

Keine Zeit für Workout!

Heute gibt's Tipps und Tricks, wie Sie Ihren Alltag aktiver gestalten können. Und zwar ohne viel Equipment. Zum Beispiel mit einem einfachen Luftballon, der vom Spielutensil zum Trainingsgerät umgewandelt wird.

Text: Verena Zopf

Jede Bewegung ist wichtig! Die einfache Zauberformel lautet: Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag. Denn nicht nur das Power-Workout oder die große Joggingrunde bringen Sie in Form – auch moderate Aktivitäten wie Treppensteigen, Fahrradfahren oder Spazierengehen kurbeln den Energieumsatz des Körpers an. Addiert man diese „Bewegungshäppchen“, kann man abends ziemlich schnell eine positive Trainingsbilanz erreichen. Der Vorteil dieses „Nebenbei-Workouts“ liegt dabei auf der Hand: Da die Bewegung ganz beiläufig stattfindet, fällt der Kampf mit dem inneren Schweinehund flach. Auf diese Weise gelingt es auch Sportmuffeln, etwas für ihren Körper zu tun.

Was viele nicht wissen: Jede Form der Bewegung ist wichtig! Dass wir uns im Alltag so viel wie möglich bewegen sollten, legen unzählige Studien nahe. Mediziner und Sportwissenschaftler sind sich einig: Die Häufigkeit ganz alltäglicher Betätigungen gibt den wesentlichen Ausschlag dafür, ob jemand eher schlank und sportlich oder eher füllig und unfitt ist! Doch: Übergewicht alleine ist noch nicht gesundheitsgefährdend. Erst wenn sich weitere Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Diabetes dazugesellen, wird es problematisch.

Im Alltag zum Topbody

Der „normale Alltag“, speziell von „Schreibtischhengsten“ an modernen Büroarbeitsplätzen, ist geprägt von Bewegungsmangel. Während man noch vor wenigen Generationen täglich mehrere Kilometer an Wegstrecke zurücklegte, sind es heutzutage im Durchschnitt (bei Erwachsenen) gerade mal 500 bis 600 Meter. Eine aktuelle WHO Gesundheitsempfehlung legt 10.000 Schritte pro Tag als Marke vor. Das entspricht über den ganzen Tag verteilt etwa 45–50 Minuten summierte Gehzeit. Wer kreativ und willig ist, dem bieten sich im Alltag ganz viele Gelegenheiten, sich fit zu halten.

Was hat ein Luftballon mit Sport zu tun? Viele Schritte zu machen, ist eine Sache. Aber man muss gar nicht unbedingt das Haus verlassen, um mit seinem Alltagsworkout zu starten. Ich zeige Ihnen, wie man mit einem einfachen Spiel- und Alltagsgegenstand wie einem Luftballon trainieren kann. Ganz einfach, aber sehr effektiv. Man brauchst für dieses Workout lediglich zwei gleich mittelfest aufgeblasene Luftballons.

ÜBUNG: KNIEHEBER

MUSKELN: Bauch, Gesäß, Beckenboden, Beine

SO WIRD'S GEMACHT: Aufrecht hüftbreit stehen, Knie leicht gebeugt. Beckenboden und Bauch nach innen gezogen. Ballon ist in der rechten Hand. Nun das linke Knie anheben und den Ballon unter dem linken Knie nach außen oben unter dem Knie durchwerfen und mit der linken Hand fangen. Beide Beine wieder absetzen. Dann die Seite wechseln. Den Oberkörper dabei möglichst aufrecht lassen. Ausatmen, wenn das Knie angehoben wird.

10–20 Mal abwechselnd rechts und links durchführen.

TIPP: Die Übung nur durchführen, wenn der Einbeinstand schon sicher beherrscht wird.



Fotos: Julia Stix

ÜBUNG: POFORMER

MUSKELN: Gesäß, Rücken, Schultern, Beckenboden, Bauch
SO WIRD'S GEMACHT: Einen Ballon in die Kniekehle eines Beins einklemmen und einbeinig in die Nähe einer fixen Anhaltehilfe (Wand, Sessel ...) stellen, Knie beim Standbein leicht gebeugt. Den 2. Ballon in den Händen vor dem Körper halten, Beckenboden und Bauch nach innen gezogen. Nun das abgewinkelte Bein mit dem eingeklemmten Luftballon aus der Hüfte nach hinten oben heben, Gleichzeitig den Ballon zwischen den Händen zusammengedrückt nach vorne oben heben, Dabei ausatmen, Den Oberkörper dabei möglichst aufrecht und das Schambein nach vorne gehoben lassen. Ruhig weiter ein- und ausatmen. Darauf achten, dass man am Standbein nicht einsinkt, Beim Einatmen das Bein wieder absenken.

10–15 Mal, Seite wechseln.

TIPP: Wenn die Kombi aus Arm- und Beinübung zu fordernd ist, dann die Übung in zwei Teile (nur Arme und dann nur Beine) splitten



ÜBUNG: HINTERM RÜCKEN HEBER I.

MUSKELN: Rücken, Armen Schultern, Bauch,
SO WIRD'S GEMACHT: Auf einen Sessel oder eine Bank setzen, Füße auf den Boden stellen und je einen Ballon in eine Hand nehmen – ausatmen. Nun die Körpermitte kompakt nach innen ziehen (Bauch, Beckenboden wie ein Korsett schließen), dabei einatmen und den Oberkörper leicht nach hinten neigen, die Arme nach schräg oben ziehen und die Bein schräg nach vorne vom Boden abgehoben in der Luft halten. Nun ein Knie hereinziehen und die Ballons unter dem Knie zusammenführen und ausatmen. Beim Einatmen das Bein wieder schräg nach vorne platzieren und die Arme mit den Ballons nach hinten führen. Beim nächsten Ausatmen das zweite Knie hereinholen und unter dem Knie die Ballons zusammenführen.

10–15 Mal pro Seite.

VARIANTE: Die Beine gleichzeitig heranziehen, ausatmen und unter den Knien die Ballons zusammenführen, danach wieder strecken und einatmen.

ACHTUNG: Diese Übung nicht bei einer bestehenden Rectusdiastase oder in der Schwangerschaft durchführen! Hier kannst man selber testen, ob man noch einen Bauchspalt hat: www.mamafit.at/bootcamp



ÜBUNG: HINTERM RÜCKEN HEBER II.

MUSKELN: Rücken, Armen Schultern, Bauch,
SO WIRD'S GEMACHT: Aufrecht hüftbreit stehen, Knie leicht gebeugt. Beckenboden und Bauch nach innen gezogen, Brustbein heben. Ballon wird mit beiden Händen hinter dem Körper gehalten. Nun den Ballon ohne den Rücken dabei zu berühren nach hinten oben heben und ausatmen. Beim Einatmen wieder absenken. Den Oberkörper dabei möglichst aufrecht lassen.

10–15 Mal



ÜBUNG: HÜFTHEBER

MUSKELN: Beckenboden, Gesäß, unterer Rücken, Bauch
SO WIRD'S GEMACHT: Aufrecht hüftbreit an einer fixen Anhaltehilfe (Wand, Sessel ...) stehen, Knie leicht gebeugt, Beckenboden und Bauch nach innen gezogen. Luftballon zwischen die Knie platzieren und dort mit leichtem Druck halten, Ruhig weiter ein- und ausatmen. Nun den Ballon nur durch Anheben der rechten Hüfte und Abheben des Beins vom Boden sowie das Zusammendrücken der Beine an der Innenseite der Oberschenkel ein Stück nach oben rollen. Dabei ausatmen. Die Schulterebene waagrecht halten, den Oberkörper aufrecht lassen. Darauf achten, dass man am Standbein nicht einsinkt, Beim Einatmen das Bein wieder absenken.

10–15 Mal, Seite wechseln.



ÜBUNG: RÜCKENSTRECKER

MUSKELN: Rücken, Gesäß, Schultern
SO WIRD'S GEMACHT: Mit ca. 45 Grad nach vor geneigtem Oberkörper aufstellen, Den Ballon in der Hand auf Brusthöhe mit gestreckten Armen halten. Nun mit kleinen Pumpbewegungen den Ballon ständig zusammenpressen und wieder lockerer halten. Nun dabei die Arme so hoch wie möglich nach vorne oben heben und wieder langsam absenken. Den Rücken möglichst gerade und ruhig halten, Gleichmäßig ein- und ausatmen. Darauf achten, dass der Nabel eingezogen ist, Hüftknochen vorne zueinanderziehen.

10–15 Mal heben und senken.

Je weiter man sich dabei nach vorne neigt, umso schwieriger ist die Übung.

mamaFIT Trainingsvideo:

Sie möchten dieses Workout als Trainingsvideo haben, weitere wertvolle Tipps fürs Training bekommen und Ihren ganzen Körper gut spüren? **Dann sind Sie bei mamaFIT** (www.mamafit.at) goldrichtig. Trainingsangebote dazu gibt es in weiten Teilen Österreichs, im Speziellen für Schwangere und Jungmamas, die sich für die Geburt und danach gezielt fit machen möchten. Die Videos können aber auch von jedem genutzt werden, der Lust auf kurze, knackige Trainingseinheiten hat. Ganz aktuell gibt es jetzt dazu mit „mamaFIT on screen“ eine neue Onlinevariante des beliebten mamaFIT Workouts, bei dem sie dieses Workout und viele weitere Übungssequenzen in Form von Trainingsvideos nutzen können. Mehr Infos dazu unter www.mamafitonscreen.com

Fotos: Julia Six

mamaFIT
on screen

Trainiere wann und wo du möchtest.

Teste jetzt unser neues Onlinetraining [mamafitonscreen.com!](http://mamafitonscreen.com)

Nur 5€ für das erste Monat.
Gutscheincode: **Testabo2019**
Gültig bis 31. Dezember 2019