

# Micro-Workouts

# Wenig kann viel bringen

Allein schon mit einer Minute intensiver Bewegung senkt man das Sterberisiko. Das zeigt eine Studie. Kein Wunder also, sind Micro-Workouts im Trend – und sinnvoll.

Text: Cilgja Grass

Unser Leben wird immer hektischer. Und die Zeit, die wir zur freien Verfügung haben, immer knapper. Häufig bleibt dabei der Sport auf der Strecke. Gemäss Bundesamt für Gesundheit sitzen zudem über 18,6 Prozent der Schweizer Bevölkerung täglich mehr als 8½ Stunden. Damit steigt das Risiko für Diabetes, Herzerkrankungen, Krebs, Entzündungen und psychische Erkrankungen. Auch das Sterberisiko ist erhöht.

Eine ungute Entwicklung. «Unser Körper ist von Natur aus auf Bewegung ausgelegt», betont Mauro Vivian, Sportwissenschaftler und Leistungsdiagnostiker bei der Hirslanden Klinik St. Anna in Luzern. Wer im Alter möglichst lange ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben führen wolle, müsse in jungen Jahren mit Sport anfangen. «Je älter man wird, desto mehr nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Je tiefer das Ausgangslevel ist, desto schneller sind die Reserven der Leistungsfähigkeit abgebaut.»

## Diese Übungen gehen immer!

Aber was tun, wenn es trotz wiederholter Versuche nicht klappt mit dem regelmässigen Training im Fitnessstudio? Die Antwort sind Micro-Workouts. Das sind winzige Trainingseinheiten, die man wiederholt in seinen Alltag einbaut. Beispielsweise Kniebeugen, fünfmal 40 Se-

Ob gemeinsam mit anderen draussen oder allein in einer Pause im Büro: Wer Micro-Workouts einbaut, tut seiner Gesundheit Gutes.



kunden lang ausgeführt, mit jeweils 20 Sekunden Pause dazwischen. Macht 5 Minuten Trainingszeit, die man locker in einer Pause zwischen zwei Meetings absolvieren kann. Führt man das dreimal am Tag aus, kommt man bereits auf 15 Minuten Bewegung. Dabei können programmierbare Zeitmessungs-Apps helfen, das Timing im Auge zu behalten. Auch Treppensteigen statt den Lift nehmen oder zwei Stationen früher aus dem Bus steigen gelten als Micro-Workouts.

## Studien beweisen Wirksamkeit

Sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, lohnt sich. Ein internationales Forschungsteam der Universität von Sydney hat beispielsweise herausgefunden, dass nur schon 1 Minute an sehr intensiver körperlicher Aktivität, dreimal über den Tag verteilt, das Sterberisiko um 40 Prozent senken kann. Wer beim Gehen auch nur schon kurze Zeit mal ein paar Gänge höher schaltet, kann zudem das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, fast halbieren.

Auch Wissenschaftler des US-amerikanischen Krebsinstituts belegen, dass gerade mal 10 Minuten intensive physische Aktivität pro Tag lebensverlängernd wirken können. Gemäss ihren Schätzungen könnten damit in der Altersgruppe der 40- bis 85-Jährigen jährlich 110 000 Todesfälle verhindert werden.

«Alles ist besser, als nichts zu tun!», betont auch Mauro Vivian. Wichtig sei, dem Teufelskreis der Untrainierten zu entkommen. «Je unfitter man ist, desto anstrengender ist es, etwas zu machen. Dann macht man noch weniger, und das Problem wird immer grösser.» Durchbricht man den Kreis, profitiert man. «Je fitter man wird, desto mehr Spass hat man an der Bewegung. Wohlbefinden und Selbstbewusstsein nehmen zu, und man bewegt sich noch mehr. So kommt man in eine positive Spirale.» ♥

# Sprechen Sie Fitness?

Burpee, Superman, Russian Twist: Nein, das sind keine Schirmchen-Drinks, sondern Fitnessübungen, die sich für Micro-Workouts eignen. Wir lotsen Sie durch den (englischen) Begriffsdschungel.

Text: Cilgia Grass | Illustrationen: Sergio Ingravalle



## Burpees

Diese Ganzkörper-Übung verdankt ihren Namen dem US-Sportwissenschaftler Royal H. Burpee. Er entwickelte in den 1930er-Jahren den Burpee-Test, um die Herz-Kreislauf-Fitness zu ermitteln. Während des Zweiten Weltkriegs integrierte die Army die Übung in ihren Fitnessstest.

### So wirds gemacht

Bei dieser Übung wechselt man fließend aus dem aufrechten Stand in den Squat und in den Push-up und springt dann wieder zurück in den Stand. Um vom Squat in den Push-up zu kommen, hüpft man mit den Beinen zurück, nach dem Push-up hüpft man wieder nach vorne. Schafft man die Liegestütze noch nicht, lässt man sie weg und hält die Arme einfach gestreckt. Anfänger sollten zuerst Squat und Push-up einzeln trainieren, bevor sie Burpees machen.

## Superman

Sehen Sie Superman vor sich, der mit wehendem Cape durch die Luft fliegt, um Hilflose zu retten? Dann haben Sie diese Übung schon bestens vor Augen. Sie stärkt vor allem den Rücken.

### So wirds gemacht

Legen Sie sich bäuchlings auf eine Matte, die Arme gerade vor sich ausgestreckt. Spannen Sie Gesäss und Bauchmuskeln an (wichtig!) und heben Sie gleichzeitig Arme und Beine vom Boden ab und senken Sie diese wieder. Wiederholen Sie das langsam. Ist das zu streng, können Sie die Arme auch neben dem Körper platzieren, mit den Handflächen nach unten. Heben Sie sie dann in einem 45-Grad-Winkel gleichzeitig mit den Beinen an.



## Lunges

Englisch lunge bezeichnet einen Ausfallschritt. Und genau darum dreht sich auch diese Übung. Trainiert werden Gesässmuskel und Beinstrecker.

### So wirds gemacht

Stellen Sie sich gerade hin, machen Sie dann einen grossen Schritt nach vorne und senken Sie das Knie des hinteren Beins Richtung Boden. Gehen Sie so tief wie möglich. Der Oberkörper bleibt aufrecht, der vordere Fuss hat durchgehend Kontakt mit dem Boden. Während der Bewegung das vordere Knie in der Achse von Hüfte und grosser Zeh halten. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Bei Bedarf eine Stuhllehne für das Gleichgewicht zu Hilfe nehmen.

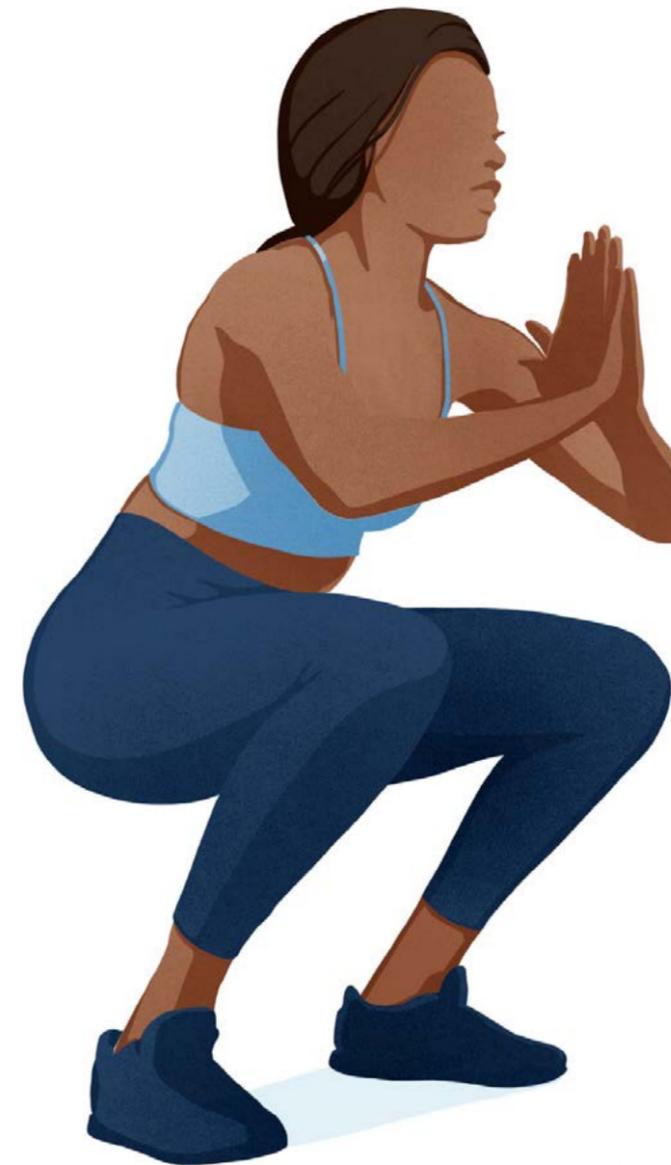


## Jumping Jacks

Zieht man einen Hampelmann (Jumping Jack alias hüpfender Jack) am Schnürchen, sieht man genau, wie diese Übung geht. Sie trainiert Beinmuskulatur, Sprungkraft und Ausdauer. Und sie gilt auch als Kalorienkillerin.

### So wirds gemacht

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine geschlossen, die Arme seitlich am Körper. Nehmen Sie die Arme mit Schwung über die Seite nach oben und hüpfen Sie gleichzeitig mit den Beinen etwas mehr als hüftbreit auseinander. Bringen Sie die Arme wieder nach unten und die Beine wieder zusammen. Mehrmals wiederholen.



## Squats

To squat heisst in die Hocke gehen. Gemeint sind die guten alten Kniebeugen, die schon seit Generationen dazu genutzt werden, um Oberschenkel und Po in Form zu bringen. Eine strengere Variante wären die Squat Jumps, bei denen man nicht nur nach oben geht, sondern noch abspringt.

### So wirds gemacht

Stellen Sie sich gerade hin, die Beine hüftbreit auseinander. Die Füsse dürfen ganz leicht nach aussen zeigen. Strecken Sie die Arme waagrecht nach vorne aus und gehen Sie in die Hocke. Wechseln Sie von da aus wieder in den Stand. Wiederholen Sie das fließend. Wichtig: Der untere Rücken bleibt gerade. Belasten Sie beide Füsse gleichmässig.



## Crunches

Bei dieser Übung werden die Bauchmuskeln zusammengepresst respektive gecruncht. Die Bauchpresse ist eine der besten Bauchübungen.

### So wirds gemacht

Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Füsse auf. Heben Sie den oberen Rücken vom Boden ab und bewegen Sie die Schultern in Richtung der Hüften, um die Bauchmuskeln anzuspannen. Der untere Rücken bleibt auf dem Boden – im Unterschied zu Sit-ups, bei denen der ganze Oberkörper abhebt. Die Hände können Sie über die Ohren legen oder die Arme Richtung Fersen strecken. Strengere Variante: Halten Sie die Beine in einem Hüftwinkel von 90 Grad in der Luft.



## Good Mornings

Diese Übung heisst so, weil sie die Muskeln weckt. Sie trainiert den unteren Rücken, die Gesäss- und die hintere Beinmuskulatur. Die Bauchmuskeln werden benötigt, um den Oberkörper zu stabilisieren.

### So wirds gemacht

Stehen Sie aufrecht, die Beine sind gestreckt. Halten Sie die Hände an die Schläfen oder kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Ziehen Sie die Schultern nach hinten unten und beugen Sie sich mit geradem Oberkörper nach vorne, bis Sie ein leichtes Dehnen in den Oberschenkeln und im unteren Rücken spüren. Kehren Sie wieder in die aufrechte Position zurück.



## Mountain Climbers

Englisch mountain climbers bedeutet übersetzt Bergsteiger. Die Übung heisst so, weil man kraxelt, als ob man einen Gipfel erklimmt. Trainiert werden Arm-, Bauch- und Beinmuskeln.

### So wirds gemacht

Gehen Sie in die Liegestütze position. Bewegen Sie Ihre Knie abwechselnd nach vorne, immer in Richtung zum gegenüberliegenden Ellbogen. Führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus. Setzen Sie die Füsse hinten schön wieder auf, bevor Sie zur anderen Seite wechseln. Sind Sie fit, können Sie die Übung auch schnell ausführen. Achtung: Rücken nie durchhängen lassen.



## Plank

Englisch plank bedeutet Planke. Die Übung heisst so, weil man dabei den Körper flach und stabil wie ein Brett hält. Sie stärkt den ganzen Körper, aber besonders auch die Körpermitte.

### So wirds gemacht

Die Ausgangsposition ist die gleiche wie bei den Push-ups, nur dass man statt auf den Händen auf den Unterarmen abstützt. Der ganze Körper ist ausgestreckt und aktiv, der Rücken darf nicht durchhängen. Eine schwerere Variante ist, abwechslungsweise einen Fuss ca. 30 Zentimeter anzuheben, ohne die stabile Rumpfhaltung zu verlieren. Planks lassen sich auch seitlich ausführen. Dazu legt man sich auf eine Körperseite, stützt sich auf dem Unterarm ab und hebt die Hüfte so an, dass der Körper bis zu den Füssen eine schräge Linie bildet. Achtung: Die Hüfte darf nicht durchhängen. Die freie Hand kann in die Hüfte gestemmt (leicht) oder auch Richtung Decke gestreckt werden (streng).

## Overhead Walking

Bei dieser Übung geht man (walking) und stemmt gleichzeitig mit ausgestreckten Armen ein Gewicht über den Kopf (overhead). Die Übung stärkt die Rumpfstabilität und fördert die Armkraft.

### So wirds gemacht

Halten Sie die Arme gestreckt über dem Kopf, zum Beispiel mit einer gefüllten PET-Flasche in jeder Hand (je nach Niveau 0,5 oder 1 Liter). Gehen Sie dann eine kurze Strecke (beispielsweise 20 Meter), ohne die Spurbreite zu verändern. Wichtig: Der Rumpf bleibt angespannt.



## Russian Twists

Manche munkeln, dass der Name von russischen Volkstänzen inspiriert ist und die Übung dazu diente, russische Soldaten während des Kalten Kriegs fit zu halten. Belegt ist das nicht. Gestärkt wird vor allem die Bauchmuskulatur.

### So wirds gemacht

Setzen Sie sich auf eine Matte und heben Sie die Füsse vom Boden ab, bis die Unterschenkel parallel zur Matte sind. Drehen Sie jetzt den Oberkörper von einer Seite zur anderen und tippen Sie im Wechsel links und rechts mit den Fingerspitzen beider Hände kurz den Boden an oder kommen Sie dem Boden so nah wie möglich. Wichtig: Halten Sie den Oberkörper gerade.



## Push-ups

To push-up bedeutet hochdrücken. In diesem Fall drückt man den ausgestreckten Körper mit den Armen hoch, und zwar bei Liegestützen. Trainiert werden Rumpf-, Arm- und Brustmuskeln.

### So wirds gemacht

Kommen Sie mit Knien und Händen auf eine Matte, halten Sie den Rücken dabei gerade. Die Hände sind senkrecht unter den Schultern und strecken Sie die Beine nach hinten, platzieren Sie die Füsse auf den Zehenspitzen. Der ganze Körper ist angespannt und bildet eine Linie. Die Arme sind gestreckt. Beugen Sie sie nun, bis die Brust beinahe den Boden berührt. Dann strecken Sie die Arme wieder durch. Wiederholen Sie das fließend. Ist das zu streng, machen Sie die Liegestützen auf den Knien anstatt auf den Zehenspitzen.

## Dips

To dip bedeutet eintunken. In diesem Fall bezieht sich das auf den Hintern, der sich durch das Beugen der Arme zum Boden und wieder zurück bewegt. Die Übung wird oft an einem Barren ausgeführt, sie eignet sich aber auch gut für zu Hause oder im Büro. Trainiert werden Arme, Schultern und oberer Rücken.

### So wirds gemacht

Stehen Sie mit dem Rücken zu einem (stabilen) Tisch, einer Sofalehne oder einer Bank. Stützen Sie die Hände mit den Fingern nach vorne darauf ab. Die Fussdistanz nach Niveau wählen. Je weiter vorne die Füsse sind, desto strenger. Gesäss und Rumpf nun senkrecht nach unten senken und wieder hochbringen, während die Ellbogen gerade nach hinten und wieder zurück gehen.

## Fit in fünf Minuten

Die Micro-Workout-Empfehlungen von Mauro Vivian, Sportwissenschaftler bei der Hirsländen Klinik St. Anna in Luzern.

### Für Ganzkörper und Kreislauf

- 5 x Squats
- 3 x Burpees
- 10 x Jumping Jacks
- 10 bis 15 Sekunden Pause
- So lange durchführen, bis 5 Minuten durch sind. Wenn Sie die Runden jeweils zählen, können Sie Verbesserungen besser erkennen.
- Effekt: Bei diesem Ganzkörpertraining kommt auch das Herz-Kreislauf-System schön in Fahrt.

### Für den Rücken

- 10 x Superman
- 10 x Good Mornings
- 5 Durchgänge = ca. 5 Minuten'
- Effekt: Die Rückenmuskulatur wird bei dieser Übung gestärkt.

### Für den Bauch

- 10 x Crunches
- 8 x Russian Twists (4 pro Seite)
- 8 x Mountain Climbers (4 pro Bein)
- 15 Sekunden Plank
- 4 Durchgänge
- Effekt: Die geraden, tiefen und schrägen Bauchmuskeln werden gekräftigt.

### Für die Beine

- 8 x Squat
- 4 x Lunges pro Bein
- 3 x Good Mornings
- 5 Durchgänge = ca. 5 Minuten
- Effekt: Die vorderen und hinteren Beinmuskeln werden funktionell gestärkt.

### Für die Arme

- 8 x Push-ups
- 5 x Superman
- 5 x Dips
- 5 Durchgänge = ca. 5 Minuten
- Effekt: Die Arm- und Schultermuskulatur wird gekräftigt.

# Richtig trinken

Wer trainiert, verliert mehr Flüssigkeit – und muss darum mehr trinken. Um die Menge zu ermitteln, gibt es einen einfachen Trick.

Text: Cilgia Grass

Eine Person von 70 Kilogramm sollte pro Tag etwa 1 bis 2 Liter trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Tee. So die Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung für den Alltag. Schwitzt man stark, etwa weil es heiss ist oder man Sport treibt, steigt der Bedarf.

«Wichtig ist, vor dem Training zu trinken», betont Sportwissenschaftler Mauro Vivian. «Wenn man beim Sport Durst

hat, ist es eigentlich schon zu spät und eine Stresssituation für den Körper.»

### Nützliche Faustregeln

Wichtig sei auch, nicht einfach «einen halben Liter zu exen», sondern über den Tag verteilt zu trinken. Um den Flüssigkeitsverlust durch das Training zu kontrollieren, gibt es eine einfache Faustregel: «Stehen Sie vor dem Training auf die

Waage und unmittelbar danach. Sind Sie ein Kilogramm leichter, haben Sie ca. einen Liter Wasser verloren.»

Gemäss einer weiteren Faustregel sollten 150 Prozent des während der Belastung verlorenen Gewichts ersetzt werden. «Ist man nach dem Lauf 1 Kilogramm leichter, müssen also 1,5 Liter Wasser zusätzlich getrunken werden.»

Wer sich mit Wasser schwertut, kann es auch aromatisieren. Einfach einen Schuss Zitronen- oder Limettensaft zugeben. Oder Pfefferminze, Zitronenmelisse, Erdbeeren oder Gurkenscheiben mit kaltem Wasser übergossen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Anzeige