muskeln: seitliche Bauchmuskulatur

Merke: Rumpfspannung halten (Bauch einziehen)



Pulse Up (Aerobic-Band)

ASTE: auf Rücken liegend die Beine geschlossen zur Decke strecken. Aerobic-Band über die Fusssohlen bis zur Hüfte spannen

ESTE: Beine und Po Richtung Decke bewegen, gestossen wird gegen den Widerstand des Aerobic-Bandes. Oberkörper bleibt stabil

Muskeln: tiefe und unterer Teil der geraden Bauchmuskulatur

Merke: Beine bleiben über Hüfte, also nicht zu weit nach hinten führen

Rücken (Kurzhanteln)

Reverse Fly (Kurzhanteln)

ASTE: Hüftbreit stehend, Beine nicht ganz durchgestreckt: Oberkörper nach vorn beugen, leichte Hohlkreuzstellung, die Arme fast gestreckt nach unten halten

ESTE: Arme seitlich bis Schulterhöhe heben, Schulterblätter zusammen.

Muskeln: oberer und unterer Rücken

Merke: Immer Oberkörperposition halten, nur die Arme bewegen



Schultern (Kurzhanteln)

Seitheben (Kurzhanteln)

ASTE: Stehende Ausgangsposition, Arme seitlich leicht angewinkelt hängen lassen, Hanteln in den Händen

ESTE: Arme fast gestreckt seitlich bis auf Schulterhöhe führen und wieder absenken. Handrücken zeigen zur Decke, Schulterblätter zusammen ziehen.

Muskeln: hinterer, mittlerer und vorderer Anteil des Schultermuskels.

Merke: Aufrecht stehen, Ellenbogen (nicht das Handgelenk) gehen der Bewegung vor

Brust (Ball)

Liegestütz auf Ball

ASTE: Liegestützposition, mit gestreckten Armen die Hände leicht seitlich auf dem Ball abstützen

ESTE: Brust durch Armbeugung Richtung Ball bewegen

Muskeln: Brustmuskeln und vorderer Anteil der Schultermuskulatur, Trizeps



Merke: Rumpfspannung halten, Ball mit den Händen seitlich halten und ihn leicht zusammendrücken, um eine grössere Brustspannung zu erreichen.

Arme (Kurzhanteln und Theraband)

Trizeps (Kurzhanteln)

ASTE: liegend auf Matte auf dem Rücken, Arme mit den Gewichten (Handrücken kopfwärts) zur Decke strecken

ESTE: Arme beugen (Oberarme bleiben in selber Position, Ellbogen wird geknickt und Unterarm abgesenkt) bis die Gewichte das Brustbein fast berühren, anschließend retour in gestreckte Position



Merke: Ellenbogen immer fixiert, Handgelenke nicht abknicken sondern gerade halten. Schultern bleiben auf dem Boden.



Bizeps (Aerobic-Band)

ASTE: stehend, Arme seitlich des Körpers nach unten hängend, Aerobic-Band unter den Füßen fixiert.

ESTE: Unterarme maximal mit einer Aussenrotation anheben bzw. Band nach oben ziehen, Ellenbogen bleibt neben Oberkörper fixiert

Muskeln: Bizeps

Merke: Nur die Unterarme bewegen sich, Handgelenke gerade halten.



3. Koordination

Balancieren auf dem Aerostep:

– Beidbeinig auf dem Aerostep stehen, 20 Sekunden Balance halten

– Einbeinig auf dem Aerostep stehen, 20 Sekunden Balance halten, abwechseln

– Übungen auch mit geschlossenen Augen durchführen

Merke: Bei allen Übungen ganz aufrecht stehen, Wirbelsäule lang machen. Füsse nicht abknicken.

Darum ist Koordination wichtig: Gleichgewicht (auf Luftkissen stehen), Differenzierung (Laufen auf unterschiedlichen Unterlagen), Orientierung (auf Luftkissen stehen mit offenen oder geschlossenen Augen), Rhythmus und Reaktion (Seilspringen).

Sturzprophylaxe, intra- und intermuskuläre Koordination (Zusammenspiel der Muskelfasern eines Muskels oder das Zusammenspiel mehrerer Muskeln)



4. Dehnen

Die beanspruchten Muskelpartien dehnen, jede Stellung 2–3 mal zehn Sekunden halten. Dazwischen kurz lösen und sofort wieder in Dehnung gehen.

Waden: Im Ausfallschritt Ferse des hinteren Beines auf dem Boden lassen, Hüfte nach vorn schieben. Bein wechseln.

Oberschenkel vorne: Im Ausfallschritt hinteres Knie knapp über dem Boden halten, Hüfte nach vorne schieben. Oberkörper aufrecht. Bein wechseln.



Oberschenkel hinten: Hüftbreiter Stand, Beine leicht angewinkelt, Handflächen bleiben auf dem Boden. Po Richtung

Bewegung Fit in den Frühling

Decke führen, dabei die Beine so gut wie möglich strecken, Handflächen bleiben auf dem Boden.



Gesäss: In Rückenlage ein Bein gestreckt zur Decke führen, das andere Bein mit dem Unterschenkel angewinkelt auf dem Oberschenkel aufgelegt, mit den Händen das gestreckte Bein knapp unter der Kniekehle fassen und Richtung Oberkörper ziehen. Dabei mit dem Arm, der zwischen den Beinen ist, das angewinkelte Bein vom Oberkörper wegdrücken.



Bauch (Bilder ansehen, welche der Übungen fotografiert wurde): Entweder: In Bauchlage auf gestreckten Armen Brustbein Richtung Decke heben und Hüfte nach unten drücken. Oder: Aufrecht stehen, Oberkörper leicht nach vorne neigen, Brustbein vorne hoch bewegen und Po nach hinten schieben, dabei Rücken im Holkreuz

Rücken: Stehend mit fast gestreckten Beinen, Oberkörper leicht nach vorn, Hände auf Oberschenkel abgestützt, Oberkörper in den Katzenbuckel beugen

Trizeps: Ellenbogen zur Decke strecken, die Hand hängt dabei Richtung Rücken, der Ellenbogen zeigt zur Decke. Nun mit der anderen Hand Ellenbogen nach hinten ziehen. Oberkörper aufrecht lassen.



Bizeps und Unterarm: Arm gestreckt nach vorn halten, die Handfläche zeigt nach vorn. mit der anderen Hand die Hand halten und nach innen ziehen.

Brust und Rumpf: Mit angewinkelten Beinen in Rückenlage auf den Boden liegen, Knie angewinkelt seitlich auf den Boden legen und über eine Rumpfpfotation den gestreckten Gegenarm so weit wie möglich Richtung Boden führen, so dass die Schulter den Boden berührt.



Weitere Informationen und Übungen:
www.fitnessonline.at/wissen

www.gesundheit.de/fitness-uebungen

www.medizinauskunft.de/index/aktiv

www.fitforum.ch

Experten-Tipps

Fitnesscoach Michel Hutter, Fitness Park Migros an der Heuwaage in Basel, rät:

- Bei einer Belastung ausatmen, bei einer Entlastung einatmen.
- Immer vom Einfachen zum Schweren gehen!
- Die Qualität der Bewegungsausführung muss immer hoch sein.
- Die Quantität wird dem Trainingsziel angepasst.
- Das Gewicht wird nach der Qualität und der Quantität den individuellen Voraussetzungen angepasst.
- Spannungen halten und erst nach Beenden der letzten Wiederholung lösen.
- Fühlt sich eine Übung nicht gut an oder schmerzt sie, die Übung nicht mehr ausführen.
- Fragen, Probleme oder Schmerzen bitte der Bezugsperson (Arzt, Fitnesstrainer) mitteilen.
- Angepasste Reizsetzung: Für einen grösseren Nutzen nach der Gewöhnung an Gewicht und Wiederholungen eine Erschwerung einbauen, z. B. durch Geschwindigkeitsveränderung (Verlangsamung) der Bewegung, Erhöhung der Repetitionen und/oder Serien, Gewichtserhöhung oder eine koordinative Komponente (Matte, Luftkissen).
- Spiegel helfen bei der Wahrnehmung der Position.
- Trainingspartner motivieren, helfen und unterstützen beim Training.

Fitness-Geräte

Die Geräte, welche die hier vorgestellten Übungen erleichtern, gibt es im Actilife-Sortiment:

Fitness-Matte: Die rutschfeste, komfortable Trainingsunterlage: 170×60×1,0cm, CHF 39.90.

Aerobic-Band: Flexibles, dehnbare Übungsband aus natürlichem Latex: 200×15cm, CHF 12.90.
Springseil: Achten Sie darauf, dass das Springseil die richtige Länge hat. Wenn man sich mit den Füßen darauf stellt, sollten die zwei Enden bis zu den Achseln reichen, CHF 9.90.

Diese und diverse andere Fitnessgeräte und -utensilien sind in den SportXX- und grösseren Migros-Filialen erhältlich. Produktinformation und weitere Produkte:



www.actilife.ch