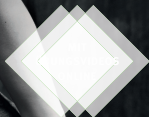


DR. CHRISTIAN ZIPPEL | ALEX FISCHER



ANIMAL. MOVES.

Tierisch fit mit intensivem
Ganzkörpertraining

G|U

DER MENSCH, EIN TIER

**HAST DU LUST AUF
EINE GANZ NEUE ART
VON FITNESSSTRAIN-
ING? WILLST DU DEI-
NER WAHREN NATUR
NÄHER KOMMEN?
DANN SIND ANIMAL
MOVES GENAU DAS
RICHTIGE FÜR DICH.**

Keine Frage: Der Mensch verdankt der Zivilisation so manche Annehmlichkeit – leider aber auch so manche Beschwerden. Viele davon entstehen gerade durch zu viele dieser Annehmlichkeiten, weil der Körper dadurch zur Passivität verdammt wird und sich das Leben heute fast gänzlich durch Kauen und Verdauen, durch Klicks und Wischbewegungen bewältigen lässt. Ziemlich bequem.

Das Problem: Unser Körper ist dieses minimalaktive Dasein nicht gewohnt. Er wächst am Widerstand. Er wird gefördert, wenn man ihn fordert. Und er rostet, wenn er rastet. Dadurch wird er schwach und gebrechlich. Denn ein Körper ist immer nur so fit, wie es die Anforderungen, die seine Umgebung an ihn stellt, erfordern.



Wer sich auf seine tierischen Spuren begibt, fördert nicht nur seine Fitness, sondern auch die Koordination und Muskelbalance.

EIN GANZ NEUES KÖRPERGEFÜHL

Die körperlichen Anforderungen nehmen in unserer Zivilisation jährlich weiter ab und damit schrumpft auch unsere körperliche Fitness. »Ist doch nicht so schlimm«, könnte man jetzt denken. »Ist ja nur der Körper.«

Tatsächlich jedoch ist dieser Körper alles andere als nur ein Gebrauchsgegenstand oder das vernachlässigbare irdische Gefäß der himmlischen Seele. Er ist unser Bindeglied zum Leben. Mit ihm steigt und fällt unsere Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Gesundheit. Und wer ihn vernachlässigt, dem wird das Leben auf der Erde schnell zur Hölle. Halt, in Wahrheit wird einem das Leben eben nicht »schnell zur Hölle«. Genau das Gegenteil ist der Fall und das ist das wahre Problem: Der menschliche Körper baut nur ganz schleichend ab. Die Lebensqualität sinkt, wenn man sich schont, sogar derart langsam, dass man sich längst an sie gewöhnt hat, bevor man sie wahrnimmt. Nur ab und an denkt man sich dann wahrscheinlich: »Also früher hatte diese Treppe aber einige Stufen weniger.« Oder: »Da ist die Hose doch schon wieder in der Wäsche eingelaufen.« Oder: »Müssen die denn die Autos eigentlich immer enger bauen?«

Spätestens wenn einem die Welt immer kleiner und anstrengender erscheint, wird es Zeit, einmal einen kritischen Blick in den Spiegel zu werfen und die nackten Tatsachen anzuerkennen. Neben dem Spiegelbild und dem subjektiven Lebensgefühl helfen hier quantitative Maßstäbe, um sich wieder den Überblick zu verschaffen.

Regelmäßiges Messen ist der erste Schritt zur positiven Entwicklung. Dafür benötigt man keine komplizierten Instrumente. Es geht auch einfach und pragmatisch.

Gute Messinstrumente sind:

- das Maßband (Bauchumfang – auf Höhe des Nabels)
- die Waage (frühmorgens und nüchtern)
- die Leistung (so und so viele Liegestütze am Stück, Kilometer pro Stunde oder Stufen in einer bestimmten Zeit)

Wenn der Bauchumfang schmilzt und die Leistung steigt, befindet man sich genau auf dem richtigen Weg. Mit der Waage dagegen ist es nicht ganz so eindeutig, sie kann auch lügen. Man kann zum Beispiel mehr Muskulatur aufbauen als Fett

TAILLENUMFANG

Bei Frauen sollte der Taillenumfang aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr als 80 Zentimeter betragen und bei Männern sollte er nicht über 94 Zentimeter liegen. Ab einem Taillenumfang von 88 beziehungsweise 102 Zentimeter besteht statistisch ein erhöhtes Krankheitsrisiko, zum Beispiel für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

DIE MOVES



Auf den folgenden Seiten erfährst du alles, was du über die einzelnen Animal Moves, ihren Nutzen und die richtige Ausführung wissen musst.

VORWÄRTS, SEITWÄRTS UND ZURÜCK

Auch wenn es bei den Übungsbeschreibungen nicht immer erwähnt wird: Prinzipiell kannst du jeden Animal Move auch rückwärts ausführen. Die Belastung für die Muskulatur und der Anspruch für das zentrale Nervensystem sind dabei nicht zu unterschätzen.

Einige Moves kannst du auch seitwärts ausführen, vor allem wenn sich das Tier im Kreuz- oder Passgang bewegt, wie zum Beispiel der Affe (» Seite 27). Du führst dann Arme und Beine wechselseitig zusammen und auseinander. Das heißt: Gehen deine Arme zusammen, öffnest du die Beine. Wenn du die Beine zusammenführst, gehen die Arme auseinander.

HANDGELENKE LOCKERN

Deine Hände sind es nicht gewohnt, dass sie zur Fortbewegung genutzt werden. Um sie vor Überlastungen zu schützen, empfiehlt es sich, die Handgelenke regelmäßig zu lockern, zum Beispiel in den Pausenpositionen.

Beide Hände lockern:

- Kreisen: Ellbogen zusammen, Handflächen aneinander und mit den Händen möglichst große Kreise beschreiben – abwechselnd in beide Richtungen.
- Wellenschlagen: Ellbogen abspreizen, Unterarme und ineinandergeschobene Hände machen eine La-Ola-Welle – von einem Ellbogen zum anderen und zurück.

Jede Hand einzeln lockern:

- Kreisen: Mit der geschlossenen Faust in beide Richtungen.
- Liegende Acht: Mit der geschlossenen Faust eine liegende Acht beschreiben – in beide Richtungen.
- Schütteln: Die Hand locker schütteln – in alle Richtungen.

Und jetzt geht's ans Eingemachte: Auf den folgenden Seiten erfährst du alles Wesentliche über die drei Animal Positions zum Ausruhen zwischendurch und dann starten wir mit den Moves und du kannst dich direkt zum Affen machen.

AUFWÄRMEN

Je nach Stand deiner Fitness empfiehlt sich ein vorbereitendes Aufwärmen. Dazu eignen sich altbewährte Übungen wie ein leichter Lauf oder der Hampelmann genauso wie leicht auszuführende Tierbewegungen. Auch Lockerungsübungen steigern die Beweglichkeit.

BECKEN STABIL HALTEN



FÜR STABILE KNIE

KRANICH

Der Kranich ist ein wunderbares Training für die Koordination und die Balance im einbeinigen Stand. Zudem stärkt er sanft den Unterkörper – ein guter Einstieg ins Beintraining für alle, denen tiefe Kniebeugen und Ausfallschritte zu schwer erscheinen. Nicht zuletzt entschleunigt der Kranich die hektische Trainingsroutine. Das Ziel der Übung ist nämlich nicht die schnelle Wiederholungsabfolge, sondern die maximale Kontrolle und Präsenz.

1 Der Kranich startet einbeinig, mit erhobenem Haupt, einem hochgezogenen Knie, aufrechtem Körper und weit geöffneten »Schwingen«.

2 Aus der Ausgangsposition senkst du deinen Schwerpunkt, indem du das freie Bein etwas nach vorne führst, es dort aufsetzt und leicht in die Knie gehst. Gleichzeitig senkst du den Oberkörper Richtung Boden und führst die Arme hinter den Beinen zusammen.

3 Ohne eine Pause zu machen, richtest du dich gleich wieder auf und gehst in die nächste schwingende Bewegung über. Bewege dich dabei kontrolliert und majestätisch. Je langsamer der Move, desto besser der Trainingseffekt.

4 Atme ruhig, tief und bewusst im Einklang mit der Bewegung: Atme ein, wenn der Kranich aufsteigt und seine Schwingen erhebt. Atme aus, wenn er beginnt, sich zu erden.



TIPP

Halte den Schwerpunkt und das Becken hinten, damit das Kniegelenk optimal arbeiten kann.





GESCHMEIDIG UND STARK

LEOPARD

Der Leopard ist die höchste Form der Fortbewegung im Kreuzgang. Hier steht der gesamte Körper unter Spannung, um die tiefe Haltung und Bewegung zu stabilisieren. Stets bereit zum Sprung sind Knie und Arme gespannt wie Sprungfedern. Besonders die tiefe Haltung der Ellbogen verlangt der Arm- und Oberkörpermuskulatur alles ab.

1 Der Leopard startet auf den angewinkelten Unterarmen, mit angewinkelten Beinen und auf den Zehenspitzen. Kopf, Schultern und Becken befinden sich auf einer Höhe.

2 Im Kreuzgang schleichst du dich nun geschmeidig an deine Beute heran. Dazu führst du Unterschenkel und Unterarme möglichst parallel über dem Boden. Greife mit den Fingern in den Boden, um Hand- und Unterarmmuskulatur noch stärker zu aktivieren.



TIPP

Zum Einstieg kannst du die Ellbogen und/oder Knie beim Schleichen auf dem Boden absetzen. Ziel ist es aber, dass du diesen nur noch in der Pause berührst.



AFFE ODER LEOPARD?

Entdecke dein inneres Tier mit Bodyweight-Training
in seiner ursprünglichsten Form

OPTIMALES EINSTEIGERPROGRAMM: Die wichtigsten Basics und Topübungen für einen gelungenen Einstieg in die Trendsportart und wertvolle Ratschläge von den Profis.

STYLISH UND KOMPETENT: Detaillierte Step-by-Step-Anleitungen und motivierende Fotos für maximalen Trainingseffekt.

MULTIMEDIAL: Zugangscode zu kostenlosen Übungsvideos im Buch enthalten – für grenzenlose Fitness überall und jederzeit.

JEDE ÜBUNG ALS VIDEO
ZUM STREAMEN



WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-5462-0



9 783833 854620

www.gu.de

