



© eternalcreative / Getty Images / iStock

10-Minuten-Ganzkörper-Training

Kurz, intensiv und effektiv

Sport und Bewegung sind immer wieder in aller Munde. Ein beliebter Bestandteil ist dabei mittlerweile das High-Intensity-Intervall-Training, kurz HIIT. So nennt man ein schnelles knackiges 10-Minuten-Ganzkörpertraining. Im Wechsel werden dabei verschiedene Muskelgruppen gefordert. Zwischen den Übungen gibt es nur kurze Pausen, die nicht der Erholung dienen, sondern der Vorbereitung auf die nächste Übung. Nehmen Sie die Herausforderung an und probieren Sie es aus!

Durch die kurzen Pausen bleibt der Puls oben und es wird nicht nur Kraft, sondern noch viel intensiver Ausdauer und Koordination trainiert. Wenige bis gar keine Ruhezeiten zwischendurch lassen das Work-out so effektiv werden. Daher reichen 10 Minuten für die erste Zeit aus.

Sich steigern, die Zeit verlängern oder das Work-out intensivieren, durch mehr Sätze können Sie das nach den ersten spürbaren Erfolgen angehen. Es gilt, möglichst viele Wiederholungen in der kurzen Belastungszeit durchzuführen, gerade bei den dynamischen Übungen. Eine korrekte und saubere Bewegungsausführung hat dabei oberste Priorität. Nur so tun Sie sich und Ihrem Körper langfristig etwas Gutes, nutzen die Effektivität des Trainings und spüren recht schnell eine Verbesserung der Ausdauer. Dann merken Sie auch, dass Ihnen die Koordination immer leichter fällt.

Die Trainingszeit sollte mittels Timer, z. B. per Smartphone-App, immer präsent und im Blick sein. So können Pausen- und Belastungszeiten optimal eingehalten werden. Mittlerweile sind für jedes Smartphone diverse Timer-Apps erhältlich, die das Work-out einfacher gestalten, durch genaue Einstellung der gewünschten Zeit sowie Satzzahl. Mehr Funktionen sollte das Smartphone bei einem HIIT nicht haben. Bleiben Sie fokussiert und konzentriert auf das Training und die korrekte Bewegungsausführung, nur so können Sie das Maximum aus sich herausholen.

Das folgende 10-Minuten-Work-out ist ein Ganzkörpertraining für Fortgeschrittene. Egal, auf welchem Level Sie trainieren, ein HIIT sollte immer aus einem Übungs-

wechsel für die unterschiedlichen Muskelgruppen wie Bein, Rücken und Brust bestehen. Während Sie die eine Muskelgruppe trainieren, kann sich die andere erholen, sodass nicht direkt aufeinanderfolgend die gleiche trainiert wird.

Ein Ganzkörpertraining für Einsteiger finden Sie im Beitrag „Fit ohne Geräte“, *WIR in der Praxis*, Ausgabe 01, Februar 2020, S. 56.

Den Körper auf Betriebstemperatur bringen!

Warm-up und Mobilisation

Ein kurzes Aufwärmen von ca. 5 Minuten sollte vor jeder Sporteinheit stehen, egal wie kurz das Trainingsprogramm ist. Das Aufwärmen beugt Verletzungen vor, bringt den Kreislauf in Schwung und bereitet den Körper auf die Trainingsbelastung vor. Ob auf einem Ausdauergerät wie Laufband, Crosstrainer, Stepper, Ergometer oder Trampolin oder auch ganz ohne Geräte – Ihre Muskeln, Sehnen, Gelenke und Bänder werden es Ihnen danken. Ohne Geräte geht es meist schneller und genauso gut. Starten Sie mit Laufen oder Trippeln auf der Stelle, dem klassischen Hampelmann oder Seilspringen.

Alternativ können Sie die 5 Minuten auch mit diversen Mobilisationsübungen füllen:

- Armkreisen: dabei Arme von vorn nach hinten bewegen (10-mal pro Richtung)
- Armschwingen: Arme von vorn nach hinten schwingen, vor dem Körper überkreuzen (20-mal)
- Klassische Wirbelsäulenmobilisation: in Form von Katze-Kuh-Bewegung im Stehen (15-mal)
- Hüftkreisen: Arme im Hüftstütz, mit der Hüfte große Kreise machen (10-mal pro Richtung)
- Seitliches Beinheben: im Vierfüßlerstand, gebeugtes Bein langsam seitlich abspreizen (10-mal pro Bein)

Ganzkörpertraining für Fortgeschrittene Jede dieser Übungen sollte 30 Sekunden

gehalten werden, dazwischen 10 Sekunden Pause. Immer 2 Sätze pro Übung.

Hohe Wechselsprünge auf der Stelle – Ausdauer



Hüftbreiten Stand einnehmen, Arme direkt neben dem Körper anwinkeln. Ein Knie so hoch, wie es geht, anheben. Den Arm auf der selbigen Seite zurück bringen, den gegenüberliegenden Arm nach vorn bringen. Nun im schnellen Wechsel mit einem Sprung das andere Knie nach oben bringen und die Arme dabei mitnehmen. Den Oberkörper immer aufrecht halten.

Unterarmstütz/Plank – Rumpf



Beim Unterarmstütz auf dem Boden sind die Ellbogen unter den Schultern platziert. Ein 90-Grad-Winkel entsteht. Die Beine sind nach hinten komplett gestreckt und die Füße auf den Fußzehen aufgestellt. Oberkörper, Becken und Oberschenkel bilden eine Linie, mit Blick nach unten zum Boden. Dabei die Rumpfmuskulatur anspannen, die Wirbelsäule behält ihre normale anatomische Krümmung, Position halten.

Schulterdrücken mit Kurzhanteln – Oberkörper



Alternativ können Sie zwei volle Wasserflaschen à 1 Liter verwenden.

Aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Mit durchgestrecktem Rücken, Blick nach vorn, Bauch und Po fest anspannen. Die Kurzhanteln anheben und die Unterarme nach außen in den Obergriff bringen, sodass ein rechter Winkel entsteht. Die Handgelenke bilden eine Linie mit den Armen, nicht abknicken. Ausatmen, dabei die Hanteln nach oben drücken und über dem Kopf zusammenführen, Ellbogen dabei nicht durchstrecken. Einatmen, Arme absenken und Ellbogen auf Schulterhöhe bringen, sodass der rechte Winkel wieder entsteht. Diesen nicht unterschreiten.

Ausfallschritt – Beine

Hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen, die Fußspitzen zeigen dabei nach vorn. Mit dem rechten Fuß beginnen und einen Ausfallschritt nach vorn machen. Dabei das linke Knie bis kurz vor Bodenkontakt absenken. Das rechte Knie unbedingt über dem Mittelfuß halten. Die Arme entgegengesetzt mitnehmen. Zurück in den Stand und die Seite wechseln.

Hampelmann – Ausdauer

Aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme seitlich am Körper anlegen. Nun mit beiden Beinen mehr als schulterbreit auseinander springen, die Arme hochneh-



men und die Hände zeitgleich über dem Kopf kurz zusammenbringen. Direkt wieder zurück in die Ausgangsposition springen.

Seitstütz – Rumpf

Auf die Seite legen. Beine übereinanderbringen und auf dem Unterarm abstützen. Darauf achten, dass sich der Ellbogen direkt unter dem Schultergelenk befindet. Den Rumpf auf Spannung bringen und den anderen Arm gerade nach oben strecken. Das Becken befindet sich in einer Linie mit Oberkörper und Oberschenkel. Entweder 30 Sekunden halten oder Becken Richtung Boden bringen und wieder hochdrücken.

Liegestütz – Oberkörper

Stützposition auf dem Boden einnehmen, dabei Hände schulterbreit mit Fingern nach vorn aufstellen, Blick zum Boden. Fußspitzen aufstellen, mit den Armen nach oben drücken. Ellbogen wieder beugen, Körper absenken, Oberarme eng am Körper. Nicht ins Hohlkreuz fallen, Sprung-, Knie-, Hüft- und Schultergelenk

bilden eine Linie in Bewegung. Alternativ können Sie auch die Knie aufstützen und die Füße verschränkt samt Waden anheben. So fällt die Übung fürs Erste leichter.

Cool-down – Dehnen zum Abwärmen

Ein Cool-down direkt nach dem Work-out ist genauso wichtig wie das Aufwärmen davor. Um Puls und Atmung wieder herunterzufahren und die Regeneration einzuleiten. Dazu bieten sich Übungen wie die Brust- und Schulter-Rücken-Dehnung, seitliche Rumpfdehnung, Oberschenkel- und Wadendehnung sowie die diagonale Dehnung in Rückenlage auf dem Boden an.

Gerade in Phasen mit wenigen Zeitfenstern für Sport bieten sich kurze, intensive und effektive HIIT-Einheiten an. 2- bis 4-mal pro Woche reichen aus. Die Variabilität ist riesig, je nach Trainingsziel orientieren Sie sich und legen los. Sie fördern nicht nur Kraft, Ausdauer und Koordination, sondern auch Ihr Immunsystem und Wohlbefinden, aktivieren den Stoffwechsel, regen den Energieverbrauch an und bauen Stress ab. Viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung!



Alexandra Ott
ZMF und Mentalcoach,
Schlangenbad
www.ao-coaching.de



Wir suchen Sie

Sie wollten schon immer einmal etwas Neues ausprobieren und anderen von Ihren Erfahrungen berichten?

Dann sind Sie bei uns genau richtig: WIR in der Praxis bietet Ihnen die Chance dazu. Registrieren Sie sich kostenfrei unter www.wir-testerclub.de



Der WIR Tester-Club ist exklusiv für Sie als ZFA und bietet Ihnen die Gelegenheit neue Produkte auszuprobieren und zu bewerten. Die Testprodukte kommen direkt zu Ihnen nach Hause.

Machen Sie mit und melden sich unter:
www.wir-testerclub.de.