





HANNAH FÜHLER

# FIT IM ALLTAG

**B**assermann



## Impressum:

ISBN 978-3-8094-4322-3

1. Auflage

© 2021 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

© by NME MEDIA GbR, München, Sascha Wuillemet

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

**Umschlaggestaltung:** Atelier Versen, Bad Aibling

**Fotos:** Seite 4, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16: © shutterstock.com; alle übrigen Fotos © Sascha Wuillemet, NME MEDIA GbR, München

**Layout und Satz:** NME MEDIA

**Projektleitung für diese Ausgabe:** Martha Sprenger

**Redaktion:** Christine Wuillemet, NME MEDIA

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

**Herstellung für diese Ausgabe:** Timo Wenda

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:** Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967





# Fit im Alltag

Einleitung

Seite 5

---

## 1. Bevor es losgeht: Etwas Theorie muss sein

- ▶ 1. Lassen Sie sich vom Arzt durchchecken Seite 8
- ▶ 2. Die größten Hürden: Motivation und Durchhaltevermögen – so klappt's Seite 9
- ▶ 3. Der innere Schweinehund oder wie man seine Gewohnheiten ändert Seite 12
- ▶ 4. Richtig essen - genug trinken Seite 15
- ▶ 5. Fit werden im Alltag - mit Gegenständen aus dem Alltag Seite 18
- ▶ 6. Ein Blick in das Innere - der Muskelapparat Seite 20

---

## 2. Der praktische Teil: Die Übungen

- ▶ 1. Warm-up Übungen 1-10 Seite 26
- ▶ 2. Workout im Stehen Übungen 11-19 Seite 34
- ▶ 3. Workout im Sitzen Übungen 20-23 Seite 48
- ▶ 4. Workout am Boden Übungen 24-32 Seite 54
- ▶ 5. Cool-down Übungen 33-43 Seite 64

---

## 3. Trainingsplan

Seite 77





# Fit im Alltag

Die Hose zwickt, die Bluse spannt und Wespentaille war einmal. Sie wissen es längst: Sie müssten dringend etwas tun. Spätestens, wenn Ihnen beim Treppensteigen die Luft wegbleibt und Sie sich beim Schuhezubinden zu überlegen beginnen, was Sie noch alles erledigen können, wenn Sie schon einmal gerade da unten sind, ist es höchste Zeit, sportlich aktiv zu werden.

Laut einer Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. vom Januar 2013 sind 67% der Männer und 53% der Frauen in Deutschland übergewichtig und die Tendenz ist steigend. Dass das für den Einzelnen langfristig ungesund und für die Gesellschaft ein Problem ist, erklärt sich von alleine. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Wer regelmäßig Sport treibt, hat durchaus gute Chancen bis ins Alter fit zu bleiben. Nach einer Studie in der Fachzeitschrift *British Journal of Sports Medicine*

erhöht regelmäßiger Sport den Fitnessfaktor im Alter auf das Siebenfache. Und sogar wer erst spät anfängt, Sport zu treiben, kann die Aussichten auf einen fitten Lebensabend um das Dreifache steigern.



Sicherlich ist es oft nicht einfach, regelmäßige Trainingseinheiten in den ohnehin stressigen Alltag zu integrieren. Und wer den ganzen Tag Haushalt und Kinder gemanagt hat oder den Anforderungen des Berufsalltags genügen musste, hat sich etwas Erholung am Abend verdient. Also rauf auf die Couch, Pralinschachtel (und/oder Chipstüte) her und dazu vielleicht ein nettes Gläschen Wein? Selbst bei ansonsten kalorienbewusster Ernährung sammeln sich so im Laufe der Jahre Fettpölsterchen an, summieren sich zu Speckfalten und belasten die Gelenke, das Herz und den Stoffwechsel. Dazu kommt das schlechte Gewissen, ganz abgesehen von den optischen Nachteilen, von denen das Spiegelbild kündigt. Nun könnte man zweierlei tun: entweder man hängt alle Spiegel im Haus zu und tröstet sich mit einer Tafel Schokolade über die trauri-

ge Wahrheit und die beginnenden Wehwehchen hinweg, oder man überwindet sich und beginnt endlich, sich zu bewegen. Die Reichen und Schönen dieser Welt haben dafür *Personal Trainer*, die ihnen durch Motivationstiefs hindurch helfen und das Durchhalten erleichtern. Und es stimmt schon: so eine persönliche Betreuung macht es tatsächlich leichter. Aber leisten können sich das vermutlich die wenigsten. Also doch wieder zurück auf die Couch zu Pralinschachtel und Chipstüte?

Nein, denn mit diesem Buch und der beiliegenden DVD halten Sie Ihren persönlichen Personal Trainer in den Händen.

Hannah Fühler, erfahrene Fitnesstrainerin und LifeCoach, begleitet Sie mit fundiertem Wissen und hilfreichen Tipps auf dem Weg zu einem fitten und »bewegten« Leben. Egal ob Sie Einsteiger oder Fortgeschrittener sind: Zahlreiche Übungen, die schnell zu erlernen und leicht in den Alltag zu integrieren sind, leiten Sie an, auf gesunde Weise etwas für Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden zu tun. Entdecken Sie den natürlichen Drang nach Bewegung wieder und genießen Sie die Fitness und die Schönheit eines strafferen Körpers. Gesundheit und Wohlbefinden stellen sich dann ganz von selbst ein.

Zahlreiche Übungen,  
die schnell und  
leicht in den Alltag  
zu integrieren sind.

# 1. Bevor es losgeht: Etwas Theorie muss sein

Sie haben sich also für ein aktiveres Leben, mehr Bewegung und Fitness, kurz für Ihren Personal Coach entschieden. Prima! Bevor wir aber so richtig loslegen, wollen wir noch ein paar Hinweise und Informationen geben. Schließlich sollen Sie sich am Ende wohl und fit fühlen.

## ► 1. Lassen Sie sich von einem Arzt durchchecken



Hannah ist ein gaaaanz lieber Mensch und so strahlend, wie Sie sie auf den Fotos sehen, lächelt sie tatsächlich. Doch im Training ist Schluss mit lieb. *»Die meisten,«* so weiß Hannah aus ihrer Praxis, *»geben im Training nur 40-50% ihrer tatsächlichen Möglichkeiten. Damit das Training auch zum Ziel führt, gehe ich mit meinen Klienten deshalb immer bis an die vermeintliche Grenze und eben einen kleinen Schritt darüber hinaus. Durch Pillepalle erreichen wir schließlich nichts.«*

*Und dann strahlt sie wieder.*

Also, nur Mut! Sämtliche Übungen sind fordernd, aber nicht überfordernd und je nach Fitnesslevel können Sie immer zwischen einer Version für Einsteiger oder für Fortgeschrittene wählen. Generell aber gilt bei Rückenschmerzen, Problemen mit den Gelenken oder dem Herzen, Bluthochdruck, Diabetes, starkem Übergewicht oder sonst irgendeiner Einschränkung