

Fitness für zwischendurch

Bauch, Beine, Po, Schultern, Rücken

Wer sportlich aktiv sein will, muss nicht gleich mehrere komplette Abende pro Woche dafür opfern. Schon dreimal 20 bis 30 Minuten wöchentlich reichen für ein individuelles Fitnessprogramm aus. Das Konzept lautet: Ganzkörpertraining ohne Geräte.

Wer mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft trainiert, kann mit vergleichsweise wenig Aufwand seine Muskelkraft steigern, die eigene Immunabwehr fördern, Knochen und Organe schützen sowie die Hirnleistung und den Stoffwechsel verbessern. Da sich das Training individuell an die Fähigkeiten und Ziele jeder Person anpassen lässt, ist es für jede gesunde Person ab 18 Jahren bis ins hohe Alter geeignet. Auch bei vielen Erkrankungen kann ein moderates Ganzkörpertraining helfen, die Beschwerden zu lindern.





Fit: Dreimal 20 bis 30 Minuten in der Woche reichen schon für ein individuelles Fitnessprogramm.

Wichtig zu wissen

Für ein individuelles Training muss man wissen, wie oft welche Übung wiederholt werden sollte und wann Pausen sinnvoll sind. Unter Sportlern sind folgende Begriffe üblich: Eine Wiederholung ist die einmalige Durchführung einer Übung, also etwa eine Kniebeuge. Ein Satz ist eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen. Zwischen einzelnen Sätzen sollte eine Pause liegen.

Die Anzahl der Wiederholungen und Sätze ist entscheidend für die Muskelentwicklung. Denn die gleichen sportlichen Übungen können zu unterschiedlichen Ergebnissen führen – je nachdem wie sie durchgeführt werden. Es gibt vier Varianten des Muskeltrainings:

1. Muskelkoordination

Ziel: Das präzise Zusammenspiel der Muskeln verbessern.

Durchführung pro Übung: Wenig anstrengend, 3 Sätze, mindestens 25 Wiederholungen. Zwischen den Sätzen 30 bis 60 Sekunden Pause.

2. Muskelausdauer

Ziel: Den Energieverbrauch steigern und neue Blutgefäße in den Muskeln erschließen.

Durchführung pro Übung: Mittelmäßig anstrengend, 3 Sätze, 15 bis 20 Wiederholungen. Zwischen den Sätzen 30 bis 60 Sekunden Pause.

3. Muskelwachstum

Ziel: Die Muskelmasse erhöhen und Eiweiß einlagern.

Durchführung pro Übung: Anstrengend, 3 Sätze, 12 Wiederholungen, sehr langsame Bewegung in der nachgebenden Phase, etwa beim Absenken in der Kniebeuge. Zwischen den Sätzen etwa 30 Sekunden Pause.

4. Kraftqualität

Ziel: Die Anzahl der insgesamt genutzten Muskeln steigern (inkl. der tiefliegenden Muskulatur).

Durchführung pro Übung: Sehr anstrengend, 1 bis 2 Sätze, 6 bis 8 Wiederholungen, sehr schnelle Bewegung in der überwindenden Phase, etwa beim Hochkommen aus der Kniebeuge. Zwischen den Sätzen etwa 60 Sekunden Pause. Für ein besonders intensives Training können Sie vorher durch Übungen aus Kategorie 2 oder 3 die Muskeln „vorermüden“.

Ausführlichere Informationen zu unterschiedlichen Muskelfunktionen finden Sie im Artikel [„Fitness im Alltag“](#).

Aufwärmen

Bevor Sie mit dem eigentlichen Training starten, sollten Sie sich kurz aufwärmen. Lassen Sie dafür Ihre Schultern in beide Richtungen für etwa 30 Sekunden kreisen. Machen Sie anschließend Ihre Wirbelsäule beweglich, indem Sie sich im aufrechten Stand zehn Mal abwechselnd so weit wie möglich nach rechts und links neigen, ohne den Oberkörper zu verdrehen. Zuletzt laufen Sie für etwa 30 Sekunden zügig auf der Stelle. Danach geht das richtige Training los.

verbrauchertipp

Wenn Sie unsicher sind, ob das Ganzkörpertraining Sie überfordern oder Ihnen schaden könnte, besprechen Sie Ihre Bedenken mit Ihrem Hausarzt oder Physiotherapeuten.

Übung 1: Armrotation

Dient der Kräftigung der Schultermuskulatur.

Stehen Sie aufrecht mit hüftbreit geöffneten, leicht angewinkelten Beinen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht im Hohlkreuz stehen, indem Sie gedanklich den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen. Nun strecken Sie beide Arme seitlich aus. Die Schultern sind dabei leicht nach hinten gezogen, aber keinesfalls nach oben. Führen Sie kleine, kreisende Bewegungen mit beiden Armen gleichzeitig aus. Die Bewegungen sollten nicht zu schwungvoll, dafür umso präziser sein. Kreisen Sie etwa 20 Sekunden lang (unabhängig von der Anzahl der Kreise) vorwärts, dann rückwärts.

verbrauchertipp

Diese Übung lässt sich auch gut zwischendurch, etwa am Schreibtisch, durchführen. Wenn Sie zu Nackenverspannungen neigen, ziehen Sie vorher mehrmals die Schultern in Richtung Ohren hoch und lassen Sie sie anschließend beim Ausatmen fallen.



Übung 2: Liegestütz

Kräftigt je nach Durchführung Bauch-, Po-, Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur.

Den klassischen Liegestütz können Sie nach Ihren persönlichen Bedürfnissen variieren. Für den klassischen Liegestütz gehen Sie in die bekannte Ausgangsposition, in der nur Hände und Zehen den Boden berühren. Der Körper bildet eine gerade Linie und ist angespannt. Die Arme sind fast gestreckt, die Hände befinden sich unter den Schultern, die Finger sind leicht geöffnet und zeigen nach vorne. Beim Einatmen senken Sie den Körper ab, indem Sie die Arme beugen – bis Ihre Nasenspitze fast den Boden berührt. Beim Ausatmen drücken Sie sich hoch, bis Ihre Arme wieder fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass Sie weder ins Hohlkreuz geraten noch den Po rausstrecken.

Eine leichtere Variante ist der positive Liegestütz. Dafür stellen Sie sich mit nur leicht geöffneten Beinen mit etwa einem Meter Abstand vor eine Wand. Wenn Sie näher rangehen, wird die Übung einfacher. Legen Sie beide Hände auf Schulterhöhe und -breite an die Wand, die Finger sind leicht geöffnet und zeigen nach oben. Beugen Sie nun beim Einatmen beide Arme, bis Ihre Nasenspitze fast die Wand berührt. Beim Ausatmen drücken Sie sich zurück, bis die Arme fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass Sie weder ins Hohlkreuz geraten noch den Po rausstrecken.

Wer den klassischen Liegestütz steigern möchte, kann den negativen Liegestütz ausprobieren. Dafür werden die Füße auf eine Treppenstufe oder eine andere Erhöhung abgelegt. Arme und Körper werden wie beim klassischen Liegestütz positioniert. Aus dieser Haltung sind Liegestütze noch anstrengender, da mehr Gewicht auf den Armen ruht. ►



verbraucher**tipp**

Wenn Sie gleichzeitig die tiefliegende Muskulatur stärken wollen, können Sie die Liegestütze auf einem unebenen Untergrund ausführen, etwa mit zwei kleinen Knautschbällen unter den Händen.

Übung 3: Kniebeugen

Kräftigt je nach Durchführung Bein-, Po-, Rücken- und Schultermuskulatur.

Wer vor allem die Po- und Beinmuskulatur kräftigen will, für den sind die sogenannten Sumo-Kniebeugen am besten geeignet. Stellen Sie sich aufrecht mit hüftbreit geöffneten, gestreckten Beinen hin. Die Füße sind etwas nach außen gedreht. Ziehen Sie die Schultern zurück und halten Sie die Hände und Arme auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorne. Das heißt die Hände sind nach oben abgeknickt als wolle man etwas wegschieben. Nun senken Sie den Po so weit nach unten hinten ab wie möglich, jedoch maximal bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Atmen Sie dabei ein. Die Knie sollten nicht über die Fußspitzen hinausragen. Die Fersen drücken in den Boden und der Rücken sollte nur leicht ins Hohlkreuz gehen. Drücken Sie sich anschließend beim Ausatmen langsam wieder hoch. Die Spannung nicht herausnehmen.

Wenn Sie zusätzlich Ihre tiefe Rückenmuskulatur beanspruchen wollen, können Sie die Übung folgendermaßen ergänzen: Verharren Sie in der tiefen Kniebeugen-Position. Strecken Sie die Arme nach oben, wobei die Handflächen zueinander zeigen und führen Sie kleine, schnelle Hackbewegungen aus. Die Bewegung sollte nur aus den Schultern kommen, ohne viel Schwung. Richten Sie sich nach etwa 20 Sekunden wieder auf.

Eine zusätzliche Kräftigung der Schultermuskulatur erreichen Sie durch Latziehen in der Kniebeuge: Verharren Sie dazu in der tiefen Kniebeuge-Position und verlagern Sie den Oberkörper schräg nach vorne. Der Rücken bleibt dabei gerade. Führen Sie nun die Arme, deren Handrücken in Verlängerung der Unterarme sind, schräg nach vorne über ihren Kopf, bis diese gestreckt sind. Ziehen Sie anschließend die Arme langsam nach hinten unten, als ob Sie die Ellenbogen hinter Ihrem Rücken zusammenführen wollten. Ziehen Sie dabei Ihre Schulterblätter zusammen. Sie können sich vorstellen, Sie hätten ein Gummiband in der Hand, das sie auseinanderziehen. Danach werden die Arme wieder gestreckt. ►



verbraucher**tipp**

Die letzten beiden Übungen lassen sich auch ohne den Kniebeuge-Part im Stehen oder Sitzen durchführen. Wenn Sie eine der Übungen im Sitzen ausprobieren wollen, sollten Sie allerdings einen Stuhl ohne Rollen verwenden.

Übung 4: Crunches

Kräftigt die gerade Bauchmuskulatur.

Klassische Sit-Ups sind heute nicht mehr üblich. Bei dieser Übung, die früher manchmal im Sportunterricht verlangt wurde, richtet man sich von einer liegenden in eine sitzende Position auf. Ungeübte machen dabei meist viele Fehler, sodass sie sich eher schaden als nutzen. Besser sind daher die sogenannten Crunches. Dabei wird jeweils nur ein halber Sit-Up durchgeführt.

Für den Positiv-Crunch legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Beine auf. Die Fersen drücken in den Boden, die Zehen sind angezogen. Verschränken Sie die Arme locker vor der Brust. Nun spannen Sie die Bauchmuskeln an und rollen Kopf und Schulterblätter langsam vom Boden abhebend in Richtung Knie. Die untere Wirbelsäule bleibt dabei am Boden liegen, sodass der Rücken rund wird. Wenn Sie an den kritischen Punkt gelangen, an dem Sie den unteren Rücken vom Boden abheben müssten, um sich weiter aufzurichten, rollen Sie sich langsam wieder zurück. Kurz bevor Sie den Kopf ablegen würden, starten Sie die nächste Wiederholung.

Eine andere Variante ist der Rückwärts-Crunch. Dafür setzen Sie sich auf den Boden und stellen die Beine auf. Die Füße liegen flach auf dem Boden, die Hände locker auf den Oberschenkeln. Der Rücken ist gerade. Nun spannen Sie die Bauchmuskeln an und senken den Oberkörper langsam nach hinten ab. Achten Sie darauf, dass der Rücken dabei gerade bleibt. Wenn Sie sich nicht weiter nach hinten lehnen können, ohne umzukippen oder mit dem Rücken den Boden zu berühren, halten Sie kurz die Spannung und richten sich anschließend wieder auf.

verbrauchertipp

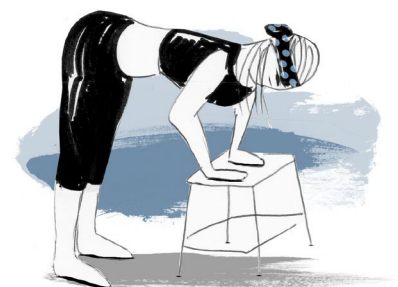
Um den Rückwärts-Crunch zu erschweren, halten Sie die Arme so weit nach oben gestreckt wie möglich. Um den Positiv-Crunch zu vereinfachen, legen Sie die Beine auf dem Bett oder dem Sofa ab.



Übung 5: Military Press

Kräftigt je nach Durchführung Arm- und Schultermuskulatur.

Der Name lässt es schon erahnen – es ist eher eine Übung für Fortgeschrittene: Der Military-Press wird nicht nur, aber auch von Soldaten verwendet, um sich fit zu halten. Für die etwas leichtere Variante stellen Sie einen Stuhl vor eine Wand, sodass die Sitzfläche zu Ihnen zeigt. Stellen Sie sich dann mit hüftbreit geöffneten, gestreckten Beinen etwa einen Meter vor den Stuhl. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Legen Sie die Hände mit den Fingerspitzen zur Wand schulterbreit auf den Stuhl und drücken Sie die Arme durch. Strecken Sie Ihren Rücken, sodass Ihre Hüfte nur leicht vor den Füßen positioniert ist. Aus dieser Ausgangsposition beugen Sie die Ellenbogen, bis die Stirn fast den Stuhl berührt und atmen Sie dabei ein. Beim Ausatmen strecken Sie die Arme wieder. ►



Werden Sie kreativ:

Schon nach kurzer Zeit entwickeln Sie ein gutes Gespür dafür, welche Übung Sie wie abwandeln können, damit Sie ideal zu Ihnen passt.

Für die schwierigere Variante lassen Sie den Stuhl weg. Sie beugen sich mit gestreckten Beinen nach vorne und wandern mit den Händen auf dem Boden so weit nach vorne, bis Arme und Oberkörper mit den Beinen ein umgekehrtes V bilden. Die Hände sind dabei wieder hüftbreit aufgestellt und die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Die Fersen dürfen den Boden verlassen, sollten aber nach unten gedrückt werden. Nun beugen Sie die Arme, bis Ihre Nasenspitze fast den Boden berührt und atmen Sie dabei ein. Der Winkel zwischen Oberkörper und Beinen sollte sich dabei nicht verändern. Drücken Sie sich anschließend wieder hoch und atmen Sie aus.

Übungen aus Kindertagen

Auch die ein oder andere Kindergartenübung ist für Erwachsene gut geeignet. Dazu zählt etwa der Hampelmann. Es sieht zwar nicht sehr elegant aus, aber es kräftigt viele Muskeln auf einmal und weckt bei vielen Erwachsenen positive Erinnerungen. Gleiches gilt für die Kerze, bei der man auf dem Rücken liegt und die Beine möglichst gerade in die Luft streckt. Auch das Spiel "Wer schafft den größten Schritt?" lässt sich in eine sehr gute Übung umwandeln, indem man nach dem Ausfallschritt nach vorne das hintere Knie bis fast zum Boden nach unten drückt und erst anschließend den nächsten Ausfallschritt macht.



Der bekannte Sportwissenschaftler Ingo Froböse empfiehlt das Ganzkörpertraining ebenso wie Mark Lauren, einer der langjährigen Trainer der US-Armee. Die genannten Übungen sind Fachbüchern entnommen und nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengestellt.

■ von Marina Engler

Buchtipps

Ingo Froböse: Das Muskelworkout

Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte,
ISBN-13: 978-3833838095, 16,99 €

Mark Lauren mit Joshua Clark: Fit ohne Geräte

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht,
ISBN-13: 978-3868831665, 16,99 €

Mark Lauren mit Joshua Clark: Fit ohne Geräte für Frauen

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht,
ISBN-13: 978-3868832501, 16,99 €