Fitnessübungen für zu Hause

Fitnessübungen lassen sich auch in den eigenen vier Wänden durchführen – zu jeder Zeit und bei jedem Wetter. Hier einige Anregungen.

Unsere Autorin: Elisabeth Hinkes, Sport- und Gesundheitsberaterin

Wem das Fitness-Studio zu teuer ist, wer Probleme mit dem Organisieren eines Babysitters hat oder einfach nur die lange Anfahrt zur Sporthalle oder zum Sportverein scheut, muss auf ein Training nicht verzichten. Auch zu Hause lassen sich etliche Fitnessübungen durchführen. Sie benötigen weder viel Platz noch sportliche Vorkenntnisse, um ein anspruchsvolles Kurzprogramm in Ihren eigenen vier Wänden zu veranstalten. Ein Tipp: Machen Sie die Übungen möglichst regelmäßig zweimal pro Woche und legen Sie dazu am besten eine CD mit motivierender Hintergrundmusik ein. ❑

Für zwischendurch

Ob beim Abspülen, beim Zähneputzen oder beim Einkaufen in der Warteschlange: Möglichkeiten für ein Kräftigungsprogramm gibt es immer und überall. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, ab heute häufiger Ihre Beckenbodenmuskeln zu trainieren. Spannen Sie dazu bei der Hausarbeit fünf bis sechs Atemzüge lang die Muskeln im Unterleib an, als wollten Sie den Urin halten und entspannen Sie dann wieder. So stärken Sie Ihren Beckenboden und beugen Inkontinenz vor.

Schräge Muskulatur

Die folgende Übung bringt Kraft für die schräge Bauchmuskulatur.

Ausgangsposition: In der Rückenlage falten Sie die Hände hinter dem Nacken. Die Beine befinden sich in einem Winkel von 90° in der Luft, die Füße sind angezogen.

Ausführung: Heben Sie langsam ihre linke Schulter vom Boden ab und nähern Sie Ihren linken Ellenbogen der rechten Knie-Innenseite. Strecken Sie währenddessen das rechte Bein schräg nach oben. Atmen Sie dabei aus. Legen Sie den Oberkörper langsam wieder auf dem Boden ab. Führen Sie gleichzeitig das rechte Bein gebeugt zum linken Bein wieder in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie dabei ein. Danach führen Sie die Bewegung mit der anderen Körperseite durch. Achtung: Die Hüfte muss immer Bodenkontakt haben und darf nicht zur Seite rollen.

Dosierung: Starten Sie mit sechs Bewegungen. Wechseln Sie dabei immer zwischen der rechten und linken Körperseite ab. Machen Sie nun eine Regenerationspause von einer Minute. Führen Sie anschließend noch zwei Serien mit je sechs Wiederholungen durch – wieder mit einer einminütigen Pause. Insgesamt haben Sie die Übungen dann neun Mal zu jeder Seite gemacht. Sie können die Wiederholungen im Lauf der Zeit steigern.

Die Kniebeuge

Wenn es eine Gymnastikübung gibt, die im Gesundheitssport lange Zeit verpönt war, dann ist es die Kniebeuge. Was nur wenige wissen: Diese Übung ist das ideale Kräftigungsprogramm für die Muskeln im unteren Rückenbereich, die sogenannten tiefen Rückenstrecker. Sie schützt die Lendenwirbelsäule vor Bandscheibenvorfällen und vorzeitigem Verschleiß und kräftigt Rücken-, Gesäß- sowie Oberschenkelmuskulatur. Um keine Langeweile aufkommen zu lassen, lässt sich die Übung besonders gut im Laufe eines Fernsehabends durchführen.

Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin. Nehmen Sie je ein Gewicht in die rechte und die linke Hand, etwa eine Hantel. Statt der Gewichte können Sie auch Wasserflaschen aus Kunststoff nehmen. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und ziehen Sie Ihre Arme nach hinten. Noch leichter fällt die Aufrichtung, wenn Sie sich einen Stab auf die Schultern legen. Bei einer eingeschränkten Beweglichkeit der Schultern ist diese Ausgangsposition allerdings nicht geeignet.

Ausführung: Stellen Sie sich vor, Sie wollten nun auf einer Stuhlkante Platz nehmen. Allerdings setzen Sie sich nicht, sondern stoppen die Bewegung ab, kurz bevor das Gesäß den Stuhl berühren würde. Dann bewegen Sie sich aufwärts in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie bei der Abwärtsbewegung aus und bei der Aufwärtsbewegung ein. Achten Sie darauf, dass während der gesamten Bewegung der Rücken gestreckt und der Bauch angespannt ist. Die Arme werden hinter dem Körper gehalten. Die Knie- und Fußspitze befinden sich in einer senkrechten Linie übereinander, das heißt die Knie bleiben immer hinter der Fußspitze.

Bewegungstempo: Zählen Sie bei der Abwärtsbewegung drei Sekunden, etwa „21 – 22 – 23“. Machen Sie keine Pause, wenn Sie kurz vor der Stuhlkante sind, sondern bewegen Sie sich sofort zurück in den aufrechten Stand. Zählen Sie bei der Aufwärtsbewegung wieder drei Sekunden.

Dosierung: Führen Sie zu Beginn nur wenige Serien – etwa fünf bis sechs – mit 13 Wiederholungen durch und steigern Sie die Anzahl der Serien nach und nach. Das Ziel sind 13 Serien mit jeweils 13 Wiederholungen.