FIT UND XUND #58

TRAINING FÜR ZUHAUSE 1 – DIE KÖRPERMITTE

Viele trainieren gerne im Fitness-Studio. Sei es, weil die Infrastruktur schon bereitsteht und kein Einrichten nötig ist, weil man von fachkundigen Instruktoren betreut wird, oder um dem nass-feuchten Wetter zu entfliehen.

Doch jetzt heisst es wieder Lockdown und zu Hause bleiben. Das Wichtigste ist nun, das Training so gut als möglich in den eigenen vier Wänden weiterzuführen, um Kraft und Muskelmasse zu erhalten. Vor allem, weil es viel einfacher ist, Muskelmasse zu erhalten, als sie neu aufzubauen.

In diesem und den nächsten «Fit und Xund» mache ich deshalb einige Übungsvorschläge für das Training daheim. Heute eine Übungsauswahl für die Körpermitte:

Bild 1
- Rückenlage, beide Beine angezogen.
- Den unteren Rücken in den Boden drücken.
- Einen Fuss 2 cm abheben und das Bein so weit nach vorne strecken, dass der untere Rücken immer Kontakt zum Boden hat.
- Mind. 30 Sek. halten, Bein wechseln.

Bilder 2+3
- Rückenlage, die Beine auf einen fiktiven Stuhl legen.
- Den unteren Rücken in den Boden drücken.
- Langsam beide Beine waagrecht nach vorne «drücken» und zurückziehen.
- Nur so weit nach vorne drücken, dass der untere Rücken Kontakt mit dem Boden hat.

Bilder 4+5
Planks können gut an das individuelle Niveau angepasst werden. Wer noch nie einen Plank gemacht hat, kann mit den Unterarmen auf einer Tischplatte abstützen. Fortgeschrittene wählen eine Matte oder noch effizienter, wie auf den nachfolgenden Aufnahmen, eine instabile Unterlage wie das Sypoba-Brett. Egal, welche Variante gewählt wird, eine häufige Fehlerquelle ist die Position des Beckens, welches entweder zu hoch oder zu tief gehalten wird. Schultern und Becken befinden sich ungefähr auf derselben Höhe. Während der Übung stellen wir uns vor, dass sich der Abstand zwischen Schambein und Bauchnabel verringert. Varianten:

- Statisch halten (Bild 4).
- Abwechselnd ein Bein 2 cm abheben.
- Abwechselnd ein Knie zwischen die Arme nach vorne ziehen (Bild 5).

Bilder 6+7: Plank seitwärts

- Schulter über dem Ellbogen halten.
- Unteres Bein entweder 90 Grad nach hinten anwinkeln und Knie am Boden halten oder strenger mit beiden Beinen gestreckt.
- Mind. 30 Sekunden statisch halten.

Varianten:
- Oberes Bein spreizen, oben halten oder dynamisch hoch-tief bewegen (Bild 6).
- Unteres Knie zum oberen hochziehen, halten oder dynamisch hoch-tief bewegen (Bild 7).

Da nun alle Fitness-Studios wieder geschlossen sind, verweise ich auf die Ausgaben von Fit und Xund unter abcfitness.ch/über_uns/fit_und_xund/ Sicher ist auch etwas für Sie dabei!

Nächste Woche geht es weiter mit Übungen für Bauch, Beine und Po.

Gaby Bächtold, Trainerin Bewegung und Gesundheit, ABC Fitness, Rheinau

Andelfinger Zeitung