

Zwei Quadratmeter reichen

Kniebeugen, Liegestütz, Beckenbodentraining: Zuhause trainieren, alias „Home-Fitness“, ist im Grunde ganz einfach – man muss nur einige Dinge beachten und den inneren Schweinehund austricksen.

Text • Claudia Weber, BA



DER GUTE VORSATZ, mehr Sport zu treiben, ist nun mehr als einen Monat alt. Die Besuche des Fitnessstudios werden vielfach wieder rarer, und draußen ist es meist ungemütlich kalt, sodass es schwerfällt, sich zum Laufen oder Walken zu motivieren. Was bleibt, sind die eigenen vier Wände – und die sind gar nicht mal so übel. „Es reichen schon zwei Quadratmeter Platz und man kann loslegen“, sagt die Dipl. Fitnesstrainerin Mag. Karin Kapatais. Die Vorteile liegen auf der Hand: Wer zu Hause trainiert, ist flexibel, spart sich oft teure Mitgliedsgebühren und den Weg ins Fitnesscenter. „In aller Öffentlichkeit zu trainieren, ist nicht jedermanns Sache“, weiß die Expertin. Zuhause kann man schließlich ganz ohne Zuschauer herausfinden, was Spaß macht und welche Möglichkeiten an Trainings es gibt. „Der größte Nachteil beim Training zu Hause ist, dass man sich selbst motivieren muss, außer man hat einen Trainingspartner“, gibt die Trainerin zu bedenken.

DIE ERSTEN SCHRITTE

Aber wo fängt man an? Zunächst sollte man sich einen Platz zum Trainieren suchen. Das kann ein Eckbereich in einem Raum sein

oder, falls vorhanden, ein Hobbyraum, die Garage oder die Terrasse, wenn das Wetter mitspielt. „Wichtig ist, dass man zumindest eine Trainingsmatte hat, damit der Körper weich aufliegt und vor allem Ellenbogen und Knie gut gestützt sind.“ Viel mehr braucht es schon nicht, denn im Grunde verfügt jeder über das effektivste Trainingsgerät: den eigenen Körper bzw. das eigene Körpergewicht. Kleinere Hilfsmittel wie Bänder oder Hanteln bieten zusätzlichen Widerstand und erhöhen die körperliche Anstrengung. Auch Möbel kann man zu Trainingsgeräten umfunktionieren (siehe S. 24). „Die gute alte Springschnur ist ebenso ein guter Tipp. Damit trainiert man effektiv seine Ausdauer daheim“, so Kapatais. Außerdem sei sie leicht zu verstauen und kann auch bequem in den Urlaub mitgenommen werden.

KURZ & INTENSIV

Am Anfang lautet die Devise: „Keep it simple“ und konzentriere dich auf das eigene Körpergewicht – steigern kann man sich dann noch immer. Denn auch daheim gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, Sport zu treiben: Yoga, Pilates, Kraftübungen, Gewichte heben oder HIIT (High Intensity Interval Training) sind nur einige davon. Beim HIIT wird der Fokus verstärkt auf kurze und hochintensive Intervalle von Belastungs- und Erholungsphasen gelegt. Mit erhöhtem Puls macht man so Krafttraining. Das stärkt den Körper und erhöht die Fettverbrennung. „Am besten, man probiert sich durch und schaut, was Spaß macht. Denn der ist ein wichtiger Motivator, sonst bleibt man nicht dran“, so Kapatais. Die Expertin rät auch zur Option, sich anfangs einen Profi ins Haus zu holen, der einem die unter-

schiedlichen Übungen zeigt oder eventuell auch einen Trainingsplan erstellt. „So lernt man, die Übungen korrekt auszuführen und vermeidet mögliche Belastungsschäden.“

SCHWEINEHUND BESIEGEN

Daheim ist der Schweinehund stärker und die Ablenkung größer. Doch dagegen gibt es Abhilfe. Die Motivationstipps der Fitnesstrainerin: „Konkrete Ziele setzen, wie: Ich will in drei Monaten 20 Liegestütze schaffen. Sonst wird es zu nebulös und man ist weniger dahinter. Außerdem empfehle ich, möglichst vielen Leuten zu sagen, dass man trainiert, das macht es verbindlicher. Jeden kleinen Erfolg sollte man zudem bewusst festhalten und feiern. Die Sportsachen am besten schon am Vortrag hängen – das hilft auch, die Kontinuität beizubehalten und den Schweinehund auszutricksen.“

WIE OFT TRAINIEREN?

Eine Längsschnittstudie des Instituts für Sportökonomie und Sportmanagement der Deutschen Sporthochschule Köln bestätigt die Wirkung von zeitoptimiertem Muskeltraining auf Gesundheit und Lebenszufriedenheit. In der Studie mit über 10.000 Teilnehmern untersuchte das Institut unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Christoph Breuer und Mitarbeit von Dr. Pamela Wicker sowie Dipl.-Sportl. Niels Nagel die Wirkung eines Fitnessprogramms, das systematisch auf zeitliche Effizienz zugeschnitten ist. Unterstützt wurde das Team von der INLINE Unternehmensberatung, die mehr als 350 Fitnessstudios in Deutschland betreut. Die Studie ist, in Bezug auf die Probandenzahl, eine der größten Interventionsstudien zu diesem Thema. ➤



DREI HÄUFIGE MYTHEN ÜBER KRAFTTRAINING

Mythos 1: Frauen sollten anders trainieren als Männer.

Ein weitverbreiteter Irrtum ist, dass Frauen durch Krafttraining „massig“ werden. Das stimmt nicht. Es gibt keinen Grund, nur wegen des Geschlechts unterschiedlich zu trainieren. Beide Geschlechter bauen Muskeln und Fett auf dieselbe Weise auf und ab. Tatsächlich haben Männer und Frauen oft unterschiedliche Ziele. Aber erstaunlicherweise können sie mit demselben Programm erreicht werden. Die meisten Frauen wollen keine breite Brust und kräftige Arme, sondern einen gut geformten und festen Körper, besonders an Beinen und Gesäß, die mit zunehmendem Alter am schwersten zu festigen sind. Es ist so gut wie unmöglich, dass eine Frau durch das Training des Oberkörpers dicke, muskulöse Arme bekommt. Sogar weibliche Bodybuilder haben keine massigen Oberkörper. Aber: Bauch und Gesäß werden viel straffer, wenn der Oberkörper genauso trainiert wird wie der untere Körper. Und dadurch wird die gesamte magere Muskelmasse erhöht.

Mythos 2: Durch Krafttraining nimmt man zu, durch Cardiotraining wird man schlank.

Die Kalorienzufuhr ist der Hauptfaktor bei der Regulierung des Körpergewichts. Längeres, moderates Workout wie Aerobic erhöht den Kalorienverbrauch leicht, baut aber kaum Muskeln auf. Ohne Krafttraining verzichtet man auf die beste Waffe zur Fettverbrennung: mehr Muskeln! Nichts erhöht den Grundumsatz des Körpers effektiver als Muskeln. Wenige Kilo mehr an magerer Muskelmasse verbrennen ungefähr so viele Kalorien täglich wie ein durchschnittlicher Aerobic-Kurs. Und mehr Muskeln verbrennen sogar mehr Kalorien während man schläft.

Mythos 3: Muskeln können zu Fett werden.

Fettzellen und Muskeln haben komplett unterschiedliche und voneinander getrennte Funktionen, und das Eine wird sich nie ins Andere verwandeln. Wird also jemand „weich“ und übergewichtig, nachdem er vorher „hart“ und muskulös war, liegt es daran, dass der Kalorienverbrauch nicht mehr höher ist als die Kalorienzufuhr. Meistens ist es im verlangsamten Stoffwechsel durch Muskelabbau begründet, der wiederum durch Mangel an Stimulation erfolgt. Es gibt keine magische Verwandlung von Muskeln zu Fett, nur Abbau an Muskelmasse und Zunahme an Körperfett.

