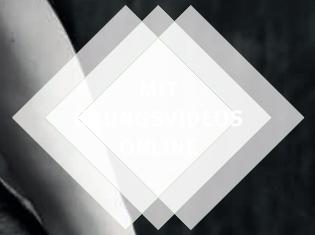


DR. CHRISTIAN ZIPPEL | ALEX FISCHER



ANIMAL. MOVES.

Tierisch fit mit intensivem
Ganzkörpertraining

G|U

BACK TO THE ROOTS!

Mit den Animal Moves hauchen wir unserem tierischen Vermächtnis wieder Leben ein. Durch das Imitieren ursprünglicher Bewegungsmuster werden Stabilität, Mobilität und Flexibilität verbessert – und das gepaart mit einem extrem hohen Spaßfaktor! Das Programm ist auf die Bedürfnisse von Einsteigern abgestimmt, die den Trend für sich entdeckt haben, und ausprobieren möchten, ohne sich dafür extra teure Ausrüstung anschaffen oder eine Mitgliedschaft im Fitnessclub abschließen zu müssen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, um durch Primal Movement Ausdauer, Beweglichkeit, Körperspannung, Balance, Flexibilität und Koordination zu trainieren.

LEOPARD, SKORPION, KRANICH: Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie sich ganz einfach nachmachen lassen. Falls das noch nicht genug ist, kannst du dir **alle Übungen auch kostenlos als Video per Stream** auf dein Smartphone oder Tablet holen – wann und wo du willst!

**Weitere Infos zum kostenlosen
Online-Zugang findest du hinten
im Buchumschlag.**



ANIMAL MOVES - DIE BENEFITS:

- spielerische, natürliche Belastung
- Steigerung der Koordination und Geschmeidigkeit
- Training für Herz und Kreislauf
- Belebung und Lösung des Faszien Gewebes
- schonende Aktivierung und Öffnung der Gelenke
- nutzbar als Haupttraining oder zum Aufwärmen
- Aktivierung natürlicher Bewegungsmuster
- rückenfreundlich und bodennah
- Unabhängigkeit von Geräten
- Kombination von Fitness, Spiel und Spaß
- geeignet für Familie, Kindergarten und Gruppensport

DIE WICHTIGSTEN POSITIONEN AUF EINEN BLICK:

- 1 PAUSENPOSITION GORILLAHOCKE:** Eine anspruchsvolle Position, die dir vermutlich nicht gleich gelingt, weil sie einiges an Übung verlangt. Aber das Üben lohnt sich. Denn die Hocke verhilft deinem Unterkörper wieder zu seiner ursprünglichen Beweglichkeit und wirkt sich positiv auf Beschwerden im Rücken- und Hüftbereich aus.
- 2 PAUSENPOSITION SCHILDKRÖTE:** Die Schildkröte ist doppelt wirkungsvoll. Mit ihr dehnt du besonders belastete oder verkürzte Strukturen und kannst außerdem ohne schlechtes Gewissen abschalten und dich hängen lassen, denn sie löst jegliche Form der Körperspannung.
- 3 AFFE:** Der Affe ist unser nächster tierischer Verwandter und seine typische Art der Fortbewegung ist der optimale Einstieg in die Welt der Tierbewegungen. Durch das Laufen auf allen Vieren und im Kreuzgang trainierst und stabilisierst du deinen Rumpf und deinen Schultergürtel. Außerdem schult der Move die Koordination.





DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS



INHALT

THEORIE

DER MENSCH, EIN TIER

6

EIN NEUES TRAININGSKONZEPT

12

PRAXIS

DIE MOVES

22

PAUSENPOSITIONEN

24

- Kobra
- Schildkröte
- Gorillahocke

24

25

25

TIERBEWEGUNGEN

26

- Affe
- Affe seitlich
- Bär
- Eidechse
- Elefant
- Ente

27

28

29

31

32

33

- Faultier 35
- Frosch 36
- Gorilla 37
- Känguru 39
- Krabbe 41
- Kranich 43
- Krebs 44
- Krokodil 45
- Leopard 47
- Raupe 48
- Skorpion 49

VOM MOVE ZUM FLOW

50

- Hockwende 52
- Wirbelwende 54
- 90-Grad-Wende 56
- 180-Grad-Wende 58

ZUM NACHSCHLAGEN

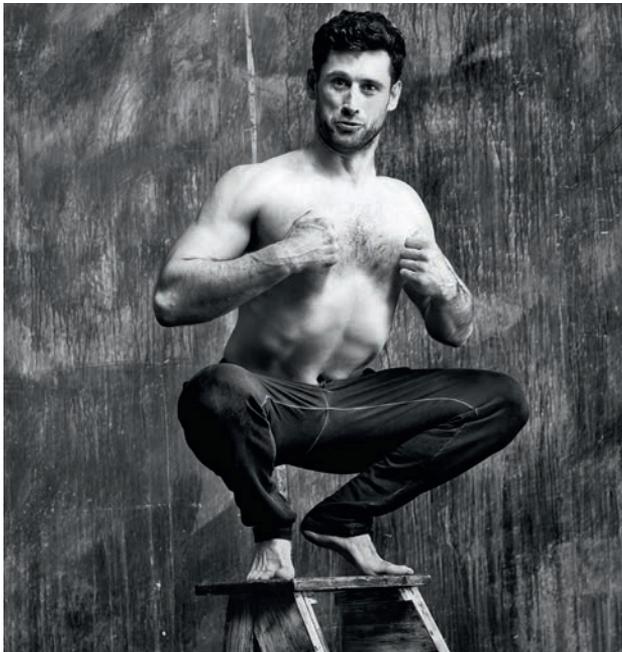
- Register 60
- Bücher und Adressen,
die weiterhelfen 62
- Impressum 64

DER MENSCH, EIN TIER

**HAST DU LUST AUF
EINE GANZ NEUE ART
VON FITNESSSTRAI-
NING? WILLST DU DEI-
NER WAHREN NATUR
NÄHER KOMMEN?
DANN SIND ANIMAL
MOVES GENAU DAS
RICHTIGE FÜR DICH.**

Keine Frage: Der Mensch verdankt der Zivilisation so manche Annehmlichkeit – leider aber auch so manche Beschwerden. Viele davon entstehen gerade durch zu viele dieser Annehmlichkeiten, weil der Körper dadurch zur Passivität verdammt wird und sich das Leben heute fast gänzlich durch Kauen und Verdauen, durch Klicks und Wischbewegungen bewältigen lässt. Ziemlich bequem.

Das Problem: Unser Körper ist dieses minimalaktive Dasein nicht gewohnt. Er wächst am Widerstand. Er wird gefördert, wenn man ihn fordert. Und er rostet, wenn er rastet. Dadurch wird er schwach und gebrechlich. Denn ein Körper ist immer nur so fit, wie es die Anforderungen, die seine Umgebung an ihn stellt, erfordern.



Wer sich auf seine tierischen Spuren begibt, fördert nicht nur seine Fitness, sondern auch die Koordination und Muskelbalance.

EIN GANZ NEUES KÖRPERGEFÜHL

Die körperlichen Anforderungen nehmen in unserer Zivilisation jährlich weiter ab und damit schrumpft auch unsere körperliche Fitness. »Ist doch nicht so schlimm«, könnte man jetzt denken. »Ist ja nur der Körper.«

Tatsächlich jedoch ist dieser Körper alles andere als nur ein Gebrauchsgegenstand oder das vernachlässigbare irdische Gefäß der himmlischen Seele. Er ist unser Bindeglied zum Leben. Mit ihm steigt und fällt unsere Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Gesundheit. Und wer ihn vernachlässigt, dem wird das Leben auf der Erde schnell zur Hölle. Halt, in Wahrheit wird einem das Leben eben nicht »schnell zur Hölle«. Genau das Gegenteil ist der Fall und das ist das wahre Problem: Der menschliche Körper baut nur ganz schleichend ab. Die Lebensqualität sinkt, wenn man sich schont, sogar derart langsam, dass man sich längst an sie gewöhnt hat, bevor man sie wahrnimmt. Nur ab und an denkt man sich dann wahrscheinlich: »Also früher hatte diese Treppe aber einige Stufen weniger.« Oder: »Da ist die Hose doch schon wieder in der Wäsche eingelaufen.« Oder: »Müssen die denn die Autos eigentlich immer enger bauen?«

Spätestens wenn einem die Welt immer kleiner und anstrengender erscheint, wird es Zeit, einmal einen kritischen Blick in den Spiegel zu werfen und die nackten Tatsachen anzuerkennen. Neben dem Spiegelbild und dem subjektiven Lebensgefühl helfen hier quantitative Maßstäbe, um sich wieder den Überblick zu verschaffen.

Regelmäßiges Messen ist der erste Schritt zur positiven Entwicklung. Dafür benötigt man keine komplizierten Instrumente. Es geht auch einfach und pragmatisch.

Gute Messinstrumente sind:

- das Maßband (Bauchumfang – auf Höhe des Nabels)
- die Waage (frühmorgens und nüchtern)
- die Leistung (so und so viele Liegestütze am Stück, Kilometer pro Stunde oder Stufen in einer bestimmten Zeit)

Wenn der Bauchumfang schmilzt und die Leistung steigt, befindet man sich genau auf dem richtigen Weg. Mit der Waage dagegen ist es nicht ganz so eindeutig, sie kann auch lügen. Man kann zum Beispiel mehr Muskulatur aufbauen als Fett

TAILLENUMFANG

Bei Frauen sollte der Taillenumfang aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr als 80 Zentimeter betragen und bei Männern sollte er nicht über 94 Zentimeter liegen. Ab einem Taillenumfang von 88 beziehungsweise 102 Zentimeter besteht statistisch ein erhöhtes Krankheitsrisiko, zum Beispiel für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

DIE MOVES



Auf den folgenden Seiten erfährst du alles, was du über die einzelnen Animal Moves, ihren Nutzen und die richtige Ausführung wissen musst.

VORWÄRTS, SEITWÄRTS UND ZURÜCK

Auch wenn es bei den Übungsbeschreibungen nicht immer erwähnt wird: Prinzipiell kannst du jeden Animal Move auch rückwärts ausführen. Die Belastung für die Muskulatur und der Anspruch für das zentrale Nervensystem sind dabei nicht zu unterschätzen.

Einige Moves kannst du auch seitwärts ausführen, vor allem wenn sich das Tier im Kreuz- oder Passgang bewegt, wie zum Beispiel der Affe (► Seite 27). Du führst dann Arme und Beine wechselseitig zusammen und auseinander. Das heißt: Gehen deine Arme zusammen, öffnest du die Beine. Wenn du die Beine zusammenführst, gehen die Arme auseinander.

HANDGELENKE LOCKERN

Deine Hände sind es nicht gewohnt, dass sie zur Fortbewegung genutzt werden. Um sie vor Überlastungen zu schützen, empfiehlt es sich, die Handgelenke regelmäßig zu lockern, zum Beispiel in den Pausenpositionen.

Beide Hände lockern:

- Kreisen: Ellbogen zusammen, Handflächen aneinander und mit den Händen möglichst große Kreise beschreiben – abwechselnd in beide Richtungen.
- Wellenschlagen: Ellbogen abspreizen, Unterarme und ineinandergeschobene Hände machen eine La-Ola-Welle – von einem Ellbogen zum anderen und zurück.

Jede Hand einzeln lockern:

- Kreisen: Mit der geschlossenen Faust in beide Richtungen.
- Liegende Acht: Mit der geschlossenen Faust eine liegende Acht beschreiben – in beide Richtungen.
- Schütteln: Die Hand locker schütteln – in alle Richtungen.

Und jetzt geht's ans Eingemachte: Auf den folgenden Seiten erfährst du alles Wesentliche über die drei Animal Positions zum Ausruhen zwischendurch und dann starten wir mit den Moves und du kannst dich direkt zum Affen machen.

AUFWÄRMEN

Je nach Stand deiner Fitness empfiehlt sich ein vorbereitendes Aufwärmen. Dazu eignen sich altbewährte Übungen wie ein leichter Lauf oder der Hampelmann genauso wie leicht auszuführende Tierbewegungen. Auch Lockerungsübungen steigern die Beweglichkeit.

BECKEN STABIL HALTEN



FÜR STABILE KNIE

KRANICH

Der Kranich ist ein wunderbares Training für die Koordination und die Balance im einbeinigen Stand. Zudem stärkt er sanft den Unterkörper - ein guter Einstieg ins Beintraining für alle, denen tiefe Kniebeugen und Ausfallschritte zu schwer erscheinen. Nicht zuletzt entschleunigt der Kranich die hektische Trainingsroutine. Das Ziel der Übung ist nämlich nicht die schnelle Wiederholungsabfolge, sondern die maximale Kontrolle und Präsenz.

1 Der Kranich startet einbeinig, mit erhobenem Haupt, einem hochgezogenen Knie, aufrechtem Körper und weit geöffneten »Schwingen«.

2 Aus der Ausgangsposition senkst du deinen Schwerpunkt, indem du das freie Bein etwas nach vorne führst, es dort aufsetzt und leicht in die Knie gehst. Gleichzeitig senkst du den Oberkörper Richtung Boden und führst die Arme hinter den Beinen zusammen.

3 Ohne eine Pause zu machen, richtest du dich gleich wieder auf und gehst in die nächste schwingende Bewegung über. Bewege dich dabei kontrolliert und majestätisch. Je langsamer der Move, desto besser der Trainingseffekt.

4 Atme ruhig, tief und bewusst im Einklang mit der Bewegung: Atme ein, wenn der Kranich aufsteigt und seine Schwingen erhebt. Atme aus, wenn er beginnt, sich zu erden.



TIPP

Halte den Schwerpunkt und das Becken hinten, damit das Kniegelenk optimal arbeiten kann.





ELLENBOGEN
BODENNAH



GESCHMEIDIG UND STARK

LEOPARD

Der Leopard ist die höchste Form der Fortbewegung im Kreuzgang. Hier steht der gesamte Körper unter Spannung, um die tiefe Haltung und Bewegung zu stabilisieren. Stets bereit zum Sprung sind Knie und Arme gespannt wie Sprungfedern. Besonders die tiefe Haltung der Ellbogen verlangt der Arm- und Oberkörpermuskulatur alles ab.

1 Der Leopard startet auf den angewinkelten Unterarmen, mit angewinkelten Beinen und auf den Zehenspitzen. Kopf, Schultern und Becken befinden sich auf einer Höhe.

2 Im Kreuzgang schleichst du dich nun geschmeidig an deine Beute heran. Dazu führst du Unterschenkel und Unterarme möglichst parallel über dem Boden. Greife mit den Fingern in den Boden, um Hand- und Unterarmmuskulatur noch stärker zu aktivieren.



TIPP

Zum Einstieg kannst du die Ellbogen und/oder Knie beim Schleichen auf dem Boden absetzen. Ziel ist es aber, dass du diesen nur noch in der Pause berührst.



DIE AUTOREN



Dr. Christian Zippel ist Fitness-Experte der besonderen Art - mit über 20 Jahren Erfahrung und einem Doktor in Philosophie. Er hat bereits zahlreiche Artikel und Fachbücher veröffentlicht, stets mit dem Ziel, den Körper zu begeistern und den Geist zu verkörpern. Wesentlich ist für ihn die Orientierung an der Natur, der wir alle entspringen, und nach deren Prinzipien das Leben und wir selbst funktionieren. Er lebt auf Rügen und bietet Coachings an der Ostsee an - wenn er nicht gerade angeln ist.



Alex Fischer ist Sportler aus Leidenschaft und immer in Bewegung. Nach zahlreichen Aus- und Fortbildungen in den Bereichen Turnen, Yoga, Primal-Move, Ginastica Natural und Gewichtheben arbeitet er heute als Personal Trainer und Speaker für mehrere Trainingskonzepte. Aus seiner umfassenden praktischen Erfahrung heraus entwickelte Fischer ein einzigartiges Cross-Trainingskonzept, das Animal Moves und Bodyweight verbindet. Dieses Konzept unterrichtet er zusammen mit seinem Bruder Andreas erfolgreich in der Abteilung Crossathletik der TSV Gilching.

DIESE VIDEOS STEHEN ALS ERGÄNZUNG FÜR DEIN TRAINING ALS STREAMING BEREIT:

- Eidechse
- Krokodil
- Leopard
- Affe
- Affe seitlich
- Ente
- Gorilla
- Krabbe
- Faultier
- Raupe
- Hockwende
- 90°-Wende
- 180°-Wende
- Wirbelwende
- Skorpion
- Känguru
- Bär
- Frosch
- Elefant
- Kranich
- Krebs

PLUS: DREI ZUSÄTZLICHE ANIMAL FLOWS ON TOP!



HIER GEHT ES ZU DEN ONLINE-VIDEOS:
WWW.GU-FITNESS.DE/ANIMAL-MOVES

Dein persönlicher Zugangscode: **MOVE1604**

HOL' DIR ANIMAL MOVES AUS DEM BUCH AUF DEN BILDSCHIRM!

- alle Übungen als Videos kostenlos auf Smartphone oder Tablet streamen
- optimale Ergänzung für dein rundumsorglos-Trainingsprogramm
- volle Flexibilität und grenzenlose Fitness, sofort und überall



AFFE ODER LEOPARD?

Entdecke dein inneres Tier mit **Bodyweight-Training** in seiner ursprünglichsten Form

OPTIMALES EINSTEIGERPROGRAMM: Die wichtigsten Basics und Topübungen für einen gelungenen Einstieg in die Trendsportart und wertvolle Ratschläge von den Profis.

STYLISH UND KOMPETENT: Detaillierte Step-by-Step-Anleitungen und motivierende Fotos für maximalen Trainingseffekt.

MULTIMEDIAL: Zugangscodes zu kostenlosen Übungsvideos im Buch enthalten – für grenzenlose Fitness überall und jederzeit.

JEDE ÜBUNG ALS VIDEO
ZUM STREAMEN



WG 464 Fitness

ISBN 978-3-8338-5462-0



9 783833 854620



www.gu.de

G|U