

# Aufbau des Buches

Sie können zu jeder Zeit in das Training einsteigen. Die folgenden vier verschiedenen Trainingskategorien begleiten Sie über das ganze Jahr. Sie wechseln sich ab, sodass Ihr Training sinnvoll gestaltet ist, und wenn Ihnen eine Woche etwas mehr abverlangt, dann können Sie sich danach auf eine etwas ruhigere Woche freuen. Genauso natürlich auch umgekehrt: Auf eine ruhigere Woche folgt eine etwas intensivere.

## Figurtraining

In diesen Wochen kümmern wir uns um unsere Figur. Die Übungen sprechen hauptsächlich die Bereiche Bauch, Beine und Po an. Wählen Sie bei den einzelnen Übungen diejenige Wiederholungsanzahl, bei der Sie ein leichtes Brennen im Muskel spüren – ein verlässliches Zeichen, dass Ihr Muskel arbeitet. Zu wenige Reize bringen nicht den erwünschten Trainingserfolg. Also fordern Sie sich! Muskeln formen unseren Körper, schaffen schöne Proportionen. Deshalb werden wir in diesen Wochen auch die Schultermuskulatur und die aufrechte Haltung ansprechen. Etwas breitere Schultern lassen ein anatomisch eher breites Becken zum Beispiel schmaler wirken. Eine aufrechte Haltung strafft die Bauchdecke und formt einen runden Po. Keine schlechten Aussichten, oder?

## Physio-Fitness

Die Workouts in den Physio-Fitness-Wochen haben ihren Schwerpunkt im Gesundheitstraining. Wichtig, vor allem für unsere Rückengesundheit, ist das Training der tief liegenden Muskulatur und das Bewegen der Faszien. Zu den tief liegenden Muskeln, auch Stabilisatoren genannt, gehören im Rumpf die autochthone Rückenmuskulatur. Dazu gehören kleine Muskeln, die von Wirbel zu Wirbel verlaufen und somit unsere Wirbelsäule stabilisieren, der tiefe Bauchmuskel, der die Organe schützt und stützt und übrigens auch unsere Taille formt, der Beckenboden, der die Organe innen und oben hält, Anteile des Zwerchfells und Anteile der schrägen Bauchmuskulatur. Zusammen bilden diese Muskeln ein Korsett für eine aufrechte Haltung und einen gesunden Rücken.

Faszien sind das Bindegewebe in unserem Körper, und – der Name sagt es eigentlich schon – dazu gehören alle verbindenden Elemente unseres Körpers

(zum Beispiel Sehnen, Bänder, Knorpel, Hüllen der Muskulatur, Organhüllen, aber auch die oberflächliche Faszien-schicht direkt unter unserer Haut). Sie wurden jedoch lange nur als »Verpackungsmaterial« der Muskulatur und der Organe betrachtet. Heute weiß man, dass Faszien viel mehr sind. Bewegung ist erst möglich durch die Kraftübertragung von Muskel zu Muskel und zu den Knochen mittels Faszien. Faszien werden auch als propriozeptives (das heißt, dass uns Wahrnehmungen über den Körper vermittelt werden) Sinnesorgan bezeichnet, da im Bindegewebe unzählige Rezeptoren liegen, die uns Auskunft darüber geben, wie wir uns fühlen. Außerdem gibt das Faszien-gewebe unserem Körper seine Form. Und zu guter Letzt ist das Bindegewebe unser schützender Versorger. In der Matrix, der Grundsubstanz des Faszien-gewebes, finden Stoffwechselvorgänge statt, und hier sitzen die Fresszellen unseres Immunsystems. Die Möglichkeit, durch bestimmte Bewegungen das Bindegewebe zu stimulieren und zu verändern, ist erst in den letzten Jahren bekannt geworden. Gesunde und geschmeidige Faszien wirken innerlich und äußerlich wie ein Jungbrunnen!

## Pilates und Yoga

In den Pilates-und-Yoga-Wochen widmen wir uns vor allem der Beweglichkeit, der Figurformung, der Atmung, der Körperwahrnehmung und der Koordination. Nutzen Sie diese Wochen-Workouts, um aktiv zu entspannen. Die Atmung ist ein sehr wichtiger Teil unseres Lebens. Versuchen Sie, während der Übungen durch die Nase ein- und durch den Mund, die sogenannte Lippenbremse (Lippen leicht spitzen und einen Spalt weit öffnen), auszuatmen. Versuchen Sie, immer etwas länger auszuatmen, als Sie einatmen. Vielleicht ist das am Anfang etwas ungewohnt, doch Übung macht den Meister. Mit dem Ausatmen scheiden wir Kohlenstoffdioxid aus dem Körper aus, mit dem Einatmen nehmen wir den wichtigen Sauerstoff auf.

Die Übungen dieser Workouts sollten Sie konzentriert ausführen. Vor allem achten Sie bitte auf das Aktivieren Ihres »Powerhouse«. Zum Powerhouse gehören die schon zuvor erwähnten tief liegenden Muskeln. Jede Übung sollte mit einer Voranspannung dieser Muskelgruppen beginnen. Probieren Sie dazu Folgendes einmal kurz aus: Sitzen oder stehen Sie aufrecht und halten Sie sich die Nase zu. Nun versuchen Sie, durch die Nase einzuatmen. Merken Sie etwas? Auf diese Weise werden die tief liegenden Rumpfmuskeln aktiv.

## Intensivtraining

Der Name sagt es schon: In diesen Wochen werden Sie gefordert. Während des Trainings leeren Sie Ihre gesamten Kohlenhydratspeicher, um nach dem Training Energie aus den eigenen Fettreserven zu verbrauchen: der sogenannte Nachbrenneffekt. Achten Sie in den Intensivwochen darauf, zwischen den

Trainingstagen mindestens einen Tag Workout-Pause einzuhalten. Eine leichte Ausdauerinheit können Sie dazwischen jedoch gerne durchführen. Denken Sie immer wieder an Ihre Atmung. Lassen Sie Ihren Atem bewusst fließen. Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht. Bei Unwohlsein beenden Sie bitte das Training sofort.

# Handhabung der eingesetzten Geräte

Die meisten Übungen führen Sie ganz einfach ohne Geräte nur mit Ihrem eigenen Körpergewicht durch. Manche Übungen erfordern jedoch den Einsatz kleiner Geräte wie Hanteln oder Gymnastikbänder.



*Kleine Geräte, wie Ball, Gymnastikband, Hanteln, Faszienball und -rolle, ergänzen einige Workouts sinnvoll.*

## Kleiner Ball

- Einige Übungen sind einfacher ohne Ball. Wenn Sie möchten, führen Sie diese Übungen zuerst ohne Ball aus.

- Bei einigen Übungen erleichtert der kleine Ball die Ausführung. Möchten Sie diese erschweren, lassen Sie den Ball weg.

## Hanteln

- Die Hand und der Unterarm bilden eine Linie. Bitte das Handgelenk nicht abknicken.
- Bei einigen Übungen erschweren die Hanteln die Ausführung. Möchten Sie diese erleichtern, dann lassen Sie die Hanteln weg.

## Thera- oder Gymnastikband

- Wickeln Sie das Band locker um Ihre Hände und fixieren Sie es mit den Daumen.
- Halten Sie das Band immer unter Spannung, so wird die Übung maximal effektiv.
- Wählen Sie die Stärke des Bandes so aus, dass Sie die geforderte Wiederholungsanzahl gerade so schaffen.

## Faszienrolle

- Es gibt verschiedene Härtegrade einer Faszienrolle. Wählen Sie die Rolle so, dass Sie Ihre Oberschenkelaußenseite mit einem sogenannten »Wohlschmerz« ausrollen können (bei einer Schmerzskala von 1 bis 10 sollte der Schmerz hier bei 5 liegen). Besonders eignen sich luftgefüllte Rollen, da diese ganz einfach durch Aufpumpen oder Luftentleerung in ihrem Härtegrad verändert werden können.
- Rollen Sie Ihr Bindegewebe langsam ab: etwa 1 Zentimeter pro Atemzug.
- Unterbrechen Sie die Übung, wenn der Schmerz zu groß wird.
- Mit harten Rollen nicht über Gelenke rollen (Mit einer luftgefüllten Rolle ist das erlaubt!).
- Rollen Sie nicht bei akuten Entzündungen, Krampfadern oder Thrombosen.