



Mit der Badewanne: Füße hüftbreit aufsetzen, die Hände an den Badewannenrand legen. Die Arme langsam beugen und strecken und so den Oberkörper als Gewicht nutzen. So wird die Arm-, Brust und Schultermuskulatur trainiert. Zwei bis drei Mal 15 bis 20 Wiederholungen, dazwischen je eine Minute Pause. Wichtig: Auf diese Übung sollten Sie verzichten, falls Ihnen das Gewicht des Oberkörpers zu schwer ist und mehrfache Wiederholungen nicht möglich sind oder wenn das Abknicken des Handgelenks sehr schmerzhaft ist.



Mit dem Putztuch: Bei dieser Ganzkörperübung wird sogar ein kleiner Teil des Fußbodens sauber. Für Einsteiger: Sie liegen auf dem Bauch und ziehen die Unterarme unter den Brustkorb. Die Fußspitzen auf das Putztuch setzen. Stemmen Sie den Rumpf auf die Unterarme und Fußspitzen, die Bauchmuskulatur ist angespannt. Wichtig: Gleichmäßig ein- und ausatmen und diese Übung 10 bis 30 Sekunden halten. Dann den Körper ablegen, eine Minute pausieren. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal. Für Fortgeschrittene: Nehmen Sie die gleiche Ausgangsposition ein. Ziehen Sie dann die Knie in Richtung Bauch und strecken Sie danach die Beine wieder. Mehrmals wiederholen.



Mit großen Wasserflaschen: Jetzt werden die Schultern trainiert. Gerade stehen, die Beine hüftbreit auseinander. Die Arme auf Schulterhöhe anheben und unter Spannung wieder zu den Beinen führen.

GESUNDHEIT

Fit werden mit Alltagsgegenständen

Mit diesen Übungen verwandeln Sie Ihr Wohnzimmer in ein Fitness-Studio

VON CHRISTINA HORN

Die Wasserflasche als Hanteln, Badewanne und Stuhl als Gymnastiktrainer: Fit werden klappt auch in den eigenen vier Wänden. Wer die hier vorgestellten Übungen zweimal pro Woche konsequent und insgesamt etwa 20 Minuten lang absolviert, baut langsam, aber kontinuierlich Muskeln auf. Und das lohnt sich, denn schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt unsere Muskelmasse alle zehn Jahre um fünf Prozent ab – wenn wir nichts dagegen tun. So kommen mit der Zeit Kilo um Kilo auf der Waage dazu, denn weniger Kraftpakete heißt auch weniger Energiebedarf. Im Umkehrschluss gilt: je mehr Muskeln, desto mehr Energie wird verbrannt und desto weniger Speck setzen wir an.

Nicht nur die Figur, auch Rücken- und Gelenkschmerzen und eine schlechte Körperhaltung lassen sich durch regelmäßiges moderates Krafttraining verbessern. Denn viele typische Beschwerden resultieren aus einer schwachen Rumpf- oder Beinmuskulatur. Genügend Gründe also, jede der hier gezeigten Übungen regelmäßig 15 bis 20 Mal zu wiederholen, und das zwei bis dreimal, Profis sagen, in zwei bis drei Sätzen.

„Einsteiger können zunächst mit nur sieben Wiederholungen starten und sich langsam steigern“, rät Sportwissenschaftlerin Anke Daniels, die das Sportangebot im Anti-Diät-Club betreut und die auf den Bildern dieser Doppelseite zu sehen ist. Ihr Rat an alle Wohnzimmer-Sportler: „Jede Übung langsam und kontrolliert ausführen,



Mit dem Stuhl: Stellen Sie sich mit einer Fußlänge Abstand vor einen Stuhl. Die Füße sind schulterbreit geöffnet und leicht nach außen gedreht. Die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper. Senken Sie langsam das Becken mit dem Po voran bis kurz vor die Sitzfläche, ohne sie zu berühren. Gleichzeitig gehen die Arme gestreckt nach oben, neben die Ohren. Richten Sie sich langsam und ohne Schwung wieder auf und senken Sie die Arme neben die Oberschenkel ab. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Beine, Po und Rücken werden so gekräftigt.



Mit kleinen Wasserflaschen: In Rückenlage greift die rechte Hand zum linken Fußgelenk. Der linke Arm ist weit hinter den Kopf gestreckt. Im Wechsel bewegen sich Arme und Beine jetzt diagonal. Bei der Aufrollbewegung wird der Oberkörper leicht eingedreht. Kopf und Schulter bleiben bei dieser Übung permanent angehoben, wodurch die Bauchmuskeln ständig unter Spannung gehalten werden. Einsteiger verzichten zunächst auf die Wasserflaschen als Gewichte. Trainiert werden hier die gesamte Bauch- und Nackenmuskulatur.

Kölner Stadt-Anzeiger
Anti Diät-Club

pronova BKK
PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

bitte keine ruckartigen Bewegungen machen.“ Dabei immer gleichmäßig ein- und ausatmen, die Luft nicht anhalten, sonst steigt der Blutdruck. Wer zwei Sätze á 15 Wiederholungen schafft, kann guten Gewissens die Wasserflaschen als Gewichte zur Intensitätssteigerung dazunehmen.

Ob man morgens oder abends zur Gymnastikmatte greift, ist Geschmackssache, nur konsequent dabei bleiben ist wichtig. „Jeden Tag wäre übertrieben, Muskeln wachsen nämlich nur, wenn neben den Trainingstagen auch Ruhephasen, also Pausentage eingehalten werden“, verrät Anke Daniels. Aber

mindestens zwei bis dreimal in der Woche sollte trainiert werden, dann sieht man nach einigen Wochen auch schon die ersten Effekte. Muskelaufbau funktioniert übrigens in jedem Alter, auf den eigenen Geburtstag hinzuweisen, ist keine Ausrede. Wer den Körper kräftigt, fühlt sich automatisch fitter, jünger und leistungsfähiger.

Auch das Aufwärmen klappt gut zu Hause, am besten mit Musik: Fünf bis zehn Minuten auf der Stelle laufen oder gehen, dass man leicht ins Schwitzen kommt. So werden Kreislauf und Muskeln angeregt. Und das alles ohne teures Abo fürs Fitness-Studio.

Muskelaufbau-Kurse ab dem 17. Januar

Wer die Kraftübungen lieber erst einmal unter professioneller Anleitung erlernen möchte, kann sich für die neuen Muskelaufbau-Kurse im Anti-Diät-Club anmelden.

Sportwissenschaftlerin Anke Daniels zeigt einmal wöchentlich in 45 Minuten verschiedene effektive Übungen, die den gesamten Körper kräftigen, formen und definieren. Eingesetzt werden Hanteln, Thera-Bänder und das eigene Körpergewicht. Nach dem Training sind Sie in der Lage, die Übungen eigenständig und korrekt zu Hause zu wiederholen.

aufbau. Neben der Kräftigung endet jede Trainingseinheit mit einem Dehnprogramm.

Ab 17. Januar 2012 jeweils dienstags in der Halle des Sportvereins Kölner Turnerschaft von 1843 Vogelsangerstraße 1 (im Grüngürtel), 50672 Köln-Innenstadt
Gruppe 1: 18:30-19:15 Uhr
Gruppe 2: 19:30-20:15 Uhr

Anti-Diät-Club Mitglieder zahlen für zehn Abende 85 Euro, alle anderen zahlen 89 Euro. Pro Gruppe können 15 Leute teilnehmen.

Anmeldung und Informationen:
☎ 0176/241 787 99 oder unter:
✉ info@anke-daniels.de

Mit dem Wäschekorb: Jetzt wird die Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur gekräftigt. Den Korb mit Büchern oder anderen Gewichten füllen. Stellen Sie sich breitbeinig hin, Fußspitzen leicht nach außen drehen. Knie- und Fußgelenk stehen übereinander. Den Korb greifen, dabei den Rücken gerade halten, den Blick zum Boden, das Becken nach vorne kippen, die Hüfte beugen. Den Korb in Richtung Brust ziehen. Arme beugen und strecken, Rücken gerade halten.



Auf der Matte: Einsteiger stellen die Füße auf den Boden. Trainierte halten die Beine 90 Grad angewinkelt in der Luft. Kopf mit den Händen unterstützen. Ellbogen sind

außen, so dass nicht am Kopf gezogen wird. Blick zur Decke. Schulterblätter vom Boden heben, dann den Oberkörper bis kurz vor den Boden senken. Wiederholen!



Mit Handtuch und Wasserflaschen: Auf den Bauch legen, die Fußspitzen auf die Matte stellen. Die Po- und Bauchmuskulatur anspannen, die Arme mit den Wasserflaschen angewinkelt neben den Kopf legen. Einsteiger lassen die Flaschen weg und legen die

Stirn auf ein Handtuch ab, Fortgeschrittene halten den Kopf in der Luft. Der Blick ist zum Boden gerichtet. Jetzt die Arme langsam und kontrolliert nach vorne führen und danach wieder in Richtung Kopf ziehen. Diese Übung stärkt Rücken, Po und Armmuskulatur.



Mit dem Stuhl: Eine Übung die den Rücken, Po und hinteren Oberschenkel trainiert. Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen sie die Füße angewinkelt auf den Boden (Einsteiger) oder auf einen Stuhl

(Fortgeschrittene). Heben Sie die Hüfte bis zur kompletten Streckung und senken Sie sie wieder bis kurz vor den Boden ab. 15 Wiederholungen und das wenn möglich zwei Mal.