

DR. CHRISTIAN ZIPPEL | ALEX FISCHER

MIT
ÜBUNGSVIDEOS
ONLINE

ANIMAL. MOVES.

Tierisch fit mit intensivem
Ganzkörpertraining

G|U

DR. CHRISTIAN ZIPPEL | ALEX FISCHER

MIT
ÜBUNGVIDEOS
ONLINE

ANIMAL. MOVES.

Tierisch fit mit intensivem
Ganzkörpertraining

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

DIESE VIDEOS STEHEN ALS ERGÄNZUNG FÜR DEIN TRAINING ALS ST REAMING 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





ANIMAL MOVES - DIE BENEFITS

- spielerische, natürliche Belastung
- Stärkung der gesamten Muskulatur, besonders der des Rumpfs
- 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

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!



THEORIE

DER MENSCH, EIN TIER

HAST DU LUST AUF EINE GANZ NEUE ART VON FITNESSTRAINING? WILLST DU DEINER 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 schon, 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 verlieren. Dann nimmt man zu, obwohl man fitter wird. Oder das Gegenteil ist der Fall: Man nimmt ab und freut sich. Tatsächlich aber hat man wertvolle Muskelmasse eingebüßt, wodurch das Muskel-Fett-Verhältnis noch schlechter ausfällt. Daher sollte man die Waage nicht zu ernst nehmen oder genauer wissen, was im Körper gerade geschieht.

Trotzdem: Wertvoll wird die Waage immer dann, wenn man besonders über- oder untergewichtig ist. In so einem Fall ist jede messbare Ab- oder Zunahme tendenziell von Bedeutung.

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.



