

Inhalt



Das Schweinehund-
Erziehungsprogramm 6
von Hera Lind



Das Schweinehund-
Trainingsprogramm 110
von Florian Apler



Das Schweinehund-
Workout 158

Warm-up	160
Programm 1: Beine	168
Programm 2: Bauch	182
Programm 3: Rücken	196
Cool-down	212

Danksagung 222

Das

Schweinehund-



Erziehungs- programm





von Hera Lind



Darf ich vorstellen?

Mein PT

Florian

Wir haben inzwischen alle einen PC, auch wenn wir früher glaubten, ohne ein solches Gerät durchs Leben gehen zu können. Wir können es nicht. Für einen PT, das heißt Personal Trainer, gilt das genauso! Wenn man erst mal einen hat, will man nie mehr ohne ihn leben.

Florian Apler ist ein Personal Trainer. Ein Spitzenfitnesstrainer mit sämtlichen Diplomen, die so ein Vorturner haben muss. Früher hätte ich kess gesagt, er besteht nur aus Muskeln und Samensträngen. Heute flüstere ich so was nur noch meinem Schweinehund in die Schlapphoren, und der wird dann rot und hält sich die Augen zu. Florian und ich begegneten uns auf irgendeinem »Event«, bei dem man sich für einen guten Zweck öffentlich bewegen musste. Wir kamen ins Gespräch, und ich erklärte ihm freudig, nach welchen Methoden ich trainierte und zu Hause über die Matte rollte. Wie fit ich dadurch geworden sei und wie sehr mein Leben an Qualität gewonnen habe. Dass Sport für mich in jungen Jahren nie ein Thema gewesen war und wie froh ich nun sei, die tägliche Bewegung in mein Leben integriert zu haben. Florian erzählte mir dann, dass Sport seit seinem fünften Lebensjahr die Hauptrolle in seinem Leben spiele

und er noch nie ohne Bewegung auskommen konnte.

»Oh«, sagte ich.

»Und du überwindest täglich deinen Schweinehund?«, staunte Florian.

»Klar«, winkte ich cool ab. »Nichts leichter als das.« (Halt die Schnauze, und wehe, du behauptest jetzt das Gegenteil! Sitz!)

»Und wer trainiert dich?«

»Keiner.«

»Ach.«

Das ist so ähnlich, wie einem Lehrer zu sagen, du hast dir ganz allein Lesen und Schreiben beigebracht, dachte ich beschämt. Florian bot mir ein Personal Training an, ganz unverbindlich. Ich winkte schüchtern ab, so einen Luxus könne ich mir nicht leisten. In Wahrheit war es mir einfach nur peinlich, meine Problemzonen in der Anwesenheit eines 28-jährigen Fitnesstrainers auf der Matte auszubreiten. Wie unendlich entwürdigend wäre das denn, meinen Hintern zu heben und mit dem Bein zu kreisen oder auf meinen kümmerlichen Ärmchen zu stehen und einen Liegestütz zu versuchen, wenn dieser junge Profiathlet danebenstand! Außerdem fürchtete ich zu Recht, Florian hätte noch viel schlimmere Dinge mit mir vor.



Spontan bot er mir ein kostenloses Probetraining an. Nur so zum Spaß. Zu seinem Spaß natürlich. Er komme auch ins Haus. Wahrscheinlich wollte er einmal so richtig laut lachen.

Das gehe leider nicht, sagte ich verlegen lächelnd, also äh, bei uns zu Hause sei überhaupt nicht genug Platz. Und überhaupt, wie würde das denn aussehen, mein Mann sei acht Monate im Jahr auf See und nicht zu Hause. Es wäre mir zwar ein besonderes Vergnügen, wenn die dicke Annemie von gegenüber grün würde vor Neid, aber Skandale hatte ich in meinem Leben genug.

»Dann komm doch in mein Fitnessstudio, du bist herzlich eingeladen!«

Hm. »Verdammt«, wisperte ich meinem Schweinehund zu, »wie kommen wir aus dieser Nummer wieder raus? Wir sind 55 und könnten seine Mutter sein!«

»Weiß nicht«, grunzte er unwillig zurück. »DU hast doch mit ihm geredet! Ich hätte ihn ignoriert!«

»Ich dachte, der nimmt mich in meinem Alter gar nicht mehr wahr«, flüsterte ich.

»Tja, du musst ja seit 10 Jahren Pilates machen und seit 15 Jahren joggen! Das hast du jetzt davon!«

»Ja, aber nun BIN ich nun mal im Zugzwang«, zischte ich.

Und so kamen wir doch zusammen, mein PT und ich.

In Florians hochprofessionell ausgerüstetem Fitnessstudio wimmelte es von Foltergeräten, deren nähere Bekanntschaft ich nicht machen wollte.

Große Bälle, auf denen man bestimmt geteert und gefedert wurde, Gummibänder, die er einem wohl an die Beine flitschte, wenn man nicht spurte, Laufbänder, auf denen man

Das

Schweinehund-



Trainings- programm

von Florian Apler





Inhalt



Vorwort	113
Ihr Vertrag mit Ihnen	115
Aktie Fitness	116
656 Freunde	117
Der Fettverbrennungstrick	118
Die Kundin Clara aus Trainersicht	119
Das perfekte Trainingssystem	120
Hast du Rücken?	122
Pilates, Yoga und funktionelles Training	124
Das Schweinehund-Trainingsprogramm	124
Muskelkater	126
Was Sie über Ihr Herz wissen sollten	128
Ein kleines Experiment	129
Das A-Wort	131
Praxistipps zum Sportschuhkauf	133
Der Innerer-Schweinehund-Besieger	134
Praktische Anleitung zum Scheitern	135
Meine persönlichen Stolpersteine	136
Die Kunst, sich selbst zu motivieren	137
Wolfgang will's wissen	138
Die Waage – Freund oder Feind?	140
Kalorien, die Quälgeister	141
Die Schokoladendiät	142
Ei, Ei, Ei, das Erste	145
Was wir von Sabine lernen können	146
Der amerikanische Aha-Effekt	147
Achterbahn für Profis	151
In sechs Schritten zum eigenen Ernährungsplan	152
13 weitere Tipps zur Gewichtsreduktion	157



Vorwort

Gesünder und bewusster zu leben ist keine Kunst, man kann es erlernen. Auf den nächsten Seiten nehme ich Sie an der Hand und beleuchte die wichtigsten Aspekte von Bewegung, Fitness und Ernährung aus wissenschaftlicher Sicht. Sie sollen verstehen, warum Ihr Körper wie reagiert. Wie wirkt sich Ausdauertraining auf Ihr Herz aus, und warum sollten Sie Ihre Muskulatur kräftigen? Wo können Sie ansetzen, um langfristig Ihren Lebensstil – und so auch Ihre Lebensqualität – zu verbessern?

Diese Ratschläge haben Sie alle schon tausendmal gehört? Nein. Ich könnte Ihnen natürlich einen Trainings- und Ernährungsplan vorgeben, den Sie dann brav oder weniger motiviert einige Wochen lang befolgen. Oder ich vermittele Ihnen das tiefere Verständnis dafür, was Bewegung für unser Wohlbefinden bedeutet, warum Sie wann was essen sollten und wie es sich auf Ihren Körper auswirkt. Was, denken Sie, ist nachhaltiger von Erfolg gekrönt? Aus meiner Erfahrung kann ich Ihnen sagen: Sie müssen verstehen, warum Sie etwas tun. Die folgenden Seiten haben allein dieses Ziel.

Kurzum, Sie bekommen hier aktuelles Fachwissen, Know-how, jahrelange Erfahrung und wertvolle Tipps kurz und knapp zusammengefasst. Betrachten Sie die folgenden Kapitel wie eine große Kiste voller Werkzeuge, mit der Sie das passende Instrument für Ihre Ziele stets parat haben. Holen Sie raus, was immer Sie benötigen.

Viele Menschen haben Ziele, wissen aber gar nicht, wie sie anfangen sollen, sie zu verwirklichen. Oft sind es eigene innere Widerstände – der berühmte Schweinehund –, die uns daran hindern, neue Wege zu beschreiten. Das wollen wir ändern.

Ich weiß, das ist eine wahre Herausforderung neben Partnerschaft, Kindern, Enkeln, Arbeit und anderen Verpflichtungen. Es gibt hier nicht die große »Zauberformel«, mit der alles wie von selbst gelingt, da persönliche Ziele auch nur individuell erreicht werden können.

Bei Hera war das Laufen der Schlüssel zu einem völlig neuen Körper- und Lebensgefühl. Mit der Zeit erwachte dann die Neugier auf andere Sportarten, und heute kann sie sich ein Leben ohne tägliche Bewegung gar nicht mehr vorstellen. Von dieser Erfahrung können Sie profitieren!

Sie müssen nicht unbedingt laufen gehen, sondern sollten Ihre eigenen Ideen entwickeln und Möglichkeiten finden, Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Dieses Buch möchte Sie dazu motivieren und auf Ihrem persönlichen Weg unterstützen und begleiten.

Ich möchte Ihnen dabei helfen, Ihre Verhaltensweisen auf den Prüfstand zu stellen,

sich zu fragen, ob Ihr Lebensstil in gewissen Bereichen Ihren Zielen zuwiderläuft.

Der erste Schritt ist Ihr Vertrag mit sich selbst. Zugeständnisse und gute Vorsätze sind leicht dahingesagt. Wirkungsvoller ist es, sie schriftlich festzuhalten.



- **Sie wollen gesünder leben und Ihr Lebensgefühl verbessern?**
- **Sie wollen Ihren Körper Schritt für Schritt besser kennenlernen?**
- **Sie wollen herausfinden, welche Einflüsse Ernährung, Bewegung und Entspannung auf Ihre Lebensqualität haben?**
- **Sie wollen Ihren guten Vorsätzen endlich Taten folgen lassen?**

Dann unterschreiben Sie Ihren Vertrag und legen Sie los.

Ihr Vertrag mit Ihnen

Nur ein Narr ist mit sich restlos zufrieden. Wer keine Veranlassung sieht, sich zu fragen, wie sein Leben läuft, was daran verbesserungsfähig wäre, dem fehlt es an Selbsterkenntnis. Sokrates

Ich, _____

lasse mich nicht aufhalten von eingefahrenen Gewohnheiten und Denkstrukturen. Die Vorstellung, Neues zu wagen und Unbequemlichkeiten einzugehen, wird von meinem inneren Schweinehund anfangs massiv torpediert werden. Ich werde mich dennoch nicht an alte Selbstbilder klammern, die mir Energie und die Kraft zur Veränderung rauben. Ich strebe einen Veränderungsprozess an und starte diesen jetzt. Ich gehe die Konfrontation mit meinem inneren Schweinehund ein, der mir eine Vielzahl von Zweifeln und Hinderungsgründen liefern wird.

Ich weiß, dass Veränderungen meines Lebensstils auch Auswirkungen auf mein Umfeld haben und dass meine Familie und Freunde möglicherweise nicht immer begeistert sein werden. Um emotionale Unterstützung zu erhalten, gehe ich offensiv mit meinen Wünschen um. Ich mache meinem Umfeld deutlich, was ich erreichen möchte und dass auch sie davon profitieren werden, wenn ich mich besser fühle. Bei diesem Projekt setze ich mich selbst an die erste Stelle und verlasse meine Komfortzone. Meine persönlichen Grenzen akzeptiere ich nicht, auch wenn mich mein Schweinehund zum Rückzug

zwingen will. Ich bin mir im Klaren darüber, dass nicht das Beginnen belohnt wird, sondern das Durchhalten.

Meine Zeit ist jetzt!

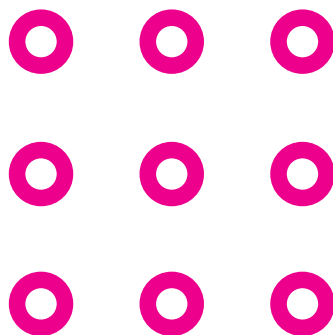
Ort _____

Datum _____

Unterschrift _____

Die Neun-Punkte-Aufgabe nach K. Duncker

Verbinden Sie alle neun quadratisch angeordneten Punkte fortlaufend mit vier geraden Linien. Nur wenn Sie über die Grenzen hinausdenken, werden Sie diese Aufgabe lösen.



Das

Schweinehund-



Workout



Die Übungen



Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen das Schweinehund-Übungsprogramm vor, das Hera und ich speziell für die viel beschäftigten Superweiber von heute entwickelt haben. Es besteht aus drei zeitsparenden Workouts, die den ganzen Körper trainieren, den Schwerpunkt aber jeweils auf eine »Problemzone« – Beine, Bauch, Rücken – legen. Jedes Programm beginnt mit etwas einfacheren Übungen und steigert sich dann fortlaufend. Auf drei Kräftigungsübungen folgt meist eine Dehn- und Flexibilitätsübung, welche die bei der Kräftigung aufgebaute Muskelspannung absenkt. Zudem bekommen Sie auf diese Weise eine kleine Verschnaufpause und bleiben motiviert am Ball.

Zusätzlich zu den drei Workouts bieten wir ein Warm-up und ein Cool-down, das Sie vor beziehungsweise nach jedem Training durchführen sollten. Wenn Sie sehr fit sind, können Sie auch zwei oder sogar alle drei Workouts hintereinander ausführen. Achten Sie aber stets auf die richtige Ausführung der Übungen und pausieren Sie, wenn Ihre Technik leidet.

Das komplette Workout-Programm zum Mitmachen finden Sie auch auf der DVD *Und täglich grüßt der Schweinehund*.



Warm-up

- Blockadenkiller..... 162
- Fluss zur Sonne..... 164
- Wirbeltanz..... 165
- Kleine Sonnenuhr.... 166
- Große Sonnenuhr.... 167



Die Erwärmung ist ein ganz wichtiger Teil Ihres Trainings, Sie sollten niemals darauf verzichten. Das Warm-up vor dem Training bereitet Ihren gesamten Körper auf die kommenden Belastungen vor. Das Herz-Kreislauf-System wird angekurbelt, die Muskeln, Sehnen und Bänder werden durchblutet und somit erwärmt.

Ein ganz wichtiger Aspekt der Erwärmung ist die Vorbereitung der Gelenke. Ähnlich wie die beweglichen Teile in einem Motor mit Öl werden sie mit einer Gelenkflüssigkeit geschmiert. Diese Schmiere soll Reibung und somit den Verschleiß und die Abnutzung der Gelenke verhindern. Ein gutes Training beginnt also bereits bei der Erwärmung.



Wunderbar! Eine Fußmassage, wie der eigene Ehemann sie nicht besser hinkriegt! Besonders weil der ja selten bei



der Sache, nämlich den Füßen, bleibt. Verspannungen an den Fußsohlen lösen sich, und wer dran glaubt, der hat bestimmt demnächst eine super Verdauung!

■ Diese Bereiche trainieren Sie besonders

Lösen der Verspannungen in der Fußsohle

■ So beginnen Sie

Stellen Sie sich barfuß auf eine Yogamatte und legen Sie eine kleine Hantel, einen Tennisball oder einen Besenstiel vor Ihre Füße.

■ So wird's gemacht

Platzieren Sie einen Fuß auf dem ausgewählten Gegenstand und rollen Sie langsam die ganze Fußsohle darüber. Spüren Sie schmerzhafteste Punkte auf und kreisen Sie mehrmals mit wechselndem Druck über diese Stellen. Ihre Arme halten Sie dabei auf Schulterhöhe zur Seite ausgestreckt. Erwärmen Sie gleichzeitig Ihre Handgelenke, indem Sie die Handflächen abwechselnd nach oben und unten zum Körper ziehen. Wechseln Sie dann den Fuß und kreisen Sie, während Sie die Fußsohle massieren, die gestreckten Arme, um das Schultergelenk auf die kommenden Belastungen vorzubereiten.

■ Mein Tipp

Mit dieser Übung können Sie sehr gut testen, ob Sie Ihre Beine einseitig belasten. Wenn das der Fall sein sollte, werden Sie deutliche Unterschiede im linken und rechten Fuß spüren. Gründe dafür können Hüftfehlstellungen, Kniefehlstellungen (O-Bein, X-Bein), Probleme in den Sprunggelenken oder Muskeldysbalancen (etwa durch alte Verletzungen oder Schonhaltungen) sein.

■ Wie oft? Wie lang?

Mit jedem Fuß 6-mal 8 bis 10 Sekunden lang kreisen. Gleichmäßig weiteratmen.

Blockaden



killer