



AOK – Fit-Mix

Ganzkörperkräftigungstraining

Liebe Neuentdeckerinnen und Wiedereinsteiger,

wir freuen uns, dass Sie sich dazu entschlossen haben, mit Fit-Mix mehr für Ihre Gesundheit zu tun. Das ist eine gute Entscheidung, denn regelmäßige Bewegung hält fit, macht Spaß und Sie lernen Gleichgesinnte kennen. Planen Sie daher einen aktiveren Alltag und bieten Sie dem „inneren Schweinehund“ die Stirn, denn häufig kommt die Bewegung zu kurz: Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, verbringen den Feierabend auf dem Sofa und die Wochenenden zu Hause. Job und Freizeit werden immer bewegungsärmer. Doch es lohnt sich, langfristig aktiver zu werden: Sie beugen z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenschmerzen vor, stärken Ihre Muskulatur und fühlen sich wohl.

Ihre AOK bietet eine Fülle von Bewegungsangeboten – individuelle Beratung eingeschlossen: bundesweit, in jeder Region. So haben Sie in Ihrer unmittelbaren Nähe immer die Chance, für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!

AOK. Die Gesundheitskasse.

Los geht's!



Inhalt

Fit-Mix – Training mit Abwechslung	4	Wie regenerieren Sie am besten nach dem Training?	57
Testen Sie Ihre Fitness!	7	Bleiben Sie dran!	59
Ihr Ziel im Blick	15	Mein Bewegungstagebuch	60
Jetzt geht's los	18	So überwinden Sie Ihren „inneren Schweinehund“	62
Fit-Mix – Übungspool	24	Tipps gegen den sitzenden Berufsalltag	63
Dehnübungen	48	Was bringt eigentlich regelmäßige Bewegung?	64
Training außerhalb der eigenen 4 Wände	53		

Fit-Mix – Training mit Abwechslung

Ein wichtiges Trainingsprinzip, um fitter zu werden, ist das „Prinzip der variierenden Belastung“. Dies bedeutet, dass Ihr Körper nicht mit ständig gleichbleibenden Trainingsinhalten gelangweilt, sondern immer wieder neu herausgefordert werden möchte. Es gilt also: Gestalten Sie Ihr Workout so abwechslungsreich wie möglich! Durch einen Mix aus Fitnessübungen und passenden Hintergrundinformationen für Ihr Training bleiben Sie motiviert und sind auf dem besten Weg, Ihre gesteckten Ziele zu erreichen.

Eindeutiger Vorteil dieses Programms:

Sie können alle Inhalte umsetzen, ohne auch nur einen Fuß vor Ihre Haustür zu setzen. Mit ein paar Tipps und Tricks verwandeln Sie Ihr Zuhause ganz schnell in Ihr persönliches Fitnessstudio und können sich unbeschwert und abwechslungsreich fit halten!

Viel Spaß bei den Übungen wünscht Ihnen Ihre

AOK. Die Gesundheitskasse.







Testen Sie Ihre Fitness!

Wie fit sind Sie? Haben Sie eine gute Ausdauer? Wie ist es mit der Kraft und Ihrem Gleichgewicht bestellt?

Bevor Sie mit Ihrem Fit-Mix-Training beginnen, können Sie mit dem kurzen Fitnesstest Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit ermitteln. Die Messungen sind so konzipiert, dass Sie diese als „Indoor-Tests“ mit geringem Zeit- und Materialaufwand einfach zu Hause durchführen können.

Tipp: Wiederholen Sie die Tests nach 4 und 8 Wochen, um zu sehen, wie sich Ihre Fitness verbessert hat. Tragen Sie die einzelnen Ergebnisse in die Freitextfelder ein.

Gleichgewicht

Test: Einbeinstand

Testdurchführung | Stellen Sie sich in aufrechter Körperhaltung auf ein Bein und beugen Sie es leicht. Stützen Sie Ihre Hände in die Hüften und konzentrieren Sie sich auf Ihren Körpermittelpunkt. Messen Sie, wie viele Sekunden Sie auf einem Bein stehen können, ohne sich abzustützen. Nach 2 Durchgängen (jeweils links und rechts) werten Sie den besten nach der folgenden Tabelle aus.

Meine Ergebnisse

Bester Versuch

Nach 4 Wochen

Nach 8 Wochen

Werten Sie das Ergebnis mit Hilfe der Tabelle aus.

Gleichgewichtsfähigkeit			
Altersgruppe	gut	durchschnittlich	schwach
bis 39	über 22 Sek.	15–22 Sek.	bis 15 Sek.
40–49	über 16 Sek.	7–16 Sek.	bis 7 Sek.
50–59	über 9 Sek.	4–9 Sek.	bis 4 Sek.
60–69	über 5 Sek.	3–5 Sek.	bis 3 Sek.
70–79	über 3 Sek.	2–3 Sek.	bis 2 Sek.
80 und älter	über 2 Sek.	1–2 Sek.	bis 1 Sek.



Ausdauer

Test: 3-Minuten-Stufentest

Sie benötigen neben einer ganz normalen Treppenstufe eine Uhr mit Sekundenanzeiger, um den Puls korrekt zu ermitteln. Sollten Sie eine Pulsuhr besitzen, können Sie diese selbstverständlich auch zur Messung nutzen.

Testdurchführung | Stellen Sie sich vor die Treppenstufe. Setzen Sie zuerst einen, dann den anderen Fuß auf die Stufe und anschließend wieder herunter. Dies ist ein Durchgang und dieser sollte maximal 2 Sekunden in Anspruch nehmen. Achten Sie während des gesamten Tests auf einen ruhigen und gleich-

mäßigen Rhythmus. Nach Ablauf der 3 Minuten messen Sie wie beschrieben sofort Ihren Puls. Mit Hilfe der folgenden Tabelle können Sie Ihr Ergebnis auswerten.

Meine Ergebnisse

Start

Nach 4 Wochen

Nach 8 Wochen

Werten Sie das Ergebnis mit Hilfe der Tabelle auf der nächsten Seite aus.



So messe ich meinen Puls |

Sehr gut für die Pulsmessung eignet sich die Speichenarterie (Arteria radialis) auf der Handgelenkinnenseite oder die Halsschlagader (Arteria carotis), die sich direkt neben dem Kehlkopf befindet. Tasten Sie einen der

beschriebenen Bereiche mit Zeige- und Mittelfinger so lange ab, bis Sie Ihren Puls deutlich spüren. Zählen Sie die Pulsschläge über einen Zeitraum von 20 Sekunden und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 3. So stellen Sie Ihren Minutenpuls fest.

Herzfrequenz nach Geschlecht		(Schläge pro Minute)	
	Leistungsfähigkeit	Männer	Frauen
☐	sehr gut	bis 85	bis 95
☐	gut	85–95	95–100
☐	besser als der Durchschnitt	95–105	100–110
☐	durchschnittlich	105–110	110–120
☐	schlechter als der Durchschnitt	110–120	120–130
☐	schwach	120–130	130–140
☐	sehr schwach	über 130	über 140

Kraft

Test 1: Rücken

Testdurchführung | Legen Sie sich in Bauchlage auf eine Gymnastikmatte. Heben Sie nun gleichzeitig die Arme und Beine sowie den Kopf an. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Arme und Beine vollständig gestreckt lassen und somit die Körperlängsachse in einer Linie verläuft. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Halten Sie diese Position so lange wie möglich.



Test 2: Oberschenkel

Testdurchführung | Achten Sie auf rutschfeste Schuhe. Lehen Sie sich rücklings an eine Wand und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit in etwa 2 Fußlängen Abstand zur Wand auf. Der Blick ist nach vorn gerichtet. Senken Sie nun Ihr Gesäß so weit ab, bis die Oberschenkel im 90-Grad-Winkel gebeugt parallel zum Boden verlaufen. Halten Sie diese Position so lange wie möglich.





Test 3: Bauch

Testdurchführung | Sie beginnen den Test in liegender Position auf dem Bauch. Stützen Sie sich auf den Unterarmen ab, die Ellbogen befinden sich direkt unter den Schultern. Stellen Sie die Füße so auf, dass nur die Zehen den Boden

berühren. Aus dieser Haltung heben Sie den gesamten Körper an, sodass Oberkörper und Unterkörper eine gerade Linie bilden. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an, um ein Durchhängen des Körpers zu vermeiden. Halten Sie diese Position so lange wie möglich.

Meine Ergebnisse

Gehaltene Zeit	Bewertung	Kraftfähigkeit		
		Rücken	Oberschenkel	Bauch
mehr als 60 Sek.	gut			
zwischen 30 und 60 Sek.	durchschnittlich			
weniger als 30 Sek.	schwach			



**Jetzt wissen Sie, wo Sie stehen.
Wie geht es weiter?**





Ihr Ziel im Blick

Was will ich erreichen?
Was habe ich davon?
Was motiviert mich?

Stellen Sie sich diese Fragen möglichst früh! Denn nur wer ein klares Ziel vor Augen hat, findet für sich den passenden Weg dorthin. Dabei ist entscheidend, dass Sie Ihre Ziele klar definieren und schriftlich festhalten. Die **„SMART“-Formel** hilft Ihnen dabei: Achten Sie beim Formulieren darauf, dass Ihre Ziele konkret, positiv, umsetzbar und im Ergebnis überprüfbar sind.

Die „SMART“-Formel



S

Spezifisch

„Ich möchte in 6 Wochen 15 Liegestütze am Stück durchführen könne.n“

M

Messbar

„Die Liegestütze kann ich anhand der Wiederholungszahl überprüfen.“

A

Attraktiv/Anspruchsvoll

„Ich möchte 15 (und nicht nur 5) Liegestütze am Stück durchführen können in 6 Wochen.“

R

Realistisch

„Ich werde 15 Liegestütze am Stück durchführen in 6 (und nicht in 2) Wochen.“

T

Terminierbar

„Am Ende der 6. Woche möchte ich 15 Liegestütze am Stück durchführen können.“

Mein Ziel

S Was genau möchte ich erreichen?

M Wie kann ich messen, ob ich mein Ziel erreicht habe?

A Was motiviert mich, mein Ziel zu erreichen?

R Ist mein Ziel realistisch erreichbar?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nicht umsetzbar

mäßig umsetzbar

sehr gut umsetzbar

T Bis wann möchte ich mein Ziel erreichen?

Jetzt geht's los

Homegym – Ihr Fitnessstudio zu Hause

Auch wenn ein Fitnessstudio Vorteile für ein umfangreiches Workout bietet, können Sie ebenso zu Hause eine Vielzahl effektiver Fitnessübungen machen. Die

Vorzüge liegen auf der Hand: Das Hometraining ist kostenfrei und lange Anfahrtswege oder einschränkende Öffnungszeiten fallen weg.



Tipps für ein effektives Training zu Hause:

- **Kleidung:** Auch wenn Sie in den eigenen 4 Wänden keine farblich aufeinander abgestimmte, modische Trainingskleidung tragen müssen, ist dennoch eine atmungsaktive, nicht beengende Funktionskleidung zu empfehlen.
- Ein spezielles Schuhwerk ist nicht unbedingt erforderlich. Sie können mit geschlossenen Schuhen oder auch barfuß trainieren. Sie sollten jedoch bei allen Übungen einen festen Stand einnehmen und sich während des gesamten Trainings sicher fühlen.
- **Ablenkung:** Versuchen Sie, falls möglich, alle Störfaktoren von vornherein zu berücksichtigen, die Ihr Training unterbrechen oder frühzeitig beenden könnten (z. B. Smartphone ausschalten).
- **Trainingsutensilien:** Grundsätzlich können Sie Ihr Workout zu Hause ohne Zusatzmaterialien gestalten. Um Übungen komfortabel im Liegen, Sitzen oder im Kniestand durchzuführen, ist jedoch eine Gymnastikmatte als „Basisausstattung“ zu empfehlen.
- Für mehr Spaß und Abwechslung in Ihrem Programm können Sie die Kleingeräte nutzen, die in den einzelnen Übungsteilen der Broschüre näher vorgestellt werden.
- Musik hat einen motivierenden Charakter. Spielen Sie deshalb Ihre Lieblingslieder während des Fit-Mix-Trainings ab, um mehr aus sich herauszuholen.

Die wichtigsten Prinzipien für Ihr Fit-Mix-Training

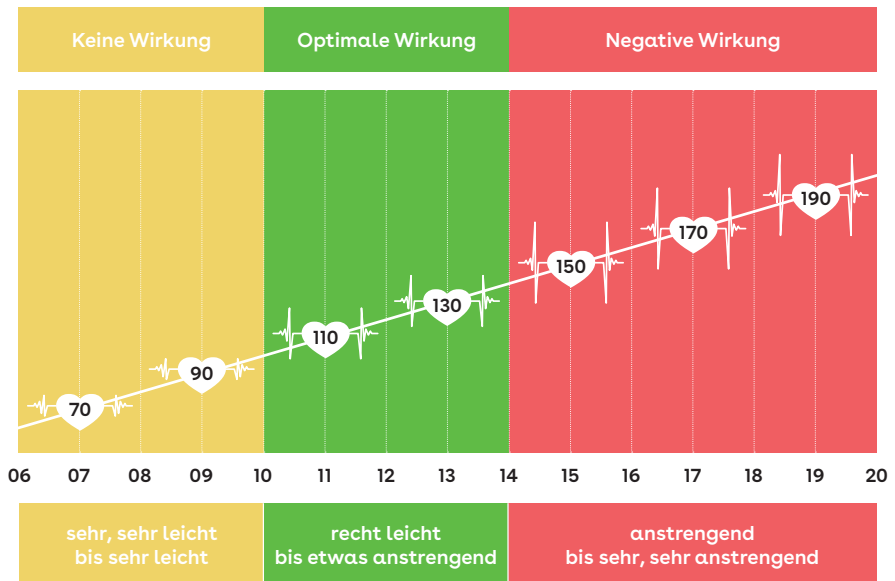
- **Regelmäßig trainieren**
Kontinuierliches und regelmäßiges Training ist der wichtigste Erfolgsfaktor! Empfehlung für den Einstieg: 2 Einheiten pro Woche. Wichtig für den Trainingserfolg: 1–3 trainingsfreie Tage zur Regeneration einplanen, aber längere Pausen vermeiden.
- **Trainingsumfang**
Die Anzahl der Übungen, Sätze und Wiederholungen richtet sich stark nach Ihrem aktuellen Trainingsstand, Ihren Trainingszielen und Ihrem individuellen Belastungsempfinden. Als Einstieg können Sie mit 5–8 Übungen bei 1–3 Übungssätzen und 15–25 Wiederholungen starten.
- **Ganzkörpertraining**
Unabhängig von Häufigkeit und Umfang des Trainings sollten Sie bei der Übungsauswahl möglichst alle großen Muskelgruppen wie Oberschenkel- und Rückenmuskulatur ins Training einbeziehen. Für den Einstieg eignet sich ein Mix aus einfachen, dynamischen Bewegungen.
- **Korrekte Übungsausführung**
Denken Sie bei den Übungen daran: Qualität kommt vor Quantität! Achten Sie auf eine exakte Bewegungsausführung, um effektiv zu trainieren und Verletzungen zu vermeiden. Sobald Sie das Gefühl haben, eine Bewegung nicht mehr richtig durchführen zu können, beenden Sie die Übung oder legen zumindest eine kurze Erholungspause ein. Für den Einstieg: Schauen Sie sich die Übungsbilder genau an und kontrollieren bzw. korrigieren Sie sich ggf. vor einem Spiegel.
- **Auf die Atmung achten**
Bei dynamischen Übungen atmen Sie aus, wenn die Belastung zunimmt, und ein, wenn die Belastung abnimmt. Um eine Pressatmung zu vermeiden, halten Sie nicht die Luft an.
- **Die Belastungsintensität**
Die Wahl der richtigen Belastungsintensität ist entscheidend, um Unter- und Überforderung zu vermeiden. Zu leichtes Training hat keine Wirkung und zu hohe Belastungen können



sich negativ auf Ihren Körper auswirken. Mit Hilfe der Borg-Skala können Sie Ihr individuelles Belastungsempfinden einschätzen und die passende

Intensität für Ihr Training ermitteln. Optimal trainieren Sie im grünen Bereich zwischen „recht leicht“ und „etwas anstrengend“.

Alles im grünen Bereich?



Modifizierte Skala nach Borg mit Herzfrequenzbereichen. Herzfrequenz (Näherungswert) = Wert x 10. (Borg, G.: Anstrengungsempfinden und körperliche Aktivität. Deutsches Ärzteblatt 2004; 101 (15))

Ein weiterer wichtiger Gradmesser für die Intensität des Krafttrainings ist zusätzlich die Genauigkeit einer Übungsausführung. Können Sie eine Bewegung nicht mehr korrekt durchführen oder nur mit Schwung trainieren, so ist dies ein Zeichen für eine zu hohe Belastungsintensität.

Wie gestalten Sie Ihre Trainingseinheiten?

Damit sich Körper und Geist auf die Belastungen einstellen können, sollten Sie Ihr Workout nach einem bestimmten Muster aufbauen. Jede einzelne Trainingseinheit besteht demnach aus 3 Teilen:

Warm-up

Zunächst sollten Sie Ihren Körper auf Betriebstemperatur bringen, damit Ihr Kreislauf in Schwung kommt. Aufgewärmte Muskulatur arbeitet effizienter und die Gefahr, sich zu überlasten oder zu verletzen, ist deutlich geringer. Für ein Warm-up zu Hause eignen sich z. B. das Gehen auf der Stelle und Seilspringen.

Cool-down

Lockeres Auslaufen auf der Stelle oder Dehn- und Entspannungsübungen bringen Ihren Körper wieder auf Normaltemperatur, reduzieren die Belastung der einzelnen Körpersysteme und unterstützen die Regeneration.

Hauptteil

Der Hauptteil der Trainingseinheit besteht aus den von Ihnen ausgewählten Fit-Mix-Übungen.



Wichtig: Achten Sie immer auf Ihr Gefühl. Es ist alles im grünen Bereich, wenn Sie die Anstrengung als recht leicht bis etwas anstrengend empfinden.



Fit-Mix – Übungspool

Übungen mit Eigenkörpergewicht

Nutzen Sie die Möglichkeiten Ihres Körpergewichts, die allgemeine Fitness zu steigern. Das Training mit dem eigenen Körper bewirkt vor allem Verbesserungen der Kraftausdauer und ist gelenkschonender als Übungen mit hohen

Zusatzgewichten. Weiterer Vorteil: „Bodyweighttraining“ gilt als funktionelles Training, da in den Übungen häufig Bewegungen des Alltags abgebildet sind, die sich positiv auf die täglichen Belastungen auswirken.

Einbeinige Kniebeuge

Ausgangsstellung | Großer Ausfallschritt, das vordere Knie ist leicht gebeugt. Die hintere Ferse vom Boden abheben. Der Oberkörper ist aufrecht und die Hände sind locker in der Hüfte abgestützt.

Übungsausführung | Nun den Körper so weit absenken, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Darauf achten, dass das vordere Knie nicht weiter nach vorn als bis zur Fußspitze geschoben wird.



Schräger Crunch



Ausgangsstellung | Auf den Rücken legen. Das linke Bein ist gestreckt, das rechte Bein angewinkelt. Hände locker an die Schläfen halten, der Kopf ist leicht vom Boden abgehoben.

Übungsausführung | Nun gleichzeitig rechten Ellbogen und linkes Knie zusammenführen, sodass sich die rechte Schulterblattseite verstärkt vom Boden abhebt. Anschließend die Seite wechseln.



Dips am Stuhl

Ausgangsstellung | An die Vorderkante eines rutsch- und kippfesten Stuhls setzen und beide Hände neben dem Gesäß abstützen. Fersen so weit vorne positionieren, bis die Knie komplett gestreckt sind.

Übungsausführung | So weit nach vorne rutschen, bis das Gesäß in der Luft schwebt und das Körpergewicht nur noch von den Armen gehalten wird. Nun die Arme langsam beugen, bis die Ellbogen ca. einen 90-Grad-Winkel aufweisen.



Tipp zur Vereinfachung: In der Ausgangsstellung die Füße näher am Stuhl aufstellen, sodass die Knie gebeugt sind.



Liegestütz

Ausgangsstellung | In Liegestützposition auf eine Matte legen. Die Arme sind dabei komplett gestreckt. Kopf, Ober- und Unterkörper bilden eine Linie.

Übungsausführung | Rumpfmuskulatur anspannen und Oberkörper absenken, bis die Ellbogen ca. einen 90-Grad-Winkel aufweisen. Arme eng am Körper halten.

Tipp zur Vereinfachung: In der Ausgangsstellung die Hände höher positionieren (z. B. an einer Wand).





Übungen mit Gymnastikband

Gymnastikbänder sind elastische Latexbänder, die Sie hervorragend zum Krafttraining einsetzen können. Großer Vorteil: Das Training ist sanft und dennoch äußerst effektiv. Die bunten Bänder gibt es in verschiedenen Stärken, die Sie anhand der Farbe erkennen können. Grundsätzlich gilt: Je

dunkler die Farbe des Bandes, desto höher die Stärke und somit der Widerstand. Neben der Stärke spielt die Spannung des Bandes eine wichtige Rolle für die Trainingsintensität. Achten Sie darauf, dass das Band in der Ausgangsposition möglichst immer eine leichte Vorspannung hat.

Abduktion stehend



Ausgangsstellung | Mit leicht gebeugten Knien mittig hüftbreit auf das Band stellen. Band beidhändig fassen und Hände neben der Hüfte positionieren.

Übungsausführung | Körpergewicht nun auf eine Seite verlagern. Mit der gegenüberliegenden Beinaußenseite gegen das Gymnastikband eine möglichst weite Abspreizbewegung durchführen. Das Knie dabei nahezu gestreckt halten.



Außenrotation

Ausgangsstellung | Mit leicht gebeugten Knien Füße schulterbreit auseinanderstellen. Band beidhändig fassen und Hände neben der Hüfte positionieren.

Übungsausführung | Eine Hand nun mit angewinkelten Ellbogen nach hinten oben führen. Die andere Hand bleibt in der Ausgangsstellung.



Rudern vorgebeugt

Ausgangsstellung | Mit leicht gebeugten Knien mittig hüftbreit auf das Band stellen. Band beidhändig fassen und den Oberkörper deutlich nach vorne neigen.

Übungsausführung | Die nach außen abgespreizten Ellbogen spitz nach oben führen und die Schulterblätter zusammenziehen.

Tipp zur Intensivierung: Band mit nahezu gestreckten Ellbogen seitlich nach oben führen.



Bizeps-Curl

Ausgangsstellung | Schrittstellung einnehmen und Gymnastikband mittig unter dem vorderen Fuß positionieren. Band beidhändig fassen. Der Oberkörper ist aufrecht.

Übungsausführung | Nun die Arme gleichzeitig nach oben führen. Der Handrücken zeigt nach unten, die Oberarme bleiben nah am Oberkörper.



Tipp zur Intensivierung: Band doppelt mit einer Hand fassen.



Übungen mit Reaktiv-Hanteln

Mit Reaktiv-Hanteln können Sie ein effektives Ganzkörper-Workout zu Hause, aber auch draußen, z. B. beim Walken oder Joggen, durchführen. Das Besondere dieses Kleingeräts: Im Innern der Hantel befindet sich ein spezielles Granulat, das als Schwungmasse dient. Diese Masse bewegt sich bei der Übungsdurchführung zeitverzögert mit und erzeugt somit eine reaktive Kraft. Arm- und Ober-

körpermuskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System werden hierbei deutlich beansprucht.

Beachten Sie: Anders als bei einem Training mit Gewichtshanteln sind bei dieser Art des Trainings schnelle, schwungvolle Bewegungen der Reaktiv-Hanteln nicht nur erlaubt, sondern sogar notwendig, um die gewünschten Effekte zu erzielen.

Squat-Pulldown

Ausgangsstellung | Breite Kniebeugeposition einnehmen. Die Fußspitzen zeigen nach außen. Die Unterarme befinden sich parallel zu den Oberschenkeln. Die Ellbogen sind dabei leicht gebeugt. Oberkörper aufrecht halten.

Übungsausführung | Dynamische Halbkreisbewegung der Arme nach oben, bis sich die Hanteln auf einer Ebene befinden. Dabei gleichzeitig eine Kniestreckung durchführen.

Tipp zur Intensivierung: Im Anschluss an die Kniestreckung Füße vom Boden lösen (Zwischensprung).



Reaktiv-Crunch

Ausgangsstellung | Auf den Rücken legen, Füße vom Boden abheben, sodass ab dem Kniegelenk ein 90-Grad-Winkel entsteht. Hanteln mit gebeugten Ellbogen ungefähr auf Stirnhöhe halten. Die Handflächen zeigen nach innen.

Übungsausführung | Schulterblätter so hoch wie möglich vom Boden abheben, Hanteln parallel vor den Körper halten und in dieser Position kurze dynamische Bewegungen der Arme durchführen.



Standwaage

Ausgangsstellung | Einbeinstand einnehmen. Den Oberkörper nach vorne neigen und das andere Bein nach hinten abspreizen. Arme seitlich gestreckt in Schulterhöhe halten.

Übungsausführung | Gleichgewicht halten und kurze dynamische Bewegungen der Arme auf horizontaler Ebene vor und zurück durchführen.



Wechselsprung



Ausgangsstellung | Einen großen Ausfallschritt mit dem linken Fuß nach vorn machen. Der rechte Arm befindet sich mit leicht gebeugten Ellbogen vor, der linke Arm hinter dem Körper.

Übungsausführung | Einen Wechselsprung durchführen, während sich die Arme gleichzeitig vor- bzw. zurückbewegen.





Übungen mit Gymnastikball

Gymnastikbälle sind vielfältig einsetzbar. Nutzen Sie den Gymnastikball z. B. für ein aktives Sitzen im (Arbeits-)Alltag oder als Trainingsgerät in den eigenen 4 Wänden. Ihre Körpergröße ist dabei entscheidend für die Auswahl der Ballgröße. Orientieren Sie sich einfach an der Höhe des Stuhls,

auf dem Sie normalerweise sitzen. Pumpen Sie für Ihre Trainingsübungen den Ball nicht maximal auf, damit er stabiler auf dem Boden aufliegt. Im Vordergrund der Gymnastikballübungen steht vor allem die Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur.

Gerader Crunch

Ausgangsstellung | Auf den Ball setzen und langsam mit den Füßen nach vorne wandern, bis der gesamte Rücken auf dem Ball aufliegt. Hände locker an die Schläfen halten.

Übungsausführung | Den Oberkörper nun langsam nach vorne oben aufrichten. Die Körperspannung während der gesamten Übung beibehalten.

Tipp zur Vereinfachung: Hände während der Bewegungsausführung auf die Oberschenkel legen.



Rückenstrecken

Ausgangsstellung | Vor einen Ball knien. Oberkörper darauf ablegen und nach vorne rollen, bis die Knie nahezu gestreckt sind. Hände an die Schläfen halten.

Übungsausführung | Den Oberkörper anheben, bis dieser mit dem Unterkörper eine Linie bildet. Den Körper hüftabwärts möglichst stabil und ruhig halten.



Bein-Curl



Ausgangsstellung | In Rückenlage Fersen mittig auf dem Ball ablegen. Arme parallel neben dem Becken auf dem Boden platzieren. Die Handflächen zeigen nach unten.

Übungsausführung | Becken anheben, bis Ober- und Unterkörper eine gerade Linie bilden. Aus dieser Position nun die Fersen in Richtung Gesäß ziehen.



Tipp: Um das Gleichgewicht besser zu halten, können die Arme in der Ausgangsstellung weiter abgespreizt werden.

Frontstütz

Ausgangsstellung | Vor einen Gymnastikball knien. Unterarme flächig auf dem Gymnastikball positionieren und Fußspitzen aufstellen.

Übungsausführung | Aus dieser Haltung heben Sie den gesamten Körper ab, sodass Oberkörper und Unterkörper eine gerade Linie bilden. Diese Position statisch halten.





Übungen mit Pilatesball

Der Pilatesball ist deutlich kleiner (Durchmesser 20–35 cm) als ein Gymnastikball und besteht aus einem weichen, elastischen Material. Der handliche Ball eignet sich besonders für die Kräftigung und Stabilisierung Ihrer Rumpf-

und Haltemuskulatur. Zusätzlich können Sie den Pilatesball aufgrund seiner griffigen Oberfläche sehr gut als Hilfsmittel für Koordinations- und Balanceübungen einsetzen.

Ballkreisen

Ausgangsstellung | Ball in eine Hand nehmen. In Bauchlage Arme und Beine strecken.

Übungsausführung | Oberkörper und Beine vom Boden abheben. Diese Position halten und Ball abwechselnd hinter dem Rücken und vor dem Kopf übergeben.



Adduktion in Seitlage

Ausgangsstellung | Ball zwischen die Füße klemmen und seitlich auf die Matte legen.

Übungsausführung | Beine aus dieser Position leicht vom Boden abheben und gleichzeitig Druck auf den Ball bringen.



Einbeinstand

Ausgangsstellung | Ein Knie so weit nach oben ziehen, bis der Oberschenkel etwa parallel zum Boden ist. Ball in eine Hand nehmen und Arme seitlich halten.

Übungsausführung | Arme gestreckt nach vorne führen. Dabei leichten Druck auf den Ball ausüben.



Tipp zur Intensivierung: Ball um den angehobenen Oberschenkel kreisen.



Dehnübungen

Wer sich regelmäßig dehnt, erhöht die Beweglichkeit der Muskeln, Gelenke und Bänder. Ein beweglicher Körper kommt Ihnen nicht nur beim Sport, sondern auch bei vielen Alltagsaktivitäten zugute. Jede Dehnübung sollten Sie mindestens für 20–30 Sekunden halten. Unabhängig von Umfang und Dauer gilt: Dehnen muss guttun! Wenn Sie sich dabei wohlfühlen, dehnen Sie sich, so oft Sie wollen.

Für jede Dehnübung ist grundsätzlich zu beachten: langsam und kontrolliert die Dehnposition einnehmen und die Spannung im zu dehnenden Muskel vorsichtig erhöhen, bis Sie eine Zugspannung spüren.

Kopfseitneigen

Ausgangsstellung | Die Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Der Kopf befindet sich in gerader Position in Verlängerung der Wirbelsäule.

Übungsausführung | Den Kopf langsam zur Seite neigen. Gegenüberliegende Schulter aktiv in Richtung Boden ziehen. Hand seitlich auf den Kopf legen und die Dehnung mit einem leichten Zug langsam verstärken.



Türsteher

Ausgangsstellung | Neben eine Wand oder Tür stellen und einen kleinen Ausfallschritt machen.

Übungsausführung | Den wand-nahen Arm etwa im 90-Grad-Winkel und mit senkrechter Unterarmposition gegen die Wand lehnen. Den Rumpf vom Arm wegdrehen.



Tipp: Die Armhöhe verändern, hierdurch erfolgt eine Dehnung unterschiedlicher Anteile der Brustmuskulatur.

Knieranziehen in Seitlage

Ausgangsstellung | In Seitlage das untere Bein in einem 90-Grad-Winkel unter den Körper ziehen. Das Fußgelenk des zu dehnenden Beines umgreifen.

Übungsausführung | Die Ferse an das Gesäß ziehen und gleichzeitig die Hüfte des oben liegenden Beines nach vorne schieben, bis eine Dehnung zu spüren ist.



Vorbeugen

Ausgangsstellung | Ferse auf eine leichte Erhöhung (Stuhl oder Treppenstufe) ablegen. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Hände sind in der Hüfte abgestützt.

Übungsausführung | Nun mit geradem Rücken den Oberkörper nach vorne neigen. Das vordere Knie bleibt nahezu gestreckt. Durch Anziehen der Fußspitze kann die Dehnung verstärkt werden.





Training außerhalb der eigenen vier Wände

Ausdauertraining

Zu einem abwechslungsreichen Fitnessprogramm gehört als Ergänzung zu Ihren Fit-Mix-Einheiten ein regelmäßiges Training Ihrer Ausdauer.

Für das Hometraining bietet der Fitnessmarkt eine Reihe extra dafür vorgesehener Ausdauergeräte an (z. B. Stepper oder Fahr-

radergometer). Doch Vorsicht: Sehr häufig wird ein solches Gerät viel zu schnell „zweckentfremdet“ und verwandelt sich in einen teuren und zudem unpraktischen Kleiderständer. Suchen Sie also am besten außerhalb der eigenen vier Wände nach einer passenden Alternative, Ihre Ausdauer zu trainieren.

Ausdauersportart

Laufen, Radfahren oder doch lieber Schwimmen?

Welche Ausdauersportart zu Ihnen passt, können Sie selbst am besten herausfinden. Probieren Sie einfach verschiedene Ausdauervarianten aus und finden Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, Sie fordert und bei der Sie sich wohlfühlen.

Regelmäßiges Training

Ähnlich wie Ihr Fit-Mix-Workout zu Hause bringt auch das Ausdauertraining nur etwas, wenn Sie es regelmäßig machen.

Für den Einstieg gilt: 2–3 Einheiten pro Woche sind optimal. Wichtig für den Trainingserfolg: 1–3 trainingsfreie Tage zur Regeneration einplanen, aber längere Pausen vermeiden.





Trainingsumfang

Im Einstiegsbereich sollte jede Ausdauereinheit mindestens 20 Minuten am Stück dauern. Sollten Sie das nicht schaffen, verringern Sie zunächst Ihre Trainingsintensität (z. B. die Laufgeschwindigkeit). Mit verbesserter Fitness können Sie die Dauer dann kontinuierlich steigern.

Belastungsintensität

Die Borg-Skala (siehe S. 22), zusätzlich aber auch Ihre Atmung sind gute Orientierungspunkte zur Einschätzung der Belastungsintensität. Können Sie sich während des Trainings noch problemlos unterhalten und/oder 4 Schritte lang ein- und 4 Schritte lang ausatmen (Schritt-Atem-Rhythmus), haben Sie eine gute, moderate Intensität im aeroben Bereich gewählt. Das bedeutet, dass ausreichend Sauerstoff für die Energiegewinnung vorhanden ist.





Wie regenerieren Sie am besten nach dem Training?

Gönnen Sie Ihrem Körper eine ausreichende Pause nach dem Training, damit er sich von den „Strapazen“ erholen kann und für die nächste Belastung gewappnet ist.

Nur während der Erholungsphase kann der Organismus entsprechende Um- und Aufbauvorgänge vollziehen, die dazu führen, dass sich die Leistungsfähigkeit auf ein höheres Level anhebt.



Um nicht nur passiv auf eine gute und schnelle Erholung zu hoffen, sollten Sie aktiv dazu beitragen:

- **Cool-down** | Das Training sollte stets mit einem kurzen Auslockern beendet werden. Dadurch leitet der Körper schneller die Erholungsphase ein.
 - **Dehnung** | Nach jedem Training kann ein kurzes Dehnprogramm absolviert werden. So reduziert sich die Muskelspannung und die Muskulatur bleibt beweglich.
 - **Kalt-/Warmbäder nach Kneipp** | Wer für jeweils 30 Sekunden abwechselnd mit kaltem und warmem Wasser duscht und diesen Vorgang mehrmals wiederholt, fördert die Durchblutung und Entspannung.
 - **Entspannungstraining** | Wie wäre es mit einer Einheit Autogenes Training, Progressive, Progressiver Muskelentspannung, Meditation oder Yoga?
- Schon 10 Minuten können Wunder wirken.
- **Sauna** | In der Sauna werden die Muskeln gelockert, verstärkt durchblutet und Stresshormone werden abgebaut. Wichtig ist der direkte Flüssigkeitsausgleich!
 - **Ernährung** | Unmittelbar nach einer anstrengenden Trainingseinheit ist es wichtig, den Flüssigkeitshaushalt und den Kohlenhydratspeicher wieder aufzufüllen. Empfehlenswert sind dabei komplexe Kohlenhydrate (z. B. Vollkornprodukte). Zu einem gesunden Lebensstil gehört neben der Bewegung eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.
 - **Guter Schlaf** | Während des Schlafes werden alle Trainingsreize vom Körper verarbeitet, kleine Gewebeschäden repariert und Muskulatur aufgebaut. Gönnen Sie sich 7–8 Stunden Schlaf pro Nacht.

Bleiben Sie dran!

Mein Bewegungstagebuch:
Schwarz auf weiß – wie aktiv bin ich wirklich?

Kennen Sie das: Sie sind motiviert, nehmen sich viel vor und schneller, als Sie merken, ist wieder eine Woche ohne Training verstrichen? Ein Bewegungstagebuch hilft Ihnen, dass so etwas nicht passiert. Notieren Sie darin die Ergebnisse (Wiederholungszahl, Haltedauer) Ihres Fit-Mix-Übungsprogramms und halten Sie fest, wie das Training verlaufen ist. War das Anstrengungsempfinden z. B. durchgängig mehr

als „anstrengend“ oder hatten Sie Schmerzen, sollten Trainingsintensität und/oder -dauer der folgenden Einheit reduziert werden. Bei durchgehend als „leicht“ empfundener Belastung können Sie zunächst die Dauer und später die Intensität erhöhen. Um Ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, bietet das Textfeld über der Tabelle Raum für Ihre „SMARTe“ Zielsetzung.



Tippt: Vervielfältigen Sie das Bewegungstagebuch vor dem Ausfüllen, um auch das Training der folgenden Monate planen zu können und aktiv zu sein!

Mein Bewegungstagebuch

Mein „SMARTes“ Ziel:		
Datum	Fit-Mix-Übungen	Trainingsergebnisse (Wiederholungen/Haltedauer)
Mi., 10.05.	• Kniebeugen einbeinig • Außenrotation Gymnastikband • Frontstütz Gymnastikball	• 2 x 15 Wdh. pro Seite • 2 x 20 Wdh. pro Seite • 3 x 45 Sek.

* 6–9 = sehr, sehr leicht bis sehr leicht 10–14 = leicht bis etwas anstrengend

Anstrengungsempfinden*	Bemerkungen
12 15 17	Bei Einbeinkniebeuge rechts leichte Gleichgewichtsprobleme. Gymnastikband zukünftig etwas enger greifen!

15–20 = anstrengend bis sehr, sehr anstrengend

So überwinden Sie Ihren „inneren Schweinehund“

1 Der Spaßfaktor | Wer etwas gerne macht, macht es auch öfter. Wählen Sie also (vor allem am Anfang) die Fit-Mix-Übungen aus, die Ihnen am meisten Spaß machen. So steigt die Chance, am Ball zu bleiben!

2 Wer schreibt, der bleibt | Nutzen Sie diese Broschüre dafür, Ihre „SMARTen“ Ziele und Ihre Trainingsfortschritte im Bewegungstagebuch festzuhalten. Eine schriftliche Formulierung der Ziele hilft Ihnen dabei, Ihre guten Vorsätze auch tatsächlich in die Tat umzusetzen.

3 Verbündete suchen | Sind Sie eher „Gemeinschaftssportler/-in“? Dann verabreden Sie sich doch mit befreundeten Personen, Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner oder vielleicht sogar mit einer Nachbarin bzw. einem Nachbarn zu festen Terminen für Ihr Hometraining. Wenn Sie dann mal keine Lust haben, ist es deutlich schwieriger, der Trainingspart-

nerin/dem Trainingspartner abzusagen.

4 Ausweichtermin | Planen Sie am besten Woche für Woche. Klappt es dann mit dem festen Trainingstermin nicht, legen Sie direkt einen Ausweichtermin fest. So ist das Training nur aufgeschoben, aber nicht aufgehoben.

5 Die 60-Tage-Hürde | Lassen Sie das Training in den ersten 60 Tagen nicht ausfallen. Auf diese Weise etablieren sich neue Gewohnheiten, die helfen, Trainings- und Bewegungseinheiten dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

6 Belohnung muss sein | Das Wochenziel ist erreicht? Sie haben Ihre angepeilte Wiederholungszahl bei den Liegestützen geknackt? Belohnen Sie sich selbst und sagen Sie sich auch einfach mal: „Das hab ich mir verdient!“

Tipps gegen den sitzenden Berufsalltag

Wer einer Bürotätigkeit nachgeht, gerät sehr leicht in die Falle des so genannten „Sedentary-Lifestyle“, also des sitzenden Lebensstils. Zu den Sitzzeiten im Büro gesellen sich die Sitzphasen im Auto oder in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit sowie in der Freizeit und am Abend.

Neben einem Mehr an Bewegung durch Ihr Training sollten Sie in Ihren sitzenden Berufsalltag immer wieder aktive Pausen einbauen. Der optimale Mix: nach 30 Minuten sitzen 3–5 Minuten bewegen.

- Bewegungspausen einbauen, z. B. ermutigt durch einen Bildschirmschoner mit Übungen
- Mit dem Rad zur Arbeit fahren
- Das Auto weiter weg parken
- Eine Haltestelle vorher aussteigen
- Bewusstmachung und Reduktion der sitzenden/liegenden Zeit vor dem PC/Fernseher
- Verwendung eines Schrittzählers

Probieren Sie doch mal Folgendes:

- Telefonieren im Stehen
- Wichtige Akten möglichst weit entfernt ablegen
- Den Papierkorb und die Ablage weiter weg aufstellen
- Kolleginnen und Kollegen nicht nur per Mail oder Telefon kontaktieren, sondern persönlich aufsuchen

Was bringt eigentlich regelmäßige Bewegung?

Bewegung tut uns gut! Sind wir aktiv, so fühlen wir uns besser, fitter und können den Alltag leichter meistern. Das sind die Pluspunkte für Ihre Gesundheit, wenn Sie regelmäßig Ihr Fit-Mix-Programm trainieren:

- Ihre Muskulatur wird kräftiger. So fällt es Ihnen leichter, „Haltung anzunehmen“, und Sie sind vor unangenehmen Rücken- und Nackenverspannungen geschützt.
- Auch das Herz wird stärker und kann mehr Blut und damit gleichzeitig mehr Sauerstoff in die Muskeln pumpen. Ein trainiertes Herz kann sich sogar deutlich vergrößern (Normalherz: ca. 300 g/ Herz von Sporttreibenden: ca. 500 g).
- Mit jeder Bewegung wird ein Reiz zum Aufbau von Knochenmasse gesetzt. Ihre Knochen werden dadurch stabiler! Aktivität beugt also Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, vor.
- „Tief ein- und ausatmen“: Das fällt trainierten Personen deutlich leichter als Couchpotatos. Auch unter Belastung, wenn Sie z. B. Treppen steigen, kommen Sie nicht so schnell aus der Puste.
- Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden abgebaut, Ihr Stressempfinden wird dadurch gesenkt. Sie sind im Alltag innerlich ruhiger und gelassener, stärker belastbar und schneller erholt.
- Das Gehirn kann man nur mit Kreuzworträtseln oder durch Memoryspielen trainieren? Weit gefehlt! Auch Bewegung verbessert Ihre Konzentrations- und Lernfähigkeit. Das Gehirn wird stärker durchblutet, die



Verknüpfung der Hirnzellen
angeregt, geistigem Abbau im
Alter entgegengewirkt.

- Die einfache Gleichung „Bewegung = Energieverbrauch“ hat einen schönen Nebeneffekt: Sie tun etwas für Ihre Figur und haben Ihr Wohlfühlgewicht besser im Griff.

Egal, wie alt Sie sind oder ob Sport in Ihrem Leben eine Rolle spielt – es ist nie zu spät, für Ihre Gesundheit aktiv zu werden und es dauerhaft zu bleiben!



**Ihre AOK hält weitere
Angebote rund um Ihre
Gesundheit für Sie bereit.
Ausführliche Informationen
finden Sie unter aok.de
oder bei Ihrer AOK vor Ort.**

Impressum

Art.-Nr.

7448006

Fotos

iStock, fotolia

Stand

April 2023

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck sowie Verbrei-
tung jeglicher Art, auch
auszugsweise, nur nach
vorheriger schriftlicher
Genehmigung.

Herausgeber

AOK. Die Gesundheitskasse.

**Konzeption, Redaktion,
Gestaltung und Produktion**

AOK-Verlag GmbH
Lilienthalstraße 1–3
53424 Remagen
aok-verlag.de

