



# Bye Bye, SCHWEINEHUND!



**Selbsttest.** Neues Jahr, neues Ich, dachte sich auch Redakteurin Sarah Müller und wagte den Test: Macht täglicher Sport fitter, motivierter, konzentrierter und sorgt für besseren Schlaf? Der 30-Tage-Plan mit sieben simplen Fitness-Übungen.

VON SARAH MÜLLER

**J**etzt, wo der Frühling in greifbare Nähe rückt, schießen sie wieder wie Primeln aus dem Boden: die Wunder-Diäten und Fitness-Pläne für den „Bikini-Body“. Kaum ein anderes Thema beschäftigt so viele Menschen wie das Abnehmen. Und Fitness natürlich. Ich bin da keine Ausnahme: Vier Wochen lang habe ich einen Fitness-Plan mit sieben einfachen Übungen befolgt. Plank, Pikes, Krabbe, Squat Jump (aus der

Kniebeuge nach vorne springen), Hampelmann, Anfersen und schnelles Knieheben im Stehen („Hoch die Knie“ im Plan auf der nächsten Seite). Das Besondere an dem Trainingsplan: Er soll in der Früh durchgeführt werden. Ob mir die Verwandlung vom Sportmuffel in den Fitnessfreak gelungen ist? Hier steht's!

## Woche 1 – „Geht eh!“

Das neue Jahr hat super begonnen – nämlich mit einem Hangover. Den

habe ich erstmal ordentlich auskuriiert und an Sport keinen mden Gedanken verschwendet. Danach habe ich ganz auf den Test vergessen und somit erst am vierten Tag des Plans begonnen. Merkwürdiges Gefühl, in der Früh in der Wohnung herumzuspriegen. Aber es lohnt sich. Ich bringe meinen Kreislauf in Fahrt und schwitze leicht. Nach der Dusche fühle ich mich frisch, voller Energie und Motivation. Ich denke mir, dass mir die Challenge sicher einfach fallen wird. ➤


**Ich bin SCANDRA.**  
 Deine Augmented Reality APP.  
 Lade mich gratis herunter und  
 erwecke diesen Inhalt zum Leben.
 

**VIDEOS**

## So geht's

Trainerin Anna vom John Harris Fitnessstudio in Wien hat uns gezeigt, wie die Übungen durchgeführt werden müssen. Wichtig: Lieber langsamer und dafür genau!



**Squat Jump.** Die Beine schulterbreit aufstellen und mit geradem Rücken in eine tiefe Kniebeuge. Knie bleiben über den Zehen. Schwung holen und beidbeinig nach vorne springen.



**Plank.** In der Ausgangsposition darauf achten, dass das Kinn auf Daumenhöhe und der Blick nach unten gerichtet ist und die Kraft aus den Bauchmuskeln und den Schultern kommt.



Der nächste Schritt: Abwechselnd die Beine heben. Darauf achten, dass man kein Hohlkreuz bildet und das Bein nicht zu hoch hebt, damit das Becken sich nicht mitdreht.



**Krabbe.** In der Ausgangsposition berührt das Gesäß nicht den Boden, die Beine stehen hüftbreit – und der Blick geht schräg nach oben.



Der nächste Schritt: Abwechselnd die gegenüberliegenden Hände und Füße zusammenbringen. Mit der Atmung arbeiten: Wenn die Finger die Zehen berühren, ausatmen.



**Pike.** In der Ausgangsposition im klassischen Liegestütz die Handflächen unter den Schultern positionieren. Kein Hohlkreuz machen und den Blick nach vorne richten.



Der nächste Schritt: Mit den Füßen gleichzeitig kontrolliert nach vorne springen und den Kopf in Richtung Knie bringen. Den Sprung kurz halten und in die Dehnung ausatmen.

**Woche 2 – „Ich bin so müde!“**

Ich lasse die Rest-Days (Ausruhtage) weg, als Strafe für den holprigen Start in den Trainingsplan. Noch immer tausche ich morgens brav den Pyjama gegen die Sportkleidung und springe in der Wohnung herum. Langsam mache ich mir Sorgen um meine Nach-

barn unter mir. Ich merke, dass die Übungen härter werden und komme auch mehr ins Schwitzen. Das frühere Aufstehen (immerhin eine halbe Stunde) ist immer noch anstrengend – fast anstrengender als das Training selbst. Routine hat sich bisher keine eingeschlichen – ich muss mich im-

mer noch überwinden, und am Wochenende denke ich oft nicht daran, mir den Wecker zu stellen. Ganz an den Plan halte ich mich also schon in der zweiten Woche nicht mehr und schiebe mir die Pausen-Tage und Übungs-Einheiten herum, wie es mir passt. ➤

<i>Fitnessplan</i>				
TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
5 Runden: 5 Planks 20 Hampelmänner	5 Runden: 10 Pikes 20 Hoch die Knie	5 Runden: 10 Krabben 20 Anfersen	5 Runden: 5 Squat Jump 20 Sek. Pause	Pause
TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
5 Runden: 5 Planks 10 Hampelmänner 10 Krabben	5 Runden: 5 Pikes 5 Squat Jump 20 Sek. Pause	Pause	5 Runden: 5 Planks 10 Hampelmänner 10 Krabben 10 Knees	5 Runden: 10 Pikes 10 Anfersen 5 Squat Jump 20 Sek. Pause
TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14	TAG 15
5 Runden: 10 Planks 10 Hampelmänner 10 Krabben 10 Hoch die Knie	Pause	5 Runden: 10 Pikes 10 Anfersen 10 Squat Jump 20 Sek. Pause	5 Runden: 10 Planks 10 Hampelmänner 10 Krabben 10 Knees	5 Runden: 10 Pikes 10 Anfersen 10 Squat Jump 20 Sek. Pause
TAG 16	TAG 17	TAG 18	TAG 19	TAG 20
Pause	5 Runden: 5 Planks 10 Pikes 5 Krabben 5 Squat Jump	5 Runden: 15 Hampelmänner 15 Anfersen 15 Hoch die Knie 20 Sek. Pause	Pause	5 Runden: 10 Planks 10 Pikes 10 Krabben 5 Squat Jump
TAG 21	TAG 22	TAG 23	TAG 24	TAG 25
5 Runden: 15 Hampelmänner 15 Anfersen 15 Hoch die Knie 20 Sek. Pause	5 Runden: 10 Planks 15 Pikes 10 Krabben 5 Squat Jump	5 Runden: 20 Hampelmänner 20 Anfersen 20 Hoch die Knie 20 Sek. Pause	Pause	5 Runden: 10 Planks 15 Hampelmänner 10 Krabben 15 Hoch die Knie
TAG 26	TAG 27	TAG 28	TAG 29	TAG 30
5 Runden: 15 Pikes 15 Anfersen 10 Squat Jump 20 Sek. Pause	Pause	5 Runden: 10 Planks 10 Hampelmänner 10 Krabben 10 Hoch die Knie 10 Pikes 10 Anfersen 10 Squat Jump 20 Sek. Pause	Pause	5 Runden: 10 Planks 15 Hampelmänner 10 Krabben 15 Hoch die Knie 10 Pikes 15 Anfersen 10 Squat Jump 20 Sek. Pause

## Der Experte

ist Ulrich Steiner, Cheftrainer bei John Harris Schillerplatz



**D**er von uns vorgestellte Plan wurde von Wissenschaftlern entwickelt. Was ist Ihre Meinung zu den Übungen und der Abfolge?

**Steiner:** Es ist ein guter Plan für den Einstieg, weil es abwechslungsreich ist. Es gibt verschiedene Übungen, die jeweils andere Muskelgruppen bzw. eine ganze Muskelkette trainieren. Es wird also nicht langweilig, was beim Training sehr wichtig ist. Gut ist, dass die Übungen immer aus einer statischen Position aus beginnen. Sobald man mit viel Schwung arbeitet, tendiert man dazu den einfachsten Weg zu gehen. Sie müssen allerdings korrekt durchgeführt werden, da wäre es gut mit einem Trainingspartner oder vor einem Spiegel zu trainieren.

**Der Plan soll vor allem in der Früh durchgeführt werden. Warum ist das so wichtig?**

**Steiner:** Die Übungen wurden danach ausgelegt sie in der Früh zu machen, um einen guten Start in den Tag zu haben. In der Früh zu trainieren ist zu Beginn vielleicht schwer, aber es regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an, mobilisiert die Gelenke und dehnt die Muskulatur. Natürlich muss man es nicht unbedingt in der Früh machen, aber durch Training am Morgen erlangt man einen gewissen Frische-Effekt und startet gut in den Tag. Diesen Effekt braucht man vielleicht am Abend vor dem Schlafen nicht unbedingt. Wichtig ist es aber immer auf den Körper zu hören. Man muss nicht zwanghaft vor dem Training etwas essen, aber eine leichte Mahlzeit wie Joghurt mit Früchten wäre empfeh-

lenswert. Aber wie gesagt: Wenn man merkt, das tut nicht gut, muss man sich nicht vor dem Training zwingen.

**Wenn ich jetzt jeden Tag diese Übungen mache, merke ich bald die Auswirkungen auf meine Schlaf- und Essgewohnheiten?**

**Steiner:** Ich bin davon überzeugt, dass man sich auch im Alltag eher bewegt, weil es einem leichter fällt. Auf die Ernährung hat es immer einen Einfluss, denn es werden Glückshormone freigesetzt und der gesamte Hormonhaushalt verändert. Nach dem Sport hat man Hunger, aber eher Lust auf Gesundes. Der Körper versucht sich selbst zu regulieren. Nach dem Sport bekommt man also auch eher Lust auf Proteine.

**Bei diesem Monatsplan sieht man, dass sich die Übungen immer weiter steigern. Wie macht man danach weiter?**

**Steiner:** Idealerweise hört man danach nicht auf, sondern sieht es als Einstieg. Möchte man mit genau diesen Übungen weiter machen, sollte man darauf achten den Plan fordernd zu gestalten und Übungen für den unteren Rücken, Liegestütze und Beinübungen einbauen. Optimal würde man sich dabei von einem Trainer beraten oder sogar begleiten lassen. Der optimale Trainingsplan bleibt allerdings nie gleich, er sollte sich immer wieder anpassen und eine Herausforderung darstellen. ●

**Woche 3 – „Ist es bald vorbei?“**

Die dritte Woche gehe ich viel konsequenter an: Der Trainingsplan wird eingehalten! Das Aufstehen fällt mir schon leichter, die Trainings allerdings nicht. Die ersten zwei Runden sind ganz okay, die dritte Runde schon eine Herausforderung. Das vierte Set mit Wiederholungen ist sehr anstrengend und das fünfte? Schaffe ich manchmal nicht. Aber ich schäme mich nicht dafür und bin erstmal stolz. Ich gönne mir neues Trainingsgewand, denn man soll ja die kleinen Erfolge im Leben feiern.

**Woche 4 – „Mir geht's gut!“**

Ich bin stolz auf mich! Vier Wochen lang habe ich fast jeden Morgen Sport gemacht. Die vierte Woche hat mich aber ziemlich gefordert und sehr nahe an meine Grenzen gebracht. Jeder Tag war mittlerweile ein Kampf, da ich das Ziel vor Augen gesehen habe. Es wäre gelogen, wenn ich sagen würde, ich bin schade, dass die vier Wochen vorbei sind.

**Mein Fazit: „Ja, ich kann es!“**

Nach vier Wochen habe ich zwar nicht abgenommen – aber das war auch nicht das Ziel des Trainingsplans. Abends bin ich supermüde gewesen, aber ich fühle mich jetzt auf jeden Fall wohler in meinem Körper. Ich weiß was er alles schaffen kann, wenn man nur den inneren Schweinehund an die Leine nimmt. Die morgendlichen Übungen haben mich aufgeweckt, meinen Kreislauf in Gang gebracht und mich voller Power in den Tag starten lassen. Natürlich war es hart für mich durchzuhalten, da ich nicht unbedingt der disziplinierteste Mensch bin. Aber vier Wochen habe ich geschafft und jetzt weiß ich, dass ich mir in Zukunft auch gerne mehr zutrauen kann. ●