



GETTY IMAGES

Sie können Körpergewichtsübungen machen

Ein Wandel im Denken kann zu einem Wandel im Körper führen.

- Jorg Mardian
- [24.11.2022](#)

Unsere Welt ist darauf ausgelegt, dass die Menschen *sitzen*. Aber sitzende Tätigkeiten sind schädlicher, als Sie vielleicht denken!

Wer die meiste Zeit des Tages auf der Couch, dem Fahrersitz oder dem Bürostuhl verbringt, trägt zu einer schlechten Gesundheit bei. Nach dem 40. Lebensjahr beschleunigt sich der Muskelabbau um etwa 5 bis 10 Prozent pro Jahrzehnt, wenn man nicht regelmäßig trainiert, so die National Academy of Sports Medicine (Nationale Akademie für Sportmedizin).

Sie wissen vielleicht, dass Sport einen Großteil der durch Inaktivität verursachten Schäden verhindert und rückgängig macht. Aber wenn es Ihnen wie vielen anderen geht, haben Sie das Gefühl, dass Zeitmangel, Kosten, Verletzungen oder einfach mangelnde Motivation zu große Hindernisse darstellen. Nur Mut! Sie können Ihre künftige Gesundheit verändern, und gleich anfangen, ohne Kosten, mit wenig Zeitaufwand und mit gesunden Übungen, die Sie in den eigenen vier Wänden durchführen können und die nichts weiter erfordern, als Ihren Körper zu bewegen.

Eine Routine für zu Hause

Im Folgenden finden Sie sieben Beispiele für Übungen zum Muskelaufbau und zur Steigerung der funktionellen Kraft ohne Gewichte:

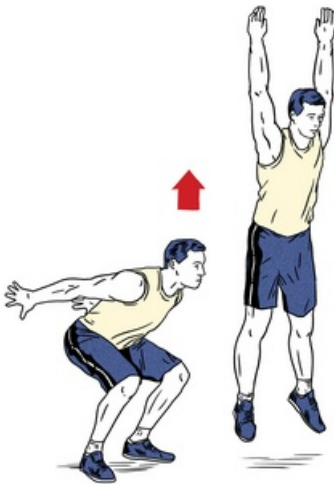


Bildquelle: Emma Moore / Die Posaune (7).

Kniebeuge

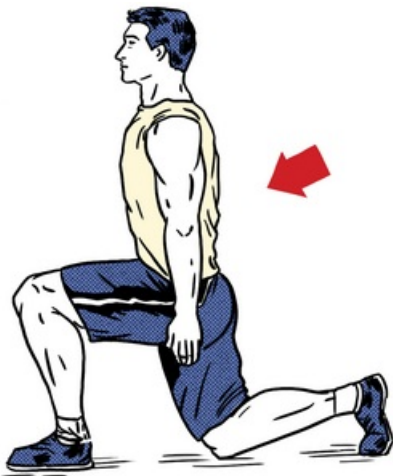
Die Füße stehen schulterbreit auseinander und leicht nach außen gedreht. Mit den Hüften als Drehpunkt, mit geradem Rücken und durchgedrücktem Gesäß beugen Sie die Knie, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Halten Sie inne.

Mit Gewicht in den Fersen, richten Sie sich wieder auf. Anfangs können Sie diese Bewegung ausführen, während Sie sich mit den Händen an der Rückenlehne eines Stuhls festhalten.



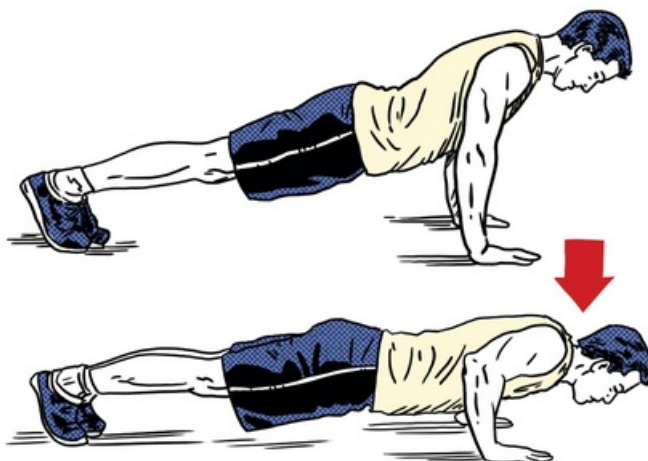
Sprung-Kniebeuge

Gehen Sie mehrere Zentimeter in die Hocke und werfen Sie die Arme nach hinten. Springen Sie dann hoch und strecken Sie die Arme über Kopf aus. Landen Sie sanft auf den Zehen und beugen Sie die Beine, um die Landung abzufedern.



Ausfallschritt

Stehen Sie gerade. Treten Sie nach vorn. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das vordere Bein und senken Sie das Knie des hinteren Beins bis auf wenige Zentimeter an den Boden heran, während Sie Ihren Oberkörper aufrecht halten. Gehen Sie zurück in den Stand. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Bein. Sie können mit einem Tisch oder Stuhl an der Seite beginnen, an dem Sie sich mit einer Hand festhalten können, um das Gleichgewicht zu halten.



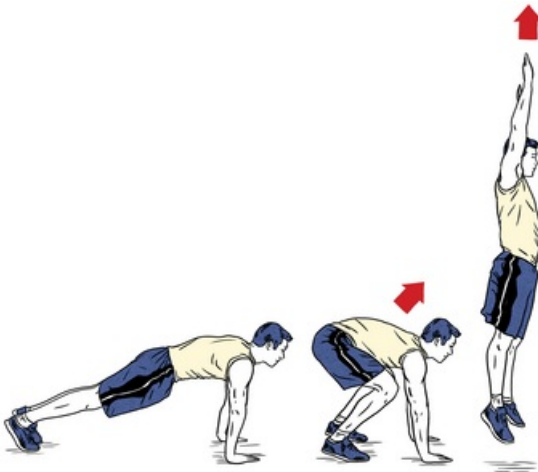
Liegestütze

Nehmen Sie eine Liegestützposition ein. Halten Sie Ihren Körper in einer gestreckten Haltung vom Kopf bis zu den Fersen und lassen Sie sich senken, bis Ihre Brust nur noch ein oder zwei Zentimeter vom Boden entfernt ist. Drücken Sie sich dann wieder nach oben und nehmen Sie eine Position mit gestreckten Armen ein. Sie können dieselbe Übung zunächst auf den Knien ausführen oder sich von einer Bank oder Arbeitsplatte hochdrücken, statt vom Boden aus.



Rücken anheben in Bauchlage

Legen Sie sich auf den Bauch und halten Sie ein aufgerolltes Handtuch gerade vor sich. Ziehen Sie das Handtuch zur Brust und spannen Sie den unteren Rücken an. Das stärkt Ihre Rumpf- und untere Rückenmuskeln.



Liegestützsprung

Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Gehen Sie in die Hocke und legen Sie die Hände auf den Boden. Springen Sie dann mit den Füßen zurück in die Liegestützposition und bilden Sie eine gerade Linie vom Kopf zu den Fersen. Spannen Sie Ihre Körpermitte an und hüpfen Sie mit den Füßen wieder nach oben zu den Händen, dann springen Sie. Sie können damit beginnen, indem Sie von der Liegestützposition Schritt für Schritt zurück in die Hocke gehen statt zu springen.



Russian Twist

Setzen Sie sich mit den Beinen vor sich auf den Boden und lehnen Sie sich leicht zurück. Heben Sie Ihre Füße ein paar Zentimeter vom Boden ab. Strecken Sie die Arme vor sich aus. Halten Sie Ihre Körpermitte angespannt und drehen Sie Ihren Oberkörper nach rechts und dann nach links, ohne die Füße abzusenken oder den Rücken zu krümmen. Sie können damit beginnen, Ihre Fersen auf den Boden zu setzen, anstatt sie vom Boden hochzuheben.

Weitere Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind Mountain Climber, auch „Bergsteiger“ genannt und Hampelmänner. Suchen Sie online nach weiteren Optionen oder lesen Sie ein Buch wie *Bodyweight Strength Training Anatomy* (Körpergewichtsübungen-Krafttraining Anatomie) von Bret Contreras.

PT_DE

Konzentrieren Sie sich darauf, jede Bewegung richtig und kontrolliert auszuführen. Dies wird sich auf Ihr neuromuskuläres System auswirken, und Ihr Körper wird mit Muskelwachstum reagieren. Sie können Ihr Training dann noch produktiver gestalten, indem Sie es häufiger durchführen, die Anzahl der Übungen erhöhen, die Bewegungen verlangsamen (so dass

Ihre Muskeln unter kontinuierlicherer Spannung stehen) oder indem Sie Super-Übungen (zwei Übungen hintereinander) und Zirkel (Kombinationen von Übungen) durchführen.

Körpergewichtsübungen können überall durchgeführt werden: zu Hause, in einem Hotelzimmer, in der Mittagspause usw. Es verbrennt eine Menge Kalorien, stärkt Sie für alltägliche Bewegungen und senkt die Wahrscheinlichkeit, an Herzproblemen zu sterben, um 41 Prozent und die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu sterben, um 19 Prozent. *The Journal of Aging and Health (Die Zeitschrift für Altern und Gesundheit)* berichtete, dass Senioren, die mindestens zweimal pro Woche Krafttraining absolvierten, ihre Gesamtkraft um 113 % steigerten.

Körpergewichtsübungen sind einfach zu beginnen und beizubehalten, einfach zu modifizieren, bis man stark genug ist, um sie ohne Modifikationen durchzuführen. Man kann sie auch einfach ausbauen, sobald man stark genug dafür ist. Sie sind herausfordernd und stimulierend, bringen spürbare Ergebnisse und stärken und stabilisieren Muskeln, Bänder und Sehnen, um Verletzungen zu lindern und zu verhindern.

Hier ist eine Herausforderung, der Sie sich stellen können: Machen Sie es sich zur Gewohnheit, drei Tage pro Woche zu trainieren. Suchen Sie sich sechs dieser Bewegungen aus und machen Sie jeweils 10 Wiederholungen: Schauen Sie, wie viele Sie in 30 Minuten schaffen können. Ändern Sie die Übungen wie oben beschrieben, wenn Sie müssen. Nach einem Tag oder einer Woche, in der Sie sich mit diesen Bewegungen vertraut gemacht haben, können Sie eine andere Mischung von Bewegungen ausprobieren, die Zeit auf 45 Minuten verlängern oder eine oder zwei Wiederholungen zu jeder Bewegung hinzufügen.

Wie kann man besser dreimal pro Woche 30 Minuten verbringen? Sie können Körpergewichtsübungen machen. Beginnen Sie noch heute mit dieser Gewohnheit!