

Trainings- möglichkeiten auf Reisen

Fit auch nach dem Urlaub



SEITE 68

fit&vital4all

Urlaub in Sicht, nach dem harten Alltag ruft endlich ein bisschen Entspannung! Aber fühlen Sie sich nach Ihren letzten Urlauben wirklich gut erholt? Bei vielen Menschen beginnt danach erst recht der Stress. Sie müssen die unnötigen Kilos, die sich im Urlaub angesammelt haben, wieder loswerden. Nur leider fehlt oft die Motivation! Falls Sie bis jetzt schon sportlich unterwegs sind, wäre es doch schade wenn Sie gerade im Urlaub damit aufhören? Kommen Sie also raus aus dem Liegestuhl und runter von der Luftmatratze: Machen Sie Bewegung! Machen Sie auch im Urlaub etwas für Ihre Fitness!

Urlaub – Sonne, Strand, Meer ...

Urlaub sollte für jeden Erholung sein: Sonne, Strand und Meer ... einfach herrlich! Wussten Sie, dass auch Sport eine gute Art ist, um sich zu erholen – besonders geistig?

Meistens wird man im Urlaub ziemlich träge und liegt nur faul herum, gerade mal eine kleine Runde im Swimmingpool oder im Meer und das war es auch schon mit der Bewegung. Es wäre doch sehr schade, wenn Sie Ihren hart erarbeiteten Trainingszustand in-

nerhalb von 1 bis 2 Wochen verlieren würden und nach dem Urlaub wieder von vorne anfangen müssten. Gerade bei All Inclusive – Urlauben gibt es ja jede Menge gutes Essen und das noch dazu rund um die Uhr. Und ganz ehrlich, gerade im Urlaub will man darauf doch nicht verzichten. Und schon kommen schnell ein paar Kilos zum herkömmlichen Gepäck bei der Heimfahrt dazu. Nur, um diese Kilos wieder loszuwerden reicht es nicht, den Koffer einfach auszupacken!

Sport und Belohnung

Sie müssten aber auf das viele gute Essen im Urlaub auch nicht verzichten, wenn Sie nebenbei weiterhin etwas Sport betreiben. Sehen Sie das Abendessen als Belohnung für die davor getane sportliche Tätigkeit. Es wird Ihnen besser schmecken ohne die ganze Zeit daran zu denken, wo die Fettpölsterchen wachsen und welche negativen Spuren das Essen an Ihrem Körper hinterlässt.

5 Gründe für Sport im Urlaub:

□ Spaßfaktor

Sie können mit Ihren Liebsten diese Übungen gemeinsam durchführen. Alle sind beschäftigt

und gemeinsam hat man bestimmt noch mehr Spaß an der ganzen Sache.

□ kein Stress

Da Sie im Urlaub meistens keine Verpflichtungen haben und nicht an irgendwelche Termine denken müssen, haben Sie Ruhe und Zeit und können feststellen wie es sich anfühlt, einmal komplett stressfrei zu sporteln.

□ mehr Genuss beim Essen

Nach körperlicher Arbeit schmeckt das Essen besser, Sie haben es sich außerdem verdient und das schlechte Gewissen braucht sich nicht blicken lassen.

□ Entspannung

Durch sportliche Tätigkeit werden Körper und Geist entspannt. Die Schlafqualität steigt und somit starten Sie gleich viel fröhlicher und erholter in den nächsten Urlaubstag!

□ bessere Motivation

Durch die gute Luft am Meer und die Sonnenstrahlen sind Sie gleich viel motivierter jegliche Tätigkeiten draußen in der Natur durchzuführen und da eignen sich diese Kräftigungsübungen sehr gut!

Workout-Tipps

Um den Schock, der uns nach dem Urlaub eventuell auf der Waage begegnet zu entgehen, haben wir für Sie ein kleines unkompliziertes Workout zusammengestellt.

Sie können diese Übungen zu jeder Tageszeit ausführen und an jedem Ort. Etwa um Zeit zu sparen, könnten Sie schon während Sie in der Früh aufs Badezimmer warten oder während Sie am Strand liegen diese Übungen durchführen. Sie benötigen keinerlei zusätzliches Equipment – außer vielleicht ein Handtuch, um nicht direkt am Boden liegen zu müssen.

Sie haben keinen Stress, mehr Zeit als im Berufsalltag und können sich daher ruhig und gelassen auf die einzelnen Übungen konzentrieren. Was dabei herauskommt ist, dass das Training im Urlaub sogar noch viel mehr Spaß machen kann. **Nehmen Sie sich diese halbe Stunde bis Stunde Zeit!**

Unser Workout setzt sich sowohl aus isometrischen als auch dynamischen Bewegungen zusammen. Eine isometrische Übung bedeutet, dass eine konstante Muskelspannung aufrechterhalten wird. Hingegen zeichnen sich

SEITE 69

fit&vital4all

dynamische Übungen durch abwechselndes Kontrahieren und Entspannen des Muskels bzw. mehrerer Muskelgruppen aus. Wenn die Übung zusätzlich nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt wird, sind dadurch noch wesentlich höhere Muskelspannungen möglich.

Die richtige Ausführung macht's aus...

Achten Sie auf die richtige Ausführung der Übungen und konzentrieren Sie sich auf den Muskel bzw. die Muskelgruppen die während den einzelnen Übungen beansprucht werden. **Auch in Gedanken trainiert man den Muskel mit!**

Je langsamer Sie diese Übung durchführen desto größer ist der Trainingserfolg. Denken Sie auch an die richtige Atmung. Immer wenn Sie die größere Belastung haben dann heißt es Ausatmen – z.B. wenn Sie bei den Liegestütz oder Dips hochgehen oder bei den Curles den Arm beugen.

Kräftigungsübungen:

Superman: Kräftigen von Oberschenkelrückseite, Gesäß und unterem Rücken

Legen Sie sich in Bauchlage auf den Boden, die Nasenspitze berührt das Handtuch. Bauen Sie Körperspannung auf indem Sie Arme und Beine leicht vom Boden abheben. Beginnen Sie Ihren linken Arm und das rechte Bein gleichzeitig zu heben und wieder zu senken. Heben und senken Sie dann ihren rechten Arm und das linke Bein. Achten Sie auch darauf, dass Sie Ihre Hüfte nicht ausdrehen! Beide Seiten jeweils 10 Mal wiederholen und 2 Durchgänge davon ausführen.

Crunches: Kräftigen der Bauchmuskulatur

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden und winkeln Sie beide Beine an, lassen Sie dann die Knie auf die Seite kippen. Kommen Sie in leichte Vorspannung indem Sie Ihre Schultern deutlich vom Boden abheben. Ziehen Sie dann Ihre Hände zwischen den Beinen

hindurch und erzeugen Sie so die höchste Muskelspannung in Ihrer Bauchmuskulatur. Die Lendenwirbelsäule behält Bodenkontakt! Jeweils 15 Mal wiederholen und 2 Durchgänge davon ausführen.

Liegestütz: Kräftigen der Brust- und Schultermuskulatur sowie des Trizeps (Oberarmrückseite)

Gehen Sie in die Ausgangsposition und bauen Sie im ganzen Körper Spannung auf (besonders Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen). Ziehen Sie die Schulterblätter leicht zusammen und achten Sie darauf, dass Ihr Nacken und Ihre Wirbelsäule in einer geraden Linie verlaufen. Beugen und Strecken Sie nun die Arme unter Beibehaltung der Ganzkörperspannung. Jeweils 10 Mal wiederholen und 2 Durchgänge davon ausführen.

Vereinfachte Variante: Mit den Knien am Boden abstützen, anstatt mit den Füßen!

Baumkuscheln: Optimales Kräftigen der Brustmuskulatur

Suchen Sie sich einen Baum (vielleicht eine Palme?) mit mindestens 20cm Durchmesser. Beide Handflächen auf den Baumstamm legen und darauf achten, dass die Ellenbogen nicht ganz durchgestreckt sind. Drücken Sie nun mit all Ihrer Kraft für 2 Sekunden fest zusammen (Hände gegen den Baumstamm pressen).

Um alle Teile der Brustmuskulatur zu trainieren, führen Sie die Übung in 3 verschiedenen Varianten durch. Je weiter Sie nach unten greifen umso mehr wird die untere Partie des Brustmuskels trainiert. Jeweils 10 Mal wiederholen und 2 Durchgänge davon ausführen.

Wadenlift: Kräftigt die Wadenmuskulatur

Suchen Sie sich eine Stiege oder eine Bank und stellen Sie sich mit den Fußballen darauf. Hüftbreiter Stand und Fersen stehen über. Jetzt heben Sie Ihre Fersen an und senken sie wieder in Ausgangsstellung. Jeweils 15

Mal wiederholen und 2 Durchgänge davon ausführen.

Ausfallschritt: Kräftigt die Oberschenkelmuskulatur durch Negativwiederholungen

Gehen Sie in Schrittposition, halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht und bauen Sie Körperspannung im Rumpf auf! Beugen Sie nun so langsam wie möglich Ihre Knie bis das hintere Knie den Boden erreicht. Gehen Sie dann aus der Übung heraus und begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition. Gehen Sie nun wieder so langsam wie möglich hinunter. Jeweils 10 Mal für beide Beine wiederholen und 2 Durchgänge davon ausführen.

Bei dieser Übung ist unbedingt darauf zu achten, dass das vordere Knie niemals über die Zehenspitzen hinauskommt!

Als Ergänzung noch folgende zwei Übungen für die Armmuskulatur, wobei Sie allerdings zusätzliches Equipment benötigen. Hierzu können Sie aber problemlos zum Beispiel zwei Wasserflaschen verwenden. Achten Sie darauf, dass beide Flaschen gleich schwer sind.

Biceps Curls: Kräftigen des vorderen Oberarmmuskels (Bizeps)

Nehmen Sie einen schulterbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien ein. Legen Sie dann die Oberarme an den Körper an und beugen Sie den Unterarm und strecken Sie ihn wieder. Jeweils 15 Mal für beide Arme wiederholen und 2 Durchgänge davon ausführen.

Dips: Kräftigen des hinteren Oberarmmuskels (Trizeps)

Suchen Sie sich eine Bank auf der Sie die Übung durchführen können. Alternativ können Sie auch die Bettkante in Ihrem Hotel nehmen. Stützen Sie sich mit beiden Armen hinter Ihrem Körper auf der Bank ab. Senken Sie nun durch das Beugen Ihrer Arme Ihr Gesäß so nahe wie möglich an der Bank bis Sie fast den Boden berühren und strecken Sie dann die Arme wie-

der durch. Wichtig hierbei ist, dass die Arme so nahe wie möglich am Körper sind. Jeweils 10 Mal wiederholen und 2 Durchgänge davon ausführen.

Spaziergänge, Schwimmen und Wellness

Zusätzlich zu diesen Übungen können Sie zum Aufwärmen einen kleinen Spaziergang machen und ein oder zwei Runden mehr im Swimmingpool bzw. Meer schwimmen. Vielleicht haben Sie ja auch die Möglichkeit, das eine oder andere Entspannungsangebot wie Sauna, Dampfbad, Massage etc. in Anspruch zu nehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Freude bei Ihrem Workout. Sie werden sehen, dadurch können Sie Ihren Urlaub sogar noch mehr genießen. Lassen Sie also auch im Urlaub Ihrem inneren Schweinehund keine Chance wieder zurückzukommen. Irgendwann wird der Sport auch aus Ihrem Urlaub nicht mehr wegzudenken sein. Im Gegenteil – er wird Ihnen mit der Zeit sogar abgehen! Kommen Sie also energiegeladener nach Hause zurück und starten Sie erholt und zufrieden in Ihren Berufsalltag.

An dieser Stelle gilt mein Dank der Diplomierten Bewegungstrainerin Frau Claudia Sitzenfrei, die maßgeblich an der Entstehung dieses Artikels beteiligt war. Wir hoffen, Sie mit diesem Artikel und diesem kleinen Workout motivieren zu können und Sie werden feststellen, dass Sie Ihre zukünftigen Urlaube wirklich in vollen Zügen genießen können, ohne auf irgendwas verzichten zu müssen!

Viel Spaß und einen schönen Urlaub!



Stephan Poschik

Diplomierter Personal Fitnesstrainer
Ernährungscoach
Lehrgangleiter an der Vitalakademie
Österreich
www.ernaehrungssport.com