

# Fit trotz Corona: Übungen für zu Hause

Die Fitnessstudios sind wegen der Corona-Pandemie seit Wochen dicht, das Vereinsleben ruht, und manch einer verbringt aufgrund des Kontaktverbotes deutlich mehr Stunden auf dem Sofa. Doch auch zu Hause kann man sich fit halten. Vitaltrainerin Maïke Hoyer verrät, wie es am besten funktioniert.

**Dötlingen** – „Gerade in dieser Zeit sind körperliche Aktivitäten und Bewegung besonders wichtig, um das Immunsystem zu stärken“, sagt die Heilpraktikerin und Vitaltrainerin Maïke Hoyer aus Dötlingen. Deshalb hat sie ein wirkungsvolles Training zusammengestellt, das sich ganz einfach ohne Hilfsmittel in den eigenen vier Wänden realisieren lässt. Es regt das Herz-Kreislaufsystem an und fördert Beweglichkeit, Stabilität und Kraft des gesamten Körpers. Wichtig ist Hoyer: „Führen Sie keine Übung aus, bei der Sie sich nicht wohlfühlen oder bei der Sie am nächsten Tag Schmerzen haben, die über den normalen Muskelkater hinausgehen.“

Die fünf Übungen können entweder nacheinander oder als Zirkel gemacht werden und sollten dreimal durchgeführt werden, etwa zehn bis 20 Wiederholungen, je nach Fitnesslevel, rät die Dötlingerin. Optimal sei ein Training an mindestens zwei Tagen in der Woche. „Dabei sollte die Rumpfspannung kontinuierlich gehalten werden“, sagt Hoyer. „Bei der Belastung ausatmen, bei der Entlastung einatmen.“

Pro Übung gibt es eine Variante für Einsteiger und eine für Fortgeschrittene:



Maïke Hoyer zeigt, wie's geht: die Standwaage (I.) und der Ausfallschritt.

## ■ Kniebeuge

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Arme werden im rechten Winkel zum Körper nach vorne gestreckt. Dann mit geradem Rücken in die Kniebeuge gehen. Ober- und Unterschenkel sollten etwa im 90-Grad-Winkel zueinander stehen. „Die Übung eignet sich gut zum Aufwärmen und trainiert gleich mehrere Muskelgruppen des Unterkörpers sowie des unteren Rückens“, erklärt Hoyer. **Einsteiger:** Die Übung langsam ausführen. „Das ist besser für Personen mit Knieproblemen, Hüftbeschwerden und Rückenpatienten“, so die Vitaltrainerin.

**Fortgeschrittene:** Je schneller, desto höher die Intensität.

## ■ Ausfallschritt

Das linke Bein ist das Standbein, das rechte Bein geht mit geradem Rücken nach hinten in den Ausfallschritt, ist aber nicht durchgestreckt. Das Knie ist möglichst im 90-Grad-Winkel gebeugt und berührt nicht den Boden. Dann das rechte Bein

nach vorne ziehen, Knie in Richtung Brust anheben und wieder zurück in den Ausfallschritt. Die Arme diagonal mitführen. Nach zehn Wiederholungen das Bein wechseln. Die Übung trainiert laut Hoyer den gesamten Unterkörper.

**Fortgeschrittene:** Wer es anstrengender mag, kann einen kleinen Sprung einbauen, während er das ausgestreckte Bein nach vorne zieht.

## ■ Standwaage

Bei geöffneter Tür an beiden Türklinken festhalten. Gestartet wird einbeinig auf dem rechten Bein, das linke Bein wird angewinkelt in Richtung Brust gehoben. Dann den Oberkörper vorbeugen, bis er parallel zum Boden zeigt. Das linke Bein wird gleichzeitig nach hinten bis auf Hüfthöhe ausgestreckt, die Zehen zeigen nach unten. Das Standbein



Ganz schön anstrengend: der Bergsteiger (I.) und die diagonale Streckung im Vierfüßlerstand.



steht leicht gebeugt. Nach zehn Wiederholungen die Beine wechseln.

„Die Übung kräftigt insbesondere den unteren Rücken, die Beinrückseite und das Gesäß. Sie steigert die Stabilität in Sprunggelenk, Knie und Hüfte und schult den Gleichgewichtssinn“, erklärt die Dötlingerin.

**Fortgeschrittene:** Die gleiche Übung frei ausführen, das heißt ohne Festhalten. Um die Balance besser halten zu können, sollten die Arme seitlich oder nach vorne ausgestreckt werden.

## ■ Bergsteiger

Ausgangslage ist die Liegestützposition, das heißt auf dem Bauch liegend die Arme seitlich auf Schulterhöhe nach oben strecken, den Körper durchstrecken wie ein Brett und die Rumpfspannung halten. Dann abwechselnd ein Knie so weit es geht in Richtung Brust ziehen. „Die Übung ist gut für die Gesamtmuskulatur und trainiert besonders die Bauchmuskeln“, sagt Hoyer.

**Einsteiger** machen diese Übung langsam.

**Fortgeschrittene** können sie schneller durchführen.

## ■ Diagonale Streckung im Vierfüßlerstand

Ausgangsposition für diese Übung ist der Vierfüßlerstand. Die Knie sind dabei genau unter der Hüfte, die Handgelenke unter den Schultern. Das Gewicht ist gleichmäßig auf Hände und Knie verteilt. Den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig anheben, ausstrecken und zehn Sekunden halten. Anschließend Arm und Bein unter den Bauch ziehen. „Machen Sie sich rund, sodass sich Knie und Ellenbogen berühren“, so Hoyer. Nach den Wiederholungen die Seiten wechseln. Die Übung trainiert den gesamten Körper und besonders die Rumpfmuskulatur.

**Fortgeschrittene** halten die Übung länger, etwa 20 Sekunden.

„Abschließend gönnen Sie sich bitte eine kurze Entspannung in Rückenlage und trinken reichlich Wasser“, rät Hoyer, die allen viel Spaß beim Workout zu Hause wünscht.

## Weitere Informationen

<https://heilpraktikerin-vitaltrainerin-hoyer.de/vitaltraining/>

