

LAZY ASS FITNESS

Sport ist Mord, sagen die einen, ein notwendiges Übel, die anderen. Und selbst diejenigen, die Sport lieben, grätscht ab und zu das Leben (oder eine Grippe) dazwischen – und Muckis und gute Vorsätze sind dahin. Hier bringen wir faule Esel und Hintern (heißt übrigens beides auf Englisch „Ass“) wieder auf Trab



Ganz schön störrisch
Sportmuffel müssen
besonders clever
motiviert werden

NULL BOCK AUF SPORT?

SPORT IST MORD. Das war bislang Ihr Motto, denn Sie gehören zu den Glücklichen, die von Natur aus mit einer tollen Figur und einem Top-Stoffwechsel gesegnet sind. Oder waren. Denn langsam fängt's auch bei Ihnen an zu ziepen oder zu wabbeln...

HAUPTSACHE, SPASS! Jahrelang kein Sport, aber dann schnell einen Jahresvertrag im Fitnessstudio abschließen – bitte nicht! Denn Menschen, denen Sport (eigentlich) keinen Spaß macht, ist es nur schwer möglich, sich auf Dauer selbst zu motivieren. Besser: Finden Sie raus, was Sie mögen! Sie lieben die Natur? Dann sind Wandern, Mountainbiken oder Sportklettern möglicherweise Sportarten, die Ihnen gefallen könnten. Der Trick dabei: Sie fühlen sich nicht wie Sport an! „Um diese Jahreszeit ist draußen ein komplettes Workout möglich. Überlegen Sie aber vorher, ob Sie den Wiedereinstieg alleine wuppen“, so Fitness-Experte Marc Zinkernagel. Falls nicht, suchen Sie sich Gleichgesinnte – ob im Freundeskreis oder in Vereinen!

ZIELE SETZEN! Haben Sie jedoch schon ganz konkrete Ziele und Ideen (etwa, weil Ihnen Ihr Arzt zu Rückentraining geraten hat oder Sie mit Cardio-Fitness abnehmen wollen), kann ein Personal Trainer helfen. „Sportmuffel zu regelmäßiger Bewegung zu motivieren, ist Teil unseres Jobs“, so der Profi. Er rät Einsteigern, die ersten Stunden in einen guten Coach zu investieren (die Preise liegen zwischen 80 und 150 Euro pro Stunde), der dabei hilft, die persönlichen Ziele genauer zu definieren. „Nachdem die abgesteckt sind – z.B. mehr Energie, weniger Gewicht oder straffere Konturen, folgt ein Übungs- und Ernährungsplan“, erklärt der Profi. Doch auch hier sollten Sie sich die Fun-Frage stellen. Denn nur, wenn Sie Ihr Training längerfristig happy macht, werden Sie Erfolge erzielen können. Zum Glück haben Fitnessstudios heutzutage eine riesige Auswahl: Ob TRX, Pilates, Freestyle, Spinning – testen Sie aus, was zu Ihnen passt!

SIE WAREN KRANK?

HUST, SCHNIEF... Es ist zum Verzweifeln! Sie waren sooo gut im Training – bis das blöde Grippevirus Sie erwischt hat. Jetzt gleichen die ersten Workouts nach der Genesung einem Härtetest: Herzklopfen bei der leisesten Anstrengung, steife Gelenke, Muskelbrennen. Menschen, die schon vorher nicht viel Sport gemacht haben, geben jetzt besonders schnell auf.

HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER, rät Sportcoach Marc Zinkernagel. „Denn der weiß genau, wann er wieder leistungsbereit ist. Lospowern ist erst angesagt, wenn die Krankheit gefühlt ausgeheilt ist, sonst droht ein Rückfall.“ Bis dahin sollte sich Ihr Trainingsprogramm, nach den Symptomen richten: „Bei Beschwerden wie Schnupfen oder Halsweh sind leichte Körperübungen in einem



warmen Raum okay. Fühlt man sich aber matt und angeschlagen, ist Sport ein No-go!“ Stattdessen helfen natürliche Immun-Booster wie Umckaloabo, die Körperabwehr zu stärken.

SCHON GEWUSST?! Muskeln haben ein Gedächtnis. Sie erinnern sich an das Training vor der Pause und bauen sich schnell wieder auf. Dennoch rät Zinkernagel, langsam einzusteigen: „Statt mit drei Übungen pro Muskelgruppe mit nur einer die Körperspannung aufbauen und nach einem Tag Pause sachte steigern.“

SIE HATTEN EINEN UNFALL?

AUTSCH! Bis ein Knochenbruch oder ein Sehnenriss ausgeheilt ist, kann es Monate, teilweise bis zu einem dreiviertel Jahr dauern. Wer in dieser Zeit das Training komplett aussetzt, verliert schnell den Anschluss und muss von vorne beginnen. Dennoch gilt: „Nehmen Sie den Rat Ihres Arztes ernst und befolgen Sie die Übungen, die Ihnen der Physiotherapeut zeigt“, so Zinkernagel. Das gilt vor allem für Rückenverletzungen, die eine spezielle Therapie erfordern. Grundsätzlich ratsam: Die verletzten Körperteile zu beanspruchen, ist tabu, doch Kreislauf und der Rest des Körpers dürfen und sollten weiter trainiert werden. „In Bewegung bleiben ist alles“, so der Fitness-Profi. Damit Sie sich auf Ihr Training der gesunden Körperteile fokussieren können, kann ein Schmerzgel (z.B. Voltaren) für Linderung sorgen. Allerdings gilt: „Schmerz bedeutet: Stopp, Belastung reduzieren.“

SCHULTERVERLETZUNGEN: Hier ist alles okay, was auf die unteren Körperregionen abzielt. Squats (Kniebeugen) oder Lungen (Ausfallschritte) oder ein Training am Stepper sind ein guter Start.

KNIEVERLETZUNGEN: Steigen Sie mit Oberkörperübungen ein wie zum Beispiel Liegestütze und Hanteltraining.

HANDVERLETZUNGEN: Verbessern Sie Ihre Cardio-Fitness durch Joggen. Vermeiden Sie jedoch zwingend alle Übungen, bei denen Sie irgendetwas greifen müssen.

Fitness-Profi Marc Zinkernagel, 44



„IN
BEWEGUNG
BLEIBEN,
IST ALLES!“

„Sobald der gewohnte Muskelreiz fehlt, beginnt der Körper, Muskelmasse abzubauen“, weiß unser Experte, Fitness-Coach, Ernährungsberater und Bewusstseinstrainer. In seinem Privatstudio in Berlin-Charlottenburg arbeitet er mit Promis und Politikern. Weitere Infos unter: zinkernagel.net

SIE HABEN EIN BABY BEKOMMEN?

STRESS LASS NACH! Durch Schwangerschaft und Geburt verändert sich der Körper stark: Gewichtsschwankungen, weichere Bänder, schlafferes Bindegewebe, weniger Energiereserven. Doch wie soll frau zwischen Stillen, Schlafen, Wickeln noch Zeit für ausgiebige Trainingseinheiten finden?

EINFACH ANFANGEN! Der ideale Start sind sogenannte Rückbildungskurse, zu denen man sein Neugeborenes mitnehmen kann. Plus: Die Kosten für die ersten zehn Trainingsstunden werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Die Kurse starten bereits sechs bis zehn Wochen nach der Geburt und zielen vor allem darauf ab, die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur zu trainieren.

PFLEGE-TIPP: Damit auch die beanspruchte Haut wieder schön zart und straff wird, am besten nach dem Sport spezielle Körperöle (z.B. Bi-Oil) einmassieren! **WORK IT, BABY!** Danach haben Sie die Wahl – Hauptsache, Sie bewegen sich: Für alle, die eine Gruppe zur Motivation brauchen, werden in fast allen Fitness- und Yoga-studios spezielle Mutter-Kind-Sessions angeboten. Weitere Mama-Baby-Workouts: „Schwimmen oder mit dem Baby im Sport-Buggy walken“, so Zinkernagel. Aber auch Trainingseinheiten (mit Kind) zu Hause können sehr effektiv sein. Zum Aufwärmen eine Minute auf der Stelle joggen, danach folgende Übungen dreimal hintereinander ausführen. Wichtig: Legen Sie zwischen jeder Runde eine Minute Pause ein. 20 Squats, mit dem Baby im Arm auf Brusthöhe, danach 15 Liegestütze (das Baby liegt vor Ihnen am Boden), 20 Lungen nach vorne, 15 Baby-Rows (ein Sumo-Squat, dazu halten Sie Ihr Baby in einer Trage oder einem Tragetuch zwischen den Beinen und heben es zu sich auf Brusthöhe), danach 20 Step-ups, gefolgt von einem 30-Sekunden Plank (Unterarmstütz, das Baby liegt auf dem Boden).



// TEXT: GERTI SAMEL