

HOME WORK

Viel zu aufwendig, viel zu wenig Zeit... Sport-Coach Karsten Schellenberg kann die Ausreden der Fitness-Muffel nicht mehr hören. In GalaMEN verrät er, wie man richtig trainiert

INTERVIEW FABIAN KÖLMEL

DER PROFI



Karsten Schellenberg ist ein Formwandler. Er verhilft Franka Potente zur Hollywood-Figur und sorgt dafür, dass der Körper von Clemens Schick so aussieht, wie sein Nachname klingt. Dabei setzt der Fitness-experte nicht auf außergewöhnliche Trainingsgeräte

und besondere Nahrungsergänzungen, sondern auf 100 Prozent Leistungsbereitschaft und regelmäßige Trainingseinheiten.

Welche großen Fitnessfehler begehen wir im Alltag?

Der größte Fehler ist die Idee, sich „nebenbei“ zu verändern. Wer sich nebenbei verändern möchte, der wird auch nebenbei wieder aus der guten Form in die alte Unformigkeit zurückfallen.

Wie lässt sich ein Work-out in den täglichen Ablauf einbinden?

Es gibt immer Möglichkeiten, kurze, knackige Trainingseinheiten im Tagesablauf zu verstecken. Ich rate zu Grundübungen, weil da viele Muskeln arbeiten müssen. Zum Beispiel Liegestütze, Kniebeugen usw. Mit wenigen Übungen kann man durch geschicktes Kombinieren wirklich intensive Trainingspläne ausarbeiten. Man muss sich seine Umgebung anschauen.

Trainingshilfen sind Treppen, Bänke, Geländer oder ein Stuhl. Die Übungen auf dieser Doppelseite beweisen es.

Wie wichtig ist Ausdauersport?

Um maximalen Erfolg zu erzielen, müssen Kraft- und Ausdauersport kombiniert werden. Zum Beispiel: 45 Minuten Joggen mit straffen Laufschritten und angespanntem Bauch. Steigerung: Während des Laufens auf den Ballen rennen. Zuerst 100 Meter, dann 300 Meter. Nach 15 Minuten kurz gehen und dann wieder zehn Minuten joggen. Kurze Pause, dann 50 Liegestütze, zur Not auch mit Pause. Weiterjoggen, nach zehn Minuten erneut eine kurze Pause, dann 200 Sit-ups, Pause, abschließend zehn Minuten auslaufen.

Die dazu passende Ernährung?

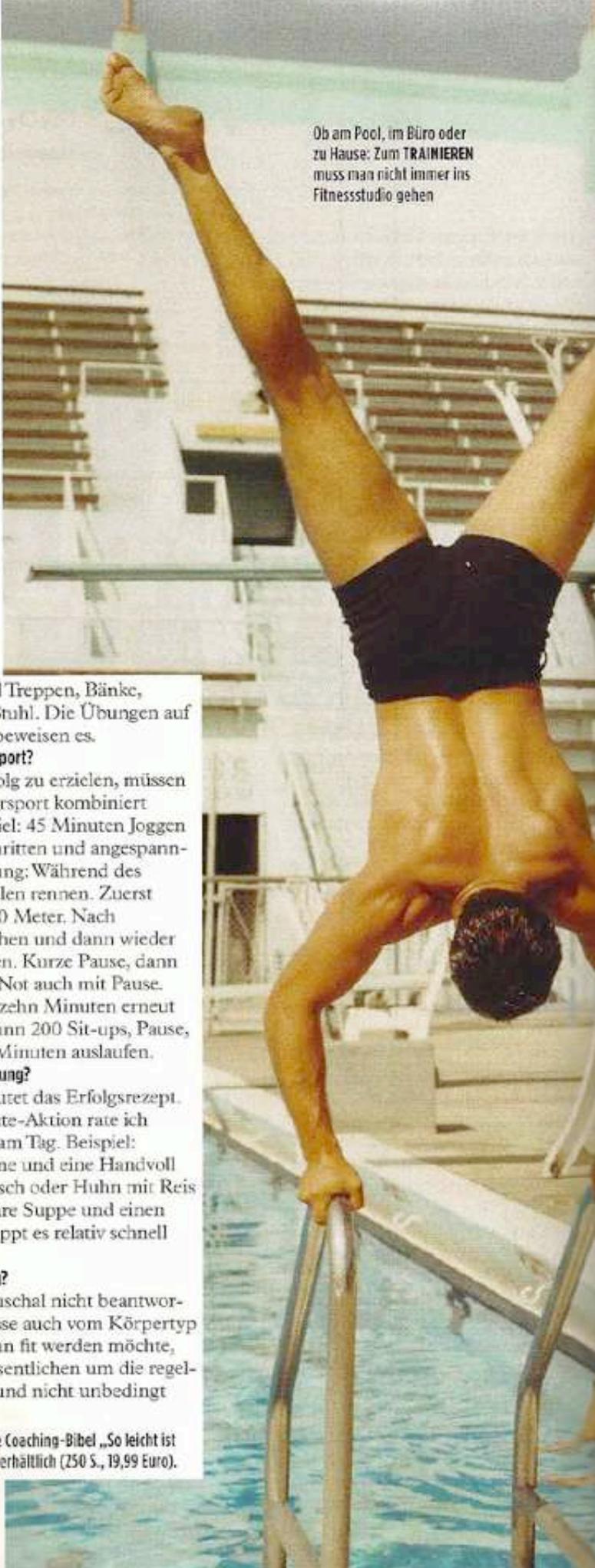
Ausgewogenheit, lautet das Erfolgsrezept. Für eine Last-Minute-Aktion rate ich zu drei Mahlzeiten am Tag. Beispiel: Morgens eine Banane und eine Handvoll Rosinen, mittags Fisch oder Huhn mit Reis und abends eine klare Suppe und einen kleinen Salat, so klappt es relativ schnell mit der Form.

Ist Fitness altersabhängig?

Das lässt sich so pauschal nicht beantworten, da die Ergebnisse auch vom Körpertyp abhängen. Wenn man fit werden möchte, dann geht es im Wesentlichen um die regelmäßige Bewegung und nicht unbedingt um das Alter.

Karsten Schellenbergs neue Coaching-Bibel „So leicht ist Fitness!“ ist im Riva Verlag erhältlich (250 S., 19,99 Euro).

Ob am Pool, im Büro oder zu Hause: Zum TRAINIEREN muss man nicht immer ins Fitnessstudio gehen



REFORM! SOFORT!

Halt! Stopp! Die nächste Ausrede hat keine Chance. Fangen Sie an, Ihrem Körper das zu geben, wonach er sich wirklich sehnt: Fitness. Die Wahrheit ist nämlich, Schweinehunde gibt es nicht, aber 1000 gute Gründe, Ihren Körper zu bewegen und ihm neue Kraft zu schenken. *Gala* MEN-Fitness-Coach Karsten Schellenberg hat vier Basic-Übungen neu erfunden, die sich problemlos in jeden Alltag einfügen lassen.



Fig. A



Fig. B

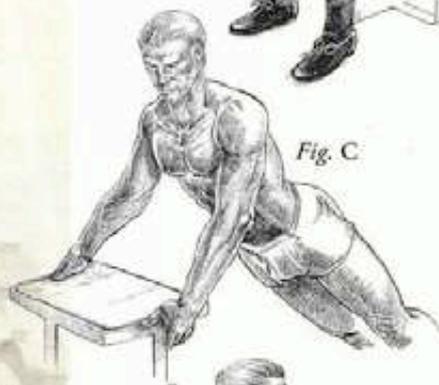


Fig. C



Fig. D

BAUCH RAUS! (Fig. A)

Der untere Rücken und Po berühren die Sitzfläche eines Stuhls in liegeähnlicher Position. Beugen Sie zunächst den Rücken nach vorn und ziehen dabei langsam die Knie an. Gleichgewicht halten! Wenn beide Knie auf Bauchhöhe sind, lehnen Sie den Oberkörper zurück, bis die Körpermitte maximal angespannt ist. Zur Steigerung können Sie die Arme weit nach vorn ausstrecken. Diese Position halten und bis 30 zählen. Umfassen Sie jetzt mit beiden Händen Ihre Knie und lehnen Sie Ihren Oberkörper unter Spannung weit zurück, um dann sofort mit Ihrer Nase zu versuchen, die Kniescheiben zu erreichen. 25 Wiederholungen.

SEXY'S BACK! (Fig. B)

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Beugen Sie den Oberkörper aus der geraden Sitzhaltung 45 Grad nach vorn. Bringen Sie jetzt beide Arme in eine U-förmige Position neben sich. Ziehen Sie beide Arme so weit zurück, wie Sie können, halten Sie diese Position zwei Sekunden und wiederholen alles 25-mal. Gleich danach strecken Sie beide Arme aus derselben Position nach vorn, auch 25 Wiederholungen mit zwei Sekunden Halteposition.

BRUST RAUS! (Fig. C)

Stellen Sie sich vor den Stuhl und umfassen Sie mit den Händen seitlich die Sitzfläche. Ein großer Schritt nach hinten ermöglicht eine Liegestützähnliche Position, achten Sie dabei auf Ihre Körperspannung. Versuchen Sie, 15-mal mit der Nase langsam den Stuhl zu berühren. Aus dieser Übung heraus sofort 15 Wechselsprünge mit den Beinen und als Abschluss in der Liegestützposition 20 Sekunden verharren.

KICK ASS! (Fig. D)

Setzen Sie sich auf eine Stuhlkante und öffnen Sie die Beine. Die Füße zeigen leicht nach außen, beide Hacken sind direkt unter den Knien positioniert. Spannen Sie den Po und den Bauch fest an, strecken Sie die Arme seitlich vom Körper weg und stehen Sie langsam auf, um ebenso langsam wieder auf Sitzhöhe zurückzukehren. Wichtig: Berühren Sie den Stuhl dabei nicht! Stattdessen richten Sie sich unter voller Körperspannung langsam wieder auf. 25 Wiederholungen. Versuchen Sie während der gesamten Übung, die Zehen anzuziehen. Als Abschluss aus der Sitzposition kraftvoll einen Strecksprung weit nach oben in Richtung Decke, leise „landen“. 20 Wiederholungen.