

TIPPS,
wie Sie
daheim
in Form
bleiben

FÜRS WARM-UP
Springschnurspringen
ist perfekt für die
Workoutvorberei-
tung. 10 Minuten zu
Beginn sind eine tolle
Trainingsbasis. Outfit
& Jump Rope (29,90
Euro) von Casalf.

Was es fürs Training
daheim wirklich braucht

Fotos: Casalf, www.casalf.com

MY HOME IS MY GYM

Ein gut ausgestattetes **Heimfitness-Studio** kostet viel Geld und Raum? Ganz und gar nicht, sagt unser Experte. Wie Sie mit minimalem Aufwand ganz große Fitness-Effekte erzielen:

Wie wichtig und wohltuend ein Fitness-Studio sein kann, wird mit jeder Lockdown-Woche deutlicher. Motivierende Trainer, Hightech-Geräte, Hantelberge und viele Gleichgesinnte kreieren eine elektrisierende Atmosphäre, in der es sich einfach viel besser schwitzt. Ein selbst gebautes Studio in den eigenen vier Wänden kann das Lieblingsgym zwar nicht ersetzen, es kann jedoch eine wichtige Ergänzung – gerade in Zeiten des verordneten Stillstands – bieten. Regelmäßiges muskelkräftigendes Training hält nämlich nicht nur schön und strahlend, es macht auch glücklich. Je mehr Möglichkeiten wir uns nun zum Auspowern zur Verfüg- ➔



BUCHTIPP

„Hanteltraining für Frauen“ von Petra Regelin, BLV um 13,40 Euro.



STARK! Das Active-Wear-Label Casall bietet auch eine breite Auswahl an Trainingsgeräten an.

GEWICHTE

GUT ZU WISSEN: Eines der vielfältigsten und effektivsten Tools für das Training zu Hause sind **Kurzhandeln**. Sie eignen sich für unzählige Übungen. Da der Bewegungsradius bei der Übungsausführung sehr frei ist, müssen selbst kleinste Hilfsmuskeln Unterstützungsarbeit leisten. Somit ermöglichen sie natürliche funktionelle Bewegungsmuster und beugen Verletzungen vor. Ein weiterer Vorteil der Kurzhandeln ist deren Ergonomie, da der Schwerpunkt genau in der Handwurzel liegt. Auf diese Weise können einzelne Muskeln sehr gezielt angesteuert und trainiert werden. Obendrein sparen sie Platz und Geld, da sie z. B. Langhantel-Racks adäquat ersetzen können. **Expertentipp:** auf ein austauschbares System mit Schraubverschlüssen und Gewichtsscheiben setzen – spart viel Platz!

FITNESSEXPERTE

Siegfried Allemann, Bsc. Msc. ist Sport- und Ernährungswissenschaftler, Dipl. Gesundheits- und Personaltrainer, Club-Manager bei John Harris Fitness, johnharris.at





MULTITALENT
Muskeln trainieren, relaxen oder auch am Schreibtisch sitzen. Ein Gymnastikball hält uns rundum gesund.



GEHEIMTIPP Der „halbe“ Bosu-Ball hebt Kniebeugen, Planks & Co. aufs nächste Level.

GYMNASTIKBALL

GUT ZU WISSEN: Ursprünglich für die Rehabilitation, fördern Gymnastikbälle den gesamten Körper. Durch die Instabilität des Balles werden immer gleich mehrere Muskelgruppen und somit die Tiefenmuskulatur trainiert. Gymnastikbälle verbessern zudem die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Somit steht einem fördernden Ganzkörper-Workout nichts im Wege. Wenn sie nicht zum Trainieren genutzt werden, können sie auch als Sitzzuzone verwendet werden. **Expertentipp:** Gymnastikbälle gibt es in verschiedenen Größen, die sich nach der Körpergröße richten: bis 175 cm: 65 cm ø; bis 185 cm: 75 cm ø; ab 190 cm: 85 cm ø.



MINIBANDS FÜR MAXI-EFFEKTE Fitnessbänder sind im Set ab ca. 12 Euro erhältlich.



FITNESSBÄNDER

GUT ZU WISSEN: Es gibt sie in allen Größen, Formen und Stärken. Sie sind klein und man bekommt sie für wenig Geld. Sie eignen sich gut zum Aufwärmen oder für ein Bodyweight-Training mit zusätzlichem Widerstand. Die Bänder bieten eine willkommene Abwechslung, da der Körper ständig Balance halten muss. Muskeln und Sehnen aus verschiedenen Winkeln gefordert werden und die Muskelaktivität durch den externen Widerstand erhöht werden kann. **Expertentipp:** Die langen Powerbands eignen sich, um den Oberkörper zu trainieren (Schulterdrücken, Rudern). Die kleineren Minibands sind für Bein-, Hüft- und Rumpfmuskulatur geeignet.

Fit fürs Home-Work-out Personal Trainer Sigi Allemann verrät, was ein gut ausgestattetes Home-Gym ausmacht und wie Minitools das Training aufs nächste Level heben.

gung stellen, desto besser für Körper und Seele!

Was anschaffen? Das Angebot an Heimgeräten wächst stetig. Vor allem die Bandbreite an Tools fürs Free-Weight-Training wird ständig erweitert und kann die Wohnung zumindest optisch in eine CrossFit-Box verwandeln. Wir ließen uns in Sachen Anschaffung und Nutzung vom Profi beraten. John-Harris-Klubmanager Sigi Allemann verrät, welche Anforderungen Heimggeräte erfüllen sollten und gibt Empfehlungen, für wen welche Helfer zur Basisausstattung gehören sollten. „Viele“, so Allemann, „denken beim Wort Home-Gym an enormen Platzbedarf oder Unsummen, die mit der Anschaffung des benötigten Equipments verbunden sind. Durch Planung und Recherche ist die Umsetzung jedoch relativ unkompliziert und auch günstiger, als dies zunächst erscheint.“

NINA FISCHER ■



YOGA & STRETCHING

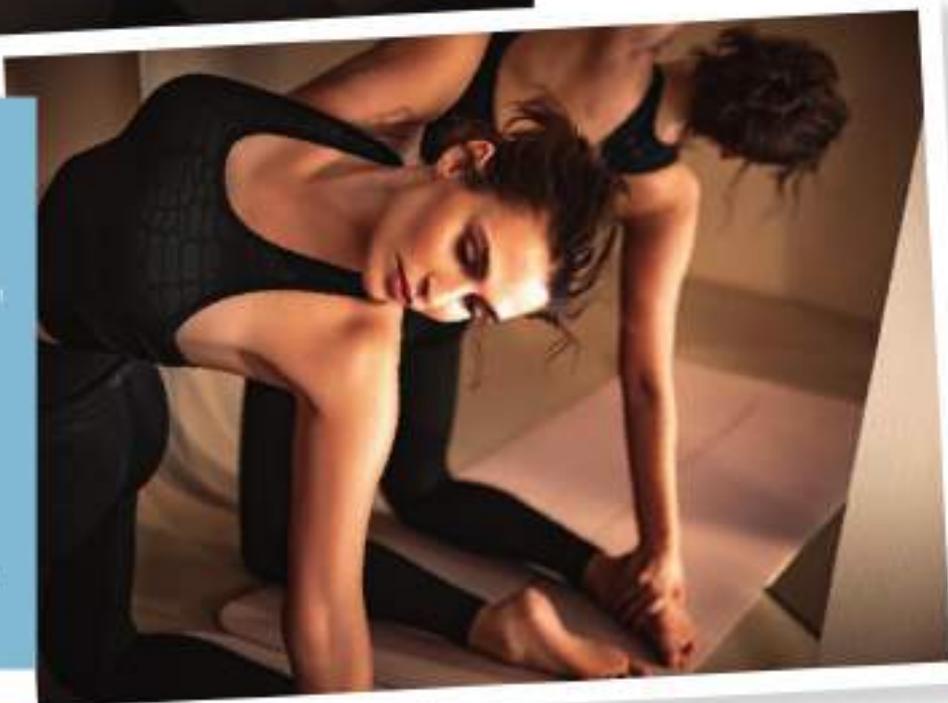
GUT ZU WISSEN: Wer sich derzeit öfters eine Online-Yoga- oder Stretching-Klasse gönnt, könnte mit speziellen Hilfsmitteln gut beraten sein. „Yoga-Bolster“ (s. links), Yoga-Blöcke und Yoga-Gurte unterstützen den Körper in diversen Positionen. Dadurch wird der Bewegungsapparat geschont, das Erlernen oder Trainieren diverser Haltungen wird erleichtert und Stretches können intensiviert werden. So fungiert z. B. der Gurt als Verlängerung von Armen und Beinen.

Expertentipp: Die „Props“ sind vor allem bei passiven Dehnungen, die mehrere Minuten gehalten werden, wie beim Yin Yoga, sehr hilfreich.

DIE PERFEKTE MATTE

GUT ZU WISSEN: Zu den Basics für das Training zu Hause gehört eine hochwertige Fitnessmatte, die leichte Dämpfung und sicheren Halt auf rutschigem Boden bietet. Auf ihr kann man ein schnelles und effektives Bodyweight-Workout durchführen oder sie unter Hanteln unterlegen. So schont man nicht nur Gelenke, sondern vermeidet auch Kratzer am Boden.

Expertentipp: Die Matte sollte mindestens 6 Millimeter dick, 173 cm lang und rutschfest sein. Weiters sollte sie keine chemischen Weichmacher enthalten. Es gibt mittlerweile auch schon ökologisch nachhaltige Varianten aus Kork.



ZUM FINALE: FASZIENTRAINING

GUT ZU WISSEN: Die urgangssprachlich als Bindegewebe bezeichneten Faszien durchziehen netzartig den Körper. Sie umhüllen jeden Muskel und jeden Knochen, die Organe, Nerven, Sehnen. Bei dem Training mit der Faszienrolle oder dem -ball werden durch Rollbewegungen und Druck die Faszien massiert und deren Elastizität und Geschmeidigkeit gefördert. Der durch das eigene Körpergewicht ausgeübte Druck regt den Flüssigkeitsaustausch im Gewebe an, löst Verspannungen und Verklebungen und führt zur Regeneration. **Expertentipp:** In eine Faszienrolle und einen -ball investieren. Die Rolle kann für großflächige Verspannungen verwendet werden, der Ball eignet sich zur lokalen Behandlung von Schmerzpunkten („Trigger Points“).