

Gabi Fastner

FITNESS

Die 100 BESTEN ÜBUNGEN für zu Hause

KOMPAKT



MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

Vorwort	6
1 Wahrnehmung	11
2 Warm-up	25
3 Koordination	35
4 Gleichgewicht	37
5 Stabilisation	45
6 Schultern	55
7 Rücken	63
8 Bauch	93
9 Gesäß	125
10 Beckenboden.....	135
11 Beine.....	141
12 Dehnung/Entspannung.....	153
Bildnachweis.....	160

VORWORT

Bewegung muss Spaß machen!

Unter diesem Motto habe ich in diesem Buch schöne und effektive Übungen mit und ohne Kleingeräte für ein kompaktes Workout zusammengestellt. Stellen Sie sich aus den verschiedenen Bereichen ein Training zusammen, das auf Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt ist.

Kräftigen Sie die Muskeln nach folgenden Prioritäten:

Bauch, Gesäß, oberen Rücken, Gleichgewicht, und dann die Muskeln, speziell für Ihre gewünschten Ziele. Bei statischen Übungen halten Sie die Spannung ca. 10-30 Sekunden. Bei aktiven/dynamischen Übungen führen Sie 10-30 Wiederholungen aus. Pro Muskelgruppe 1-3 Sätze (10-30 Wdh., Pause, 10-30 Wdh., Pause, 10-30 Wdh.) oder 1-3 verschiedene Übungen für die jeweilige Muskelgruppe.

Ganz am Anfang Ihrer Trainingseinheit wählen Sie sich am besten eine Übung aus dem Bereich „Wahrnehmung“, um sich auf den Moment körperlich und geistig einzustellen. Holen Sie sich ab aus dem Alltag, egal, wo Sie gerade sind. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nur auf sich! Trainieren Sie selbstwirksam! Die folgende „Auszeit“ gehört ganz alleine Ihnen!

Bevor Sie dann mit den Übungen beginnen, wärmen Sie sich 2-3 Minuten auf, um Ihre Muskulatur, Ihr Faszienewebe und Ihre Gelenke auf das Training vorzubereiten. Gehen Sie zum Beispiel am Platz und kreisen Sie Ihre Schultern zurück, oder tanzen Sie ganz einfach auf

Musik, die Ihnen gefällt! Oder wählen Sie eine Übung aus dem Bereich Warm-up. Vielleicht möchten Sie das Aufwärmprogramm mit etwas Nützlichem verbinden. Treppensteigen eignet sich dafür besonders gut! Gehen sie also beispielsweise zügig in den Keller, bringen Sie den Müll raus oder saugen Sie schwungvoll Ihr Wohnzimmer!

Täglich sollten Sie mindestens 15 Minuten einplanen. Je nach Zeitfenster können Sie das Training auch in z. B. dreimal fünf Minuten aufteilen. Viele Übungen können sie quasi zwischendurch erledigen. Sei es morgens im Bad, am Frühstückstisch, an der Arbeit während einer kurzen Pause oder beim Fernsehschauen. Viel bringt nicht unbedingt viel – weniger, dafür regelmäßig ausgeführt, ist definitiv sinnvoller! Dadurch sinkt einerseits die Hemmschwelle, mit dem Training zu starten, andererseits fällt die Ausrede „Ich hab keine Zeit!“ weg.

Ich bin mir sicher, ich kann Sie mit diesem Kompakt-Buch *Fitness – kompakt* mit der Lust, sich zu bewegen anstecken! Denn wenn es eine positive Sucht gibt, dann ist es die, sich täglich ein wenig in Bewegung zu bringen und etwas Gutes für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu tun!

Bei einigen Übungen arbeite ich mit dem Redondo®-Ball oder mit den TOGU Brasil®s. Die Brasil®s sind wirklich kleine „Wunderwaffen“ für ein Workout mit Freude und guter Laune! Der auffordernde Charakter und die unkomplizierte Handhabung der Brasil®s helfen Ihnen dabei.

Sie sind klein, handlich, effektiv! Das bestätigt auch die Expertenkommission der AGR (Aktion gesunder Rücken e. V.) durch die Vergabe des AGR Gütesiegels, das besonders rückenfreundliche Produkte auszeichnet.

Trainieren mit den Brasil®s heißt, ihrem Rücken, der Tiefenmuskulatur, Ihrem ganzen Körper und damit auch Ihrer Seele etwas Gutes zu tun, ohne sich dabei auszupowern.

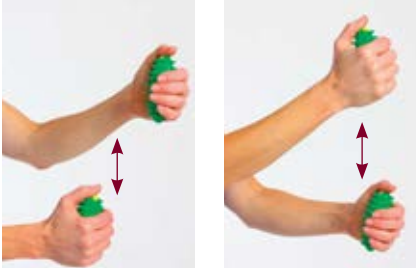


Die Brasil®s können sowohl als „normales“ Trainingsgewicht bei Bewegungen mitgeführt werden als auch durch die Hackbewegungen als Tiefenmuskeltrainer des Rumpfes dienen. Durch ihre Noppenoberfläche stimulieren sie zusätzlich die Rezeptoren in den Händen.

Durch die intelligente Gewichtsfüllung ermöglichen sie uns ein gezieltes und einfaches Tiefenmuskeltraining. Die Zusammenstellung von Luft und Gewichtsfüllung gibt uns das Bewegungsfeedback für die Größe der schnellen „mini moves“. Die Amplitude der Bewegung liegt bei ca. 15 cm.

Durch diese Hackbewegungen, die *mini moves*, wird ein reflektorisches Anspannen der tiefen Rumpfmuskulatur bewirkt ohne die oberflächliche Muskulatur zu verspannen.

mini moves



Spüren und Aktivieren der tief liegenden Muskulatur, die den Rumpf in der Rotation, Seitneigung und Beugung/Streckung stabilisiert.

Dies erreichen wir durch schnelle, kurze Hackbewegungen.

mini moves entweder vor einer Übung ausführen, dynamisch während einer Übung oder zwischen den einzelnen Übungssätzen.

Führen Sie die *mini moves* 10-40 s lang aus mit einem Kraftaufwand von weniger als 30 % Ihrer individuellen Maximalkraft und einer Bewegungsamplitude von ca. 15 cm.

Viel Spaß beim Üben!

Ihre Gabi Fastner

KAPITEL

5



S STABILISATION

Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur



Übungsausführung: Grätschstand

Die Hände vor dem Brustbein schließen und kleine Rüttelbewegungen nach rechts und links ausführen.

Hinweis: Das Becken stabil halten! Die Schultern entspannen!
Sorgen Sie für einen guten Bodenkontakt!

Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur



Übungsausführung: Stand

Die Daumen zeigen zueinander, die Arme führen kleine, nach außen kreisende Bewegungen mit den Brasil®s von unten nach oben mit dem Einatmen und zurück mit dem Ausatmen nach innen kreisende Bewegungen aus. Die ganze Bewegungsabfolge einige Male wiederholen.

Hinweis: Die Handgelenke sind fixiert. Achten Sie auf die Bauchspannung! Die Schultern sind tief! Die Füße befinden sich in der Pilates-V-Stellung.

Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit



Übungsausführung: Grätschstand

Die Knie zeigen Richtung Fußspitzen und befinden sich über den Fer sen. Tief in die Knie gehen, dann sich aufrichten und das Körperge wicht auf ein Bein verlagern. Dabei die Arme zur Seite ausstrecken. Einige Male wiederholen.



Übungsausführung: Dann in der Seitposition anhalten und *mini moves* gegengleich hoch/tief ausführen.

Hinweis: Achten Sie auf die Bauchspannung!

Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, der Oberschenkelaußenseite



Übungsausführung: Seitlicher Unterarmkniestütz

Arm und Bein weit auseinanderführen. Dann das Bein anheben und mit dem Arm zusammenführen. Einige Male wiederholen. Nun das Bein abgehoben halten und *mini moves* mit dem nach oben gestreckten Arm ausführen.

Hinweis: Der Oberkörper und die Oberschenkel bilden eine Linie. Die Handgelenke fixieren. Achten Sie auf die Bauchspannung!

Variation: Zur Erleichterung das obere Bein anwinkeln.



Variation: Als Steigerung beide Beine strecken.



Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur und der Oberschenkelaußenseite



Übungsausführung: Seitkniestütz

Auf beiden Knien stehen, dann ein Bein seitlich abspreizen, mit einem Arm seitlich abstützen. Hand, Knie und Fuß bilden eine Linie. Nun das Bein und den Arm mit dem Ausatmen zueinander- und dem Einatmen auseinanderführen.



Hinweis: Achten Sie auf die Bauchspannung! Das Becken bleibt stabil!



Variation: Als Steigerung die Position halten und zusätzlich *mini moves* nach rechts und links ausführen.

Ganzkörperstabilisation



Übungsausführung: Ellbogenstütz

Zuerst ein Bein vom Boden, dann den gegenüberliegenden Arm dazu anheben.

Hinweis: Auf eine stabile Körpermitte achten!

Ganzkörperspannung



Übungsausführung: Unterarmstütz

Der Oberkörper und die Oberschenkel bilden eine Linie. Diese Position halten.

Hinweis: Den Bauchnabel sanft nach innen oben ziehen! Die Schulterblätter auseinanderziehen!

Ganzkörperstabilisation



Übungsausführung: Unterarmstütz

Die Knie anziehen und den Redondo®-Ball unter den Füßen platzieren. Nun den Ball mit dem Einatmen wegschieben, mit dem Ausatmen heranziehen.

Hinweis: Achten Sie auf eine gute Bauchspannung!