

HEFT 1/2016:
Ski und Rodel
gut

HEFT 2/2016:
**Ohne Geräte
fit durch den
Winter**

HEFT 3/2016:
Laufen, Rudern,
Radfahren im
Wohnzimmer



Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Der Diabetologe
und Sportmediziner
Dr. Meinolf Behrens
(Minden) liebt es,
Menschen mit Dia-
betes in Bewegung
zu bringen.

Etwa
650
Muskeln
besitzt
der Mensch



Ohne Geräte fit durch den Winter

„Fit ohne Geräte“ lautet der Bestseller von Mark Lauren. Wenn es nach Lauren ginge, könnten alle Fitnessstudios schließen. Für ein effektives Muskel- und Fitnesstraining braucht der Fitnesstrainer und Bestsellerautor nur ein Fitnessgerät: seinen Körper. Bodyweight-Training lautet das Zauberwort.

Den Vertrag in Fitness- und Gesundheitsstudios oder die Mitgliedschaft im Sportverein kündigen, Heimtrainer verschwinden lassen: Mark Laurens Buch „Fit ohne Geräte“ lesen und ab sofort nur noch in den eigenen vier Wänden Liegestütze, Klimmzüge, Dips, Crunches oder Kniebeugen machen – so wird es sicherlich nichts mit der Fitness im Winter. Qualifizierte Trainer und Übungsleiter, strukturierte Trainingsabläufe, innovative Trainingsgeräte und das gemeinsame Erleben von Bewegung in der Sportgruppe sind schließlich für die meisten Freizeit- und Gesundheitssportler unverzichtbare Garantien für Spaß an der Bewegung und eine Verbesserung der Fitness. Allerdings – richtig durchgeführt ist ein **Muskeltraining ohne Geräte** oftmals sogar effektiver als ein Training mit aufwendigen Fitnessgeräten. Anders als beim klassischen Gerätetraining werden beim **Bodyweight-Training viele Muskeln gleichzeitig** trainiert und zudem Beweglichkeit und Koordination optimiert. Das stärkt besonders die Fitness im Alltag. Zuhause durchgeführt, spart es zudem Zeit –

das Training kann problemlos im Winter und zeitlich unabhängig durchgeführt werden. Kosten entstehen allenfalls für eine Trainingsmatte. Und wer nicht gern allein trainiert: Bodyweight-Training funktioniert natürlich auch in der Trainingsgruppe im Verein oder im Gesundheitsstudio.

Nicht auf YouTube: zuerst richtig lernen

Egal ob Einsteiger, Fortgeschrittener oder Profi: Bodyweight-Training spricht zunächst einmal alle Sportler an. Aber Bodyweight-Training muss man auch lernen – nicht korrekt durchgeführte Übungen schaden mehr, als sie nutzen. Ein effektives und gesundheitsförderndes Bodyweight-Training lernt man nicht bei *YouTube* oder mit einer App. Nicht nur für *Bewegungs(wieder)insteiger* mit Begleiterkrankungen ist eine qualifizierte Anleitung durch Trainer und Übungsleiter unverzichtbar – also ganz ohne Gesundheitsstudio oder Sportverein geht es zumindest zu Anfang sicherlich nicht. Die unterschiedlichen Übungen sind üb-

Bodyweight-Training

– die Klassiker

Kniebeugen

Kniebeugen stärken in erster Linie die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Beim Beugen und Strecken der Beine bleibt der Oberkörper möglichst gerade, die Knie dürfen nicht über die Zehenspitzen ragen.



Fersenheben

Beim Fersenheben wird die Wadenmuskulatur gestrafft und trainiert. Die Zehenspitzen stehen auf einer Treppenstufe oder einem dicken Buch. Die Fersen werden so weit wie möglich abgesenkt und dann wieder gehoben.

Klimmzüge

Klimmzüge trainieren die Arm- und Rückenmuskulatur und hier insbesondere den breiten Rückenmuskel. Je nach Wahl der Griffweite und Griffart werden unterschiedliche Muskelanteile trainiert.

Liegestütze

Liegestütze trainieren die Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur. Liegestütze gibt es in zahlreichen Variationen. Die Wandliegestütze und Knieliegestütze sind die einfachsten Formen. Der einarmige Liegestütz ist eine besonders anspruchsvolle Variante, die neben Kraft auch das Gleichgewicht schult.



Dips

Dips sind wirkungsvolle Übungen, die die Schulter- und Brustmuskulatur und in besonderem Maß den Trizeps (Muskel zur Oberarmstreckung) trainieren. Die Hände werden rückwärts auf einer Flachbank abgestützt. Durch Beugen und Strecken der Arme wird der Oberkörper abgesenkt bzw. gehoben.



Crunches/Cross Crunches

Crunches und Cross Crunches trainieren die gerade obere bzw. schräge Bauchmuskulatur. Auf dem Rücken liegend werden die Knie 90° angewinkelt. Der Oberkörper wird gerade oder seitlich aufgerichtet.



Diese und viele weitere Übungen mit genauen Beschreibungen gibt es im Internet: sport.stura.tu-dresden.de/radsport/Downloads/Kraftmit-Koerper.pdf

rigens nicht automatisch weniger belastend als ein Gerätetraining, daher sollten Menschen mit Diabetes das Trainingsprogramm mit ihrem Arzt vorher abstimmen.

Bodyweight-Training: Was ist wichtig?

Aufwärm- und Abkühlphase sind fester Bestandteil eines jeden Trainingsprogramms. Die Übungen müssen technisch sauber und langsam durchgeführt werden, entgegengesetzte Muskelgruppen sollten dabei im Wechsel trainiert werden (z. B. Bauch und Rücken). Die Luft darf nicht angehalten werden – während der Muskelanspannung wird ausgeatmet, bei Entspannung eingeatmet. Die einzelnen Übungen in all ihren Variationen erfolgen je nach Intensität mit 10 bis 30 Wiederholungen. Meistens werden drei Serien trainiert. Trainingsintensität, Wiederholungen und auch Pausenlänge müssen stetig dem aktuellen Trainingszustand angepasst werden. Zwei bis drei Stunden Training pro Woche sind wünschenswert. Ganz so einfach ist es dann leider doch nicht mit Liegestütze und Co, aber richtig umgesetzt ein faszinierend einfaches Training. ❖

Kontakt: Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Tel. 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de