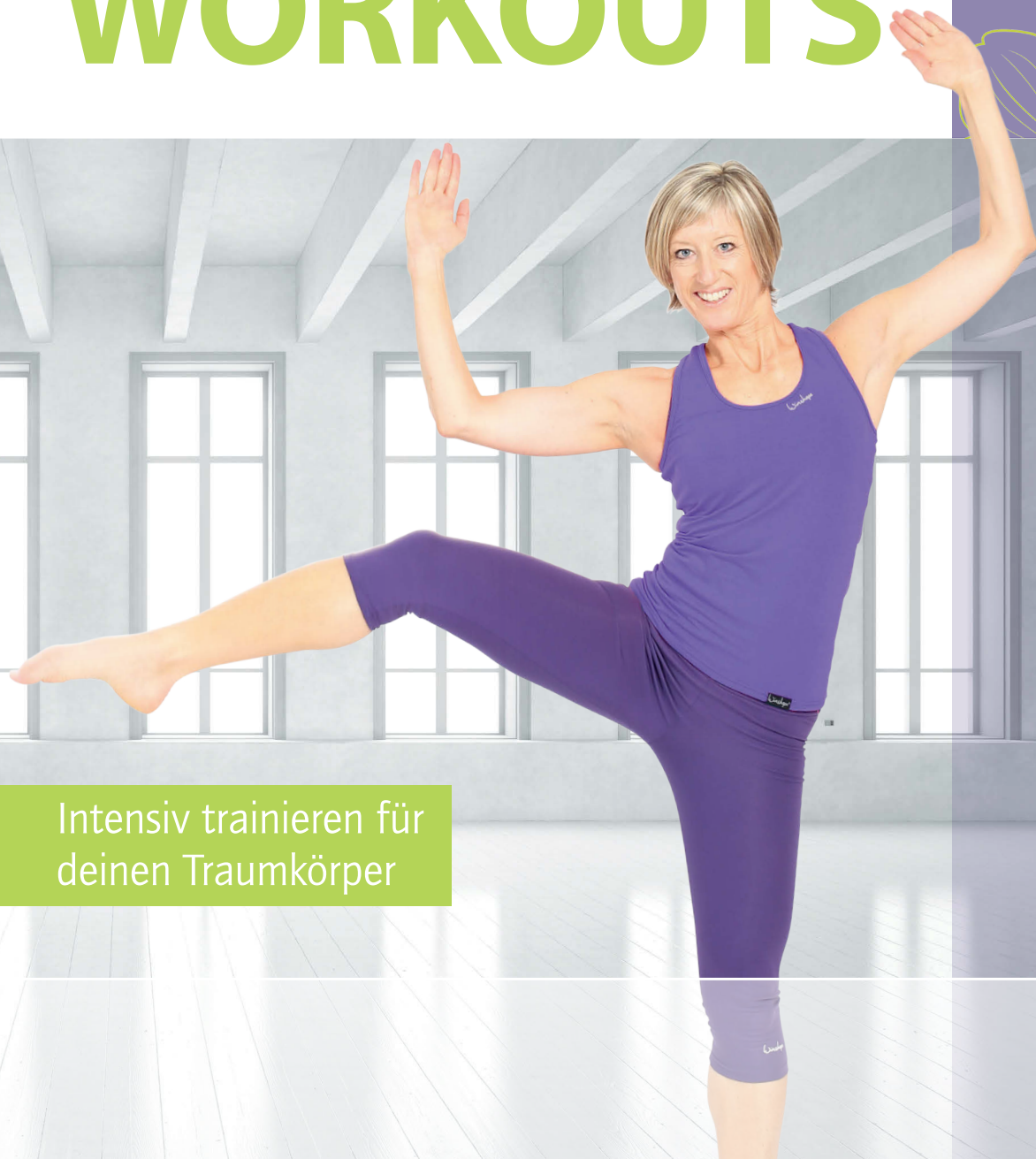


GABI FASTNER

FULL BODY WORKOUTS



Intensiv trainieren für
deinen Traumkörper

WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

Vorwort	10
Zu meiner Person.....	10
Exkurs: Koordinative Fähigkeiten und ihr Alltagsbezug.....	11
 Einführung	 18
Besser trainieren mit Funktionsbereichen	18
Die drei Funktionsbereiche.....	18
Intensivierungsmethoden	19
Geräteempfehlungen	21
Allgemeine Tipps für ein besseres Training	24
 1 Aufwärmen.....	 30
 2 Funktionsbereich 1.....	 44
Halswirbelsäule und Kopf, Brustwirbelsäule, Lenden-Becken-Hüftregion	44
 3 Funktionsbereich 2.....	 86
Lendenwirbelsäule, Hüftgelenk, Kreuz-Darmbein-Gelenk, komplette untere Extremität	86
 4 Funktionsbereich 3.....	 122
Schultergelenk, Schulterblatt, Schlüsselbein, komplette obere Extremität.....	122
 5 Übungsprogramme.....	 166
5.1 Kick für zwischendurch.....	166
5.1.1 Fit im Sitzen	166
5.1.2 Brain Fitness	169
5.1.3 Kurze Alltagsbewegungstipps.....	175

5.2 Bauch – Beine – Po express/15 Minuten	178
5.2.1 Mit Gewicht/TOPANGA®	178
5.2.2 Mit elastischem Widerstand/Theragym Loop®	187
5.2.3 Bodyweight	196
5.3 Brust – Schultern – Arme – Workout	202
5.3.1 Mit elastischem Widerstand/Theragym Powerband®	203
5.3.2 Bodyweight	211
5.3.3 Mit Gewicht/TOPANGA®	219
5.4 Fatburning	228
5.4.1 Bodyweight	228
5.4.2 Mit Gewicht/Hanteln	238
5.4.3 Mit Gewicht/TOPANGA®	246
5.5 High-Intensity-Intervalltraining	254
5.5.1 20-Minuten-Programm 1	254
5.5.2 20-Minuten-Programm 2	258
5.5.3 20-Minuten-Programm 3	262
5.6 Circuittraining	265
5.6.1 Zirkel ohne Geräte	266
5.6.2 Zirkel mit Kleingeräten	272
5.6.3 Zirkelmix	277
Anhang	284
1 Literatur	284
2 Bildnachweis	285





Vorwort

Vorwort

Einführung

1 Aufwärmen

2 Funktionsbereich 1

3 Funktionsbereich 2

4 Funktionsbereich 3

5 Übungsprogramme

Anhang

Vorwort

Zu meiner Person



Mein Name ist Gabi Fastner, ich bin staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin. Seit über 20 Jahren arbeite ich mit Leidenschaft in meinem Beruf.

Jeder, der zu mir in meine Kurse kommt, hat seine eigenen Ziele. Sehr viele Teilnehmer sind motiviert und haben den Ehrgeiz, diese Ziele auch in die Tat umzusetzen.

Mal ganz ehrlich, wie viele Ihrer Kunden meinen, man müsste täglich, und das mindestens eine Stunde, intensiv trainieren, um seinen „Traumkörper“ zu erlangen, der „Schnellste“, „Stärkste“ oder „Gesündeste“ zu sein?

Leider wird dieser anfängliche Ehrgeiz nach einiger Zeit nicht mehr belohnt und der Aufwand für weiteres intensives Training scheint nicht mehr erstrebenswert zu sein.

Schuld daran ist meist die falsche Vorstellung von körperlichem Training! Anfangs erzielt man damit tatsächlich Fortschritte. Ich meine damit z. B., man kann öfters, länger, schneller oder schwerer trainieren. Die allgemeine Vorstellung von intensivem Training bedeutet, sobald sich mein Körper an das Pensum gewöhnt hat, muss ich die Intensität erhöhen.

Leider nimmt diese Form des körperlichen Trainings immer mehr Zeit in Anspruch, wird immer anstrengender, macht immer weniger Spaß, schwächt unseren Körper und unser Immunsystem durch zu wenig Regenerationsphasen und führt schließlich bei vielen Sportlern zur Aufgabe des Programms.

Deshalb ist dieses Buch entstanden. Ich möchte Ihnen einen dauerhaften Weg zum Erfolg zeigen, der Ihre Teilnehmer gesund, schön und fit werden lässt!

Dazu gehört tatsächlich intensives Training, wie es die meisten kennen, aber weniger häufig, als Sie denken und vor allem anderes und intelligenteres, intensives Training!

Intensiver bedeutet, nicht nur körperlich anstrengender, intensivieren lassen sich Übungen mit zum Beispiel folgenden Aufgaben:

- ✿ Intensiv durch neue und andere Übungen.
- ✿ Intensiv durch das Achten auf eine korrekte Übungsausführung.
- ✿ Intensiv durch das Einbeziehen der koordinativen Fähigkeiten in das Training (siehe unten: Exkurs koordinative Fähigkeiten).
- ✿ Intensiv durch den Einsatz von Gewichten.
- ✿ Intensiv durch Fokussierung auf einen bestimmten Funktionsbereich.
- ✿ Intensiv durch Wahrnehmung des eigenen Körpers während einer Übung – trainieren Sie selbstwirksam!

Exkurs: Koordinative Fähigkeiten und ihr Alltagsbezug

1. Differenzierungsfähigkeit

Alltagsbezug:

Wären Sie schon einmal fast auf einem frisch geputzten Boden ausgerutscht? Wie machen Sie die nächsten Schritte auf diesem Boden? Vorsichtig, kleinere Schritte? Der Körper merkt sich die vorangegangene Situation und reagiert aufgrund von kinästhetischen Rückmeldungen über Rezeptoren in den Muskeln und im Nervensystem.

Im Training:

Führen Sie zum Beispiel eine Übung mal mit und mal ohne Gewichte aus. Somit kann sich Ihr Körper nie auf feste Gegebenheiten einstellen.

2. Orientierungsfähigkeit

Alltagsbezug:

Bewegen wir uns im Alltag, müssen wir uns ständig an der Umwelt orientieren. Wir müssen zum Beispiel Menschen in einer Fußgängerzone ausweichen, wollen wir eine Straße überqueren, müssen wir Autos vorbeifahren lassen, fahren wir Auto, müssen wir Verkehrszeichen wahrnehmen und sie befolgen. Ich glaube, Sie haben selbst schon viele Situationen im Kopf, die unsere Orientierungsfähigkeit herausfordern.

Im Training:

Führen Sie zum Beispiel Körper- oder Kopfdrehungen aus. Drehen Sie während einer Übung den Kopf nach rechts und links oder schauen Sie von oben nach unten.

3. Rhythmisierungsfähigkeit

Alltagsbezug:

Jeder Schritt, jede Tat im Alltag und fast jede Bewegung beim Sport ist harmonisch, wenn sie rhythmisch ausgeführt wird. Stellen Sie sich einen Läufer oder Radfahrer vor, dessen Bewegungsablauf nicht rhythmisch ist. Oder beobachten Sie den Gang „un-sportlicher“ Menschen. Sie werden mir zustimmen, die Bewegungen wirken unsportlich und unbeholfen!

Im Training:

Geben Sie zum Beispiel einer Bewegung einen Rhythmus. Führen Sie Übungen im Takt einer Musik aus.

4. Kopplungsfähigkeit

Alltagsbezug:

Fahren Sie Auto? Das ist ein sehr gutes Beispiel für diese koordinative Fähigkeit! Kupplern, Gas geben, schalten, lenken, blinken ... und das alles perfekt zeitlich, räumlich und dynamisch aufeinander abgestimmt!

Im Training:

Fügen Sie zum Beispiel Arm- und Beinbewegungen zusammen. Trainieren Sie Bewegungsabläufe, keine isolierten Muskeln!

5. Reaktionsfähigkeit**Alltagsbezug:**

Sie gehen auf einem Gehweg, in einer Kurve kommt Ihnen plötzlich ein Radfahrer entgegen. Nun gilt es, schnell zu reagieren!

Im Training:

Führen Sie Übungen auf dynamischem (stabilem/labilem) Untergrund aus. Schnelles Reagieren ist gefragt, wenn der Körper aus der Balance kommt und sich wieder ins Gleichgewicht bringen muss. Oder werfen und fangen Sie Gegenstände.

6. Umstellungsfähigkeit**Alltagsbezug:**

Denken Sie an Situationen im Winter. Sie gehen auf der Straße, plötzlich geraten Sie auf ein vereistes Stück Straße. Ihre Schritte müssen sich schnell an die veränderte Gegebenheit anpassen.

Im Training:

Führen Sie zum Beispiel eine Übung zuerst auf festem Untergrund aus, wechseln Sie dann den Untergrund und fahren Sie mit derselben Übung fort.

7. Gleichgewichtsfähigkeit**Alltagsbezug:**

Beobachten Sie sich einmal im Bus, in der U-Bahn oder ganz einfach beim Zähneputzen. Was machen Sie? Genau, Sie halten sich irgendwo fest oder lehnen sich an. Unbewusst holen wir uns einen dritten Punkt dazu, um sicherer zu stehen. Denn von Natur aus sind wir Menschen faul und versuchen, unnötige zusätzliche Muskelkraft zu sparen. Das macht uns natürlich unsicherer im Alltag. Je mehr wir versuchen, solche

„wackligen“ Situationen zu vermeiden, umso schwächer wird die Muskulatur (gerade die tief liegenden Muskelschichten, die unwillkürlich aktiv werden in wackligen Situationen und unsere Gelenke schützen und stabilisieren) und umso mehr verlieren wir unsere Reaktionsschnelligkeit.

Im Training:

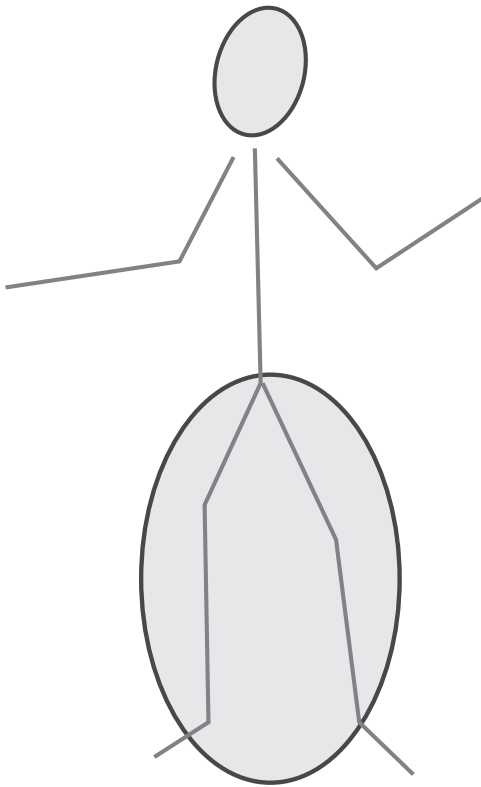
Arbeiten Sie mit instabilem bzw. labilem Untergrund. Variieren Sie Übungen, indem Sie den Untergrund verändern oder indem Sie die Standfläche verkleinern (Füße eng zusammenstellen, Einbeinstand, Füße voreinander auf eine gedachte Linie setzen, sich auf die Fußspitzen heben).

Viel Erfolg

Gabi Fastner

3 Funktionsbereich 2

Lendenwirbelsäule, Hüftgelenk, Kreuz-Darmbein-Gelenk,
komplette untere Extremität



Muskulatur: Gesäßmuskulatur, Hüftbeugemuskel, Bein- und Fußmuskulatur.



1 Gehen Sie tief in die Hocke. Wenn möglich, bis die Oberschenkel sich waagrecht über dem Boden befinden. Das Theragym Powerband® locker um die Hände wickeln und mit dem Daumen fixieren. Die Hände öffnen (damit die Handgelenke in einer Linie mit dem Unterarm bleiben).

2 Nun die Beine strecken und dabei die Arme in Richtung Decke strecken.

Diese Bewegung 20-30 x wiederholen.

Trainiert die Schulter- und obere Rückenmuskulatur, die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



1 Gehen Sie tief in die Hocke. Wenn möglich, bis die Oberschenkel sich waagrecht über dem Boden befinden. In jeder Hand eine Hantel halten. Die Ellbogen beugen, die Hände zur Schulter bewegen.

2 Nun die Beine strecken und dabei die Arme in Richtung Decke strecken.

Diese Bewegung 20-30 x wiederholen.

Trainiert die Schulter- und obere Rückenmuskulatur, die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



1 Stellen Sie sich auf das linke Bein. In die rechte Hand nehmen Sie den TOPANGA®. Den Oberkörper nach vorne in die Waagerechte neigen, dabei das rechte Bein nach hinten in die Waagerechte strecken. Der TOPANGA® zeigt in Richtung Boden. Den Rücken gerade halten! Die Schulterblätter an der Wirbelsäule fixieren!

2 Nun das rechte Knie nach vorne in die Waagerechte anheben. Den Oberkörper aufrichten. Der rechte Arm bleibt neben dem Körper. Das Brustbein nach vorne oben heben. Die Schultern nach hinten unten ziehen.

Diese Bewegung auf jeder Seite 20-30 x wiederholen.

Trainiert die Gesäßmuskulatur und die Rückenmuskulatur.



1 Stellen Sie sich in eine weite Grätsche. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Das Brustbein nach vorne oben anheben.

2 Nun das rechte Bein beugen, wenn möglich, bis die Oberschenkel sich waagrecht über dem Boden befinden. Das Knie befindet sich senkrecht über der Ferse!

3 Dann zurückkommen und das linke Bein beugen.

Jede Seite 10-15 x wiederholen.

Trainiert die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



1 Stellen Sie sich in eine weite Grätsche. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Das Brustbein nach vorne oben anheben. In beiden Händen eine Hantel halten.

Nun das rechte Bein beugen, wenn möglich, bis die Oberschenkel sich waagrecht über dem Boden befinden. Das Knie befindet sich senkrecht über der Ferse! Die Hände in Richtung Boden strecken.

2 Nun das rechte Knie zum linken Bein heranziehen. Die Hanteln zur Schulter führen.

3 Als Nächstes beide Arme über dem Kopf ausstrecken. Das rechte Knie anheben. Die Balance halten!

Diese Bewegungsabfolge mit jeder Seite 10-15 x wiederholen.

Trainiert die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, die Schultermuskulatur und den oberen Rücken.



1 Stellen Sie sich auf das linke Bein. Den rechten Fuß neben dem Körper aufstellen. Den TOPANGA® um die Schultern legen. Das Brustbein anheben!

2 Nun das rechte Bein hinter das linke Bein kreuzen. Das Knie anbeugen bis kurz vor dem Boden. Das vordere Knie senkrecht über der Ferse halten! Das Brustbein anheben!

Diese Übung mit jeder Seite 20-30 x wiederholen.

Trainiert die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



1 Stellen Sie sich in eine weite Grätsche. Die Knie befinden sich senkrecht über den Ferse. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Den TOPANGA® vor der Brust in beiden Händen halten.

2 Nun die Beine strecken und gleichzeitig den TOPANGA® in Richtung Decke bewegen. Diese Bewegung 20-30 x wiederholen.

Trainiert die Oberschenkelmuskulatur und die Arm- und Rückenmuskulatur.

1



2



3



1 Stellen Sie sich etwas mehr als hüftbreit auf. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Knie zeigen in Richtung Fußspitzen. Den TOPANGA® in beiden Händen halten und in Richtung Boden strecken. Beide Knie tief beugen, bis die Oberschenkel sich waagrecht über dem Boden befinden. Das Körpergewicht weit nach hinten in Richtung Fersen bewegen.

2 Nun beide Arme beugen und den TOPANGA® zum Brustbein bewegen.

3 Von hier aus die Beine strecken, den Oberkörper aufrichten und den TOPANGA® in Richtung Decke bewegen.

Diese Abfolge 20-30 x wiederholen.

Trainiert die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur und die Arm- und Rückenmuskulatur.



1 Gehen Sie tief in die Hocke. Die Oberschenkel befinden sich waagrecht über dem Boden.

2 Nun springen Sie explosiv nach oben und landen dann wieder leise und tief in der Hocke.

Diese Bewegung 10-15 x wiederholen.

Trainiert die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Herz-Kreislauf-Training.



1 Sie stehen aufrecht, beide Arme in Richtung Decke ausstrecken.

2 Nun das Gesäß in Richtung Boden bewegen und dabei abspringen („landen“).

3 Tief in der Hocke landen. Wenn möglich, befinden sich die Oberschenkel waagrecht über dem Boden. Die Arme neben den Oberkörper bewegen, um dann wieder den Körper aufzurichten und die Bewegungsfolge 10-15 x zu wiederholen.

Trainiert die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Herz-Kreislauf-Training.



1 Stellen Sie sich auf ein Bein. Das Standknie ist leicht gebeugt. Das Brustbein heben. Das Loop um die Unterschenkel legen. Achten Sie auf ein fixiertes Becken!

2 Nun das Bein vom Körper weg- und wieder zum Körper heranbewegen. Achten Sie darauf, immer Spannung auf dem Loop zu halten!

Mit jeder Seite 20-30 Wiederholungen ausführen.

Trainiert die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



1 Sie stehen mit geschlossenen Füßen. Das Brustbein heben. Das Loop um die Oberschenkel legen.

2 Nun einen Schritt mit einem Bein zur Seite ausführen. Die Füße sollten etwa hüftbreit geöffnet oder etwas weiter geöffnet sein. Das Gesäß tief in der Hocke halten. Die Knie zeigen in Richtung Fußspitzen. Dann die Beine wieder schließen und die Bewegung mit dem anderen Bein ausführen.

Rechts und links im fließenden Wechsel je Seite 10-15 x wiederholen.

Trainiert die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



1 Stellen Sie sich in eine weite Grätsche. Die Knie befinden sich senkrecht über den Fersen. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Das Gesäß so weit in Richtung Boden halten, bis die Oberschenkel sich waagrecht über dem Boden befinden.

2 Nun im Wechsel die rechte und die

3 linke Ferse vom Boden abheben. Das Gesäß bleibt tief unten. Der Oberkörper ist aufgerichtet!

Jede Ferse 10-15 x heben und senken.

Trainiert die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.