

Inhalt

Wo finde ich welche Übung? VII

Vorwort XI

Dank XIII

TEIL I Die Grundlagen

1	Fusion-Workouts – was ist das?	3
	■ Das erreichen Sie mit Fusion-Workouts 3	
	■ Die Grundbausteine des Fusion-Trainings 5	
	■ In fünf Schritten zum Erfolg 6	

2	Los geht's!	9
	■ Effektives Core-Training 9	
	■ So bereiten Sie sich auf das Training vor 15	
	■ Notwendige Ausrüstungsgegenstände 16	
	■ Sicherheitshinweise 16	

3	Achtsamkeit und Zielbewusstsein	17
	■ Achtsamkeit 17	
	■ Zielbewusstsein 21	

TEIL II Die Übungen

4	Warm-up	27
	■ Vierfüßlerstand 28	
	■ Brett 36	
	■ Stand 40	
	■ Sonnengruß 44	

5	Kräftigungs-, Balance- und Beweglichkeitsübungen im Stehen	49
	■ Kniebeuge 50	
	■ Ausfallschritt 60	
	■ Einbeinstand 72	

6	Kräftigungs-, Balance- und Beweglichkeitsübungen am Boden	81
	■ Brett 82	
	■ Tisch 91	
	■ Aktive Bauchlage 93	
	■ Langsitz 101	
	■ Aktive Seitenlage 106	
	■ Bauchmuskelaktivierung 112	
	■ Schulterbrücke 118	

7	Regenerations- und Entspannungsübungen	121
	■ Vorbeugen 122	
	■ Drehhaltungen 127	
	■ Hüftöffner 134	
	■ Brustöffner 143	
	■ Seitbeugen 148	
	■ Beruhigende Übungen 152	

TEIL III Das Fusion-Workout-System

8	Fusion-Workouts nach Fitnesslevel	163
	■ Workout für Anfänger 164	
	■ Workout für Fortgeschrittene 169	
	■ Workout für Könner 177	

9	Fusion-Workouts nach Dauer	189
	■ 20 Minuten 190	
	■ 40 Minuten 195	
	■ 60 Minuten 200	

10	Fusion-Workouts nach Trainingsziel	209
	■ Core-Workout 210	
	■ Ganzkörper-Workout 220	
	■ Workout für den Oberkörper 228	
	■ Workout für Hüften, Po und Oberschenkel 236	
	■ Regenerations- und Entspannungs-Workout 245	

11	Fusion-Workouts nach Übungsart	251
	■ Workout für Sportler 252	
	■ Barre-Workout 261	
	■ Pilates-Core-Workout 271	
	■ Yoga-Pilates-Workout 279	

Anhang A: Fusion-Workouts selbst zusammenstellen 289

Anhang B: Muster-Wochenpläne für Fusion-Workouts 293

Über die Autorin 297

Fusion-Workouts sind die perfekte Mischung aus Fitnesstraining, Yoga, Pilates und Tanz. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, müssen Sie die Übungen mit Achtsamkeit durchführen. Sie werden daher mehr Erfolg haben, wenn Sie sich zunächst mit der Trainingsphilosophie und den Trainingsprinzipien beschäftigen.

Die Stärkung der Rumpfmuskelatur gehört zu den obersten Prioritäten des Fitnesstrainings. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie den Rumpf trainieren und dadurch Fortschritte erzielen können. Sie werden Atemtechniken zur Unterstützung der Core-Workouts erlernen, bei denen der Atem mit der Anspannung der Rumpfmuskelatur verbunden wird.

Ehe Sie mit den Workouts beginnen, lesen Sie die folgenden Hinweise und versuchen Sie, sich beim Üben daran zu halten. Wenn Sie lernen, sich Ziele zu setzen und die Gedanken, die während der Workouts auftauchen, wahrzunehmen, erlangen Sie zunehmend Kontrolle über Ihr Wohlbefinden und über Ihre Gesundheit. Ihnen wird bewusst werden, wie der Geist den Körper, die physiologischen Vorgänge und letztlich Ihre Übungsresultate beeinflusst.



Fusion-Workouts – was ist das?

Fusion-Workouts sind eine innovative Methode, um fit zu werden, Kraft zu entwickeln, die Körperzusammensetzung (Fettanteil und Muskelmasse) zu verändern und mehr Wohlbefinden zu erlangen. Diese einzigartige Trainingsmethode kombiniert vielfältige Übungsformen aus Yoga, Pilates, Fitnesstraining und Barre auf optimale Weise und bietet eine schier endlose Bandbreite an effektiven, herausfordernden Workouts, die überdies auch noch Spaß machen. So können Sie auf effiziente Weise Kraft und Muskelmasse aufbauen, Ihre Ausdauer und Beweglichkeit verbessern sowie das Gleichgewicht schulen. Dank der geradezu unendlichen Kombinationsmöglichkeiten wird Ihnen niemals langweilig werden. Ob Sie ein kräftigendes oder ein regenerierendes Übungsprogramm durchführen möchten – Fusion-Workouts sind äußerst vielseitig und lassen sich problemlos an individuelle Bedürfnisse anpassen.

Dieses Buch enthält eine Vielzahl motivierender, sicherer und hocheffektiver Übungen und Workouts, die Sie unabhängig von Ihrer Erfahrung, Ihrem Fitnesslevel und Ihren Interessen ausführen können. Das Beste von allem: Sie brauchen dazu keinerlei Ausrüstung – nur Ihren Körper!

Im Folgenden erfahren Sie, wie Sie anhand eines einfachen Systems aus mehr als 100 Übungen ein komplettes Workout kreieren können. Stellen Sie sich Ihr eigenes Workout nach Ihren individuellen Plänen zusammen oder suchen Sie sich gemäß Ihren zeitlichen Kapazitäten, Ihren Trainingszielen, den persönlichen Interessen oder Ihrem Fitnesslevel jeweils eines der vorgegebenen Workouts aus.

Übungsfotos, detaillierte, einfache Anleitungen sowie fundierte Übungspläne sorgen dafür, dass der Trainingserfolg nicht lange auf sich warten lässt. Dazu kommen Tipps und Varianten für Übende mit den unterschiedlichsten körperlichen Voraussetzungen.

Das erreichen Sie mit Fusion-Workouts

Dieses Buch enthält ein komplettes ganzheitliches Übungsprogramm. Als optimale Kombination aus Yoga, Pilates, Fitnesstraining und Barre sind Fusion-Workouts eine Herausforderung für Geist und Körper (Yin und Yang), sorgen aber auch dafür, dass

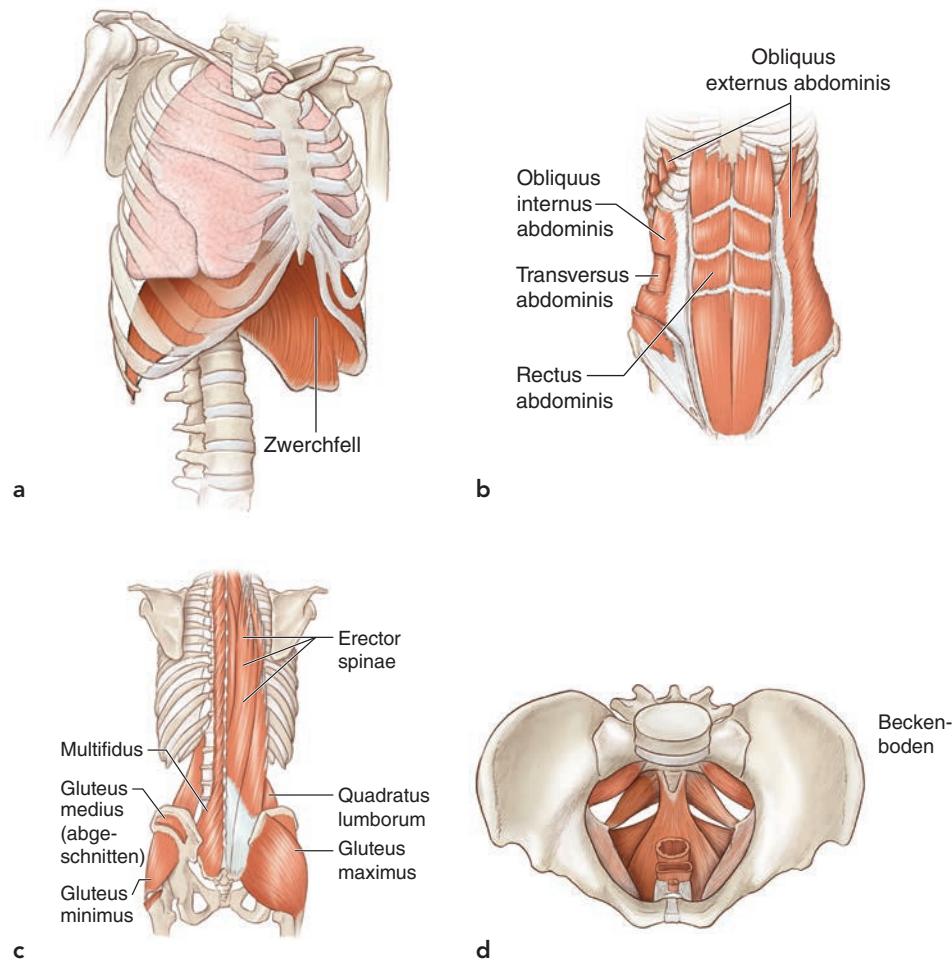


Abbildung 2.4 Die Rumpfmuskulatur umfasst (a) das Zwerchfell, (b) die oberflächlich und tief liegenden Bauchmuskeln, (c) die Rückenmuskulatur und (d) die Muskeln des Beckenbodens.

Wirbelsäule sehr wichtig. Um die Belastung des unteren Rückens zu verringern, müssen diese tief liegenden Muskeln trainiert werden.

Bauch und mittlerer Rücken sind zudem das Energiezentrum des Körpers. Ist es gut trainiert, können Sie bei allen Bewegungen (Muskel-)Kraft aus dem Rumpf generieren. Beim Schwingen eines Golfschlägers beispielsweise kommt die Energie für einen langen Abschlag aus dem Rumpf, nicht aus den Armen. Doch eine schlechte Haltung, Bewegungsmangel und Bequemlichkeit lassen die zentralen Rumpfmuskeln häufig verkümmern. Sehr langes Sitzen kann dazu führen, dass sie buchstäblich aus der Form geraten, so wie bei dem soeben geschilderten Experiment, das die Effekte einer schlechten Haltung auf den oberen Rumpf verdeutlichen sollte. Ohne gezieltes Core-Training werden diese Muskeln schwach und verlieren ihre Funktion.

Die 3-D-Atmung

Das Zwerchfell gilt als Atemmuskel, ist wegen seiner anatomischen Lage und der Zusammenarbeit mit den Bauchmuskeln aber auch ein wichtiger tief liegender Rumpfmuskel. Es trägt zur Rumpfstabilisierung bei, stimuliert bei Anwendung effektiver Atemtechniken die Kontraktion der Rumpfmuskulatur und stärkt so letztlich den Rumpf. Um zu lernen, wie man das Zwerchfell einsetzt und damit die tief liegende Rumpfmuskulatur bewusst aktiviert, probieren Sie die folgende Atemübung aus.

Setzen Sie sich bequem hin und legen Sie eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch (siehe Abb. 2.5). Atmen Sie tief durch die Nase ein und spüren Sie, wie der Brustkorb sich hebt und der Bauch sich nach außen wölbt (siehe Abb. 2.6 a). Anschließend atmen Sie langsam und kontrolliert durch die Nase aus (siehe Abb. 2.6 b). Nehmen Sie wahr, wie sich zunächst die Beckenbodenmuskeln heben und dann die Bauchmuskeln nach innen und oben in Richtung Zwerchfell ziehen. Achten Sie auf die Spannung, die dadurch entsteht. Wiederholen Sie diese Atemübung, bis Sie das Muster von Entspannung und Spannung beim Ein- und Ausatmen verinnerlicht haben. Alle anderen Bereiche des Körpers sollten entspannt sein. Wenn Nacken- oder Gesichtsmuskeln sich anspannen, versuchen Sie, die Atmung zu stark zu forcieren. Sie sollten kräftig ein- und ausatmen, aber nichts erzwingen.

Wenden Sie diese Atemtechnik auch beim Fusion-Training an, um die tief liegenden Rumpfmuskeln zu aktivieren, die Wirbelsäule, Becken und Rippen stützen. In den Übungsanleitungen wird auch der geeignete Atemrhythmus genau beschrieben.



Abbildung 2.5 3-D-Atmung im Sitzen – Ausgangsposition



Abbildung 2.6 3-D-Atmung im Sitzen – (a) Einatmung und (b) Ausatmung



Plié



Ausgangsposition Im aufrechten Stand mit gegrätschten Beinen Hüften und Beine ausdrehen, sodass die Füße nach außen zeigen. Die Knie stehen senkrecht über den Füßen (siehe Abb. a). Das Becken aufrichten, den Brustkorb zentrieren. Beckenboden und untere Bauchmuskeln zur Stabilisierung des Rumpfs nach oben ziehen.

Übung In die Kniebeuge gehen. Rumpf und Becken neutral halten und das Steißbein nach unten sinken lassen (siehe Abb. b). In die Ausgangshaltung zurückkehren, ohne die Knie zu überstrecken.

Haltung In der Kniebeuge sollten die Knie nicht über die Fußspitzen hinausragen. Das Gewicht gleichmäßig auf Innen- und Außenrast verteilen.

Atmung Mit der Einatmung den Rumpf stabilisieren, mit der Ausatmung in die Kniebeuge gehen. Einatmen und halten. Bei der nächsten Ausatmung in den Stand zurückkehren. 8- bis 15-mal wiederholen.

Abwandlungen und Anregungen für Fortgeschrittene

- Die Übung wird anspruchsvoller, wenn Sie mehr Wiederholungen durchführen.
- Bei Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht die Hände auf der Lehne eines Stuhls abstützen.

Achtsamkeit Spüren Sie, wie Ihr Becken sich bewegt, und drehen Sie Hüften und Beine aktiv nach außen, damit die Knie immer senkrecht über den Füßen stehen. Stellen Sie sich vor, dass sich Ihre großen Zehen in den Boden bohren und die Oberschenkel auswärtsrotieren.

Plié mit Fersenheben



Ausgangsposition Im aufrechten Stand mit gegrätschten Beinen Hüften und Beine ausdrehen, sodass die Füße nach außen zeigen. Die Knie stehen senkrecht über den Füßen (siehe Abb. a). Das Becken aufrichten, den Brustkorb zentrieren. Beckenboden und untere Bauchmuskeln zur Stabilisierung des Rumpfs nach oben ziehen.

Übung In die Kniebeuge gehen. Rumpf und Becken neutral halten, das Steißbein nach unten sinken lassen und die Fersen vom Boden lösen (siehe Abb. b). Die Fersen wieder aufsetzen und in die Ausgangsposition zurückkehren.

Haltung In der Kniebeuge sollten die Knie nicht über die Fußspitzen hinausragen. Das Gewicht gleichmäßig auf Innen- und Außenrast verteilen.

Atmung Mit der Einatmung den Rumpf stabilisieren, mit der Ausatmung in die Kniebeuge gehen. Mit der nächsten Einatmung die Fersen heben. Ausatmen, die Fersen wieder senken und in die Ausgangsposition zurückkehren. 8- bis 12-mal wiederholen.

Abwandlungen und Anregungen für Fortgeschrittene

- Die Übung wird anspruchsvoller, wenn Sie mehr Wiederholungen durchführen oder die Kniebeuge länger halten und die Fersen öfter heben und senken.
- Bei Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht die Hände auf der Lehne eines Stuhls oder an der Wand abstützen.

Achtsamkeit Spüren Sie beim Heben und Senken der Fersen, dass der Rumpf Ihnen Stabilität verleiht, und spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur fest an, um die Bewegung der Füße besser zu kontrollieren.



Beinkreisen in Seitenlage



a



b

Ausgangsposition In der aktiven Seitenlage beginnen (siehe Abb. a).

Übung Das obere Bein bis auf Schulterhöhe anheben und kreisen lassen, ohne dass Becken und Rumpf sich mit bewegen. Der Körper bleibt komplett gerade (siehe Abb. b). Die Kreisrichtung ändern. Dann die Seite wechseln und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Haltung Darauf achten, dass der Körper vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie bildet. Beim Anheben des Beins ein wenig nach hinten rollen, um Druck von den Hüft- und Beckenknochen zu nehmen.

Atmung Ein Bein heben. Bei der ersten Kreishälfte einatmen, bei der zweiten ausatmen. Pro Seite in beide Richtungen jeweils 10-mal kreisen.

Abwandlungen und Anregungen für Fortgeschrittene

- Die Übung wird intensiver, wenn Sie sie aus dem Seitstütz heraus ausführen, sich also auf den Unterarm stützen.
- Fortgeschrittene können die Übung aus dem gestreckten Seitstütz heraus durchführen, wenn sie sich auf einer Hand abstützen.

Achtsamkeit Stellen Sie sich vor, Sie wollten mit den Zehenspitzen perfekte Kreise in die Luft zeichnen.

Seitbeuge



a



b

Ausgangsposition Mit gekreuzten Beinen auf die Matte setzen. Das rechte Bein aufstellen, den Oberkörper nach links beugen und den gestreckten linken Arm schräg und in einer Linie mit dem Becken aufsetzen. Die Finger spreizen. Den rechten Unterarm mit der Handfläche nach oben auf dem rechten Knie ablegen (siehe Abb. a).

Übung Aus der Kraft der unteren Hüftmuskeln Becken, Beine und Rumpf heben. Über den linken Arm nach links beugen und den rechten Arm in einem langen Bogen über den Kopf strecken. Die Beine sind gestreckt, die Oberschenkel gegeneinandergepresst (siehe Abb. b). In die Ausgangsposition zurückkehren.

Haltung In der Endposition steht der stützende Arm senkrecht unter der Schulter, und der Körper bildet einen Bogen.

Atmung Mit der Einatmung das Becken heben. Mit der Ausatmung in die volle Seitbeuge gehen. Einatmen und halten. Ausatmen und in die Ausgangsposition zurückkehren. Pro Seite 3- bis 5-mal wiederholen.

Abwandlungen und Anregungen für Fortgeschrittene

- Die Übung wird leichter, wenn Sie das untere Bein beugen und sich damit auf der Matte abstützen.
- Bei Schmerzen im Handgelenk den Unterarm auf dem Boden ablegen.

Achtsamkeit Stellen Sie sich den Bogen einer Wasserfontäne vor.

Ab heute werden Sie sich bei Ihrem Training nie mehr langweilen. Die folgenden Kapitel zeigen Ihnen, wie vielseitig und abwechslungsreich das Fusion-Workout-System ist. Wählen Sie einfach aus 15 Beispiel-Workouts das perfekte Training für diesen Tag.

Das Fusion-Workout-System gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr Training an Ihre wechselnden Bedürfnisse, Ihr Zeitbudget und Ihre Trainingsziele anzupassen. Die im Folgenden vorgestellten Beispiel-Workouts sind deshalb nach Fitnesslevel, Dauer, Trainingsziel und Übungsart geordnet. Wenn Sie mit den Workouts vertraut sind, können Sie sie weiter optimieren, indem Sie Übungen hinzufügen, die Zahl der Wiederholungen oder die Haltedauer variieren oder sich eine andere Variante der in den Kapiteln 4–7 beschriebenen Übungen aussuchen.

Halten Sie sich an die Workouts in diesem Buch oder stellen Sie sich mithilfe der in Anhang A enthaltenen tabellarischen Vorlagen Ihr ganz persönliches Workout zusammen.



Fusion-Workouts

■ NACH FITNESSLEVEL

Die Fusion-Workouts in diesem Kapitel wurden unter dem Aspekt ihrer Intensität zusammengestellt, d. h., die Haltedauer bzw. die Zahl der für jede Übung empfohlenen Wiederholungen steigt mit jedem Level. Von jedem Level aus können Sie schrittweise das nächste Level erreichen, indem Sie die Zahl der Wiederholungen oder die Haltedauer nach und nach steigern. Vielleicht möchten Sie, bevor Sie mit dem Training beginnen, Ihrem Gedächtnis ein wenig auf die Sprünge helfen und in den vorausgegangenen Kapiteln noch einmal nachlesen, wie die einzelnen Übungen ausgeführt werden sollten und abgewandelt oder intensiviert werden können.

Viele der Warm-up-Übungen aus Kapitel 4 und der Regenerationsübungen aus Kapitel 7 eignen sich sowohl zum Warm-up als auch zum Cool-down. Sie werden feststellen, dass diese Übungen in den folgenden Workout-Sequenzen für beide Zwecke eingesetzt wurden – die angegebenen Seitenzahlen zeigen Ihnen, aus welchem Kapitel die Übung jeweils stammt. Die Achtsamkeitsübungen aus Kapitel 3 haben ebenfalls ihren festen Platz in den Beispiel-Workouts.

WORKOUT FÜR ANFÄNGER

Dieses Workout ist ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger. Wenn Sie mit dem Training beginnen, setzen Sie es am besten zunächst dreimal wöchentlich auf Ihren Trainingsplan – mit dem Ziel, irgendwann täglich zu trainieren. Sobald Sie das Gefühl haben, dass die Übungen keine Herausforderung mehr für Sie darstellen, können Sie zum nächsten Level übergehen. Selbstverständlich steht es Ihnen frei, jederzeit zu diesem Workout zurückzukehren, z.B. bei Zeitmangel oder an Tagen, an denen Sie es ruhiger angehen lassen möchten.

Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo. Wenn Sie merken, dass Sie müde werden, legen Sie eine Pause ein. Und sollte Ihnen nach neuen Herausforderungen zumute sein, wählen Sie eine der bei vielen Übungen angegebenen anspruchsvoller Varianten.

Ziel: Nehmen Sie sich Zeit, um die korrekte Ausführung und Haltung der Übungen zu verinnerlichen und Selbstvertrauen zu gewinnen. Qualität geht vor Quantität.

	Übung	Seite	Dauer oder Wiederholungen	Empfehlungen und Varianten
Warm-up (10 Min.)	3-D-Atmung im Sitzen 	13	1 Min.	Geist und Körper mithilfe der 3-D-Atmung zentrieren
	Welpenhaltung 	126	3–5 Atemzüge halten	
	Katzenbuckel und Pferderücken 	30	Kontrolliert von einer Bewegung in die andere übergehen; 3–5 Wiederholungen	
	Tiefer Ausfallschritt 	135	3–5 Atemzüge pro Seite halten	Hände auf dem Boden aufsetzen
Übergang	Aus dem Kniestand auf die Füße und in eine stehende Vorbeuge kommen. Die Knie leicht beugen und langsam in den Stand aufrollen.			

	Übung	Seite	Dauer oder Wiederholungen	Empfehlungen und Varianten
Warm-up (Fortsetzung)	Berg mit nach oben gestreckten Armen 	42	3–4 Atemzüge halten	
	Sonnengruß 1 	45	3–4 Wiederholungen	
Übungen im Stehen (15 Min.)	Kniebeuge 	50	8–12 Wiederholungen	Beim Beugen und Strecken der Knie jeweils bis 2, 3 oder 4 zählen
	Ausfallschritt nach hinten 	60	8–12 Wiederholungen pro Seite	Beim Beugen und Strecken der Knie jeweils bis 2, 3 oder 4 zählen
	Einbeinstand 	72	3–5 tiefe Atemzüge pro Seite halten	

> Fortsetzung