

Dörte Kuhn

# BIG GYM

## Fitness für Dicke

So macht Bewegung  
bei Übergewicht  
(wieder) Spaß



# Inhalt

Ein Wort zuvor	9
----------------	---

## Übergewicht und Adipositas

---

<b>Was ist Adipositas?</b>	11
<i>Body Mass Index</i>	11
<i>Körperfettanteil</i>	12
<b>Ursachen von Adipositas</b>	13
<i>Folgen von Adipositas</i>	13
<i>Apfel- und Birnenform</i>	13
<i>Risiken von Adipositas</i>	14

## Übergewicht und Sport

---

<b>Einschränkungen durch Übergewicht</b>	15
<i>Weichteilsperre</i>	15
<i>Gelenke</i>	16
<i>Wirbelsäule</i>	16
<i>Die weibliche Brust</i>	17
<i>Rotationsfähigkeit</i>	17
<i>Der Gleichgewichtssinn</i>	18
<i>Leistungsfähigkeit</i>	18
<i>Die Motivation</i>	18

## Welche Sportart ist für Sie die richtige?

---

<b>Ausdauertraining</b>	19
<i>Die Energiegewinnung</i>	20
<i>Die Herzfrequenzmessung</i>	21
<i>Was mit regelmäßigem Ausdauertraining erreicht werden kann</i>	27
<i>Was Ausdauertraining nicht kann</i>	28

<b>Kräftigungstraining</b>	28
<i>Was mit Kräftigungstraining erreicht werden kann</i>	28
<i>Was Kräftigungstraining nicht kann</i>	29
<b>Beweglichkeits- und Dehnungstraining</b>	30
<i>Was mit Dehnübungen erreicht werden kann</i>	30
<i>Was Dehnen nicht kann</i>	30
<b>Welche Sport-Kombination ist sinnvoll?</b>	31
<b>Sport und Gewichtsreduktion</b>	31
<i>Energiebilanz</i>	32
<i>Ihr Energieumsatz</i>	33
<i>Energieverbrauch beim Sport</i>	35
<i>Trainingstipps zur Gewichtsreduktion</i>	35

## PRAXIS

<b>Verschiedene Sportarten im Vergleich</b>	40
<b>Ausdauersportarten</b>	41
<i>Walking</i>	41
<i>Laufen</i>	42
<i>Radfahren / Indoor Cycling</i>	42
<i>Inlineskating</i>	43
<i>Schwimmen</i>	43
<i>Aerobic</i>	44
<i>Step-Aerobic</i>	44
<i>Crew Class</i>	44
<i>Ausdauertraining im Fitnessstudio</i>	45
<b>Kräftigungssportarten</b>	45
<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	45
<i>Gerätetraining im Fitnessstudio</i>	46
<i>Workout- und Gymnastikstunden</i>	46
<i>Aquagym</i>	46
<i>Yoga</i>	47

<b>Das aufrechte Bewegungsmuster</b>	50
<i>Der aufrechte Stand</i>	50
<b>Die Positionen</b>	54
<i>Stehen</i>	54
<i>Sitzen</i>	54
<i>Übergang vom Stehen zum Liegen und zurück</i>	55
<i>4-Füßler-Stand</i>	58
<i>Unterarmstütz</i>	59
<i>Bauchlage</i>	59
<i>Seitlage</i>	60
<i>Rückenlage</i>	61
<b>Wahrnehmungstraining</b>	61
<i>Der Frosch</i>	62
<b>Gleichgewichtstraining</b>	64
<b>Kräftigungstraining</b>	66
<i>Ganzkörperkräftigung – Rumpfstabilisation</i>	67
<i>Langer Rückenstrecker</i>	68
<i>Oberer Rücken und hinterer Schultergürtel</i>	70
<i>Bauchmuskeln</i>	73
<i>Brustmuskel</i>	79
<i>Po</i>	79
<i>Hinterer Oberschenkel</i>	81
<i>Vorderer Oberschenkel</i>	83
<i>Innerer Oberschenkel</i>	87
<i>Äußerer Oberschenkel</i>	87
<i>Wade</i>	88
<b>Dehnungs- und Beweglichkeitstraining</b>	89
<i>Rücken und hinterer Schultergürtel</i>	90
<i>Bauchmuskeln</i>	94
<i>Brustmuskeln</i>	97
<i>Arme</i>	98

<i>Po</i>	98
<i>Vorderer Oberschenkel</i>	102
<i>Hinterer Oberschenkel</i>	104
<i>Innere Oberschenkel</i>	106
<i>Schienbein und Wade</i>	107

<b>Entspannungstraining</b>	109
<i>Meditatives Gehen</i>	109
<i>Atemmeditation</i>	110
<i>Muskelrelaxation</i>	111

## **Übungspläne** 112

---

<b>Für AnfängerInnen</b>	112
<i>Ausdauerplan A1</i>	112
<i>Kräftigungsplan BIG GYM 1</i>	113

<b>Für Fortgeschrittene</b>	114
<i>Ausdauerplan A2</i>	114
<i>Kräftigungsplan BIG GYM 2</i>	114

<i>Dank</i>	116
-------------	-----

<b>Zum Nachschlagen</b>	117
<i>Bücher, die weiterhelfen</i>	117
<i>Dicken-Stunden in Studios und Vereinen</i>	117
<i>Adressen, die weiterhelfen</i>	118