

Mit dem „Power Workout“ zur Strandfigur!

Tipp Nr.
081

Wenn die Badesaison wieder näher kommt ist die Motivation, ein paar Kilo zu verlieren und seinen Körper zu formen, meist am größten. Anstatt zu hungern oder extreme Diäten zu probieren, kann man auch einfach mit etwas Anstrengung den Kalorienverbrauch steigern. Die Vorteile eines „Power Workouts“ sind: Geringer Zeitaufwand, Kräftigung der Muskulatur, erhöhter Kalorienverbrauch bis zu ein paar Stunden nach dem Workout aufgrund des Nachbrenneffektes.

Je nach Trainingsniveau kann man das Workout natürlich länger und häufiger durchführen. Für Anfänger sind dreimal pro Woche 12 Min. Training empfehlenswert. Die 12 Min. ergeben sich aus einem Kraftzirkel mit 4 Übungen, der dreimal wiederholt wird. Jede Übung dauert eine halbe Minute, gefolgt von einer halben Minute Pause. Bei allen Kräftigungsübungen ist es wichtig immer darauf zu achten, dass eine gute Grundspannung gehalten wird. Das Bewegungstempo bei den folgenden Übungen sollte zügig bis schnell sein, die Bewegungen müssen aber trotzdem fließend und harmonisch bleiben (keine ruckartigen Bewegungen!).

- 1) In der Liegestützposition wird abwechselnd das linke und das rechte Knie nach vorne zur Brust gezogen. Das Tempo wird so lange gesteigert bis die Beinarbeit einer Laufbewegung nahe kommt!
- 2) Kniebeugen: Knie beugen (Arme nach vorne strecken) – Knie strecken (Arme nach oben und abwechselnd ein Bein nach hinten strecken). Bei der Übung ist auf ein ansprechendes Tempo und eine komplette Streckung in der aufrechten Position zu achten. Wichtig dabei ist eine gute Bauchspannung um in der Endposition ein verstärktes Hohlkreuz zu vermeiden!
- 3) In der Liegestützposition wird abwechselnd das linke und das rechte Knie diagonal nach vorne gezogen. Das Ziel dabei ist es mit dem Knie den diagonalen Ellenbogen zu berühren, der Ellenbogen soll sich dabei aber nicht bewegen. Das Tempo ist zügig (etwas langsamer als bei der ersten Übung).
- 4) Auf einer Stufe oder einen Stepper mit beiden Füßen hinauf und wieder herunter steigen. Dabei wird probiert in 30 Sek. möglichst viele Steps zu schaffen. Damit die Belastung für beide Beine ausgeglichen ist, wird alle 5 Steps das Bein, welches zuerst nach oben steigt, gewechselt.

