

Effizient und überall durchführbar

20 MINUTEN KRAFTCIRCUIT

Krafttraining sollte unkompliziert sein, damit man es wirklich macht. Je einfacher, desto besser. Zuhause reichen ein Springseil – auch imaginär möglich – ein Gewicht 5-20 Kilo schwer (Hantel oder Kettlebell), ein Ball und eine Matte. Damit lässt sich ein bis zweimal wöchentlich ein effektives Workout gestalten. Ein Kraftcircuit wirkt sich zudem positiv auf die Ausdauer aus, wenn alle Übungen am Stück und ohne Pause gemacht werden. Die folgenden 6 Übungen steigern die Kraft, erhöhen die Elastizität und verbessern die Haltung.

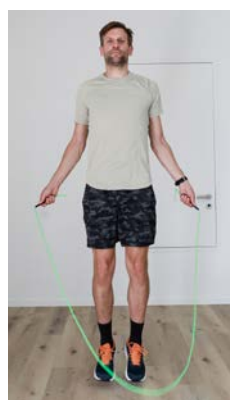
Ausführung:

- Kurzes Aufwärmen mit Gymnastikübungen
- 6 Übungen à 60 sek pro Übung (je 30 sek pro Seite bei links/rechts Übungen)
- 3-4 Runden hintereinander ohne Pause
- Schnelle Wechsel zwischen den Übungen

1 Seilspringen

So geht's: Seilspringen mit fast geschlossenen Beinen, die Sprünge sind nicht allzu hoch, dafür das Tempo umso höher. Landung auf dem Vorfuss.

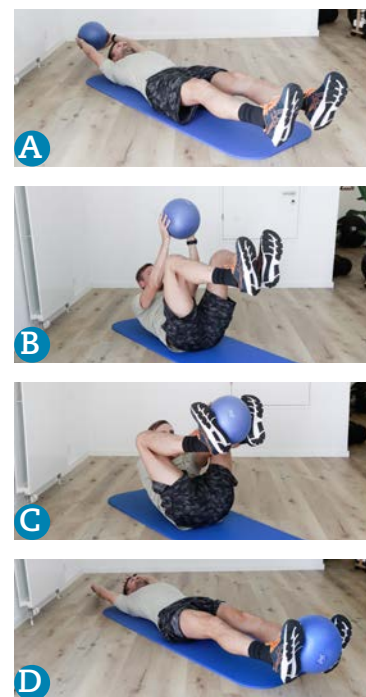
Aufgepasst: Seil nur aus den Handgelenken bewegen. Fuss- und Beinachsen bleiben stabil.



2 Sackmesser mit Ball

So geht's: Ball mit den Händen festhalten. Arme und Beine komplett ausstrecken, ohne den Boden zu berühren (A). Hände mit Ball und Füße zusammenführen und den Ball zwischen die Füße klemmen (B/C). Dann Füße mit Ball wieder komplett ausstrecken, ohne den Boden zu berühren (D). Danach den Ball wieder zu den Händen führen.

Aufgepasst: Spannung im Bauch immer beibehalten, nicht ins hohle Kreuz fallen.

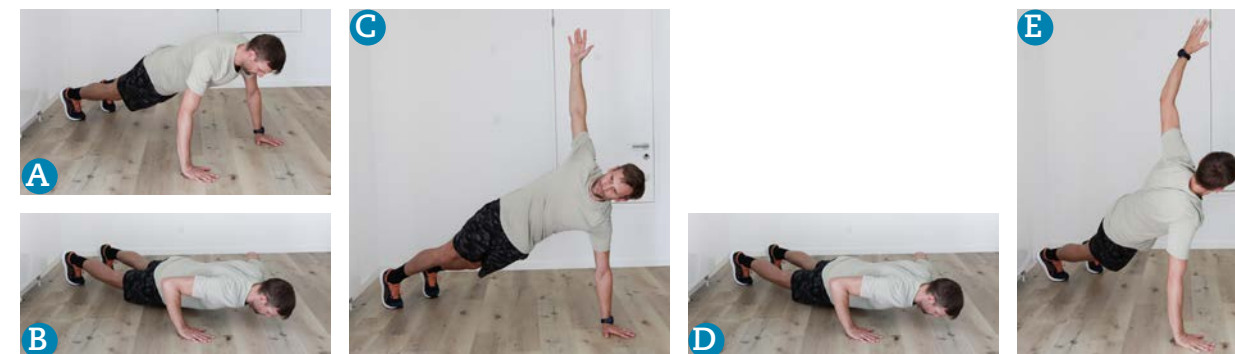


3 Kettlebell-Swings

So geht's: Eine Kettlebell oder Hantel mit einer Hand festhalten. Im schulterbreiten Stand in die Knie gehen und das Gewicht mit gestrecktem Arm zwischen den Beinen nach unten hängen lassen (A). Zweite Hand auf Hüfte aufgestützt. Nun mit dem schwungvollen Aufrichten des Oberkörpers und dem Strecken der Knie das Gewicht möglichst bis über

Kopfhöhe schwingen (B/C). Danach wieder nach unten schwingen lassen und abbremsen. 30 Sekunden pro Seite.

Aufgepasst: Rücken bleibt gerade und Knie über den Füßen. Die Bewegung kommt aus dem Schwung des Körpers, Rumpf bleibt stabil. Nicht versuchen, das Gewicht mit dem Arm zu heben.



4 T-Push ups

So geht's: Start aus Liegestützgrundposition (A). Zuerst ein Liegestütz ausführen (B), dann eine Hand seitlich hoch zur Decke strecken, der Körper folgt mit einer Drehbewegung (C). Zurück in die Grundstellung und einen weiteren Liegestütz ausführen (D). Dann Armstreckung auf die andere Seite (E) usw.

Aufgepasst: Der Körper bleibt in einer Linie während der Bewegung. Beim Drehen zur Seite ist eine gute Hand-, Ellbogen- und Schulterstabilität im stützenden Arm gefragt. Das Hoch- und Runterdrehen sollte langsam und kontrolliert ausgeführt werden.

5 Split Squats-Sprünge

So geht's: In der Ausfallschrittposition aufstellen. Beide Knie sind 90° gebeugt. Das hintere Knie schwebt knapp über dem Boden. Oberkörper aufrecht, die Füße zeigen gerade nach vorne. Das vordere Knie ist gerade über dem vorderen Fuss ausgerichtet (A). Nun explosiv nach oben in die Luft abdrücken (B),

die Beinposition in der Luft wechseln und wieder in der Ausfallschrittposition landen (C). Mit jedem Sprung die Beinposition wechseln.

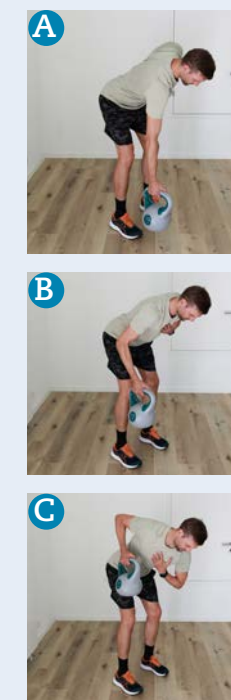
Aufgepasst: Füße und Knie sind immer gerade nach vorne ausgerichtet, nicht nach innen oder aussen wegnicken.



6 Rudern einarmig

So geht's: Mit einer Kettlebell oder Hantel in einer Hand in eine Vorbeugeposition gehen. Füße sind hüftbreit und der Rücken ist gerade. Der Blick nach unten und die freie Hand auf das Brustbein gelegt (A). Nun wird die Hantel nach hinten oben am Brustkorb vorbeigezogen, der Oberkörper macht dabei eine Rotation in die gleiche Richtung (B/C). Danach die Kettlebell wieder zum Boden bewegen, dabei darf der Oberkörper auch wieder mitdrehen. 30 Sekunden pro Seite.

Aufgepasst: Das Becken und die Beine bleiben während der Bewegung gespannt. Der Blick geht nach unten und der Nacken ist lang. Kopf bewegt sich nicht.



Übungen im Alltag Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Koch (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter www.fitforlife.ch/fitundbueendig

