



Fit mit Eigengewichtübungen

Erste Übungseinheit – Eigengewichtübungen für Menschen mit Übergewicht sowie Knie- oder Rückenproblemen.

Eigengewichtübungen sind schon etwas Tolles. Ohne Investition in teure Fitness-Studios oder Fitnessgeräte kann man Wahnsinns Effekte erzielen. Kondition, Stärke und Ausdauer - alle diese Elemente des Fit-Seins können gezielt gefördert und gesteigert werden.

Seit einiger Zeit experimentiere ich mit diesem Thema. Ich wollte einige Trainings, die besonders geeignet sind, für bestimmte Zielgruppen zusammenstellen.

Die Idee ist sozusagen aus einer Not entstanden. Viele Leute die z.B. übergewichtig sind, trauen sich nicht ins Studio oder nach draußen zum Laufen. Für sie sind Eigengewichtübungen eine super Sache. Allerdings bedingt durch das Übergewicht können sie viele Übungen nur sehr schwer machen. Dazu kommt die Tatsache, dass viele Leute, besonders ab einem gewissen Alter, Probleme mit den Knien oder dem Rücken haben. Bei den Rückenproblem wurde mir am meisten der Ischiasnerv genannt. Und das am meisten bei den Frauen, die bereits geboren haben. Diese Tatsachen sind sehr oft ein Grund dafür, dass viele gar nicht mit dem Sport anfangen.

Also, mein Zielpublikum war klar: unsportliche, nicht fitte Anfänger, die entweder übergewichtig sind oder Probleme mit den Knien bzw. dem Rücken haben (oder alles zusammen).

Wir fangen an mit der ersten Übungseinheit.

Sie dauert etwa 15 Minuten und besteht aus etwa 10 verschiedenen Übungen. Jede Übung wird im Durchschnitt 1 Minute ausgeführt. In unseren weiteren Übungseinheiten werden wir die Anzahl der verschiedenen Übungen reduzieren, dafür aber Dauer/Anzahl der Wiederholungen erhöhen. Jetzt wollen wir aber vorerst die Grundlage schaffen und das machen wir mir verschiedenen Übungen.




Die Trainingseinheit ist in 3 Phasen aufgeteilt:

1. Dehnübungen zur Vorbereitung
2. Eigengewicht-Übungen
3. Dehnübungen zur Abkühlung




Ziel ist die Steigerung der Gesamt-Körper-Stärke, der Fettabbau, gezieltes aber langsames Aufbauen der Muskeln in den Problemzonen (Beine/Knie und unterer Rückenbereich).




1. Dehnübungen zur Vorbereitung

<p>Schulter</p> 	<p>Stellen Sie sich aufrecht hin und drücken Sie mit einer Hand die Schulter des anderen Armes, wobei dieser zur gegenüberliegenden Seite ausgestreckt ist</p>	<p>10 Sekunden pro Seite</p>
<p>Bauch</p> 	<p>Stehen Sie aufrecht und beugen Sie sich nach hinten soweit es geht</p>	<p>10 Sekunden</p>
<p>Schulter/Hüfte</p> 	<p>Stellen Sie sich aufrecht hin und drücken Sie mit einer Hand die Schulter des anderen Armes, wobei dieser nach oben ausgestreckt oder angewinkelt ist. Beugen sie sich dabei zur Seite</p>	<p>10 Sekunden</p>





<p>Hüfte</p> 	<p>Kreisen Sie mit der Hüfte erst in die eine und dann in die andere Richtung</p>	<p>10 Sekunden pro Seite</p>
<p>Beine, hinten</p> 	<p>Stellen Sie sich aufrecht hin und spreizen Sie Ihre Beine etwa 30 cm auseinander. Beugen Sie sich soweit Sie können nach vorne. Versuchen Sie, den Boden zu berühren</p>	<p>10 Sekunden</p>
<p>Beine, innen</p> 	<p>Strecken Sie ein Bein zur Seite und gehen Sie in die Hocke soweit Sie können. Wechseln Sie das Bein</p>	<p>10 Sekunden pro Seite</p>





<p>Zehen</p> 	<p>Heben Sie abwechselnd Ihr Bein und strecken Sie die Zehen soweit es geht erst nach vorne und dann nach hinten</p>	<p>10 Sekunden pro Seite</p>
---	--	------------------------------





2. Eigengewicht-Übungen

Nr.	Übung	Beschreibung	Dauer oder Wiederholungen
1	<p>Ball bewegen im Liegen</p> 	<p>Legen Sie sich hin, beugen Sie die Knie zum Bauch, nehmen Sie einen Gegenstand zwischen die Knie und drücken Sie ihn zusammen, sodass er bei Bewegung nicht herunter fällt. Bewegen Sie Ihre Beine mit gebeugten Knien nach oben und nach unten</p>	1 Minute
2	<p>Frontstütze</p> 	<p>Stützen Sie Ihren Körper auf den Unterarmen, strecken Sie sich gerade aus und halten Sie</p>	1 Minute







3	Ball bewegen im Sitzen 	Setzen Sie sich auf einen Stuhl, nehmen Sie einen Gegenstand (Ball, Buch oder Ähnliches) zwischen die Fußgelenke und drücken Sie ihn zusammen, sodass er bei einer Bewegung nicht herausfällt. Bewegen Sie den Gegenstand nach oben und unten mit der Beugung im Knie	1 Minute
4	Zehenspitzen Wippen 	Stellen Sie sich aufrecht auf die Zehenspitzen. Gehen sie hoch und runter ohne mit der Ferse den Boden zu berühren	1 Minute



5	<p>Sumo – Sitz</p> 	<p>Stellen Sie sich hin und gehen Sie mit dem Oberkörper nach unten in eine (fast) sitzende Position. Die Beine sollen weit auseinander gespreizt sein. Verharren Sie in dieser Position</p>	1 Minute
	<p>Pause</p>		30 Sekunden
6	<p>Sumo – Kniebeuge</p> 	<p>Stellen Sie sich hin und gehen sie mit dem Oberkörper nach unten in eine (fast) sitzende Position. Die Beine sollen weit auseinander gespreizt sein. Heben Sie ein Bein hoch und stellen Sie es in einer Kreisbewegung wieder ab. Heben Sie jeweils abwechselnd das linke und das rechte Bein. Versuchen Sie so weit wie möglich in der Sitzstellung zu bleiben</p>	1 Minute
7	<p>Liegestütze</p> 	<p>Falls Liegestützen für Sie zu schwer sind, stützen Sie sich mit den Knien auf dem Boden ab</p>	20 Wiederholungen
8	<p>Bein-Schere</p> 	<p>Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie die Füße etwa 20 cm vom Boden ab. Bewegen Sie die Füße von links nach rechts. Abwechselnd ist der rechte Fuß bzw. der linke Fuß oben bzw. unten</p>	1 Minute



9	Bauchpresse 	Legen Sie sich hin, heben Sie den Oberkörper leicht an. Sie sollen dabei die Hüfte und den unteren Teil des Rückens am Boden halten. Gehen sie nicht ganz hoch	1 Minuten
	Liegestütze 	Falls Liegestützen für Sie zu schwer sind, stützen Sie sich mit den Knien auf dem Boden ab	10 Wiederholungen
11	Frontstütze mit Kniebeuge 	Gehen Sie in die Position als ob Sie Liegestützen oder Frontstütze machen wollen. Abwechselnd heben Sie Ihre Beine zur Seite Richtung Kopf	1 Minute
	Liegestütze 	Falls Liegestützen für Sie zu schwer sind, stützen Sie sich mit den Knien auf dem Boden ab	5 Wiederholungen




3. Dehnübungen zur Abkühlung

Wir beenden die Trainingseinheit mit einigen Dehnübungen. Sie werden sehen, diese Übungen sind sehr angenehm nach der vorherigen Belastung

Schulter 	Stellen Sie sich aufrecht hin und drücken Sie mit einer Hand die Schulter des anderen Armes, wobei dieser zur gegenüber liegenden Seite ausgestreckt ist	10 Sekunden pro Seite
Bauch 	Legen Sie sich auf den Boden, heben Sie den Oberkörper soweit es geht nach oben. Halten Sie dabei ihre Hände sehr eng nebeneinander	20 Sekunden
Schulter/Hüfte 	Stellen Sie sich aufrecht hin und drücken Sie mit einer Hand die Schulter des anderen Armes, wobei dieser nach oben ausgestreckt ist. Beugen Sie sich dabei zur Seite	10 Sekunden



Beine, hinten 	Stellen Sie sich aufrecht hin und spreizen Sie Ihre Beine etwa 30 cm auseinander. Beugen Sie sich soweit Sie können nach vorne. Versuchen Sie, den Boden zu berühren	10 Sekunden
---	--	-------------

Sollten einige Übungen für Sie noch zu schwer sein, machen Sie sie einfach so, wie Sie es machen können. Geben Sie aber nicht ganz auf. Versuchen Sie es! Und versuchen Sie es wieder und wieder! Versuchen Sie aber die angegebene Dauer der Übungen einzuhalten. Denken Sie daran, dass diese Übungen für absolute Anfänger und Un-fitte gedacht sind.

Einige werden sich fragen, wieso man Bauchübungen machen soll, obwohl man den Rücken stärken will. Bei schwachen Bauchmuskeln bildet man bei Belastung ein Hohlkreuz und das lässt den unteren Rückenteil kontrahieren. Bauchmuskeln stabilisieren und entlasten den Rücken.

Bei Knieproblemen hilft die Oberschenkelmuskulatur. Sie stabilisiert das Knie. Allerdings muss man mit den Kniebeugen vorsichtig sein, da sie die Knie stark belasten können. Wir werden die Beinmuskeln mit anderen Übungen stärken z.B. Radfahren in Liegeposition, Ball mit Knien bewegen, Buch anheben sitzend auf einem Stuhl usw.

Die ganze Einheit dauert etwa 15-20 Minuten, ist aber ziemlich intensiv. Sie sollten sie maximal 6 Mal (6 Tage) in der Woche machen. Minimum sind aber 3 Trainingseinheiten pro Woche, diese sollten schon sein.

Die gesamte Trainingseinheit sollte mindestens 4 Wochen lang durchgeführt werden. Danach haben Sie die Grundlage geschaffen und Sie können mit der nächsten Einheit beginnen.