

ZURÜCK AN DIE HANTELN!

Fitnessstudios sind wieder geöffnet. Was man beim Wiedereinstieg beachten sollte.



**Studio-Knigge:
Was erlaubt ist**

Ein kompakter Einblick in die aktuellen Covid-Verordnungen:

- **Zutritt?** Geimpfte (22 Tage ab Erstimpfung), genesene oder getestete Personen.
- **Maske?** Beim Betreten der Studios ist eine FFP2-Maske zu tragen. Während des Trainings kann diese jedoch abgenommen werden.
- **Abstand?** Derzeit ist zwei Meter Abstand zu Personen aus anderen Haushalten zu halten.
- **Group-Fitness-Kurse:** Finden statt, allerdings ebenfalls unter speziellen Auflagen.

IHR WORKOUT UND DIE BESTEN
TIPPS FÜR DEN WIEDEREINSTIEG

Comeback IM Fitnessstudio

FIT FÜRS FITNESS- STUDIO?

Schwere Gerätschaft wartet wieder auf uns. Personal Trainer Ulrich Steiner verrät, wie das Trainings-Comeback optimal gelingt.

Eine fast unendliche Auswahl an Trainings-Methoden und -Möglichkeiten, die motivierende Atmosphäre und der Austausch mit Trainern und Gleichgesinnten – all das hat in den letzten Monaten beim Workout gefehlt. Unter Einhaltung bestimmter Sicherheitsmaßnahmen (s. lt.) darf seit Mitte Mai endlich wieder im Fitnessstudio trainiert werden. Neben neuen Regeln warten nun aber auch neue bzw. ungewohnte Herausforderungen auf den Körper.

John Harris Fitness-Chef Ulrich Steiner unterstützt bei der Wiederannäherung an die teils opulenten Gerätschaften, wie Trainingsmaschinen, freie Gewichte u. a. Tools. Er teilt Insider-Tipps und zeigt ein Full-Body-Workout für den schonenden Neustart.

NINA FISCHER ■



Fotos: Chris Singer;
Modell: Karin Singer-Golliasch;
Outfit: Bra von Falke;
Location: John Harris Schillerplatz

CARDIO

AUFWÄRMEN

Das rät Personal Coach Ulrich Steiner: Auf einen schonenden Start setzen! Denn das Warm-up vor dem Trainingsstart hat mehrere Vorteile. So wird etwa der Bewegungsapparat auf die folgende Belastung vorbereitet. Auch die Leistungsfähigkeit profitiert von einem gezielten Aufwärmtraining. Der Crosstrainer (siehe Bild) eignet sich hierfür optimal, da es ein gelenkschonendes Training ist, bei dem sehr viele große Muskelgruppen bewegt werden. Ein Geheimtipp für Kreislauf und Figur ist auch der sogenannte „Stairmaster“ – eine „Gym-Rolltreppe“, die vor allem die Gesäßmuskulatur auf Trab hält.

Übungsdurchführung: Die Dauer der Aufwärmphase sollte etwa 5 bis 10 Minuten betragen. Die Intensität sollte eingangs moderat gewählt und langsam gesteigert werden.

WEITER GEHT'S auf den nächsten Seiten

BEINPRESSE

COMEBACK FÜR BEINE & PO

Das rät Personal Coach Ulrich Steiner: Die Beinpresse ist eine der bekanntesten und wirkungsvollsten Fitnessübungen, da sowohl die komplette Beinmuskulatur als auch die Gesäßmuskulatur stark trainiert werden. Startend in einer sitzenden Position, werden die Kniegelenke und das Hüftgelenk gebeugt und anschließend gegen den Widerstand wieder gestreckt. Wichtig ist, dass in der aktiven Phase die Beine nicht komplett durchgestreckt werden, damit die Kniegelenke nicht unnötig belastet werden. Die Füße sollten so weit oben auf der Fußplatte positioniert sein, dass Knie und Fußspitze während der gesamten Übungsausführung eine gedachte Linie bilden.

Übungsdurchführung: 2 x 12 Wiederholungen (WH); die Intensität sollte für optimale Ergebnisse hoch gewählt werden.



BECKENHEBEN AM BOOTYBUILDER

STARTSCHUSS FÜR DEN BIKINI-PO

Das rät Personal Coach Ulrich Steiner:

Die Bewegung, die auf der Trainingsmaschine namens „Bootybuilder“ (auf Deutsch Gesäß-Aufbauer) durchgeführt wird, ist die optimale Ergänzung zur Beinpresse. Denn hier wird zwar auch die Beinmuskulatur trainiert, der Fokus liegt jedoch auf der Gesäßmuskulatur. Ein großer Vorteil dieser Übung besteht darin, dass die Bewegungsamplitude für die Hüfte sehr groß ist. Die Gesäßmuskulatur wird also maximal bewegt beziehungsweise beansprucht. Die Übung sollte kontrolliert durchgeführt werden, durch Aktivieren der Bauchmuskulatur wird die Wirbelsäule stabilisiert. A: Füße auf der Plattform positionieren, Gurt anlegen. Hüfte nach oben drücken und dabei den Bauchnabel nach innen ziehen (B).

Übungsdurchführung: 2 x 15 WH; Intensität: mittel bis hoch

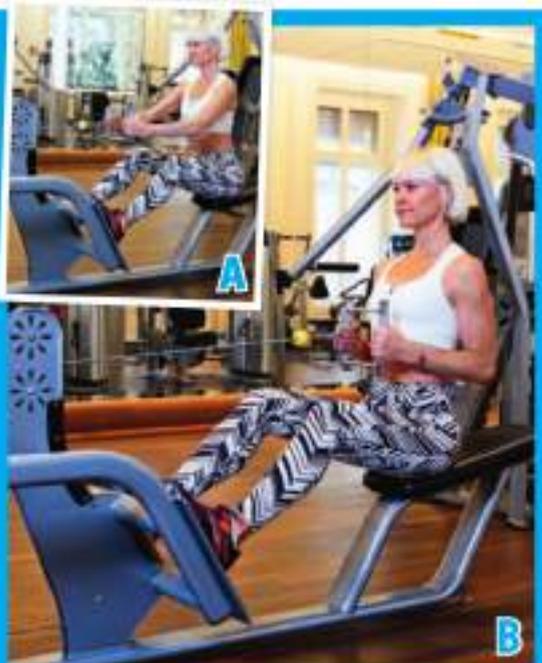


RUDERN

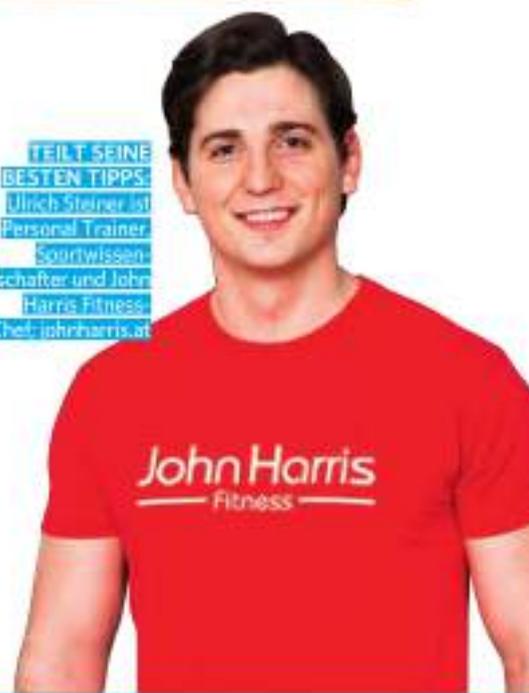
FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

Das rät Personal Coach Ulrich Steiner: Bei dieser Übung werden die Beine gegen die Fußablage gestemmt, um eine optimale Fixierung des Unterkörpers zu erreichen. Der untere Rücken ist aufrecht (A) und die Ellenbogen werden nahe am Körper zurückgeführt (B). Der mit Abstand am häufigsten zu beobachtende Fehler in der Bewegungsausführung ist das Beugen des unteren Rückens. Dies kann zu ernsthaften Verletzungen im unteren Rücken führen. Falls kein seitlich angebrachter Spiegel die Ausführung für Sie kontrollierbar macht, lassen Sie sich von einem Freund oder einem Trainer beobachten.

Übungsdurchführung: 2 x 15 WH; Intensität: mittel



TEILT SEINE
BESTEN TIPPS:
Ulrich Steiner ist
Personal Trainer,
Sportwissenschafter und John
Harris Fitness
Chef: johnharris.at



John Harris Fitness-Chef **Ulrich Steiner** unterstützt beim Wiedereinstieg

TIPPS VOM PERSONAL TRAINER

PLANEN SIE REGELMÄSSIGES TRAINING & AUSREICHEND RUHETAGE

Ein Trainingsplan hilft die dabei, die Workouts wieder zu einem festen Bestandteil des Lebens zu machen. Sehr hilfreich beim Erreichen der Ziele ist es, Trainingstage, feste Trainingszeiten aber auch Ruhetage einzuteilen. Gerade in den Pausen zwischen den Workouts hat der Körper die Chance zu regenerieren und sich auf das nächste Training vorzubereiten.

ABWECHSLUNG INS TRAINING BRINGEN

Nutzen Sie die Gelegenheit und versuchen Sie neue Bewegungsabläufe, Übungen und auch neue Sportarten in Ihr Training einfließen lassen. Beispielsweise können Sie Yoga nutzen um Mobilität und Körperwahrnehmung zu verbessern. Durch die Abwechslung ist der aktive Bewegungsapparat vermehrt Reizen ausgesetzt und muss sich dementsprechend anpassen. So gewinnt man in kurzer Zeit seine Leistungsfähigkeit wieder zurück.

STARTEN SIE MIT MODERATER INTENSITÄT UND STEIGERN SIE SICH LANGSAM

Achten Sie darauf, das Trainingsvolumen

speziell in den ersten Trainingseinheiten zu reduzieren. Ein besonderes Augenmerk nach der langen Pause sollte auf Mobilitätstraining und Aufwärmen gelegt werden. Dadurch wird das Verletzungsrisiko minimiert. Geben Sie dem Körper Zeit, sich an den gesetzten Reiz zu gewöhnen. Durch langsame und kontinuierliche Steigerung können Sie rasch wieder zu alter Form zurückfinden.

MIT ERREICHBAREN ZIELEN MOTIVIEREN

Damit Sie nicht gleich nach den ersten Trainingseinheiten durch etwaigen Leistungsverlust frustriert sind, ist es wichtig realistische Ziele zu setzen. Geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, langsam ins Training zu starten. Definieren Sie kleine Ziele, die man bereits nach kurzer Zeit erreichen kann, als Zwischenschritten.

FEHLER IN DER BEWEGUNGSAusFÜHRUNG KORRIGIEREN

Im normalen Trainingsalltag und speziell nach längeren Pausen können sich vor allem bei Kraft- und Bodyweight-Trainings Fehler in der Übungsausführung einschlei-

chen. Der Einstieg nach der längeren Pause bietet sich ideal für eine Kontrolle der Trainingsform an, da mit weniger Widerstand ins Training gestartet wird. Am besten arbeiten Sie mit einem Personal Trainer zusammen, der genau auf eine saubere Ausführung achtet. Oder Sie fragen einen Trainer im Fitnessstudio.

MUSCLE MEMORY BEFÜR NUTZER

Auch wenn Sie nach der Trainingspause nicht mehr dieselbe Leistung haben wie zuvor, ist diese nicht völlig verloren. Studien belegen, dass durch eine Art Muskelgedächtnis aktive Menschen nach einer Sportpause Muskeln schneller wieder aufbauen als Trainingsanfänger. Woran das liegt? Ein Muskel besteht aus vielen Fasern, diese wiederum aus Muskelzellen. Bei langen Pausen gehen zwar viele Strukturen verloren, der Rückgang der Zellkerne ist jedoch nur gering. War man also sehr sportlich, kann der Körper aus diesen Zellkernen wieder vollwertige Teile des Muskels aufbauen. Das ist einer der Hauptgründe, warum sehr sportliche Personen ihr Ausgangsniveau relativ schnell wieder erreichen können.

AUF MENTAL-HACKS SETZEN

Der Profi rät beim Fitness-Wiedereinstieg, leicht erreichbare Zwischenziele zu stecken.

KLIMMZUG

POWERÜBUNG

Das rät Personal Coach

Ulrich Steiner: Der Klimmzug gilt als eine Grundübung im Kraftsport und ist durch die Einfachheit der Durchführung eine sehr beliebte Fitnessübung. Je nach Griffweite liegt der Trainingsfokus auf unterschiedlichen Muskelpartien. Grundlegend werden der breite Rückenmuskel und die Oberarmmuskulatur trainiert. Um den Körper während der Übung zu stabilisieren werden Bauchmuskulatur und Gesäßmuskulatur angespannt. Somit wird sichergestellt, dass die Übung sauber und ohne Pendelbewegung durchgeführt wird. Tipp für den (Wieder-)Einstieg: Elastische Fitnessbänder (siehe Bild), die unter die Fußsohle gespannt werden können, unterstützen und erleichtern das Hochziehen.

Übungsdurchführung: 2 x 10 WH, Intensität: hoch





RÜCKENSTRECKER

FÜR HALTUNGSNOTE 1

Das rät Personal Coach Ulrich Steiner: Diese Bewegung ist eine der effektivsten Übungen für die Muskeln des unteren Rückens, welche u. a. für unsere aufrechte Haltung essenziell sind. Zudem wird sowohl der große Gesäßmuskel, als auch der Beinbizeps belastet. Bei der Durchführung ist darauf zu achten, dass die Bewegung im Hüftgelenk stattfindet und eine zu starke Krümmung der Wirbelsäule bei der Beugung vermieden wird. Auch beim Aufrichten sollte die Wirbelsäule stabilisiert werden, um eine Überstreckung zu verhindern. Daher ist es wichtig, die Übung möglichst langsam und kontrolliert durchzuführen.

Übungsdurchführung: 2 x 15 WH; Intensität: mittel

NEUES PROBIEREN Nach einer längeren Pause lohnt es sich, Neuland zu betreten. Tipp: unbekannte Geräte, wie z. B. Bälle oder Kraftgeräte, einbauen.



ROTARY TORSO

3, 2, 1 SIX-PACK

Das rät Personal Coach Ulrich Steiner: Diese Übung (Anm.: wegen der Bewegungsähnlichkeit auch Wood Chops, also Hocktäter genannt) zielt auf das Training der schrägen Bauchmuskulatur ab. Durch die Positionierung des Kabelzugs auf Hüfthöhe wird sichergestellt, dass explizit die Zielmuskulatur beansprucht wird. Essenziell bei der Übungsausführung ist, dass lediglich der Oberkörper bewegt wird und nicht auch die Hüfte oder Beine. Somit wird eine Rotation in der Wirbelsäule durchgeführt. Auch hier gilt es eine sehr kontrollierte und langsame Bewegung ohne Schwung durchzuführen. In der aktiven Phase der Bewegung wird ausgeatmet, beim Zurückführen in die Startposition wird wieder eingeatmet.

Übungsdurchführung: 2 x 10 Wiederholungen pro Seite; Intensität: mittel

CRUNCHES AM BALL

RÜCKENSCHONEND ZUM BIKINI-BAUCH

Das rät Personal Coach Ulrich Steiner: Zusammen mit den Sit-ups gelten die Crunches als Klassiker unter den Bauchübungen. Bei den Crunches wird jedoch die Wirbelsäule weniger stark belastet. Beine



so abwinkeln, dass die Fußsohlen flach auf dem Boden stehen. Hände berühren mit den Fingerspitzen rechts und links den Kopf. Heben Sie die Brust vom Ball ab und bewegen Sie sie nach oben (A). Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt (daher: crunch). Während dieser Bewegung ausatmen. Im Anschluss mit der Einatmung den Oberkörper wieder absenken (B). Während der gesamten Durchführung bleibt die Kopf- und Armstellung unverändert. Lediglich der Oberkörper bewegt sich, um die Crunch-Bewegung auszuführen.

Übungsdurchführung: 2 x 15 WH; Intensität: mittel

