

Die Muskeln, unsere Glücksfabrik

A photograph of a muscular man in a plank position on a teal surface. A dotted white arrow curves from the text block on the left to the man's back, highlighting the focus on the back muscles.

Der Rücken
bekommt unsere
Alltagssorgen zu
spüren. Er ver-
krampft bei Stress.
Deswegen sollte
zunächst die
Brustmuskulatur
gedehnt, dann die
Rückenmuskulatur
gestärkt werden

Sie sind der **Stimmungsmacher unserer Seele.** Muskeln fressen Stress, stärken das Immunsystem und wirken wie ein Antidepressivum. Muskulöse Körper sind (wieder) das neue Schönheitsideal



Ein Mann und seine Muskeln

Mr. Body für das FOCUS-Titel-Shooting ist Marcel Nguyen. Der Europameister und Olympia-Zweite ist der Vorzeige-Turner schlechthin. Marcel ist 1,67 Meter groß, wiegt 58 Kilo und hat nach seinem Urlaub einen Körperfettanteil von fünf Prozent. Normal sind bei dem 29-Jährigen drei bis vier Prozent. Die Aufnahmen wurden in den Stuttgarter Gaisbach-Studios gemacht

Die Muskeln sind unser emotionalstes Organ, sie trauern und sie jubeln mit Ihnen

Irgendwann hatte Britta genug. Ständig war Max beim Training: Schwimmen, Radfahren, Laufen. Dazwischen gab es bloß zweierlei: Essen und Schlafen. Manchmal schlief er auch gleich beim Essen ein.

Viel hatte sie nicht von ihrem Freund, eigentlich gar nichts. Er, der narzisstische Einzelsportler, hatte hingegen nur ein Ziel, „sein“ Ziel: der beste Triathlet der Welt zu werden. Das schaffte er, wurde Amateurweltmeister beim Ironman auf Hawaii, aber es genügte ihm nicht; er wollte noch schneller werden, härter. Und als er auch das geschafft hatte, war er immer noch nicht zufrieden. „Dass ich ausgemergelt war und wie der Tod aussah, habe ich nie realisiert“, sagt Max Longrée heute. 67 Kilo bei 1,82 Meter Körpergröße; er hatte das Problem nicht erkannt. Bis Britta die Beziehung beendete. „Ich kann mit so einem Menschen nicht zusammenleben“, sagte sie.

Heute, sieben Jahre später, ist Max ein neuer Mensch. Er bringt 20 Kilo mehr auf die Waage, und statt stupide zu kraulen, in die Pedale zu treten und geradeaus zu rennen, entdeckte der Fitness-Freak das Krafttraining für sich. „Ich gehe fast jeden Tag in die Muckibude“, sagt Longrée. Allerdings maximal eine Stunde. Statt sich aber wie früher nach den Ausdauerseinheiten kaputt zu fühlen, fühlt er sich nach dem Pumpen „wie neugeboren“, sagt er. Und das hängt auch mit dem Testosteron-Spiegel zusammen. Der steigt durchs Krafttraining nämlich an – und sinkt nicht mehr wie nach den langen Cardio-Einheiten. „Das Training tut mir gut“, sagt Max lachend, „selbst mein Umfeld hält es jetzt mit mir aus.“

Jeder Mensch hat gut 650 Muskeln, sie sind unser größtes Stoffwechselorgan und damit neben dem Gehirn auch der größte Energiefresser des Körpers. Sie machen uns in mehrfacher Hinsicht stark, denn sie beeinflussen ganz konkret unsere Haltung – die körper-

liche wie auch die geistige – und werden so zu einem Spiegel unserer Befindlichkeit. Ingo Froböse, Professor an der Sporthochschule Köln, sagt: „Die Muskeln sind unser emotionalstes Organ.“

Vor lauter Ausdauer-Hype hat man in den vergangenen Jahren die Kraft vernachlässigt. Das hat die Sportwissenschaft längst erkannt. „Muskeln weinen und lachen mit Ihnen. Muskeln trauern mit Ihnen, und Muskeln jubeln mit Ihnen“, sagt Ingo Froböse. „Wenn Sie verspannt oder gestresst sind, verspannen sich auch sofort die Muskeln. Wenn Sie trauern, haben Sie eine vorgeneigte Haltung. Wenn Sie jubeln, sind Sie aufgerichtet, strecken die Arme nach oben.“ Letztlich versetzt uns nicht nur unser Gehirn in Angst, Wut, Trauer oder Freude, sondern auch unsere Muskulatur.

Die Muskeln tragen also nicht nur unser Skelett, sie sind auch seelische Stimmungsmacher. Sie fressen Stress, lösen unsere Probleme, stärken unser Immunsystem und können wirken wie ein Antidepressivum.

Wenn einer weiß, wie Muskeln auf Menschen wirken, dann Marcel Nguyen. Der 29-jährige Geräteturner ist dank seines Aussehens und seiner Muskeln Deutschlands berühmtester Sportler in ganz Asien. Mehr noch als Oliver Kahn und Tischtennisscheld Timo Boll. Wann immer der Olympia-Zweite nach Hongkong oder Singapur fliegt, warten am Flughafen Hunderte von Teenies auf den „deutschen Brad Pitt“. Das bescherte ihm Top-Sponsoren wie Porsche und Hugo Boss.

Um jedoch über Jahre hinweg so erfolgreich zu bleiben, sind elf Trainingseinheiten in der Woche nötig. Spaß macht das nicht immer, und so hat er sich sein Mantra auf die Brust tätowiert: „Pain is Temporary Pride is Forever“.

Der Marcel, so sagt Bundestrainer Andreas Hirsch, sei eben nicht nur ein Weltklasse-Turner, als Sohn eines Vietnamesen und einer Deutschen habe er zudem den genetischen Vorteil der

Die FOCUS-Experten



Ingo Froböse

Der Fitness-Papst ist Professor für Prävention an der Deutschen Sporthochschule Köln



Waltraud Posch

Soziologin und Buchautorin von „Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt“



Marc Lechler

Der Athletik-Trainer macht Tennis-Stars wie Tommy Haas und Li Na wieder fit



Lothar Schwarz

Ist Sportmediziner der Uni Saarland. Er betreut Profis wie Ironman-Champ Jan Frodeno

„asiatischen Leichtbauweise“. Die „Stuttgarter Zeitung“ schrieb: „Nguyen ist der Stärkste unter den Starken!“ Und stilprägend. Bei den Olympischen Spielen in Rio nahm der Internationale Turnverband (FIG) ein Barren-Element offiziell auf und nannte es „The Nguyen“.

Trotz seiner 29 Jahre ist Nguyen topfit. Beim Titel-Shooting mit FOCUS sagt er selbstbewusst: „Körperlich fühle ich mich immer noch wie 16.“

Gerade die jüngere Generation springt voll und ganz auf den Fitness-Trend an: „Strong ist the new skinny.“ Ein muskulöser Körper ist das neue Schönheitsideal – bei Männern wie bei Mädels.

„Frauen wollten früher immer nur eines: Gewicht verlieren“, sagt auch Skirennfahrerin Lindsey Vonn. Heute sei das nicht mehr so. „Wir wollen genauso stark wie die Männer sein.“ Um zu beweisen, dass sie es längst ist, wartet sie seit Jahren auf eine Ausnahmeregelung des Weltskiverbandes (FIS), bei den Männern mitfahren zu dürfen. Ihr neues Buch heißt „Strong Is The New Beautiful“. Dabei geht es nicht um Paleo- oder Eiweißdiäten, sondern um Krafttraining. Ihrer Karriere hat es definitiv geholfen. Mit ihren 76 Siegen wurde die hübsche Speed-Queen zur erfolgreichsten Skifahrerin aller Zeiten – und 2009, 2010, 2011 und 2013 Weltsportlerin des Jahres.

Der Effekt ist bei Weltklasse-athleten ebenso sichtbar wie bei Breitensportlern. Elli Hachmann aus Hamburg ist 34, treibt seit dem dritten Lebensjahr Sport. Ballett, Hockey, Reiten. Aber klick machte es bei ihr mit 17: „Seitdem mache ich Kraftsport.“ Viermal die Woche trainiert sie anderthalb Stunden „am Limit“, wie sie sagt, Gewichtheben und Crossfit-Übungen. „Beim Krafttraining werden Endorphine ausgeschüttet. Ich bin glücklicher und gesünder. Ich halte im Training, aber auch im Job und überhaupt im Alltag länger durch.“ Einkaufstüten schleppen? Verursacht schon lange keine ▶

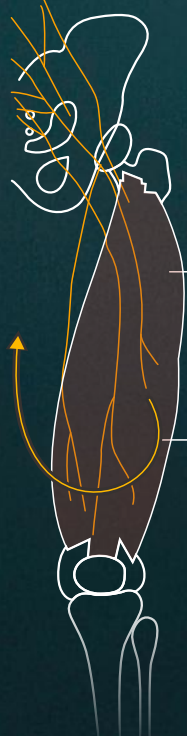
Hirn trifft Muskel



① Das **Gehirn** schüttet bei Muskelbetätigung die Glückshormone Endorphin, Serotonin, Noradrenalin, Phenethylamin und Dopamin aus.



③ ... und gehen in das **Nervensystem** über.

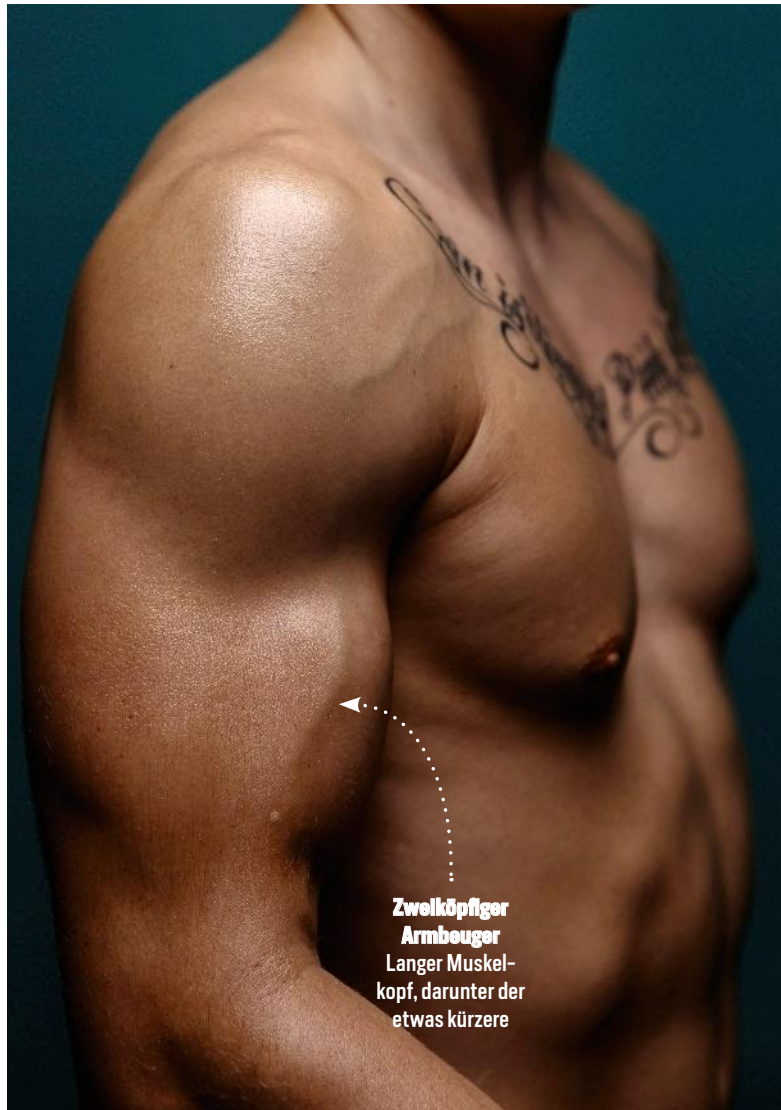


④ Der **Oberschenkel-muskel** sendet Bewegungssignale zurück ans Gehirn.

Rückfluss



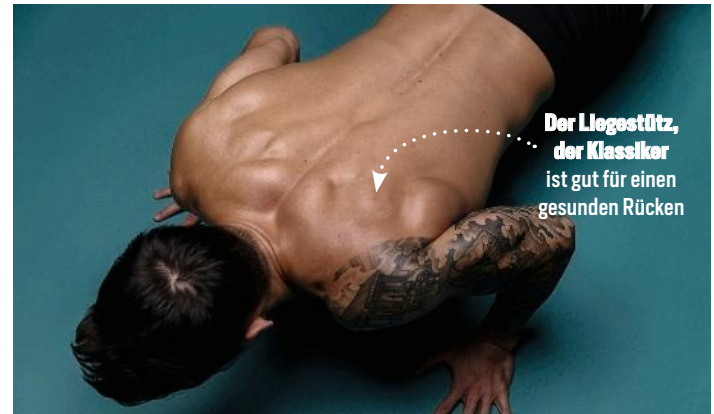
Das emotionalste Organ des Menschen ist der Muskel, sagt Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln. Sie sind für Angst, Wut, Trauer und Freude zuständig – und nicht nur das Gehirn



Zweiköpfiger Armbeuger
Langer Muskelkopf, darunter der etwas kürzere

Der Vorzeigemuskel

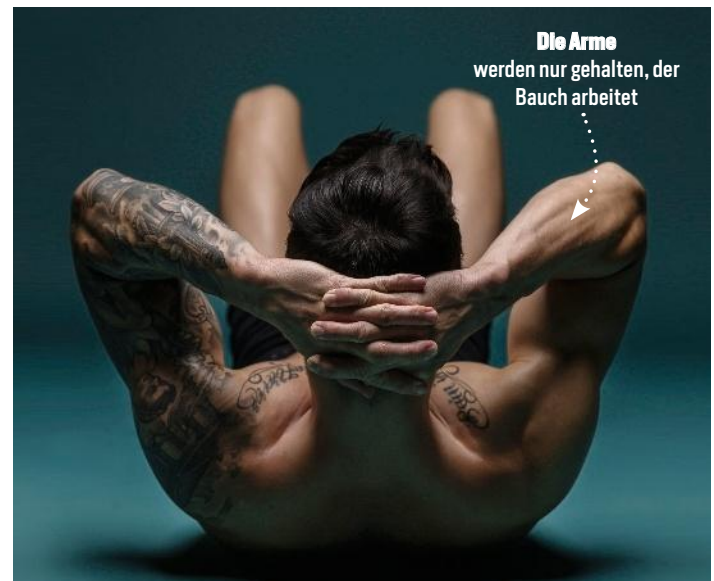
ist der Bizeps. Der Muskel besteht aus zwei Muskelköpfen, einem langen und einem kurzen. Beide sollten unbedingt trainiert werden



Der Liegestütz, der Klassiker
ist gut für einen gesunden Rücken

Die Rückenmuskulatur

ist zusammen mit der Rumpfmuskulatur immens wichtig. Beide Partien sorgen für einen aufrechten Gang



Die Arme
werden nur gehalten, der Bauch arbeitet

Antagonistisches Training

Der gute, alte Sit-up: Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, die Arme hinterm Kopf verschränkt. Und hoch den Körper!

Fitte und definierte Körper zeigen, dass ein Mensch sein Leben im Griff hat

Rückenschmerzen mehr. Das Krafttraining lässt sie Aufgaben bewältigen, die sie früher buchstäblich nicht hätte stemmen können. „Als ich mit dem Kraftsport anfang, standen noch die Ästhetik und der Zwang des Abnehmens im Mittelpunkt. Inzwischen tritt die Gesundheit in den Vordergrund. Ich finde diese Entwicklung wirklich klasse.“

Die Soziologin Waltraud Posch arbeitet in der Gesundheitsförde-

rung in Graz, nebenher erforscht sie das Phänomen Fitness „auf dem schmalen Grat zwischen individueller Vorsorge und sozialem Schönheitsdruck“. Posch findet: „Ein muskulöser Körper steht für eine gute Fitness, und die gute Fitness ist Trend! Seit ein paar Jahren steht sie gleichberechtigt neben den anderen Idealen Schlankheit, Jugendlichkeit und Authentizität.“ Wer ins Fitness-

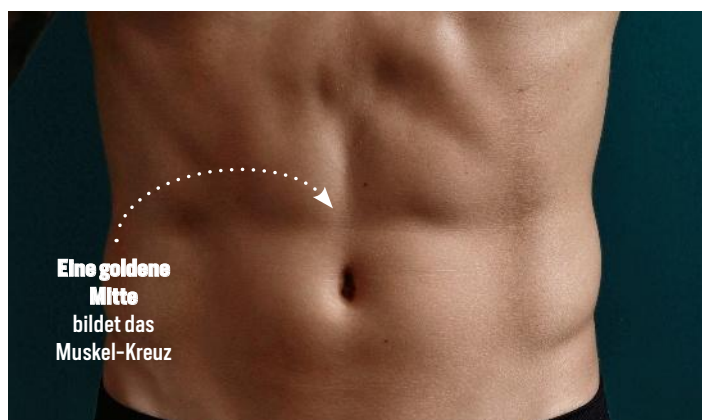
Studio geht, betreibt Body- und Imagebuilding zugleich. Kraft und die entsprechende Ausstrahlung sind gesellschaftliche wie berufliche Erfolgsfaktoren und somit die moderne Version einer ehemals existenziellen Notwendigkeit. Wir brauchen sie nicht mehr, um Häuser zu bauen, der Familie Nahrung heimzubringen oder tägliche Feldarbeit ertragen zu können. „Wir trainieren, um uns sozial zu positionieren“, sagt Posch. „Wer fit ist und einen definierten Körper hat, zeigt, dass er sich im Griff hat und sein Leben gut managen kann. Diese



**Symmetrisch
gleich groß**
sind die Muskeln
von Marcel
Nguyen

Aufrecht durchs Leben

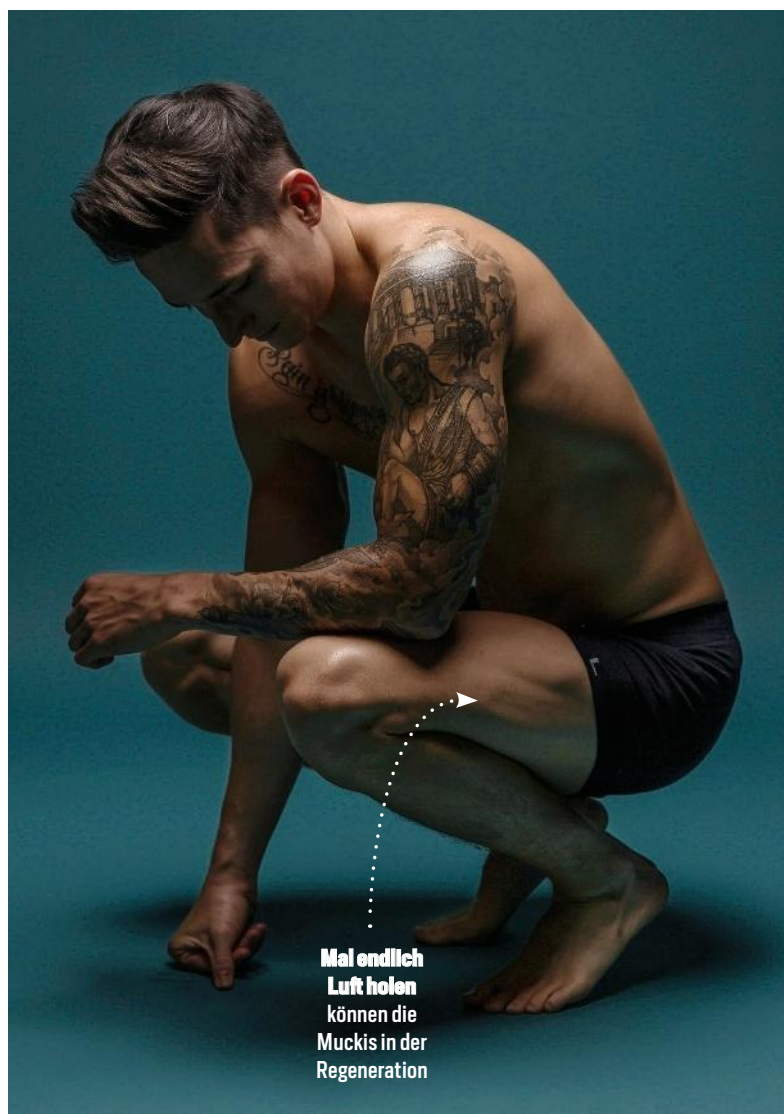
geht es mit einer guten Rückenmuskulatur und auf beiden Oberarmseiten gleich gut trainierten Körperteil-Partien



**Eine goldene
Mitte**
bildet das
Muskel-Kreuz

Das Sixpack

wird im Fitness-Studio vorgeführt, modelliert wird es in der Küche. Alkohol weglassen, auf gesunde Ernährung achten



**Mal endlich
Luft holen**
können die
Muckis in der
Regeneration

Pausen machen nur dann den Erfolg,

wenn die Muskeln zur Ruhe kommen. Nur wer seinem Körper Erholungsphasen gibt, verbessert seinen Trainingszustand

Assoziation nutzen viele Manager für ihre Karriere.“

Wäre Obama heute US-Präsident – ohne die lässigen Kinderfotos als Basketballer? Würde Putin noch den Kreml beherrschen – ohne die heroisch-maskulinen (wenn auch irgendwie lächerlichen) Aufnahmen mit freiem Oberkörper? Muskeln machen Macht.

In unserer westlichen Welt werden Körper und Geist immer noch viel zu sehr als Gegensätze betrachtet, findet Lothar Schwarz. Der Professor am Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes sagt: „In den öst-

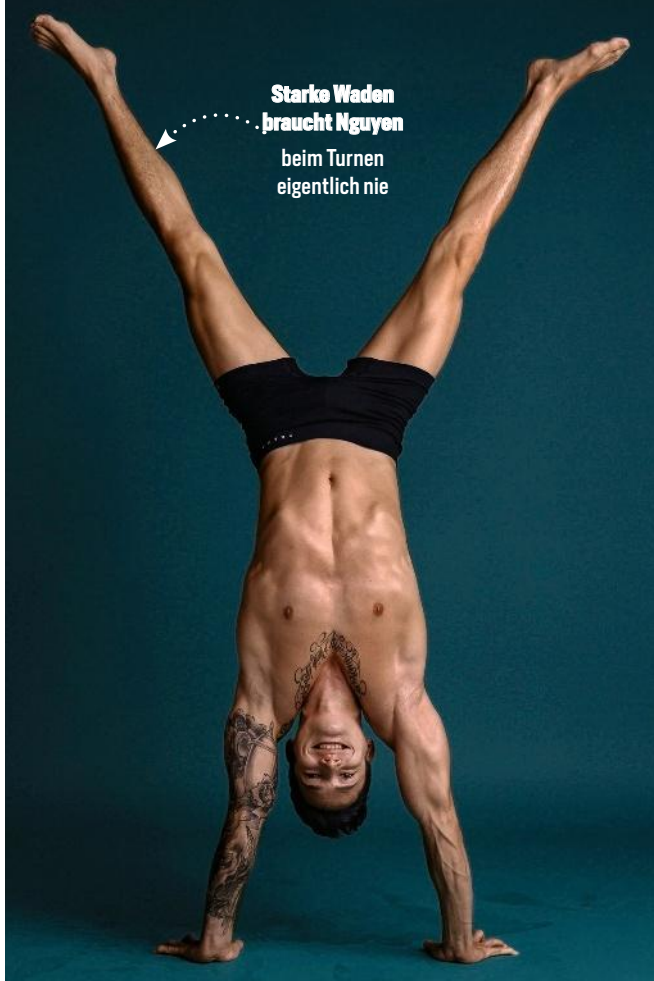
lichen Philosophien hat das Ineinanderfließen beider Elemente eine lange Tradition. Körper und Geist, Muskulatur und Gehirn sind sehr viel mehr im Gespräch und beeinflussen sich wechselseitig mehr, als wir das gemeinhin annehmen. So kann Sport helfen, die Türen in unserem Gehirn beweglich und offen zu halten.“

Viel zu viele von uns verbringen viel zu viel Zeit mit viel zu wenig muskulärer Anstrengung. Sprich: sitzen vor dem Bildschirm und wissen gar nicht wohin mit Ärger, Stress und Druck. Viele landen dann beim Arzt im Sprechzimmer

und bekommen Betablocker als Therapie verschrieben.

Oder sie geraten eben an einen Mediziner wie Schwarz. Er sagt: „Bewegung bringt uns zur Ruhe. Innere Unruhe und auch Anspannung verschwinden nicht auf dem Sofa, sondern eher beim Spazieren, Laufen oder Radfahren. Sport kann unsere Stimmungslage aufhellen.“ Er beobachtet, dass Bewegung immer wichtiger wird, etwa als Therapieform bei Depressionen und anderen Krankheiten.

Tim Sinzig ist so ein Beispiel, 23 Jahre alt, Künstlername JayQu. Seit acht Jahren trainiert der ►



**Starke Waden
braucht Nguyen
beim Turnen
eigentlich nie**

Konzentration auf das Wesentliche

Wie wollen Sie aussehen? Der Turner Nguyen benötigt kaum Wadenmuskeln. Deswegen trainiert er sie auch kaum



Die Rumpfmuskulatur

ist die wichtigste. Sie gibt uns Stabilität im Leben

Fast 650 Muskeln

sind beim Sitzstand gleichzeitig unter voller Anspannung. Genauso viele Muskeln hat jeder Mensch!

Viele Krankheiten werden durch einen Mangel an Muskelaktivität ausgelöst

Bodybuilder auf sein Körperideal hin. Das langjährige Fußballtraining passte nicht mehr – besonders die unflexiblen Trainingszeiten störten. „Damals schleppte mich meine Mutter als Alternative mit ins Fitness-Studio. Anfangs mit Mühe, heute ist es umgekehrt.“ Sechsmal die Woche schwitzt er ein bis anderthalb Stunden dem Muskelaufbau entgegen. Als schwächlicher Junge von 58 Kilo fing er an. Heute bringt er bei einer Größe von 1,86 Meter stolze 85 Kilo auf die Waage. Ein Berg von Muskeln. Auch auf Wettkämpfen präsentiert er erfolgreich seinen Körper.

Das Muskeltraining war für Sinzig auch Mentaltraining: „Ich bin viel zielstrebig und kann zugleich mit Stress-Situationen besser umgehen“, erklärt der angehende Fitness-Ökonom. Früher stotterte er. Kraftsport war seine Heilung. „Durch die Erfolge des Trainings steigt auch das Selbstbewusstsein“, betont Sinzig. „Gerade diese Entwicklung hat mir geholfen, meine Sprachstörung in den Griff zu bekommen.“

Sport lässt den Körper Endorphine, also Glückshormone, ausschütten. Baut das Stresshormon Cortisol ab. Führt Angst vermittelnde Rezeptoren herunter. Und lässt sogar neue Nervenzellen im Hippocampus wachsen, einem der ältesten Teile des Gehirns.

„Viele Krankheiten, ob physisch oder psychisch, werden durch ein Aktivitätsproblem der Muskulatur ausgelöst“, bestätigt Fitness-Papst Froböse. Die Muskelspindeln, Sehenspindeln und andere Rezeptoren funktionieren wie Blaulichter, sie melden dem Gehirn, ob es ihnen gutgeht oder nicht. „Das heißt, die Muskulatur kommuniziert ihre Sorgen von unten nach oben zum

Chef, dem Gehirn“, sagt Froböse. Muskeln sind Teamplayer. Geht's einem nicht gut, geht's dem anderen ebenso mies. Bauch und Rücken, Bizeps und Trizeps, Brust- und Rückenmuskulatur – sie alle hängen unmittelbar zusammen. Das heißt, auf Gelenke und Strukturen wirken immer zwei Muskeln ein, die sich zwar „Antagonisten“ nennen, aber trotzdem in einem Team spielen.

Der Informationskanal zwischen Muskeln und Gehirn ist keine Einbahnstraße: Zustände wie Trauer, Freude oder Angst werden vom Gehirn an die Muskulatur übermittelt. „Das Gehirn gibt seine Sorgen ab, damit die Muskulatur damit fertig wird – sonst wäre es komplett überlastet“, so Froböse.

Stellen Sie sich vor, Sie erschrecken. Die Reaktion auf eine Spine oder einen Knall erfordert eine viel zu schnelle Reaktion, als dass die komplexen Denkreionen im Gehirn zuvor hätten eingeschaltet werden können. Schnell das in der jeweiligen Situation Richtige tun – das erledigen unsere Reflexe. Über diverse Fühler nimmt die Muskulatur Beschleunigung, Temperatur und dergleichen wahr und leitet diese Informationen ans Rückenmark weiter. Die Muskeln entscheiden also darüber, welche Informationen im Gehirn ankommen und welche nicht. Froböse sagt: „Wenn man die Muskulatur nicht pflegt, geht es einem emotional nicht gut!“

Der Triathlet Max kann inzwischen auch mal auf dem Sofa sitzen. Das „Problem“ sitzt nun allerdings neben ihm: Lisa Marie, seine Freundin. Sie hat ihren ersten Triathlon gemeistert. Max jubelte ihr an der Strecke zu. Das erste Mal, dass er überhaupt wieder bei einem Wettkampf zugehört hat. Heute müsste er bis zu 15 Kilo Muskelmasse abbauen, um in der Spitze mithalten zu können. Will er aber nicht. „Ich fühle mich mit meinen Muskeln pudelwohl.“ Außerdem will er nicht noch einmal seine Freundin verlieren. ■

ANDREAS HASLAUER / HELENA KOINE /
CHRISTIAN THIELE / FRANZISKA WEISS

Gestählt für den Berufsalltag

Büromenschen kämpfen häufig mit verspanntem Nacken, Krankenpfleger mit Erlebnissen und Bauarbeiter mit Gewichten. Die Sporthochschule Köln hat für sie einen **Trainings- und Entspannungsplan** entwickelt

So kommen Büroangestellte zu einem bewegten Alltag

Rückenschmerzen und Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich sind bei einem Büroangestellten (fast) programmiert. Dies sind allerdings nicht nur die Folgen von Bewegungsmangel. Unsere Muskeln sind sensible Empfänger für Stress-Signale oder Belastungen,

etwa Ergebnis- und Zeitdruck. Um solchen Schmerzen vorzubeugen, hilft körperliche Aktivität. Stellen Sie den Drucker in den Nebenraum, nutzen Sie die Treppen, nicht den Aufzug, gehen Sie zu Ihrem Kollegen mal ins Büro, statt eine E-Mail zu schreiben, oder machen Sie alle

90 Minuten eine kleine Bewegungspause. All diese Verhaltensweisen sorgen für einen bewegten Alltag. Zusätzlich sollten Sie Ihren Körper fordern und fördern und ein

Trainingsprogramm absolvieren, welches sowohl Kraft- als auch Ausdauer Elemente enthält. Dabei sollten die Einheiten immer rund 30 Minuten dauern.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Kraft	Ausdauer	Pause	Kraft	Ausdauer	Pause	Pause

Entspannte Krankenpfleger und Erzieher

Erzieher und Krankenpfleger sind in ihrem Berufsalltag sowohl physischen als auch psychischen Belastungen ausgesetzt. Und leiden daher entsprechend oft unter hartnäckigen Verspannungen der muskulären Strukturen. Somit benötigt diese Berufsgruppe

starke Nerven und ein richtig starkes Muskelkorsett. Um Kopfschmerzen und Verspannungen effektiv entgegenzuwirken, eignen sich Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation (PMR). Das Prinzip der PMR besteht aus dem Wechsel zwischen

An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Dabei bauen Sie kurz die Spannung auf, halten diese für etwa fünf Sekunden und entspannen anschließend die

strapazierte Muskelgruppe wieder. Ergänzend sollten Sie ein Kraft- und Ausdauertraining mit mindestens 45 Minuten pro Einheit absolvieren.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Entspannung	Kraft	Entspannung	Ausdauer	Entspannung	Kraft	Pause

Erholte Verkäufer – trotz nerviger Kunden

Verkäufer sind viel auf den Beinen. Neben der Kundenberatung, die nervenaufreibend sein kann, müssen sie auch Regale ein- und ausräumen. Die Reaktion der Muskulatur auf solcherlei Stress schlägt sich in Verspannungen nieder. Deswegen sollten Verkäu-

fer ihren Halte- und Stützapparat trainieren. Das kann man problemlos mit einem Zirkeltraining erreichen. So trainieren Sie nicht nur Ihre Kraft, sondern gleichzeitig Ihr Herz-Kreislauf-System. Der Zirkel kann zwischen zehn und 30 Minuten dauern. Dabei sollten die

großen Muskelgruppen wie Beine, Gesäß, Rücken, Bauch, Brust und Arme trainiert werden. Damit Sie ebenfalls flexibel bleiben und Ihre Entspannung aktiv fördern, bietet

sich zusätzlich ein umfangreiches Dehn- und Stretchprogramm an, das die beanspruchte Muskulatur lockert und für die nötige Erholung sorgt.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Zirkeltraining	Dehnen	Zirkeltraining	Pause	Zirkeltraining	Dehnen	Pause

Der Haushalt ist der beste Trainingsort

Hausfrauen und Hausmänner machen einen echten 24-Stunden-Job, der Belastungen auf allen Ebenen mit sich zieht. Damit Kindererziehung und Haushalt nicht zur Daueranspannung führen, stellt körperliche Aktivität das richtige Ventil dar. Der Haushalt ist

dabei der ideale Trainingsort! Beim Krafttraining etwa lassen sich kleine Kinder spielerisch als Zusatzgewicht mit einbeziehen. Für die Kraftübungen können Sie beispielsweise folgende Übungen während des Hausputzes absolvieren: beim Staubsaugen Ausfall-

schritte machen, Kniebeuge mit Ihrem Kind oder einem Sechserpack Wasser, Fensterputzen mit großen kreisenden Bewegungen oder den Boden mit beiden Händen

gleichzeitig putzen. Ihre Ausdauer können Sie wunderbar mit Treppensteigen oder beim Toben mit den Kindern trainieren. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ganzkörper	Pause	Ganzkörper	Pause	Ganzkörper	Pause	Pause

Für Handwerker ist der Rumpf Trumpf

Egal, ob brütende Hitze oder eisige Kälte – Handwerker und Bauarbeiter sind den ganzen Tag körperlicher Arbeit ausgesetzt. Die häufigsten Probleme dabei sind fehlende Pausen und völlig unterschiedlich dosierte Belastungen, die keinen gezielten Trainingsreiz

ermöglichen. Darüber hinaus kann das Schuften am Bau zu Abnutzungserscheinungen und Überlastungsschäden führen, wenn man sich nicht gezielt einen Ausgleich verschafft. In erster Linie sollten die Kraft und Kraftausdauer geschult werden. Besonders der

Rumpf, weil dieser beim Heben und Stemmen immer aktiv ist. Optimalerweise runden Sie das mit ein bis zwei Ausdauerseinheiten pro Woche ab. Dabei sollten

die Einheiten für Ihre aktive Entspannung sorgen. Die Trainingseinheiten, die im Grundausbereich 1 und 2 liegen, sollten maximal 60 Minuten lang sein.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Kraft	Ausdauer	Kraft	Ausdauer	Kraft	Pause	Pause

Fitter for Fun

Der Athletik-Coach Marc Lechler trainiert Weltklassemportler. Und nun auch Sie. Hier seine besten **Ganzkörperübungen**

Bauch anspannen, Pobacken zusammenknäufen, vollen Druck auf die Kiste“, sagt Marc Lechler. Er klingt dabei wie ein Drill Sergeant der Armee. Mit „Kiste“ meint der Chef der Ecos-Reha die Rumpfmuskulatur. „Die ist nämlich die Basis für jeden Spitzen- und Hobbysportler – egal, in welcher Disziplin.“ Der Münchner Sportwissenschaftler macht Tennisstars wie Tommy Haas, verunglückte Skitourengänger wie Gela Allmann oder Mountainbike-Profis wie Andi Wittmann wieder fit.

Simone Goldhofer, unser Fitness-Model, ist das schon. Dennoch kann sie vom Athletik-Coach der Europäischen Akademie für Sport & Training einiges lernen. Vor allem, wie man die Übungen richtig ausführt. Die 26-jährige Sportlehrerin führt jedes Wochenende die Fußball-Frauen des TSV Murnau als Kapitänin aufs Feld. Was sie selbst aber immer wieder vernachlässigt, ist ein gezieltes Ganzkörpertraining; eines vom Haaransatz bis in die Fußspitzen. Lechler sagt: „Wenn man die Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen zwei-, dreimal die Woche macht, fallen einem Dinge im Alltag deutlich leichter. Obendrein bekommt man quasi gratis ein neues Körpergefühl dazu.“ ■

ANDREAS HASLAUER/HELENA KOINE

Zum neuen Ich

Krafttraining fördert nicht nur Gesundheit und Vitalität, sondern auch die Zufriedenheit



1. Hände zum Himmel Ganzkörpertraining

Schulterpresse:

Die Hanteln werden in die Höhe gestreckt. Halten Sie diese Position, um dann die Arme nach unten zu führen und die Hanteln in Richtung Schultern zu ziehen.

Dauer: pro Bein zehn bis zwölf Wiederholungen, bis zu vier Sätze. Frauen wählen ein Gewicht von zwei bis vier, Männer von fünf bis sechs Kilo.

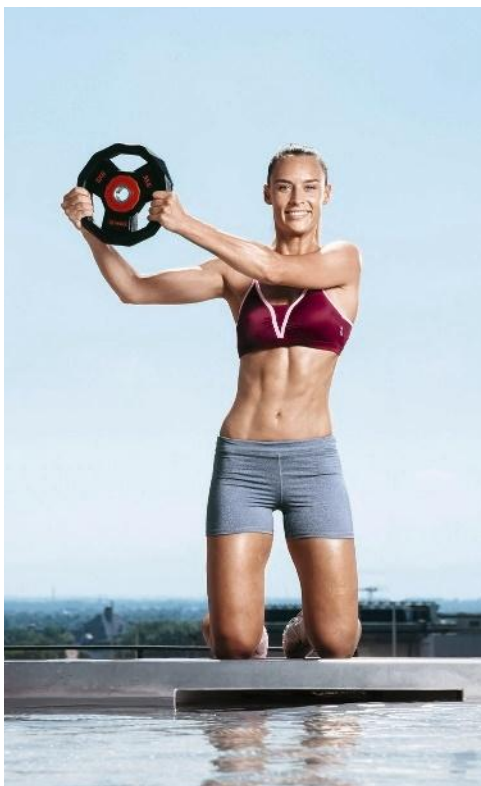


2. Goldenes Lenkrad Schulter- training

Diagonales Heben:

Das Gewicht wird vor dem Körper von der Brust diagonal auf Kopfhöhe geführt. Belasten Sie beide Körperseiten gleichmäßig. Wichtig: Der Rumpf bleibt dabei stabil!

Dauer: Heben Sie das Gewicht sechsmal über jede Körperseite. Starten Sie mit zwei Sätzen, und erhöhen Sie mit der Zeit auf drei.



3. Unter Spannung Hintere Bein- muskulatur

Beinzug:

Legen Sie sich auf den Rücken, und platzieren Sie die Fersen auf dem Gymnastikball.

Die Beine sind gestreckt, das Gesäß wird angehoben. Po und Rumpf sind angespannt. Ziehen Sie nun den Ball langsam heran.

Dauer: Der Ball wird in zwei bis drei Sätzen zehn- bis zwölfmal Richtung Gesäß geführt.



4. Richtig langmachen Bauchmuskeltraining

Ausrollen: In der Startposition setzen Sie beide Knie auf die Matte und legen die Unterarme auf den Gymnastikball. Nun wird der Ball langsam nach vorn geschoben. Wichtig: Bauch und Gesäß sind dabei immer fest angespannt.

Dauer: Versuchen Sie, in zwei bis drei Sätzen den Gymnastikball zehn- bis zwölfmal vor- und zurückzurollen. Wie lange? Bis die Bauchmuskeln brennen!

5. Am Wende- punkt Seitliche Bauch- muskulatur

Oberkörpertwist:

Auf der Matte sitzend, werden beide Fersen aufgestellt.

Richten Sie Ihren Oberkörper auf, und drehen Sie ihn langsam mit dem Medizinball zur Seite.

Dauer: Frauen versuchen sich in zehn bis zwölf Wiederholungen an einem Gewicht von ein bis zwei Kilo. Herren wählen drei oder vier Kilo schwere Medizinbälle.





6. Altbewährter Alleskönner

Kräftigung der Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur

Liegestütz: Stützen Sie Ihr Gewicht auf Zehenspitzen und Hände, die Sie schulterbreit auf dem Untergrund platzieren. Senken Sie nun Ihren Körper ab, um ihn dann wieder in die Ausgangsposition zu drücken. Achtung: gerade Linie!

Dauer: Anfänger beginnen mit fünf Liegestützen in drei Sätzen. Profis machen 30 Liegestütze. Bei richtiger Ausführung ist nach oben keine Grenze gesetzt!



7. Unter Hochdruck

Stärkung der Oberarm-Muskulatur

Dips: Suchen Sie sich eine erhöhte Fläche zum Sitzen. Setzen Sie dann die Hände auf die Fläche, um das Gesäß in dieser Position anzuheben und vor die Sitzfläche zu führen. Drücken Sie sich nun in die Ausgangsposition hoch!

Dauer: Frauen starten mit mindestens sechs Wiederholungen und steigern sich auf zehn. Männer schaffen locker zehn bis fünfzehn Wiederholungen.



8. Aufgedreht Ganzkörper- stabilisation

Unterarmstütz: Der Körper bildet eine gerade Linie, das Gewicht ist auf Unterarme und Zehenspitzen gestützt. Für Fortgeschrittene: Heben Sie in der Position abwechselnd einen Arm, und drehen Sie dabei den Körper zur gleichen Seite auf.

Dauer: Die Position des Unterarmstützes sollte 30 Sekunden bis eine Minute in drei Sätzen gehalten werden. Profis heben dabei in der Seiddrehung abwechselnd fünf- bis zehnmal den Arm.

9. Im Gleichschritt

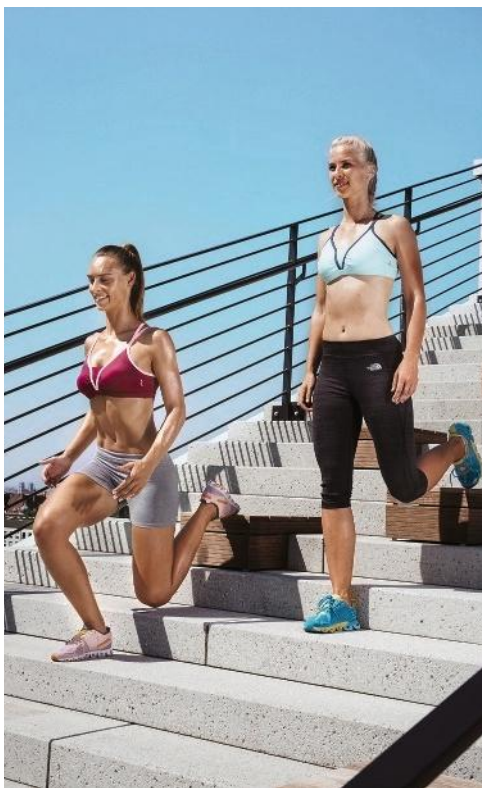
Oberschenkel/
Gesäß-
muskulatur

Einbeinige

Schrittkniebeuge:

Ein Fuß wird erhöht abgelegt. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken stets gerade ist. Nun wird das vordere Knie gebeugt. Achtung: Strecken Sie die Hüfte – und bloß nicht ins Hohlkreuz fallen!

Dauer: Machen Sie je nach Trainingszustand zehn bis zwölf Wiederholungen pro Bein.

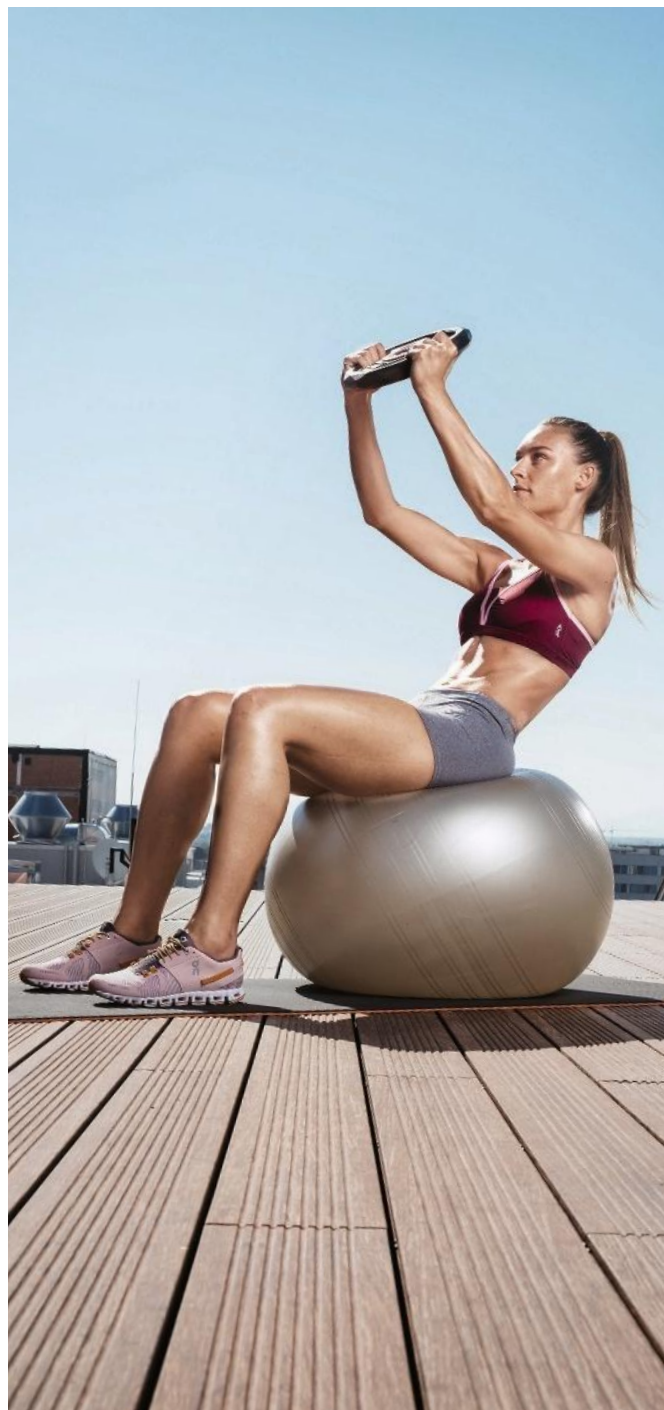


10. Starker Rücken

Aktivierung des Rückenstreckers

W-Formation: Die Zehenspitzen werden aufgesetzt, die Hüfte auf den Gymnastikball gelegt. Heben Sie nun den Oberkörper so weit, dass der Körper eine Linie bildet. In dieser Bewegung werden die Arme zu einem W angewinkelt.

Dauer: Versuchen Sie, den Oberkörper zehn- bis zwölfmal in drei Sätzen zu heben. Ziehen Sie bei jeder Wiederholung die Schulterblätter zusammen.



11. Im Sitzen zum Sixpack

Stärkung der Bauchmuskulatur

Bauchpresse: Auf dem Ball sitzend, wird in Rücklage das Gewicht auf Höhe der Brust gehalten. Ziehen Sie Ihre Bauchmuskeln zusammen und führen Ihre Brust so Richtung Hüfte. Gehen Sie danach langsam zurück in die Ausgangsposition.

Dauer: Die Bauchübung sollte mit zehn Wiederholungen in drei Sätzen den Rumpf stärken. Wählen Sie zunächst ein Gewicht von 2,5 Kilogramm.