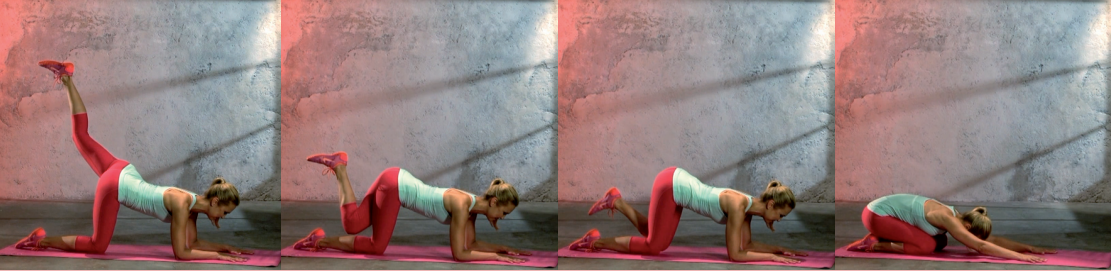


HANNAH FÜHLER

15-MINUTEN-  
FITNESS  
OHNE GERÄTE

**B**assermann



## Impressum

ISBN 978-3-8094-3638-6

3. Auflage 2020

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.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

**Umschlaggestaltung:** Atelier Versen, Bad Aibling

**Fotos:** Seite 4, 6, 9, 10–13, 14, 17, 19, 27, 28, 29–33: © 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:** Marleen Janzen

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 abzubrechen 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:** Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary



**MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
**FSC® C010328**

Verlagsgruppe Random House  
FSC® N001967



## Einleitung

Seite 5

### 1. Nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren – Tipps und Theorie

- ▶ 1.1 Vor dem Training: Fragen Sie Ihren Arzt Seite 8
- ▶ 1.2 Tipps zum Durchhalten Seite 10
- ▶ 1.3 Regelmäßigkeit ist aller Fitness Anfang Seite 14
- ▶ 1.4 Trainieren ohne Fitnessgeräte Seite 16
- ▶ 1.5 Was man trotzdem braucht Seite 17
- ▶ 1.6 Ein bisschen Anatomie Seite 18
- ▶ 1.7 Iss Dich fit Seite 24

---

### 2. Der praktische Teil: Die Übungen

- ▶ 2.1 Warm-up Seite 34
- ▶ 2.1.1 Dynamisches Warm-up Seite 36
- ▶ 2.1.2 Warm-up – Kurzversion Seite 40
- ▶ 2.2 Workout Seite 42
- ▶ 2.2.1 15-Minuten-Workout Ganzkörper-Fit (A) Seite 42
- ▶ 2.2.2 15-Minuten-Workout Ganzkörper-Fit (B) Seite 49
- ▶ 2.2.3 15-Minuten-Workout Oberkörper-Fit Seite 59
- ▶ 2.2.4 15-Minuten-Workout Beine-Po-Fit Seite 67
- ▶ 2.3 Cool-down Seite 73

---

### 3. Trainingsplan

Seite 77





# 15-MINUTEN- FITNESS OHNE GERÄTE

Wir können es überall nachlesen: Männer können nicht zuhören, haben im Haushalt zwei linke Hände und weinen nicht. Frauen können nicht einparken, verstehen nichts von Technik und sind alle ohne Ausnahme multitasking-fähig. Die Liste der Stereotype lässt sich natürlich beliebig fortführen und ist mehrheitlich vermutlich völliger Unsinn. Wenn überhaupt, dann treffen aus weiblicher Sicht allenfalls die Vorurteile über Männer zu. Klar, oder? *Eine* Tatsache aber ist unumstößlich: Männer und Frauen sind nicht gleich. Das zu bestätigen werden Wissenschaftler nicht müde, aber im Grunde genügen da natürlich auch die eigene Erfahrung und ein Blick in den Spiegel. Und wenn Männer und Frauen anatomisch so verschieden sind, ist es natürlich auch nicht von der Hand zu weisen, dass Frauen anders trainieren sollten als Männer. Abgesehen von den unterschiedlichen körperlichen Gegebenheiten verfolgen die meisten Frauen obendrein andere Ziele, wollen

häufig Figurproblemen zu Leibe rücken oder selbige vermeiden. Sie wollen etwas für die Gesundheit tun, beispielsweise einer Osteoporose vorbeugen, von der Frauen viel öfter betroffen sind als Männer, oder einfach fit und beweglich bleiben. Bei Männern stehen hingegen Kraft, sportlicher Ehrgeiz oder das berühmte Sixpack im Vordergrund, womit wir natürlich schon wieder bei den Vorurteilen angekommen wären.

Um diesen Unterschieden Rechnung zu tragen, haben wir das vorliegende Fitnessprogramm entwickelt. Extra für Frauen und mit typisch weiblichen Zielsetzungen: Schlankheit, Kondition und Beweglichkeit. Aber zumindest *eine* Übereinstimmung gibt es dann doch: sowohl für Männer als

auch für Frauen ist das Trainieren ohne Geräte voll im Trend. Der Vorteil dabei: man kann es überall tun! Egal ob zuhause oder unterwegs, drinnen oder draußen, Sie benötigen weder spezielle Geräte noch eine Mitgliedschaft

im Fitnessstudio, denn das Einzige, womit Sie trainieren werden, tragen Sie ohnehin ständig bei sich: Ihr eigenes Gewicht. Auch der Zeitaufwand ist überschaubar: Mit nur 15 Minuten am Tag können Sie bereits viel erreichen – und so ein Viertelstündchen kann schließlich jeder irgendwo »abzwickeln«. Lediglich für die

Motivation könnten Sie eventuell Unterstützung brauchen, denn es ist gar nicht so einfach, sich zu regelmäßigem Training aufzuraffen, wenn



es bislang nicht zu Ihren Gewohnheiten gehört hat. Die Lösung: ein *Personal Trainer*. »Schon klar«, mögen Sie jetzt vielleicht denken, »den kann

ich mir nur nicht leisten.« Aber keine Sorge, daran haben wir ebenfalls gedacht und deshalb Hannah Fühler gebeten, diese Rolle für Sie zu übernehmen. Macht sie, hat sie gesagt, und das Ergebnis halten Sie gerade in den Händen: Ihren Personal Trainer in Buchform. Hannah ist eine erfahrene Fitnesstrainerin, arbeitet als Life Coach und gibt zahlreiche Kurse im Bereich Fitness und Gesundheitsprävention. In der gleichen Reihe sind bereits mehrere Bände von ihr erschienen. Für den vorliegenden Band hat sie effektive 15-Minuten-Workouts konzipiert, mit deren Hilfe Frauen ohne irgendwelche Geräte, dafür aber mit viel Spaß und garantiertem Erfolg etwas für ihre Gesundheit und – quasi nebenbei – natürlich auch für die schlanke Linie tun können. Dazu kommen Tipps und Informationen, wie man es schafft, den Wunsch nach regelmäßigem Training zur Gewohnheit werden zu lassen, denn nur dadurch werden Sie auch den gewünschten Erfolg erzielen. Außerdem erhalten Sie einen hilfreichen Überblick über das Muskel- und Skelettsystem, der zeigt, warum Frauen aus anatomischer Sicht anders trainieren sollen als Männer. Im praktischen Teil schließlich werden alle Übungen, die Sie auf der DVD finden, noch einmal ausführlich erklärt. Lassen Sie sich also einladen von Ihrer Personal Trainerin und werden Sie fit – ohne Geräte und mit nur 15 Minuten täglichem Training.

Mit nur 15 Minuten  
Training pro Tag  
können Sie bereits  
viel erreichen.

# 1. Nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren – Tipps und Theorie

**A**uch wenn Sie keine Geräte für diese effektiven Workouts benötigen, so ganz ohne Theorie geht es nicht. Ein paar Hinweise zu den Voraussetzungen, die gegeben sein sollten, sowie ein Abriss über wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Hirnforschung zum Thema *neue Gewohnheiten etablieren* und schließlich ein Überblick über den Skelett- und Muskelapparat sollen Ihnen helfen, die idealen Bedingungen für ein erfolgreiches Training zu schaffen. Denn wie überall im Leben ist alles mit allem verbunden und nur wer das Wissen mitbringt, wie er zu seinem Ziel kommen kann, und wer die notwendige Willenskraft dazu besitzt, wird es am Ende auch tatsächlich erreichen.

## ► 1.1 Vor dem Training: Fragen Sie Ihren 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 dann 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 Han-*



nah und empfiehlt: »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. So lange, bis es schließlich zur lieb gewonnenen Gewohnheit geworden ist, auf die Sie nicht mehr verzichten möchten.«

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

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.





## ► 1.2 Tipps zum Durchhalten

Vielleicht kennen Sie das: Man nimmt sich ganz fest vor, mit einem regelmäßigen Training etwas für die Gesundheit oder auch für die Figur zu tun. Voller Begeisterung legt man los, einen Tag, zwei Tage, drei Tage ... und dann? Trotz anfänglicher Euphorie droht meist nach kurzer Zeit ein Motivations-tief. Der Muskelkater schmerzt, das Bett ist morgens so schön warm und gemütlich und abends das Fernsehprogramm viel zu verlockend oder man ist am Ende eines langen Arbeitstages ganz einfach zu müde, um sich zum Training aufzuraffen. Durchhalten ist verdammt schwer!

Aber glauben Sie uns eines: Wenn Sie sich erst einmal überwunden haben, werden Sie sich ganz bestimmt richtig gut fühlen. Nicht nur körperlich, denn neben den Muskeln stärken Sie so auch Ihr Selbstbewusstsein, und wenn Sie sich nach einiger Zeit wieder fit und kraftvoll fühlen, 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:

### ► 1. Tipp:

Setzen Sie sich **konkrete Ziele**. Wählen Sie Ihre Ziele realistisch. Solche, die unmöglich zu erreichen sind, wirken eher demotivierend. Über Nacht fit für einen Halbmarathon zu werden, ist völlig utopisch, wenn man sich über einen längeren Zeitraum kaum sportlich betätigt hat. Es ist aber keinesfalls utopisch, ein halbes Jahr lang mindestens drei Mal pro Woche die 15-Minuten-Programme zu trainieren. Am besten, Sie