

# Kraft für ein gesundes Leben

**Effektive Kraft- und Stabilisationsübungen für den ganzen Körper machen Sie fit für den Alltag und für den Sport. Das Programm passt für Einsteiger ebenso wie für sportlich Aktive.**

Walken, Radfahren, Wandern, intensives Schwimmen, Joggen und Laufen - regelmäßiges Ausdauertraining zählt für viele Menschen bereits zum Alltag. Doch mindestens genauso wichtig ist Kraft, Muskelkraft - und das in jedem Alter. Das zeigen zahlreiche Studien, zum Beispiel konnte der Kremser Orthopäde Dr. Andreas Stippler belegen, dass Menschen über 70 spürbar Lebensqualität gewinnen, wenn sie regelmäßig Krafttraining machen. Starke Muskeln sind die Basis für eine gute Haltung und die Grundlage jeder Bewegung. Stabilisationstraining stärkt den ganzen Körper und verbessert den Muskeltonus, schützt die Wirbelsäule und ist eine wichtige Verletzungsprophylaxe: Wer starke Muskeln hat, hilft dem Körper, sich etwa beim Stolpern nicht zu verletzen. Wie sonst könnten zum Beispiel Tormänner mit einem Hechtsprung den Ball fangen und unverletzt weiterspielen.

Weil Stabilisationsübungen eine derart wichtige Grundlage für einen gesunden und fitten Körper sind, hat der St. Pöltener Bewegungsexperte Christoph Reisinger für GESUND+LEBEN ein Kräftigungs-/Stabilisationstraining zusammengestellt, mit dem Sie - egal wie fit Sie sind - sich ein richtig starkes Muskelkorsett erarbeiten können. Er erklärt: „Diese Übungen stärken den Körper und machen ihn fit für alle Herausforderungen - für den Alltag ebenso wie für jeden Sport. Jeder Ausdauersportler sollte das machen, um sein Training abzurunden. Mit diesem Programm können Sie sich jetzt schon auf das Schifahren vorbereiten. Und das Allerbeste: Sie werden mehr Fett verbrennen.“ Denn starke Muskeln verbrauchen mehr Kalorien - selbst im Ruhezustand, und natürlich auch in Bewegung.

Für das Programm brauchen Sie keinerlei Hilfsmittel: Decke oder Matte auflegen, und los geht's! Durch die verschiedenen Varianten wird dieses Programm auch für trainierte Menschen nicht langweilig. „Wichtig ist, die Übungen in den

Tagesablauf einzuplanen. Sie müssen ein richtiger Punkt im Terminkalender sein - dann trainiert man auch regelmäßig!“, rät Reisinger.

Wer lange keinen Sport gemacht hat, sollte mit wenigen Übungen beginnen und Umfang und Intensität stetig steigern. Ideal ist es, dreimal die Woche zu trainieren. Dabei pro Übung zehn bis 20 Wiederholungen machen, die isometrischen Stabilisationsübungen zehn bis 30 Sekunden halten - und jeweils zwei bis drei Durchgänge absolvieren. Ob immer alle Übungen trainiert werden oder man sich ein paar herausnimmt und diese wechselt, ist Geschmackssache. Ideal für Ausdauersportler wäre, vor der Ausdauer-Einheit 15 bis 20 Minuten aus dem Programm zu absolvieren und dann 40 Minuten das Ausdauertraining. Toll wäre auch, einfach jeden Tag eine oder zwei der Übungen zu machen, am nächsten Tag die nächsten. Morgens oder abends? Das muss jeder für sich entscheiden - ist der eine nach einem Morgentraining den ganzen Tag fitter und besser drauf, so ist das Üben am Abend für den anderen der ideale Start in die Freizeit.

Leichtes Traben mit verschiedenen Armbewegungen für drei bis fünf Minuten stimmt den Körper auf die Übungen ein und reicht zum Aufwärmen. Die Übungen selbst sollte man in Ruhe und konzentriert durchführen, um so Fehler (besonders das Anspannen des Bauches wird gerne vergessen!) zu vermeiden. „Es zählt nicht die Quantität, sondern die Qualität, mit der man die Übungen macht!“, freut sich Reisinger über Ehrgeiz, warnt jedoch vor Überforderung. Es geht nicht darum, möglichst viel in möglichst kurzer Zeit „abzuarbeiten“, sondern mit gezielten - und vor allem regelmäßigen - Übungen dem Körper Gutes zu tun und so einen weiteren Mosaikstein in Richtung gesunden Lebensstil zu legen!

SONJA LECHNER ■

FOTO: GERALD LECHNER



**Christoph Reisinger**

Personaltrainer und Fitness- und  
Wellnesstrainer, Konditionstrainer des SKN  
St. Pölten und UNIQA Vitalcoach. Er leitet  
außerdem ein EMS-Studio in St. Pölten  
([www.chrisdal-personaltraining.at](http://www.chrisdal-personaltraining.at)).



### KNIEBEUGEN

**Ausgangsstellung:** hüftbreiter Stand, Belastung auf der Ferse. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Ein leichter „Stockerlhintern“ ist in Ordnung, aber kein Hohlkreuz und keinen Rundrücken.

**Übung:** Knie beugen, dabei müssen die Zehenspitzen vor dem Knie bleiben. Langsam und die Knie nicht durchstrecken. Als **Variante** ein paar Sekunden unten halten und dann wieder strecken.

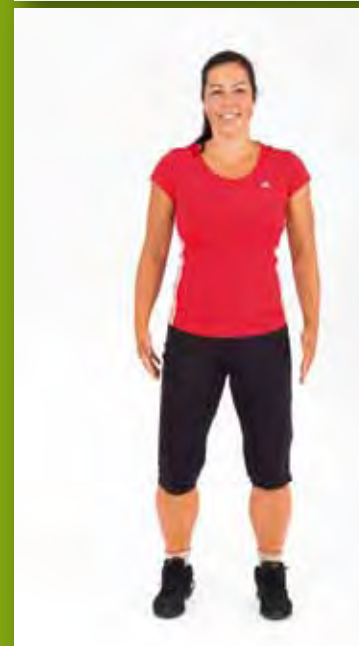


### AUSFALLSCHRITT

**Ausgangsstellung:** hüftbreiter Stand, mit einem Bein einen großen Schritt nach hinten machen. Am vorderen Bein müssen die Zehenspitzen vor dem Knie sein! Oberkörper schön aufrecht, Bauch angespannt.

**Übung:** Das hintere Knie in Richtung Boden führen. Wichtig: Es handelt sich hier um eine Abwärtsbewegung, keine Vorwärtsbewegung. So bleiben die Zehenspitzen des vorderen Beines auch vor dem Knie!

**Variante:** Um den oberen Rücken vermehrt in die Übung einzubeziehen, können die Schulterblätter in der Endstellung zusammengezogen werden.



### SEITSTÜTZ

**Ausgangsstellung:** Sitz am Boden mit seitlich übereinander abgelegten Beinen. Beim abgestützten Arm muss der Ellbogen unter der Schulter sein. Der obere Arm ist am Körper aufgelegt.

**Übung:** Becken hochheben.

**Variante:** Derselbe Übungsablauf, jedoch sind nun die Beine im Knie gestreckt.





### EINBEINSTAND

**Ausgangsstellung:** hüftbreiter Stand, Beine im Kniegelenk leicht abgewinkelt. Gesäß und Bauch angespannt, Brustbein gehoben, Schultern nach hinten unten gezogen. Gerader Blick, Arme hängen locker am Körper.

**Übung:** Ein Bein nach vorne hochheben, Arme dürfen zum Gleichgewicht halten mitgenommen werden.

**Variante:** Das Bein seitlich abspreizen. Wichtig ist dabei, dass die Zehenspitzen nach vorne zeigen und nicht hochgedreht werden! Jede Übung kann durch Schließen der Augen erschwert werden. Die schwierigste Variante ist die Standwaage.



### BAUCHMUSKELN

Auch wenn bei den anderen Übungen die Bauchmuskeln immer mit eingebunden sind, sollten sie dennoch auch speziell trainiert werden. Durch die unterschiedlichen Varianten und der damit verbundenen Verlängerung des Hebels werden die Übungen immer anstrengender.

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, Arme neben dem Körper, Fersen in den Boden.

**Übung:** Schulterblätter von Matte abheben, Bauchnabel zur Wirbelsäule.

**Variante 1:** Arme vor Körper gekreuzt.

**Variante 2:** Arme zum Kopf. Der Arme liegen nur leicht am Kopf an! Zwischen Kopf und Brust passt immer eine Faust.

**Variante 3:** Ein Arm am Kopf, der andere gestreckt nach hinten.

**Variante 4:** beide Arme hochstrecken.



FOTOS: GERALD LECHNER





## BRÜCKE

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, Fußsohlen hüftbreit aufgestellt. Hände vor Brustbein zusammendrücken oder neben dem Körper ablegen. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.

**Übung:** Das Becken hochheben, dabei die Pobacken ganz fest zusammendrücken. Die Position zwischen fünf und 15 Sekunden halten und langsam wieder absenken.

**Variante:** Schwieriger wird es, wenn man bei hochgehobenen Becken ein Bein streckt. Dabei ist es wichtig, dass das Becken gerade bleibt.



## UNTERER RÜCKEN

Wie die Bauchmuskeln sind auch die Rückenmuskeln an allen Übungen beteiligt. Trotzdem ist es notwendig, sie separat zu trainieren, da sie häufig zu schwach sind und Probleme machen.

**Ausgangsstellung:** Bauchlage, Zehenspitzen Boden, Fersenschub nach hinten, Knie von der Unterlage abgehoben. Po fest angespannt, Arme entspannt neben dem Körper, Stirn in Richtung Boden.

**Übung:** Beide Hände aufs Gesäß legen, Brustbein leicht heben, unteren Rücken aktivieren.

**Variante 1:** Arme seitlich abgewinkelt - Brustbein leicht heben, unteren Rücken aktivieren.

**Variante 2:** Arme gestreckt nach vorne - Brustbein leicht heben, unteren Rücken aktivieren.





## HOHE BANK

**Ausgangsstellung:** Bankstellung, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Zehenspitzen im Boden. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung nach unten.

**Übung:** Beide Knie ca. fünf Zentimeter vom Boden hochheben. Stellung für fünf bis 30 Sekunden halten.

**Variante:** Ein Bein heben und so eine Ganzkörperspannung aufbauen. Nie vergessen, dass der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen wird.



## LIEGESTÜTZ

**Ausgangsstellung:** hohe Bankstellung, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Hände unter Schultern und Knie unter Hüfte. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

**Übung:** Oberkörper durch Beugen des Ellbogens absenken.

**Variante:** die Unterschenkel überkreuzt hochheben und dann den Körper absenken.

**Variante:** „richtige“ Liegestütz. Auf die Spannung achten - der Körper darf nicht durchhängen, den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Ein nach oben gestrecktes Becken ist aber ebenso falsch! Greifen die Hände enger, ist das Training für den Trizeps effizienter.

