



So bleibt ihr bei Herbstwetter fit

Die Tage werden kürzer und das Wetter draußen immer ungemütlicher. Da will man sich oft einfach nur mit einer Tasse des Lieblingsheißgetränks in eine warme Decke kuscheln und den ganzen Tag fernsehen. Doch das rächt sich spätestens im Frühling, wenn man endlich wieder draußen etwas unternehmen will und feststellen muss, dass man nicht in Form ist. Um das zu verhindern und auch in der verregneten Zeit etwas für den eigenen Körper zu tun, probiert doch mal diese Fitness-Übungen von unserem Yenz-Autor Jan Raiser aus. Er ist selbst als Trainer und Spieler in einem Handballverein tätig und zeigt, wie er sich daheim fit hält.

Warum Sport?

Gerade jetzt im Herbst, wenn man sich manchmal allein, kraftlos und niedergeschlagen fühlt, hilft körperliche Aktivität, um den Körper wieder auf Hochtouren zu bringen. Sport schüttet Dopamin – also Glücksgefühle aus – und kann einen damit aus dem Herbst-Down ziehen. Außerdem stärkt er das Immunsystem, sodass man nicht die ganze Zeit verschnupft im Bett liegen muss.

Die folgenden Übungen sind für all die, die bei Regen und Wind nicht die trockene Wohnung verlassen, aber trotzdem fit werden, die im Sommer erkämpfte Form erhalten oder auf die erwünschte Strandfigur hinarbeiten wollen. Ihr braucht dafür weder Geräte noch viel Platz und auch keinen Partner, auch wenn es zusammen natürlich immer mehr Spaß macht.



Ohne Aufwärmübungen funktioniert kein Training.

Warm-Up

Warum: Verletzungsprophylaxe und Muskelaktivierung

Wie: Dehnübungen; auf der Stelle joggen; Jumping Jacks (Hampelmänner)

Umfang: Mindestens 5 Minuten

Squats (Kniebeugen)

Warum: Stärkung der Bein-, Po- und Rückenmuskulatur

Wie: Schulterbreiter Stand mit Armen ausgestreckt vor dem Körper. Anschließend langsam in die Hocke gehen, bis die Hüfte unterhalb der Knie ist. Dabei auf einen geraden Rücken (kein Hohlkreuz, kein Buckel) achten. Kurz halten und dann mithilfe der Po- und Oberschenkelmuskulatur wieder aufrichten.

Umfang: 2-3 Durchgänge à 8-12 Wiederholungen

Schwierigkeit: 2 Sterne



Langsame und konzentrierte Bewegungen sind ein zentrales Element bei Squats. Unser VKZ-Sportredakteur probiert die Übung aus.



Körperspannung ist das Wichtigste bei Planks.

Planks

Warum: Ganzkörperkräftigung mit Fokus auf Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken)

Wie: Liegeposition auf Unterarmen und Füßen abgestützt. Auf Körperspannung im ganzen Körper achten und Position mit Blickrichtung Boden halten. Erfahrene Sportler können abwechselnd diagonal je ein Arm und ein Bein anheben.

Umfang: 1-2 Durchgänge à 30-60 Sekunden

Schwierigkeit: 2 Sterne (mit Anpassung 4)

Mountain Climbers

Warum: Ausdauertraining und Stärkung der Bauchmuskulatur

Wie: Plank-Ausgangsposition auf den Handflächen statt den Unterarmen. Abwechselnd so schnell wie möglich die Knie zur Körpermitte ziehen, als ob man einen Berg hochrennen würde. Der Blick bleibt nach unten gerichtet.

Umfang: 3-4 Durchgänge à 15-35 Sekunden

Schwierigkeit: 2 Sterne

Achtet darauf, zwischen den verschiedenen Übungen und den einzelnen Durchgängen ein bis zwei Minuten Pause zu machen!

Liegestützen

Warum: Stärkung der Brust-, Schulter und Trizepsmuskulatur

Wie: Mit derselben Ausgangsposition wie bei den Mountain Climbers starten. Hände schulterbreit mit Fingerspitzen nach vorne zeigend aufstellen. Den Körper so tief wie möglich nach unten bewegen, ohne den Boden zu berühren und anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückdrücken. Die Schwierigkeit kann durch Liegestütze auf den Knien erhöht und zum Beispiel durch Liegestütze auf den Füßen reduziert werden, je nach Trainingsstand.

Umfang: 2-3 Durchgänge à 8-15 Wiederholungen

Schwierigkeit: 3 Sterne (mit Anpassung zwischen 2 und 5)

Standwaage

Warum: Gleichgewichts-, Koordinations- und Stabilitätstraining

Wie: Aus einbeinigem Stand starten, auf Körperspannung achten, den Oberkörper nach vorne bewegen und gleichzeitig mit dem Nicht-Standbein nach hinten ausgleichen. Die Arme sind dabei parallel zum Boden entweder nach vorne oder zur Seite gestreckt. Der gesamte Körper bis auf das Standbein sind in einer Ebene ein paar Sekunden zu halten. Danach die gleiche Übung auf dem anderen Bein ausführen.

Umfang: 3-5 Wiederholungen pro Bein

Schwierigkeit: 5 Sterne

Nicht vergessen!

Auch wenn sich drinnen fit zuhalten wichtig ist und das Wetter nicht dazu einlädt, sich länger als nötig draußen aufzuhalten, muss auch frische Luft sein. Verbringt an den weniger schmutzigen Tagen doch ein wenig Zeit

unter freiem Himmel und verbindet das am besten damit, eure Freunde zu treffen und die sozialen Kontakte zu pflegen. Sport, frische Luft, Freunde treffen und dazu noch eine gesunde und ausgewogene Ernährung sind essentiell, um fit durch die Schlecht-Wetterzeit zu kommen. Und am allerwichtigsten: Im Winter und Frühling weitermachen!