

Fitnessworkout – Minimaler Aufwand, maximaler Gesundheitseffekt

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und machen Sie drei Mal wöchentlich Sport. Visana zeigt Ihnen Workouts, wie Sie zu Hause ohne Fitnessgeräte trainieren können. Die Workouts sind kurz, aber intensiv bei richtiger Ausführung. Für Ihr Workout benötigen Sie maximal 3 x 3 Meter Platz. Vorgängig erklären wir Ihnen, worauf Sie bei den Übungen achten sollten.

Rumpfbeugen



Ein flacher Bauch oder noch besser ein Sixpack ist für Viele Ansporn genug, um Rumpfbeugen zu machen. Die bekannteste Position für Rumpfbeugen ist die Rückenlage.

So funktioniert's: Legen Sie sich auf den Rücken, Ihre Arme sind angewinkelt, so dass Sie mit den Händen Ihre Ohren berühren können. Ihren Oberkörper heben Sie leicht in Richtung der aufgestellten Knie. Eine Rumpfbeuge ist auch dann effektiv, wenn der Oberkörper weitgehend am Boden bleibt. Wichtig ist, dass Sie beim Training Ihre Bauchmuskeln spüren.

Der Bergsteiger



Der Bergsteiger stabilisiert Ihre Muskulatur im Rumpf und kräftigt Ihre Bein-, Hüft- und Gesäßmuskeln. Bei dieser Übung werden Po, Quadrizeps Beinbeuger und Waden am meisten belastet.

So geht's: Begeben Sie sich in die Liegestütz-Position. Legen Sie die Handflächen weiter als schulterbreit auf den Boden. Ihre Arme und Beine sind ausgestreckt, Sie stehen auf den Zehenspitzen. Vermeiden Sie einen Buckel. Nun ziehen Sie das rechte Knie so nahe wie möglich zum Ellbogen. Danach stellen Sie Ihr Bein wieder in die Ausgangsposition zurück. Ziehen Sie jetzt das linke Bein nach vorne. Führen Sie diese Übung abwechselnd mit beiden Beinen in zügigem Tempo durch.

Liegestütze



Die Liegestütze gehört zu den Allround-Fitness-Übungen. Mit der Liegestütz trainieren Sie fast alle Muskelgruppen und kurbeln zudem Ihren Fettverbrauch an. Von leicht bis schwer, es gibt unzählige Varianten, wie man Liegestütze machen kann. Die Liegestütz ist eine oft unterschätzte Übung, die vielfach falsch ausgeführt wird.

So funktioniert's: Begeben Sie sich in die Liegestützposition und halten Sie Ihren Körper auf einer geraden Linie. Die Hände sollten sich aufgestützt, etwas breiter als schulterbreit neben Ihrem Körper befinden. Nun senken Sie Schultern und Arme, der restliche Körper bleibt gerade und unter Spannung. Die Endposition ist erreicht, wenn sich Ihr Körper in der Waagrechten befindet oder Ihre Stirn den Boden berührt. Jetzt wieder den Körper hochdrücken, bis die Ausgangsposition erreicht ist.

Kniebeugen



Die Kniebeuge ist eine der wohl anspruchsvollsten und schwierigsten Übungen im Fitness-Workout. Bei dieser Übung werden eine Vielzahl an Muskeln beansprucht. Beine und Po werden besonders stark trainiert. Eigenen Sie sich von Anfang an die richtige Ausführung an.

So geht's: Stellen Sie sich gerade hin. Ihre Beine sollten schulterbreit aufrecht stehen. Schieben Sie Ihre Hüfte nach hinten und beugen Sie Ihre Knie. Senken Sie Ihren Körper so tief wie möglich und halten Sie Ihren Rücken gerade. Die Füße bleiben auf dem Boden.

Unterarmstütz



Mit dem Unterarmstütz wird der gesamte Körper trainiert. Die tiefliegenden Bauchmuskeln werden gestärkt, gleichzeitig trainieren Sie Ihre Rückenmuskulatur und Arme.

So geht's: Legen Sie sich auf den Bauch. Aus dieser Position heraus richten Sie Ihren Oberkörper abgestützt auf den Unterarmen auf. Die Ellenbogen befinden sich unter den Schultern. Jetzt auch die Beine vom Boden lösen, indem Sie sich auf die Zehenspitzen stellen. Den Bauch fest anspannen. Achten Sie darauf, dass der Po nicht hochrutscht. Der Körper sollte eine gerade Linie bilden. Jetzt Position halten.

Fitness-Workouts für vier und mehr Wochen

Jede Woche ein bisschen mehr, jede Woche sich ein bisschen fitter fühlen. So das Motto zum Fitness-Workout von Visana. Mit verschiedenen Übungen wie Rumpfbeugen, Liegestütz oder Kniebeugen fördern Sie Ihre körperliche und mentale Fitness. Die Trainingseinheiten werden wöchentlich mit einer neuen Übung gesteigert. Achten Sie darauf, das Training konsequent in zügigem Tempo durchzuführen.

Workout für 1. Woche

25 x Rumpfbeugen
25 x Bergsteiger

Workout für 2. Woche

25 x Rumpfbeugen
25 x Bergsteiger
25 x Liegestütze

Workout für 3. Woche

25 x Rumpfbeugen
25 x Bergsteiger
25 x Liegestütze
25 x Kniebeugen

Workout für 4. Woche

25 x Rumpfbeugen
25 x Bergsteiger
25 x Liegestütze
25 x Kniebeugen
1 Minute Unterarmstütz

Ab Woche fünf können Sie das letzte Workout einmal durchführen, eine kurze Pause machen und noch einmal wiederholen.



Zur Visana-Gruppe gehören Visana, sana24 und vivacare.

Visana Services AG, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15, Telefon 0848 848 899, Fax 031 357 96 22, www.visana.ch