

# Training zu Hause

Wer keine Wintersportart betreibt und lieber in der warmen Stube bleibt, kann dennoch viel für die Fitness tun.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

Das kalte und nasse Wetter ist nur einer der Hemmschuhe, warum wir uns nicht aufraffen, draussen zu trainieren. Der Weg zum Fitnesscenter mag wegen Feierabendverkehrs zu lange dauern, der Raum des Taiji-Kurses ist aufgrund der Schulferien geschlossen, das Hallenbad wird gerade renoviert ... Die Lösung heisst: zu Hause trainieren!

## Motivation: das A und O

Wer sich zu Hause fit trimmen will, braucht ein gerütteltes Mass an Disziplin. Dies betrifft nicht nur Übungen, die sonst in einer Gruppe durchgeführt werden und sich Teilnehmende gegenseitig durch blossе Anwesenheit motivieren können. Auch Strampeln auf einem Home-trainer oder Laufen auf einem Laufband bringt keine bewundernden Blicke von Mittrainierenden oder Passanten.

**Tipp:** Stellen Sie sich anfangs ein kleines Fitnessprogramm / Work-out zusammen und erweitern Sie es nur so schnell, dass die Freude am Training nicht leidet.

## Was Sie brauchen

Nützliche Hilfsmittel sind:

- > eine Yogamatte oder eine andere rutschfeste Unterlage, damit Sie nicht ausrutschen und auch im Liegen Übungen auf kalten und harten Böden durchführen können,
- > allenfalls noch ein Fitnessband (Theraband) – das «kleinste Fitnessstudio der Welt» – mit mittlerem Widerstand.

Yoga fördert u. a. Gelenkigkeit, Kraft und innere Ruhe.



Mit der Yoga-Übung «der Baum» wird das Gleichgewicht trainiert.

Voilà. Alles andere ist Zugabe, seien es Hanteln (anfangs durch PET-Flaschen ersetzbar), Hometrainer, Laufband, Rudermaschine oder gar eine Kraftstation. Gekauft hatte ich mir nach einem Springseil später einzig noch eine Klimmzugstange, die ich dann trotz vorangehender Recherche nur an einem einzigen Türrahmen einhängen konnte.

### Kraft, Fitness, Beweglichkeit

Stellen Sie sich ein Work-out zusammen, mit dem Sie nicht nur viele Muskeln trainieren können, sondern auch Ihren Kreislauf; zudem sollten Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen nicht fehlen. Ideal ist, wenn Sie Kurse in Yoga, Taiji, Pilates, Qigong, Bauch-Beine-Po oder Ähnlichem besucht haben, denn viele der dort gelehrteten Übungen eignen sich hervorragend und lassen sich zu Hause auf kleiner Fläche ausführen.

**Hinweis:** Egal, welche Übungen Sie für sich zusammenstellen: Nehmen Sie dabei Rücksicht auf Ihre körperlichen Voraussetzungen. Mit zunehmenden



Liegestützen kräftigen Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur.

dem Lebensalter können aufgrund von Abnützungserscheinungen oder wegen der Folgen von Verletzungen bestimmte Übungen nicht mehr oder nur eingeschränkt ausgeführt werden. Verkürzte Sehnen und Muskeln wollen sorgfältig, dafür regelmässig gedehnt werden.

**Und:** Tun Sie nicht zu viel und zu oft des Guten, denn stark beanspruchte Muskeln benötigen zwei bis drei Tage Zeit, sich zu erholen und zu wachsen.

### Das eigene Gewicht nutzen

Übungen, die als Widerstand das eigene Körpergewicht nutzen, werden Eigengewichtsübungen genannt; solche sind ebenfalls im anspruchsvolleren Calisthenics integriert. Einige der Übungen kennen Sie vielleicht vom Yoga oder Pilates her. Wenn nicht oder die letzte Ausführung lange zurückliegt: Lassen Sie sich die korrekte Ausführung zeigen oder schauen Sie sich entsprechende Videoclips auf YouTube an.

- > **Kniebeugen (Squats):** stärken die Oberschenkelmuskulatur.
- > **Bauchpressen (Crunches):** stärken die Bauchmuskulatur.
- > **Liegestützen (Push-ups):** kräftigen Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur. Bei leichteren Varianten ruhen die Knie auf dem Boden oder die Hände werden auf einer Bank oder einem Tisch platziert.
- > **Unterarmstütz (Plank):** kräftigt vor allem die vordere und hintere Rumpfmuskulatur.
- > Nebenbei: Der Weltrekord liegt bei 9 Stunden, 38 Minuten und 47 Sekunden.
- > **Seitstütz:** kräftigt die schräge Bauchmuskulatur und die Bein-Aussenseite.
- > **Klimmzüge:** kräftigen vor allem den grossen Rückenmuskel.

Werden die Kraftübungen wie bei den Planks statisch gehalten, spricht man von isometrischem Training. Wie Studien zeigten, hat dieses einen besonders positiven Effekt auf den Blutdruck.

**«Ausdauer wird früher oder später belohnt – meistens aber später», schrieb Wilhelm Busch. Darum bleiben Sie dran!**

### Den Kreislauf trainieren

Hampelmann, Seilspringen, Mountain Climber (Knie in Liegestützposition abwechselnd schnell zur Brust ziehen) und Kniehebelauf (auf der Stelle laufen und dabei Knie so hoch wie möglich heben) sind Übungen, die den Kreislauf trainieren und sich fürs Heimtraining eignen. Beginnen Sie auch bei diesen Übungen mit wenigen Wiederholungen, sodass Ihr Belastungspuls nur 60 Prozent des Maximalpulses erreicht. Musik ist die perfekte Begleitung zum Training.

Ausdauertraining verbessert zusätzlich die Durchblutung des Gehirns, kräftigt das Herz, stärkt das Immunsystem und erhöht die Stresstoleranz. Nicht zu Hause, aber ebenfalls indoor im Hallenbad und ideal bei Gelenkproblemen sind Aquafitness und (mit richtiger Technik) Schwimmen.

### Das Gleichgewicht trainieren

Mit zunehmendem Alter wird das Gleichgewicht schlechter. Die gute Botschaft: Gleichgewicht/Balance kann in jedem Alter trainiert und verbessert werden. Machen Sie die Übungen barfuß, allenfalls in rutschfesten Socken. Hilfreich zu Beginn: eine Stuhllehne in Reichweite, um sich mit einer Hand abstützen zu können. Das Fixieren eines Punktes vor sich auf dem Boden verbessert die Stabilität.

- > **Wippen:** Wippen Sie mit beiden Füßen langsam auf die Zehen, dann auf die Fersen.
- > **Beinpendel:** Stehen Sie auf einem Bein und pendeln mit dem anderen vor und zurück. Fortgeschrittene können seitlich pendeln und später mit dem freien Bein eine Acht um das Standbein zeichnen.
- > **Der Baum:** Das Stehen auf einem Bein ist eine bekannte Asana (Übung) des Yoga. Der Fuss des nicht belasteten Beins kann auf den anderen Fuss gelegt oder auch an die Innenseite des Oberschenkels des Standbeins gelegt werden. <