TINA SCHÜTZE

FITNESS-MINIS

90 Workouts
für jeden Tag und überall

GU

22 BIKINI-BELLY

34 LOVELY LEGS

46 APFEL-PO

58 HAPPY BACK

70 ARM-SHAPING

82 HAPPY BRAIN

94 JUMPING HEART

106 JUICY ME

118 YOGALICIOUS

130 MINIWORKOUTS

THEORIE

Vorwort 4

RAUS AUS DEM FITNESSCENTER, REIN INS LEBEN 6

Genuss statt Frust 8

Gesundheitsfaktor Sport 9

Mehr Möglichkeiten für Bewegung ... 10

Fitness häppchenweise 11

Kleiner Aufwand, große Wirkung 12

Mein Freund, der Muskel 14

Sport? Am besten typgerecht 14

Kleines Übungs-Einmaleins 15

Ihre neuen Übungsorte 17

Bewegung rund um die Uhr 18

SERVICE

Bücher und Adressen,
die weiterhelfen 138
Dankeschön 139
Register 140
Übungsregister 141
Impressum 144

DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:
Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

GENUSS STATT FRUST

Sport ist toll! Es gibt so viele Möglichkeiten, sich zu bewegen, Spaß zu haben, seine Kräfte zu messen und seinen Körper zu genießen. Allein, zu zweit oder in einer Gruppe – jeder wie er mag, jeder wie er kann.
Für die einen ist Sport die beste Möglichkeit, die geistigen Anstrengungen des Tages, all den Stress, wieder auszugleichen. Für die anderen ist er *die* Entschuldigung, sich tagsüber quasi nicht zu bewegen. Nur darf abends dann nichts dazwischenkommen. Für die meisten allerdings ist Sport schlichtweg der lästigste Punkt auf der To-do-Liste. Ein Zeiträuber, eine unüberwindbare Hürde, Extrastress, etwas, das nur allzu gern ausfallen darf. Schließlich verrinnt die Zeit zwischen den Händen. Oft sind die 24 Stunden straff durchgestaltet und vollgestopft – sieben Tage die Woche. Und wer schnell mit dem Auto bis vor die Tür fahren kann, macht das dann auch. So durch den Tag gehetzt, sind die meisten am Abend fix und fertig. Aber morgen, morgen dann ganz bestimmt.
Für mich selbst war Sport lange Zeit ein wichtiger Anker. Je höher der berufliche Stress, desto härter

Ihr Sportprogramm muss nicht abendfüllend sein. Schon ein paar Minuten über den Tag verteilt genügen: Hier ein Fitness-Mini, da ein Fitness-Mini. Fertig!

trainierte ich. Täglich 30 Minuten zur Arbeit und zurück radeln? Das ist doch kein richtiger Sport. Viel hilft viel, dachte ich und fand mich extrem cool dabei. Schließlich mangelt es weder an sportlichen Vorbildern noch an Berufsschönheiten, denen wir gern gedankenlos nacheifern. Sport als Mittel zum Zweck. Wer Spaß hat, strengt sich nicht genug an. Passt ja auch gut zu unserem hohen Anspruch an uns selbst: Ohne Fleiß kein Preis. Harte Arbeit. Disziplin. Kraft meiner Hände. Sich abkämpfen und krumm machen. Seines eigenen Glückes Schmied sein. So denken die meisten von uns und stehen mächtig unter (Leistungs-)Druck. Leichtigkeit, Glück, Spaß? Fehlanzeige. Geht uns etwas leicht von der Hand, werden wir stutzig. Macht es uns auch noch Spaß, werden wir erst recht misstrauisch. So viel Glück muss man erst einmal verdienen – und aushalten. Dann doch lieber durchkämpfen. Nur wozu?

GESUNDHEITSFAKTOR SPORT

Fakt ist: Mit regelmäßiger Bewegung geht vieles geschmeidiger von der Hand. Bewegung tut uns einfach gut. Den ganzen Tag mehr oder weniger in körperlichem Stillstand zu verbringen, verringert unsere mentale Leistungsfähigkeit, schwächt unseren Körper, macht uns sogar krank. Dr. James Levine, leitender Arzt der renommierten Mayo-Klinik in den USA, ist der Meinung, dass wenigstens 24 chronische Krankheiten durch unsere Bewegungsarmut zumindest mitverursacht werden. Fakt ist aber auch: Wer es übertreibt, riskiert Verletzungen. Falscher Ehrgeiz führt daher meist wieder zurück zu Stillstand, Bewegungsarmut und Frust.

Dennoch denken viele Leute, die sich im Laufe ihres Tages nur noch im Effizienzmodus bewegen, Sport wäre die Lösung. Ist es auch, nur nicht für jeden. Wer schon gestresst, ausgebrannt und überfordert ist, wer durch jeden seiner Tage hetzt und hechelt, würde mit einem anspruchsvollen Workout diese Symptome nur noch verstärken. Wer seine Nackenverspannung, die Wirbelsäulenblockade, das ramponierte Knie oder den untrainierten Beckenboden ignoriert, tut sich damit keinen Gefallen. Für manche Menschen und in bestimmten Lebensphasen sind sanfte Bewegungen und ein achtsames Training wesentlich gesünder als ein intensives Krafttraining oder Power-Workouts. Ist weniger mehr? Und reicht das dann? Und was heißt schon »gesund«?

Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens. Also Hand auf Herz: Wie gesund sind Sie? Körperlich? Geistig? Sozial? Ich würde fast behaupten, nach dieser Definition sind es in unserer Gesellschaft die wenigsten.

Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, chronische Kopfschmerzen – sie zeigen uns deutlich, wie sehr wir alle (wortwörtlich) unter Druck stehen. Schlaganfall, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Diabetes sind derzeit die Hauptzivilisationskrankheiten. Und die geistigen Erkrankungen wie Burn-out, Bore-out oder

SCHON 20 MINUTEN GENÜGEN

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für körperliche und seelische Gesundheit rund 20 Minuten Bewegung pro Tag, bei der man ins Schwitzen und außer Atem gerät. 20 Minuten täglich! Dazu genügt es zum Beispiel, schon morgens 10 Minuten zur Arbeit zu radeln oder flotter zu gehen – und abends genauso wieder 10 Minuten zurück. Das hört sich doch supereasy und absolut machbar an. Mehr als zwei Drittel der Bevölkerung schaffen jedoch nicht einmal das. Und das ist längst sicht- und messbar: In Deutschland sind 64 Prozent aller Männer und 49 Prozent der Frauen zu dick. Das müsste nicht sein.

ARM-SHAPING

WORKOUT FÜR SCHÖNE ARME

Als ich noch im Fitnessstudio arbeitete, bekam ich von den Frauen, die dort trainierten, nahezu täglich zu hören: »Ich hätte gerne Arme wie Madonna.« Das dazu nötige Armtraining haben die meisten dann allerdings weggelassen. Denn genauso groß wie der Wunsch nach schlanken, straffen, definierten Armen ist auch die Angst vor zu großen Muskelbergen. Definiert, aber lieber mädchenhaft zart sollen die Arme sein, auf keinen Fall zu männlich. Als ob wir Frauen nicht schon genug Problemzonen hätten, wurden so auch die Arme zu einem völlig überflüssigen Krisengebiet des weiblichen Körpers. Und nun? Lieber nix machen? Hungern? Ich verrate es Ihnen: Madonna trainiert und das sollten Sie auch. Denn starke Arme geben uns Halt, helfen uns, kraftvoll die Welt zu umarmen und das Leben anzupacken. Gleichzeitig halten sie uns all das vom Leib, was wir nicht an uns heranlassen wollen. Statt sich nur auf Bauch, Beine und Po zu konzentrieren, fordern Sie also lieber den ganzen Körper. Je mehr Muskelmasse Sie auch im Oberkörper haben, desto straffer wird schließlich auch Ihr Unterkörper – und damit vermutlich der Bereich, der Ihnen die meisten Sorgen bereitet. Ganz automatisch.
Zum Glück gibt es ebenso viele Übungen und Varianten wie Gelegenheiten, sich ein passendes Fitness-Mini für straffe, schlanke Arme zu schenken. Und keine Sorge: Natürlich werden Sie auch weiterhin in Ihre T-Shirts und Blusen passen und wunderbar weiblich aussehen. Denn es ist für Frauen nahezu unmöglich, sich auf natürlichem Weg eine hünenhafte Bodybuilder-Figur anzutrainieren. Lassen Sie es einfach auf einen Versuch ankommen. Was haben Sie zu verlieren?

STARKE ARME STATT BINGO WINGS:
STRONG IS THE NEW SKINNY, LADIES!

Unspektakuläre Übungen sind mir die liebsten. Diese stammt noch aus meiner Kinder-Ballett-Zeit am Chemnitzer Opernhaus. Effektiv. Passt. Überall. Gern auch mit extra Gewicht in den Händen.

BALLETT-ARME

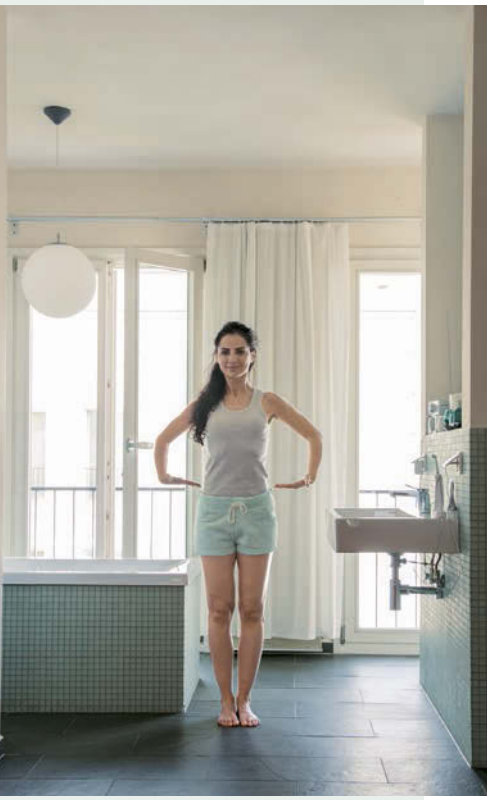
1. Sie stehen aufrecht und gerade, der Hals ist lang, der Bauchnabel eingezogen.
2. Heben Sie beide Arme gestreckt nach hinten an und lassen Sie Ihre Unterarme kreisen. Elegant nach vorn und kraftvoll zurück, ohne die Spannung im Trizeps zu verlieren.
3. Während die Oberarme unverändert hoch bleiben, kreisen nur die Unterarme. Achten Sie die ganze Übung über auf die Spannung im Bauch und eine aufrechte Haltung.

Wenn Sie schlaffen Oberarmen vorbeugen wollen, ist dieses Trizepstraining ideal – vielleicht im Bad, in der Küche oder in der Werbepause auf der Couch?

TATORT-TRIZEPS

1. Wählen Sie eine etwa kniehohe Fläche: einen Stuhl, ein Sideboard oder wie hier die Lehne der Couch. Stellen Sie sich mit dem Rücken dazu und umfassen Sie mit beiden Händen die Kante.
2. Strecken Sie die Beine. Ihr Gewicht ruht auf den Fersen, der Po ist nur wenig von der Kante entfernt. Die Arme sind gestreckt.
3. Beugen Sie nun Ihre Ellbogen, bis Ober- und Unterarme im 90-Grad-Winkel zueinander sind.
4. Drücken Sie sich wieder nach oben. Anschließend wieder beugen, hochdrücken, beugen … Dabei das Atmen nicht vergessen.

VARIANTE Wer weiter gehen möchte, hört nicht auf, wenn es scheinbar zu anstrengend wird, sondern geht noch einmal tief und macht mindestens weitere 10 kleine Mini-Stütze.



Auch diese Übung geht nahezu überall und darf mit kleinen Gewichten wie Büchern oder Wasserflaschen in den Händen natürlich gern noch intensiviert werden.

EGYPT MOVE

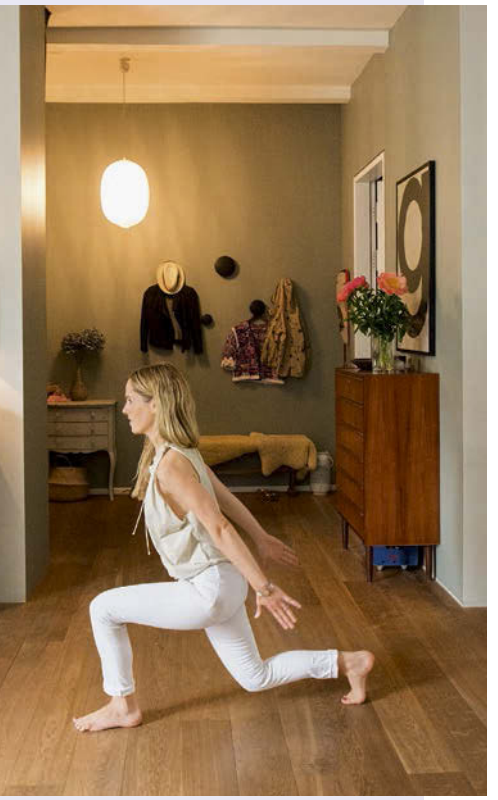
1. Sie stehen aufrecht und gerade, der Bauch ist fest und die Schultern sind weg von den Ohren.
2. Formen Sie mit beiden Armen rechts und links einen Bogen zur Hüfte, als würden Sie zwei riesige Bälle halten. Die Handflächen zeigen nach oben, die Fingerspitzen zum Becken.
3. Heben Sie nun beide Arme so über den Kopf, dass der Bogen erhalten bleibt. Die Handflächen drehen Sie Richtung Decke.
4. Machen Sie weiter: Bogen runter, Bogen hoch, runter, hoch … Die Handflächen zeigen dabei immer (!) nach oben.

← BAUCH ANSPANNEN

Auch im Büro können Sie ganz unauffällig Ihren Bizeps trainieren. Dafür brauchen Sie nicht mehr als einen Stuhl, Ihren Schreibtisch und die nächstbeste Gelegenheit. Worauf warten Sie noch?

SCHREIB-TISCH-BIZEPS

1. Setzen Sie sich auf die vordere Kante des Stuhls. Ihre Füße sind, wo sie eben sind – Hauptsache stabil auf dem Boden.
2. Drehen Sie Ihre Handflächen nach oben und drücken Sie von unten gegen die Tischplatte. Achten Sie auf einen langen Hals, einen geraden Rücken und ziehen Sie den Bauchnabel nach innen, für eine gute Bauchspannung.
3. Halten Sie die Spannung oder stimulieren Sie die Muskeln durch kleine dynamische Impulse.



JUMPING-YOU-HUU

Wenn Ausfallschritte (Lunges) für Sie gut funktionieren, warum dann nicht auch springen?

1. Machen Sie einen großen Ausfallschritt.
2. Holen Sie mit beiden Armen Schwung, springen Sie hoch, wechseln Sie den hinteren und vorderen Fuß und landen Sie direkt wieder in einem tiefen Ausfallschritt. Vorsicht, damit das hintere Knie nicht unsanft den Boden berührt.
3. Erneut Schwung holen, im Sprung die Füße wechseln und wieder in den Ausfallschritt kommen. Links, rechts, links, rechts … Zack, zack.

ZUSATZINFO

Einsteiger machen am Anfang lieber zwei Durchgänge mit weniger Wiederholungen. Dann ist die Ermüdung in der einzelnen Serie geringer. Das ist eine wichtige Voraussetzung für motorisches Lernen und Sie setzen gleichzeitig einen etwas höheren Trainingsreiz. Das macht schneller fit. Und für Fortgeschrittene: Spielen Sie ruhig mit unterschiedlichen Belastungen, spontanen Tempowechseln. Mit dieser Art »Intervalltraining« bringen Sie Abwechslung ins Cardio-Training und sorgen so für mehr Spaß und Motivation. So bleiben Sie dran.

Wie wäre es damit: hoch und runter, hin und her zu hüpfen? Dabei wird Ihnen herrlich warm, Herz und Kreislauf kommen richtig in Schwung – und das noch dazu ganz ohne Mitgliedsbeitrag oder Studiogebühr.

AIROBICS

1. Legen Sie ein Sofakissen oder Polster auf den Boden (oder rollen Sie ein Kissen in eine Yogamatte) und stellen Sie Ihren rechten Fuß darauf. Der andere steht stabil links daneben.
2. Kommen Sie in eine tiefe Kniebeuge, holen Sie mit beiden Armen Schwung und springen Sie über das Kissen auf die rechte Seite. Nun steht der linke Fuß auf dem wackeligen Untergrund und der rechte stabil auf dem Boden.
3. Machen Sie wieder eine Kniebeuge, holen Sie Schwung und hüpfen Sie nach links über das Kissen.
4. So geht's weiter: tief, Sprung nach rechts, tief, Sprung nach links, rechts, links …

SCHWUNG AUS DEN ARMEN ⟶

EVENING CHIC

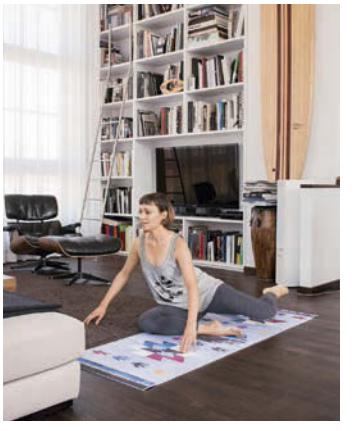
Egal, ob Hochzeitswalzer, Klassentreffen oder Galadinner: Es gibt diese Abende und Veranstaltungen, da wollen wir einfach extrem spitze aussehen. Folgende Übungen schenken Ihnen die Aufrichtung, um sich schlanker zu schummeln – und Muskelkater an wichtigen Stellen, um sich knackig und sexy zu fühlen.

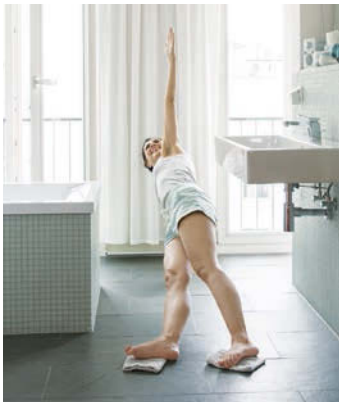
1. Topi-Top: macht schöne Oberame für sexy Kleider (Seite 72)

2. Liegestütz-Twist: strafft Arme und Bauch (Seite 31)

3. Julies Schraube: kräftigt die untere Bauchmuskulatur (Seite 25)

4. Brezel: sorgt für einen wohlgeformten Po (Seite 48)





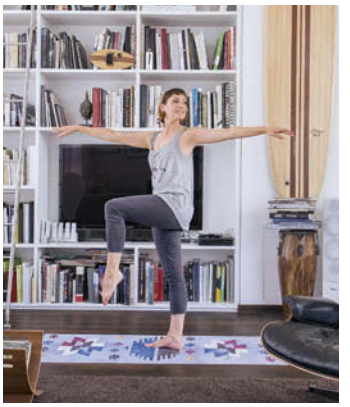
5. Seitrutsche: formt eine schlanke Silhouette (Seite 91)

SPECIAL WOMEN DAYS

Wenn meine Kundinnen ihre Periode haben, bedeutet das für uns Trainingspause. Ich persönlich liebe diese innere Uhr der Natur, die uns Frauen jeden Monat signalisiert: Time-out, Baby, und Füße hochlegen. Gleichzeitig fühlen wir uns aber meist gerade dann aufgedunsen und unattraktiv. Bewegung kann da ein besseres Körpergefühl schenken. Aber bitte nicht hochintensiv und anspruchsvoll, sondern möglichst liebevoll.

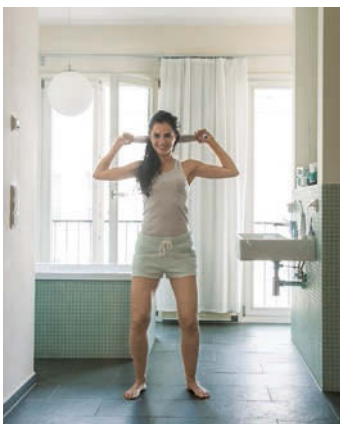
1. Aushängen: lockert und entlastet den Rücken (Seite 60)

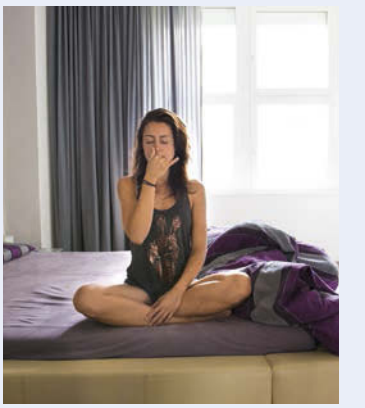
2. An-Lehn-Stuhl: unkompliziertes Oberschenkeltraininig (Seite 37)



3. Balance Dance: verbessert das Gleichgewicht und die Koordination (Seite 90)

4. Handtuch-Lat-Zug: für Rücken- und Schultermuskulatur (Seite 63)





5. Sauerstoffdusche: Atemübung für Ruhe, Gelassenheit und inneres Strahlen (Seite 120)

LEBEN IN BESTFORM – TROTZ ALLTAGSSTRESS!

Wenig Zeit und viel Schweinehund: Zwei Hürden, die dem flachen Bauch, starken Rücken oder besserer Koordination scheinbar im Wege stehen. Doch schon ein paar Minuten über den Tag verteilt reichen, um dem Körper etwas Gutes zu tun. Im Badezimmer, in der Küche, im Büro und sogar im Auto: Alle Fitness-Minis sind so konzipiert, dass sie nicht nur Spaß machen, sondern sich auch optimal in den Alltag integrieren lassen. Denn das Leben ist zu kurz, um es im Fitnessstudio zu vergeuden!

WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-4977-0
9 783833 849770
€16,99 [D]
€17,50 [A]
www.gu.de