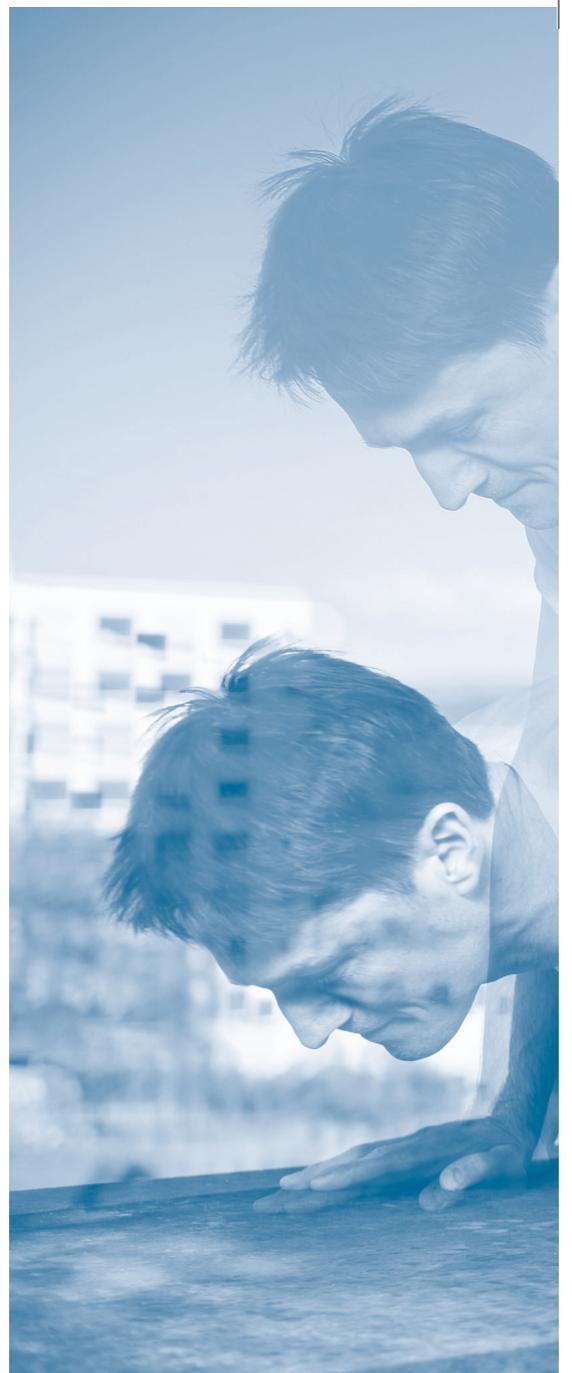


Aus eigener Kraft



Ade Hantelbank, ade Kraftmaschine: Ihr habt ausgedient. Beim Bodyweight-Training wird auf Gerätschaft aller Art verzichtet. Alles, was es braucht, um den Körper zu stählen, ist: ihn selbst. TEXT Martina Bortolani FOTOS Tom Lüthi

Eigengewichtstraining ist die reduzierte Antithese zur Meinung, man könne nur im Gym und an Hightech-Maschinen Kraft und Muskeln aufbauen. «Unsinn», sagt der Zürcher Personaltrainer Arthur Przywarka, «gerade für Anfänger ist ein einfaches, tägliches Training mit dem eigenen Körper viel sinnvoller als all diese Gadgets.» Vielen fehle es sowieso an der Grundkraft, und die sei Basis für alles. Um gestärkt und fit durchs Leben zu gehen, muss man die Funktionen

des Bewegungsapparats trainieren. Abläufe üben, die wir im Alltag zigmal brauchen: Einkaufssäcke heben, Kinder tragen, aufstehen, aufrichten oder gehen.

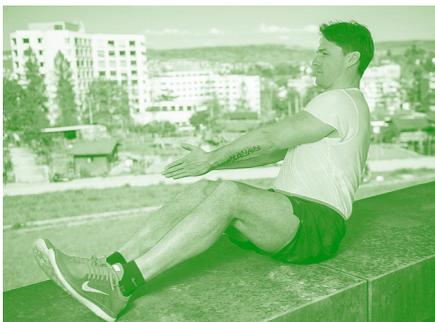
Neudeutsch wird Eigengewichtstraining auch Bodyweight Training oder Calisthenics genannt, was vor allem in den USA als grosser Trend gilt. Das Wort leitet sich ab aus «kalos» und «sthenos», was griechisch «schön» und «stark» heisst. Eine Gallionsfigur der Bodyweight-Bewegung in den USA ist der ehe-



LIEGESTÜTZE

Stärkt Brust und Armmuskulatur

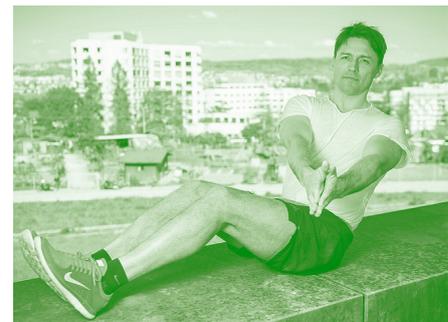
Anleitung: Gleiche Haltung wie auf dem Foto. Anfänger: Nicht auf den Fussspitzen, sondern auf den Knien. Wenn man die Füße zusätzlich hochhebt, erwirkt man einen Hebewinkel. Hände schulterbreit positionieren, den Bauch anspannen, den gesamten Körper vom Boden hochheben und absenken.



KÖRPERROTATION

Stärkt den Rumpf

Anleitung: Sich mit oder ohne Matte auf den Boden setzen. Beine anwinkeln, den Körper leicht nach hinten neigen. Bauch anspannen! Arme links und rechts an den Knien vorbei ausstrecken. Fersen bleiben am Boden. Schwieriger wird die Übung, wenn man die Füße anhebt. Den Bauch stets anspannen.



malige Spitzensportler und militärische Apnoetaucher Mark Lauren. Er schrieb den Bestseller «Fit ohne Geräte», eine gute Einsteigerlektüre, die aber, werden die Übungen dann wirklich umgesetzt, viel Disziplin und Wille abverlangen. Denn auch wenn die Eigengewichtsübungen auf dem Papier einfach aussehen, sie sind taff. GIs, Polizisten, Spitzenathleten, aber auch beispielsweise Ghetto-Boys trainieren so. Die Gründe: Es kostet nichts und gibt pralle Muskeln. «Diese Art zu trainieren, fordert

Herz und Kreislauf mehr als herkömmliches Training, weil so viele Muskeln gleichzeitig aktiv sind», sagt Mark Lauren, der als Ausbilder von die Elitesoldaten der Special Operation Forces, für Afghanistan trainierte. Wer nur mit dem eigenen Körper arbeitet, wird in der Szene nicht belächelt, sondern bewundert. Bodyweight-Training ist hartes Bootcamp mit sich selbst.

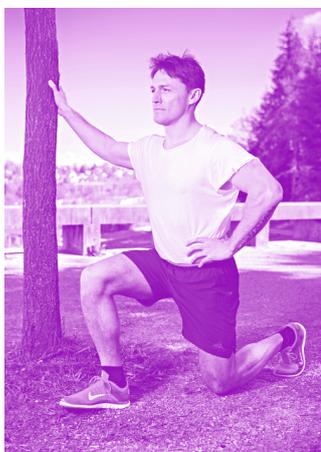
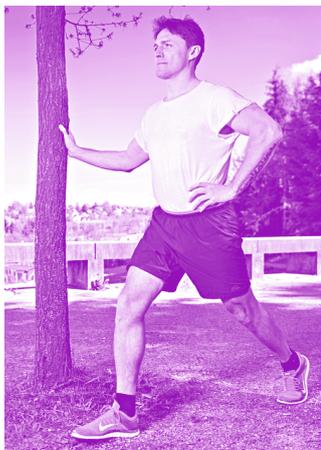
Es braucht dazu nicht viel mehr als ein paar Übungen und täglich etwas Zeit. Die simple Kniebeuge etwa sei «das Effizien-

«Das Ziel ist, innert kürzester Zeit müde zu werden.»

Arthur Przywarka, Personaltrainer

teste, was man für seinen Körper und die Vitalität tun kann», sagt Arthur Przywarka. Sie erinnert charmanterweise an altbewährte Männerriegen und den Turnverein. Daran ist aber nichts verkehrt: Je unaufgeregter das Outfit, je simpler die Anleitung, desto höher die Chance, dass sich viele Menschen angesprochen fühlen und mitmachen.

Wer diszipliniert ist, merkt schon nach wenigen Wochen eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität. Alle Einheiten dieses «Krafttrainings für jedermann» können überall ausgeführt werden: Auf dem Balkon, im Wald oder in der Mittagspause im Büro. Alter egal, Level egal, dafür mindestens 30 Sekunden pro Übung dranbleiben. «Das Ziel ist», so der 43-jährige Personaltrainer, «innert kürzester Zeit müde zu werden.» Mehr als drei Minuten pro Einheit sollten nicht aufgewendet werden: «Dafür das Training so selbstverständlich in den Tag integrieren wie das Zähneputzen.» Mehr Infos: fitness-progress.ch

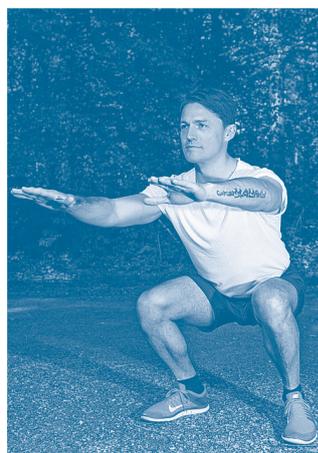


AUSFALLSCHRITT
Beinmuskulatur (Dehnung des Hüftbeugers)

Anleitung: Mit einem Bein nach vorne, wer das Gleichgewicht braucht, kann sich seitlich festhalten. Rumpf stabil halten. Knie zum Boden. Hoch und runter.

KNIEBEUGE
Beinmuskulatur

Anleitung: Schulterbreit stehen. Stolze Haltung, Bauch anspannen, Rumpf stabilisieren, nicht ins Hohlkreuz gehen. Langsam hinsetzen, als würde man sich auf einen Stuhl setzen. Den Schwierigkeitsgrad dieser Übung erhöht man, je tiefer man in die Knie geht. Mit zunehmendem Training vergrössert sich der Winkel aber automatisch.



KLIMMZUG
Rücken- und Armmuskulatur

Anleitung: Schulterbreit fassen oder maximal eine Handfläche breiter. Handflächen zeigen weg vom Körper. Für Anfänger: Handflächen zum Gesicht drehen und fassen. Körpermitte und Bauch anspannen, Schulterblätter nah am Körper halten, hoch ziehen. Ziel: Mit dem Kopf pro Klimmzug über die Stange blicken.

NÜTZLICHE HELFER

App: Empfehlenswert ist die «Gorilla Workout»-App. Keine Geräte und kein Fitnesscenter ist für sie nötig. Zudem sind die Übungen verständlich und auf diverse Levels ausgerichtet.

Bücher: Mark Lauren «Fit ohne Geräte» und für die Ladys: «Fit ohne Geräte für Frauen» (je 24.90 Franken)

