



Bewegungstraining mit dem Dr. KISSER-Team

Mein Aufgabenbereich innerhalb des Dr. Kisser-Teams ist **Sport & Bewegung**, genauer gesagt eine Trainingsform zu finden, die einerseits **schnell und unproblematisch** funktioniert, aber andererseits dabei **viele Kalorien verbrennt**.

Mein Hauptaugenmerk liegt auf einem Training, welches **fast ohne Hilfsmittel** und **schnell zwischen und während alltäglichen Situationen** durchgeführt werden kann.

Die Konzentration liegt daher auf drei Grundblöcken:

- 1.) **Kraftübungen** mit Alltagsgegenständen aus dem Wohn- oder Arbeitsbereich (z.B.: Bücher, Wasserflaschen, Handtuch,...)
- 2.) **Training mit dem Thera-Band**
- 3.) **Isometrische Übungen** - Anspannen und Halten von verschiedenen Muskeln

1) Kraftübungen:

Bei der ewigen Diskussion ob nun Ausdauer- oder Krafttraining besser zum Abnehmen ist, hat momentan das Krafttraining die Nase vorne.

Folgende Gründe geben dafür den Ausschlag:

- a) Kraft zu trainieren verbraucht zwar ungefähr die gleiche Menge an Kalorien, wie Ausdauertraining, aber der „**Nachbrenneffekt**“ hilft bis zu 24h weiter, Fett zu verbrennen.
- b) Durch diese Übungen bekommt man **mehr Muskelmasse**, welche automatisch **mehr Energie** verbraucht und Sie dadurch leichter abnehmen (= höherer Grundumsatz).
- c) Die **Regenerationszeit ist wesentlich kürzer** und somit kann wieder früher trainiert werden.



Das Muskeltraining kann **mit einfachsten Hilfsmitteln**, welche sich in der Wohnung oder im Büro befinden ausgeführt werden. Dazu zählt alles was schwer ist, wie **Wasserflaschen, Bücher, Werkzeugkoffer, usw.**

Hier schnappe ich mir zwei gleich schwere Harry Potter Bände und mache verschiedene Hebe- und Schwungübungen.

Die **Ausgangsstellung** sind schulterbreit, gespreizte Beine, die Knie leicht angewinkelt und los geht's mit den Übungen...

Der „Schmied“: Die Bücher von Kopfhöhe bis auf Kniehöhe bewegen und retour. *15 Wiederholungen, 3 Sätze.*



Der „Boxer“: Die Bücher wie beim Boxen, abwechselnd nach vorne und zurück bewegen. *15-20 Wiederholungen, 3 Sätze.*



Der „Adler“: Die Bücher nicht zu schnell auf und ab bewegen. *15-20 Wiederholungen, 3 Sätze.*

2) Übungen mit dem Thera-Band:

Anfänglich habe ich dieses Trainingsband belächelt, aber erst einmal ausprobiert, schätze ich seine **Effizienz, Variabilität und kleines Packmaß**. Vor allem auf Reisen kann so ein Training weiter stattfinden. Je nachdem, welche Farbe (Härte) man wählt, wie kurz das Band genommen wird, oder wie oft die Übungen wiederholt werden, kann man die Intensität selbst bestimmen. Wenn die Übungen bis zur Belastungsgrenze gemacht werden, kann mit dem Thera-Band sehr **einfach ein Muskelaufbau** gemacht werden.



Schultertraining:

Bild 1 (vorderen Schultermuskeln) - Spannen Sie das Thera-Band vor dem Brustkorb auseinander. *15-20 Wiederholungen, 3 Sätze.*

Bild 2 & 3 (hintere Schultermuskeln) - Spannen Sie das Thera-Band von der Hüfte bis auf Schulterhöhe. *15-20 Wiederholungen, 3 Sätze.*



Eine Trizepsübung:

Mit je einem Arm das Thera-Band abwechselnd vor- und zurückbewegen. Den Trainingseffekt spürt man hier sehr schnell.

Bis zu 15 Wiederholungen.

3) Isometrischen Übungen:

Das sind Übungen, bei denen die verschiedenen Muskelgruppen einfach nur **angespannt, bzw. gegeneinander gedrückt und gehalten** werden. Wenn die Positionen so lange wie möglich gehalten werden und die Übung mehrmals wiederholt wird, kommt es auch hier zu einem **Muskelaufbau**. Unkompliziert und auch zwischendurch, kann so der gesamte Körper von den Waden- bis zu den Nackenmuskeln trainiert werden. Das Ergebnis ist ein wesentlich **höherer Muskeltonus sowie Straffheit und Stabilität des Körpers**.



Übung für die Brustmuskeln:

Handinnenflächen (auch Faust gegen Hand möglich) stark gegeneinander drücken. Wenn die Arme schräg gehalten werden, trainiert man einen Brustmuskel speziell.

ca. 10 Sekunden halten, 2-3x wiederholen

Unterarmmuskel trainieren:

Faust nach innen drehen und den inneren Unterarmmuskel anspannen. Wenn die Faust nach außen gedreht wird, trainiert man den äußeren Unterarmmuskel.

ca. 10 Sekunden halten, 2-3x wiederholen



Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Motivation beim Ihrem Training!

Andi Heysek