

Fit durchs Fest

Weihnachten ist nicht nur das Fest der Freude, sondern auch das der Völlerei. Fitness-Experte Alex Kontra verrät, wie Sie den Weihnachtspeck bekämpfen.

max.daublebsky@woche.at



Squats/Kniebeugen: die perfekte Vorbereitung für die Ski-Hocke.

Fotos: geopho.com (3)



Dips: Einfach das Sofa oder einen Sessel als Trainingsgerät verwenden.



Push-Ups/Liegestütze: der Klassiker unter den Kraftübungen mit dem eigenen Körper.

■ Kekse, Weihnachtsbraten, das eine oder andere Glas Wein – und noch mehr Kekse. Die Weihnachtsfeiertage sind für die meisten nicht nur ruhig und besinnlich, sondern auch richtige Kalorienbomben.

Alex Kontra, sportwissenschaftlicher Leiter der Sturm-Akademie und Gründer der „Cross-Arena“ (www.crossarena.at) hat WOCHE-Redakteur Max Daublebsky des-

halb drei Übungen gezeigt, mit denen man sich in den kurzen Pausen zwischen den Mahlzeiten fit halten kann und für die es nicht mehr als ein bisschen Platz braucht. „Eigentlich genügt bei diesen Übungen das eigene Körpergewicht“, erklärt Kontra, der aber gleichzeitig den Spielverderber gibt: „Allerdings macht die Bewegung nur 30 Prozent aus, das Essen aber 70.“

■ Ein Verhältnis von 70 zu 30 ist natürlich bitter, wenn man viel lieber isst, als Bewegung zu machen. Und woher soll man nach einer anstrengenden Mahlzeit auch noch die Energie nehmen, um Sport zu machen? Alex Kontra empfiehlt zur Überwindung etwa Musik als Motivator: „Egal ob Elektro, Dance oder Rock – Hauptsache ist, dass es gefällt. Und die Musik sollte auf keinen Fall zu langsam sein.“

Ist die Stereo-Anlage eingeschaltet, kann es auch schon mit „Squats“ losgehen. Bei dieser Übung werden vor allem die Beine und die Gesäß-

muskulatur beansprucht.

Ausgangsstellung: Schulterbreit stehen, die Schienbeine sollten senkrecht bleiben, die Arme sind ausgestreckt. Bauch und Gesäß anspannen.

Ausführung: Das Becken nach hinten schieben, dabei auf einen geraden Rücken achten. Die Knie nach außen drücken und nicht vor die Zehenspitzen kommen lassen. Das Gesäß geht Richtung Boden. Zurück in die Ausgangsstellung.

Häufige Fehler: u. a. nach vorne geschobene Knie, eine überstreckte Wirbelsäule.

■ Nach dem Essen lockt das Sofa – bevor man allerdings die Beine hochlegt, kann man die Couch auch als Trainingsgerät verwenden – zum Beispiel für „Dips“. Wenn die Musik noch nicht reicht, um die nötige Willenskraft für das Training aufzubringen, hilft es auch, zu zweit zu trainieren: so kann man sich gegenseitig antreiben und fordern. „In einer Gruppe kann man Dinge schaffen, an die man nie geglaubt hat“, weiß auch Alex Kontra. Mit „Dips“ kann man vor allem den Trizeps und den großen Brustmuskel trainieren.

Ausgangsstellung: Mit dem Rücken Richtung Sitzfläche (Sofa oder Sessel – wichtig ist nur, dass das „Trainingsgerät nicht verrutscht) positionieren. Der Oberkörper ist aufrecht, der Rücken gerade.

Ausführung: Die Schulter nach hintenziehen, den Körper durch Armbewegungen auf und ab bewegen. Wichtig ist, dass Bauch und Gesäß angespannt sind.

Häufige Fehler: Die Arme bei dieser Übung auf keinen Fall zu weit beugen: Ober- und Unterarm sollten einen Winkel von 90 Grad nicht unterschreiten.

■ Bevor das nächste Familienessen ansteht, bleibt auch noch Zeit für eine dritte Übung: Bei den Liegestützen aber bitte auf keinen Fall von den Staubflusen unter dem Sofa ablenken lassen – zum Saugen bleibt auch nachher noch Zeit.

Wichtig bei allen drei Übungen ist, dass man selbst über die Trainingsintensität entscheiden kann. Zum Beispiel 10-20 Minuten lang, jeweils 5-10 Wiederholungen von jeder Übung, bis die Zeit abgelaufen ist. So trainiert man nicht nur die Kraft, sondern auch die Ausdauer. „Push-Ups“ beanspruchen

vor allem die Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur.

Ausgangsstellung: Die Handflächen sind unter den Schultern, die Unterarme senkrecht, der Körper ist gestreckt, das Gewicht ruht auf der Handmitte. Die Finger zeigen nach vorne, Bauch und Gesäß sind wieder angespannt.

Ausführung: Die Arme heben und darauf achten, dass Kopf, Hals, Wirbelsäule, Gesäß und Knie eine Linie bilden. Die Arme beugen und den Oberkörper wieder senken.

Häufige Fehler: Vorgeschobene Schultern, ausgedrehte Hände.