





HANNAH FÜHLER

# Bauch, Beine, Po

 Bassermann



## Impressum

ISBN 978-3-8094-3637-9

1. Auflage

Genehmigte Ausgabe 2017 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

© by NME-Media GbR; München

Die Verwertung der Texte, Bilder und der DVD, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

**Umschlaggestaltung:** Atelier Versen, Bad Aibling

**Fotos:** Seite 4, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16: © shutterstock.com; alle übrigen Fotos © by Sascha Wuillemet, NME-Media

**Layout, DTP und Realisation:** Sascha Wuillemet, NME-Media

**Projektleitung für diese Ausgabe:** Herta Winkler

**Redaktion:** Christine el-Trabulsi, NME-Media

**Lektorat:** Constanze Pabst, Garmisch-Partenkirchen

**Herstellung für diese Ausgabe:** Reinhard Soll

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch und der DVD sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Warnhinweis:** Sollten sich während des Trainings Schmerzen oder Beschwerden einstellen, ist es unbedingt ratsam, die Übung abubrechen und den Rat eines professionellen Trainers, Therapeuten oder Arztes einzuholen.

Das Training sollte immer schmerzfrei durchgeführt werden. Die eigenen Grenzen und eventuellen Einschränkungen sind unbedingt zu beachten.

Bitte üben Sie nicht ohne therapeutische Anleitung oder ohne ärztlichen Rat, wenn bereits gesundheitliche Beschwerden bestehen.

**Druck und Bindung:** Alcione, Lavis

Printed in Italy



Verlagsgruppe Random House  
FSC® N001967



# Bauch, Beine, Po

Einleitung

Seite 5

## 1. Tipps und Theorie

- ▶ 1. Unerlässlich: ein Besuch beim Arzt Seite 8
- ▶ 2. Mit diesen Tipps halten Sie durch Seite 9
- ▶ 3. Gewohnheiten ändern - eine Anleitung Seite 12
- ▶ 4. Eine wichtige Verbündete:  
Die richtige Ernährung Seite 15
- ▶ 5. Schuhe, Gymnastikmatte und  
gute Laune - die Ausrüstung Seite 19
- ▶ 6. Ein Blick in das Innere - der Muskelapparat Seite 20

## 2. Der praktische Teil: Die Übungen

- ▶ 1. Warm-up Übungen 1-6 Seite 24
- ▶ 2. Workout im Stehen Übungen 7-12 Seite 32
- ▶ 3. Workout im Sitzen Übungen 13-30 Seite 40
- ▶ 4. Cool-down Übungen 31-48 Seite 58

## 3. Trainingsplan

Seite 77





# Bauch Beine Po

Optimisten nennen es »barock«, Pessimisten »Problemzone«. Sicher ist: überflüssige Pfunde setzen sich bevorzugt an der »Bauch-Beine-Po-Zone« fest. Sie sind schuld, wenn die Jeans sich irgendwann nicht mehr schließen lässt und sorgen für Frust bei der Besitzerin. Laut Umfrage einer Frauenzeitschrift, die 1.000 Frauen zwischen 18 und 55 Jahren interviewt hat, waren 92% der Befragten unzufrieden mit ihrer Figur. Kein Wunder, dass viele durch gezieltes Training speziell die BBP-Zone formen möchten. Neben dem ästhetischen Aspekt ist gerade Bauchfett aber auch ein medizinisches Problem. Ärzte unterscheiden zwischen *subkutanem* und *visceralem* Fett. Subkutanen Fett liegt direkt unter der Haut, viscerales zwischen den Muskeln. Und eben Letzteres steht im Verdacht, aufgrund seiner hormonellen Aktivität Herz-

Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Gefäßleiden und sogar Krebs zu begünstigen. Neben Eitelkeit ist also auch ein vernünftiges Gesundheitsbewusstsein Auslöser für den Wunsch nach einem gezielten Training. Und die Nachfrage steigt. Zahlreiche



BBP-Kurse in Fitnessstudios und Volkshochschulen zeugen davon.

Wer - aus welchen Gründen auch immer - keine Präsenzkurse besuchen kann oder will oder zusätzlich und regelmäßig zuhause trainieren möchte, wünscht sich vielleicht einen Personal Trainer. Der klopft drei Mal pro Woche an die Tür, sorgt neben den passenden Übungen auch für die richtige Motivation und verhindert, dass mangelndes Durchhaltevermögen das Projekt »wohlgeformte BBP-Zone« vorzeitig zum Scheitern bringt. Nur: nicht jeder kann sich das leisten! Sollten Sie also nicht zu den Glücklichen gehören - und das dürfte wohl auf die meisten Menschen zutreffen - braucht Sie das trotzdem nicht zu betrüben. Mit diesem Buch und der beiliegenden DVD halten Sie sozusagen Ihren persönlichen Personal Trainer in der Hand.

## Durch die wählbare Intensität der Übungen können Sie das Trainingstempo variieren.

Hannah Fühler begleitet seit vielen Jahren erfolgreich Menschen auf dem Weg zu mehr Fitness, Gesundheit und einem durchtrainierten Körper. Als Personal Trainer und Life Coach weiß sie,

dass die meisten Menschen Schwierigkeiten damit haben, ein regelmäßiges Training längerfristig durchzuhalten, also lange genug, damit das Training und der Wunsch nach regelmäßiger Bewegung zur Gewohnheit werden können. »Darin«, sagt Hannah, »liegt die Hauptaufgabe eines Personal Trainers: den Klienten so zu motivieren, dass er Phasen, in denen er keinen raschen Erfolg sieht oder andere Pflichten die gute Absicht zu verdrängen drohen, überwindet und die Freude an dem Training nicht verliert.«

Aus diesem Grund widmen wir dem Thema Motivation und Durchhaltevermögen auch besondere Aufmerksamkeit. Daneben finden Sie viele einfache, aber hoch effektive Übungen, die - regelmäßig durchgeführt - Ihre Problemzonen rasch wieder zu Ihrer wohlgeformten Lieblingszone werden lassen. Spaß soll das Ganze natürlich auch noch machen und sich gut in einen ohnehin durchorganisierten Alltag mit all seinen Verpflichtungen integrieren lassen. Das haben wir bei der Auswahl der Übungen selbstverständlich auch bedacht.

Ob AnfängerIn oder Fortgeschrittene(r) - durch die wählbare Intensität der einzelnen Übungen können Sie das Trainingstempo so variieren, dass Sie Ihren Körper fordern, ohne ihn zu überfordern. Wenn Sie dann auch noch auf eine bewusste Ernährung sowie ausreichend Schlaf achten und sich ganz allgemein öfter etwas Gutes tun, wird sich der Erfolg garantiert einstellen.

# 1. Tipps und Theorie

So ganz kommen wir an der Theorie nicht vorbei. Bevor wir mit den praktischen Übungen beginnen, möchten wir Ihnen noch ein paar Tipps und Informationen geben. Schließlich gehört es zu den Aufgaben eines Personal Coaches, Sie nicht nur zu mehr körperlicher Aktivität zu bewegen, sondern Ihnen all das Wissen mitzugeben, das Sie benötigen, um langfristig und nachhaltig aktiv zu bleiben und so an der Erhaltung Ihrer Gesundheit und einem attraktiven Äußeren mitzuwirken.

## ► 1. Unerlässlich: ein Besuch beim Arzt



*»Aus der Erfahrung heraus, dass die meisten Menschen im Training zunächst nur 40-50% ihrer tatsächlichen Möglichkeiten leisten, gehe ich in der praktischen Arbeit mit meinen Klienten immer bis an die vermeintliche Grenze und eben einen kleinen Schritt darüber hinaus. Nur so führt das Training auch zum Ziel und zeigt sichtbare Erfolge, die als Motivation zu einer nachhaltigen Veränderung so wichtig sind.*

*Deshalb sind sämtliche Übungen fordernd, aber nicht überfordernd,« sagt Hannah und empfiehlt: »Je nach Fitnesslevel können Sie immer zwischen einer Version für Einsteiger oder für Fortgeschrittene wählen.«*

Bitte beachten Sie aber: Ob Rückenschmerzen, Probleme mit den Gelenken oder dem Herzen, Bluthochdruck, Diabetes, starkes Übergewicht oder sonst irgendeine Einschränkung - wer gesundheitliche Probleme hat, sollte unbedingt mit einem

Arzt abklären, was zu beachten ist, bevor er mit dem Training beginnt.

Die meisten geben im Training nur 40-50% ihrer Möglichkeiten.

Und ganz generell: Fangen Sie langsam an, überfordern Sie sich nicht. Sie erreichen weitaus mehr, wenn Sie die Trainingseinheiten langsam steigern und über einen langen Zeitraum durchhalten. Das ist nicht nur gesünder, sondern erhält Ihnen auch den Spaß daran. Und Spaß an der Sache ist die wichtigste Voraussetzung, um langfristig dabei zu bleiben und der gefürchteten Jo-Jo-Falle zu entgehen.

## ► 2. Mit diesen Tipps halten Sie durch

Sie haben den festen Vorsatz gefasst, mit einem gezieltem Training etwas für Ihre Figur zu tun. Das ist gut. Und Sie haben auch gleich angefangen. Das ist sogar sehr gut. Jetzt gilt es, die größte Hürde zu überwinden: nach anfänglicher Euphorie droht meist schon bald ein Motivationstief. Durchhalten ist verdammt schwer.

Wenn der Muskelkater schmerzt, morgens das Bett so schön warm und gemütlich ist, abends das Fernsehprogramm lockt oder man ganz einfach geschafft ist von einem langen Arbeitstag, ist es nicht einfach sich aufzuraffen. Aber eines können wir Ihnen ganz fest versprechen: Wenn Sie sich erst einmal überwunden haben, können Sie nicht nur stolz auf sich sein, Sie werden sich ganz bestimmt auch richtig gut fühlen. Neben den Muskeln stärken Sie so nebenher Ihr Selbstbewusstsein, und wenn Sie sich nach einiger Zeit wieder gerne im Spiegel betrachten, wissen Sie: Es hat sich gelohnt! Um die Motivation zu erhalten und das Durchhaltevermögen zu stärken, verrät Hannah Ihnen hier ein paar einfache Tricks, die sie auch selbst anwendet: