

GABI FASTNER

FIT UND SCHLANK

durchs Jahr

**Das Fitnessprogramm für
einen straffen Körper,
mehr Beweglichkeit und
Energie im Alltag**

riva

Fitness für einen straffen Körper, mehr Beweglichkeit und Energie im Alltag

Ich freue mich, dass Sie sich für ein gemeinsames sportliches Jahr mit mir entschieden haben. Zu welchem Zeitpunkt im Jahr auch immer Sie sich dieses Buch gekauft haben, beginnen Sie jetzt mit dem Training! Schon nach wenigen Wochen werden Sie dafür belohnt, Sie werden die Veränderung in Ihrem Körper spüren, und man wird es Ihnen ansehen.

In diesem Buch finden Sie 52 maßgeschneiderte Workouts für ein sportliches und gesundes Jahr. Sie trainieren dabei mit dem eigenen Körpergewicht, mit Gymnastikband, Ball, Kurzhantel und Faszienrolle. Die Workouts sind übersichtlich auf je einer Doppelseite dargestellt: sechs bis acht Übungen mit Fotos – aus den Bereichen Figurtraining, Pilates und Yoga, Intensivtraining, Physio-Fitness mit Faszientraining – und präzisen, schnell erfassbaren Beschreibungen. Das nächste Jahr wird Ihren Körper verändern! 52 Wochen, angereichert und speziell zusammengestellt mit effektiven Übungen, um Ihren Körper gesund, schlank und fit zu halten.

Richtig trainieren

Viele Menschen trainieren nicht zu wenig, sondern falsch, einseitig oder zu viel. Das führt dann eher zum Gegenteil dessen, was man eigentlich erreichen will! Die Folgen sind unter anderem Erschöpfung, Müdigkeit, früherer Gelenkverschleiß oder Anfälligkeit für Krankheiten. Mithilfe meines 52-Wochen-Programms, das ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Training beinhaltet, werden Sie gesünder und frischer aussehen und sich körperlich deutlich besser fühlen.

Die Abwechslung macht's

Wir sind dazu erzogen worden, Karriere zu machen. Also bei etwas zu bleiben, das man gut kann, mit dem Ziel, in dieser Sache immer besser zu werden. Übertragen auf den Sport heißt das, zum Beispiel eine bestimmte Strecke in immer kürzerer Zeit zu laufen oder eine Übung mit immer höherem Gewicht ausführen zu können. Sie können sich bestimmt vorstellen, wie so ein Ehrgeiz oft endet?

Genau, im Frust. Die eigene Leistungsfähigkeit stagniert irgendwann, der Körper gewöhnt sich an die Belastung. Die Lust, sich weiter zu steigern, schwindet. Jede Trainingseinheit wird zu einem Muss. Wenn wir etwas ungern tun, dann tun wir es auch nach einer gewissen Zeit nicht mehr, es wird zur lästigen Pflicht oder es macht uns auf Dauer krank. Mein Ziel mit diesem Buch ist es, den Körper immer wieder abwechslungsreich und ohne Überanstrengung zu reizen. Manche Wochen-Workouts sind fordernd, andere dafür entspannender. Das Training soll dabei zum angenehmen Nebenbei werden. Dadurch erreicht man mit wenig Zeitaufwand den besten Trainingseffekt. Nehmen Sie die kleine Herausforderung an, ohne sich zu überfordern!

Auch an die Ausdauer denken

Die 52 Workouts konzentrieren sich auf Kraft, Kraftausdauer und Beweglichkeit. Da ich das Thema Herz-Kreislauf-Training in diesem Buch nicht extra behandle, denken Sie bitte in Ihrem Wochenablauf auch an das Trainieren Ihrer Ausdauer. Machen Sie, worauf Sie am meisten Lust haben! Gehen Sie zum Beispiel walken, laufen, Rad fahren oder schwimmen. 2–3-mal pro Woche jeweils 30–45 Minuten reichen dabei aus. Auch hier macht es die Abwechslung. Je unterschiedlicher Sie Ihren Körper herausfordern, desto effektiver wird das Training. Wenn Sie gerne walken, gehen Sie zum Beispiel auch mal mit kleinen Gewichten in den Händen, wechseln Sie Ihre Strecken ab und verändern Sie ab und zu das Tempo während der Trainingseinheit. Variieren Sie Ihre sportlichen Aktivitäten je nach Jahreszeit.

Nehmen Sie Ihren Körper wahr, spüren Sie in sich hinein, worauf Sie gerade Lust haben, denn Bewegen ist gut – Spüren und Bewegen noch besser! Viel Spaß beim Training!

Ihre
Gabi Fastner



Das effektive Ganzjahresprogramm

Die 52 Wochen-Workouts sind so konzipiert, dass Sie zu jeder Zeit im Jahr quereinsteigen können. Und das überall! Egal, ob Sie im Urlaub sind, auf Geschäftsreise oder zu Hause, Sie brauchen nicht viel Platz und jedes Workout funktioniert auch ohne Geräte. Sobald Sie das Buch in den Händen halten, beginnen Sie mit Trainingswoche 1. Das jeweilige Wochen-Workout empfehle ich, zweimal pro Woche auszuführen, wenn Sie Einsteiger sind. Treiben Sie ab und zu Sport in Ihrer Freizeit, dann können Sie dreimal pro Woche trainieren. Und wenn Sie bereits sportlich sind, dann können Sie die Workouts gerne auch öfter als dreimal pro Woche durchführen.

Eine Trainingseinheit dauert zwischen 10 und 25 Minuten. Machen Sie zwischen den einzelnen Übungen ruhig etwas Pause, atmen Sie bewusst ein und aus und lockern Sie sich etwas (außer wenn eine Pause ausdrücklich bei einem Workout nicht erwünscht ist, wie zum Beispiel im Intensivtraining 3 auf den Seiten 22 und 23).



Ob zu Hause, im Freien oder auf Reisen – Sie können Ihr Training überall ausführen.

Diese Woche keine Zeit gehabt?

Keine Angst, es wird vielleicht die eine oder andere Woche geben, in der Sie weniger Zeit oder Lust hatten. Zuerst einmal wichtig für Sie zu wissen: Das ist ganz normal. Entscheidend für Ihren Trainingserfolg ist, dass Sie danach wieder loslegen und direkt mit dem nächsten Wochen-Workout weitermachen. Das gilt natürlich auch, wenn Sie zum Beispiel krank sind. Bitte machen Sie dann unbedingt Pause. Schonen Sie sich, und Sie werden auch wieder schneller gesund.

Denken Sie immer daran, dass ganz allein Sie selbst verantwortlich dafür sind, das gewünschte Ziel zu erreichen. Fällt es Ihnen schwer, sich alleine zu motivieren, dann fragen Sie doch eine Freundin oder einen Freund, ob Sie das Training gemeinsam angehen. Gemeinsam ist es immer einfacher!

Was soll ich essen?

Natürlich gehört zu einem aktiven Leben auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Das heißt jedoch nicht, dass Sie sich kasteien müssen. Versuchen Sie, sich möglichst an den drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendessen satt zu essen. Dabei gilt, abends nicht übermäßig Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Warum? Die Nacht ist wichtig, damit der Darm entlastet wird. Dafür sollten spät keine großen Mahlzeiten mehr eingenommen werden. Ebenso greift der Körper nachts auf die körpereigenen Energiereserven zurück und die Fettdepots werden angezapft, wenn ihm schnelle und leicht zugängliche Energie in Form von Kohlenhydraten nicht zur Verfügung steht. Wenn möglich, sehen Sie von Zwischenmahlzeiten ab. Denn diese belasten Ihren Darm unnötig und aktivieren die Produktion von Insulin. Das erzeugt wiederum Heißhunger.

Planen Sie einen »Motivationstag« pro Woche, an dem Sie so richtig sündigen dürfen. Essen Sie an diesem Tag alles, worauf Sie Lust haben. Bestimmt haben Sie sich schon einmal vorgenommen, nie mehr Süßigkeiten zu essen. Und, hat es geklappt? Wenn Sie sich etwas verbieten, werden Sie sofort merken, dass Sie genau das vermissen und unbedingt und sofort essen wollen. Also erlauben Sie sich alles! Die restlichen Wochentage nach so einem »Motivationstag« essen Sie gesund und ausgewogen, aber hungern Sie nicht.

Haltung und Aufwärmen

Wussten Sie, dass unser Körper von den tief liegenden Muskeln stabilisiert wird, bevor die bewegenden Muskeln aktiv werden? Dadurch werden die Gelenke geschützt und stabilisiert, Arthrose wird vorgebeugt. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich vor jedem Training zuerst einmal aufrichten: Stehen Sie mit hüftbreit geöffneten Beinen und leicht gebeugten Knien (Gewicht gleichmäßig verteilt auf Großzehenballen, Kleinzehenballen und Ferse). Heben Sie nun das Brustbein nach vorne oben, der Blick geht an den Horizont. Stellen Sie sich vor, Sie hätten etwas Luft unter den Achselhöhlen. Aktivieren Sie dann den tiefen Bauchmuskel, indem Sie den Bauchnabel sanft nach innen oben ziehen. Nun stehen Sie aufrecht.

Wärmen Sie sich vor den einzelnen Workouts kurz auf, um Ihre Gelenke, Sehnen, Bänder, Muskeln, das Herz-Kreislauf-System und natürlich Ihre Psyche auf die folgende Belastung vorzubereiten. Bei einigen Wochen-Workouts benötigen Sie kein Warm-up, dann starten Sie direkt mit den Übungen. Hinweise dazu finden Sie in der Beschreibung jedes einzelnen Workouts. Ihr Warm-up sollte so lange dauern, bis Sie sich geschmeidiger in Ihren Bewegungen fühlen. Die Flüssigkeit zwischen Ihren Gewebsschichten wird beim Bewegen bildlich gesprochen »von harter Butter aus dem Kühlschrank zu weicher Butter auf dem Ofen«. Das dauert je nach Außentemperatur (Umwelt) und Tageszeit auch mal etwas länger.

Egal ob Warm-up oder Workout – die Übungen in diesem Buch sind immer gleich aufgebaut. Neben der Nummer und dem Namen der Übung gibt es immer ein oder mehrere Fotos, die Ihnen bei der Ausführung eine Orientierung geben. Unter dem Übungsnamen finden Sie jeweils die Übungsbeschreibung. Sie beginnt immer mit der Ausgangsposition und erklärt Ihnen dann, worauf Sie achten müssen. Der erste Spiegelstrich unter der Beschreibung beinhaltet die Wirkung der Übung. Im zweiten Spiegelstrich finden Sie die Wiederholungsangaben (ab Seite 18).



Füße abrollen

Aufrechter Stand. Die Füße im Wechsel rechts und links von der Fußspitze auf die Ferse abrollen. Die Bewegung so leise wie möglich ausführen.

- Mobilisation der Fußgelenke



Fuß tippen

Aufrechter Stand. Die Knie im Wechsel anheben. Mit den Händen den gegenüberliegenden Fuß vor dem Körper berühren, nach einigen Wiederholungen hinter dem Körper.

- Koordination, Mobilisation der Hüftgelenke, der Wirbelsäule und des Schultergürtels



Ellbogen kreisen

Hüftbreiter Stand. Im Wechsel rechts und links die Ellbogen nach hinten kreisen.

- Mobilisation der Schultergelenke



Loslassen

Hüftbreiter Stand. Einatmen, dabei beide Arme in Richtung Decke heben. Nun ausatmen und den Oberkörper und die Arme locker fallen lassen. Während der Bewegung die Bauchmuskulatur aktivieren.

- Ganzkörpermobilisation



1. TRAININGSQUARTAL

Push the Button!

Woche 1–13

1

FIGURTRAINING

Unser Körper ist unser Trainingstool. Diese Woche arbeiten wir mit unserem Körper gegen die Schwerkraft und schulen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Der perfekte Start in das neue (Trainings-)Jahr!

1



Lunge mit Twist

Aufrechter Stand. Im Wechsel mit dem rechten und linken Bein in einem großen Schritt zurücksteigen. Das hintere Knie in Richtung Boden absenken. Das vordere Knie bleibt senkrecht über der Ferse. Beide Hände dabei an den Kopf legen und beim Beugen des Knies den Oberkörper zum vorderen Bein drehen.

- ▶ Knackige Beine
- ▶ 15–20 Wdh. je Seite/2–3 Sätze

2



Bodengang

Aufrechter Stand. Beide Arme in Richtung Decke strecken. Nun die Knie tief anbeugen. Beide Hände vor dem Körper am Boden absetzen. Die Hände befinden sich unter den Schultergelenken, die Knie schweben knapp über dem Boden senkrecht unter den Hüftgelenken. Das Körpergewicht wieder zurückverlagern, auf die Füße kommen und den Körper aufrichten.

- ▶ Stabile Körpermitte, straffe Beine
- ▶ 10–15 Wdh./2–3 Sätze

3



Versetzter Stütz

Liegestützposition. Die Knie ablegen. Beide Hände etwas breiter als schulterbreit geöffnet am Boden abstützen. Eine Hand eine Handbreit weiter nach vorne setzen als die andere Hand. Nun das Brustbein in Richtung Boden absenken und wieder heben. Als Steigerung beide Knie vom Boden abheben.

- ▶ Straffe Arme, straffe Brustmuskulatur
- ▶ 15–20 Wdh. je Seite/2–3 Sätze



4



Kraulen

Unterarmstütz. Der Oberkörper und die Beine bilden eine Linie. An die Bauchspannung denken. Im Wechsel die Arme wie beim Kraulen durchs Wasser von hinten nach vorne bewegen.

- ▶ Ganzkörperkräftigung
- ▶ 10–15 Wdh. je Seite/2–3 Sätze

5



Ellbogen zu Knie im Seitstütz

Seitlicher Unterarmstütz. Das untere Bein angewinkelt ablegen. Das obere Bein in Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken. Nun den Ellbogen und das Knie zueinander- und auseinanderführen.

- ▶ Schmale Taille
- ▶ 10–15 Wdh. je Seite/2–3 Sätze

6



Beinpendel in Rückenlage

Rückenlage. Beide Beine rechtwinklig anheben. Die Arme zur Seite ablegen. Die Knie mit dem Einatmen nach rechts kippen, mit dem Ausatmen zurück zur Mitte, mit dem nächsten Einatmen nach links kippen lassen, ausatmen zur Mitte. Die Schultern bleiben während der gesamten Übung am Boden.

- ▶ Schmale Taille
- ▶ 10–15 Wdh. je Seite/2–3 Sätze

7



Gedrehter tiefer Ausfallschritt

Ausfallschritt. Im tiefen Ausfallschritt einen Arm in Richtung Decke strecken. Der Blick folgt der Hand. Das vordere Knie senkrecht über der Ferse positionieren.

- ▶ Dehnung der Oberschenkelvorderseite, des Bauchs und Rückens
- ▶ 20–30 Sek. je Seite halten

2 PILATES UND YOGA

Diese Woche erwartet Sie eine Mischung aus Entspannung und Anstrengung. Nehmen Sie die Herausforderung an und genießen Sie die entspannenden Momente. Genau wie im richtigen Leben.

1



Roll-down

Aufrechter Sitz. Beide Hände fassen die Schienbeine. Tief einatmen, mit dem Ausatmen den unteren Rücken in Richtung Matte rollen. Mit dem Einatmen wieder aufrichten.

- ▶ Mobile Wirbelsäule
- ▶ 15–20 Wdh.

2



Diagonaler Crunch mit langem Bein

Rückenlage mit angehobenen Beinen. Mit einer Hand das angezogene Knie von außen fassen, die andere Hand berührt den gestreckten Fuß innen. Nun mit jedem Ausatmen die Beine im Wechsel beugen und strecken. Dabei die Hände jeweils zum anderen Bein führen.

- ▶ Schmale Taille
- ▶ 10–15 Wdh. je Seite

3



Einbeinige Schulterbrücke

Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Das Becken vom Boden abheben, bis die Schulterblattspitzen gerade noch am Boden liegen. Nun ein Bein rechtwinklig vom Boden abheben. Mit dem Ausatmen mit der Fußspitze in Richtung Boden tippen, mit dem Einatmen das Bein wieder anheben.

- ▶ Straffer Po, feste Oberschenkelrückseite
- ▶ 15–20 Wdh. je Seite



4



Seitkick

Seitlage. Das untere Bein circa 30 Grad nach vorne ablegen. Unter der Taille ein sogenanntes »Taillendreieck« frei halten. Das obere Bein mit gestrecktem Fuß 2-mal nach vorne kicken und einatmen. Mit dem Ausatmen das Bein mit gebeugtem Fuß zurückführen. Das Knie bleibt die ganze Zeit gestreckt.

- ▶ Feste Oberschenkel, bewegliche Hüftgelenke
- ▶ 20–30 Wdh. je Seite

5



Feder

Fersensitz. Beide Arme schulterbreit in Verlängerung des Oberkörpers nach vorne strecken. Nun mit dem Gesäß 2-mal in Richtung Fersen wippen und einatmen. Dann den Oberkörper nach vorne bewegen und das Brustbein in Richtung Boden absenken. Die Ellbogen nah am Körper behalten. Mit dem Ausatmen den Oberkörper wieder nach oben drücken.

- ▶ Feste Oberarme
- ▶ 15–20 Wdh.

6



Swimming

Bauchlage. Beide Arme in Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken. Die Handflächen zeigen in Richtung Boden. Nun beide Beine und Arme vom Boden abheben. Den rechten Arm und das linke Bein in Richtung Decke bewegen, dann den linken Arm und das rechte Bein. Diese Bewegung in zügigem Tempo ausführen. Dabei bleiben die Knie gestreckt. Den Atem fließen lassen!

- ▶ Stabiler Rücken, fester Po
- ▶ 20–30 Sek.

7



Cat Stretch

Vierfüßlerstand. Den Rücken in alle möglichen Richtungen bewegen – ganz nach Lust und Laune!

- ▶ Mobilisation, Entspannung der Wirbelsäule
- ▶ Mindestens 30 Sek. lang ausführen

3 INTENSIVTRAINING

Diese Woche heizen wir unserem Körper etwas ein! Mit den intensiven Übungen verbrennen Sie effektiv hartnäckige Fettreserven. Sie kurbeln Ihren Stoffwechsel an, verbrennen Kalorien nicht nur während des Trainings, sondern auch danach – der sogenannte Nachbrenneffekt. Jede der ersten fünf Übungen führen Sie im ersten Durchgang 60 Sekunden lang aus. Machen Sie den ganzen Durchgang ohne Pause zwischen den einzelnen Übungen. Dann 60 Sekunden Pause. Nun folgt der zweite Durchgang mit 50 Sekunden Belastung je Übung, Pause 60 Sekunden, der dritte Durchgang mit je Übung 40 Sekunden, Pause 60 Sekunden, und der vierte Durchgang mit 30 Sekunden je Übung, Pause 60 Sekunden, sowie der fünfte Durchgang mit 20 Sekunden je Übung.

Versuchen Sie, das Tempo der Übungsausführung zu erhöhen, wenn Sie schon geübt sind. Aber achten Sie dabei immer auf eine korrekte Übungsausführung! Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht.

1



Jumping Jack

Aufrechter Stand. Mit beiden Beinen auseinander-springen, dabei die Arme zur Decke bewegen. Dann wieder zusammenspringen, die Arme zu den Oberschenkeln bewegen. Die Knie zeigen in Richtung Fußspitzen! Leise über die Fußspitzen auf die Fersen abrollen! An die Bauchspannung denken.

- ▶ Fettverbrennung, Herz-Kreislauf-Training
- ▶ 60 Sek./50 Sek./40 Sek./30 Sek./20 Sek.

2



Bergsteiger

Liegestützposition. Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultergelenken. Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Nun die Knie im Wechsel unter das Brustbein ziehen.

- ▶ Flacher Bauch
- ▶ 60 Sek./50 Sek./40 Sek./30 Sek./20 Sek.

3



Jumping Squat

Aufrechter Stand. Aus dem hüftbreiten Stand das Gesäß weit in Richtung Fersen absenken, bis die Oberschenkel sich waagrecht über dem Boden befinden. Explosiv aufrichten und mit beiden Beinen abspringen. Wieder tief in der Hocke landen.

- ▶ Knackige Beine und Po, Fettverbrennung
- ▶ 60 Sek./50 Sek./40 Sek./30 Sek./20 Sek.

*»Luftsprünge macht
man vor Freude!
Mit Sprüngen verbinden
wir positive Gefühle.«*

4



Schattenboxen

Schulterbreiter Ausfallschritt. Nun die Hände im Wechsel auf Schulterhöhe explosiv nach vorne stoßen. Bei jedem Durchgang die Beinstellung wechseln und das andere Bein nach vorne stellen.

- ▶ Schöne Schultern, aufrechte Haltung
- ▶ 60 Sek./50 Sek./40 Sek./30 Sek./20 Sek.

5



Lunge mit Twist

Aufrechter Stand. Im Wechsel mit dem rechten und linken Bein in einem großen Schritt zurücksteigen. Das hintere Knie in Richtung Boden absenken. Das vordere Knie bleibt senkrecht über der Ferse. Beide Hände dabei an den Kopf legen und beim Beugen des Knies den Oberkörper zum vorderen Bein drehen.

- ▶ Straffe Beine
- ▶ 60 Sek./50 Sek./40 Sek./30 Sek./20 Sek.

6



Flamingo

Einbeinstand. Das angehobene Bein am Fußgelenk zurückziehen, bis sich beide Knie auf einer Linie befinden. Das Gesäß anspannen, den Fuß sanft in die Hand drücken.

- ▶ Dehnung der Oberschenkelvorderseite
- ▶ 20 Sek. je Seite halten

4 PHYSIO-FITNESS

Diese Woche widmen wir uns voll und ganz unserer Wirbelsäule. Mit ihrer doppelten S-Krümmung fungiert sie als Stoßdämpfer für unser Gehirn, macht uns beweglich in alle Richtungen und hält uns aufrecht. Oft fehlt jedoch die Kraft der Muskulatur rund um die Wirbelsäule oder die Beweglichkeit der einzelnen Wirbelgelenke. Genau das wollen wir jetzt trainieren. Los geht's!

1



Rekeln

Aufrechter Stand. In verschiedene Richtungen rekeln und strecken, mal Handflächen, mal Handrücken in Richtung Decke. Auch die Knie beugen und strecken. Tipp: Diese Übung für einen gesunden und schmerzfreien Rücken können Sie immer mal wieder zwischendurch ausführen.

- ▶ Ganzkörpermobilisation
- ▶ So lange halten, wie es Ihnen guttut

2



Flieger

Einbeinstand. Beide Arme wie ein Flieger zur Seite ausbreiten. Ein Bein in Verlängerung des Rumpfes nach hinten ausstrecken. Die Schulterblätter zueinanderziehen. Nun den Rücken runden, das Knie des angehobenen Beins unter das Brustbein bewegen und die Hände zum Knie führen. Dann wieder ausstrecken.

- ▶ Stabiler Rücken
- ▶ 10–15 Wdh. je Seite/2–3 Sätze

3



Scheibenwischer

Einbeinstand. Beide Arme seitlich des Rumpfes ausstrecken, die Handflächen zeigen nach vorne. Das abgehobene Bein etwas zur Seite abstreifen. Nun das Bein und die Hand zu- und auseinanderführen. Dabei das Becken stabil halten.

- ▶ Stabile Seite, schmale Taille
- ▶ 10–15 Wdh. je Seite/2–3 Sätze