

Jürgen Gießing

# Einfach fit!

*Effektives Muskeltraining für zu Hause*



Jürgen Gießing

# **Einfach Fit!**

Effektives Muskeltraining für zu Hause

# Inhaltsverzeichnis

## Theorie

Wie ist das Buch aufgebaut? .....	6
Was ist vor der Aufnahme des Trainings zu beachten? .....	6
Was sind Wiederholungen und Sätze? .....	6
Wie oft sollte trainiert werden? .....	7
Wie hoch ist das Tempo bei den einzelnen Übungen? .....	7
Wie schwer sollen sich die Übungen anfühlen? .....	8
Die vier Stadien der Trainingsintensität beim Krafttraining:.....	8
Wie intensiv sollte trainiert werden? .....	8
Wie ist das Trainingsprogramm aufgebaut? .....	10
Welche Muskeln werden trainiert? .....	10
Wie lang sollten die Pausen zwischen den Übungen sein? .....	10
Wie viele Sätze sollte man pro Übung machen?.....	10
Wie erzielen Sie die notwendige Progression?.....	11
Wie läuft eine Trainingseinheit ab? .....	11
Wie unterscheidet sich das Training von Männern und Frauen? .....	12
Das Vorbereitungsprogramm .....	12
Das Grundlagenprogramm .....	13
Der individuelle Trainingsplan .....	14
Training für zu Hause .....	15
Hinweise zum Gebrauch des Buchs .....	17

## Praxis

Übungen für den Bauch .....	18
Übungen für den unteren Rücken .....	32
Push-Übungen.....	44
Pull-Übungen.....	58
Übungen für die Beine .....	74

## Einfach fit!

In diesem Buch werden Übungen vorgestellt, die es ermöglichen, auf einfache und effektive Weise etwas für die Fitness zu tun. Für diese Übungen benötigen Sie kein Fitnessstudio, keine speziellen Trainingsgeräte und nur sehr wenig Platz. Mit diesen Übungen können Sie sich Ihr ganz persönliches Trainingsprogramm zusammenstellen, das Sie jederzeit und praktisch überall ausführen können. Egal, ob zu Hause in den eigenen Wänden oder auf Reisen: Auf Ihr Training müssen Sie nicht verzichten!

Das soll aber nicht bedeuten, dass ein Training im Fitnessstudio nicht sinnvoll wäre. Ganz im Gegenteil: Es gibt wirklich hervorragend ausgestattete Fitnessstudios mit guten Geräten und kompetenten Trainern. Die Frage des Trainingsortes ist keine Frage, die mit „entweder/oder“ beantwortet werden muss. Ein gutes Fitnessstudio ist ein guter Trainingsort, das Training zu Hause ist es auch. Es kann Alternative, Abwechslung oder Ergänzung zum Training im Studio sein. Vielleicht möchten Sie nur an bestimmten Tagen im Studio trainieren, an anderen aber lieber zu Hause. Oder Sie haben an einem Tag nur ein sehr knapp bemessenes Zeitfenster für Ihr Training, das die Fahrt zum Studio und zurück nicht zulässt. Oder das Training im Fitnessstudio ist einfach nichts für Sie. In allen diesen Fällen ist das Training zu Hause eine großartige Alternative.

## Wie ist das Buch aufgebaut?

Zunächst finden Sie in diesem Buch eine Darstellung der wichtigsten Skelettmuskeln und eine Auflistung der Übungen, die sich für das Training der jeweiligen Muskelgruppe anbieten. Für jeden Muskel werden mehrere Übungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade vorgeschlagen, sodass Sie sich jeweils eine für Sie passende Übung heraussuchen können. Im Folgenden finden Sie dann die Beschreibungen der Übungen und eine Zeichnung, die Ihnen die Übungsausführung verdeutlicht. Es wurden ausschließlich Übungen ausgewählt, die keine aufwendigen Trainingsgeräte erfordern.

## Was ist vor der Aufnahme des Trainings zu beachten?

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihre Sporttauglichkeit durch einen Arzt überprüfen lassen. Beginnen Sie erst mit einem Muskeltraining, wenn Sie von ärztlicher Seite „grünes Licht“ bekommen haben. Das gilt natürlich nicht nur für ein Muskeltraining, sondern auch für alle anderen sportlichen Betätigungsformen.

## Was sind Wiederholungen und Sätze?

Die vollständige Ausführung einer Bewegung beim Training wird als Wiederholung bezeichnet. Dies lässt sich am Beispiel des Liegestützes gut erläutern. Sie begeben sich zunächst in die Ausgangsposition, bei der Sie sich am Boden abstützen und Ihr Körpergewicht auf den Händen und den Fußspitzen ruht. Die Bewegung beginnt, indem Sie die Ellenbogen beugen und sich langsam zum Boden hin absenken. In der untersten Position halten Sie kurz inne und drücken sich

dann langsam nach oben, bis Sie wieder in der Ausgangsposition angekommen sind. Diesen Bewegungsablauf nennt man eine Wiederholung. Ein Satz (früher auch „eine Serie“ genannt) ist die Ausführung von mehreren Wiederholungen. Angenommen Sie machen zwölf Liegestützen hintereinander und pausieren anschließend ein bis zwei Minuten, dann bezeichnet man diese zwölf Wiederholungen als einen Satz.

## Wie oft sollte trainiert werden?

Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche reichen vollkommen aus. Außerdem ist darauf zu achten, dass diese Trainingstage nicht an direkt aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollten mindestens 48 Stunden liegen. Dies ist wichtig, weil die erwünschten Anpassungsvorgänge, nämlich die Erhöhung der Muskelkraft und der Muskelsubstanz nicht während des Trainings eintreten, sondern nachdem sich der Körper wieder vollständig vom vorangegangenen Training erholt hat. Es ist eine grundlegende Erkenntnis der Sportwissenschaft, dass regelmäßige kurzfristige Schwächungen langfristig zu einer Stärkung führen. Erklären lässt sich dies durch das Modell der Superkompensation. Während man trainiert kommt es im Muskel zu einer Erschöpfung. Das merkt man daran, dass die Übungsausführung von Wiederholung zu Wiederholung schwerer fällt und man nach Erreichen des Wiederholungsmaximums auch bei größtmöglicher Anstrengung keine weitere Wiederholung mehr schafft. Im direkten Anschluss an das Training ist man erschöpft. Anschließend regeneriert sich der Körper. Während dieser Erholungsphase stellt der Organismus aber nicht nur den Ausgangszustand wieder her, sondern bildet darüber hinaus eine zusätzliche Sicherheitsreserve, die den Körper leistungsfähiger für zukünftige Belastungen macht. Und genau diese Überkompensation macht man sich beim Training gezielt zunutze. Die Erholung nach einem Training ist deshalb ebenso wichtig wie das Training selbst, damit die positiven Anpassungen eintreten können. Das Training sollte man folglich so über die Woche verteilen, dass ausreichend Erholungszeit zur Verfügung steht, z. B., indem man am Montag und Donnerstag oder Dienstag und Freitag trainiert. Wer dreimal pro Woche trainiert, sollte dies nicht an aufeinanderfolgenden Tagen tun, sondern stets einen trainingsfreien Tag einplanen.

Wer zusätzlich ein Ausdauertraining betreibt (z. B. Jogging), der sollte dies an den jeweils anderen Tagen durchführen, also beispielsweise montags, mittwochs und freitags das Muskeltraining und dienstags, donnerstags und samstags die Dauerläufe trainieren.

## Wie hoch ist das Tempo bei den einzelnen Übungen?

Die Übungsausführung erfolgt langsam und kontrolliert. Langsam heißt in diesem Zusammenhang, dass die Aufwärtsbewegung ungefähr zwei bis drei Sekunden und die Abwärtsbewegung ungefähr vier Sekunden dauern sollte. Bei Liegestützen drückt man sich also innerhalb von zwei bis drei Sekunden vom Boden weg bis in die oberste Position und senkt den Körper dann in drei bis vier Sekunden langsam wieder ab. Als kontrolliert bezeichnet man die Ausführung immer dann, wenn die Übung in korrekter Technik und vollständig ohne Schwung ausgeführt wird.

## Wie schwer sollen sich die Übungen anfühlen?

Suchen Sie sich Übungen aus, bei denen Sie mindestens fünf und höchstens 20 Wiederholungen schaffen. Da eine Wiederholung ungefähr fünf bis sieben Sekunden dauert, kommen Sie so auf Anspannungszeiten, die ideal sind für den Kraft- und Muskelaufbau. Würden Sie 25 oder noch mehr Wiederholungen bei der betont langsamen Ausführung machen können, wäre die Beanspruchung hierfür zu gering. Wenn Sie bei einer Übung mehr als 20 Wiederholungen schaffen, sollten Sie die Übung schwerer machen (z. B. Liegestützen mit erhöhten Händen anstelle „normaler“ Liegestützen) oder sich eine schwerere Übung für die gleiche Zielmuskulatur herausuchen. Das Gleiche gilt natürlich auch umgekehrt: Ist eine Übung zu schwer, sodass Sie z. B. nur drei Wiederholungen schaffen, wechseln Sie zu einer leichteren Variante.

## Die vier Stadien der Trainingsintensität beim Krafttraining:

Abbruchkriterium	Abkürzung	Erläuterung
Das nicht-Wiederholungsmaximum	nWM	Wenn man weniger Wiederholungen ausführt als man mit diesem Gewicht schaffen könnte, z. B. 10 Wiederholungen mit dem 20 WM. Das nWM wendet man an bei Aufwärmsets oder während Eingewöhnungsphasen, während derer man sich erst an die korrekte Bewegungsausführung gewöhnen muss.
Das Wiederholungsmaximum	WM	Wenn man mit einem Gewicht so viele Wiederholungen macht, wie man schafft. Während der letzten Wiederholung merken Sie, dass Sie die nächste Wiederholung nicht mehr vollständig und in korrekter Technik schaffen würden.
Der Punkt des momentanen Muskelversagens	PmM	Wenn Sie das Wiederholungsmaximum erreicht haben, also z. B. zwölf Wiederholungen mit dem 12 WM und dann trotzdem noch die nächste Wiederholung versuchen, werden Sie diese Wiederholung nicht mehr vollständig schaffen. An irgendeiner Stelle der Übung kommt die Bewegung ins Stocken. Diesen Punkt nennt man den Punkt des momentanen Muskelversagens.
Training über den PmM hinaus	PmM+	Um über den Punkt des momentanen Muskelversagens hinaus zu trainieren, setzt man den Satz nach dem Muskelversagen fort, indem man sog. Intensitätstechniken anwendet, z. B. indem man unmittelbar zu einer leichteren Variante der Übung wechselt oder eine „Mini-Pause“ von ca. 10 Sekunden einlegt, um gerade soviel Erholung zuzulassen, dass noch ein bis zwei zusätzliche Wiederholungen möglich werden.

## Wie intensiv sollte trainiert werden?

Nach Abschluss der Eingewöhnungsphase, während der mit geringer Intensität trainiert wird, gilt der folgende Grundsatz: Machen Sie immer so viele Wiederholungen wie Sie können. Wenn Sie zwölf Wiederholungen schaffen, gibt es keinen Grund, schon nach der elften aufzuhören. Um einen Trainingseffekt zu erzielen, müssen Sie über die sog. Reizschwelle kommen, um einen trainingswirksamen Reiz zu erzielen. Die Übung muss also so intensiv durchgeführt werden, dass der Körper dadurch zu einer positiven Anpassung gezwungen wird. Im konkreten Fall besteht diese Anpassung im Erhalt bzw. der Vergrößerung der Kraft und der Muskelsubstanz. Wenn Sie den Satz abbrechen, bevor Sie Ihre größtmögliche Wiederholungszahl erreicht ha-

ben, kann es sein, dass Sie die Reizschwelle nicht überschreiten und das Training wirkungslos war. Da man nicht exakt bestimmen kann, wo die Reizschwelle genau liegt, geht man beim Muskeltraining einfach bis zum sog. Wiederholungsmaximum (WM). Dieser Begriff sagt nichts anderes, als dass man einfach so viele Wiederholungen absolviert, wie man schafft, und nicht schon abbricht, wenn es anstrengend wird. Machen Sie also immer so viele Wiederholungen, wie Sie können, ohne dabei die langsame Übungsausführung oder die korrekte Technik aufgeben zu müssen. Aber denken Sie daran: Sie sollen keine 100 Wiederholungen pro Satz machen. Die Übung muss auch gleichzeitig so schwer sein, dass nur höchstens 20 Wiederholungen zu schaffen sind. Schaffen Sie mehr als 20 Wiederholungen, wählen Sie eine schwerere Variante der Übung oder eine andere Übung, die Sie mehr fordert. Ein Training bis zum Wiederholungsmaximum ist zwar anstrengend, bietet aber einen ganz entscheidenden Vorteil: Wenn Sie das Wiederholungsmaximum erreicht haben, können Sie sicher sein, dass der Satz intensiv genug war, um einen Trainingsreiz ausgelöst zu haben und müssen die Übung an diesem Trainingstag nicht noch ein weiteres Mal ausführen. Sie müssen auch keine Angst haben, dass Sie sich beim Versuch, das Wiederholungsmaximum zu absolvieren, überanstrengen. Alles, was passieren würde, ist, dass Sie den Punkt des momentanen Muskelversagens erreichen würden. Wenn Sie bei Liegestützen z. B. zehn Wiederholungen absolviert und Ihr Wiederholungsmaximum erreicht haben und dann auch noch die elfte Wiederholung versuchen, können Sie sich wahrscheinlich nur noch ein paar Zentimeter hochdrücken. Die Bewegung kommt ins Stocken und schließlich ganz zum Erliegen. Genau das ist der Punkt des momentanen Muskelversagens.

Die für Sie geeignete Intensität finden Sie ganz leicht anhand der folgenden Übersicht:

- *Anfänger*, die zuvor noch kein Krafttraining gemacht haben, erlernen zunächst einmal die technisch perfekte Übungsausführung. Dabei ist es noch nicht notwendig, die Muskeln bis zur Erschöpfung zu trainieren. Wenn diese Lern- und Übungsphase abgeschlossen ist und Sie die Übungen technisch einwandfrei beherrschen, trainieren Sie bis zum Wiederholungsmaximum, d. h. Sie hören erst auf, wenn Sie spüren, dass Sie unmöglich noch eine vollständige Wiederholung schaffen.
- *Fortgeschrittene* mit mindestens einem Jahr Trainingserfahrung trainieren bis zum Punkt des momentanen Muskelversagens. Bei Liegestützen z. B. brechen Sie die Übung erst dann ab, wenn Sie es nicht mehr schaffen, sich auch nur einen Zentimeter weiter nach oben zu drücken. Übrigens: Wenn Sie die Aufwärtsbewegung noch geschafft haben, gelingt Ihnen auch noch das kontrollierte Absenken. Das liegt daran, dass unsere exzentrische Kraft (die das kontrollierte Absenken ermöglicht) größer ist als die konzentrische (die für das Anheben notwendig ist). Aus diesem Grund sollten Sie einen Satz niemals am höchsten Punkt beenden. Sie würden dann den wichtigen exzentrischen Teil der Wiederholung verschenken.
- *Weit Fortgeschrittene* mit mehrjähriger Trainingserfahrung trainieren über den Punkt des momentanen Muskelversagens hinaus. Dies erreichen Sie durch eine ganz einfache Maßnahme: Wenn Sie bei einer Übung das momentane Muskelversagen erreicht haben, machen Sie eine ganz kurze Pause von ca. zehn bis maximal 15 Sekunden. Anschließend versuchen Sie noch die eine oder andere Wiederholung. Solche Mini-Pausen eignen sich zur Intensivierung des Trainings aus mehreren Gründen: Die Pause ist zu kurz, um für eine wirkliche Erholung der gerade trainierten Muskeln zu sorgen, aber lang genug, um noch die eine oder andere zusätzliche Wiederholung zu realisieren. Wenn Sie nach 15 Sekunden Mini-Pause keine vollständige Wiederholung schaffen, ist

das kein Problem, solange Sie es zumindest versuchen und Ihre Muskeln so noch ein paar Sekunden lang unter Spannung halten. Bei einer der nächsten Trainingseinheiten schaffen Sie es bestimmt.

## Wie ist das Trainingsprogramm aufgebaut?

Die Trainingseinheiten sind so konzipiert, dass nach einer drückenden Bewegung eine ziehende folgt und dann eine für den Unterkörper. Durch den Wechsel von drückenden und ziehenden Bewegungen werden gegenüberliegende Muskeln ausgewogen trainiert. Wenn ein Muskel sich zusammenzieht, dann wird sein Gegenspieler gedehnt und umgekehrt. Ein Beispiel: Wenn Sie Ihren Bizeps anspannen, so fest Sie können, dann wird der Trizeps, der Muskel auf der Armrückseite, gedehnt. Strecken Sie hingegen den Arm, nämlich indem Sie den Trizeps kontrahieren, wird der Bizeps gedehnt. Wenn man beim Training stets die gleichen Muskeln trainiert, aber niemals deren Gegenspieler, so ist eine unausgewogene Muskelentwicklung die Folge. Man spricht dann von muskulären Dysbalancen, also einem Ungleichgewicht bei der Muskelentwicklung. Durch das abwechselnde Ausführen antagonistischer Übungen kommt es zu einer ausgewogenen Entwicklung der Muskeln zueinander.

## Welche Muskeln werden trainiert?

Das Trainingsprogramm ist als Ganzkörpertraining angelegt. Dabei gilt der Grundsatz: Jede Trainingseinheit sollte sowohl drückende als auch ziehende Bewegungen für den Oberkörper und Übungen für die Muskulatur der Körpermitte (Bauch und unterer Rücken) und den Unterkörper (Gesäß und Beine) beinhalten. Auf diese Weise erzielen Sie eine umfassende und ausgewogene Muskelentwicklung.

## Wie lang sollten die Pausen zwischen den Übungen sein?

Zwischen den Übungen sollten Sie nur solange pausieren, bis Sie wieder genug Energie für die folgende Übung haben. Gehen Sie am besten nach Ihrem Gefühl. Das hängt z. T. auch davon ab, wie sehr Ihr Herz-Kreislauf-System bei der vorangegangenen Übung beansprucht worden ist. Nach einem Satz Kniebeuge werden Sie wahrscheinlich stärker „schnaufen“ als nach einem Satz isometrische Bizepscurls.

## Wie viele Sätze sollte man pro Übung machen?

Da Sie (mit Ausnahme des Aufwärmens) bei jedem Satz (mindestens) bis zum Wiederholungsmaximum gehen und damit dann einen Trainingsreiz erzielt haben, brauchen Sie nur einen Satz von jeder Übung. Weitere Sätze der gleichen Übung würden den Trainingsreiz nur in geringem Umfang verstärken, aber den Regenerationsbedarf stark ansteigen lassen. Wenn Sie den Trainingsumfang erhöhen möchten, sind Sie deshalb besser beraten, nicht weitere Sätze derselben Übung anzuhängen, sondern stattdessen noch eine zusätzliche Trainingsübung hinzuzunehmen.

## Wie erzielen Sie die notwendige Progression?

Wenn Sie erstmals oder nach einer Trainingspause mit dem Training beginnen, reagiert der Körper schon auf geringe Trainingsreize, weil er noch nicht an das Training gewöhnt ist. Der Körper reagiert, indem er sich anpasst. Sie werden stärker, ausdauernder und insgesamt leistungsfähiger. Wenn Sie Ihr Training dann unverändert weiterführen, erzielen Sie irgendwann keine weiteren Fortschritte mehr. Der Körper hat sich angepasst, schafft den Trainingsreiz nun ohne Probleme und hat somit keine Veranlassung, noch besser zu werden. Deshalb muss ein Trainingsprogramm immer progressiv sein, d. h. Sie sollten stets versuchen, sich zu steigern. Versuchen Sie bei den Übungen eine Wiederholung mehr zu schaffen als beim letzten Mal. Wenn Sie bei 20 langsamen und sauberen Wiederholungen angelangt sind, erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad der Übung oder wechseln Sie zu einer schwierigeren Übung für die selben Muskeln. Weitere Möglichkeiten für ein progressives Training sind die Verkürzung der Pausenzeiten zwischen den Übungen. Wenn Sie beim letzten Mal 70 Sekunden zwischen den Übungen pausiert haben, versuchen Sie heute vielleicht, die Pausen auf jeweils 65 Sekunden zu verkürzen und trotzdem die gleiche Wiederholungszahl zu schaffen, wie beim letzten Training. Nach einigen weiteren Wochen können Sie dann nach und nach ein paar zusätzliche Übungen in Ihr Programm einbauen. Eine weitere Möglichkeit zur Steigerung der Progression ist die Erhöhung der Anzahl an Trainingseinheiten von zweimal auf dreimal pro Woche. Beachten Sie in diesem Zusammenhang, dass Sie zunächst stets versuchen sollten, sich innerhalb der jeweiligen Übung zu verbessern, d. h. mehr Wiederholungen zu schaffen. Erst wenn Sie so stark und ausdauernd geworden sind, dass die Übung Ihnen zu leicht fällt, kommen die anderen Methoden zur Herstellung der Progression in Betracht. Ein weiterer Grundsatz lautet: Am wichtigsten ist die korrekte Technik. Ein Satz sollte dann beendet werden, wenn Sie merken, dass Sie die Bewegung nicht mehr mit vorbildlicher Technik ausführen können.

## Wie läuft eine Trainingseinheit ab?

Zunächst wärmen Sie sich mit einigen leichten Sätzen auf, bei denen Sie absichtlich nicht bis zum Wiederholungsmaximum gehen. Wenn Sie z. B. 20 Wiederholungen schaffen würden, beenden Sie den Aufwärmatz schon nach 15 Wiederholungen. Mindestens ein leichter Satz Drücken, ein Satz Ziehen und jeweils ein Satz für die Beine sowie für Bauch und Rückenstrecker bilden ein umfassendes Aufwärmprogramm. Dann folgt das eigentliche Trainingsprogramm. Die Übungen, die als „leicht“ oder „sehr leicht“ beschrieben werden, eignen sich in der Regel gut für Aufwärmätze.

Die Übungen werden in Form eines Zirkeltrainings absolviert und von jeder Übung wird nur ein Satz ausgeführt, dieser aber mindestens bis zum Wiederholungsmaximum, d. h. Sie hören erst auf, wenn Sie keine vollständige Wiederholung mehr schaffen. Wenn Sie schon etwas mehr Trainingserfahrung haben, wenden Sie zusätzlich noch eine Intensitätstechnik an (Erläuterung siehe nächster Punkt). Bei der Reihenfolge der Übungen gilt der Grundsatz: Erst die großen, dann die kleinen Muskeln. Man trainiert z. B. immer erst die Brustmuskulatur vor dem Trizeps und die Rückenmuskulatur vor dem Bizeps. Würde man die Reihenfolge umgekehrt wählen, könnte man vielleicht kaum noch Liegestützen schaffen, weil man die Trizepse schon vorher erschöpfend trainiert hat und sich deshalb bei den Liegestützen nicht mehr hochdrücken könnte.

## Wie unterscheidet sich das Training von Männern und Frauen?

Prinzipiell unterscheidet sich das Training von Männern und Frauen überhaupt nicht. Die Skelettmuskulatur von Frauen und Männern ist identisch und reagiert identisch auf Trainingsreize. Allerdings können Frauen wegen ihres sehr viel geringeren Testosteronspiegels bei weitem nicht so viel Muskelmasse aufbauen wie Männer. Bei den hier beschriebenen Trainingsübungen und -programmen geht es jedoch nicht um extremes Bodybuilding, sondern um den Erhalt und den Wiederaufbau von Muskelsubstanz und Muskelkraft. Die oft von Frauen geäußerte Befürchtung, durch ein Muskeltraining evtl. zu muskulös zu werden, ist völlig unbegründet.

## Das Vorbereitungsprogramm

Wenn Krafttraining etwas völlig Neues für Sie ist oder Sie eine mehrjährige Trainingspause hinter sich haben, sollten Sie mit einem Vorbereitungsprogramm in das Training einsteigen. Dabei trainieren Sie zunächst vier Wochen lang die Bauchmuskulatur sowie die Muskeln des unteren Rückens.

Mit einer gezielten Stärkung der Körpermitte in ein Trainingsprogramm einzusteigen, bereitet Sie optimal auf das spätere intensivere Training vor. Die Bauchmuskulatur und die Muskulatur des unteren Rückens gehören zu den Muskelgruppen, die sich im Laufe der Zeit relativ stark zurückbilden, wenn sie nicht regelmäßig trainiert werden. Gleichzeitig sind diese Muskeln der Körpermitte erforderlich für die Stabilisierung des ganzen Körpers. Würde man mit einer geschwächten Muskulatur der Körpermitte ein Trainingsprogramm mit koordinativ anspruchsvollen Übungen beginnen, könnte es leicht zu einer Überbelastung von Bauch- und Rückenmuskeln führen. Wenn man z. B. Liegestützen ausführt, ohne dass die Muskeln der Körpermitte stark genug sind, den Rücken gerade zu halten, kann leicht eine Überlastung des unteren Rückens eintreten.

Aus diesem Grund beginnt man damit, Bauch- und untere Rückenmuskulatur schrittweise auf das sich später anschließende Ganzkörper-Trainingsprogramm vorzubereiten.

Dazu wählt man zunächst zwei Bauchübungen und zwei Rückenübungen und führt sie im Wechsel aus. Durch das abwechselnde Training antagonistischer Muskeln erzielt man dann auch den gewünschten Effekt, dass beim Zusammenziehen eines Muskels der jeweilige Gegenspieler gedehnt wird und umgekehrt. Auf diese Weise wird die Muskulatur harmonisch aufgebaut und eine unausgewogene Muskelentwicklung verhindert.

Hierfür eignen sich z. B. die Übungen Bauchpressen und Bauchpressen mit leichter Drehung für den Bauch sowie die Übungen alternierende Waage und Unterarmstütz für den unteren Rücken. Natürlich können Sie auch andere Übungen aus der Kategorie „unterer Rücken“ und „Bauchmuskulatur“ wählen. Suchen Sie sich einfach jeweils zwei für Sie geeignete Übungen heraus und trainieren Sie möglichst an zwei bis drei nichtaufeinanderfolgenden Tagen pro Woche.

Diese vier Übungen sollten Sie über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen trainiert haben. Ab der fünften Woche können Sie dann mit dem Grundlagenprogramm (siehe nächster Punkt) beginnen.

Grundsätzlich gilt: Wenn Sie eine der genannten Übungen aufgrund einer Verletzung oder aus einem anderen Grund nicht ausführen können, suchen Sie sich aus dem breiten Übungsspektrum einfach eine alternative Übung für dieselbe Zielmuskulatur aus.

# Das Grundlagenprogramm

Das Grundlagenprogramm enthält neben jeweils zwei Übungen aus der Kategorie „Bauch“ und „unterer Rücken“ jeweils zwei Übungen für die drückende Muskulatur des Oberkörpers („Push“), zwei für die ziehende Muskulatur des Oberkörpers („Pull“) sowie zwei Übungen für die Beine.

Ein Beispiel für Grundlagentraining könnte wie folgt aussehen:



Isometrischer Klimmzug mit Untergriff im Liegehang (S. 63)



Unterarmstütz (S. 40)



Hüftheben (S. 33)



Bauchpressen mit leichter Drehung (S. 25)



Liegestütz auf den Knien (S. 50)



Isometrischer Klimmzug (S. 65)



Aufsteigen auf eine Erhöhung (S. 82)



Liegestütze (S. 51)



Isometrisches Schulterheben (S. 20)



Halbe Kniebeuge (S. 76)

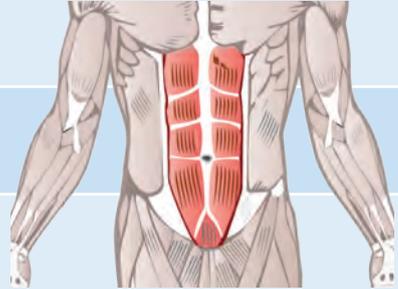
## Körperstabilisierung im Sitzen mit angehobenen Beinen



Gerade Bauchmuskulatur



Hüftbeuger



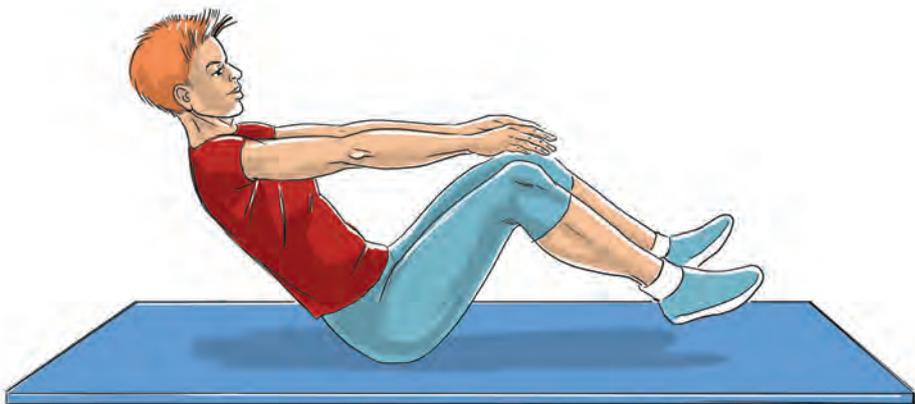
Setzen Sie sich auf den Boden. Halten Sie den Oberkörper gerade und strecken Sie die Arme schulterweit nach vorne. Die Handflächen zeigen nach unten oder nach innen. Heben Sie nun die angewinkelten Beine an und lehnen Sie zum Ausgleich den Oberkörper leicht zurück. Halten Sie die Position so lange wie möglich und senken Sie dann die Beine langsam ab.



evtl. Matte



Bei Schmerzen im unteren Rücken brechen Sie die Übung ab.



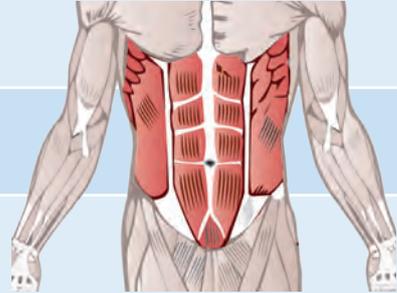
## Bauchpressen mit seitlicher Drehung



Gerade Bauchmuskulatur, schräge  
seitliche Bauchmuskulatur



Rumpfmuskulatur



Legen Sie sich flach auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an, sodass die Oberschenkel im 90°-Winkel angehoben werden und die Unterschenkel parallel zum Boden sind. Die Arme werden vor der Brust verschränkt. Dann werden Kopf und Schultern vom Boden abgehoben. Beim Anheben der Schultern drehen Sie sich leicht nach links, so als wollten Sie mit Ihrem rechten Ellenbogen das linke Knie berühren. Der untere Rücken liegt jederzeit auf. Versuchen Sie gleichzeitig, auch das Becken anzuheben, sodass nur noch der untere Rücken auf der Matte aufliegt. Verharren Sie kurz in der Endposition und senken Sie die Schultern anschließend kontrolliert wieder ab. Dann wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite hin.



Matte



Die Arme sollten vor der Brust verschränkt werden und nicht den Nacken umfassen, weil dabei, insbesondere bei fortschreitender Ermüdung, die Gefahr besteht, dass am Nacken gezerrt wird, was aus Gründen der Verletzungsprophylaxe unbedingt zu vermeiden ist.



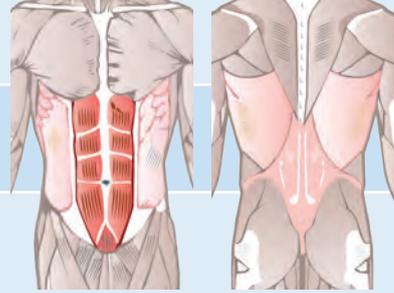
## Vertikales Beinheben im Liegen



Gerade Bauchmuskulatur



Rumpfmuskulatur,  
breiter Rückenmuskel



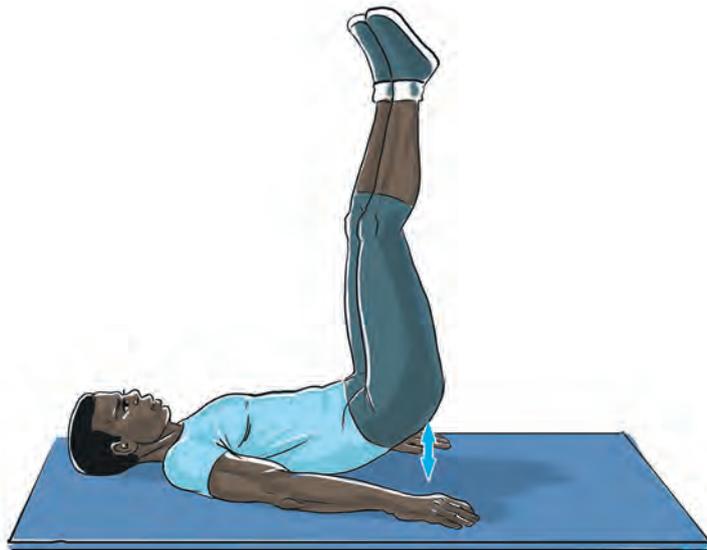
Legen Sie sich flach auf den Boden und heben Sie die Beine an, so als wollten Sie die Übung Bauchpressen ausführen. Heben Sie dann die Beine langsam weiter an. Stützen Sie sich dabei mit den auf dem Boden neben dem Oberkörper liegenden Armen ab, sodass Sie schließlich auch Hüfte und Gesäß anheben können. Senken Sie die Hüfte und das Gesäß anschließend ganz langsam ab und führen die Bewegung dann erneut aus.



evtl. Matte



Achten Sie darauf, dass der untere Rücken zu Beginn der Bewegung auf dem Boden aufliegt. Strecken Sie zu keinem Zeitpunkt die Kniegelenke durch. Durch die leichte Beugung der Knie nehmen Sie unnötigen Druck vom unteren Rücken.



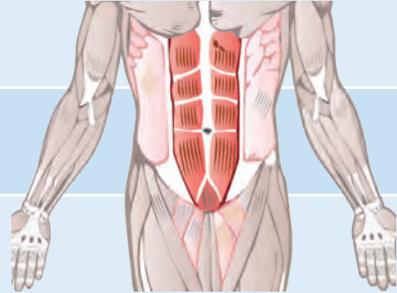
## Bauchpressen mit Ball



Gerade Bauchmuskulatur



Rumpfmuskulatur, Adduktoren



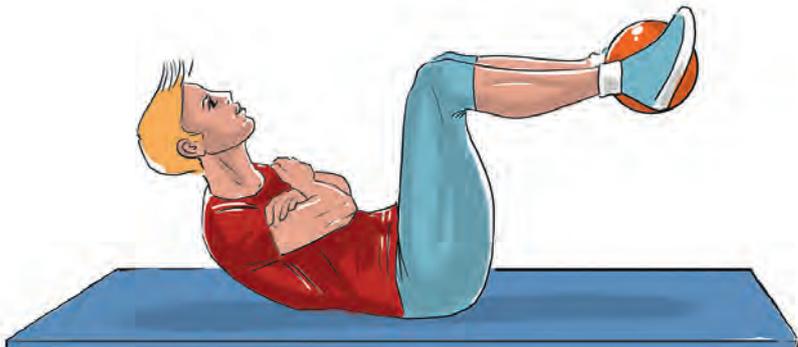
Legen Sie sich flach auf den Rücken und klemmen Sie einen Ball zwischen Ihren Füßen ein, sodass er nicht mehr herunterfällt. Anschließend heben Sie die Beine an, sodass die Oberschenkel im 90°-Winkel angehoben werden und die Unterschenkel parallel zum Boden sind. Die Arme werden vor der Brust verschränkt. Dann werden Kopf und Schultern vom Boden abgehoben. Der untere Rücken liegt jederzeit auf. Versuchen Sie gleichzeitig, auch das Becken anzuheben, sodass nur noch der untere Rücken auf der Matte aufliegt. In der Endposition sollte kurz verharrt werden bevor die Schultern wieder kontrolliert abgesenkt werden.

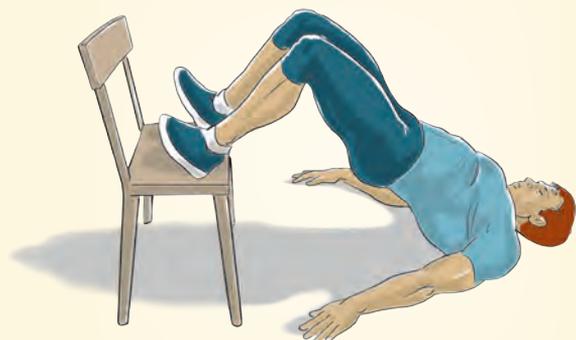


Matte, Ball



Die Arme sollten vor der Brust verschränkt werden und nicht den Nacken umfassen, weil dabei, insbesondere bei fortschreitender Ermüdung, die Gefahr besteht, dass am Nacken gezerrt wird, was aus Gründen der Verletzungsprophylaxe unbedingt zu vermeiden ist.





In diesem Buch werden Übungen vorgestellt, die es ermöglichen, auf einfache und wirkungsvolle Weise etwas für die Fitness zu tun. Hierfür müssen Sie weder ein spezielles Sportstudio aufsuchen, noch Hightech-Trainingsgeräte anschaffen. Benötigt werden lediglich Gegenstände, die in jedem Haushalt zu finden sind (Stuhl, Wand, Tisch etc.). Damit sind Sie jederzeit in der Lage, ein effektives Ganzkörper-Muskeltraining durchzuführen. Egal, ob in den eigenen vier Wänden oder auf Reisen: Ab sofort müssen Sie auf Ihr regelmäßiges Training nicht mehr verzichten. Mit den hier vorgestellten Übungen können Sie sich selbst auf kleinstem Raum Ihr ganz persönliches Trainingsprogramm zusammenstellen – von Einstiegsübungen für Anfänger bis hin zum Profitraining für Fortgeschrittene!

Prof. Dr. Dr. Jürgen Gießing ist Sportlehrer und Universitäts-Professor für Sportwissenschaft mit den Schwerpunkten Trainingswissenschaft und Sportmedizin. Er forscht seit vielen Jahren zum Thema gesundheitsorientiertes Muskeltraining.

