

Norbert Fessler, Marcus Müller,
Tobias Rathgeber, Michaela Knoll

27

Cardio-Workouts

Stress reduzieren mit System
im Büro und im Homeoffice

KÖRPERBILDUNG
&
SPORT



3-Level-System
Einsteiger .
Fortgeschrittene . Könner .

hofmann.

7	Vorwort	66	Mini Workout 3 – Level 1
8	Dank	67	High Knee
9	Selbstinstruktives Körper- Achtsamkeitstraining [SeKA] – Grundlagen	68	Side Swing
11	SeKA – Die Idee	69	Lunge
12	Achtsam werden	70	Mini Workout 4 – Level 2
13	Achtsamkeit	71	Rope Skipping
14	Körper-Achtsamkeit	72	Jab high
15	SeKA – Die Ziele	73	Side Lunge
17	SeKA – Die Prinzipien	74	Mini Workout 5 – Level 2
19	Trainingsystem im Überblick	75	Lateral Knee
21	Die Wissenschaft hinter SeKA	76	Sidekick low
23	Cardio-Training – Theorie und Konzeption	77	Reverse Fly
24	Cardio-Training im Überblick	78	Mini Workout 6 – Level 2
25	Cardio-Training – unser Ansatz	79	Body Twist
27	Cardio-Training – Stress reduzieren mit System	80	Elbow Strike
32	Programmentwicklung und Evaluation	81	Jump
44	Konzeption des Cardio-Trainings- systems	82	Mini Workout 7 – Level 3
52	Trainingsprinzipien	83	Jumping Jack
55	Trainingsprozess	84	Lunge & Frontkick middle
57	Cardio-Training mit System – Mini Workouts	85	Russian Twist
58	Mini Workout 1 – Level 1	86	Mini Workout 8 – Level 3
59	X-Swing	87	Arms cross Knee
60	Jab frontal	88	Jabs & March on Place
61	Squat	89	Mountainclimber
62	Mini Workout 2 – Level 1	90	Mini Workout 9 – Level 3
63	Upper Body Twist	91	Soldier
64	Frontkick low	92	Squat & Elbow Strike
65	Rotating Arms	93	Skater Jump
		95	Cardio-Training mit System – Compact Workouts
		96	Compact Workout 1 – Level 1
		97	Compact Workout 2 – Level 1
		98	Compact Workout 3 – Level 1

- 99 Compact Workout 4 – Level 2
- 100 Compact Workout 5 – Level 2
- 101 Compact Workout 6 – Level 2
- 102 Compact Workout 7 – Level 3
- 103 Compact Workout 8 – Level 3
- 104 Compact Workout 9 – Level 3

- 105 Cardio-Training mit System
– Full Body Workouts

- 106 Full Body Workout – Level 1
- 107 Das Programm auf einen Blick
- 108 Wahrnehmen
- 109 Aktivieren
- 110 Mobilisation
- 111 Koordination
- 112 Kräftigung
- 113 Entschleunigen
- 114 Nachspüren

- 115 Full Body Workout – Level 2
- 116 Das Programm auf einen Blick
- 117 Wahrnehmen
- 118 Aktivieren
- 119 Mobilisation
- 120 Koordination
- 121 Kräftigung
- 122 Entschleunigen
- 123 Nachspüren

- 124 Full Body Workout – Level 3
- 125 Das Programm auf einen Blick
- 126 Wahrnehmen
- 127 Aktivieren
- 128 Mobilisation
- 129 Koordination
- 130 Kräftigung
- 131 Entschleunigen
- 132 Nachspüren

- 133 Specials

- 134 Stress Week
- 135 Joint Week
- 136 Posture Week
- 137 Leg week

- 138 Literatur

- 141 SeKA-Trainingsysteme
in der Buchreihe
Körperbildung & Sport

Vorwort

Das in dieser Schrift präsentierte Cardio-Trainingssystem ist gesundheitserhaltend und macht leistungsfähiger. Es ist ein regeneratives Training, denn die Workouts werden so angeleitet, dass innerhalb von 60 bis 70% des individuellen Leistungsvermögens im Arbeitsalltag trainiert werden kann. Dies führt zu einer maximal stressregulierenden Wirkung: Vom Team 'Karlsruher EntspannungsTraining' [ket] durchgeführte endokrinologische Untersuchungen zeigen, dass mit diesen Programmen Stressparameter wie der Cortisolspiegel signifikanter reduziert werden können als mit einem Cardio-Training, das auf ein Auspowern mit mehr als 70% der individuellen Leistungsfähigkeit abzielt.

'Cardio-Workouts' gehört zur Programmlinie 'Functional' des 'ket'. Auch dieses Trainingssystem wurde mit der Zielsetzung erarbeitet, selbstinstruktiv trainieren zu können. Entwickelt wurden 9 Mini Workouts mit jeweils 4 Übungsteilen für das individuelle Training im Büro, aus denen wiederum 9 Compact Workouts für die Bewegungspause im Betrieb mit jeweils 7 Übungen und 3 Full Body Workouts für das Homeoffice mit jeweils 13 Übungen hervorgehen. Die Mini Workouts für Zwischendurch dauern je nach Tagesform bis 4 Minuten, die Compact Workouts bis 7 Minuten und die Full Body Workouts ca. 20 Minuten.

Die 9 Mini Workouts setzen sich aus je einer Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübung zusammen und schließen mit einer mentalen Nachspür-Phase. Die 9 Compact Workouts beinhalten jeweils zwei Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen und enden ebenfalls mit mentalem Nachspüren. Die 3 Full Body Workouts beginnen mit einem Warming-Up, dem 3 Bewegungsmodule mit je 3 Übungen in der Abfolge 'Mobilisation', 'Koordination' und 'Kräftigung' folgen und mit einem Cool-Down enden.

Level 1 mit 3 Mini Workouts, 3 Compact Workouts und dem Full Body Workout beinhaltet die Einstiegsprogramme für ein regeneratives Cardio-Training. Dabei wird in grundlegende Schlag- und Trittbewegungen eingeführt.

Level 2 baut auf den Level-1-Übungen auf und setzt sich wiederum aus 3 Mini Workouts, 3 Compact Workouts und dem Full Body Workout für Fortgeschrittene zusammen. Entsprechend sind die Übungen bezogen auf die Technik und die damit verbundenen koordinativen Anforderungen wie auch die dazu notwendigen Kraftaufwendungen schwieriger umzusetzen.

Level 3 bedient 'Köner' mit ebenfalls 3 Mini Workouts, 3 Compact Workouts und einem Full Body Workout. Übungen aus den Levels 1 und 2 werden nun miteinander kombiniert und erweitert, neue, ebenfalls anspruchsvolle Übungen zur Kräftigung kommen hinzu.

Videounterstütztes Training

Mit dem Erwerb dieses Buches sind Sie berechtigt, Programm-Videos zu den Mini Workouts, Compact Workouts und den Full Body Workouts zu erwerben.

Diese ermöglichen Ihnen, Ihr Cardio-Training in Echtzeit am Bildschirm durchzuführen.

Anfragen hierzu stellen Sie bitte per Mail an: entspannung@fessler-ket.de

Mini Workout 3 – Level 1

Das Mini Workout dauert 2 bis 4 Minuten, wenn jede Übung ½ Minute bis 1 Minute durchgeführt wird:

Die *High Knees* – Knieaufzüge – mobilisieren und erwärmen den Hüft- und Schulterapparat. Sie kontrahieren auch die gerade und schräge Bauchmuskulatur. Zusätzlich wird die Hüfte mobilisiert und die Rückenmuskulatur gedehnt.

Der *Side Swing* – seitlicher Schwinger oder auch langer Haken – fördert ein harmonisches Zusammenspiel von Hüfte, Oberkörper und Schulter. Er ist eine weitere Schlagtechnik, die einen koordinativ aufeinander abgestimmten Bein-Hüft-Arm-Einsatz erfordert.

Die *Lunges* – Ausfallschritte – kräftigen vor allem die Beine, aber auch das Gesäß. Ebenso werden Rückenmuskulatur und Hüftbeuger gedehnt.

High Knee	Mobilisation
Side Swing	Koordination
Lunge	Kräftigung
Nachspüren	Cool-Down

Nachspüren

Stehen Sie entspannt, und spüren Sie den Übungen des Mini Workouts nach! Dies dient dazu, bewusst zum Ruhepuls zurückzukehren. Und: Wenn Sie den körperlichen Wirkungen des Mini Workouts vor Ihrem geistigen Auge nachspüren, wird Ihr Training aus neurophysiologischer Sicht auf Dauer wirksamer.

High Knee



Side Swing



Lunge



High Knee | Mobilisation I

Die High Knees – Knieaufzüge – mobilisieren den Hüft- und Schulterapparat und beanspruchen die Bauch- und Rückenmuskulatur.

■ Stehen Sie schulterbreit. Die Arme sind so angewinkelt, dass die Hände vor Ihrem Gesicht eine Raute bilden. Die Beine sind leicht gebeugt. [\[Bild 1\]](#)

■ Ausatmend bewegen Sie Ihren linken Ellenbogen und Ihr rechtes Knie etwa auf Bauchnabelhöhe dynamisch diagonal zueinander. [\[Bild 2\]](#) Standbein beugen. Fußzehen nicht in den Boden krallen. Bauchmuskeln anspannen. Rücken flexibel halten und mit der Bewegung mitgehen. Leichten Rundrücken bilden. Arme unter Spannung halten.

■ Einatmend kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück.

Intensivieren

Geschwindigkeit erhöhen und zum diagonalen 'Crunch' erweitern. Dabei auf die Zehenspitzen gehen. [\[Bild 3\]](#)

Reduzieren

Geschwindigkeit verringern.

■ Im direkten Anschluss führen Sie die Bewegung mit der anderen Seite durch.

■ Wiederholen Sie die High Knees im Wechsel. Vorgegebenen Atemrhythmus beachten.



Side Swing | Koordination I

Der Side Swing – seitlicher Schwinger oder auch langer Haken – fördert ein harmonisches Zusammenspiel von Hüfte, Oberkörper und Schulter.

■ Stehen Sie schulterbreit in der Boxerhaltung. Die Ellenbogen sind gebeugt, Ihre Fäuste vor Ihrem Gesicht auf Kinnhöhe. Die Daumen sind außerhalb der geballten Fäuste und zeigen zueinander. **[Bild 1]** Dann gehen Sie leicht in die Knie und verlagern dabei Ihr Gewicht auf das rechte Bein.

■ Einatmend führen Sie Ihren angewinkelten rechten Arm zur Seite, und drücken Sie sich vom rechten Fußballen ab. Dann führen Sie ausatmend einen bogenförmigen Schlag nach vorne auf Schulterhöhe aus. Gleichzeitig werden rechte Schulter, Oberkörper und Hüfte miteingedreht. **[Bild 2]** Rechte Ferse dynamisch vom Bo-

Intensivieren

Geschwindigkeit erhöhen.

Reduzieren

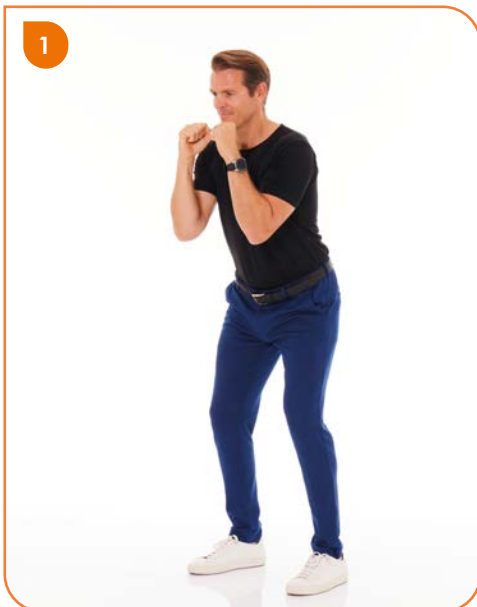
Geschwindigkeit verringern.

den abheben und leicht nach innen eindrehen.

■ Einatmend ziehen Sie Ihren Schlagarm in die Boxerhaltung zurück.

■ Dann führen Sie die Bewegung sofort mit der anderen Seite durch.

■ Side Swing im Wechsel wiederholen.



Lunge | Kräftigung |

Die Lungen – Ausfallschritte – kräftigen vor allem die Beine, aber auch das Gesäß. Ebenso werden Rückenmuskulatur und Hüftbeuger gedehnt.

■ Stehen Sie schulterbreit, Ihre Füße sind parallel zueinander. Die Arme sind so angewinkelt, dass die Hände vor Ihrem Gesicht eine Raute bilden. [Bild 1]

■ Einatmend führen Sie Ihr linkes Bein nach hinten auf den Fußballen und senken dabei Ihr hinteres Knie Richtung Boden. Gleichzeitig bewegen Sie Ihren linken Arm fast ganz gestreckt vor Ihrem Oberkörper nach oben, während Sie Ihren rechten Arm mit Spannung neben den rechten Oberschenkel nach unten strecken. [Bild 2] Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Rechtes Knie in einem 90°-Winkel beugen. Rechtes Knie nicht über Fußspitze führen. Knie und Fußspitzen zeigen nach vorne. Schulterbreiter Abstand zwischen beiden Beinen im Ausfallschritt. 'Breite Brust':

Intensivieren

Lungen im Wechselsprung ausführen.

Reduzieren

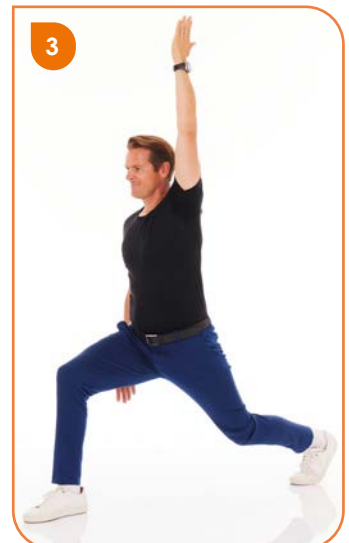
Die Knie tiefe des hinteren Knies reduzieren. [Bild 3] Armbewegung auslassen.

Brustbein nach oben schieben. Fingerspitzen beider Hände unter Spannung.

■ Ausatmend kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück.

■ Dann führen Sie die Bewegung sofort mit der anderen Seite durch.

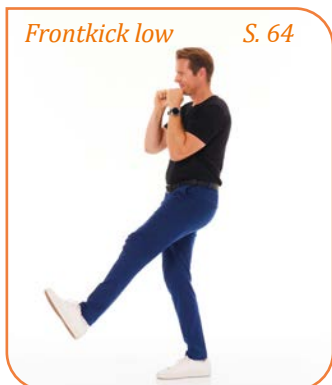
■ Wiederholen Sie die Lungen im Wechsel.



Compact Workout 1 – Level 1

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick die 7 Übungen des Programms. Sie setzen sich aus den Mini Workouts 1 (S. 58 bis 61) und 2 (S. 62 bis 65) zusammen.

Workout 1 - Level 1	Ihre Top 7 auf einen Blick	bis 7 Min.
Mobilisation Bewegungsmodul 1	1. X-Swing	½ bis 1 Min.
	2. Upper Body Twist	½ bis 1 Min.
Koordination Bewegungsmodul 2	3. Jab frontal	½ bis 1 Min.
	4. Frontkick low	½ bis 1 Min.
Kräftigung Bewegungsmodul 3	5. Squat	½ bis 1 Min.
	6. Rotating Arms	½ bis 1 Min.
Cool-Down	7. Nachspüren	½ bis 1 Min.



Entschleunigen | Cool-Down |

Durch das Öffnen des Brustkorbs und Dehnen des Hüftbeugers werden diese Strukturen gezielt gelockert und geschmeidig gehalten.

■ Stehen Sie hüftbreit und aufrecht. Ihre Hände hängen locker neben Ihrem Oberkörper. Die Schultern sind tief. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, und spüren Sie für einige Atemzüge in Ihren Schultergürtel hinein.

■ Einatmend drehen Sie beide Daumen weit nach außen und hinten. Gleichzeitig ziehen Sie Ihre Schulterblätter zusammen. Ihr Kopf bleibt gerade, während sich der Brustkorb öffnet. Verharren Sie in dieser Position für einige Atemzüge. **[Bild 1]** Schultern tief.

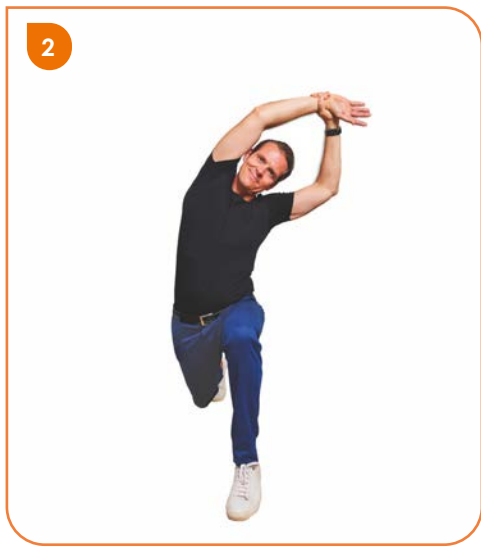
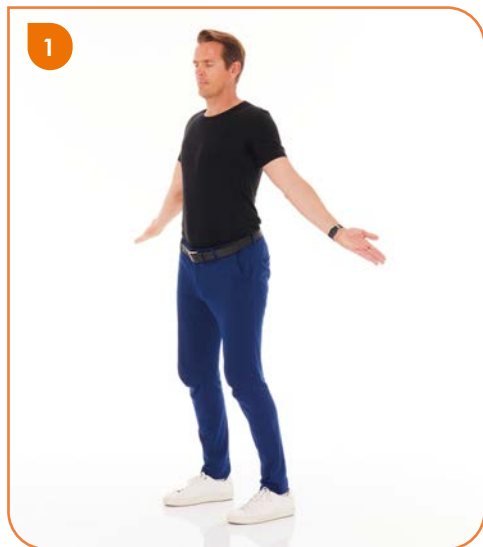
■ Führen Sie nun mit dem linken Bein einen größeren Ausfallschritt nach vorne aus, und schieben Sie nun auch das rechte Hüftgelenk langsam und bewusst nach vorne. Zeitgleich führen Sie Ihre gestreck-

ten Arme nach oben über den Kopf. Dann umgreift Ihre linke Hand das rechte Handgelenk und zieht dieses nach links. Ihren Körper neigen Sie zur linken Seite leicht mit. Nehmen Sie die Dehnung in der rechten Hüftbeugemuskulatur wahr. Halten Sie die Spannung, solange Sie sich wohlfühlen. **[Bild 2]** Gesäßmuskel bleibt möglichst entspannt. Hüfte bleibt nach vorne ausgerichtet. Linkes Knie soll nicht über die Fußspitze hinausragen.

■ Lösen Sie die Spannung, indem Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

■ Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite.

■ Stehen Sie abschließend entspannt, und atmen Sie tief ein und aus.



Nachspüren | Cool-Down |

Beim Nachspüren werden der Rumpf und dessen Flanken sowie Teile der Atemhilfsmuskulatur zwischen den Rippen gezielt gedehnt.

■ Stehen Sie hüftbreit. Ausatmend verschränken Sie die Finger vor der Brust. Dann führen Sie die Hände einatmend über Ihren Kopf, sodass beide Handflächen nach oben zeigen. [Bild 1] Schultern tief. Schließen Sie bei Bedarf die Augen.

■ Ausatmend neigen Sie Ihren Oberkörper zur linken Seite, bis Sie eine Dehnung in Ihrer rechten Flanke spüren. Ihr Blick bleibt nach vorne ausgerichtet, Ihre Beine und Hüfte bleiben fixiert. Verweilen Sie in dieser Seitneigung, solange Sie sich wohlfühlen. Atmen Sie tief ein und aus. [Bild 2]

Nicht mit der Hüfte nach vorne oder hinten ausweichen. Arme gestreckt und lang. Die kleinen Finger ziehen nach hinten.

■ Einatmend kommen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

■ Führen Sie nun die Dehnung zur anderen Seite aus.

■ Kommen Sie in den aufrechten Stand zurück. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus, und spüren Sie dem Atemfluss nach.

