

# FITNESS

Federleicht!



Marion Deuchars



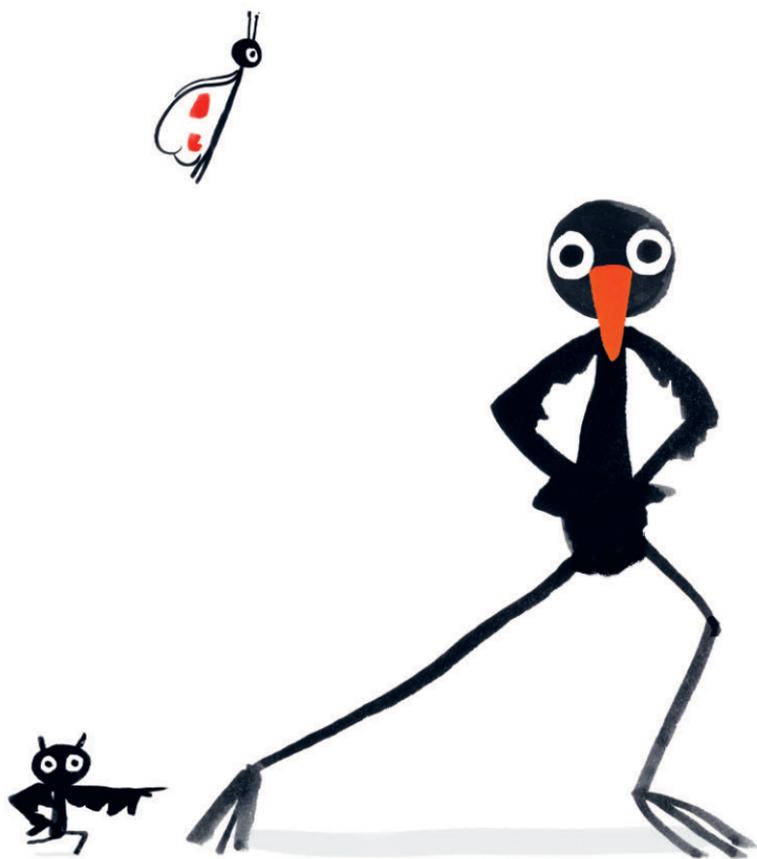
# FITNESS

Federleicht!

MARION DEUCHARS



MIDAS



# FIT SEIN - EIN LEBEN LANG

---

Früher war ich mit leichten Übungen zufrieden, die sich zwar gut anfühlten, aber mein Herz nicht wirklich zum Rasen brachten. Aber eines Tages habe ich festgestellt, dass ich beim Treppensteigen oder wenn ich dem Bus hinterherlaufen musste, außer Atem geriet. In dem Moment wurde mir klar: Ich muss etwas ändern. Keine großen Ziele, kein Gewichtsverlust - ich habe mich einfach nur entschlossen, mich jeden Tag und für immer sportlich zu betätigen.

Ein langes Leben allein reicht mir nicht: Ich will lange leben und gut leben. Ich möchte mich bücken und eine Blume pflücken können - und dabei nicht umfallen. Ich möchte genug Energie haben, um neue Dinge in Angriff zu nehmen, und ich möchte mich stark fühlen.

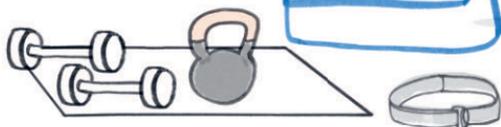
Ich hoffe, dass dieses Buch dir auf deiner Fitnessreise helfen wird. Es ist für Menschen aller Altersgruppen und sportlichen Fähigkeiten geeignet. Denke daran: Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen. Etwas zu tun ist besser, als gar nichts zu tun.

\* Konsultiere einen Arzt, bevor du ein neues Trainingsprogramm beginnst.

## AUSSTATTUNG

Widerstandsbänder, Gurt  
oder kleines Handtuch

Kurzhanteln, Kettlebells  
oder selbstgemachte  
Gewichte



Matte oder großes Handtuch

Stuhl oder Kasten



# INHALT

<b>DIE SIEBEN GRUNDBEWEGUNGEN</b>	<b>7</b>
<b>ÜBUNG FÜR MEHR FLEXIBILITÄT UND BEWEGLICHKEIT</b>	<b>21</b>
 <b>WARM-UP</b>	<b>28</b>
<b>ÜBUNGEN FÜR DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM</b>	<b>31</b>
<b>ÜBUNGEN FÜR DIE KÖRPERMITTE</b>	<b>41</b>
 <b>HERZ-KREISLAUF-WORKOUT</b>	<b>54</b>
<b>KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DEN UNTEREN KÖRPER</b>	<b>57</b>
 <b>WORKOUT</b>	<b>68</b>
<b>KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DEN OBEREN KÖRPER</b>	<b>71</b>
 <b>WORKOUT</b>	<b>82</b>
 <b>GANZKÖRPER-WORKOUT</b>	<b>84</b>
 <b>COOL-DOWN</b>	<b>86</b>





1. KNIEBEUGE



2. ZIEHEN UND  
STRECKEN



3. DRÜCKEN



4. DREHEN

5. AUSFALLSCHRITT

# DIE SIEBEN GRUNDBEWEGUNGEN

Diese Grundbewegungen spiegeln unsere alltäglichen Aktivitäten wider: das Tragen von Lebensmitteln, das Öffnen von Türen oder das Greifen in einen Schrank. Deshalb sind sie das Herzstück vieler Übungen in diesem Buch.



6. GEHEN



7. HÜFT-  
BEUGEN

# 1. KNIEBEUGE

Kniebeugen trainieren die großen Muskelgruppen der Oberschenkel, des Gesäßes und des unteren Rückens. Wenn du sie regelmäßig machst, fühlst du dich stärker und wirst beweglicher.



Du kannst sie machen, während du darauf wartest, dass das Wasser kocht.

## EINFACHE KNIEBEUGE

ANGEHOBENER KOPF UND WIRBELSÄULE BILDEN EINE LINIE, DEINE FÜSSE STEHEN HÜFTBREIT AUSEINANDER. BEUGE DIE KNIE UND BEWEGE HÜFTE UND PO NACH HINTEN WIE BEIM HINSETZEN. LASSE DIE KNIE ÜBER DEN ZEHEN. SPANNE BEIM HOCHKOMMEN DAS GESÄSS AN.



## 2. ZIEHEN UND STRECKEN MIT HANTELN

---

Mit kleinen Gewichten trainierst du Rücken, Schultern, Oberarme, Unterarme und Oberschenkelmuskulatur. Zug- und Streckübungen sorgen für ein ausgewogenes Training.



Das Atmen nicht  
vergessen!



## VORGEBEUGTES RUDERN

---

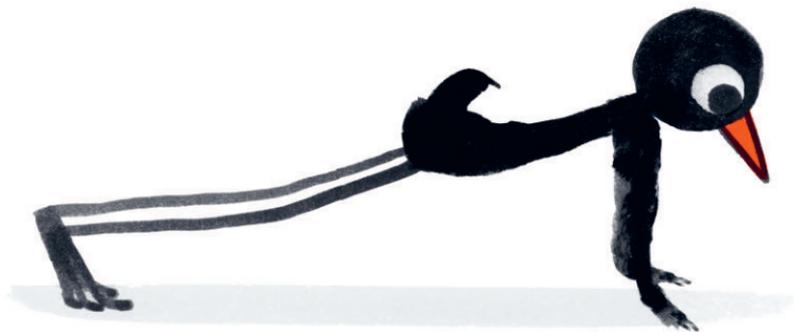
BEUGE DICH MIT FLACHEM RÜCKEN  
AUS DER HÜFTE NACH VORN. HALTE  
DIE KURZHANTELN NACH UNTEN UND  
ZIEHE DIE ELLENBOGEN EINATMEND  
NACH HINTEN. ATME AUS, WÄHREND  
DU DIE ARME WIEDER ABSENKST.  
WIEDERHOLE DIE ÜBUNG.



# 3. DRÜCKEN

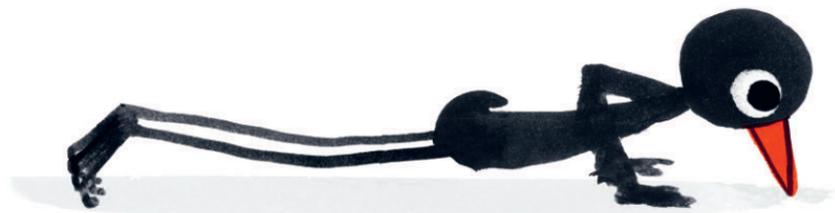
---

Wenn du Gewichte mit den Armen drückst, trainierst du Brust, Schultern und Oberarme. Beim Drücken mit den Beinen wird der gesamte Unterkörper trainiert.



# LIEGESTÜTZ

STÜTZE DIE HÄNDE SCHULTERBREIT AUF UND STRECKE DIE BEINE NACH HINTEN. DER KOPF BILDET EINE LINIE MIT DER WIRBELSÄULE. SENKE DIE BRUST ZUM BODEN UND ZIEHE DABEI DIE ELLENBOGEN NACH HINTEN. DRÜCKE DEN KÖRPER DANN WIEDER NACH OBEN. WIEDERHOLE DIE ÜBUNG.



Du kannst dich auch auf den Knien abstützen.



# 4. DREHEN

Bei Rotationsübungen drehst du hauptsächlich den Oberkörper. Drehungen machen den Körper beweglicher und helfen bei alltäglichen Aufgaben und beim Sport.



Wechsele die Seiten, als ob du in die Pedale eines Fahrrads treten würdest.





## FAHRRAD-CRUNCHES

LEGE DICH AUF DEN RÜCKEN UND HALTE DIE HÄNDE HINTER DEM KOPF. HEBE DIE SCHULTERN AN UND ZIEHE EIN KNIE ZUR BRUST. ZIEHE DABEI DEN GEGENÜBERLIEGENDEN ELLENBOGEN IN RICHTUNG KNIE. WIEDERHOLE DIE ÜBUNG UND FÜHRE DAS ANDERE KNIE MIT DEM ANDEREN ELLENBOGEN ZUSAMMEN.

# 5. AUSFALLSCHRITT

---

Vorwärts-, Rückwärts- oder Seitwärtsschritte mit einem Bein formen und kräftigen den Unterkörper und fördern das Gleichgewicht und die Beweglichkeit.



# AUSFALLSCHRITT NACH VORN

STRECKE DAS RECHTE BEIN NACH HINTEN UND BRINGE DAS LINKE KNIE IN EINEN RECHTEN WINKEL. LEGE DIE HÄNDE AUF DIE HÜFTEN ODER IN DIE TAILLE. BEWEGE DAS HINTERE BEIN NUN IN RICHTUNG BODEN. FÜHRE DIE ÜBUNG MIT DEM ANDEREN BEIN AUS UND WIEDERHOLE SIE.



*Eine gute  
Technik ist  
wichtiger als  
Schnelligkeit.*



# 6. GEHEN

---

Gangübungen stärken die Muskeln und verbessern die Stabilität, die Beweglichkeit und die Art und Weise, wie du gehst und läufst.



## ZEHENGANG

STEHE AUFRECHT UND HEBE DIE FERSEN VOM BODEN AB. GEHE NUN AUF DEN ZEHENSPITZEN VORWÄRTS UND HALTE DAS GLEICHGEWICHT.

Auf Zehenspitzen



# 7. HÜFTBEUGEN

---

Das Beugen der Hüfte mit geradem Rücken wird als Scharnierbewegung bezeichnet. Sie trainiert Rücken, Gesäß und Kniesehnen.



## KREUZHEBEN

FÜSSE HÜFTBREIT AUFSTELLEN. BEUGE DICH AUS DEN HÜFTEN NACH VORN. HALTE DABEI DEN RÜCKEN GERADE. SENKE DEN OBERKÖRPER SO WEIT AB, BIS ER PARALLEL ZUM BODEN IST. KEHRE DANN ZUM AUSGANGSPUNKT ZURÜCK. DIE KNIE BLEIBEN LEICHT GEBEUGT.

Probiere  
die Übung  
mit einem  
Gewicht aus.



Fühlst  
du, wie  
dein Herz  
schlägt?



# ÜBUNGEN FÜR DAS HERZ-KREISLAUF- SYSTEM

---

*Kardioübungen wie Laufen, schnelles Gehen und Hüpfen bringen das Herz in Schwung und das Blut in Wallung. Sie verbessern die Herz- und Lungenfunktion und die Sauerstoffaufnahme im Körper und in den Muskeln.*

# DER HAMPELMANN

---

DIE ARME HÄNGEN NEBEN  
DEINEM KÖRPER, DANN  
SPRINGE UND ÖFFNE ARME  
UND BEINE, SODASS DEIN  
KÖRPER EIN X BILDET.  
KEHRE WIEDER IN DIE  
AUSGANGSPOSITION ZURÜCK.  
WIEDERHOLE DIE ÜBUNG.



Eine extra  
gute Übung





## BURPEES

GEHE AUS DEM STAND IN  
DIE HOCKE, LEGE DIE HÄNDE  
AUF DEN BODEN. SPRINGE  
MIT DEN FÜSSEN ZURÜCK  
IN DEN LIEGESTÜTZ UND  
SENKE DEN KÖRPER AUF  
DEN BODEN AB. SPRINGE  
NUN MIT DEN FÜSSEN ZU  
DEN HÄNDEN UND KOMME  
WIEDER IN DEN STAND.  
WIEDERHOLE DIE ÜBUNG.





Ganzkörper-  
Workout



# KNIEHEBEN

STEHEN AUFRECHT UND  
MARSCHIERE AUF DER  
STELLE. HEBE DIE KNIE  
SO HOCH WIE MÖGLICH  
AN, WECHSELE DABEI  
SCHNELL DIE BEINE.



Halte den  
Rücken  
gerade.



# BERGSTEIGER

BEGINNE IM LIEGESTÜTZ. ZIEHE  
DIE KNIE ABWECHSELND ZUR  
BRUST UND WIEDER ZURÜCK.  
WERDE DABEI IMMER SCHNELLER,  
BIS DU >>RENNST<<.



Das ist  
nichts  
für mich!



# EINGESPRUNGENER LIEGESTÜTZ

SPANNE IM LIEGESTÜTZ ALLE  
MUSKELN AN. SPRINGE MIT  
DEN FÜSSEN NACH VORN IN  
RICHTUNG DEINER HÄNDE  
UND WIEDER ZURÜCK.  
WIEDERHOLE DIE ÜBUNG.



*Dein Rücken muss  
immer gerade sein.*

Explosive  
Übung



5 MINUTEN



# WORKOUT FÜR DEN OBERKÖRPER

---



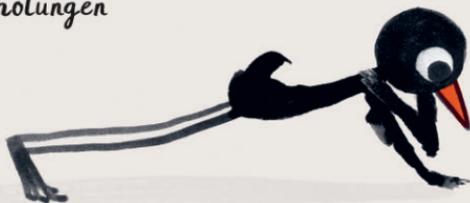
**ARMKREISEN**  
8-12 Wiederholungen,  
jede Richtung



**VORGEBEUGTES RUDERN**  
8-12 Wiederholungen



**OBERARMBEUGE**  
8-12 Wiederholungen



**SCHULTERKLOPFEN**  
8-12 Wiederholungen

LIEGESTÜTZ AN DER WAND  
8-12 Wiederholungen



MINI-BEUGESTÜTZ  
8-12 Wiederholungen



SCHULTERPRESSE  
8-12 Wiederholungen



LIEGESTÜTZ  
8-12 Wiederholungen

15 MINUTEN



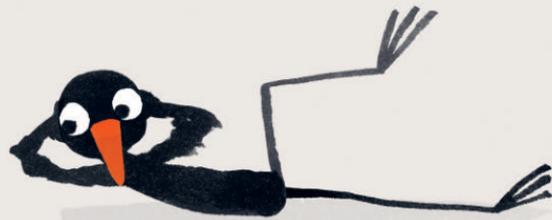
# 15-MINÜTIGES GANZKÖRPER- WORKOUT

Führe die gesamte Sequenz dreimal durch und  
mache zwischen jedem Satz eine Minute Pause.



**HAMPELMANN**  
20 Sekunden

**AUSFALLSSCHRITT  
NACH VORN**  
20 Sekunden,  
jedes Bein



**FAHRRAD-CRUNCHES**  
20 Sekunden



**KNIEBEUGE  
MIT GEWICHT**  
20 Sekunden



**VORGEBEUGTES RUDERN**  
8-12 Wiederholungen

**SCHULTERBRÜCKE**  
8-12 Wiederholungen



**REVERSE CRUNCH**  
20 Sekunden



**SCHULTERKLOPFEN**  
8-12 Wiederholungen





# COOL-DOWN

Nach dem Training solltest du Übungen zum Abkühlen machen, um deine Herzfrequenz wieder auf ein normales Niveau zu bringen, die Regeneration zu beschleunigen, Muskelkater zu lindern und Verletzungen vorzubeugen. Außerdem wirst du dadurch gelenkiger.



**SCHULTERDEHNUNG**  
10 Sekunden pro Arm



**OBERSCHENKELDEHNUNG**  
10 Sekunden pro Bein



**HÜFTDEHNUNG**  
10 Sekunden pro Bein



RÜCKENDEHNUNG  
10 Sekunden



ELLENBOGENDEHNUNG  
10 Sekunden pro Arm

Ich mache ein  
richtig gutes  
Cool-Down.



SITZENDE VORWÄRTSBEUGE  
10 Sekunden

DANKE AN ZARA LARCOMBE, ROLY ALLEN, VIRGINIA  
BREHAUT, ALISON GUILLE, ANGUS HYLAND, FELICITY AWDRY,  
NATALIA PRICE-CABRERA, ELIZABETH SHEINKMAN, PFD.



FITNESS – FEDERLEICHT!

© 2025  
MIDAS COLLECTION  
EIN IMPRINT DER MIDAS VERLAG AG

ISBN 978-3-03876-321-5  
I. AUFLAGE 2025

ÜBERSETZUNG: MARTINA PANZER  
LEKTORAT: DR. FRIEDRIKE RÖMHILD  
LAYOUT: ULRICH BORSTELMANN

MIDAS VERLAG AG  
DUNANTSTRASSE 3, CH-8044 ZÜRICH  
E-MAIL: KONTAKT@MIDAS.CH  
WWW.MIDAS.CH

ENGLISCHE ORIGINALAUSGABE:  
»HOW TO BE A FIT BIRD«  
SKITTLEDOG, AN IMPRINT OF THAMES & HUDSON LTD  
© M. DEUCHARS LTD 2025

PRINTED IN CHINA BY C&C OFFSET PRINTING CO., LTD.

DIE DEUTSCHE NATIONALBIBLIOTHEK VERZEICHNET DIESE PUBLIKATION IN DER  
DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOGRAPHIE; DETAILLIERTE BIBLIOGRAFISCHE DATEN  
SIND IM INTERNET UNTER WWW.DNB.DE ABRUFBAR.

ALLE RECHTE VORBEHALTEN. DIE VERWENDUNG DER TEXTE UND BILDER,  
AUCH AUSZUGSWEISE, IST OHNE SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG DES VERLAGES  
URHEBERRECHTSWIDRIG UND STRAFBAR.

