

FITNESS

Federleicht!



Marion Deuchars

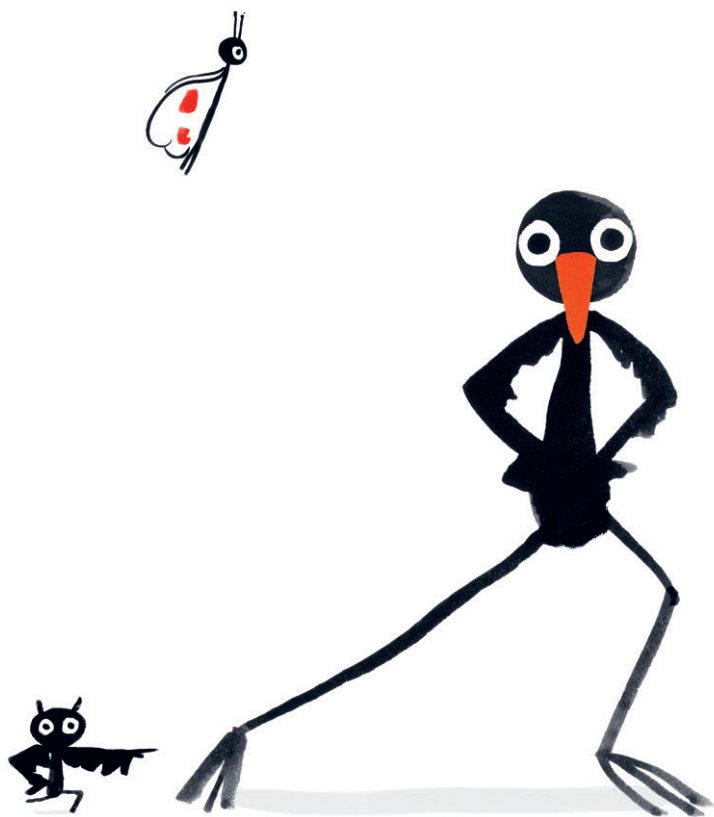
FITNESS

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



INHALT

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





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 ZEHEIN. 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!



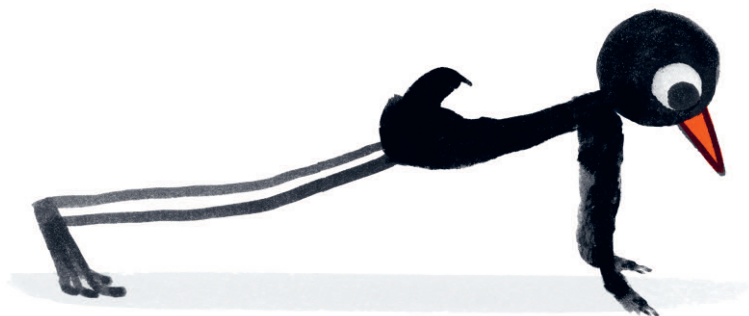
VORGEBEUGTES RUDERN

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.



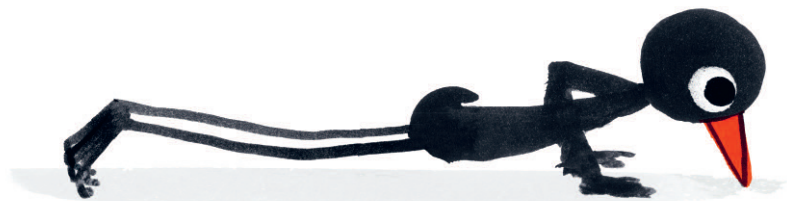
3. DRÜCKEN

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 FÜßSEN ZURÜCK
IN DEN LIEGESTÜTZ UND
SENKE DEN KÖRPER AUF
DEN BODEN AB. SPRINGE
NUN MIT DEN FÜßSEN ZU
DEN HÄNDEN UND KOMME
WIEDER IN DEN STAND.
WIEDERHOLE DIE ÜBUNG.





Ganzkörper-
Workout



KNIEHEBEN

STEHE 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



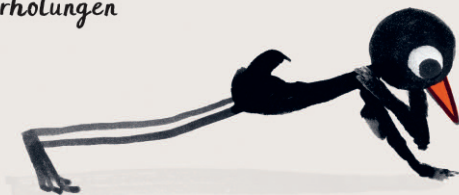
ARMKREISEN
8-12 Wiederholungen,
jede Richtung



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



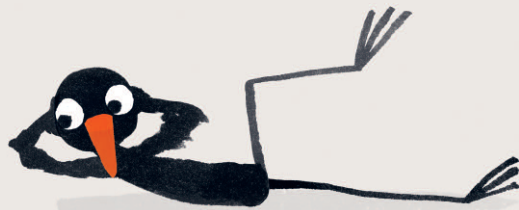
15-MINÜTIGES GANZKÖRPER- WORKOUT

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

SCHULTERBRÜCKE
8-12 Wiederholungen



VORGEBEUGTES RUDERN
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



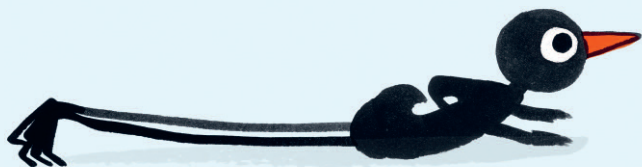
OBERSCHENKELDEHNUNG

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 GULE, 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«

SKITTELEDOG, 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.

