



Gesundheitstipp

Bodyweight: Fit ohne Geräte

Wer fit werden oder bleiben will, Muskeln aufbauen oder Gewicht verlieren möchte, der braucht dazu nicht zwangsläufig Fitnessgeräte oder aufwendiges Equipment: Das eigene Körpergewicht – Bodyweight – reicht für ein wirkungsvolles Ganzkörper-Workout nämlich völlig aus. Das Bodyweight-Training kann aus verschiedenen Übungen wie Unterarmstütz, Kniebeugen oder Liegestütz bestehen und so gleichzeitig Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer trainieren.

„Bodyweight-Training ist für jedes Leistungs-Level geeignet, von der Reha bis zum Leistungssport, weil man es individuell an sein Fitness-Level und Trainingsziel anpassen kann“, erklärt Dr. Thomas Schulz, Sportwissenschaftler bei der BARMER und Fitnesstrainer. So kann es sowohl sanftes Einsteigerprogramm als auch schweißtreibendes Ganzkörpertraining sein. „Man darf sich unter Anleitung ruhig an die Übungen herantrauen, auch wenn man schon länger nichts mehr gemacht hat“, rät Schulz. „Das Verletzungsrisiko bei Bodyweight-Übungen ist bei geeigneter Übungsauswahl und Belastungsdosierung gering. Besonders Einsteiger sollten sich langsam herantasten und sukzessive steigern. Wichtig ist, dass man die Übungen korrekt ausführt und dem eigenen Leistungs-Level entsprechend anpasst.“, weiß der BARMER Sportwissenschaftler.

Regelmäßiges Bodyweight-Training kann Knochendichte und Stoffwechsel verbessern, Sehnen, Bänder und eine gesunde Haltung stärken. Zudem kann sich der Körperfettanteil in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung verringern und der gesamte Körper gestärkt werden. „Die zahlreichen positiven Effekte von ausreichender körperlicher Aktivität auf das menschliche Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat und auch auf das psychische Wohlbefinden sind bereits seit Jahrzehnten belegt“, erklärt Schulz. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) solle man mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv sein und wenn möglich zweimal pro Woche ein moderates Krafttraining, beispielsweise in Form eines Bodyweight-Trainings, durchführen. „Pro Tag muss man demnach lediglich eine halbe Stunde in Bewegung kommen!“, so Schulz.

Fünf Vorteile von Bodyweight-Training:

1. Einfach loslegen: Sie brauchen kein Equipment! Nur bequeme Kleidung, eventuell eine Matte – und los geht's.
2. Für jeden geeignet: Sie sind Anfänger, wollen sanft starten oder sind schon fit und wollen mehr? Das Training lässt sich an jedes Fitness-Level und Trainingsziel anpassen: Starten Sie mit leichteren Übungen und steigern Sie langsam die Intensität.
3. Zeit und Geld sparen: Sie können immer und überall kostenlos trainieren, ob morgens vor der Arbeit, in der Mittagspause im Park oder nach Feierabend zu Hause.
4. Stärkt den ganzen Körper: Wer mehr Kondition bekommen will, ergänzt die Übungen einfach durch Cardio-Intervalle. Übungen wie zum Beispiel der Hampelmann kurbeln den Fettstoffwechsel an und verbrennen Kalorien.
5. Natürliche Bewegungen: Die Übungen folgen den natürlichen Bewegungsmustern unseres Körpers, das senkt das Verletzungsrisiko.

Starten Sie gleich mit diesen zwei Übungen:

“Flieger“ für Körperspannung und Koordination:

Stellen Sie sich auf das rechte Bein und strecken Sie das linke Bein nach hinten aus, Fußspitze zeigt nach hinten oben. Oberkörper aufrecht halten, Arme waagrecht zur Seite strecken. Position 10–15 Sekunden halten, dann die Seite wechseln. Drei Wiederholungen pro Seite.

“Marschieren im Stand“ für Brust- und Lendenwirbelsäule:

Aufrecht hinstellen, Füße schulterbreit, Arme sind angewinkelt neben dem Körper. Spannen Sie den Bauch an, indem Sie den Bauchnabel nach innen ziehen. Rechtes Bein mit angewinkelt Knie nach vorn oben heben, gleichzeitig in einer fließenden Bewegung parallel den linken Ellenbogen zum rechten Knie führen, dann die Seite wechseln. Etwa 15 Wiederholungen.

BARMER