

Schön stark

Wie macht man in Badehose und Bikini eine gute Figur?
 Stefanie Schwaiger, Österreichs beste Beachvolleyballerin, zeigt
 gemeinsam mit Personaltrainer Christoph Reisinger exklusiv für
 GESUND&LEBEN, wie man sich optimal vorbereitet.



Aufwärmen

Drei bis fünf Minuten aufwärmen ist die Basis für ein wirkungsvolles Training. Dann ist der Körper „wach“ und alle Muskeln und Gelenke für die folgende Belastung vorbereitet:

- 1** Marschieren am Stand – die Arme gehen mit.
- 2** Knieheben mit Bizeps: Gleichzeitig mit dem Knie hebt man auch die Arme an und spannt den Bizeps. Beim Absenken der Beine gehen die Unterarme mit nach unten. Mehrmals wiederholen.

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination – das sind die Bausteine für einen fitten Körper. Während immer mehr Menschen walken und joggen, wandern oder zumindest regelmäßig spazieren, hat das Krafttraining oft noch einen zu geringen Stellenwert im Gesundheitssport. Dabei sind es starke Muskeln, die uns eine gute Haltung verschaffen und gleichzeitig den ganzen Körper optimal auf die Belastungen des Alltags vorbereiten. Und wer in wenigen Wochen in Badehose und Bikini eine bessere Figur machen möchte, der erreicht mit zusätzlichem Krafttraining bis dahin noch eine ganze Menge: Der Körper wird geformt und besser durchblutet, Speckpölsterchen können schwinden und Orangenhaut glatter werden. Wichtig ist regelmäßiges Training, weiß der Fitnessexperte, Konditions- und Personaltrainer Christoph Reisinger, der in seinem Studio in St. Pölten schon zahlreichen Menschen zu mehr Wohlfühl und Leistungsvermögen verholfen hat. Reisingers Trainingsprogramm kommt völlig ohne Geräte aus, man kann es also überall machen, selbst auf Reisen.

Spitzenathletin Stefanie Schwaiger trainiert an allen Wochentagen, nur der Sonntag ist Ruhetag – außer sie ist auf dem Sandfeld im Einsatz. Trainieren auch Sie drei- bis viermal pro Woche, damit Sie bald erste Erfolge spüren und sehen können.

Das Training richtet sich an untrainierte Menschen ebenso wie an trainierte und sollte mit Ausdauersport kombiniert werden. Und so trainieren Sie richtig:

- Statische Übungen (wie den Unterarmstütz): 15 Sekunden Belastung und 15 Sekunden Pause, später 30 oder 60 Sekunden Belastung, bevor man kurz pausiert. Ruhig und gleichmäßig atmen.
- Dynamische Übungen wie den Ausfallschritt: 15 bis 20 Wiederholungen je Übung. Wer schon trainierter ist, kann die acht Übungen danach in noch einem Durchgang ein- bis zweimal wiederholen. Bei der Aufwärtsbewegung ausatmen, abwärts einatmen.

RIKI RITTER-BÖRNER ■



3 Knieheben mit Oberkörperrotation: Mit dem linken Ellbogen zum rechten Knie hinbewegen und umgekehrt.



4 Kick nach vorne: Zehenspitze nach vorn bewegen und gleichzeitig die Arme anheben.



5 Seilspringen – das Seil stellt man sich nur vor.

STEFANIE SCHWAIGER

Die Niederösterreicherin, geboren am 7. August 1986, hat viele Jahre lang mit ihrer Schwester Doris international Beachvolleyball gespielt. Seit dem Rückzug ihrer Schwester aus dem Leistungssport hat sie mit Barbara Hansel eine neue Partnerin, mit der sie Anfang Mai in Baden ihre Führungsrolle bestätigen konnte: Klarer Sieg in zwei Sätzen gegen Schweden, damit sind sie in die Finalphase des Conti-Cups aufgestiegen – und ihrem großen Ziel Olympiade in Rio 2016 einen Schritt näher. „Es war ein kompletter Neustart“, sagt Steffi Schwaiger heute, und: „Es war die richtige Entscheidung, weiterzuspielen, es macht mir wieder richtig viel Spaß.“

Facebook: Beachvolleyballteam Schwaiger/Hansel





Training

1 Ausfallschritt: Weiten Schritt nach vorne oder hinten, Gesäß absenken, bis das Knie fast den Boden berührt. Wichtig: Knie bleiben immer hinter den Zehenspitzen. Nabel Richtung Wirbelsäule, Po anspannen, Kurz halten, kraftvoll wieder hochdrücken. Dann mit dem anderen Bein wiederholen.



2 Kniebeuge zu zweit – oder an der Türschnalle, an einem Geländer. Man kann auch ein Handtuch um die Türschnalle legen. Knie bleiben immer hinter den Zehenspitzen. Nabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Gesäßmuskeln anspannen und Position halten.

3 Seitstütz: Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Po anspannen, der Körper bildet eine Gerade. Oberen Arm hochstrecken. Variante 1: Becken senken, bis es fast den Boden berührt, und wieder anheben. Variante 2: Oberes Bein heben und senken, dabei bleibt der Körper ganz gerade und stabil.



CHRISTOPH REISINGER

Personaltrainer Christoph Reisinger ist Konditionstrainer beim SKN St. Pölten (Profifußball). Er trainiert auch mit Amateurfußballteams und veranstaltet Kinderfußballcamps. Gemeinsam mit seiner Frau Dali Reisinger-Skoric betreibt er das Chrisdal Personaltrainingsstudio in St. Pölten. Sie bieten maßgeschneiderte Programme an und helfen auch bei Schmerzen und nach Verletzungen effektiv weiter.

Informationen: www.crisdal11.at,
www.chrisdal-personaltraining.at



4 Brücke – wichtig für einen knackigen Po: Nabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Po Muskeln fest anspannen. Die Hände fest ineinander drücken – und halten. Rücken und Oberschenkel bilden eine gerade Linie. Schwere Variante: Abwechselnd ein Bein heben und in Verlängerung des Oberschenkels ausstrecken. Dynamische Variante: Becken heben und senken

5 Starker Rücken: Bauch Richtung Wirbelsäule ziehen, Rückenmuskeln und Po anspannen und Arme und Beine wenige Zentimeter über den Boden heben. Dann gegengleich linken Arm und rechtes Bein anheben und senken, dann rechtes Bein und linken Arm.



6 Vierfüßlerstand: rechten Ellbogen und linkes Knie zusammenbringen (Mobilisation der Wirbelsäule), dann diese beiden Extremitäten ganz waagrecht ausstrecken. Seitenwechsel.



7 Bauchkraft: Muskeln so anspannen, dass Arme und Beine nicht den Boden berühren. Schulterblätter heben. Linke Hand und rechte Ferse zusammenführen, anschließend gegengleich.



8 Unterarmstütz: Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, Po anspannen, ganz gerade bleiben. Variante 1: Über die Zehen rollend den Oberkörper vor und zurück schieben. Variante 2: Beine abwechselnd ein paar Zentimeter anheben.



Richtig abkühlen

Ideal: Das Duschen mit heiß-kalten Wechsel-duschen abschließen (je 20 Sekunden lang heiß und kalt im Wechsel, dreibis viermal wiederholen, mit kalt aufhören) – durch die bessere Durchblutung macht sich der Körper gleich an die Reparatur der durch das Training belasteten Muskelfasern – man ist wieder schneller fit.

