



© Tommaso Lizzul / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodel!)

Fit ohne Geräte

Funktionell, zeitsparend und überall mit dem eigenen Körpergewicht trainieren

Sie sind viel unterwegs, zeitlich begrenzt, möchten flexibel Sport treiben oder haben keine Lust, in ein Fitnessstudio zu gehen? Trainieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht ohne viel Aufwand und Geräte – und das überall.

Es gibt einige gute Gründe, die dafürsprechen, mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren. Sie sparen eine Menge Zeit, haben kurze Trainingseinheiten, keine lästige Fahrt ins Fitnessstudio und auch die Betreuung der Kinder muss nicht organisiert werden. Außerdem sparen Sie Geld, zahlen keinen Mitgliedsbeitrag und brauchen sich keine Geräte zuzulegen. Das Training kann überall durchgeführt werden, zu Hause, im Hotel, im Freien, auf der Arbeit oder unterwegs. Es ist alltagstauglich und kann flexibel in den Tagesablauf eingebaut werden. Das Verletzungsrisiko ist durch das Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht deutlich geringer und zählt zu den sichersten Trainingsformen überhaupt.

Bevor Sie starten, überlegen Sie sich genau, was Sie verändern und mit dem Training erreichen möchten. Bleiben Sie realis-

tisch bei der Zielsetzung. Nur gut überlegte und gesetzte Ziele können erreicht werden. Gehen Sie in sich, formulieren Sie Ihr Ziel konkret, sprechen Sie es laut aus und nehmen Sie sich am Anfang nicht zu viel vor. Bleiben Sie während des Work-outs fokussiert und entwickeln Sie eine gute Körperwahrnehmung im Laufe der Zeit.

Drei Einheiten in der Woche sollten es sein, mit jeweils einem Tag Ruhepause dazwischen. Der Körper braucht diese Regeneration, um die Muskeln fortlaufend weiter aufzubauen. Nach ein paar Wochen der eingespielten Trainingsroutine können Sie das Work-out auch auf vier Einheiten in der Woche erhöhen oder pro Übung anstatt drei auch mal vier Sätze durchführen. So können Sie das Training ganz nach Ihrem Bedarf weiter ausreizen und intensivieren.

Das Warm-up vor dem Training ist das Fundament!

Fünf bis maximal zehn Minuten warm machen reicht aus, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Entweder Sie haben ein Ausdauergerät wie ein Laufband oder Ergometer zu Hause oder Sie führen den klassischen Hampelmann durch, ahmen das Seilspringen – ohne Seil – nach oder laufen bzw. marschieren auf der Stelle.

Danach gehen Sie zur Mobilisation über: Lassen Sie die Arme in einem großen Bogen kreisen, machen Sie abwechselnd mit beiden Füßen einen Ausfallschritt nach vorn und eine Katze-Kuh-Dehnung zur Wirbelsäulenmobilisation. Mobilisierte Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder beugen Verletzungen vor und der Körper kann sich besser auf die Belastung im Training einstellen.

Generell gilt, alle Übungen mit Körperspannung, langsam, kontrolliert und sauber durchzuführen. Machen Sie lieber weniger Wiederholungen, dafür jedoch richtig ausgeführt. Zwischen allen Übungen sollten Sie eine Belastungspause von 20 Sekunden einlegen und drei Sätze pro Übung durchführen.

Work-out „Ganzkörpertraining für Einsteiger“**Übung 1: Liegestütz ohne oder mit Knieunterstützung für die Rumpfmuskulatur und den Oberkörper**

Auf den Bauch legen und die Beine ausstrecken, Füße aufstellen. Die Hände, mit den Fingern nach vorn, in Brusthöhe neben dem Oberkörper aufsetzen und sich nach oben drücken. Danach die Ellbogen wieder beugen und den Körper absenken. Die Oberarme dabei eng am Körper lassen. Im Gesamten bildet der Körper von den Fersen bis zur Schulter eine gerade Linie, darauf achten, nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Leichter fällt der Liegestütz, wenn Sie eine kniende Stützposition einnehmen. Dazu die Knie auf dem Boden aufsetzen und sich hochdrücken.

15 Wiederholungen je Satz.

© sabine hürdler / stock.adobe.com



Liegestütze für den Rumpf

© sabine hürdler / stock.adobe.com



Kniebeuge für Beine und Po

Übung 2: Unterarmstütz für den Rumpf

Den Unterarmstütz einnehmen. Dazu auf den Boden legen, die Ellbogen unter den Schultern platzieren, Fußspitzen aufstellen und den Oberkörper nach oben drücken, so dass zwischen Ober- und Unterarm ein 90 Grad Winkel entsteht. Oberkörper, Becken und Oberschenkel bilden nun eine Linie. Blick nach unten. Durch Anspannung der Rumpfmuskulatur behält die Wirbelsäule ihre natürliche Krümmung. Die Position für 20 Sekunden halten.

Übung 3: Kniebeugen für die Oberschenkelmuskulatur und einen festen Po

Aufrechter Stand. Die Füße schulterbreit auseinanderstellen, Fußspitzen zeigen nach vorn. Das Gesäß nach hinten unten herauschieben, dabei die Knie beugen und in die Hocke gehen. Die Arme nach vorn nehmen. Die Fersen bleiben am Boden und die Knie gehen nicht über die Fußspitzen hinaus. Danach wieder komplett aufrichten. 15 Wiederholungen je Satz.

© sabine hürdler / stock.adobe.com



Unterarmstütz – auch das stärkt den Rumpf



© sabine hürdler / stockadobe.com

Dips für Brust, Schulter und Trizeps

Übung 4: Dips für die Brustmuskulatur, den Schulterbereich und den Trizeps

Die Handballen mit Fingerspitzen nach vorn auf dem Rand der Badewanne, einem Stuhl oder der Bettkante aufsetzen. Die Beine im rechten Winkel mit den Füßen nach vorn aufstellen. Das Gesäß nun absenken und die Ellbogen nach hinten beugen. Aus den Armen heraus drücken Sie sich wieder nach oben. 15 Wiederholungen je Satz.

Übung 5: Crunches für die Bauchmuskeln

Mit dem Rücken auf den Boden legen, Beine 90 Grad anwinkeln, Fersen aufstellen. Arme seitlich gestreckt neben dem Körper anheben und nach vorn schieben, dabei den Oberkörper Wirbel für Wirbel nach oben bringen. Den Kopf dabei ein wenig anheben. Langsam wieder abrollen, den Oberkörper nicht ablegen und die Übung wiederholen. 15 Wiederholungen je Satz.



© sabine hürdler / stockadobe.com

Crunches für den Bauch



© sabine hürdler / stockadobe.com

Beckenheben für Oberschenkel, Po und Rücken

Übung 6: Beckenheben – Brücke für die Oberschenkel, einen festen Po und einen starken Rücken

In Rückenlage die Füße auf die Ferse aufstellen. Arme neben dem Körper ablegen, der Kopf bleibt am Boden. Nun das Becken so weit wie möglich mit dem Gesäß langsam nach oben drücken, kurz halten und wieder absenken, bis kurz vor Bodenkontakt. Übung direkt wiederholen. 15 Wiederholungen je Satz.

Abschluss: Dehnen zur Regeneration schließt das Training ab!

Nach dem Work-out sollten noch diverse Dehnübungen des Oberkörpers, der Beine und des Rückens folgen. Dabei beruhigt sich die Atmung und der Puls sinkt ab. So regeneriert der Körper eindeutig besser und ist zur nächsten Trainingseinheit wieder leistungsfähiger. Dabei können sich Verspannungen lösen, zudem wird eine bessere Beweglichkeit des Körpers erreicht.

Es gibt viele verschiedene Übungen, mit denen man ein Work-out gestalten kann. Dieser Beitrag soll Ihnen eine erste Empfehlung und Motivation geben. Lassen Sie sich durch Videos, Bücher oder Apps inspirieren, sorgen Sie für Abwechslung beim Training und suchen Sie für sich das aus, was Ihrem Ziel entspricht. So bleiben Sie fokussiert und erreichen leichter Ihr gestecktes Ziel. Auch eine gesunde und bewusste Ernährung unterstützt Sie dabei und bringt generell nur Vorteile. Tun Sie Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit Gutes, Sie werden langfristig davon profitieren.



Alexandra Ott, ZMF und Mentalcoach, Schlangenbad
www.ao-coaching.de