

# Mit kleinen Hilfen fit in den Frühling

**Fitness** – Wer gelernt hat, wie man es richtig macht, kann auch zu Hause auf dem Teppich oder dem Rasen trainieren

VON NINA C. ZIMMERMANN

Wer als Frühjahrs-Fitnesskur nicht unbedingt in der Gegend herumradeln, -Skaten und -Joggen möchte, findet einfache Hilfen für das Heimtraining. Thomas Niewöhner vom Deutschen Sportlehrerverband (DSLVL) in Landau rät freilich Einsteigern, die handlichen Geräte anfangs unter Anleitung auszuprobieren – etwa im Kurs der Volkshochschule oder im Sportverein. So vermeide man Fehler beim Gebrauch, etwa durch eine falsche Körperhaltung.

**Theraband:** „Das Fitnessstudio aus der Westentasche“ nennt Niewöhner das breite, elastische Band aus Kautschuk. Zusammengefasst ist es kaum größer als ein dicker Briefumschlag und lässt sich für ein Krafttraining von Kopf bis-Fuß nutzen. Es gibt verschiedene Widerstandsstufen, die anhand von Farben leicht zu unterscheiden sind. Andreas Strack von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken rät Anfängern, lieber mit einem als leicht empfundenen Band zu beginnen. Es sollte mindestens so lang sein wie der Sportler groß ist. Ist das Band zu kurz, lässt es sich nicht vernünftig um die Hände wickeln – das ist aber wichtig, um richtig trainieren zu können. Wer den Schwerpunkt auf Bauch- und Rückenmuskeltraining legen will, könne im Stehen beginnen, sagt der Sportwissenschaftler: Man stellt einen Fuß in die Schlaufe,

wickelt je ein Bandende um eine Hand und beugt sich etwas vor. Mehrmals zieht er das Band dann nach hinten, dabei nach oben und führt es zurück.

**Tubes** ähneln dem Expander. Sie bestehen ebenfalls aus Gummi, sind aber noch widerstandsfähiger. Sie haben Griffe, die sich auch als Fußschlaufen für das Beintraining verwenden lassen.

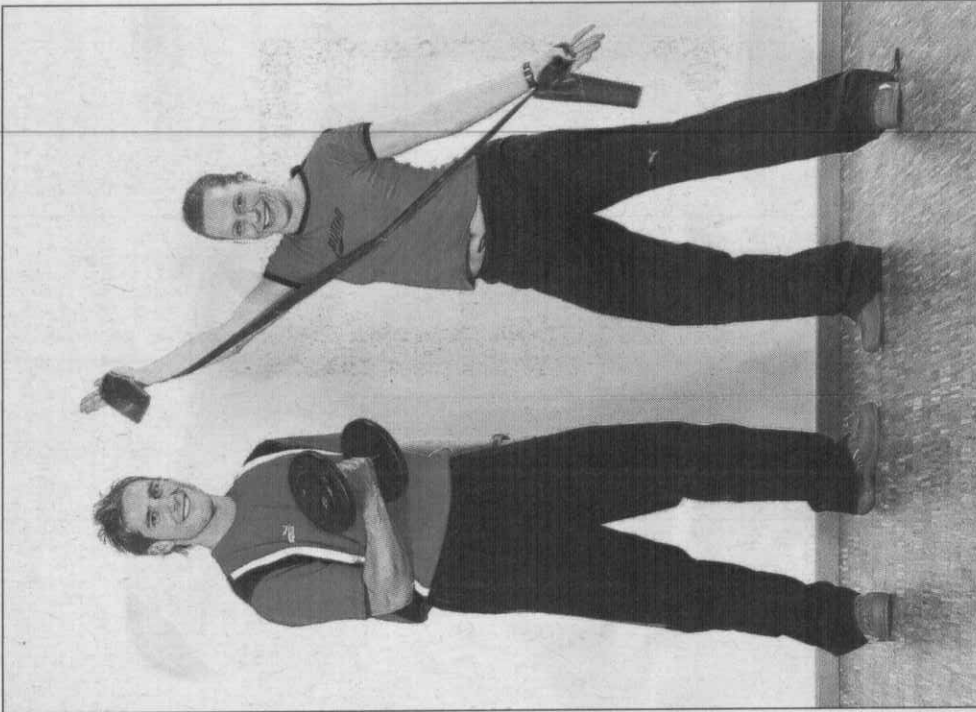
**Kleinhandeln** sehen aus wie kleine Knochen und sind ein halbes, ein oder zwei Kilogramm schwer. Der Trainingsschwerpunkt liegt auf der Rücken-, Schulter-, Brust- und Armmuskulatur. „Wie beim Theraband ist es wichtig, beim Hanteltraining den physiologisch richtigen Bewegungsablauf zu kennen“, sagt Niewöhner. Als Beispiel nennt er die klassische Übung „Bizeps-Curl“: Der Ellenbogen wird an der Hüfte fixiert und der Unterarm dann in Richtung Oberkörper gebeugt. Auch die Beine können trainiert werden, indem man die Hanteln während der Kniebeugen in der Hand hält. Alternativ gibt es Gewichtsmanschetten für die Fußgelenke. Bei Fitnessübungen im Liegen kräftigen sie Gesäß- und Hüftpartie.

**Seilspringen** mag Strack als alleinige Aktivität nicht empfehlen – das Hüpfen sei für den Bewegungsapparat auf Dauer zu belastend. Als Ausgleich oder Aufwärmübung vor dem Theraband-Training hält er Seilspringen aber durchaus für nützlich, warnt aber zugleich: „Es ist sehr anstren-

gend.“ 180 bis 190 Mal springen Geübte mittlerweile in 30 Sekunden, sagt Signe Richter vom Deutschen Turner-Bund. Sie trainiert in Rüsselsheim die bundesweit erfolgreichste Wettkampfgruppe der neudeutsch „Ropeskipping“ genannten Sportart. „Es trainiert Koordination, Kondition, Sprungkraft und den Herzrhythmus“, zählt sie auf. Hobbysportlern rät sie zu einem sehr kurzen Seil aus Kunststoff. „Wenn man in der Schlaufe steht, sollte es samt Griffen unter die Achsel passen“, sagt Richter. Zum Schwingen werden nicht die Arme bewegt, sondern nur die Handgelenke eingesetzt. „Am besten lässt man es sich einmal im Fitnessstudio zeigen“, rät die Trainerin.

Neben der Technik kommt es auf die richtigen Schuhe an: Schnürschuhe mit Vorderfußdämpfung sollten es sein. „Es darf nur mit dem Vorderfuß gesprungen werden, sonst kommt es dauernd zu kleinen Rückstößen in die Wirbelsäule“, betont Richter. Optimal ist ein schwingender Sportboden als Untergrund, Steinboden ist eher ungeeignet. Wer nicht auf Rasen hüpfen mag, nimmt Teppichboden. Das hat den Vorteil, dass die Stereoanlage meist nicht weit entfernt ist – zu Musik hüpfet es sich gleich noch mal so gut.

**Hulahoop:** „Der Hulahoop-Reifen ist eher ein Spaßgerät“, sagt Strack. Die Übungsmöglichkeiten mit den bunten Plastikreifen seien beschränkt. „Für man-



**Kleinhandel und Theraband** können gute Hilfsmittel beim Fitnesstraining sein – wenn man weiß, wie sie einzusetzen sind.

FOTO: DHFFPG.DE

**BUCHTIPP**

Hans-D. Kempf/Andreas Strack: Krafttraining mit dem Theraband, Rowohlt-Verlag, 9,95 Euro.

Rowohlt-Verlag + RoRoRo + Rotfuchs (Verlag) + Rowohlt Berlin Verlag

Mittwoch 04.03.2009  
Tageszeitung  
erscheint: täglich

Auflage verbreitet: 56.770  
Anzeigenäquivalent:

Darmstädter Echo, Darmstadt

CISION