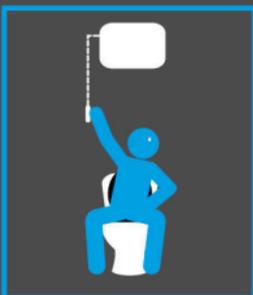


Das SHIIT- Workout

Mehr als 30 Übungen fürs Klo



riva

Thor Lette

Sport ist Mord,
nur SHIIT hält fit

Vorwort

Das SHIT-Workout – die schlaue Art, bei jedem Scheißen ein paar Sportübungen zu reißen. Noch nie hat das Training so viel Spaß gemacht, ganz egal, ob Sie nun Hampelmann und Klimmzüge oder Shit-ups und Skidder machen. Beginnen Sie mit den schonenden Aufwärmübungen; es ist wichtig, dass Sie sich locker machen, bevor das eigentliche Spektakel losgeht – wenn Sie zu früh abseilen, könnten Sie sich nämlich eine Verletzung zuziehen und im Anschluss wäre eine größere Putzaktion vonnöten. Nutzen Sie auch die Tabelle am Ende des Buches, um Ihre SHIT-Sessions und eigene Ideen für sinnvolle Ergänzungen Ihres SHIT-Workouts aufzuzeichnen. Dieses Buch ist Ihr unverzichtbarer Guide für mehr Fitness ohne SHIT-Stress. (*)

Wir wollen Sie zum Schwitzen bringen. Und Sie wissen ja, wie es heißt: Ohne Scheiß kein Schweiß!

(*) Lassen Sie lieber die Finger von billigen Kopien unseres Trainings, wie beispielsweise CacaCardio und 1Laufband.

Es ist ratsam, die Meinung eines Mediziners einzuholen, bevor Sie mit einem neuen Trainingsprogramm beginnen. Wenn Sie sich für das SHIT-Workout entschieden haben, sollten Sie sicherstellen, dass Sie sich grundsätzlich nicht zu weit vom Badezimmer entfernen, und stets einen üppigen Vorrat Toilettenpapier im Haus haben.

So funktioniert SHIT

Ab heute liegt Ihr Fitness-Fokus dank dem SHIT-Workout auf Ihrem Lokus. Mit diesen Übungen werden auch Sie zum Adonis – solange Sie wissen, wo der Thron ist. Nicht nur Ihr Darm wird's Ihnen danken. Denn nun können Sie auch noch etwas für Ihre Fitness tun, während Sie die stillen Momente der Einkehr auf Ihrer liebsten Porzellanschüssel genießen. Wer weiß es nicht zu schätzen: das kleine Päschen im Toilettenhäuschen?



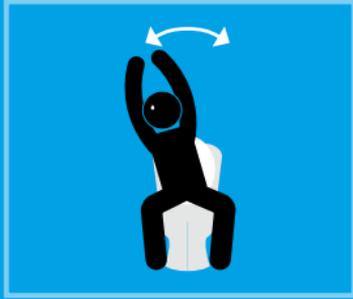
Equipment

- Ein gut durchlüftetes Badezimmer

- Eine schöne, altmodische Zugspülungskette für die Streckübungen

- Einen Lycra-Ganzkörperanzug, vorzugsweise in Brauntönen

- Massenhaft Klopapier



Warm-up

Vorsicht mit der Leistengegend: Vermeiden Sie rektale Rebellionen und andere Beckenschrecken. Schieben Sie lieber eine ruhige Kugel, statt gleich die Kotflinte anzulegen, denn das wäre einfach nur widerlich. Beginnen Sie stattdessen mit unseren sanften Dehnübungen und machen Sie sich locker, bevor Sie mit dem SHIT-Workout beginnen.

Lockere (D)Armheber

SCHWIERIGKEITSGRAD: 

Dies ist eine einfache Übung, die Ihnen hilft, die richtige Haltung für einen guten Qualitäts-SHIIT einzunehmen. Hocken Sie sich auf die Klobrille, die Knie hüftbreit auseinander und das Gesicht nach vorne gerichtet. Halten Sie Ihren Rücken gerade und strecken Sie die Arme nach oben. Sollte Ihnen das schwerfallen, versuchen Sie, eine Rolle Toilettenpapier auf dem Kopf zu balancieren.



© des Titels »Das SHIT-Workout« (ISBN 978-3-7423-1619-6)

2021 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Klopapier-Dehnen

SCHWIERIGKEITSGRAD: 

Es gibt nichts Schlimmeres, als nach einem befriedigenden SHIT festzustellen, dass keine Klopapierrolle greifbar ist. Dann hilft oft nur noch ein ungelinker Seitwärtstanz in Richtung Badschrank oder, noch schlimmer, ein Hilferuf. Diese Dehnübung hilft Ihnen dabei, solche Peinlichkeiten zu vermeiden – gleichzeitig wärmen Sie Ihren Bizeps auf.



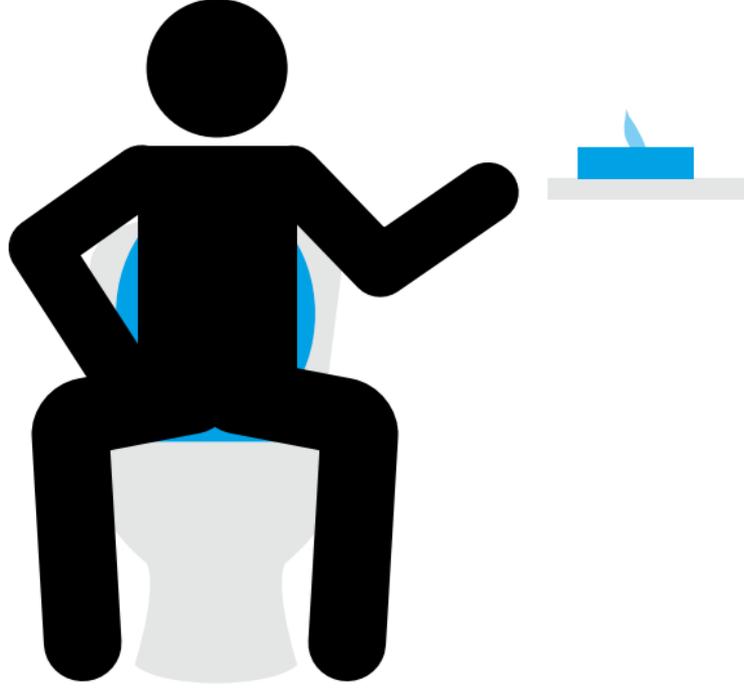
© des Titels »Das SHIT-Workout« (ISBN 978-3-7423-1619-6)

2021 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Der Gleiter

SCHWIERIGKEITSGRAD: 

Manche von uns nutzen gerne Feuchttücher (biologisch abbaubar und spülbar natürlich) für ein besonders sanftes und sicheres Wischerlebnis. Aus irgendeinem Grund sind diese aber nie am selben Ort zu finden wie die Klopapierrolle. Sehen Sie das einfach als Möglichkeit für eine weitere Dehnübung zum Aufwärmen.



© des Titels »Das SHIT-Workout« (ISBN 978-3-7423-1619-6)

2021 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Pumper-Pupsen

SCHWIERIGKEITSGRAD: 

Beginnen Sie mit einem Moment der Stille, bevor Sie die Arschmusik ertönen lassen. Kneifen Sie dafür die Pobacken zusammen, zählen Sie langsam bis drei und lüften Sie dann seitwärts ab.



© des Titels »Das SHIT-Workout« (ISBN 978-3-7423-1619-6)

2021 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Der Skidder

SCHWIERIGKEITSGRAD: 

Stellen wir uns nun vor, dass die letzte Person, die das Klo benutzt hat, schlecht gezielt hat.

Nun ist der Boden ein wenig rutschig. Setzen

Sie sich wie gewohnt auf die Toilette und heben Sie nun Ihre Unterschenkel an, bis Ihre Beine ganz ausgestreckt sind und parallel zum Boden schweben. Fünf Wiederholungen.



© des Titels »Das SHIT-Workout« (ISBN 978-3-7423-1619-6)

2021 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>