

Ist körperliche Fitness ohne viel Zeit und Geld für aufwändige Sportgeräte möglich? Dr. Till Sukopp zeigt, dass es möglich ist und wie man mit „klassischen“ Körpergewichtsübungen interessante Trainingsfortschritte erzielen kann.



Fit ohne Geräte

Training mit dem eigenen Körpergewicht

Die Fitnesswelt kann manchmal sehr verwirrend sein. Ständig kommen neue Trends und Trainingsmethoden hinzu, teilweise mit den kuriosesten Hilfsmitteln. Doch wer ständig neuen Trends hinterherläuft und alles ausprobiert, macht von allem ein bisschen, aber nichts richtig. Und dann besteht die Gefahr, dass langfristig Trainingserfolge ausbleiben, weil vieles nur angerissen, aber kein konkreter Trainingsplan verfolgt wurde. In diesem Artikel geht es um eine traditionelle, altbewährte Trainingsmethode, die ohne großen Aufwand das bietet, was viele im Fitnesstraining suchen:

- ▶ mehr Kraft,
- ▶ mehr Körperspannung,
- ▶ festere Muskeln,
- ▶ einen hohen Kalorienumsatz,

- ▶ eine gute Wirbelsäulen- und Gelenkstabilität,
- ▶ abwechslungsreiches Training,
- ▶ gute Rundum- oder Ganzkörperfitness,
- ▶ kurze Trainingszeiten.

Der eigene Körper als Sportgerät

Das alles lässt sich problemlos durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht erreichen. Die große Effektivität der Körpergewichtsübungen zeigt sich u.a. darin, dass diese Trainingsform nicht nur in der Physio- und Sporttherapie einen festen Platz hat, sondern auch im Kampf- und Leistungssport sowie bei zahlreichen (Spezial-)Einheiten des Militärs und der Polizei eingesetzt wird. Gerade in der heutigen Zeit bietet sich diese Trainingsmethode an, weil immer mehr Menschen im-

mer weniger Zeit für körperliche Aktivität aufwenden wollen oder können. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht lässt sich praktisch überall durchführen und ist sehr effektiv. Man kann mit dieser Form des Krafttrainings die Kraftausdauer sowie die Maximal- und die Schnellkraft verbessern. Bei entsprechender Übungsauswahl und Trainingsmethodik kann damit auf Wunsch ein Muskelzuwachs erzeugt werden. Viele Übungen eignen sich auch für ein intensives Herz-Kreislauf-Training.

Positive Nebeneffekte

Außer bei Gruppenkursen führt das Fitnesstraining ohne Hilfsmittel ein Schattendasein. Zu Unrecht: Durch eine große Variationsvielfalt vieler Übungen lässt sich der Schwierigkeitsgrad nahezu stufenlos verändern. So kann jeder, egal wie viel Erfahrung er



Download

Unter www.trainer-magazine.com findet ihr den Artikel zum Runterladen.

Benutzername: trainer04
Passwort: tao

E-Book

Wollen Sie sich mehr bewegen und fitter werden, wissen aber nicht, woher Sie die Zeit nehmen und wie Sie es anstellen sollen? Oder sind Sie ein versierter Fitnessfreak und ständig auf der Suche nach neuen Übungen, die Ihren Körper wieder richtig fordern? Oder sind Sie gar ein Fachmann und immer wieder auf der Suche nach einfachen und guten Übungen und Trainingsmöglichkeiten?

Das Buch „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ kann man als E-Book unter www.bodyweightexercises.de bestellen.



mitbringt, die geeignete Trainingsintensität für sich finden. Bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht müssen ständig sämtliche Hilfsmuskeln angespannt werden, um den Körper in allen Positionen und Bewegungen ausreichend stabilisieren zu können. Es werden also selten einzelne Muskeln isoliert trainiert, sondern meistens das Zusammenspiel von Muskelschlingen in bestimmten Bewegungsfunktionen oder die aktive Stabilisation mehrerer Gelenke. Durch diese gezielte Verbindung der verschiedenen Gelenke und Muskelketten lernt der Körper, schnell und effektiv das Zusammenspiel der Muskeln und die Kraftübertragung über mehrere Gelenkketten hinweg zu optimieren. Die dadurch verbesserte Eigenwahrnehmung (Propriozeption) und die Koordination des Körpers kommen ihm bei sämtlichen Bewegungen des Alltags und auch beim Sport zugute, da genau diese Eigenschaft dort von ihm gefordert wird. Somit bilden sich durch bessere Feinmotorik eine erhöhte funktionelle Kraft und Gelenkstabilität aus, was sich sehr förderlich auf die je-

weilige Leistungsfähigkeit auswirkt und eine nachweisliche Verletzungsprophylaxe darstellt.

Viele Sportler in Fitnessstudios streben aus ästhetischen oder gesundheitlichen Gründen eine größere Muskelmasse an. Dies geht aber nicht automatisch mit einer höheren funktionellen Kraft oder besseren Gelenkstabilisation einher, da wichtige Stabilisatoren durch das meist isolierte Training einzelner Muskeln oder Gelenke nicht adäquat mittrainiert werden. Als Folge reduzieren sie ihre Aktivität immer mehr. So kommt es beispielsweise vor, dass selbst muskulöse Menschen, wie Bodybuilder oder Profisportler, mit einem Bandscheibenvorfall in der Sportrehabilitation landen.

Atmung:

Aus medizinischer Sicht ist gerade bei älteren Sportlern auf die Gefahr der Pressatmung hinzuweisen, vor allem bei Übungen mit statischen Komponenten (Halteübungen, Klimmzüge, Liegestütze). Hier ist stets auf eine regelmäßige, bei Halteübungen eher he-

SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN

Übung 1: Könnenseitstütz (5–8 Sek. halten, 2–3 Sek. ablegen, bis Muskelversagen)

Übung 2: Spiderman-Liegestütz (1–4 Sätze x 5–10 Wdh.)

Übung 3: Waagerechtes Klimmziehen (1–4 Sätze x 5–12 Wdh.)

Übung 4: Einbeinkniebeugen (je 1–4 Sätze x 5–10 Wdh.)

chelnde Atmung zu achten („hinter die Bauchspannung atmen“). Im Extremfall kann es andernfalls zu einer Sauerstoffunterversorgung von Herz und/oder Gehirn kommen.

Trainingsprogramm

Leider zeigt die gängige Fitnessliteratur meistens nur wenige, sich stets wiederholende Übungen. Doch deren Anzahl, Varianten und Schwierigkeitsgrade sind praktisch unbegrenzt, was ein enorm abwechslungsreiches sowie vielseitiges Training möglich macht. Das folgende beispielhafte Kurztrainingsprogramm wurde bewusst etwas anspruchsvoller

gewählt, wobei es für jede Übung entsprechende Variationen gibt, die auch Anfänger durchführen können.

Effektiv mit wenigen Übungen

Jedes Übungspaar stellt einen „Supersatz“ dar, d.h., es wird zuerst ein Satz der ersten Übung und danach direkt der erste Satz der zweiten Übung ausgeführt (man kann zu Beginn kurz verschauen). Dies wird so oft wiederholt, bis die angegebene Satzzahl erreicht ist. Nach einer kleinen Pause von max. 30 bis 60 Sekunden fährt man mit dem nächsten Übungspaar fort. Bei den Übungen 1–4 sollte die exzentrische Phase (Absenken des Gewichts) mindestens zwei Sekunden und die konzentrische (Anheben des Gewichts) mindestens eine Sekunde dauern (Kadenz: 2-0-1).

Grundsätzlich gilt: Sollten die geforderten Wiederholungen mit der jeweils genannten Übung zu anstrengend sein, wählt man eine einfachere Variante der Übung. Je nach Zeitbudget und Fitnesslevel können ein bis vier Sätze pro Übung ausgeführt werden.

Aufwärmen:

Das Aufwärmen ist enorm wichtig! Deshalb sollten zwei Durchgänge des folgenden Zirkels mit einem 2-0-1-Tempo ausgeführt werden:

- ▶ 10 x Ausfallschrittkniebeuge/Seite
- ▶ 10 x Liegestütze
- ▶ 10 x Lat-Drücken liegend

Wenn nur wenig Zeit zur Verfügung steht, führt man weniger Sätze der Trainingsübungen aus, aber immer das volle Aufwärmprogramm.

Um ein langfristig erfolgreiches Training zu gewährleisten, müssen die Programminhalte regelmäßig variiert und neue Reize gesetzt werden. Ein zumindest teilweiser Wechsel auf Körpergewichtsübungen kann einen interessanten Trainingsfortschritt erzielen, weil der Körper im Ganzen plötzlich mehr und anders gefordert wird.

Resümee

Bei den Übungen geht es vor allem um Muskelintegration statt um Muskelisolation. Das funktionelle Zusammenspiel aller Muskelgruppen verfeinert sich, da Bewegungen und Stabilität in vielen Übungen kombiniert angesprochen werden. Somit ist ein hoher Transfer zu Alltagsbewegungen möglich. Viele der stehend ausgeführten



Dr. Till Sukopp ist Sportwissenschaftler und Geschäftsführer der Health Conception GmbH. Er arbeitet als Personal Trainer, leitet das Training in einer Einrichtung für Sporttherapie und Gesundheitssport, schreibt Bücher sowie Artikel und ist sportmedizinischer Referent bei Ärztefortbildungen.
Infos: www.tillsukopp.de

Übungen verbessern das Gleichgewicht. Darüber hinaus lassen sich die Übungen in ihrem Schwierigkeitsgrad fast stufenlos verändern, so dass jeder, ganz gleich ob Einsteiger oder Profisportler, adäquat gefordert werden kann. Viele Übungen lassen sich schnellkräftig ausführen. Dies ist insbesondere wichtig, als im Alltag und vor allem beim Sport häufig schnellkräftige Be-

wegungen vorkommen, bei denen die Muskeln schnell „anspringen“ müssen, um die Gelenke zu stabilisieren, die Bewegung zu führen und Verletzungen zu vermeiden. Beim Aufbau wirksamer Schutzmechanismen nach Gelenkverletzungen oder Problemen der Wirbelsäule sind besonders die Parameter Propriozeption (Fähigkeit des Körpers zur Eigenwahrnehmung, Kontrolle und

Regulierung von Haltungen und Bewegungen), Stabilität und das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen die entscheidenden Qualitätsfaktoren. Selbstverständlich gilt dies auch für die Vorbeugung von Verletzungen. Körpergewichtsübungen bieten eine gute Möglichkeit, diesen Anforderungen gerecht zu werden.

Dr. Till Sukopp

Übungsauswahl



1. Seitstütz für Köhner

- ▶ In Ganzkörperstreckung auf der Seite liegen, Fußspitzen anziehen, Bauch und Po anspannen.
- ▶ Mit Unterarm, Hand und Füßen hochstützen, so dass sich Rumpf und Po vom Boden lösen.
- ▶ Oberes Bein gestreckt im 90°-Hüftwinkel nach vorne anheben.
- ▶ Position halten und atmen.

2. Spiderman-Liegestütz

- ▶ Bei jedem Absenken des Körpers wird abwechselnd ein Bein seitlich mit dem Knie zur Schulter angezogen. Dies ist eine gute Vorbereitungsübung für einhändige Liegestütze.



3. Erhöhter waagerechter Klimmzug/Rudern hängend

- ▶ Unter einen stabilen Tisch mit gestreckter Hüfte und gestrecktem Körper platzieren, so dass sich die Tischkante auf Brusthöhe befindet.
- ▶ Die Fersen werden erhöht auf einen Stuhl gelegt.
- ▶ Mindestens ellbogenbreit die Tischkante greifen und den angespannten Körper hochziehen (Hüfte strecken, Po kneifen!).
- ▶ Im Fitnessstudio lässt sich diese Übung auch an der Multipresse oder am Kniebeugenständer an einer Langhantel ausführen. Die Fersen werden auf eine Hantelbank gelegt.

4. Einbeinkniebeugen

Hierbei kann man sich zunächst auch an einem Stuhl, Tisch, am Türrahmen o. Ä. festhalten.

- ▶ Einbeinig den Po nach hinten unten absenken, bis der Kniewinkel 45–90° erreicht ist, anschließend einbeinig wieder hochdrücken.
- ▶ Nicht das Knie nach vorne schieben, sondern das Gewicht mehr auf die Ferse verlagern.
- ▶ Das Knie sollte immer über dem Fuß bleiben und zur Fußspitze zeigen.
- ▶ Die Übung wird leichter, wenn man als Gegengewicht zwei Kurzhanteln mit gestreckten Armen nach vorne hält (Gewicht: je zwei bis drei Kilo).
- ▶ Köhner führen diese Übung mit größerem Zusatzgewicht bis zum Boden aus. Die tiefe Einbeinkniebeuge ist eine der besten Beinübungen überhaupt.

