

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Fitnessstudio für daheim  
**Autor:** Bielecki, Christine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-960515>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Fitnessstudio für daheim

Schütteln, schwingen, balancieren: Wir stellen Ihnen fünf Geräte vor, die kaum Platz wegnehmen, für effektives Muskeltraining sorgen und Spass machen.

Text: Christine Bielecki

## Hula-Hoop-Reifen

Bewegung ist die Medizin des 21. Jahrhunderts. Sport belebt unser Immunsystem. Doch nicht jeder Körper ist fürs Joggen gemacht und nicht jede Wohnung für ein eigenes Fitnessstudio. Das ist auch nicht nötig. Es gibt kleine, günstige und effektive Geräte, die individuelles Training optimieren und die Lust an der Bewegung fördern. So ein Gerät ist der Hula-Hoop-Reifen. Ende der 1950er-Jahre wurde er zum Importschlager aus den USA. In der Pandemie erlebte der Plastikreifen nun ein Comeback und avancierte zum Trendsportgerät. Die «Süddeutsche Zeitung» berichtete im Frühling, dass Hula-Hoop-Hersteller Lieferschwierigkeiten aufgrund der hohen Nachfrage vermeldeten. Aus gutem Grund: Wer den Dreh im wahrsten Sinne des Wortes raus hat, bringt sein Herz-Kreislauf-System in Schwung und hat dabei sogar Spass.

**WAS:** Der Hula-Hoop-Reifen trainiert die Rumpfmuskulatur. Ausserdem hilft er bei Rückenschmerzen, da nicht nur die Bauch-, sondern auch die tiefliegende Rückenmuskulatur aufgebaut wird. Es gibt viele Tricks, das Training facettenreich zu gestalten, dann kann sogar der ganze Körper beansprucht werden.

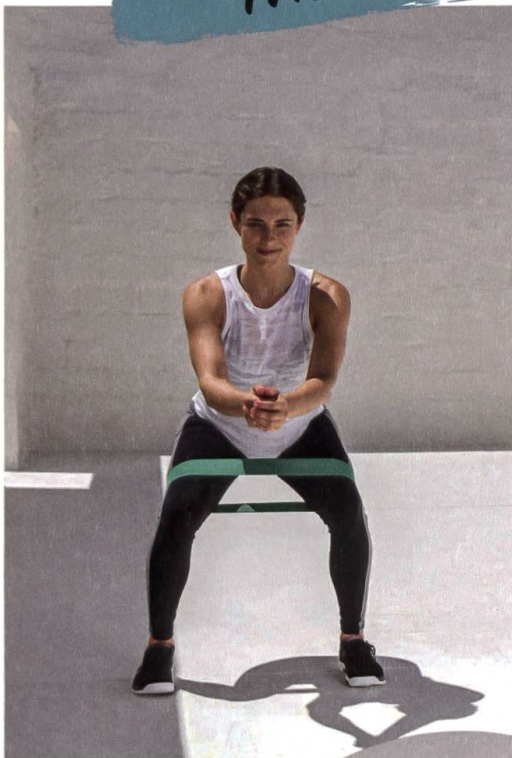
Aber auch beim Hula-Hoop gibt es einiges zu beachten: Für Anfänger sollte ein Reifen nicht über 800 Gramm wiegen. Zu schwere Geräte verursachen blaue Flecken und können sogar die inneren Organe verletzen. Auch Reifen mit Noppen, die das Bindegewebe straffen sollen, sind ungeeignet. Bei der Grösse gilt die Faustregel: Wird der Reifen vor dem Körper aufgestellt, sollte er bis zum Bauchnabel reichen. Wer übergewichtig ist, braucht ein etwas grösseres Modell. Im Internet finden sich zahllose Videos zum Erlernen der Technik und unzählige Trainingsvariationen.

**WIE:** Sie stellen die Beine hüftbreit auf und lassen sie zunächst gestreckt. Platzieren Sie den Reifen oberhalb des Bauchnabels so, dass der hintere Teil des Rings am Rücken anliegt. Dann wird der Bauch vor- und zurückbewegt. Der Körper muss gerade sein, der Reifen möglichst waagrecht gehalten werden, und der Bauch wird angespannt. Bei der Technik gilt: Übung macht den Meister. Nicht gleich aufgeben! Meistens gelingt der Dreh in eine Bewegungsrichtung leichter als in die andere. Nach ein bisschen Training sollten aber auf jeden Fall beide Bewegungsrichtungen ausgeführt werden.

*Anfänger sollten versuchen, den Reifen eine Minute kreisend zu halten, dann die Richtung wechseln, wieder eine Minute.*



## Minibänder



**WAS:** Kleines Gerät, grosse Wirkung – Minibands (dt.: Minibänder) sind elastische Gummibänder. Sie werden auch als kleinstes Fitnessstudio der Welt bezeichnet. Den medialen Durchbruch erlebten sie zu Zeiten, als Jürgen Klinsmann Bundestrainer der deutschen Fussballnationalmannschaft war. Da scheuchte der amerikanische Fitnesstrainer Mark Verstegen die Profis mit Minibändern über den Platz. Die kleinen Loops gibt es in unterschiedlicher Stärke, meistens in preiswerten Sets von verschiedenen Herstellern. Sie sind für jedes Level und Alter geeignet. Anfänger starten mit dem leichtesten Band. Verwendet werden sie sowohl für Ober- als auch Unterkörpertraining. Meistens gibt es die Bänder inklusive Übungsbeschreibungen.

**WIE:** Kniebeuge mit dem Miniband: Stellen Sie sich hüftbreit auf, das Band wird oberhalb der Knie um die Oberschenkel gelegt. Lassen Sie den Rücken gerade und schieben Sie das Gesäss nach hinten. Dabei bleiben die Knie parallel zueinander. Mit jeder Kniebeuge werden die Arme nach vorne ausgestreckt.

*10 bis 15 Wiederholungen, 3 Sätze*



**Alternative:** Arme bei jeder Kniebeuge nach oben strecken.

## Balancepad/-board

**WAS:** Um die tiefliegenden Muskelgruppen zu trainieren, wurden Balancepads bzw. -boards und Therapiekreisel erfunden. Heute erfreuen sie sich grosser Beliebtheit, und es gibt sie in allen Variationen, vom einfachen Balancepad bis zum «Surfbrett-Simulator». Anfänger starten in der Regel mit einem Balancepad. Das Training verbessert auf sanfte Art und Weise Koordination, Tiefenmuskulatur und Konzentration und ist die ideale Sturzprophylaxe. Mit einem Balancepad können Fitnessübungen effektiver und gelenkschonender ausgeführt werden.

**WIE:** Kommen Sie auf einer Fitnessmatte in den Vierfüsslerstand. Das Balancepad sollte so platziert sein, dass Sie beide Knie darauf ablegen können. Die Hände sind auf der Fitnessmatte aufgestellt und die Schultern auf derselben Höhe platziert. Die Knie sind auf einer Linie mit den Hüften. Die Wirbelsäule ist neutral. Drücken Sie Hände fest auf den Boden. Dabei sollten sich die Innenseiten der Ellenbogen gegenüberliegen und nicht nach vorne zeigen. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und strecken Sie nun mit dem Einatmen vorsichtig den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten. Mit dem Ausatmen bringen Sie Knie und Hand wieder zurück zu Boden. Seitenwechsel. Gelingt Ihnen das leicht, dürfen Sie Arm und Bein länger in der Luft halten. Dabei das Atmen nicht vergessen.

10 Wiederholungen, 3 Sätze



Ein gutes Trainingsgerät ist auch der **Therapiekreisel**, den es in diversen Ausführungen gibt. Die Unterseite, ein halbrunder Ball, ist aus Gummi gemacht. So wird Wegrutschen verhindert. Man kann darauf balancieren und so den Gleichgewichtssinn trainieren. Ungeübte sollten sich anfangs an einem Stuhl oder ähnlichem festhalten.



## Handtrainer



**WAS:** Sie sind so klein, dass sie problemlos in die Hosentasche passen. Deswegen sollten Togu Brasils in keinem Haushalt fehlen. Die kleinen Handtrainer, die mit einem Luft-Eisen-Granulat gefüllt sind, vereinen zwei Funktionen miteinander: Sie dienen als gelenkschonendes und handliches Trainingsgerät und sind gleichzeitig Massagehelfer. Durch relativ schnelle, aber kleine Schüttelbewegungen mit fixierten Handgelenken trainieren die Togu Brasils die tiefliegende Rumpfmuskulatur, einschliesslich der tiefen Bauch- und der Beckenbodenmuskeln.

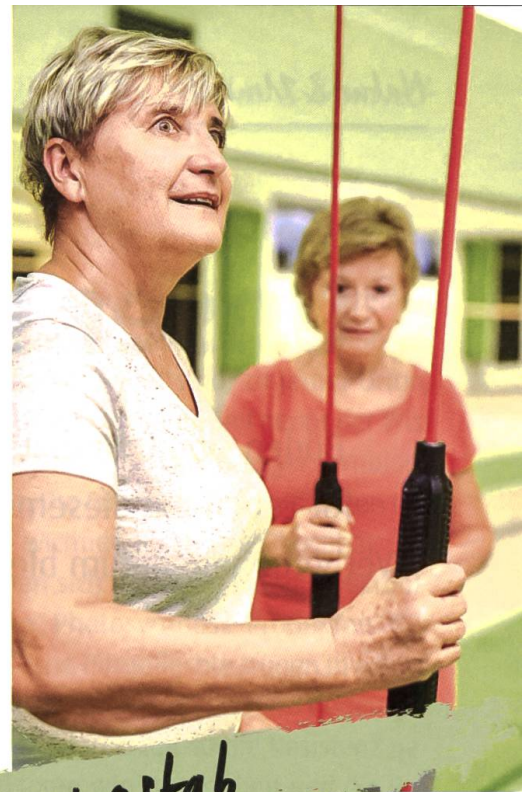
**WIE:** Nehmen Sie Brasils locker in die Hände. Halten Sie die Handgelenke fixiert und machen Sie nun ganz kleine Bewegungen aus den Ellenbogengelenken. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Der Kraftaufwand bei diesen «Minimoves» sollte nicht zu hoch sein.

*10 Wiederholungen, 3 Sätze*

Zwischendurch die Hände ausschütteln.

**Variante:** Kommen Sie in einen Vierfüsslerstand. Dazu bringen Sie die Hände direkt unter die Schultern und die Knie direkt unter die Hüfte. Die Wirbelsäule ist neutral. Nehmen Sie den Handtrainer in eine Hand. Heben Sie nun den rechten Arm bis auf Schulterhöhe und führen Sie während der Bewegung die «Minimoves» aus. Führen Sie den Arm dann wieder nach unten, während Sie versuchen, die «Minimove»-Bewegung beizubehalten.

*8 Wiederholungen auf jeder Seite*



## Schwungstab

**WAS:** Ein «Zauberstab» als Trainingsgerät? Humorvoll könnte man den Schwungstab so bezeichnen, einen flexiblen Kunststoffstab, der vom Trainierenden wackelnd in der Luft gehalten wird. Wenn der Stab in Schwingung gebracht wird, bewirkt das durch die Vibration eine unwillkürliche, reflektorische Anspannung der Muskulatur. Das trainiert die Tiefen-, insbesondere Rücken-, Schulter-, Arm-, Brust- sowie die Beckenbodenmuskulatur. Zusätzlich steigert das Training aber auch die Stoffwechselfunktionen und die Herzfrequenz. Weil der Stab flexibel ist, belastet er die Gelenke nicht und ist so ein ideales Trainingsgerät für ältere Menschen. Aber nicht unterschätzen! Es ist gar nicht so leicht, den Stab in Vibration zu halten.

**WIE:** Für ein Stabilisationstraining mit dem Schwungstab stellen Sie sich aufrecht hin und lassen die Knie locker. Legen Sie den Stab so in Ihre Hand, dass die Handfläche zunächst nach oben zeigt. Daumen und Zeigefinger umschliessen den Stab. Halten Sie den Stab nun mit der rechten Hand nach aussen, der Ellenbogen wird ganz leicht gebeugt. Bleiben Sie mit dem Stab auf einer Höhe mit dem Oberkörper. Nun bringen Sie ihn leicht in Schwingung. Der Kraftaufwand soll dabei nicht gross sein. Die Füsse stehen stabil am Boden. Legen Sie die freie Hand an die Körpermitte. Halten Sie den Stab nun etwa 60 Sekunden in Schwingung und wechseln Sie dann die Seite.

*3 Wiederholungen*