



ANTI CELLULITE

Ein Wellnessprogramm für die (weiblichen) Problemzonen

Vorbemerkungen/Ziele

Etwa 90 % der Frauen sind vom Problem der „Orangenhaut“ betroffen. Die dellenförmigen Unebenheiten zeigen sich hauptsächlich an Oberschenkeln, Gesäß, Hüfte, Bauch und Oberarmen. Das Verteilungsmuster der Fettspeicher in der Unterhaut ist bei Männern und Frauen verschieden – Männer sind daher weniger häufig von Cellulite betroffen! Die weibliche Unterhaut besitzt größere Fettzellkammern. Je praller sie gefüllt sind, desto mehr drücken sie sich nach außen - es entsteht die typische „Orangenhaut“. Genetik, Bewegungsmangel, ungünstige Ernährung, Nikotin, Stress, Diäten usw. spielen eine Rolle bei der Entstehung von Cellulite. Ganzheitliche „Anti Cellulite Programme“ sollten ausdauerfördernde Elemente zur Fettverbrennung, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, Massage, Pflege- und Ernährungstipps beinhalten, um längerfristig Erfolge zu erzielen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- „Anti Cellulite -Walk“
- ⊙ Zahlenkarten (1-20) am Boden verteilen (auf der Rückseite Ernährungs- und Pflegetipps). TN in KG aufteilen - je KG einen Würfel.

An einer „Würfelstelle“ in der Halle würfeln die TN z.B. eine 3. Sie walken zu der Karte mit der 3, heben sie auf, lesen den „Tipp“, walken zur „Würfelstelle“, würfeln z.B. eine 4, addieren 3+4 und walken zur 7 usw. bis die Zahlenkarte 20 erreicht wird. Bei 20 angelangt, walken sie um das Spielfeld herum, bis alle anderen fertig sind.

SCHWERPUNKT (60 Minuten)

- „Fatkiller“ (30 Minuten)
- ⊙ Im Kreis oder versetzten Block

Zu Aerobicmusik moderat verschiedene Bein- und Armbewegungen ausführen. Z.B.:

- auf der Stelle marschieren / Arme gleichzeitig nach oben schieben und herunter ziehen
- Step-touch / Arme angewinkelt auf Schulterhöhe anheben und senken
- Side to side / Arme vor dem Körper pendeln
- Leg curl / Arme auf Schulterhöhe nach vorne schieben

- „Anti Cellulite-Parcours“ (30 Minuten)

- ⊙ Stationskarten aufstellen und den Parcours vorab erklären bzw. Übungen demonstrieren.
- ⊙ Die TN kommen zu zweit/dritt zusammen (je nach Gruppenstärke und vorhandener Geräteanzahl) und durchlaufen ohne zeitliche Vorgabe die einzelnen Stationen des Parcours.

Rahmenbedingungen

- Zeit:** 90 Minuten
- Teilnehmer/innen (TN):** Erwachsene
- Material:** Musikgerät und Aerobicmusik, verschiedene Matten, Gymnastik-/Overbälle, Fitnessbänder, Handtücher, Zahlen-Karten (1-20) mit Ernährungs- und Pflegetipps, Würfel
- Ort:** Sporthalle

Zeichenerklärung:

TN = Teilnehmer/innen, KG = Kleingruppe, BN = Bauchnabel, WS = Wirbelsäule, BB = Beckenboden, OS = Oberschenkel, HS = Handtuchschlinge

Absichten und Hinweise

- ⊙ Erwärmung, Einstimmung auf das Thema, Informationsvermittlung
- ✔ Ernährungstipps-/Pflegetipps: z.B. Orangen – Vitamin C (freier Radikalen Fänger – Zellschutz) / Hirse – Silicium (festigt das Bindegewebe) / Wechselduschen stimulieren den Stoffwechsel / Bürstenmassage fördert den Abtransport von Stoffwechselschlacken
- ✔ Tipps evtl. in Schriftform an TN verteilen!
- ⊙ Ausdauer- und Koordinationsschulung, Muskelkräftigung
- ✔ Im Fettverbrennungsbereich trainieren! Formel: $220 (\text{Männer}) / 226 (\text{Frauen})$ minus Lebensalter = maximale Herzfrequenz (MHF)
65-75% der MHF = Trainingsherzfrequenz für den Fettstoffwechsel
- ⊙ Kräftigung der „Problemzonen“
- ✔ Für alle Stationen gilt:
 - Funktionelle Übungsausführung beachten!
 - Schräge Bauchmuskulatur (BN an WS ziehen) und BB aktivieren.



Stundenverlauf und Inhalte

1. Gesäß-, Hüftmuskulatur/ Schultergürtel

Fitnessbandschlaufen (zusammengeknottetes Band) um die Fußgelenke legen.

Im Stand (an der Wand abstützen), ein Bein seitlich abspreizen und dazu einen Wandliegestütz ausführen. Beinwechsel

2. Oberschenkel (Vorder-, Rück- und Innenseite), Gesäß/Hüfte, tief liegende Stützmuskulatur

Auf einer zusammengerollten Gymnastikmatte im schulterbreiten Stand (Hände auf den Oberschenkeln fixiert), halbe Kniebeugen (Squats) ausführen.

3. Schultergürtel, Trizeps, Bauchmuskulatur

Stand mit dem Rücken zur Wand. Handflächen, schulterbreit geöffnet in Gesäßhöhe an der Wand, Unterarme strecken und beugen. Beim Beugen der Arme Oberkörper leicht einrunden.

4. Bauchmuskulatur

Einen Gymnastik-/Overball (alternativ einen leicht gefüllten Luftballon) in Rückenlage unter das Kreuzbein legen. Beine in 90°-Position bringen. Im Wechsel Füße (Bein bleibt angewinkelt) auf die Matte tippen und zurückführen.

5. Schultergürtel-, Rücken-, Gesäßmuskulatur

In Bauchlage, Arme gestreckt nach vorne schieben (Ganzkörperspannung aufbauen). Arme und Beine gestreckt anheben und gegengleich auf- und ab bewegen (paddeln).

6. Schultergürtel-, Bauchmuskulatur

Vierfüßlerstand. Knie von der Matte anheben, dazu Oberkörper leicht einrunden (BN an WS). Knie senken, Rücken wieder strecken.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- **Eigenmassage (im Stand)**
- ⊙ In Kreislaufstellung oder verteilt in der Halle

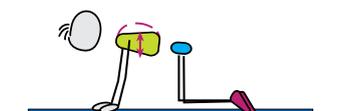
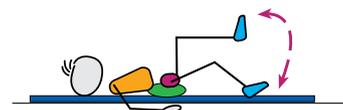
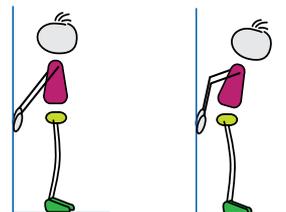
Beide Hände oberhalb eines Knies an den OS anlegen (Daumen stoßen an der Innenseite des OS zusammen). Daumen gleichzeitig leicht eindrücken und dabei Stück für Stück zum Körper aufwärts bewegen.

AUSKLANG (10 Minuten)

- „Beine wiegen“
- ⊙ Zu zweit mit einer Matte und einem Handtuch

Ein/e TN liegt in Rückenlage auf der Matte (zunächst beide Füße aufgestellt). Der/die andere TN hält mit beiden Händen eine HS dicht über der Matte. Der/die liegende TN legt ein Bein entspannt in die HS. Bein leicht hin- und her, auf- und ab bewegen und schütteln. Behutsam wieder auf der Matte ablegen. Beinwechsel

Absichten und Hinweise



- ⊙ Abtransport von Stoffwechselschlacken, Aktivierung des Lymphsystems
- ✔ Mäßiger Druck!
- ✔ Vorsicht bei Gefäßerkrankungen!



- ⊙ Rücktransport venösen Blutes, Abtransport von Stoffwechselschlacken, Aktivierung des Lymphsystems, psycho-physische Entspannung
- ✔ Keine ruckartigen Bewegungen ausführen! Vorsicht bei Herzkreislauf-Erkrankungen! Funktionelle Standposition einnehmen!