

Fit und stark mit Sophia Thiel

Das neue Trainingsprogramm der Fitness-Queen



Sophia Thiel

Fit und stark mit Sophia

192 Seiten

€ [D] 19,99 | € [A] 20,60

ISBN 978-3-89883-910-5

ET: 8. November 2018

ZS Verlag

Sophia Thiels Lebensweg ist eine Geschichte die motiviert. Als junges Mädchen war das Fitness-Model übergewichtig und unzufrieden mit ihrem Körper. 2012 begann sie mit dem Fitnesstraining und nahm innerhalb von drei Jahren über 25 Kilo ab. Heute ist sie eines der erfolgreichsten Fitness-Models Deutschlands, coacht Kandidaten des TV-Formats „The Biggest Loser“ und hat mit ihrem eigenen Online-Fitnessprogramm tausenden Menschen zu ihrem Wunschkörper verholfen.

In ihrem neuen Buch „Fit und stark mit Sophia“ widmet sich die Fitness-Expertin dem Thema Bodyweight-Training. Ein Workout bei dem man kaum oder gar kein Equipment braucht, sondern vor allem mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Das Ziel: Kraft steigern, Fett verbrennen und Ausdauer verbessern. „Für mich ist es die grundlegendste Form des Trainings, mit der ich damals selbst gestartet bin und die bis heute fest in meinem Trainingsplan verankert ist“, schreibt Sophia Thiel. 100 Übungen für den gesamten Körper, detailliert beschrieben und bebildert, zeigen, wie man alle Körperpartien man gezielt stärken kann. Für einen individuellen Trainingsablauf gibt es alle Übungen in einer leichten und einer schweren Variante. Ein 4-Wochen-Trainingsplan unterstützt bei der praktischen Umsetzung des Fitness-Programms, das ganz bequem zu Hause oder unterwegs absolviert werden kann – ganz ohne Fitnessstudio oder Geräte.

Sophia Thiel, geboren 1995, wuchs in einem kleinen Vorort von Rosenheim auf. Heute ist sie ein Internet-Star mit über 1,3 Millionen Fans auf Facebook und ebenso vielen Abonnenten auf Instagram. Neben ihrem Erfolg als Fitness-Bloggerin, Bodybuilderin und Youtuberin feiert Sophia auch als Autorin und Fitness-Coach Erfolge.



© Dan Carabas

PR-Kontakt:

Anna-Lena Lubitz | STILGEFLÜSTER – Agentur für Kommunikation e.K.

Mühlenkamp 63 a | 22303 Hamburg

Tel: 040 - 20 93 48 236 | E-Mail: anna-lena.lubitz@stilgefluester.de

Fitnessstrend: Bodyweight-Training

Sophia Thiels Geheimwaffe

Was ist Bodyweight-Training?

Es ist ein minimalistisches Krafttraining, bei dem man gezielt mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet und für das man kaum oder keine Geräte benötigt.

Kann ich auch als Sportanfänger mit Bodyweight-Training beginnen?

Absolut. Bodyweight-Training ist ideal, um in ein sportlicheres Leben einzusteigen. Wer lange keinen Sport gemacht hat sollte sich vor dem Beginn des Trainingsplans einmal vom Arzt durchchecken lassen, um alle Zweifel aus dem Weg zu räumen. Wichtig ist, dass man langsam ins Training einsteigt und sich nicht entmutigen lässt, wenn nicht gleich jede Übung auf Anhieb klappt. Im Gegenteil: Die Workouts werden mit der Zeit immer leichter fallen. Gerade ganz am Anfang werden Fortschritte besonders deutlich sicht- und spürbar sein.

Ist Bodyweight-Training eigentlich genauso effektiv wie Training an Kraftgeräten im Fitnessstudio?

Einer der großen Vorteile von Bodyweight-Training ist, dass man seine Muskeln dabei in der Regel mit einer höheren Intensität herausfordert, als man es im Fitnessstudio tun würde. An

den Geräten bearbeitet man zudem isoliert einzelnen Muskelgruppen. Beim Bodyweight-Training sind bei einer Übung gleich mehrere Muskeln beteiligt. Man trainiert also mehrdimensional und meist effektiver.

Bekomme ich durch Bodyweight-Training dicke Arme und Beine?

Frauen bauen nicht so schnell Muskeln auf wie Männer. Wir haben weniger vom Wachstumshormon Testosteron im Blut. Das heißt aber nicht, dass wir keine definierten Muskeln bekommen können. Bei uns Mädels führt gezieltes Training eher zu einer Straffung des Gewebes statt zu Muskelbergen. Heißt: der Speck über dem Sixpack schmilzt und die kleinen Muskeln kommen zum Vorschein. Und das ist, was wir wollen: einen schlanken, straffen und definierten Körper.

Ich war fast am Ziel, bin aber in alte Muster zurückgefallen. Wie kann ich dafür sorgen, dass es nicht wieder passiert?

Das hat jeder von uns schon einmal erlebt. Eine Niederlage ist das noch lange nicht! Vielleicht lag es ja daran, dass das Training einfach nicht in den Alltag gepasst hat. Das Bodyweight-Training in diesem Buch ist so konzipiert, dass man es leicht in den Alltag integrieren kann.

PR-Kontakt:

Anna-Lena Lubitz | STILGEFLÜSTER – Agentur für Kommunikation e.K.
Mühlenkamp 63 a | 22303 Hamburg
Tel: 040 - 20 93 48 236 | E-Mail: anna-lena.lubitz@stilgefluester.de

8 Nachhaltige Erfolgsgeschichte

Mein eigener, harter Weg in Richtung Wunschkörper



So sah ich früher aus

Der Weg zu meiner Traumfigur war definitiv nicht immer einfach - aber jeder noch so kleine Schritt hat sich absolut gelohnt! Ich war schon als Mädchen immer pummelig. Manchmal wurde ich gehänselt, und für die Jungs war ich nur die „nette Dicke“. Ich war unsicher, mein fehlendes Selbstbewusstsein machte mir oft so schaffen. In der Pubertät wurde ich zunehmend unglücklicher mit meinem Gewicht. Ich wollte mich nicht unbeschwert sein, antworten können, was ich mochte, und - wie meine Klassenkameradinnen - nach einem Freund haben. Ich versuchte es mit subtrahieren Diäten. Natürlich ließ kein, was sie versprach. Nach einem kurzen Gewichtserfolg folgten immer wieder Pessantaten, und der Jo-Jo-Effekt schlug zu. Am Ende hatte ich mehr Kilo drauf als zuvor. So konnte es nicht weitergehen, ich musste etwas ändern - und zwar sofort!

ENDE 2012 ENTDRECKTE ICH DAS FITNESSSTRAINING FÜR MICH. Während Sport für mich vorher nur ständige Überwindung bedeutete, hatte ich endlich ein Training und war regelhaft schnell ich erste Erfolge

INWISCHEN BIN ICH MIT MEINEM KÖRPER ZUFRIEDENER ALS JE ZUVOR. Auch für mich gibt es manchmal klückerige, aber ich habe viel über mich gelernt und weiß heute, dass ich mit Willen, Disziplin und Beharrlichkeit alles erreichen kann. Ich bin tiefgründig, selbstbewusst und finde mich richtig sexy und weiblich. Natürlich kann ich mit meinen Social-Media-Karrieren, meinem Online-Fitnessprogramm und meinen Bildern so viele junge Frauen (und Männer!) erreichen und motivieren, ihre eigene „Fitness Journey“ zu beginnen. Ich bin so dankbar für die tolle Feedback und die



Das bin ich heute!

Kapitel 2.6

Schritt dich schlank



Split Jack

Diese Übung trainiert die vorderen und hinteren Oberschenkelmuskeln, die Po- und die Wadenmuskeln

- A** Stelle dich hüftbreit auf und gehe mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach vorn. Hebe deine Arme gestreckt neben dem Körper und drehe die Daumen nach außen. Schiebe deinen linken Fuß nach hinten und löse deine linke Ferse. Beuge gleichzeitig dein rechtes Bein, bis es einen rechten Winkel bildet. Halte dich Knie direkt über dem Fußgelenk. Spanne deinen Bauch an und schaue nach vorn.
- B** Drücke dich mit dem rechten Fuß und dem linken Fußballen fest vom Boden ab. Springe senkrecht nach oben und bringe die gestreckten Arme in Verlängerung deiner Schultern in Richtung Decke.
- C** Tausche im Sprung deine Beinstellung, sodass dein linker Fuß vorn und dein rechter Fuß hinten landet. Komme direkt in den linken Ausfallschritt zurück. Dabei senkst du deine Arme wieder neben dem Körper ab. Achte darauf, dass dein Oberkörper gerade ist und deine Schultern unten bleiben. Setze sofort zum nächsten Sprung nach oben an und tausche die Beinstellung erneut.
- So wird die Übung anstrangend:** Halte in jeder Hand eine zur Hälfte gefüllte Wasserflasche. Durch den Schwereffekt trainierst du auch deine Arme und Schultern.
- So wird die Übung leichter:** Variiere darauf, die Schrittstellung in der Luft zu tauschen, und lande immer auf demselben Fuß. Sind alle Wiederholungen geschafft, wechselt du die Seiten.



Skater Jump

Diese Übung trainiert die vorderen, inneren und äußeren Oberschenkelmuskeln sowie die Po- und die Wadenmuskeln

- A** Stelle dich hüftbreit auf und gehe in eine tiefe Hocke. Schiebe dazu deinen Po nach hinten und beuge die Beine. Verlagere dein Gewicht auf den linken Fuß und kreuze das rechte Bein hinter dem linken. Stelle nur den rechten Fußballen auf. Lehne dich gleichzeitig mit dem Oberkörper nach vorn und lege deine rechte Hand auf den linken Fuß. Lege deinen linken Handgelenk auf dem unteren Rücken ab. Richte deinen Blick zum Boden.
- B** Drücke dich mit beiden Füßen fest vom Boden ab, strecke deine Beine und springe auf die rechte Seite. Führe dabei deine rechte Hand zum unteren Rücken und schwinde den linken Arm vor deinem Körper mit.
- C** Lande auf dem rechten Fuß und kreuze direkt das linke Bein hinter dem rechten. Setze nur die linken Fußballen auf. Beuge das rechte Bein und lehne deinen Oberkörper mit geradem Rücken über das rechte Oberschenkel. Berühre mit deinen linken Fingern deine rechte Zahne. Setze direkt zum nächsten Sprung zurück auf die linke Seite an.
- So wird die Übung leichter:** Beuge das vordere Bein nur ganz leicht und komme dannmittenprachend mit dem Oberkörper nicht so weit nach vorn.

Kapitel 2.8

ANIMAL MOVES BRINGEN DIR TIERISCH SPASS!

