

© des Titels »Fit ohne Geräte für Frauen« (ISBN 978-3-86883-250-1)
2013 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

MARK LAUREN
MIT JOSHUA CLARK

FIT OHNE GERÄTE
für Frauen

TRAINIEREN MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

riva

Kapitel 1

Was hält Sie von Ihrem Traumkörper ab?

Wann immer ich mich mit Frauen über ihre sportlichen Ziele und ihr Training unterhalte, kommt das gleiche Hindernis zum Vorschein: Die meisten schrecken davor zurück, sich auf ihr eigenes Wohlergehen zu konzentrieren. Heutzutage sind Frauen beschäftigter als je zuvor. Sie wollen Karriere machen und/oder opfern sich für ihre Familie auf. Oft widmen sie sich so sehr allen anderen, dass für sie selbst keine Zeit bleibt. Auf diese Weise machen sie das Leben der anderen unter Umständen aber gar nicht leichter, sondern im Gegenteil sogar noch schwieriger. Schauen Sie sich einfach mal die langfristigen Folgen an: Wer nicht früh auf seine Gesundheit achtet, muss vielleicht eines Tages im Krankenhaus besucht werden, ist möglicherweise sogar auf einen Rollstuhl angewiesen. Wenn Sie sich auf eigene Kosten nur um andere kümmern, dann verlieren am Ende beide Seiten. Zuerst opfern Sie sich für Ihre Familie auf, und wenn Sie dann krank oder hilfsbedürftig sind, muss sich die Familie für Sie aufopfern. Dies fällt vermutlich genau in die Zeit, in der Ihre Kinder sich eigentlich um die nächste Generation kümmern wollten. Das kann nicht der Sinn der Sache sein.

Natürlich gibt es keinen sprichwörtlichen Jungbrunnen, doch regelmäßiges sportliches Training kommt diesem Effekt am nächsten. Wenn Sie jetzt schlanker, fitter und stärker werden, legen Sie damit den Grundstein für eine schönere, bessere Zukunft. Wenn Ihnen Ihre Familie am Herzen liegt, *dann kümmern Sie sich um sich selbst.*

Hooya!

Kinder sollten keine Entschuldigung dafür sein, keinen Sport zu treiben. Stattdessen sollten sie sogar die Hauptmotivation dafür darstellen, Sport zu treiben, fit und gesund zu bleiben. Das schulden Sie sowohl Ihren Nächsten als auch sich selbst. Auf lange Sicht erleichtern Sie sich und Ihren Kindern das Leben, wenn Sie Sport treiben. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Vielleicht treiben Sie ja bereits Sport, gehen regelmäßig ins Fitnessstudio und besuchen die dort angebotenen Kurse. Doch haben Sie damit wirklich Erfolg? Sind Sie in der besten Form Ihres Lebens? Fühlen Sie sich energiegeladener und wohl in Ihrer Haut? Ich bezweifle es.

Im Jahr 2011 haben die Amerikaner über 20 Milliarden Dollar für Mitgliedsbeiträge in Fitnessstudios ausgegeben und ich möchte mal behaupten, dass da mit klugen Marketingstrategien den Menschen das Geld aus der Tasche gezogen wird. Die Mitgliedszahlen in Fitnessstudios sind heute doppelt so hoch wie vor 20 Jahren und gleichzeitig steigt die Zahl der Übergewichtigen in schwindende Höhen. Das bedeutet doch, dass der Fitnessboom nicht wirklich funktioniert.

Zum einen liegt das wohl an den Übungen, die man den Trainierenden in einem Fitnessstudio anbietet

(hierzu an späterer Stelle mehr), zum anderen finde ich, dass die soziale Ader von Frauen ausgenutzt wird, indem sie in Gruppenkurse gelockt werden. Statt dass sie ihre private Zeit für echte soziale Interaktion nutzen, schwitzen sie dort gemeinsam in Lycraklamotten bei überlauter Technomusik und sind einem Kursleiter ausgesetzt, der ständig künstliche Durchhalteparolen herunterleiert.

Natürlich können Aktivitäten in einer Gruppe auch Spaß machen, aber es gibt viel schönere Möglichkeiten, etwas gemeinsam mit Freunden zu unternehmen, als in einem stinkenden Fitnesscenter herumzuhoppeln. Und warum sollten Sie Ihren ganzen Tagesablauf nach den angebotenen Kurszeiten im Studio ausrichten, anstatt zu trainieren, wann es *Ihnen* passt? Warum müssen Sie sich das Gedudel im Studio anhören, statt Ihre eigene Musik abzuspielen? Und weshalb sollen Sie Geld für ein wenig Aufmunterung bezahlen, wenn Sie echte Trainingsergebnisse umsonst bekommen können? Sie brauchen keine Unterstützung von einer Gruppe, Ihr eigener Körper ist Unterstützung genug.

Hooya!

Es ist Zeit, umzudenken. Werfen Sie Ihre Vorstellungen von »Frauenfitness« über Bord. Vergessen Sie Gewichte, Maschinen, Laufbänder und sonstige Cardiogeräte und haken Sie Ihre Fitnesskurse ab. Lassen Sie sich nicht von den leeren Versprechungen dummer Frauenmagazine einlullen. Sie sollten Ihre Zeit und Ihr Geld nicht mehr für sinnlose Geräte und Mitgliedsbeiträge verschwenden. Das einzige Fitnessgerät, das Sie brauchen, haben Sie stets mit dabei: Ihren eigenen Körper.

Der Mythos von der Effizienz des Ausdauertrainings

Warum mühen sich eigentlich immer noch massenhaft Leute mit Aerobic-Kursen, Spinning-Stunden oder anderen Ausdaueraktivitäten ab? Weil sie glauben, dass sie damit viele Kalorien verbrennen würden. Doch hier ist die traurige Wahrheit: Wenn Sie morgens eine Latte macchiato mit Vollfettmilch und Zucker trinken, haben Sie genauso viele Kalorien aufgenommen, wie Sie mit einem durchschnittlichen Ausdauertraining verbrennen: Bei 45 Minuten Trainingszeit verbrennen Sie nämlich nur ungefähr 200 Kalorien. Ausdauertraining muss unter dem Aspekt des Gewichtsverlusts als Zeitverschwendung angesehen werden. Der Trainierende bleibt schwach und sieht weiterhin wackelig aus, denn es wird *keine Muskulatur aufgebaut*. Im Gegenteil, es kann sogar zu einem Verlust von Muskulatur kommen, da der Körper zwangsläufig abbaut, was nicht benutzt wird. Und wenn Sie nur Ausdauertraining absolvieren, kommt der größte Teil Ihrer Muskulatur gar nicht zum Einsatz. Kurz und gut, wenn Sie schlanker werden wollen, müssen Sie Muskulatur aufbauen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht allein auf den Kalorienverbrauch, der *während* des Trainings stattfindet. Viel wichtiger ist nämlich der Kalorienumsatz oder Grundumsatz im Laufe des gesamten Tages. Dieser steigt, wenn mehr Muskelmasse zu versorgen ist. Wer über mehr Muskelmasse verfügt, verbrennt 24 Stunden lang – auch während der Nachtruhe – mehr Kalorien. Stellen Sie sich Ihre Muskulatur wie einen Motor vor, der sowohl beim Fahren als auch im Leerlauf Benzin verbraucht. Ein Pfund Muskeln benötigt bei kompletter Ruhe 10 Kalorien pro Tag. Das entspricht 3650 Kalorien pro Jahr. Ein Pfund Fett

dagegen verbraucht nur 3500 Kalorien. Wenn Sie also Ihren Kalorienverbrauch erhöhen wollen, müssen Sie sich einen stärkeren Motor zulegen: Sie müssen Muskelmasse aufbauen.

Hooya!

Unser Körper passt sich laufend an äußere Reize und Belastungen an, und eine physische Aufgabe, die anfangs noch schwierig und anstrengend war, fällt bald leichter und kostet weniger Energie, weil sich die Muskeln an das Bewegungsmuster gewöhnt haben und effektiver zusammenarbeiten. Wenn Sie die Intensität nicht stetig erhöhen, geht auch der Kalorienverbrauch zurück. Dies erklärt, warum viele Aerobic-Instruktorinnen gar nicht so schlank sind, wie man vermuten könnte: Obwohl sie regelmäßig relativ intensive und anstrengende Kurse geben, verbraucht ihr Körper nicht viele Kalorien, denn die immer wieder ausgeführten Bewegungen sind automatisiert und kosten nur noch wenig Energie. Das Gleiche gilt für gleichförmiges Ausdauertraining. Wer tagein, tagaus mit gleich bleibender Intensität läuft oder Rad fährt, erzielt schon bald keinerlei Fortschritte mehr.

Ausdauertraining ist nicht nur im Hinblick auf Körperzusammensetzung und allgemeine Fitness ineffektiv, es birgt außerdem ein größeres Verletzungsrisiko als gemeinhin angenommen. Die sich ständig wiederholenden gleichartigen Bewegungen bedeuten eine einseitige Belastung der Gelenke, die mit der Zeit zu einer akuten oder chronischen Verletzung führen kann.

Natürlich gibt es auch Sportler mit günstigen genetischen Voraussetzungen, die jahrzehntelang intensiv laufen, Rad fahren oder herumspringen können, ohne sich dabei zu verletzen, doch sie sind in der Minderheit. Jedem dieser Erfolgsbeispiele stehen sehr viel mehr Fälle von Leuten gegenüber, die ihr monotones, einseitiges Training – vornübergebeugt über dem Fahrradlenker oder den Asphalt entlangtrabend – mit einem späteren Mobilitätsverlust bezahlen müssen. Jedes Mal, wenn mir ein Sportler begegnet, der trotz unzureichender Stabilität, Kraft und Mobilität mit Laufen in Form zu kommen versucht, zucke ich zusammen. Wenn die großen Gelenke im Körper die Bewegungsabläufe beim Laufen oder im Aerobic-Kurs nicht koordiniert gestalten können, sind Verletzungen vorprogrammiert.

Hooya!

Ausdauersportler, die ohne zusätzliches Krafttraining eine sehr schlanke und austrainierte Figur haben, haben einen auf Hochtouren arbeitenden Stoffwechsel oder/und eine durchdachte Ernährung. Otto Normalverbraucher wird mit Ausdauertraining kurzfristig nur wenig bewirken und sich langfristig eher schaden.

Der Mythos der »Fettverbrennungszone«

Vielleicht haben Sie auch schon einmal auf einem Laufband, einem Crosstrainer oder einem Spinning-Rad trainiert, dessen Anzeigetafel Sie dazu aufforderte, sich in der optimalen »Fettverbrennungszone« zu bewegen. Als Fettverbrennungszone wird eine bestimmte Trainingsintensität bezeichnet, die bei den meisten Sportlern zwischen

120 und 140 Herzschlägen pro Minute liegt. Dahinter steckt die Idee, dass in diesem mittleren Intensitätsbereich verhältnismäßig viel Fett verbrannt wird, während bei einer höheren Intensität vermehrt Kohlenhydrate oder später sogar Phosphate eingesetzt werden.

Das klingt auf den ersten Blick gut, was bei dieser Theorie aber nicht bedacht wird, ist die Tatsache, dass der Stoffwechsel nach dem Training direkt wieder heruntergefahren wird, da die Trainingsintensität so niedrig war. Wer dagegen mit höherer Intensität trainiert, dessen Stoffwechsel arbeitet auch noch Stunden nach dem Training auf Hochtouren, um die verbrauchten Kohlenhydrate und Phosphate wieder aufzufüllen, Muskeln neu zu bilden, die Gelenke zu verstärken und die Knochendichte zu erhöhen. All diese positiven Effekte eines intensiveren Trainings bleiben aus, wenn Sie in der »Fettverbrennungszone« trainieren. Die Menge an Fett, die Sie während dieser relativ kurzen Trainingszeit verbrennen, ist so verschwindend gering, dass diese Trainingsform mitnichten als effektiv bezeichnet werden kann.

Hooya!

Ausdauertraining im niedrigen Intensitätsbereich baut keine Muskulatur auf. Schlimmstenfalls baut es sogar Muskulatur ab, wenn nämlich bestimmte Muskeln überlastet werden. Nur intensives Training baut Muskulatur auf und erhöht Ihre Stoffwechselrate.

Wer nur mit Lauftraining Gewicht verlieren will, muss hart trainieren, und ich kann Ihnen aus jahrelanger Erfahrung versichern, dass das ein sehr harter Weg ist, abzunehmen. Fragen Sie einmal

die Combat-Control-Soldaten, die ich ausgebildet habe. Man kann mit Laufen ein paar Pfunde verlieren, aber es ist äußerst ineffizient, dies zu tun, und man muss sich dazu weit oberhalb der Fettverbrennungszone bewegen.

Bewegung bei 120 bis 140 Herzschlägen pro Minute ist eigentlich nur sinnvoll, wenn Sie sich aufwärmen oder wenn Sie sich zwischen zwei Krafttrainingstagen aktiv regenerieren wollen. Auch für Ausdauersportler, die an ihrer Bewegungseffizienz und -qualität arbeiten wollen, ist diese Trainingsintensität angemessen.

Der Mythos des Gerätetrainings

Sie sind kein Roboter! Sie brauchen keine Maschinen, an denen Sie Ihre Muskeln auf einer festgelegten Bahn bewegen. Krafttraining hat nicht nur das Ziel, Kraft, Ausdauer und Körperzusammensetzung zu verbessern, sondern soll sich darüber hinaus auch positiv auf die Stabilität, Koordination und Bewegungsabläufe auswirken. Wer an einem Gerät trainiert, das die Bewegung auf den Millimeter genau vorgibt, wird sich in diesen essenziellen Eigenschaften nicht weiterentwickeln.

Viele Kraftgeräte sind auch auf relativ große, kräftige Männer ausgerichtet und eignen sich weniger gut für Frauen. Oft beginnen die Übungen in einer riskanten Position. Nehmen wir beispielsweise die Butterfly-Maschine oder die Bizepscurl-Bank: An beiden Maschinen beginnt das Training mit einem isolierten, komplett durchgestreckten Muskel und folgt dann einem festen Bewegungsablauf, der in unserem Alltag gar nicht vorkommt. Das bedeutet ein hohes Risiko für Verletzungen – insbesondere, wenn viel Gewicht aufgelegt wird. Der Körper funktioniert dann nämlich nicht als ein flexibles Ganzes, sondern

muss ineffektive Bewegungsmuster anwenden, was ihn anfällig für Verletzungen macht.

Der Mythos von gezieltem Problemzonentraining und hohen Wiederholungszahlen

Viele Frauen trainieren isoliert bestimmte Muskeln an Geräten, um damit ihre Problemzonen wie Bauch, Beine oder Po zu bearbeiten. Das funktioniert nicht. Sie legen außerdem wenig Gewicht auf und absolvieren hohe Wiederholungszahlen, weil sie vermeiden wollen, dass sie durch hochintensives Training mit geringer Wiederholungszahl Muskelberge wie ein Kerl entwickeln. Auch das wird nicht passieren. Manche Frauen, mit denen ich gesprochen habe, befürchten sogar, dass einmal aufgebaute Muskulatur sich sofort in schwabbeliges Fett umwandelt, wenn sie aufhören zu trainieren. Oh je.

Aber beginnen wir mit der letzten Irrmeinung: Fettzellen und Muskelzellen haben sehr unterschiedliche Wirkungsweisen und Funktionen. Fettzellen können sich nicht in Muskelzellen verwandeln und umgekehrt. Wenn ein ehemals schlanker, durchtrainierter Mensch eines Tages wackelig und übergewichtig ist, dann liegt das daran, dass er über einen längeren Zeitraum mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht hat. Mit anderen Worten: Es wurde zu viel oder das Falsche gegessen. Ein weiterer Faktor für die Veränderung der Körperzusammensetzung kann eine reduzierte Stoffwechselrate als Folge von Muskelabbau sein. Wer seine Muskulatur nicht trainiert, baut Muskeln ab, und wer Muskeln abbaut, dessen Grundumsatz geht zurück.

Muskeln wandeln sich also mitnichten in Fett um. Stattdessen wird Muskelmasse abgebaut und gleichzeitig Fett aufgebaut. Wenn ein überge-

wichtiger Mensch auf einmal schlank und fit wird, hat er mehr Kalorien verbrannt als aufgenommen und zusätzlich Muskulatur aufgebaut. Die anderen drei weit verbreiteten Missverständnisse lauten: Problemzonentraining, Isolationsübungen und Figurformung. Lassen Sie mich auch damit aufräumen.

Problemzonentraining, Isolationsübungen und Figurformung

Jedes Mal, wenn ich an einem Flughafenkiosk durch die Zeitschriften blättere, staune ich aufs Neue, dass sowohl Frauen- als auch Herrenmagazine immer wieder neue Bauchübungen hervorzubringen, die angeblich das begehrte Sixpack am Bauch entstehen lassen.

Solche Behauptungen entbehren jeglicher wissenschaftlichen Grundlage. Es funktioniert einfach nicht, mit gezieltem, isoliertem Krafttraining Muskeln an genau der gewünschten Stelle sprießen zu lassen. Genauso wie die Werbesendungen, die versprechen, dass mit Geräten wie dem *Thigh-Master* oder dem *Ab-King-Pro* gezielt Muskulatur aufgebaut werden könnte, sind auch solche Wunderübungen ein dummer Werbetrick. Wer Ihnen verspricht, dass Sie beim Kauf eines solchen Gerätes schon bald aussehen wie das Model, das die Übungen vorführt, dann lassen Sie sich zum Narren halten. Mit solchen Geräten oder auch mit Variationen von Crunches wird Ihr Bauch nicht straffer und Ihr Po nicht kleiner und wer Hunderte Male kleine Kurzhanteln hinter den Kopf schwingt, bekommt davon keine strafferen Oberarme.

Es ist schlicht unmöglich, an bestimmten Stellen gezielt Fett »wegzutrainieren«. Sie können Ihren Körperfettanteil nur als Ganzes reduzieren, doch wenn Sie das schaffen, sieht Ihr ganzer Körper fit und durchtrainiert aus.

Kapitel 6

Die Bewegungskategorien, Übungen und Steigerungsmöglichkeiten

In diesem Buch finden Sie insgesamt 125 verschiedene Übungen. Jede der fünf Bewegungskategorien – Zugübungen, Kniebeugeübungen, gerade Druckübungen, Druckübungen im rechten Winkel und Beugeübungen – ist mit 25 Übungen vertreten, wobei Übung 1 jeweils die einfachste ist und Übung 25 die schwierigste.

Top-Tipps

Zu Beginn jeder Bewegungskategorie gebe ich Ihnen Top-Tipps, das sind Expertenratschläge, die sich auf alle Übungen dieser Kategorie beziehen.

Übungen und Variationen

Sie werden feststellen, dass sich die Übungen in einer Kategorie häufig nur leicht voneinander unterscheiden, die Grundbewegung aber gleich bleibt. Oft wird bei einer schwierigeren Variante die Bewegung einfach langsamer ausgeführt oder kurz angehalten. Bei der Übungsbeschreibung beschränke ich mich dann auf die Änderung, auf die es bei der entsprechenden Variante ankommt. Die Grundübung wird nur einmal bei der einfachsten Variante erklärt. Wer bereits das erste Buch *Fit ohne Geräte* gelesen hat, erkennt vielleicht einige Übungen wieder, wird aber gleichzeitig feststellen, dass ich viele Bewegungen abgewandelt und optimiert habe.

Einen Gang runterschalten oder zulegen

Am Ende der meisten Übungsbeschreibungen finden Sie den Abschnitt »Wollen Sie einen Gang runterschalten?«. Dieser gibt Anregungen, wie Sie die jeweilige Übung etwas vereinfachen können, wenn Ihnen der Übergang von der letzten Übung zu dieser besonders schwergefallen ist. Gehen Sie auf jeden Fall nie zur nächsten Variante über, wenn Sie nicht alle geforderten Wiederholungen sauber ausgeführt haben.

Die letzte und anspruchsvollste Übung jeder Kategorie enthält einen Abschnitt »Wollen Sie einen Gang zulegen?«. Hier finden Sie Anregungen, wie Sie sich weiterentwickeln können, wenn Sie die schwierigste Variante beherrschen.

Pausen

Um die Intensität der Übungen zu erhöhen, bauen wir ein- oder zweisekündige Pausen in die Bewegung ein. Mogeln Sie nicht! Die Pause beginnt erst, wenn Sie zum Stillstand gekommen sind. Ich empfehle Ihnen, die Sekunden laut oder zumindest im Kopf anzusagen. Für eine Sekunde Pause sagen Sie: »Eine Sekunde Pause.« Für zwei Sekunden Pause: »Eine Sekunde Pause, zwei Sekunden Pause.« Erst dann setzen Sie die Bewegung fort.

Wenn Sie noch keinen ganzen Satz mit den vorgegebenen Pausen schaffen, können Sie zum Ende des Satzes die Pausen verkürzen oder weglassen,

um alle Wiederholungen zu schaffen. Aber vergessen Sie nicht, dass Sie erst dann zur nächstschwierigeren Übung wechseln sollten, wenn Sie den gesamten Satz mit den vorgegebenen Pausen und mit perfekter Technik geschafft haben.

Der Einsatz von Haushaltsgegenständen

Bei manchen Übungen benötigen Sie Haushaltsgegenstände wie einen Tisch oder einen Stuhl. Wann immer Sie solche Gegenstände einsetzen, müssen Sie diese zuvor auf ihre absolute Unver-

sehrtheit und Stabilität überprüfen. Testen Sie die Geräte unter Belastung, um sicherzugehen, dass Sie Ihr Gewicht halten.

Wenn Sie stattdessen lieber ein extra zu diesem Zweck entwickeltes Gerät kaufen möchten, dann empfehle ich Ihnen, sich eine höhenverstellbare Klimmzugstange zuzulegen, mit der Sie alle in diesem Buch beschriebenen Übungen absolvieren können. Dieses Gerät können Sie schnell und einfach in einem Türrahmen anbringen.

Hooya!

Wiederholungsgeschwindigkeit

Bei allen Übungen in diesem Buch sollte die Abwärtsbewegung langsam und kontrolliert erfolgen und etwa zwei Sekunden dauern. Nur die Geschwindigkeit des konzentrischen Teils der Bewegung, also der Aufwärtsbewegung, wird variiert: Beim Aufwärmen und bei Übungen, die Sie noch nicht gut beherrschen, erfolgt die Aufwärtsbewegung langsam und kontrolliert und dauert etwa 2 Sekunden. Achten Sie auf eine korrekte Technik. Später kann dieser Teil der Bewegung auch explosiv und dynamisch ausgeführt werden. Explosive Bewegungen beanspruchen nämlich mehr Muskelfasern als langsame Bewegungen. Ihr Ziel ist es dann, den konzentrischen Teil der Bewegung unter 1 Sekunde zu absolvieren. Gleichzeitig bleibt die Abwärtsbewegung langsam und kontrolliert: unter 1 Sekunde hoch und 2 Sekunden runter – stets mit sauberer Technik!

ZUGÜBUNGEN

Zugübungen trainieren den gesamten Rücken – Latissimus, Rückenstrecker, Rhomboidei – sowie Bizeps, Unterarm, den hinteren Anteil des Deltamuskels und den Rumpf.

Top-Tipp

Bei allen Zugübungen sollten Sie vor jeder Wiederholung, wenn die Arme ganz ausgestreckt sind, die Schulterblätter auseinanderziehen, sodass Sie eine Dehnung im Schulterbereich verspüren. Wenn Sie mit der Zugbewegung beginnen, ziehen Sie die Schulterblätter dann zusammen.

Die Zugübungen in der Reihenfolge ihres Schwierigkeitsgrads

1. Türziehen mit leicht gebeugten Knien
2. Türziehen mit leicht gebeugten Knien und 2 Sekunden Pause
3. Türziehen
4. Türziehen mit 2 Sekunden Pause
5. Einarmiges Türziehen mit leicht gebeugten Knien
6. Einarmiges Türziehen mit leicht gebeugten Knien und 2 Sekunden Pause
7. Einarmiges Türziehen
8. Einarmiges Türziehen mit 2 Sekunden Pause
9. Umgekehrtes Bankdrücken mit Knien im rechten Winkel
10. Umgekehrtes Bankdrücken mit Knien im rechten Winkel und 1 Sekunde Pause
11. Umgekehrtes Bankdrücken mit Knien im rechten Winkel und 2 Sekunden Pause
12. Umgekehrtes Bankdrücken mit leicht gebeugten Knien
13. Umgekehrtes Bankdrücken mit leicht gebeugten Knien und 1 Sekunde Pause
14. Umgekehrtes Bankdrücken mit leicht gebeugten Knien und 2 Sekunden Pause
15. Umgekehrtes Bankdrücken mit gestreckten Beinen
16. Umgekehrtes Bankdrücken mit gestreckten Beinen und 1 Sekunde Pause
17. Umgekehrtes Bankdrücken mit gestreckten Beinen und 2 Sekunden Pause
18. Umgekehrtes Bankdrücken mit erhöhten Füßen
19. Klimmzug mit Hilfestellung
20. Klimmzug mit Hilfestellung und 2 Sekunden ohne Hilfe (Abwärtsbewegung)
21. Klimmzug mit Hilfestellung und 3 Sekunden ohne Hilfe (Abwärtsbewegung)
22. Klimmzug mit Hilfestellung und 4 Sekunden ohne Hilfe (Abwärtsbewegung)
23. Klimmzug mit Hilfestellung, 3 Sekunden ohne Hilfe (Abwärtsbewegung) und 1 Sekunde Pause
24. Klimmzug mit Hilfestellung, 4 Sekunden ohne Hilfe (Abwärtsbewegung) und 1 Sekunde Pause
25. Klimmzug

1. Türziehen mit leicht gebeugten Knien

Sie stehen vor einer weit geöffneten, stabilen Tür und befestigen ein Handtuch, wie auf dem Foto abgebildet, an beiden Türgriffen. Diese Übung



kann alternativ auch an einem horizontalen oder vertikalen Pfosten ausgeführt werden. Anstelle eines Handtuches kann auch ein Seil verwendet werden, das auf Hüfthöhe angebracht wird. Halten Sie nun beide Enden des Handtuches dicht an den Türgriffen.

Ihre Füße befinden sich direkt unterhalb der Türgriffe und umschließen die Tür fest. Achten Sie auf gute Bodenhaftung und tragen Sie möglichst ein Paar Sportschuhe. Lehnen Sie sich jetzt zurück, bis die Arme durchgestreckt sind und die Knie einen Winkel von 45 Grad bilden. Der Rücken ist gestreckt. Nun ziehen Sie den Oberkörper so



weit wie möglich zu den Händen heran und ziehen dabei die Schulterblätter zusammen. Achten Sie darauf, dass die Füße flach auf dem Boden bleiben und Sie den Winkel in den Knien beibehalten. Schließlich bewegen Sie sich langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück und ziehen die Schulterblätter wieder auseinander.

Wollen Sie einen Gang runterschalten? Die Übung wird leichter, wenn Sie die Füße etwas näher unter dem Körper aufsetzen. Sobald Sie mehr Kraft entwickelt haben, sollten Sie die Füße dann weiter vorne platzieren. Erst wenn Sie die Übung mit den Füßen direkt unter den Türgriffen ausführen können, sollten Sie zur nächsten Variante übergehen.

2. Türziehen mit leicht gebeugten Knien und 2 Sekunden Pause

Wenn Sie am Ende der Zugbewegung mit dem Oberkörper Ihre Hände berühren, pausieren Sie 2 Sekunden lang in dieser Position und halten dabei die Schulterblätter zusammengezogen. Gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.

3. Türziehen

Der Bewegungsablauf entspricht dem der ersten beiden Übungen. Die Beine sind jetzt aber im rechten Winkel gebeugt und die Oberschenkel befinden sich parallel zum Boden. Achten Sie darauf, dass die Füße stets flach auf dem Boden stehen. Nur Fußgelenke und Arme bewegen sich bei dieser Übung, der Beinwinkel bleibt unverändert. Bei dieser Übung ermüden die Beine sehr schnell. Wie bei allen Körpergewichtsübungen werden hier viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Sie werden bald feststellen, dass Ihre Haltekraft sich verbessert und Ihnen die Übung dann leichter fällt.

Wollen Sie einen Gang runterschalten? Die Übung wird leichter, wenn Sie die Beine etwas gestreckter halten.



4. Türziehen mit 2 Sekunden Pause

Wenn Sie am Ende der Zugbewegung mit dem Oberkörper Ihre Hände berühren, pausieren Sie 2 Sekunden lang in dieser Position und halten dabei die Schulterblätter zusammengezogen. Gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.



5. Einarmiges Türziehen mit leicht gebeugten Knien

Hierzu benötigen Sie einen Gürtel, mit dem Sie eine Schlaufe machen. Diesen befestigen Sie dann, wie auf dem Foto abgebildet, an beiden Türgriffen. Nun benutzen Sie den Gürtel als Griff und führen die Übung einarmig aus. Halten Sie den Gürtel mit einer Hand, die Handfläche zeigt nach unten. Ihre Füße befinden sich unterhalb der Türgriffe und umschließen die Tür. Achten Sie auf gute Bodenhaftung.

Lehnen Sie sich jetzt zurück, bis der Arm, der den Gürtel hält, durchgestreckt ist. Der passive Arm liegt am Körper an. Beugen Sie die Knie im 45-Grad-Winkel und halten Sie den Rücken gestreckt. Nun ziehen Sie den Oberkörper so weit wie möglich an die Hand heran und führen dabei beide Schulterblätter zusammen. Gehen Sie dann langsam in die Ausgangsstellung zurück, bis der Arm wieder völlig gestreckt ist.

Wollen Sie einen Gang runterschalten? Die Übung wird leichter, wenn Sie die Füße etwas näher unter dem Körper aufsetzen.



6. Einarmiges Türziehen mit leicht gebeugten Knien und 2 Sekunden Pause

Wenn Ihr Oberkörper die arbeitende Hand berührt, halten Sie die Position 2 Sekunden lang. Achten Sie dabei auf eine gute Körperspannung im Rumpf und halten Sie die Schulterblätter zusammengezogen.

7. Einarmiges Türziehen

Diese Übung unterscheidet sich von Übung 5 nur dadurch, dass die Beine nun im rechten Winkel gebeugt sind und sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden.



Wollen Sie einen Gang runterschalten? Halten Sie die Beine etwas mehr gestreckt.

8. Einarmiges Türziehen mit 2 Sekunden Pause

Wenn Sie mit dem Oberkörper die arbeitende Hand berühren, halten Sie die Position 2 Sekunden lang. Achten Sie wieder auf zusammengezogene Schulterblätter und gute Rumpfspannung.

9. Umgekehrtes Bankdrücken mit Knien im rechten Winkel

Sie liegen rücklings unter einem stabilen Tisch oder einem Geländer, das auf zwei Pfosten ruht (lesen Sie hierzu auch den nächsten Kasten). Der Gegenstand sollte vom Boden aus mit gestreckten Armen knapp außerhalb Ihrer Reichweite sein und sich, wenn Sie aufrecht stehen, etwa auf Hüfthöhe befinden. Ist er näher am Boden, wird Ihr Bewegungsumfang eingeschränkt. Greifen Sie nun mit den Händen etwas weiter als schulterbreit von unten die Tischplatte, die Brust befindet sich genau unter Ihren Händen. Beugen Sie die Knie und bringen Sie die Füße näher an das Gesäß. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Heben Sie das Gesäß an, sodass der gesamte Körper von den Knien bis zu den Schultern eine gerade Linie bildet. Ziehen Sie sich nun an den Händen nach oben zur Tischplatte und halten Sie dabei die Spannung in Ihrem Körper. Dann senken Sie den Körper langsam und kontrolliert wieder ab. Der Körper bildet weiterhin eine gerade Linie von den Knien bis zu den Schultern und das Gesäß wird nicht abgelegt, bis alle Wiederholungen ausgeführt sind.



Wenn die Oberfläche, an der Sie sich festhalten wollen, zu rutschig oder hart ist, können Sie etwas unterlegen, beispielsweise ein Paar Flip-Flops oder auch ein Handtuch, das Sie beim Hochziehen fest zusammenquetschen.

Wollen Sie einen Gang runterschalten? Wenn Sie die Füße näher ans Gesäß herschieben, fällt die Übung leichter. In dieser Position haben nur noch die Fußballen Bodenkontakt und Sie können die Bewegung mit den vorderen Oberschenkelmuskeln (Quadrizepse) ein wenig unterstützen.

Hooya!

Welche Gegenstände Sie für das umgekehrte Bankdrücken einsetzen können

Schauen Sie sich bei sich zu Hause um und seien Sie kreativ. Sie können beispielsweise einen stabilen Besenstiel oder einen Schrubber auf zwei hüfthohen Lautsprecherboxen oder zwei gleich hohen Stühlen, Tischen oder Aktenschränken ablegen. Wenn der Balken oder Stiel, den Sie verwenden, nicht extrem stabil ist, sollten Sie die beiden Gegenstände, auf denen Sie ihn ablegen, kaum weiter als schulterbreit auseinanderstellen. Achten Sie darauf, dass der Stiel nicht hin und her rutscht. Wenn die Ablageflächen aus Holz sind, können Sie auf jeder Seite des Stiels zwei kleine Nägel anbringen, um ihn in Position zu halten.

Besonders praktisch sind ein Paar Krücken, da diese stabil sind und nicht hin und her wackeln können (siehe Abbildung). Die Griffe sollten etwa 30 cm auseinander sein und sich genau über Ihrer Brust befinden.

Sie brauchen aber auch für diese Übung kein spezielles Gerät. Ich selbst verbringe viel Zeit in Hotels und setze dann immer einen Tisch ein. Das funktioniert einwandfrei.



10. Umgekehrtes Bankdrücken mit Knien im rechten Winkel und 1 Sekunde Pause

Bei dieser Variante ziehen Sie sich nach oben und halten 1 Sekunde lang inne, wenn sich der untere Teil des Brustbeins an der Tischfläche befindet.

11. Umgekehrtes Bankdrücken mit Knien im rechten Winkel und 2 Sekunden Pause

Jetzt verlängern Sie die Pause auf 2 Sekunden.