

RICHTIG TRAINIERT

Was hilft beim Training zu Hause?

DIE FRAGE. Ich mag keine Fitnessstudios! Welche Hilfsmittel brauche ich für ein sinnvolles Training zu Hause? Welche Risiken gibt es, wenn ich ohne Aufsicht trainiere?

Damit Sie Ihr Training zu Hause noch umfangreicher gestalten können, gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, dies zu tun. Alleine durch den zusätzlichen Einsatz von Möbeln wie Tischen, Bänken oder Stühlen können Sie die Bandbreite der Eigenkörpergewichtsübungen deutlich erweitern. Ebenso kann die Anschaffung zusätzlicher Hilfsmittel wie z. B. eines Slingtrainers, eines Gymnastikballs, Kettlebells oder Kurzhanteln durchaus sinnvoll sein.

Mit einem Slingtrainer, den man

in einer Tür einklemmen kann, hat man die Möglichkeit, Übungen wie horizontale Klimmzüge, zur Kräftigung der Schultern und des oberen Rückens, mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren. Weiters lässt sich auch die Rumpfmuskulatur sehr gut damit trainieren. Durch die Instabilität eines Slingtrainers oder eines Gymnastikballs trainiert man auch die Tiefenstabilität, was sich positiv auf die Gelenkstabilisierung auswirkt.

Aber auch Geräte wie Kettlebells oder Kurzhanteln sind sehr gut für das Training zu Hause geeignet und lassen sich mit Eigenkörpergewichtsübungen kombinieren. Da-

durch können Sie das Training abwechslungsreich gestalten und Ihre Motivation aufrechterhalten.

Vor allem beim Training mit dem eigenen Körpergewicht und mit freien Gewichten wie z. B. mit einer Kettlebell oder Kurzhanteln sollten Sie auf eine korrekte Ausführung der Übungen achten, um Verletzungen vorzubeugen. Im gesundheitsorientierten Training steht die Qualität über der Quantität – das bedeutet, dass die Qualität, mit der Sie eine bestimmte Übung ausführen, wichtiger ist als die Zahl an Wiederholungen, die Sie schaffen.

Sollten Sie sich nicht sicher sein, welche Übungen Sie mit dem jeweiligen Trainingsgerät richtig durchführen können, ist es ratsam, einen Fachmann zu kontaktieren, der Ihnen hilft, Ihr Training richtig zu gestalten.

Bernd Marl ist Sportwissenschaftler und Trainer. www.trainingmitverstand.com

Im Video:
Übungen für
Zuhause
www.kleinezeitung.at/gesundheits

**Coach
Bernd Marl**
STEFAN PAJMAN



Panorama

Aktuelle Meldungen aus der Welt der Medizin

TEILNEHMER GESUCHT

Studie zur Niere

Dass die Menschen immer älter werden, ist ein Verdienst besserer Lebensumstände und der modernen Medizin. Dennoch steigt mit dem Alter das Risiko, an einer chronischen Erkrankung zu leiden: Organe wie die Niere werden schwächer und arbeiten nur eingeschränkt. Auch die Einnahme von zu vielen Medikamenten und die fehlende „maßgeschneiderte“ Therapie schränken die Lebensqualität stark ein. Um mehr über die Bedürfnisse älterer Menschen und den Verlauf der Nierenfunktion zu lernen, sucht die Med Uni Graz nun Teilnehmer für eine Studie: Alle über 75-Jährigen, die bereit sind, regelmäßig und kostenlos untersucht zu werden, können mitmachen.

Informationen:

Carolin Herzog, Tel. (0316) 385 78 04 7 und
Claudia Pflanzl-Knizacek: Tel. (0316) 385 78 02 3

TAG DER OFFENEN TÜR

Sex: Vorbeugen statt leiden

Die sexualmedizinische Praxis „Sexmed“ lädt am Donnerstag, 18. Jänner, zum Tag der offenen Tür ein. Der Tag steht unter dem Motto „Vorbeugen statt leiden“ und die Experten bieten Vorträge, Führungen durch die Praxis und persönliche Gespräche an. In der Münzgrabenstraße 7 in Graz, von 16 bis 20 Uhr.

MUSKELERKRANKUNGEN

Info-Veranstaltung

Die österreichische Muskelforschung veranstaltet am 19. und 20. Jänner eine Tagung in Wien (Veranstaltungszentrum Catamaran), um über aktuelle Forschung und neue Therapien zu informieren. Der 20. Jänner ist ein Informationstag für Betroffene und Angehörige. Schwerpunkt ist das Erwachsenwerden mit einer Muskelerkrankung. Anmeldung: www.muskelforschung.at

ADHS

Selbsthilfe für Angehörige

Da ihr Enkel selbst von der Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) betroffen ist, hat Doris Leskoschek eine Selbsthilfegruppe für die Angehörigen von Kindern mit ADHS ins Leben gerufen. Dort sollen Informationen und praktische Tipps ausgetauscht werden. Das nächste Treffen findet am Dienstag, 23. Jänner, ab 18 Uhr in der Lauzilgasse 25 (Gruppenraum Selbsthilfe Steiermark) in Graz statt. **Info:** doris@leskoschek.at; www.adhs-selbsthilfe-graz.at