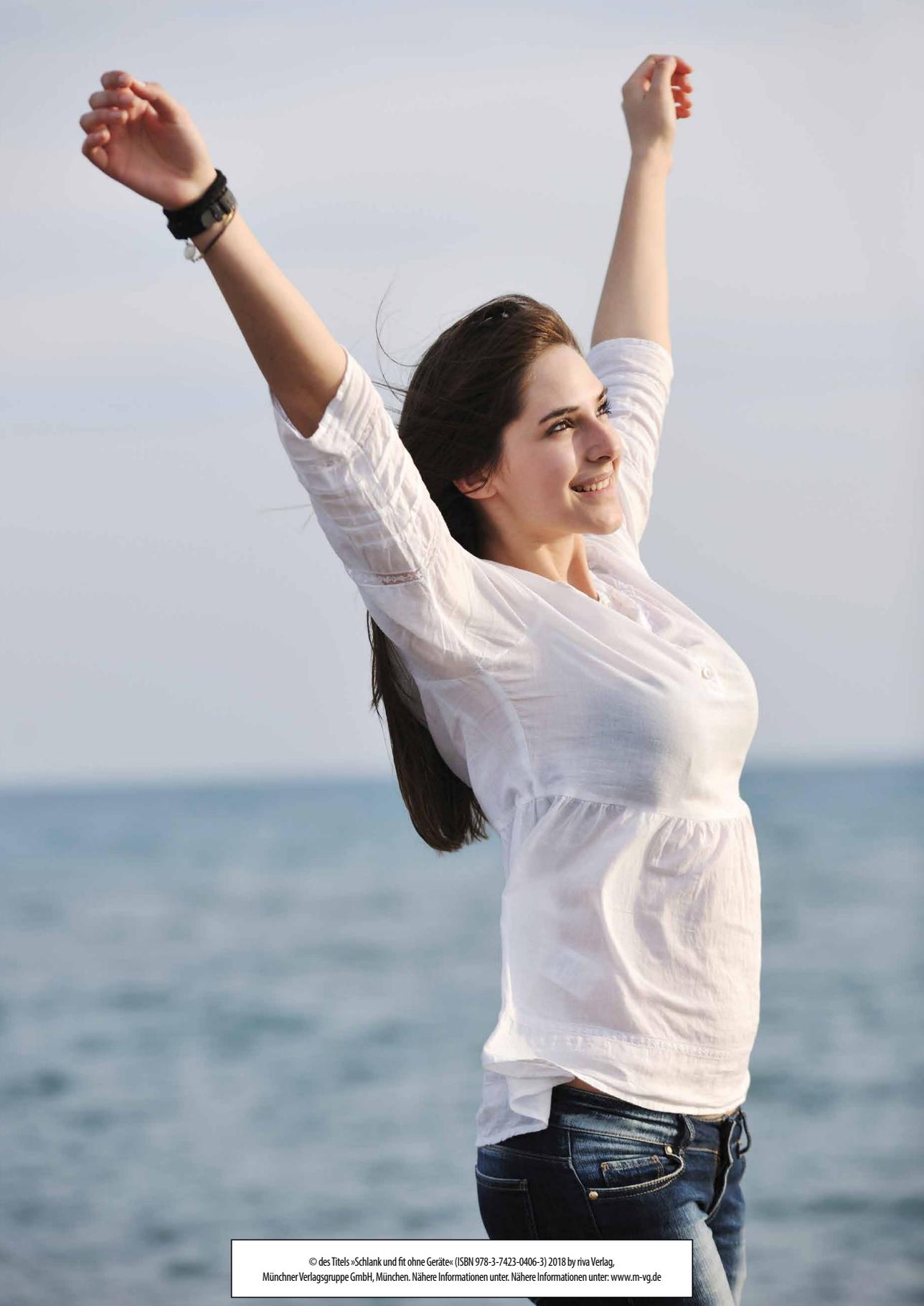


Johanna Fellner

SCHLANK UND FIT OHNE GERÄTE



Einleitung

Der zufriedene Blick in den Spiegel, die perfekt sitzende Jeans, die tolle neue Frisur oder die Leichtigkeit, mit der Sie eine Treppe hinaufsteigen – Wohlbefinden zeigt sich in den unterschiedlichsten Facetten. Eine der wichtigsten Voraussetzungen aber ist, dass wir uns in unserem Körper, in »unserer Haut« gut fühlen – dazu gehört natürlich, dass wir gesund sind und die Kraft und Energie haben, um die täglichen Anforderungen des Lebens zu meistern, aber auch, dass wir mit unserem äußeren Erscheinungsbild im Einklang stehen.

Mein Programm zeigt Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt wieder zu Ihrer natürlichen Leichtigkeit zurückfinden und die beste Form und Figur Ihres Lebens erreichen können. Machen Sie es sich zu Ihrem wichtigsten Ziel, sich jeden Tag fit, schlank und glücklich zu fühlen. Es lohnt sich!

Ganz bewusst verzichte ich auf genaue Zeitangaben, denn jeder

Mensch reagiert unterschiedlich und setzt an einem anderen Punkt an. Wenn Sie schon lange nicht mehr trainiert haben oder mit starkem Übergewicht kämpfen, sollten Sie sich anfangs nicht überfordern und Ihrem Körper die nötige Zeit geben, sich an das Programm zu gewöhnen. Sind Sie hingegen gesund und bereits sportlich aktiv, können Sie gleich in die Vollen gehen. Der Erfolg hängt maßgeblich von Ihnen ab: Je motivierter und konsequenter Sie das »Projekt Traumfigur« angehen, umso schneller zeigen sich positive Resultate.

Für dieses Buch habe ich aus den vielen Fitnesskonzepten, die ich im Laufe meiner langjährigen Erfahrung als Trainerin und Ausbilderin entwickelt habe, die besten und effektivsten Elemente ausgewählt. Alle Übungen sind ohne Geräte oder sonstige Hilfsmittel ausführbar.

Kombiniert mit vielen neuen Tipps und Übungen, ist ein umfas-

SCHLANK UND FIT OHNE GERÄTE

sendes und vielseitiges Rundumkonzept entstanden, das sich leicht und ohne Kompromisse in Ihren Alltag integrieren und sich an jedem beliebigen Ort ausführen lässt. Schließlich soll der Weg zu Ihrem neuen, fitten, schlanken und glücklichen Ich keine weitere Belastung für Sie darstellen, sondern Ihnen ganz im Gegenteil dabei helfen, neue Kraft und Lebensfreude zu gewinnen.

Viele Fitnessprogramme und Diäten scheitern bereits nach kurzer Zeit – Leidensdruck allein reicht eben nicht als Motivation. Um Ihr Vorhaben bis zum Ende zu verfolgen, benötigen Sie Durchsetzungswillen und Entschlossenheit sowie ein klares Ziel. Daher werden wir im allerersten Schritt den Schalter in Ihrem Kopf in die richtige Richtung umlegen. In einem großen Selbstcheck analysieren wir Ihre persönliche Situation und decken die kleinen und großen Hürden auf, die Sie bisher daran gehindert haben, Ihre Wunschfigur zu erreichen. Die intensive Selbstreflexion wird Ihnen helfen, die eigene Einstellung zu Ihrem größten Motivator zu machen.

Das Herzstück meines Programms ist der große Bewegungsteil. Hier wird intensiv gearbeitet, ohne sich zu überfordern. In den vier Kategorien Warm-up, Cardio, Kraft und Stretching biete ich Ihnen eine Vielfalt an hochwirksamen Übungen an, die sich alle auf engstem Raum und ganz ohne aufwendiges Trainingsequipment durchführen lassen – selbst wenn das Baby nebenan schläft oder Sie im Hotel übernachten müssen. Mit diesen Übungen sparen Sie Zeit und sind weder an eine bestimmte Tageszeit gebunden noch vom Wetter abhängig.

Das Programm wird Ihnen zu neuer Lebensfreude verhelfen - bleiben Sie dran!





Alle Übungen lassen sich problemlos in einem Zimmer durchführen und kommen ohne Geräte aus.

Ein zusätzliches Ausdauertraining wie Joggen, Schwimmen oder Biken ist gar nicht nötig, denn meine Moves enthalten bereits unzählige Cardioelemente. Freuen Sie sich aufs Sprinten, Skaten und Springen sowie viele weitere rasante Bewegungen, die Spaß und Abwechslung bringen und zusammen mit den effektiven Kräftigungsübungen Ihre Kalorienverbrennung ordentlich anheizen! Sowohl die Cardio- als auch die Kraftübungen werden in drei Schwierigkeitsstufen angeboten, sodass Sie je nach Tagesform und Fitnesslevel auswählen können, wie intensiv Sie trainieren möchten. Jede Übung wird detailliert beschrieben und in Bildern gezeigt.

Im Anschluss an den Übungsteil habe ich vier verschiedene Trainingsprogramme zusammengestellt, die jeweils einen unterschiedlichen Schwerpunkt haben, aber aufeinander aufbauen. Mit dem ersten Programm verbessern Sie zunächst Ihre allgemeine Fitness, bevor Sie mit dem zweiten gezielt die Kraft trainieren. Programm drei widmet sich Ihrer Ausdauer, und das vierte Programm aus Cardiotraining mit Kraftintervallen hat es dann so richtig in sich. Sie halten sich jeweils so lange an ein Programm, bis der Körper sich daran gewöhnt hat, und wechseln dann zum nächsten. Auf diese Weise bauen Sie systematisch Ihre Fitness auf. Die Programme sind au-

ßerdem gute Beispiele dafür, wie sich meine Übungen sinnvoll zu Trainingseinheiten kombinieren lassen. Natürlich können Sie auch Ihre eigenen Workouts erstellen. Wie das geht und worauf Sie dabei achten müssen, erfahren Sie ebenfalls in meinem Buch.

Nicht zuletzt widmen wir uns Ihrer Ernährung und versuchen auch hier, neue Gewohnheiten zu etablieren, die Sie Ihrem Ziel näher bringen.

Ich werde Ihnen in diesem Kapitel keine neue Diät vorstellen – im Gegenteil. Mir geht es darum, dass Sie zu einer natürlichen Ernährung (zurück-)finden, die satt, gesund und glücklich macht und sich problemlos in Ihrem Alltag umsetzen lässt. Neben einigen Grundlagen der Ernährung erfahren Sie hier, welche Lebensmittel Ihnen wirklich guttun und welche nicht. Einige Rezeptideen dienen der Inspiration bei der Erstellung Ihres neuen Speiseplans. Wenn Sie meine Ratschläge befolgen und sich an Ihren Trainingsplan halten, werden Sie so auch ganz ohne Diät überflüssiges Körperfett verlieren.

Ein entscheidender Faktor, der mein Step-by-Step-Konzept von anderen Fitnessplänen unterscheidet, ist: Sie müssen Ihren Alltag nicht von einem Mal aufs andere radikal umkrempeln. Viel-

mehr setzen wir die neuen Trainings- und Essgewohnheiten nacheinander, Schritt für Schritt, um. Erst wenn Sie sich an eine Neuerung gewöhnt haben, gehen Sie zur nächsten über. Sie befürchten, Sie schaffen das nicht? Verlassen Sie sich auf Ihren natürlichen Instinkt! Vieles ist nur Gewohnheit. Wenn Sie einmal gespürt haben, wie gesunde, frische Lebensmittel Ihre Vitalität erhöhen, und Sie sich beim Training fitter fühlen, werden Sie bald von sich aus und mit Vergnügen die richtigen Lebensmittel wählen und die sportliche Betätigung sowie das Glücksgefühl danach genießen.

Natürlich können sich Ihnen auf Ihrem Weg zur Traumfigur immer wieder Hindernisse in den Weg stellen. Aber keine Angst: Aus der Erfahrung mit meinen Kundinnen kenne ich sie alle und zeige Ihnen in den mit »Achtung, Stolperstein!« beschrifteten Tipp-Kästen, wie Sie diese Hürden locker meistern.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Erfüllung Ihres vollauf berechtigten Wunsches: dem zufriedenen Blick in den Spiegel!

Der Blick in den Spiegel sollte
jeder Frau Spaß machen.





Warum ich dieses Buch schrieb

Persönliche Worte von Johanna Fellner

Frauen sind in der heutigen Zeit doppelt gefordert. Nicht nur ihre Herausforderungen im Berufsleben wachsen stetig, sie müssen auch nach Feierabend bei der Familie und im Haushalt Höchstleistungen bringen. Zugleich werden die Gelegenheiten, etwas für sich selbst zu tun, immer seltener.

Sei es ein stressiger Job, Kinder, die uns auf Trab halten, eine Beziehung, an der gearbeitet werden möchte, oder viele soziale Aktivitäten – all das kostet uns Kraft und Energie, die häufig nicht oder nur unzureichend nachgetankt wird.

Nur allzu oft wird bei Stress und Zeitmangel zunächst der Sport aus dem Terminplan gestrichen. Schlaf-

mangel und schlechte Ernährung setzen dem Körper zusätzlich zu. All diese täglichen Belastungen resultieren in dem einen Ergebnis: Sie fühlen sich nicht wohl in Ihrer Haut.

Ein Yogi sagte einmal zu mir: »Akzeptiere oder ändere es.« Sind Sie unzufrieden, beseitigen Sie die Dinge, die nicht (mehr) zu Ihnen passen. Unmöglich? Dann nehmen Sie sie an, verschenken Sie aber keine Energie mehr damit, sich darüber zu ärgern. Diese Empfehlung klingt fast zu einfach, ich weiß, aber so simpel können die Dinge manchmal sein.

Da Sie dieses Buch in den Händen halten, gehe ich davon aus, dass Sie etwas verändern möchten – Ihre Figur, Ihre Fitness, Ihr Wohlbefinden.

Vielleicht haben Sie auch schon damit begonnen, Ihr Leben zu ändern, und kommen einfach nicht weiter, benötigen Input von außen. Den ersten Schritt haben Sie nun getan. Es ist unglaublich wichtig, bei dem ganzen Trubel sich selbst nicht zu vergessen. Ich möchte Ihnen dabei helfen, mit sich und Ihrem Körper wieder in Einklang zu sein.

Vielleicht haben Sie sich auch schon mal gefragt, wie das gehen soll, in zwei Wochen eine Bikinifigur zu erhalten, ohne davor je etwas für die Figur getan zu haben. Die ernüchternde Antwort ist: Das geht gar nicht! Sie müssen sich anstrengen, um an Ihr Ziel zu kommen. Schweiß und Disziplin gehören einfach dazu, wenn man etwas erreichen will. Das klingt im ersten Moment vielleicht hart. Lassen Sie sich davon aber nicht abschrecken. Schließlich darf man auf einen hart erarbeiteten Erfolg auch viel mehr stolz sein als auf einen in den Schoß gelegten Triumph. Und im Gegensatz zu den Wunder-Blitz-Zauber-Programmen, die Sie nach ein paar quälenden Hungertagen auch noch mit dem Jo-Jo-Effekt bestrafen, funktioniert mein Plan wirklich.

Wenn Sie motiviert sind und durchhalten, werden Sie am Ende

auch mit mehr Wohlbefinden und mit Ihrer Traumfigur belohnt.

Genug der guten Worte, wir legen jetzt einfach los. Ich bin mir sicher, dass Ihnen mein Training in Verbindung mit einer natürlichen Ernährung sowie unzähligen Tipps und Tricks für den Alltag genauso viel Spaß machen wird wie meinen bisherigen Kunden, von denen einige auch in diesem Buch zu Wort kommen.

Meine Bitte an Sie: Nehmen Sie sich Zeit für sich. Ein Tag hat 24 Stunden, die Sie sich zu einem großen Teil selbst einteilen können. Es hängt allein davon ab, wo und wie Sie Ihre Prioritäten setzen. Seien Sie sich selbst wichtig. Das wird auch Ihrem Umfeld guttun.

Bleiben Sie dran, und ich verspreche Ihnen: Sie werden sich gesund, schön, zufrieden und glücklich fühlen. Starten Sie in Ihr persönliches »Projekt Traumfigur« – jetzt!

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihre

Johanna Fellner



Johanna Fellner – die deutsche Fitnessqueen

Eine kurze Biografie

Sport hatte schon immer einen hohen Stellenwert in Johannas Leben. Bereits als Kind war sie eine begeisterte Kunstturnerin. Zu Fitness und Aerobic kam sie dann über ihren Cousin Robert Steinbacher, der selbst ein bekannter Ausbilder und Presenter ist. Im zarten Alter von 12 Jahren begann sie ihre erste Aerobicausbildung. »Es hat mich einfach wahnsinnig fasziniert, wie Muskeln funktionieren. Außerdem beeindruckte es mich, dass so viele Leute einfach nachahmen, was eine Person vormacht.« Es war aber auch ein wenig Glück im Spiel, denn dank ihrer guten Kontakte konnte Johanna an vielen Seminaren und Ausbildungen teilnehmen. Ihre erste Stunde gab sie dennoch eher unfreiwillig: Ihr Cousin stand im Stau und bat sie, sei-

nen Kurs zu übernehmen. Also stand sie plötzlich vor einer Frauengruppe, die einen großen, blonden, durchtrainierten Mann erwartet hatte. Das Workout klappte aber ganz gut, was sie motivierte weiterzumachen.

In den folgenden Jahren reiste Johanna den besten Lehrern hinterher und unterrichtete sehr viel, um die Ausbildungen zu finanzieren. Zürich, London, New York – kein Weg war ihr zu weit. Zudem tanzte sie auf diversen Veranstaltungen, wurde auf der Fitnessfachmesse FIBO als Presenterin entdeckt und trat auf Lanzarote und dem spanischen Festland, in Schweden und in Russland auf. Zugleich studierte sie an der Fachakademie für Sozialpädagogik in München und machte ihren Abschluss



als staatlich anerkannte Erzieherin. Die Berufsausbildung vermittelte ihr weiteres wertvolles Fachwissen und Erfahrung im Umgang mit Menschen. In einem nächsten Schritt setzte sie dann ihren Wunsch um, Ausbilderin für Trainer zu werden. Sie hielt Kurse an der bodyART School sowie an der auf Fitnessausbildungen und Fitnessmarketing spezialisierten Inline-Aka-

demie. Heute unterrichtet sie an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer in München.

Vor allem durch ihre zahlreichen Fernsehauftritte ist Johanna einem großen Publikum bekannt geworden. Da ihre Aussprache die bayerischen Wurzeln verrät, bewarb sich die gebürtige Chiemgauerin beim Baye-



Kunstturnerin, Trainerin, Ausbilderin, Tänzerin, Sportmodel - Bewegung ist und bleibt eine der großen Konstanten in Johannas Leben.

rischen Fernsehen für die Sendung »Telegym«. Ihre Konzepte »Rücken« und »Dance« sind heute noch im Morgenprogramm zu sehen. Bei »Telegym« wurde sie auch von Stefan Raab entdeckt, der sie prompt in eine Sendung von »tv total« einlud. Zudem ist Johanna als Brand Ambassador, eine Art Markengesicht, und als Mastertrainer für die Sportfirma Ree-

bok in der ganzen Welt unterwegs und entwickelte in Zusammenarbeit mit Reebok und dem Cirque du Soleil den neuen Fitnesstrend »Jukari Fit to Fly«. Da sie auch PR-Aktionen unterstützt, war sie schon auf vielen Werbeplakaten und in Artikeln zu sehen. Nicht zu vergessen sind die zahlreichen Fitness-DVDs, die sie erfolgreich auf den Markt gebracht hat.

7 Fragen an Johanna Fellner

1 Johanna, warum hast du das Step-by-Step-Konzept entwickelt?

Ich wollte schon immer ein Buch herausbringen, das all die Programme vereint, die ich bislang entwickelt habe – eine Art »Best of Johanna Fellner«. Mein Konzept ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten. In E-Mails oder im direkten Kontakt klagen sie oft über zu breite Hüften, einen zu großen Po, zu starke Schenkel oder ein paar Kilos zu viel. Viele sind auch einfach unzufrieden mit ihrer aktuellen Situation, ohne das an einem bestimmten Merkmal festmachen zu können. Als Fitness und Health Coach möchte ich allen Frauen dabei helfen, sich in ihrem Körper wohlfühlen. Darum habe ich dieses Konzept entwickelt, mit dem sie schrittweise neue Kraft und

Energie gewinnen werden. Mir ist bewusst, dass es nicht leicht ist, Kinder, Haushalt, Job und Freunde unter einen Hut zu bringen. Wer Ehefrau, Mutter, Angestellte und Freundin zugleich ist, bleibt allzu schnell selbst auf der Strecke. Gerade deshalb möchte ich meine Leserinnen dazu motivieren, etwas für sich zu tun, indem ich ihnen ein Programm anbiete, das sich problemlos in jede Lebensplanung integrieren lässt, ohne eine zusätzliche Belastung zu sein. Im Gegenteil, es sollte eine Bereicherung bedeuten.

2 Wie hebt sich dein Programm von den anderen Schlank-Versprechen ab?

Mir geht es erstens weniger ums Schlankwerden und zweitens schon gar nicht um ein Versprechen. Viel-

mehr gebe ich der Leserin eine Anleitung, wie sie das Beste aus ihrem Körper herausholen und sich darin (wieder) wohlfühlen kann. Aus meiner langjährigen Tätigkeit als Personal Trainerin kenne ich jede Ausrede und jedes Hindernis, das eine Frau von ihrem Workout abhalten kann. Was aber viel wichtiger ist: Ich weiß, wie man diese Hürden überwindet, und gebe dieses Wissen eins zu eins weiter.

In meinem Step-by-Step-Konzept habe ich einfache und dennoch höchst effektive Übungen in einem dynamischen System zusammengefasst. Die Workouts beanspruchen den gesamten Körper und verbrauchen gleichzeitig jede Menge Kalorien.

3 Woher nimmst du die Inspiration für deine Konzepte?

Ideen kommen mir in den unterschiedlichsten Situationen: beim Autofahren, Schlafen oder Shoppen. Kreativität auf Knopfdruck hingegen funktioniert bei mir gar nicht. Manchmal erfahre ich von neuen Theorien und überlege, wie ich diese in die Praxis umsetzen kann. Dann probiere

ich die Methoden an meinen Kursteilnehmern aus und perfektioniere sie immer weiter. Weitere Impulse bekomme ich von den unterschiedlichsten Seiten: Durch meine Arbeit bei Reebok halte ich engen Kontakt zu den Artisten des Cirque du Soleil und zu Kolleginnen und Kollegen aus aller Welt – eine tolle Inspirationsquelle, die durch den gegenseitigen Austausch nie versiegt. Zudem werden wir von Reebok regelmäßig in den USA geschult, wo man uns beim Thema Fitness oft einen Schritt voraus ist. Es werden viel häufiger Studien durchgeführt und dementsprechend mehr Erkenntnisse gewonnen, alles geht ein wenig schneller. Auch im deutschsprachigen Raum bin ich eng mit Sportwissenschaftlern vernetzt und tausche mich mit vielen Leuten aus, die in den unterschiedlichsten Bereichen ihr Fachwissen an Akademien weitergeben.

4 Warum macht es dir Spaß, andere Menschen in Form zu bringen?

Ich liebe es, anderen beim Arbeiten zuzusehen und sie dabei noch ein wenig zu quälen – nein, im Ernst,

es erfüllt mich, mein Wissen weitergeben zu können. Und es freut mich, wenn andere sich freuen, durch mich etwas in sich bewegt zu haben. Ebenso wie meine Kunden bekommen auch meine Leserinnen von mir ein Gesamtpaket, das ihnen hilft, dauerhaft zufrieden zu sein. Darum sehe ich mich nicht nur als Trainerin, sondern auch als Gesundheits- und Lifestylecoach. Ich freue mich sehr darüber, endlich in einem Buch vermitteln zu können, wie jede Frau ihr »Projekt Traumfigur« erfolgreich umsetzen kann.

5 Welchen Rat gibst du Kunden am häufigsten?

Sie sollen das Workout finden, das ihnen wirklich Spaß macht! Es gibt so viele Möglichkeiten, Sport zu treiben. Eine Frau läuft gern im Wald, die andere sucht die Herausforderung beim Klettern, eine Dritte genießt das Teamgefühl beim Volleyball, und wieder andere lassen sich lieber in einer Kursstunde im Fitnessstudio motivieren. Und dann gibt es natürlich die, die aus Zeitgründen oder einfach, weil es praktisch ist, gerne zu Hause oder unterwegs trainieren. Egal, was Frauen gern tun, sie sollten auf Abwechslung achten.

Denn sobald sich der Körper an einen Ablauf gewöhnt hat – das merken Sie daran, dass Ihnen die Ausführung sehr leichtfällt –, braucht er neue Trainingsreize. Darum gibt es in meinem Step-by-Step-Konzept zum einen unterschiedliche Schwierigkeitsstufen bei den einzelnen Übungen, zum anderen erhöht sich der Anspruch mit jedem der vier Trainingspläne.

Ich selbst brauche enorm viel Abwechslung in meinem Training. So trainiere ich an einem Tag ganz locker meine Grundlagenausdauer beim Joggen, am nächsten Tag ist intensives Krafttraining an der Reihe, und dann tobe ich mich – zusammen mit meinen Kursteilnehmern – bei einer Dance-Stunde aus. Aus Erfahrung weiß ich: Je mehr Abwechslung und Spaß man beim Training hat, desto länger bleibt man auch dabei.

6 Welche Frage wird dir immer wieder gestellt?

Ganz klar, am liebsten wären alle Frauen der Baumeister ihres eigenen Körpers – sie fragen mich nach der Anleitung. Sie wollen also wissen,

wie sie Speckrollen an bestimmten Stellen wie den Oberschenkelinnen-seiten oder dem Bauch verlieren.

Das Problem ist, dass an manchen Stellen das Fett einfach nicht verschwinden kann, weil dort nicht genügend Rezeptoren für abbauende Hormone sitzen. Die Verteilung ist genetisch bestimmt, daher sind Problemzonen von Frau zu Frau verschieden. Dennoch ist Krafttraining eine perfekte Methode, um mehr Fett zu verbrennen. Warum? Ein Kilogramm Muskeln verbraucht pro Tag in Ruhe 100 Kalorien, ein Kilogramm Fett hingegen verbraucht keine Kalorien.

Es ist wichtig, den gesamten Körper zu trainieren, um den Stoffwechsel zu aktivieren und so ein harmonisches Erscheinungsbild zu erhalten. Im Grunde geht es auch nicht darum, Fett zu verbrennen, sondern eine negative Energiebilanz herzustellen, also mehr zu verbrauchen, als zu sich nehmen. Abnehmen funktioniert bei den meisten Frauen von oben nach unten, sprich zuerst werden Gesicht und Busen schmaler, Bauch und Beine hingegen lassen sich damit Zeit. Doch anstatt sich darüber zu ärgern, sollte man sich einfach über jeden positiven Effekt freuen und dranbleiben.

7 Gibt es typisch weibliche Trainingsfehler?

Frauen trainieren oft nicht intensiv genug. Ganz ehrlich, wie soll denn auf dem Ergometer Energie verbraucht werden, wenn der Widerstand auf der untersten Stufe bleibt, sich das Gerät kaum bewegt und man nebenbei die Zeitung liest? Man muss sich schon auf die Sache konzentrieren und vor allem mit der richtigen Intensität trainieren.

Einen sogenannten Fettverbrennungspuls bei niedriger Intensität gibt es nicht, diese Theorie ist überholt. Wer wirklich fit werden oder abnehmen möchte, muss intensiv trainieren. Mit intensiven Intervallen können Sie in einer halben Stunde mehr Kalorien verbrennen als in einer Stunde lockerem Radeln auf dem Fahrradergometer. Außerdem verbessert ein ganzheitliches Intervalltraining auch Kraft und Koordination.

Ein wichtiger Faktor ist hier die Motivation: Wenn ich mich langweile, gebe ich nicht alles. Bei meinem Konzept wird niemand die Zeit haben, nebenbei etwas zu lesen oder auch nur auf die Uhr zu schauen. Meine Übungen erfordern volle Konzentration. Zur Belohnung gibt es dafür das maximale Ergebnis: die persönliche Traumfigur.