

Krafttraining geht nur im Fitnessstudio? Von wegen! Unser Workout macht Sie überall und ohne Geräte stark!

Wir haben für Sie zehn Übungen ausgesucht, mit denen Sie auch zuhause alle wichtigen Muskeln kräftigen können. So erzielen Sie mit wenig Aufwand große Wirkung und freuen sich schon bald über einen strafferen Körper.

Bevor Sie loslegen das Wichtigste im Überblick

Mit unserem Ganzkörper-Workout holen Sie sich nicht nur Kraft, sondern fördern auch Ihre Beweglichkeit und Koordination – und das in nur 20 bis 30 Minuten. Damit alles top läuft, haben wir noch ein paar Hinweise für Sie:

1 Warum die Muskulatur gezielt stärken?

Muskeln, die zu wenig beansprucht werden, baut der Körper ab. Haltungsschäden, Probleme bei Alltags-tätigkeiten und Schmerzen können die Folge sein. Mit Kräftigungsübungen sorgen Sie dafür, dass Ihr Bewegungsapparat fit und leistungsfähig bleibt.

2 Wie oft Muskelkräftigung einplanen?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen mindestens zwei Einheiten pro Woche (siehe Seite 11 der Broschüre). Idealerweise spricht das Training alle großen Muskelgruppen an – also Arme, Beine, Schultern, Rücken, Bauch und Brust.

3 Wo und wann die Muskeln trainieren?

Unser Workout können Sie in Ihrer Wohnung, im Garten und an jedem anderen Ort durchführen. Auch zeitlich sind Sie völlig flexibel. Verteilen Sie mehrere Einheiten aber so über die Woche, dass dazwischen immer mindestens ein Tag Pause ist.

4 Welches Equipment besorgen?

Das wichtigste „Trainingsgerät“ ist Ihr Körper. Sonst benötigen Sie nur bequeme Kleidung, einen ebenen Untergrund (am besten eine Sportmatte) sowie eine Wand. Optionales Zubehör wie Wasserflaschen oder ein Stuhl ist in jedem Haushalt schnell zur Hand.

Schnell mal nebenher?

Es muss nicht immer gleich ein komplettes Workout sein. Schon mit ein paar kurzen Übungen zwischendurch können Sie Ihre Muskulatur stärken oder lockern.

- **Fit im Büro:** Sie sitzen beruflich viel und lange? Gönnen Sie dem Körper dann am besten stündlich eine kleine Aktiveinheit. Videoanleitungen zu Übungen, die sich problemlos in den Arbeitsalltag einbauen lassen, gibt es für Sie auf dieser Seite: kqh.de/gesund-am-arbeitsplatz
- **Bewegte Mittagspause:** Eine Auszeit an der frischen Luft tut immer gut. Wie die Runde im Freien zum Mini-Training wird, verrät Lauflegende Dieter Baumann. Die Videos mit einfachen Übungen für eine aktive Pausengestaltung finden Sie hier: kqh.de/laufen/bewegte-pause

Tipps zur Durchführung

- Wärmen Sie sich vor dem Workout gründlich auf und geben Sie sich danach etwas Zeit, abzukühlen.
- Bei allen Übungen gilt: kein Hohlkreuz oder Rundrücken. Ziehen Sie das Becken nach vorne, die Schultern zurück und von den Ohren weg.
- Führen Sie die Übungen langsam, kontrolliert und immer seitengleich im Wechsel durch.
- Achten Sie insbesondere bei Halteübungen auf eine möglichst tiefe und entspannte Atmung.
- Senken Sie das Pensum (Durchgänge, Haltedauer), wenn Ihnen eine Übung nicht mehr sauber gelingt. Korrekte Bewegungsabläufe sind das A und O!
- Lassen Sie Übungen weg, die schmerzhaft sind oder bestehende Beschwerden verstärken.

Kurz erklärt: Symbole im Übungsblatt

- ▶ **Zahl der Wiederholungen** (dynamische Übungen) **oder Haltedauer** (statische Übungen) **pro Durchgang**
- ↻ **Zahl der Durchgänge** (dazwischen je nach Bedarf eine kurze Pause einlegen)

Übungsblatt Ganzkörper-Workout

Ziel: Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen in 20 bis 30 Minuten

WARM-UP

Handlauf zum Aufwärmen

Im hüftbreiten Stand Oberkörper und Arme tief in Richtung Boden vorbeugen. Nun zunächst mit den Fingerspitzen, dann mit den Händen bis auf Kopfhöhe nach vorne wandern. Im Armstütz bilden Schultern, Hüfte und Füße eine Linie. Danach auf den Händen zurück zu den Zehen laufen und wieder vollständig in die aufrechte Körperstellung zurückkommen.

▶ 4- bis 6-mal

Tipp: Während der gesamten Übung die Beine so gestreckt wie möglich lassen.

Variante: Mit den Händen nach vorne laufen, dann mit den Füßen hinterherwandern (Raupe).



Weitere Übungen zum Aufwärmen:

- **Hampelmann:** Im Stand nach außen springen, die Arme dabei gestreckt über dem Kopf zusammenführen. Zurückspringen und die Arme absenken.
- **Knieheber:** Flott auf der Stelle gehen. Dabei die Knie heben, bis die Oberschenkel waagrecht sind. Die Arme seitlich kräftig mitschwingen, die Hände vor dem Körper Richtung Nase bewegen.

WORKOUT

10 Übungen für starke Muskeln

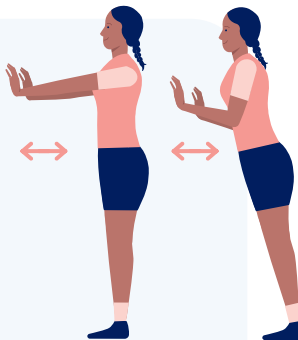
1 Wandliegestütz

Mit mindestens einer Armlänge hüftbreit vor eine Wand stellen. Die Hände auf Höhe der Brust abstützen. Den geraden Körper durch Beugung der Arme bis knapp vor die Wand führen und danach wieder zurückdrücken.

▶ 10- bis 15-mal

↻ 2 bis 3

Tipp: Effektiver in Schräglage – dazu die Hände zum Beispiel an einer Tischkante abstützen.



2 Bizeps Curls

Im Stand die Arme herabhängen lassen, die Handflächen zeigen nach vorne. Die Hände zur Faust schließen. Dann die Unterarme zu den Schultern beugen, die Ellenbogen bleiben an der Taille. Anschließend wieder absenken.

▶ 10- bis 15-mal

↻ 2 bis 3

Tipp: Effektiver mit Gewichten – dazu zum Beispiel Wasserflaschen oder Hanteln in die Hand nehmen.



3 Kniebeugen

Aufrecht und schulterbreit stehen. Die Arme auf Höhe der Brust nach vorne strecken. Nun das Gesäß mit geradem Rücken absenken, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Die Knie bleiben hinter den Zehenspitzen, das Gewicht ruht auf den Fersen. Danach langsam wieder nach oben aufrichten.

▶ 8- bis 12-mal

Variante 1: Für stärkeres Training der Beininnenseiten im breitbeinigen Stand nach unten gehen.

Variante 2: Hocke 2- bis 3-mal für jeweils 10 bis 20 Sekunden halten und leicht auf und ab wippen.



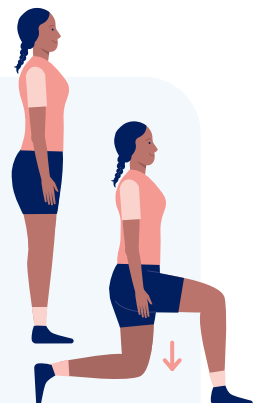
4 Ausfallschritte

Im hüftbreiten Stand die Hände an die Taille legen. Mit einem Bein einen großen Schritt vortreten. Nun das hintere Knie fast bis zum Boden beugen, der Rumpf bleibt aufrecht. Wieder gerade nach oben und in die Grundstellung kommen. Die Seite wechseln und die Bewegung mit dem anderen Bein wiederholen.

▶ 8- bis 12-mal

Variante: Zur Schonung der Knie die Ausfallschritte nach hinten durchführen.

Tipp: Bei Gleichgewichtsproblemen mit einer Hand locker an einer Stuhllehne abstützen.

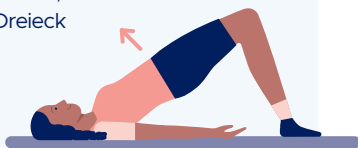


5 Schulter-Fuß-Brücke

Auf dem Rücken liegend die Beine aufstellen, sodass die Füße hinter dem Gesäß stehen. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Das Becken nach oben drücken, bis zwischen Schultern, Knien und Füßen ein rechtwinkliges Dreieck entsteht. Position halten.

▶ 10 bis 20 Sekunden

↻ 3 bis 5



6 Crunch

In Rückenlage die Beine aufstellen, die Füße hüftbreit. Die Finger an die Schläfen legen und die Ellenbogen locker nach außen fallen lassen. Nun Arme, Kopf und Schulterblätter ohne Schwung vom Boden abheben und in Richtung der Knie ziehen. Dann wieder ablegen.

▶ 8- bis 15-mal

↻ 2 bis 3



7 Frontstütz

In Bauchlage die Ellenbogen unter den Schultern abstützen. Die Fußspitzen aufstellen. Das Becken heben, bis der ganze Körper waagrecht zum Boden ist. Position halten.

▶ 10 bis 20 Sekunden

↻ 2 bis 3



Alternative: Die Unterschenkel ablegen. Das Gesäß in eine schräge Linie zu Knien und Schultern heben.

Tipp: Während der Übung nach unten blicken, um den Nacken zu entlasten.

8 Arm-Bein-Lift

Auf dem Bauch liegend Arme und Beine ausstrecken. Diese und den Kopf vom Boden abheben. Der Nacken ist lang, der Blick nach unten gerichtet. Kurz halten und dann wieder ablegen.

▶ 5 Sekunden

↻ 7 bis 10



Variante 1: Die Ellenbogen 7- bis 10-mal nach hinten zum Körper ziehen und wieder strecken (Schwimmen)

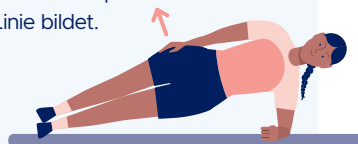
Variante 2: 15 bis 20 Sekunden lang Hände und Füße diagonal auf- und abwärts bewegen (Paddeln).

9 Seitstütz

In Seitenlage den Unterarm senkrecht aufstützen. Die Füße aufeinander, die obere Hand an die Hüfte legen. Das Becken anheben, bis es mit Rumpf und Beinen eine schräge Linie bildet.

▶ 10 bis 20 Sekunden

↻ 2 bis 3
jede Seite



Alternative: Beide Unterschenkel senkrecht nach hinten abgewinkelt ablegen. Die Hüfte anheben, bis sie mit Knien und Oberkörper auf einer Linie steht.

10 Diagonal-Streckung

Im Vierfüßlerstand einen Arm und das gegenseitige Bein gestreckt bis auf Rumpfhöhe anheben. Der Kopf blickt zum Boden. Kurz halten, dann in die Ausgangsposition zurückgehen.

▶ 5 Sekunden

↻ 7 bis 10
jede Seite



Variante: Ellenbogen und Knie 7- bis 10-mal unter dem Bauch zusammenführen. Dabei das Kinn an die Brust ziehen. Danach wieder in die Streckung gehen.

COOL-DOWN Dreh-Dehn-Lage zum Abkühlen

In Rückenlage die Beine hinter dem Gesäß aufstellen. Die Arme senkrecht zum Körper ausbreiten, die Handflächen zeigen zur Decke. Die Knie nun seitlich absenken und ablegen. Den Kopf in die Gegenrichtung drehen.

▶ 10 bis 20 Sekunden

Anschließend die Beine wieder mittig aufstellen und vorsichtig zur anderen Seite abkippen.



Weitere Dehn- und Lockerungsübungen:

- **Rückenmassage:** Im Liegen die Beine aufstellen, eng an den Bauch ziehen und sanft kreisen.
- **Katze-Kuh:** Im Vierfüßlerstand beim Einatmen ins Hohlkreuz gehen, Blick geradeaus. Beim Ausatmen den Rücken aufwölben und Kinn zur Brust ziehen.
- **Kindstellung:** Im Fersensitz vorbeugen, bis die Stirn den Boden berührt. Die Arme nah am Körper nach hinten oder gestreckt vor dem Kopf ablegen.