Fit in den Frühling

Jetzt ist Schluss mit den Ausreden! Der Frühling steht vor der Tür und es wird höchste Zeit, dem Winterspeck an den Kragen zu gehen! Aber nicht mit einer Diät allein – sondern vielmehr mit ein paar kleinen, täglichen Fitnessübungen in Verbindung mit der richtigen Ernährung. Denn das ist das wahre Geheimrezept im dauerhaften Kampf gegen die überschüssigen Pfunde!

Diäten gibt es ja wie Sand am Meer. Jahr für Jahr gibt es neue Tipps und Tricks, wie man angeblich schnell und leicht ein paar Kilos verliert. Was dabei aber nicht verraten wird: Sobald man mit der Diät aufhört und wieder in das alte Essverhalten zurück fällt, kommen die Pfunde unweigerlich zurück.

Diäten gibt es ja wie Sand am Meer. Jahr für Jahr erfahren wir neue Tipps und Tricks, wie man schnell und leicht ein paar Kilos verliert. Was aber nicht verraten wird: Eine Diät alleine reicht nicht aus! Vielmehr sind regelmäßige, effektive Übungen in Kombination mit gesunder, vollwertiger Ernährung der Schlüssel zu dauerhafter Gewichtsreduktion. Niemand weiß das besser als die Sport- und Fitnesstrainerin Corinna Winzer-Detlefsen. Die Expertin in Sachen Training, Ernährung und Erholung ist in ihrem Job bei einer großen Fitnessclub-Kette jeden Tag mit diesem Thema beschäftigt und sie weiß: „Ein voller Terminplan ist keine Ausrede für zu wenig

FIT IN DEN FRÜHLING - DAS FUNKTIONALE TRAINING

1 - Ausfallschritt mit Rumpfrotation
Einen Schritt zurück, Körper senken bis das hintere Bein fast den Boden berührt, Stab mit gestreckten Armen auf Brusthöhe halten, langsam zur Seite in Richtung des vorderen Beins drehen – anschließend in die Ausgangsposition zurück kehren und die Seite wechseln (3x12 Wiederholungen).
Wichtig: *Bauchmuskeln anspannen, Schultern nach hinten ziehen (Stabilität), rechter Winkel im vorderen und hinteren Kniegelenk, Hüfte frontal ausgerichten, Becken nach vorne schieben.*

* * * * *

2 - Unterarmstütz mit Rotation
In den Unterarmstütz gehen, langsam zu einer Seite aufdrehen - der obere Arm zeigt zur Decke - und der Hand hinterher schauen, zurück in die Ausgangsposition und Seitenwechsel (3x10 Wiederholungen).
Wichtig: *Ellbogen sind unterhalb der Schulter, Drehbewegung kontrolliert ausführen, dabei die gesamte Rumpfmuskulatur anspannen, den Körper in einer Linie halten.*

Training. Denn bereits 15 bis 30 Minuten tägliche Bewegung helfen schon!" Und dazu muss man noch nicht einmal unbedingt ins Fitness-Studio gehen! Für alle, die dafür keine Zeit haben, denen der Weg zu weit oder das Studio zu teuer ist, hat Corinna Winzer-Detlefsen exklusiv ein paar Übungen zusammengestellt. In der Fotostrecke stellt sie Übungen aus dem „Funktionellen Training" vor und erklärt, auf was dabei zu achten ist. „Das gute an diesem Training ist, dass es die Leistungsfähigkeit im Bereich Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit optimiert", so die Fitness-Expertin. „Außerdem hilft es, Sport- und Alltagsverletzungen vorzubeugen." Funktionelles Training versteht sich als dreidimensionales Training, bei dem verschiedene Bewegungsrichtungen des Körpers zusammengefasst werden. Dabei muss der Körper als Einheit stabilisiert werden – mit dem Rumpf als Zentrum. Gelenke und Muskeln müssen zusammenarbeiten, um komplexe Bewegungen auszuführen. Auf diese Weise trainiert man die Muskeln so, wie sie im Alltag gebraucht werden.

Das funktionelle Training ist aber nur der erste Schritt auf dem Weg zur schöneren Figur. Der nächste ist eine Anpassung der Ernährungs- und Trinkgewohnheiten. Dazu Corinna Winzer-Detlefsen: „Der Erfolg liegt darin, vielseitig aber nicht zu viel zu essen, wenig Süßes naschen, reichlich Gemüse und Obst zu sich zu nehmen und vor allem mit Verstand zu trinken!" Die Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind eine abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher (viele Vitamine und Mineralstoffe) und energiearmer Lebensmittel (Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte) in Verbindung mit genügend Ballaststoffen.

Weitere wichtige Punkte sind:

- Ungesättigte Fettsäuren bevorzugen: Das bietet Herz-Kreislauf-Schutz und hat ein positive Wirkung auf den Stoffwechsel, dabei vor allem pflanzliche Öle & Fette wie Raps-, Wallnuss-, Lein- und Olivenöl benutzen.

Fortsetzung Seite 10 ▶

3 - Crunch mit Stab

In Rücklage auf die Matte legen, Arme mit dem Stab gestreckt nach hinten führen, Beine absenken, dann die Knie aus dem Bauch in Richtung Brust ziehen und den Stab dabei zu den Füßen führen (3x10 Wiederholungen).

Wichtig: *Körperspannung halten - den unteren Rücken fest auf die Matte drücken, das Kinn berührt nicht die Brust (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule), Übung langsam und kontrolliert ausführen.*

* * * * *

4 - Einbeinige Standwaage

Festen Stand auf einem Bein suchen, Arme und freies Bein in Verlängerung des Körpers ausstrecken und dann bis parallel zum Boden nach vorne absenken, langsam wieder aufrichten, Fuß dabei nicht aufsetzen (2x10 Wiederholungen pro Seite).

Wichtig: *Standbein leicht gebeugt halten, Grundspannung in den Körper bringen (siehe Übung 1).*

Fortsetzung von Seite 9 ▶

- Würzig, aber nicht salzig essen: Lieber kreativ mit Kräutern würzen, wenn Salz dann jodiertes Speisesalz bevorzugen und auf jeden Fall natriumarm und kaliumreich essen.

- Vollkornprodukte enthalten Ballaststoffe, diese verzögern die Magenentleerung und Kohlenhydratverdauung. So erreicht man ein längeres Sättigungsgefühl.

- Pro Woche mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Mal am Tag Obst zu sich nehmen (möglichst roh oder als Saft). Auch Salat sollte öfter auf dem Speiseplan stehen. Diesen so bunt wie möglich gestalten. Dadurch erreicht man eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

- Weniger tierisches, mehr pflanzliches Eiweiß, maximal 40 – 50 Prozent tierischer Anteil. Am Besten fettarme Eiweißspender bevorzugen und in zeitlicher Nähe zur Trainingsbelastung zuführen (1-2 Std. vor/ bis 6 Std. danach).

- Trinken ist enorm wichtig für den Stoffwechsel und die Temperaturregulation im Körper. Trinken, bevor der Durst kommt (2-3 Liter/Tag). Isotone und kalorienarme Getränke bevorzugen. Wenig Alkohol trinken – ansonsten ist der Körper am nächsten Tag nur damit beschäftigt, den Alkohol abzubauen.

- Essen Sie öfter kleine Mahlzeiten – und diese sollten man bewusst zu sich nehmen, also sitzend essen und genießen, nicht hastig und unter Zeitdruck.

- Speisen möglichst kurz und bei niedrigen Temperaturen garen, das erhält den natürlichen Geschmack, schont Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

Wenn man alle diese kleinen Tipps und Tricks beherzigt, dazu noch Sport macht, steht einer dauerhaften Gewichtsreduzierung nichts mehr im Weg. Und wer sich nicht sicher ist, ob und was gut für einen selbst ist, sollte ruhig auch einen Internisten oder seinen Hausarzt befragen. Die stehen sicherlich mit Rat und Tat zur Seite. Viel Erfolg!

Achtung: *Bei allen Übungen auf die Atmung achten, nicht die Luft anhalten! Zwei bis drei Mal pro Woche alle Übungen ausführen, eine Verbesserung im Zusammenspiel der Muskulatur wird sich dann – je nach Trainingszustand – schnell feststellen lassen. Aufwärmen vor dem Training nicht vergessen und zum Abschluss den gesamten Körper dehnen.*

5 - Hüftstrecken im Vierfüßlerstand
In den Vierfüßlerstand gehen, Arm und Bein diagonal anheben, den Arm gerade nach vorne strecken, das Bein im rechten Winkel nach oben schieben (2x12 Wiederholungen pro Seite).
Wichtig: *Das Knie befindet sich unterhalb der Hüfte, die Hand unterhalb der Schulter, Rücken gerade halten, Gesäß anspannen, den Blick auf den Boden richten.*

* * * * *

6 - Spiderman Liegestütze
Hände etwas weiter als schulterbreit aufstellen, Arme einknicken und den gesamten Körper parallel zum Boden absenken, dabei im Wechsel ein Knie dicht über dem Boden nach außen zum Ellbogen ziehen (Aktivierung der Bauchmuskulatur),(3x10 Wiederholungen).
Wichtig: *Der Körper bildet eine Linie, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Bauchmuskeln anspannen.*