

# TYP 1 Kraft und Kondition

„Nicht alles umkrempeln – Sport muss Routine werden“



**KARSTEN SCHELLENBERG** war Bodybuilder und Kampfsportler – und arbeitet seit 20 Jahren als Personal Trainer

**Woran scheitern sportliche Vorsätze am häufigsten?**

Wenn man von einem Tag auf den anderen das

komplette Leben umkrempeln will. Das funktioniert nicht auf Dauer, und dann gibt man schließlich frustriert auf.

**Also erst mal mit kleinen Schritten beginnen?**

Realistische Ziele sind wichtig. Legen Sie fest, was Sie unbedingt machen wollen, z. B. jeden zweiten Tag eine halbe Stunde Workout, und schaffen Sie dafür einen Freiraum. Sind diese Einheiten zur Routine geworden, können Sie den Ausdauerpart ausweiten.

**Welche Sportarten eignen sich denn dafür?**

Alle, die technisch sicher ausgeführt werden. Dafür lohnt es sich, einen Personal Coach zu engagieren. Beim Schwimmen etwa ist die richtige Bewegung sehr wichtig – aber die wenigsten beherrschen sie. Auch wenn man beim Training keine Fortschritte macht, kann ein Coach helfen, die Belastung umzustellen.

**Warum ist die Basis-Fitness so wichtig?**

Weil Bewegung einfach ein Bedürfnis werden sollte. Es gibt Frauen, die sind sehr weiblich gebaut und sehen toll aus. Was bringt es denen, auf Krampf abzunehmen und sich zu quälen? Wichtiger ist es doch, fit zu sein und ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln.

**Wie motivieren Sie Ihre Klienten zum Sport?**

Wer eine Veränderung will, muss etwas dafür tun – z. B. beim Workout schwitzen. Generell kostet es aber weniger Überwindung, wenn die Sportart Spaß macht. Deshalb rate ich allen, möglichst viel auszuprobieren, bis sie ihre Lieblingsdisziplin gefunden haben.



## Spin-Kicks

Hinter einem Stuhl stehen, Hände zu Fäusten ballen und vor den Oberkörper nehmen. In die Hocke gehen, Füße hüftbreit auseinander. Beim Aufrichten das linke Bein im Bogen von rechts nach links über den Stuhl führen. Absetzen, in die Hocke gehen und mit dem anderen Bein wiederholen. 2-mal 20 im Wechsel.

**TIPP** Körperspannung sorgt für Balance. Im Rhythmus bleiben und Bewegungen kontrolliert ausführen.

## SO TRAINIEREN SIE RICHTIG:

Reservieren Sie jeden zweiten Tag eine feste Zeit für die Übungen – z. B. immer nach dem Aufstehen oder wenn Sie von der Arbeit kommen.

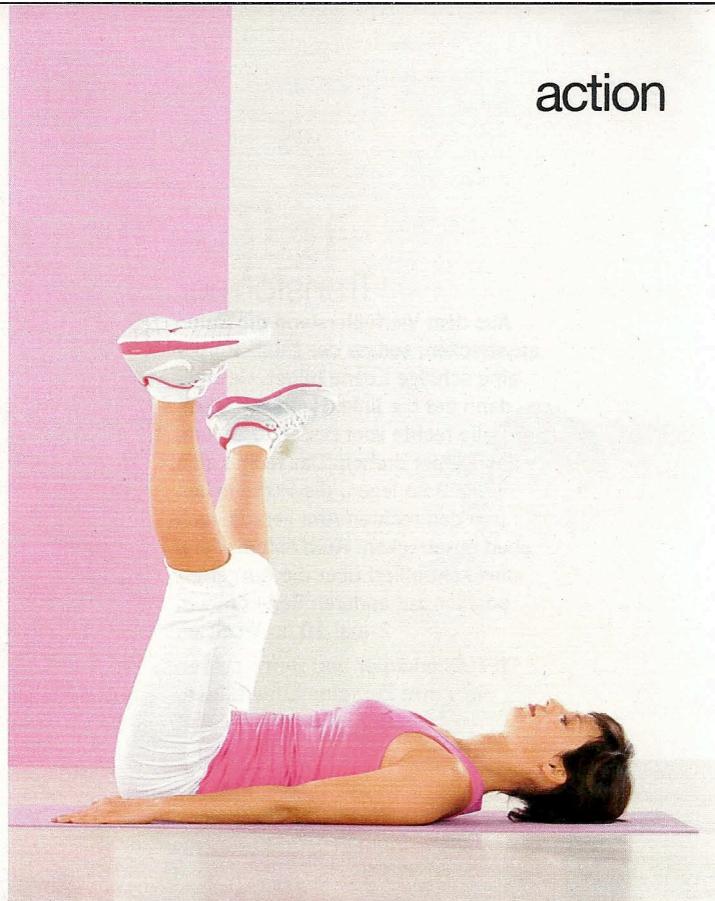
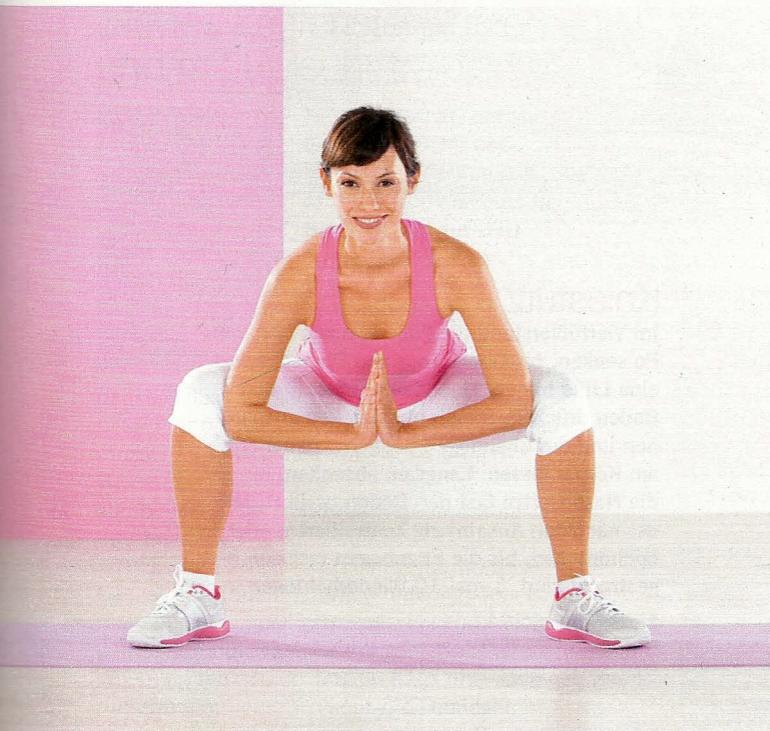
✓ **AUFBAU** Um den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Fettverbrennung anzuheizen, folgt nach einigen Übungen eine kurze Cardio-Einheit mit dynamischem Gehen auf der Stelle.

✓ **TIPP** Wer fit ist, kann das Workout auch als Zirkeltraining durchführen und mehrere Durchgänge davon machen. Ideale Ergänzung: An den übungsfreien Tagen mindestens 30 Minuten die Ausdauer trainieren (z. B. laufen, schwimmen, Rad fahren).

## Froschkniebeuge

Beine grätschen und beugen, Po auf Kniehöhe senken, Oberschenkel sind parallel zum Boden. Ellenbogen von innen gegen die Knie drücken, Handflächen flach aneinanderlegen. 15 Sekunden halten, dann den Po 30-mal heben und senken, Arme bleiben in der Position. Noch mal 15 Sekunden halten. Extra-Power für den Stoffwechsel: Anschließend 50-mal dynamisch auf der Stelle marschieren – wie beim „Honig-Marsch“ auf S. 28.

**TIPP** Schulterblätter ziehen hinten leicht zusammen und nach unten, der Rücken bleibt gerade, der Nacken entspannt.



## Beinkreise

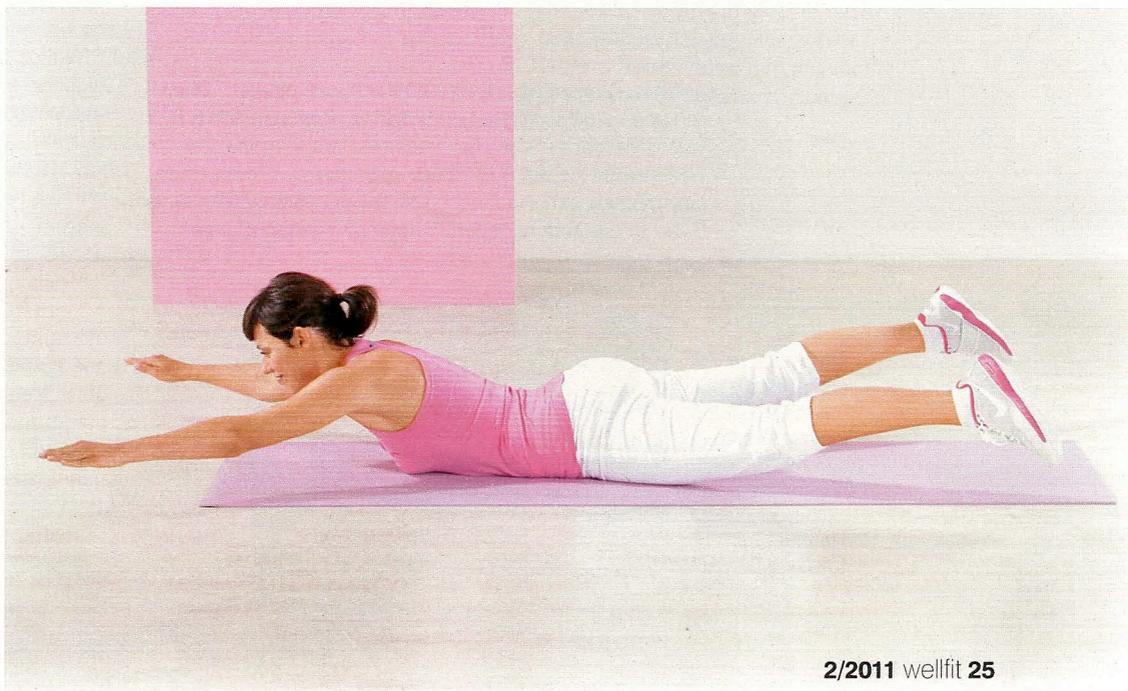
Auf den Rücken legen, Arme sind neben dem Körper und stabilisieren zur Seite. Beide Beine geschlossen nach oben nehmen und gestreckt in Richtung Kopf ziehen, der untere Rücken bleibt am Boden. Nun die Beine in einer großen Kreisbewegung öffnen und hinter dem Po wieder zusammenführen. Beine bleiben die ganze Zeit gestreckt. 2-mal 20 Wiederholungen. Extra-Power für den Stoffwechsel: Direkt im Anschluss 40-mal marschieren.

**TIPP** Ganz langsam und ohne Schwung bewegen, dabei vor allem die Lendenwirbel fest in den Boden drücken.

## Winkposition

Auf den Bauch legen, Bauch und Rücken anspannen. Arme und Beine lang ausstrecken, die Handflächen zeigen zum Boden. Nun Schultern und den Kopf heben, der Blick geht nach unten, der Nacken ist entspannt. Mit Armen und Beinen gleichzeitig große vertikale Kreise beschreiben. 2-mal 20 Wiederholungen. Extra-Power für den Stoffwechsel: Im Anschluss 20-mal marschieren.

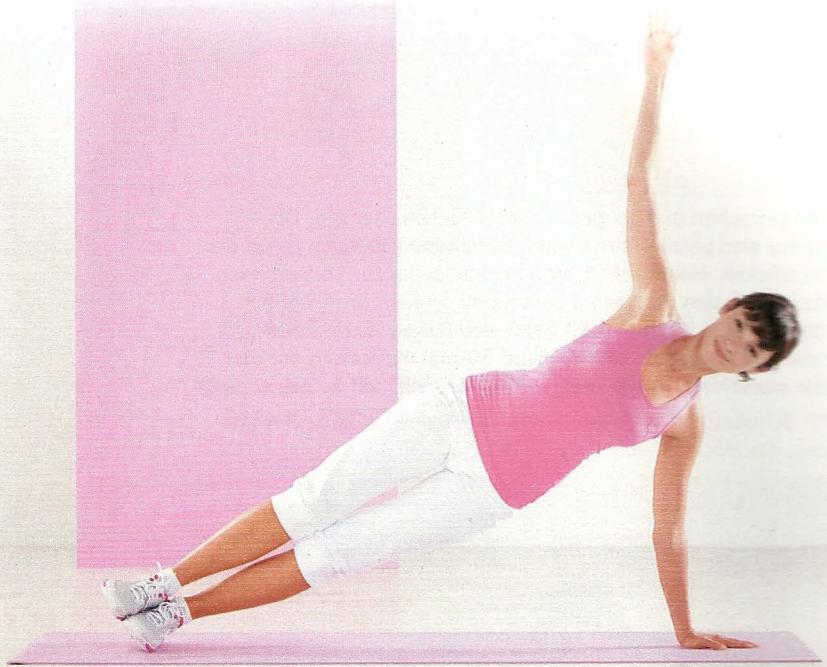
**TIPP** Kopf und Schultern nur so weit anheben, dass es im Rücken noch angenehm ist.



### Transformer

Aus dem Vierfüßlerstand die Beine ausstrecken, sodass der ganze Körper eine schräge Ebene bildet. Gewicht dann auf die linke Hand verlagern, die rechte vom Boden lösen und den Körper drehen. Das rechte aufs linke Bein legen, die Hüfte heben und den rechten Arm gerade nach oben ausstrecken. Kurz halten, dann ganz kontrolliert über die Ausgangsposition zur anderen Seite drehen. 2-mal 10 im Wechsel.

**TIPP** Oberkörper und Beine sollten die ganze Zeit eine Linie bilden, nicht in der Hüfte einknicken!



### Kniestütz

Im Vierfüßlerstand die Füße kreuzen und den Po senken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Handflächen fest in den Boden drücken, Bauch und Rücken anspannen und die Ellenbogen beugen – dabei eng am Körper lassen. Langsam absenken, bis die Nasenspitze fast den Boden berührt. Mit der nächsten Ausatmung kontrolliert wieder hochdrücken, bis die Ellenbogen fast durchgestreckt sind. 3-mal 10 Wiederholungen.

**TIPP** Kopf nicht in den Nacken nehmen, sondern in Verlängerung der Wirbelsäule lassen, der Blick geht nach unten.

### Bauchturbo

Auf den Rücken legen, Beine heben und beugen, Oberschenkel sind senkrecht zum Boden. Gegenstand (z. B. Wasserflasche) in die Hand nehmen. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und Oberkörper heben. Arme gerade ausstrecken und die Flasche hinter den Beinen von einer Hand in die andere geben. 3-mal 10 Wiederholungen.

**TIPP** Rücken lang machen und Lendenwirbel in den Boden drücken. Im Nacken möglichst locker bleiben.

