



**MACH ICH'S
DENN
RICHTIG?** Der
Trainer erklärt,
wie Sie Durch-
führungsfehler er-
kennen und selbst
korrigieren.

Mehr
FITNESS
Übungen
auf
BRUNNEN

PLANKE, KNIEBEUGE & CO. – SO
TRAINIEREN SIE WIRKLICH RICHTIG!

AB IN DIE Fitness- Schule



FITNESS-EXPERTE Siegfried Allemann
Bsc. mac ist Sport- und Ernährungswissenschaftler, Dipl. Gesundheits- und Personaltrainer, Club-Manager bei John Harris
Fitness: www.johnharris.at
www.sigfit-funktional-fitness.at

TECHNIK-TRAINING

Grundübungen wie Kniebeuge und Planke gehören zu Ihrer Fitnessroutine? Der Trainer verrät Ihnen, ob Sie's auch richtig machen.

Knienbeugen, Ausfallschritte, Liegestütz, Standwaage, Planke, ... Diese erprobten und effektiven Basisübungen bringen uns seit unseren Volksschultagen gehörig ins Schwitzen. Wir haben sie vermutlich Hunderte, wenn nicht sogar Abertausende Male absolviert. Doch genau da können die Tücken für Gesundheit und Fitnesserfolg verborgen liegen. Grundübungen sind alles andere als „Kinderkram“. Nicht umsonst wird die Kniebeuge als Königin aller Fitnessübungen bezeichnet oder der Ausfallschritt in so gut wie jedes Profi-Training integriert. Mit der Routine schleichen sich häufig Schlampigkeitsfehler ein. Beziehungsweise werden Übungen oft von Beginn an falsch erlernt. Unökonomische Bewegungsmuster und Holprigkeiten machen sich über kurz oder lang bemerkbar. Dann kracht es im Knie, es zieht im Rücken und trotz viel Dis- →

KNIEBEUGE

DIE „KÖNIGIN“ ALLER KRAFTÜBUNGEN

Gut zu wissen: Sie sollte in keinem Trainingsplan fehlen, da sie natürliche Bewegungsmuster nachahmt und dabei sehr viele Gelenke und Muskelgruppen auf einmal aktiviert. Aber Achtung: Schlampig absolvierte Kniebeugen belasten Hüfte, Knie und Fußgelenke.

Durchführung: Schulterbreit hinstellen, Füße und Knie zeigen leicht nach außen. Arme nach vorne strecken, Brustbein anheben und Schultern nach hinten unten ziehen. Tief einatmen, Bauchnabel nach innen ziehen, Knie beugen und den Körper wie beim Hinsetzen absenken. Die Fersen bleiben am Boden und die Knie drücken leicht nach außen. Gehen Sie dabei so tief wie möglich, ohne die Spannung im Rücken zu verlieren. Am Umkehrpunkt die Fersen fest in den Boden pressen und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken (s. Bild A).

Vorübung 1: Wandsitz. Hilft, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur richtig anzusteuern und ein solides Kraftfundament für die freie Kniebeuge zu schaffen (B).

Vorübung 2: Tiefe Hocke mit Fersenhebung. Schafft die notwendige Beweglichkeit für eine tiefe Kniebeuge (C).

Tipp vom Profi: Achten Sie stets auf eine korrekte Beinachse. Hüfte, Knie und Zehenspitzen zeigen immer in die gleiche Richtung!





A



B



C

AUSFALLSCHRITT

HOCHFUNKTIONELLE ÜBUNG

Gut zu wissen: Eine fehlerhafte Ausführung kann zu Schmerzen im Kniebereich führen.

Durchführung: Schulterbreit hinstellen, Knie leicht gebeugt, Becken etwas verschieben, Bauchmuskulatur anspannen, Brustkorb aufrichten und Schultern nach hinten unten ziehen. Mit dem rechten Bein einen mittelgroßen Schritt nach vorne machen und den Körperschwerpunkt auf die vordere Ferse verlagern (Ferse darf den Boden nicht verlassen). Nun den Körper gerade absenken, bis beide Beine ungefähr im rechten Winkel gebeugt sind. Das hintere Knie befindet sich knapp über dem Boden und der Oberkörper ist so aufrecht wie möglich. Anschließend die vordere Ferse kräftig in den Boden drücken und wieder zurück in die Ausgangsposition steigen. Den nächsten Ausfallschritt mit links machen (A).

Vorübung 1: Sprinterposition. Mobilisiert das durch zu langes Sitzen verspannte bzw. verklebte Muskel- und Fasziengewebe rund um das Hüftgelenk. Dynamisch wippend ausführen (B).

Vorübung 2: Ausfallschritt - Wippe. In der Schrittposition langsam und kontrolliert ein paar Zentimeter hoch und tief gehen. Hilft den Schwerpunkt im Lot zu halten (C).

Tipp vom Profi: Während der Übungsausführung das Kinn oben halten und einen Punkt an der Wand fixieren. So bleibt der Oberkörper möglichst aufrecht.

STANDWAAGE

DIE TREND-ÜBUNG FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Gut zu wissen: Sie kräftigt gezielt Po, Oberschenkelrückseite, Rumpf und Rücken. Gleichzeitig fördert sie Koordination, Gleichgewicht und Ganzkörperstabilität. Doch: Nur eine korrekte Ausführung garantiert Erfolge und verhindert Belastungen.

Durchführung: Schulterbreit hinstellen, Knie leicht gebeugt, Arme zur Seite gestreckt, Bauchnabel nach innen drücken, Brustkorb aufrichten und Schultern nach hinten unten ziehen. Körpergewicht auf das linke Bein verlagern und das rechte Bein gestreckt nach hinten anheben. Gleichzeitig den Oberkörper – samt seitlich ausgestreckter Arme – nach vorne beugen, bis er parallel zum Boden steht. Rücken und rechtes Bein bilden in der Endstellung eine Linie. Anschließend: linke Ferse in den Boden drücken und in die Ausgangsposition aufrichten (A).

Vorübung 1: Beinheben vorgebeugt. In einer leicht vorgebeugten Position das gestreckte hintere Bein in einem Radius von 30–40 cm heben und senken (B).

Vorübung 2: Oberkörper vorbeugen. Aus dem hüftbreiten Parallelstand den geraden Oberkörper möglichst weit nach vorne beugen. Die Knie sind fast gestreckt und die Arme vor der Brust gekreuzt (C).

Tipp vom Profi: Beobachten Sie die Übungsausführung in einem Spiegel. So werden Ausgleichsbewegungen, wie ein Verdrehen der Hüfte, sofort sichtbar.



A



B



C

STEP BY STEP zum

Fitness-Pro. Sogenannte Vorübungen bereiten die Muskulatur optimal auf anspruchsvolle Übungen wie die Planke vor.

ziplin bleiben die Erfolge aus. Personal Trainer Siegfried Allemann – er ist Sport- und Ernährungswissenschaftler – bringt mit seiner Fitness-Schule wieder auf den richtigen Kurs.

Schritt 1: Fehler erkennen

„Die saubere Ausführung dieser Bewegungen“, so Coach Allemann, „ist vor allem aus zwei Gründen wichtig: Zum einen wird das Training schlichtweg effektiver, zum anderen werden Schmerzen und Fehlbelastungen vermieden.“ Am Anfang eines jeden Technik-Trainings steht die Fehler-Analyse. Der Profi-Tipp: „Wenn man etwas Zeit für die technisch korrekte Erlernung der Übungen investiert, wird man schnell ein gutes Gefühl für die saubere Ausführung entwickeln. Dabei gilt es immer, auf das eigene Körpergefühl zu hören. Sollte sich eine Übung komisch oder nicht gut anfühlen, dann sollte der richtige Bewegungsablauf nochmals genau studiert werden oder Feedback von einem →



PLANKE

DIE NR. 1 FÜR DEN CORE

Gut zu wissen: Nicht allein die Dauer der Übung ist der entscheidende Faktor, sondern die korrekte Technik. Nur so kann die Planke ihr volles Potenzial entfalten.

Durchführung: Mit gestreckten Beinen flach auf den Bauch legen. Die Arme beugen und die Ellbogen direkt unter der Schulter platzieren. Die Hände sind zur Faust geballt und die Unterarme bilden ein leichtes Dreieck. Nun die Fußspitzen aufstellen, die Bauchmuskulatur anspannen und das Becken hochdrücken. Der Körper sollte von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bilden und der Po sollte weder nach unten durchhängen noch spitz zur Decke zeigen. Diese Position für eine vorgegebene Zeit halten (A).

Vorübung 1: Arm- und Beinheben im Vierfüßlerstand. Aus der Vierfüßlerposition abwechselnd einen Arm und ein Bein gestreckt diagonal anheben. Bei dieser Vorübung erlernt man die korrekte Ansteuerung und Anspannung der Rumpfmuskulatur (B).

Vorübung 2: Kleine Planke. Aus der Vierfüßlerposition gleichzeitig beide Knie ein paar Zentimeter vom Boden anheben. Der Rücken bleibt möglichst gerade. Position für ein einige Sekunden halten (C).

Tipp vom Profi: Konzentrieren Sie sich während der Planke auf 3 Punkte: Bauchnabel nach innen drücken, Pobacken zusammenkneifen und Schambein Richtung Brust ziehen.

BRÜCKE

DIE SUPERÜBUNG VOR RÜCKSEITE & CORE

Gut zu wissen: Vorrangig kräftigt und stabilisiert sie die Rumpfmuskulatur und hilft dabei, Gesäß und hintere Oberschenkel in Form zu bringen. Wichtig ist, dass die Brücke korrekt ausgeführt wird. Nur so kann effektiv die Zielmuskulatur trainiert und die Wirbelsäule geschont werden.

Durchführung: Rückenlage, die Füße ca. rechtwinklig aufstellen. Arme gestreckt neben dem Körper abgelegt. Handflächen zeigen nach unten. Fersen kräftig in den Boden drücken und das Becken kontrolliert anheben, bis sich der Rumpf auf einer Linie mit den Oberschenkeln befindet. Position kurz halten und dann den Körper langsam Richtung Matte absenken (A).

Vorübung 1: Beckenkippen im Liegen. Rückenlage, Beine sind rechtwinklig aufgestellt. Gesäß und Bauch fest anspannen und Schambein Richtung Bauchnabel ziehen. Kurz halten und langsam wieder lösen. Bei dieser Vorübung erlernt man die korrekte Ansteuerung und Kippung des Beckens (B).

Vorübung 2: Fersenkicks im Vierfüßler. Aus der Vierfüßlerposition ein Bein gebeugt anheben und mit der Ferse kleine Kicks Richtung Decke ausführen. Der Rücken bleibt möglichst gerade. Mit dieser Vorübung kann gezielt die Muskulatur in Gesäß und Oberschenkelrückseite aktiviert werden (C).

Tipp vom Profi: Bei dieser Übung niemals mit Schwung arbeiten! So wird eine Überstreckung der Lendenwirbelsäule und daraus resultierende Schmerzen vermieden.





LIEGESTÜTZ

DER KLASSIKER

Gut zu wissen: Wichtiger Gradmesser zur Beurteilung des aktuellen Fitnesslevels. Mit Liegestützen trainieren Sie vorrangig die Brust- und Schultermuskulatur, aber auch Trizeps und Rumpf sind stark gefordert. Nur mit der korrekten Ausführung entfalten sie ihre volle Wirkung und schonen die Gelenkstrukturen - v. a. in der Schulter!

Durchführung: Ausgangsposition ist der hohe Stütz: Die Handflächen mit gestreckten Armen schulterbreit auf dem Boden platzieren (Achtung: In der Standardvariante schulterbreit, direkt in Linie zur Schulter). Beine sind nach hinten gestreckt und der Rücken komplett gerade. Der Körper bildet von den Fersen bis zum Hinterkopf eine Linie. Nun die Arme beugen und den gestreckten Rumpf absenken, bis die Brust beinahe den Boden berührt. Anschließend die Arme strecken und den Körper wieder in die Ausgangsposition hochdrücken (A).

Vorübung 1: „W-Heben“. Bauchwärts auf den Boden legen, Arme seitlich anwinkeln und maximal Richtung Decke anheben. Dabei die Schulterblätter zusammendrücken. Stärkt den oberen Rücken und die Schultern, was zu mehr Stabilität in der Liegestütz-Position führt (B).

Vorübung 2: Liegestütz auf einer Erhöhung. Die erhöhte Körperposition vereinfacht die Grundübung und reduziert die Belastung auf ein Minimum. Somit kann man sich auf die korrekte Ausführung konzentrieren und sich im Anschluss immer weiter Richtung Boden „vorarbeiten“ (C).

Tipp vom Profi: Die Ellbogen möglichst körpernah nach hinten führen und die Hände mit dem Boden „verschrauben“. So bleibt die Schulter während der Ausführung stabil und geschützt.

BESTE BASIS Diese Grundübungen bieten die perfekte Möglichkeit, ohne großen Aufwand gesund, stark und schlank zu bleiben.

Trainingspartner bzw. Trainer eingeholt werden.“ Je achtsamer man die Übungen durchführt, desto eher wird man Fehler bemerken. „Achten Sie bei den Übungen auf mögliche Ausweichbewegungen des Körpers. Diese können auf lange Sicht gesehen zu Gelenkabsnutzungen und/oder Verletzungen führen.“

Schritt 2: Vorübungen

Der Personal Trainer zeigt und beschreibt auf diesen Seiten die optimale Ausführung der Grundübung (siehe auch Bilder A). „Bei den Übungen“, so Allemann, „ist eine korrekte Körperposition entscheidend, denn diese ermöglicht effiziente Bewegungen und optimales Weiterleiten von Kraft und Energie. Vor allem der Körpermitte, dem Zentrum der Kraft, ist bei der Übungsausführung besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Befinden sich Rumpf, Becken und Schultern in einer stabilen Position, dann ist der Körper viel leistungsfähiger und es kann mehr Kraft erzeugt werden.“ So viel zur Theorie. In der Praxis machen sich zumeist körperliche Defizite, wie eine verkürzte Muskulatur, verklebte Faszien, fehlender Gleichgewichtssinn oder ein untrainierter Rumpf bemerkbar. An eine annähernd korrekte Durchführung ist dann gar nicht erst zu denken. In diesen Fällen empfiehlt Allemann sogenannte Vorübungen zu absolvieren. Pro Übung zeigt er je zwei vorbereitende Übungen (s. Bilder B + C), die schonend, Schritt für Schritt an die Zielübung heranzuführen - z. B. indem relevante Muskelbereiche gedehnt oder gestärkt werden.

Schritt 3: Erfolge auskosten

Mit der Verinnerlichung der richtigen Bewegungsmuster wird auch der Grundstein für einen langfristig gesunden, starken, fitten und schlanken Körper gelegt. „Die hier gezeigten Übungen“, so der Sportwissenschaftler, „bieten in Kombination die perfekte Möglichkeit, um sich ohne großen Aufwand fit und beweglich zu halten.“

NINA FISCHER ■