





Wunderwaffe
BODEGA
moves

Unsere Wunderwaffen

Seid gespannt, denn zehn fantastische Wunderwaffen gibt's hier zu entdecken. Schauen wir uns die einzelnen Wirkungsbereiche doch mal etwas genauer an und wie und warum die *BODEGA moves* Wunderwaffen so fantastisch funktionieren.

Die zehn Wunderwaffen

BODEGA Wunderwaffe 1:

Krafttraining (Seite 15)

BODEGA Wunderwaffe 2:

dein Sixpack-Workout (Seite 17)

BODEGA Wunderwaffe 3:

Abnehmen – Grundumsatzerhöhung –
Stressreduktion (Seite 18)

BODEGA Wunderwaffe 4:

Verletzungsprophylaxe dank
Stabilisationstraining (Seite 21)

BODEGA Wunderwaffe 5:

Mobilität und bewegliche Faszien
(Seite 22)

BODEGA Wunderwaffe 6:

starker, stabiler und gesunder Rücken
(Seite 26)

BODEGA Wunderwaffe 7:

PODEGA – Knackarsch auf Garantie
(Seite 27)

BODEGA Wunderwaffe 8:

bye-bye, Winkearme (Seite 28)

BODEGA Wunderwaffe 9:

der Detox-Effekt (Seite 30)

BODEGA Wunderwaffe 10:

mental stark dank der BODEGA mind
Power (Seite 31)

Wunderwaffe 1: Krafttraining

Warum ist Krafttraining überhaupt so wichtig? Einer der wichtigsten Bausteine, um unsere Leistungsfähigkeit zu verbessern, ist und bleibt das Krafttraining. Egal ob im Leistungssport oder im Freizeit- bzw. Fitnesport: Dank gezieltem Krafttraining verbessern wir die Stützkraft und damit Stabilität unseres Skeletts, wichtige Stoffwechselforgänge werden verbessert, das Training wirkt präventiv, da es eine Halt- und Stützfunktion übernimmt, und es erhöht unseren gesamten Grundumsatz (siehe Wunderwaffe 3, Seite 18). Zudem trainiert *BODEGA moves*, je nach Intensität der Stunde – ob für Fortgeschrittene oder Beginner –, das muskuläre System in all seinen Wirkungsbereichen: Kraftausdauer-, Hypertrophie- und teilweise auch Maximalkrafttraining.

Dein Körper ist dein Kraftgerät! Wenn wir an eindimensionalen Fitnessgeräten trainieren, ist es häufig so, dass isoliert meist nur ein Muskel oder ein Bereich trainiert wird. So bleibt das wichtige Zusammenspiel vieler Muskelgruppen miteinander oft außen vor. Bei *BODEGA moves* bzw. functional Training ist genau dieser Aspekt berücksichtigt. Unser Körper ist unser einziges Trainingsgerät und arbeitet in jeder Phase des Workouts als Ganzes. Permanent ist unsere gesamte Muskulatur aktiv mit Schwerpunkten in den einzelnen Flows.



Exzentrisches Arbeiten der Muskulatur beim langsamen Tiefgehen

Abnehmen dank eines verbesserten muskulären Systems! Das absolute Geheimrezept für einen gut funktionierenden Stoffwechsel bzw. einen erhöhten Grundumsatz ist unsere leistungsfähige Muskulatur. Je besser sie trainiert ist, desto aktiver wird unser Stoffwechsel und umso mehr Kalorien werden wir in Ruhe verbrennen. Unser Körper wird zu einer kleinen wahren Wunderwaffe – einer Verbrennungsmaschine, die permanent läuft. Wenn wir das dank regelmäßigem Training geschafft haben, dann ist es auch nicht schlimm, wenn wir ab und an mal was Kleines naschen, denn

unser Körper wird die Leckerei dann auch verbrennen können ...

Statisches und dynamisches Krafttraining – BODEGA moves kann beides: Wenn wir uns die verschiedenen Kontraktionsmöglichkeiten unserer Muskulatur einmal genauer anschauen, dann erkennen wir schnell, dass unsere Muskulatur mehrere Fähigkeiten besitzt.

* **Isometrisches Training:** Hierbei verändert sich die Länge der arbeitenden Muskulatur nicht, dafür aber der Kraftparameter, also die Kraftleistung innerhalb des Muskels. Die komplette Arbeit

ist in diesem Moment aktiv statisch (haltend), ohne die Muskellänge zu verändern (Yoga Asanas sind Übungsbeispiele hierfür).

✳ **Konzentrisches und exzentrisches Training:** Unser Muskel verkürzt sich bei der konzentrischen Arbeit und verlängert sich wieder bei der exzentrischen Arbeitsweise. (Beispiel Biceps curl: den Arm anwinkeln = konzentrisch, den Arm in die Länge zurückstrecken = exzentrisch). Die exzentrische Phase hat übrigens im Vergleich zu den anderen Kontraktionsformen den größten Kraftbetrag. Das heißt, unsere Muskulatur kann hier am effektivsten trainiert werden. Wenn wir also gezielt in dieser nachgebenden Phase nochmals den Schwerpunkt darauf legen, diesen Weg langsam und kontrolliert durchzuführen, hat unsere Muskulatur ein extrageniales Training. Bei *BODEGA moves* können wir diese exzentrischen Phasen super gezielt fokussieren und auskosten, indem wir zum Beispiel einen Liegestütz beim Nach-unten-Gehen extra langsam ausführen oder den Bauch-Crunch schön langsam Richtung Boden zurückführen. Dank der kontinuierlichen Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht gelingt das sehr gut.

➤ *BODEGA moves* trainiert also immer beide Methoden: Dank der vielen Yoga-Übungen unsere statische Haltekraft mit dem isometrischen Training und dank der bewegten, dynamischen Sequenzen im Workout-Part eben auch unsere konzentrische und exzentrische Muskelkraft.

Wunderwaffe 2: dein Sixpack-Workout

➤ Für eine feste und starke Körpermitte brauchen wir vor allem unsere tief liegende und rumpfstabilisierende Core-Muskulatur! Diese besteht neben allen Bauchmuskeln auch aus der autochthonen Muskulatur, dem Iliopsoas, verschiedenen Rückenmuskeln und dem Beckenboden.

➤ Die gut trainierte Core-Muskulatur ist das A und O jedes Trainings. Bevor diese Muskulatur nicht stark genug ist, sollte man eigentlich nicht weiter ins Krafttraining einsteigen. Denn ohne dieses Fundament, ohne diese grundlegende Basis funktioniert auf Dauer kein gesundes Training.

➤ *BODEGA moves* schafft es, genau dieses Fundament zu legen. Vor allem dank der vielen Stützpositionen, die unsere Körpermitte sehr fest, stark und stabil machen. Jeder einzelne Flow im Hauptteil, aber auch schon Elemente des Warm-ups beinhalten diese Stützbewegungen.

➤ Ein weiterer großer Vorteil der Stützübungen ist, dass sie den Körper so gut wie an jeder Stelle des Körpers trainieren. Eine Ganzkörperaktivität und muskuläre Anspannung sind nämlich bei diesen Positionen enorm wichtig und Voraussetzung. Die Muskeln müssen hier immer zusammenarbeiten, sich gegenseitig helfen und unterstützen.

➤ Einen großen Teil der Arbeit im Stütz übernehmen die Bauchmuskeln – Sixpack-Alarm! Denn die gesamte Rumpfmuskulatur muss jetzt aktiv Vollgas ge-



ben, um den ganzen Körper in der Position zu halten und zu stabilisieren. Außerdem arbeiten auch die Arm-, Schulter-, Brust-, Bein- und Po-Muskulatur aktiv mit! Du siehst, auch wenn die Stützpositionen vielleicht am Anfang noch nicht ganz so leicht sind, bleib dran – es lohnt sich. Denn dank genau dieser Übungen wirst du ein festes und starkes Körperzentrum bekommen.

➤ Was du permanent im Training beachten solltest, aber eben vor allem bei den Stützübungen: das eigenständige Aktivieren deiner Core-Muskulatur. Hierfür ziehst du bitte immer ganz aktiv den Bauchnabel nach innen und oben und spannst auch den Beckenboden ganz fest an. Allein dieses Aktivieren deiner tiefen rumpfstabilisierenden Muskulatur wird dir eine feste, schöne und stabile Körpermitte zaubern.

Wunderwaffe 3: Abnehmen – Grundumsatz- erhöhung – Stressreduktion

➤ Was bedeutet Abnehmen oder Gewichtshalten aufgrund der Grundumsatzerhöhung? Ganz einfach: Beim Grundumsatz handelt es sich um den täglichen Kalorienverbrauch eines Menschen, den er benötigt, um die lebensnotwendigen Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten. Der Wert bezieht sich auf den totalen Ruhezustand. Der Grundumsatz ist stark abhängig von unserem Geschlecht, dem Alter, der Statur und vor allem: der eigenen Körperkonstitution, das heißt der aktuellen Leistungsfähigkeit. Muskeln verbrauchen im Ruhezustand mehr Kalorien als Fett. Da Männer im Vergleich zu Frauen meist ein besseres Muskel-Fett-Verhältnis haben, verbrauchen sie im Ruhezustand mehr Energie als

Was genau ist die CORE-MUSKULATUR?

Übersetzt bedeutet Core erst mal »Kern/Mitte«. Und damit ist – ganz einfach erklärt – der Kern unserer Körpermitte gemeint.

Bei einem Core-Workout wollen wir also, ganz grob definiert, den Bereich zwischen Zwerchfell und Hüfte stärken. Diese Mitte ist unser Fundament für erfolgreiches Training. Sie muss fest und stark sein, das ist das absolute A und O!

Bei einem Core-Training versuchen wir, mit komplexen Übungen ganze Muskelketten zu beanspruchen. Da wir bei *BODEGA moves* nur mit unserem eigenen Körpergewicht trainieren, sind wir sozusagen nie im isolierten Krafttraining – das bedeutet, dass ein Muskel bzw. ein Muskelbereich nie isoliert bzw. allein angesprochen wird.

Dank der vielen großen Bewegungen in der Stunde selbst – Bodyweighttraining und full range of motion – arbeiten wir immer in großen Muskelketten: ein Core-Workout vom Feinsten.

Damit du auch muskulär eine kleine Übersicht bekommst, was denn die Core-Muskulatur alles beinhaltet, habe ich hier eine kleine Auflistung für dich erstellt:

Im Bereich der Bauchmuskulatur:

- * gerader Bauchmuskel (Musculus rectus abdominis)
- * querer Bauchmuskel (Musculus transversus abdominis)
- * innerer schräger Bauchmuskel (Musculus obliquus internus abdominis)
- * äußerer schräger Bauchmuskel (Musculus obliquus externus abdominis)

Im Bereich der Rückenmuskulatur:

- * tiefer Rückenmuskel (Musculus multifidus)
- * viereckiger Lendenmuskel (Musculus quadratus lumborum)
- * Rückenstrecker (Musculus erector spinae)
- * Latissimus dorsi

Weitere unterstützende Muskulatur:

- * Gesäßmuskulatur
- * hintere Oberschenkelmuskulatur (Ischios)
- * Abduktoren und Adduktoren
- * der Beckenboden



Frauen. Schaffen wir es, durch ein gezieltes Krafttraining – wie beispielsweise *BODEGA moves* – die eigene Muskelmasse zu erhöhen, dann wird unser Körper künftig in Ruhe mehr Kalorien verbrennen als zuvor. Und liebe Frauen: Es geht hier keinesfalls um den Aufbau von Muskelbergen wie bei Bodybuildern, sondern lediglich darum, dass die bereits vorhandene Muskulatur fester, straffer und leistungsfähiger wird. Alles, was passieren wird, ist, dass dein Körper definierter aussehen wird, da sich das Verhältnis Körperfett zu Muskulatur verbessert. Quasi im Schlaf werden unsere Kalorien künftig verbrannt und unsere Stoffwechselforgänge werden dank der dazugewonnenen leistungsfähigen Muskulatur auf Hochtouren laufen.

➤ Ein weiterer wichtiger Punkt, wenn es um das Thema Abnehmen oder Gewicht halten geht, ist die Stressreduktion. Haben wir permanent zu viel Stress, schüttet unser Körper das Hormon Cortisol aus. Dieses wiederum kann unsere Fettverbrennung hemmen und natürlich fällt uns dann das Abnehmen schwerer. Schaffen wir es jedoch, Stress zu reduzieren, können all die Stoffwechselforgänge in unserem Körper wieder besser funktionieren und der Fettstoffwechsel läuft wieder 1 a. Um genau das zu erreichen – Stress raus, Cortisol runter –, greift nun der mentale Ansatz von *BODEGA moves*. Denn bei diesem Programm wirst du auch lernen, wie du im Kopf ruhiger werden kannst, den »Denker« in dir ausschaltest und dadurch mental entspannter wirst.



Wunderwaffe 4: Verletzungsprophylaxe dank Stabilisationstraining

➤ Jedem von uns kann es mal passieren, dass er stolpert, stürzt oder in eine unkontrollierte Bewegung kommt. Um dann die Verletzungswahrscheinlichkeit zu minimieren, ist es unter anderem enorm wichtig, die kleinen stabilisierenden Muskeln im Fuß- und Beinbereich zu trainieren. Aber nicht nur die, auch unsere so wichtige Körpermitte – unser Fundament – wird dank des Stabilisationstrainings während jeder *BODEGA moves* Stunde gezielt trainiert! Wenn wir dieses propriozeptive (körperwahrnehmende) Training regelmäßig durchführen, dann wird uns dieser Effekt jederzeit stützen und Halt geben, egal in welche Situation wir kommen. So kann dieses Workout gerade auch für Leistungs-

sportler sehr interessant sein, um schweren Verletzungen vorzubeugen, die ansonsten vielleicht eine längere Auszeit vom Sport bedeuten würden.

➤ Aber auch ältere Menschen brauchen eine schnelle nervale Ansteuerung des Muskels und muskulären Halt, um bei einem eventuellen Sturz schnell und effektiv reagieren zu können. Genau dafür sind die Stabilisationsübungen sehr wichtig. Wir alle sind nicht davor gefeit, zu stürzen. Wenn aber die Muskulatur und die Nervenleitbahnen gut darauf vorbereitet sind, kann uns das vielleicht vor schlimmeren Verletzungen oder gar Knochenbrüchen schützen.