



Um seinen Personal Coach derart behände zu tragen, ist freilich einiges an Training nötig. Also wäre nötig, würde man mit der Trainerin in Händen jetzt auch noch aufstehen ...

Fit mach mit

Immer öfter hören wir Beschwerden, unsere Hefte seien so schön, dass man sich schwer täte, sie nach dem Lesegenuss einfach wegzuwerfen. Also bringen wir ab sofort Zweitverwertungs-Tipps für ihr liebstes Magazin. Diesmal: Körpertraining mit Carola Schoch.

Text: Franz J. Sauer / Fotos: Peter M. Mayr

Hanteln, Gewichte, Geräte, Laufbänder, all that Stuff – und das noch dazu in einem Großraum-Turnsaal eines Fitnesscenters. Irgendwann niest sicher wer irgendwo. Und schon erwischen einen Corona und Konsorten dann, wenn man ob des harten Trainings immunsystemmäßig eh schon im Eck ist.

Nein, wir trainieren lieber daheim. Und all die teure Gerätschaft hatten wir sowieso schon zuhause, obwohl wir es gar nicht wussten. Tatsächlich hat so ein WIENER-Heft gut ein halbes Kilo. Klebt oder bindet man einen Stapel mit 15 Ausgaben zusammen, hat man flugs sieben Kilo beisammen. Zwar ist so ein WIENER-Packerl etwas unhandlicher als eine Hantel, dafür fördert es den Gleichgewichtssinn.

Fehlt nur noch die geeignete Trainerin für das Pow Wow, die wir in der schönen, kompetenten, allwissenden und vor allem unerbittlichen Carola Schoch gefunden haben. Carola lässt nicht locker, bis man die Übungen

gefühlte 1.000 Mal gemacht hat – dann folgt meist ihr unbestechlich liebenswerter Satz: „und fünf noch ...“

Carola jedenfalls hat für mich und somit auch für Sie, lieber Leser, ein Set von fünf netten Übungen zusammengestellt, die man leicht mit unseren WIENER-Stapeln bewerkstelligen kann, und dafür braucht es nicht mal viel Platz im Eigenheim, es sei denn natürlich, der geschäftige Hund steht einem, wie auf diesen Bildern des Öfteren, rechtschaffen im Weg herum. Aber so ein Hundi kann auch Trost spenden, wenn man bei den Liegestützen am endgültigen Ende seiner Kapazitäten angekommen ist. Dafür muss man dann noch ein paar Sekunden länger oben bleiben ... ✕





**Übung No. 1
Side Planks**

Die ideale Übung für die seitliche Bauchmuskulatur, formt die Außenkontur des Körpers und strafft die Taille (so man noch eine hat).

Die Beine sind geschlossen und gestreckt, der Ellbogen befindet sich in einer Linie mit der Schulter, man stützt sich auf Unterarm und Füße und hebt langsam das Becken an. Der andere Arm zeigt dabei senkrecht nach oben, der gesamte Körper bleibt gespannt. Aushalten, so lange man kann, dann das Becken langsam absenken und auf der anderen Seite wiederholen. Wenn man danach die Taille spürt, hat man es richtig gemacht.



Carola Schoch

Die geschäftige Wienerin beschäftigt sich seit über zehn Jahren mit Sport, Training und gesunder Ernährung und bietet Coachings und Gruppenseminare zum Thema an.
Infos: www.carolaschoch.com / www.wellville.eu
Kontakt: carola@carolaschoch.com

**Übung No. 2
Ausfallschritte / Lunges**

Ausfallschritte gehören neben Kniebeugen zu den Klassikern im Bodyweight-Training, für Po und Oberschenkel unbezahlbar (vor allem für so große!). Das Trainingsgerät ist hier übrigens der Körper, in diesem Fall ein großes Gewicht.

Körper ist aufgerichtet, Blick nach vorne, das Knie des vorderen Beines darf nicht über die Zehen hinausragen, der hintere Fuß auf den Heften. Oberschenkel und Unterschenkel sollten in mindestens rechtem Winkel zu einander stehen. So weit hinuntergehen, bis der hintere Unterschenkel parallel zum Boden steht. Mit den Armen ausbalancieren.



WIENER



**Übung No. 3
Trizeps Dips**

Der Trizeps führt eine Art Schattendasein hinter dem viel beliebteren Bizeps – dabei ist er mindestens genauso wichtig. Mit den sogenannten Dips wird er fein gefordert, und die Brustmuskulatur gleich mit.

Beide Hände hinter sich auf die Magazine legen, das Gewicht nur auf die Fersen legen, Ellbogen nicht nach außen drehen und so weit absenken, bis Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden. Die Hüfte bleibt so nah wie möglich an den Heften, das Hochdrücken sollte schneller erfolgen als das Absenken. So oft es geht (geht eh nicht oft ...).

**Übung No. 4
Leg Raise**

Was hier bei mir ein bisschen aussieht wie der schwebende Schwan (oder auch ganz einfach blöd), ist in Wirklichkeit eine hocheffiziente Übung für den unteren Anteil des Geraden Bauchmuskels.

Also auf den Heften sitzen, die Arme wegstrecken und die Beine anheben. Dabei Bauchnabel „einziehen“ und die Schultern nicht hochziehen. Auch ein Hohlkreuz ist zu vermeiden.



**Übung No. 5
Das heavy Finale: Liegestütz / Push-ups**

Der eigentlich Zielmuskel ist der Große Brustmuskel. Aber auch Trizeps, Delta und einige andere Muskelpartien werden trainiert.

Beine, Oberkörper und Kopf bilden eine gerade Linie, weder soll die Wampe durchhängen (das hier links ist, bitte, das T-Shirt noch der Hintern in die Höhe zeigen). Um die Ellbogengelenke zu schonen, sollten sie immer ein bisschen abgelenkt bleiben. Wichtig ist die Geschwindigkeit: Sowohl Abwärts- als auch Aufwärtsbewegung sollten jeweils mindestens eine Sekunde dauern, der ganze Stütz also mindestens zwei. Auch hier gilt: so oft es geht (auch nicht oft).

And now: Try this at home!

Eine Stunde pro Tag mit alten WIENER-Ausgaben jonglieren, und die Fortschritte sind bald bemerkbar. Zwischendurch oder wenn's körperlich gar nicht mehr geht: einfach nochmal lesen!



WIENER