

CHARLES SIMMONS MUSIC & FITNESS präsentiert

VOXXBODY

TRAININGSGRUNDLAGEN

Einführung in das VOXXBODY Vocal Fitness System™



von Charles Simmons

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Halte unbedingt Rücksprache mit deinem Arzt bevor du mit diesem oder jedem anderen Fitnessprogramm beginnst. Dies gilt vor allem, wenn du Probleme mit der Durchblutung oder bei der Atmung hast, oder an einer Skelett- oder Muskelerkrankung leidest.

Solltest du in der Vergangenheit Probleme mit deinen Stimmbändern oder Ähnliches gehabt haben, dann halte bitte Rücksprache mit deinem Hals-Nasen-Ohren-Arzt bevor du das Training mit dem VOXXBODY Vocal Fitness System™ beginnst.

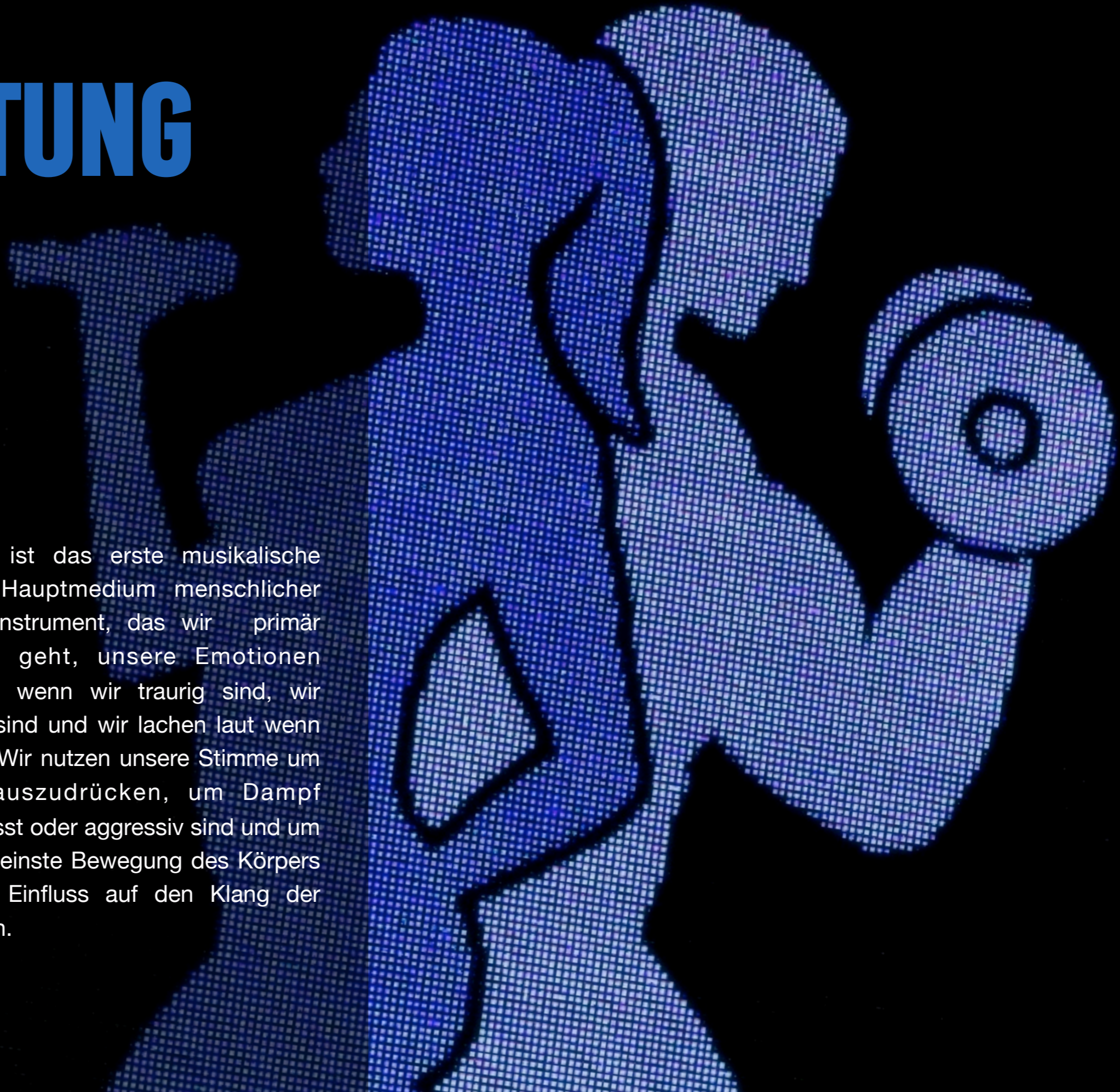
Während das VOXXBODY Vocal Fitness System™ entwickelt wurde, um dabei zu helfen deine stimmliche und körperliche Fitness zu verbessern und du im Idealfall bei erfolgreichem Abschluss des Programmes etwas Gewicht verlierst, ist VOXXBODY™ kein umfassendes Programm zum Gewichtsverlust.

Das VOXXBODY Vocal Fitness System™ ist ein VIIT (Variable Intensity Interval Training)-Programm. Die Ergebnisse des Programmes werden je nach Frequenz und Intensität des Trainings und je nach Häufigkeit von Pausen und Erholungszeiten variieren. Bitte halte dich an die Regeln und Anweisungen des Programmes, sodass du das bestmögliche Ergebnis erzielen kannst.

Alle Bilder und Videos, Musik, Sounds und Texte sind intellektuelles Eigentum von CHARLES SIMMONS MUSIC & FITNESS™ und durch das internationale Urheber- und Markenrecht geschützt. Eine nicht autorisierte Nutzung der Inhalte des VOXXBODY Vocal Fitness System™, ohne die schriftliche Einverständnis von CHARLES SIMMONS MUSIC & FITNESS UG™, ist strengstens untersagt und wird nach internationalem Strafrecht verfolgt werden.

EINLEITUNG

Die menschliche Stimme ist das erste musikalische Instrument. Sie ist das Hauptmedium menschlicher Kommunikation und das Instrument, das wir primär nutzen wenn es darum geht, unsere Emotionen auszudrücken: Wir weinen wenn wir traurig sind, wir schreien wenn wir wütend sind und wir lachen laut wenn wir uns über etwas freuen. Wir nutzen unsere Stimme um Schmerz und Freude auszudrücken, um Dampf abzulassen wenn wir gestresst oder aggressiv sind und um andere zu motivieren. Die kleinste Bewegung des Körpers kann einen beträchtlichen Einfluss auf den Klang der menschlichen Stimme haben.



Gesang und Sport sind sich ähnlicher als man denkt. Beides ist anspruchsvoll für den Körper und fordert Konzentration, Disziplin, harte Arbeit, Ausdauer und Durchhaltevermögen, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Wie auch Athleten, müssen Sänger psychisch und physisch darauf vorbereitet sein, vor anderen Leistung zu erbringen. Vom Musiker von heute wird nicht nur erwartet, dass er/sie ein herausragende/r Vokalist/in ist, sondern auch, ein/e hervorragende/r Tänzer/in und ein talentiert/er Schauspieler/in.

Singen ist emotional. Emotionen haben ihren Ursprung im Gehirn und werden oft vom Körper in Form von Gesichtsausdrücken, subtilen Gesten und manchmal auch abrupten Bewegungen zum Ausdruck gebracht. Die Emotionen, die man beim Singen empfindet zum Ausdruck zu bringen, ohne die Stimme zu sehr zu belasten ist nicht einfach. Vor allem wenn sich der/die Vokalist/in auf Tour befindet, in einer Theater- oder Musicalproduktion mitwirkt, oder an mehreren Tagen hintereinander in einem Club oder ähnlichen Veranstaltungsort engagiert ist, stellt dies eine große Herausforderung dar. Mit dem richtigen Training ist es allerdings möglich, die Ausdauer zu entwickeln, die man benötigt, um solche Perioden mühelos zu überstehen.

Der Schlüssel liegt darin, die körperliche Anspannung, die mit Bewegung und Sport zusammenhängt, mit der stimmlichen und körperlichen Entspannung zu verbinden, die nötig ist, um frei, kraftvoll und verbunden zu singen. Spannung und Entspannung. Yin und Yang. Ein guter Performer weiß, wie man sich beides zu Nutzen macht. Das Zauberwort lautet *Balance*. Balance macht dich zu einem/einer ausgeglichenen und doch dynamischen Vokalisten/in, der/die ausreichend Energie und Ausdauer besitzt, um selbst die herausforderndsten Auftritte gekonnt zu meistern.

Dem Vokalisten von heute stehen unzählige Gesangs- und Stimmtechniken zur Verfügung. Manche der moderneren Techniken basieren auf klassischen westlichen Methoden die es schon seit hunderten von Jahren gibt. Der italienische Opernstil „bel canto“ (auf dem Speech Level Singing, Die Lichtenberger Methode und andere Varianten basieren) und der energische und eher aggressive deutsche Stil, den man in Werken von Mozart, Strauss und Wagner wiederfinden kann (und der Vorläufer von CVT / EVTS und ähnlichen Techniken ist), sind beide sehr effektive Methoden.

Es gibt allerdings einen entscheidenden Aspekt der von den meisten Lehrern und Coaches im Bereich der Stimmbildung immerzu vernachlässigt, heruntergespielt oder teils sogar komplett vergessen wird: die wichtige Rolle der körperlichen Fitness und Konditionierung im Zusammenhang mit der stimmlichen Gesundheit. Die vielen Vocal Coaches und Sprachtherapeuten, mit denen ich mich im Laufe der Jahre unterhalten habe, hatten alle selbstverständlich ihre eigene Meinung zum Thema was „gute“ oder „schlechte“ Stimmtechnik ausmacht. Interessanterweise schien bei ausnahmslos allen die körperliche Fitness eher im Hintergrund zu stehen.

Die Ironie liegt darin, dass die Grundlage einer guten Stimmtechnik, die Atemtechnik, durch ein simples Ausdauertraining schnell und einfach gemeistert werden kann. Ein zügiger dreißigminütiger Spaziergang 3 Mal die Woche ist alles was man braucht!

Eine Sprachtherapeutin erzählte mir einst, dass das absolut Schlimmste, was ein Sänger tun könne, Sport sei. Sie machte diese Aussage unter der Annahme, dass die Körperspannung die man benötigt, um Sport zu treiben, das direkte Gegenteil zum entspannten Zustand darstellt, in dem der Körper für eine gute Stimmtechnik sein muss. Als ich dies hörte war ich schockiert! Als professioneller Sänger und gleichzeitiger Fitnessfreak hatte ich noch nie in Betracht gezogen welche Rolle die Spannung im Körper, die ich durch sportliche Aktivität generiere, spielen könnte, wenn ich singe. Ist die physische Belastung beim Sport ein Hindernis für eine gute Stimmtechnik? Wenn ja, muss das so sein? Die Gedanken die ich mir zu diesen Fragen machte führten mich dazu, das VOXXBODY Vocal Fitness System™ zu entwickeln.

Kapitel I

WORUM GEHT'S?

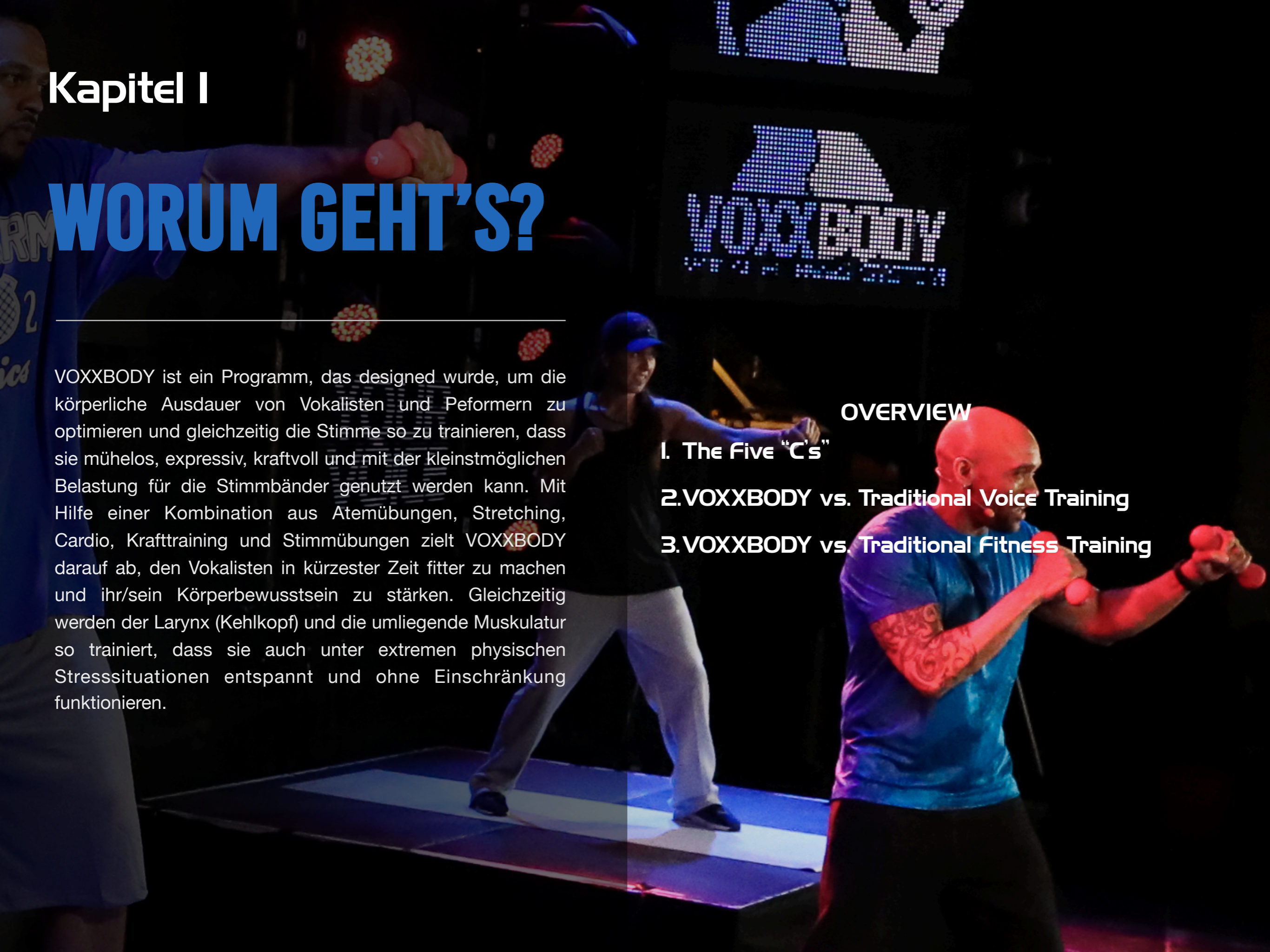
VOXXBODY ist ein Programm, das designed wurde, um die körperliche Ausdauer von Vokalisten und Performern zu optimieren und gleichzeitig die Stimme so zu trainieren, dass sie mühelos, expressiv, kraftvoll und mit der kleinstmöglichen Belastung für die Stimmbänder genutzt werden kann. Mit Hilfe einer Kombination aus Atemübungen, Stretching, Cardio, Krafttraining und Stimmübungen zielt VOXXBODY darauf ab, den Vokalisten in kürzester Zeit fitter zu machen und ihr/sein Körperbewusstsein zu stärken. Gleichzeitig werden der Larynx (Kehlkopf) und die umliegende Muskulatur so trainiert, dass sie auch unter extremen physischen Stresssituationen entspannt und ohne Einschränkung funktionieren.

OVERVIEW

1. The Five "C's"

2. VOXXBODY vs. Traditional Voice Training

3. VOXXBODY vs. Traditional Fitness Training



VOXXBODY ist ein Programm für jedermann, unabhängig von Gewicht, Figur oder allgemeiner Fitness. Je nachdem, wie intensiv die Workouts betrieben werden, können sie vor einer Show oder Präsentation als einfaches Workout dienen, oder aber auch als volles Workout-Programm zur Gewichtsabnahme oder zur allgemeinen Konditionierung genutzt werden. VOXXBODY wurde, vom professionellen Performer bis hin zum Hobbysänger, für all diejenigen konzipiert, die Interesse daran haben, ihre stimmlichen Fähigkeiten und körperliche Fitness zu verbessern und gleichzeitig alles über die tief gehende Verbindung von Stimme und Körper zu erfahren.

VOXXBODY verbindet Atemübungen aus dem Yoga, Tai-Chi und Langstreckenlauf; Dehnübungen, die vom Yoga und verschiedenen Kampfsportarten wie dem Karate oder Kickboxen inspiriert sind; funktionelle Kraftübungen und einfache Choreografien. All dies wird effektiv mit praxisnahen Aufwärmtechniken und Übungen für die Stimme verbunden. Das Ziel ist es, der Stimme und den Muskeln beizubringen, zusammen zu arbeiten. Hierzu basieren die Workouts auf dem Prinzip von Spannung und Entspannung und simulieren mögliche Performances auf einer echten Bühne.

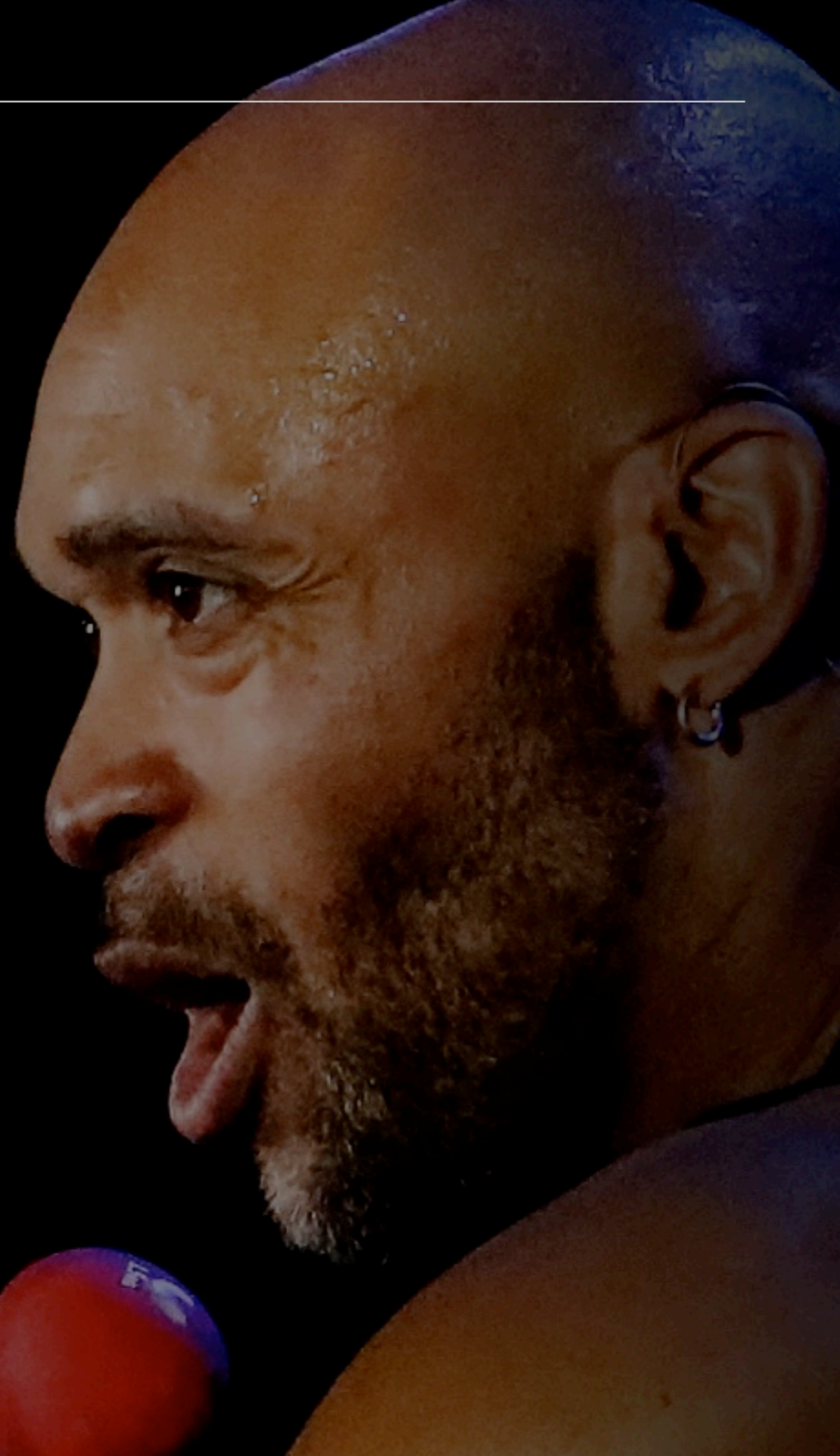
Die fünf „C’s“

VOXXBODY vereinigt fünf Prinzipien, die grundlegend für den Erfolg eines jeden Performers oder Public Speakers sind. Ich bezeichne diese Prinzipien als die „Fünf C’s“:

**CONDITIONING (Konditionierung)-> COORDINATION (Koordination)->
CONCENTRATION (Konzentration) -> CONTROL (Kontrolle) ->
CONFIDENCE (Selbstbewusstsein)**

VOXXBODY wurde designed, um Kraft und Ausdauer zu erhöhen (Konditionierung), wobei praxisnahe Bewegungsmuster in Verbindung mit spezifischen Stimmübungen in die Workouts eingearbeitet wurden (Koordination). Um alle (körperlichen und stimmlichen) Übungen in VOXXBODY ausführen zu können, bedarf es natürlich einem gewissen Maß an Konzentration. Konzentration führt dazu, dass du mehr Kontrolle über deine Stimme und deinen Körper erlangst und so mit mehr Selbstbewusstsein deinen Performance-Zielen entgegenzutreten kannst. Klingt plausibel, nicht war?

Ich glaube fest daran, dass jede/r gute Vokalist/in wissen sollte, was zu jedem Zeitpunkt mit seinem/ ihrem Körper geschieht, auch wenn er/ sie gerade im Moment versunken ist. Ein solches Maß an Bewusstsein ist nötig, um schnell und in Echtzeit stimmliche Probleme auszubügeln und um zu verhindern, dass bestimmte Fehler in der Stimmtechnik überhaupt auftreten. Die Sicherheit, die dies während der Performance bringt, steigert das Selbstbewusstsein immens.



VOXXBODY vs. traditionelle Stimmbildung

“Steh’ gerade! Die richtige Haltung ist essenziell für eine gute Stimmtechnik.“

“Entspann’ dich! Deine Stimme funktioniert am besten wenn dein Körper entspannt ist.“

“Ohne die richtige Atemtechnik kannst du unmöglich singen!“

“Die Töne sollten aus dir herausfließen. Genau so wie wenn du sprichst.“

“Du konzentrierst dich nicht auf die Atmung wenn du sprichst. Also solltest du das auch nicht tun, wenn du singst!“

“Unterstütze deine Töne!“

“Unterstützte Atmung ist nicht so wichtig. Es geht darum wie du dich fühlst. Das ist das Wichtigste!“

All diese Aussagen kommen den meisten Gesangsschülern wohl bekannt vor. Sie basieren auf den Theorien verschiedener klassischer und moderner Stimmbildungsschulen. Und obwohl sie alle in gewisser Weise legitim sind, basieren sie auf der Annahme, dass sich ein/e Sänger/in, während er/ sie singt, nur wenig bewegt. Aber was ist mit all denjenigen, die in Theater- oder Musicalproduktionen auftreten? Oder denjenigen, die sich von Beyoncé, Bruno Mars und Pink inspirieren lassen und fast genau so viel singen wie tanzen? Oder mit Vokalisten/ Instrumentalisten, die in Clubs oder auf Tour mit ihrer Band abrocken?

Die Realität des Singens ist nunmal, dass man sich mit hoher Wahrscheinlichkeit (außer man ist Mitglied eines klassischen Chors, o.Ä.) viel bewegt während man singt. Wenn du Frontmann/ -frau einer Band oder eines Ensembles bist, ist es nicht nur wahrscheinlich, sondern sogar nötig dass du dich bewegst, um das Publikum so gut wie möglich mitzureißen. Das kann ein einfaches Hin- und Herbewegen der Hände in der Luft; Gestik und Mimik zur Übermittlung von Emotionen; eine volle Choreografie, oder sogar animiertes Rennen und Hüpfen über die Bühne sein – alles was das Publikum in deinen Bann zieht! Bewegung drückt Leidenschaft, Lebensfreude, Enthusiasmus und Kraft aus. Ohne Bewegung kann eine Performance schnell langweilig werden.

Alle Arten von Bewegung erfordern ein gewisses Maß an körperlicher Anstrengung. Denn damit die Muskeln im Körper kontrahieren, bedarf es immer etwas Spannung im Körper. Ironischerweise ist dies genau die Spannung, von der es in der traditionellen Stimmbildung heißt, dass man sie vermeiden sollte. Vor allem das Konzept der „unterstützten Atmung“ wird unter Klassik- und Pop-Gesangslehrern nach wie vor heiß diskutiert. Manche Gesangstechniken (z.B. die Lichtenberger Methode, die Speech Level Singing Methode und ihre Variationen) setzen auf das Singen mit einer entspannten Bauchgegend und einer lockeren Körperhaltung. Andere Techniken (CVT, EVTS und ihre Variationen) beschäftigen sich mehr mit einer aktiven Rolle der Muskeln. So oder so, wird die wichtige Rolle der dynamischen Bewegung selten angesprochen.

Es gibt natürlich auch die andere Seite der Medaille. Das Singen ist ein Atmungsphänomen. Wenn ein/e Sänger/in körperlich nicht fit ist oder, aufgrund von Krankheiten oder Rauchen, Probleme mit den oberen Atemwegen hat, dann wird zu viel Bewegung während des Singens dazu führen, dass er/ sie ausgelaugt und die Stimme dadurch müde wird. Der Hauptgrund für Heiserkeit bei Sängern/ Sängerinnen ist eine Überanstrengung beim Singen. Durch eine fehlerhafte Stimmtechnik und die Bewegung über die Bühne fehlt vielen schnell die Luft, was dazu führt, dass sie schwerer Atmen. Eine schwerere Atmung führt wiederum dazu, dass zu viel Luft an den Stimmbändern vorbei zieht. Wenn man nun in diesem Zustand hohe oder laute Passagen singt, dann spannen sich die Stimmbänder extrem an, es entsteht Reibung und die Stimme wird noch stärker belastet. Je mehr die Spannung wächst und die Stimme belastet wird, desto stärker versuchen die Muskeln im Hals, das physische Ungleichgewicht auszugleichen. Dies verschlimmert allerdings alles noch weiter.

Das primäre Ziel von VOXXBODY ist es, dem Körper beizubringen, effizient zu arbeiten. Spannung soll es hierbei nur in den Bereichen des Körpers geben, die in Bewegung involviert sind. Gleichzeitig sollen die Muskeln, die für das Sprechen oder Singen zuständig sind, so entspannt wie möglich bleiben.

A woman is shown in profile on the left side of the frame, singing into a red microphone. The background is dark with the word 'VOXXBODY' repeated in large, glowing blue and white letters. The text 'VOXXBODY vs. traditionelles Fitnessstraining' is overlaid on the top left of the image.

VOXXBODY vs. traditionelles Fitnessstraining

Als Fitnesstrainer und Vocal Coach ist es für mich wesentlich, das Thema der stimmlichen Gesundheit aus einer primär physiologischen Perspektive zu betrachten. Das VOXXBODY Vocal Fitness System™ ist mein Versuch, die Stimmbildung in einer neuen Weise zu konzipieren. Hierbei spielt aktive Bewegung, inspiriert durch verschiedene Konzepte aus der Welt der Sportwissenschaft, der Kinesiologie und der Biomechanik, eine zentrale Rolle:

Muskelanpassung. Wenn ein Muskel sich anspannt, dann entstehen mikroskopisch kleine Risse im Muskelgewebe. Diese Risse müssen natürlich wieder repariert werden. Dies geschieht in einem Vorgang, den wir als „Muskelkater“ zu spüren bekommen. Der Körper produziert neues Muskelgewebe, welches das beschädigte Gewebe ersetzt. (Anmerkung: Muskeln regenerieren sich immer, unabhängig davon, wie wir den Prozess wahrnehmen.) Das Gehirn befiehlt den Muskeln, dieses neue Muskelgewebe zu nutzen, um mehr effizient arbeiten zu können. Einfach gesagt: je intensiver deine Muskeln arbeiten, desto effizienter werden sie im Laufe der Zeit. Diesen Prozess nennt man *Muskelanpassung*. Bodybuilding, Ausdauertraining, Leichtathletik, Crossfit und vieles mehr – das Konzept der Anpassung ist die treibende Kraft hinter allen Fitnessprogrammen, die jemals erfunden wurden. VOXXBODY bemüht sich, diesen physischen Prozess zu aktivieren, sodass die Stimme sich an die Bewegungen des restlichen Körpers gewöhnt und so frei und mühelos funktionieren kann.

Kraft- und Ausdauertraining. Es ist weithin bekannt, dass Krafttraining die Effizienz der Muskeln besser erhöht, als Cardio-Training allein. Es ist auch bekannt, dass manche Arten von Cardio-Training besser funktionieren als andere, z.B. „HIIT“-Training (hohe Intensität, explosivere Bewegungen) vs. „Steady-state“-Training (niedrige bis mittlere Intensität, wie z.B. Langstreckenlauf). VOXXBODY vereint Kraft- und Cardio-Training im Stil von HIIT-Training. So ist es möglich, die Muskel effizient zu aktivieren, ohne die Stimme unnötig zu belasten. Alle Übungen, die VOXXBODY beinhaltet, können mit einfachen Hanteln (zwischen 1,5-2 kg), kleinen mit Wasser oder Sand gefüllten Flaschen o.Ä., oder ganz ohne Gewichte durchgeführt werden.

Konzentrische, exzentrische, isometrische und isotonische Muskelkontraktion. Immer wenn wir ein Objekt durch den Raum bewegen, kontrahieren unsere Muskeln, das heißt, sie ziehen sich zusammen und werden dadurch kürzer. Diesen Prozess nennt man *konzentrische Muskelkontraktion*.

Eine *exzentrische Muskelkontraktion* tritt auf, wenn der Muskel wieder in seine ursprüngliche, das heißt ausgedehnte Form, zurückkehrt. Hierbei muss erwähnt werden, dass Muskeln nur „ziehen“ (pull) können. Die Bewegung des „Drückens“ (push) entsteht lediglich durch die entsprechenden antagonistischen Muskel, die in die entgegengesetzte Richtung des agierenden Muskels „ziehen“. Ein Beispiel hierfür: Wenn man eine Tür öffnet und schließt, dann kontrahiert der Bizeps, um die Tür zu öffnen. Für die Schließbewegung muss allerdings nicht der Bizeps, sondern der Trizeps kontrahieren, sodass die gegenteilige Bewegung ausgeführt werden kann.

Eine *isometrische Kontraktion* tritt auf, wenn ein Muskel sich anspannt, ohne seine Länge zu verändern. Ein Beispiel hierfür: Halte deinen Arm in beliebiger Position, schließe deine Hand zu einer Faust zusammen und drücke so fest wie du kannst.

Eine *isotonische Kontraktion* tritt auf, wenn die Spannung im Muskeln konstant bleibt, obwohl sich seine Länge verändert. Ein Beispiel hierfür: Strecke deinen Arm aus, schließe deine Hand zu einer Faust zusammen und drücke so fest wie du kannst. Winkle dann deinen Arm an während du die Faust beibehältst. VOXXBODY bedient sich, auch wenn keine Gewichte genutzt werden, sowohl konzentrischer und exzentrischer, als auch isometrischer und isotonischer Bewegungen.

Flexibilität und Gleichgewicht. Jedes effektive Fitnessprogramm beinhaltet sowohl eine Flexibilitäts-, als auch eine Gleichgewichtskomponente. Sowohl Flexibilität, als auch Gleichgewichtssinn sind essenziell für gesunde Gelenke und somit auch grundlegend für ein Programm, das Verletzungsfreiheit garantiert. Auch für Vokalist*innen sind gesunde Gelenke bedeutend. Sie werden nicht nur für die Bewegung auf der Bühne eingesetzt, sondern sind auch für die generelle Stabilität des Körpers und somit für die stimmliche Gesundheit extrem wichtig. Ich pflege immer zu sagen: „A vocalist without pain is a voice without strain.“, also „Ein Vokalist ohne Schmerzen hat eine unbelastete Stimme“. Deshalb vereint VOXXBODY im Laufe des Programmes Dehnübungen und Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen.

Kapitel 2

WIE FUNKTIONIERT'S?

Das VOXXBODY Vocal System™ ist ein 12-wöchiges Programm, in dem jede Phase ca. eine Woche andauert:

Level 1: Foundation (Die Grundlagen). Diese Phase besteht aus grundlegenden Fitnessübungen, die auf funktionellen Bewegungsmustern basieren. Diese sind die Grundlage für alle folgenden Routinen und Choreographien in diesem Programm.

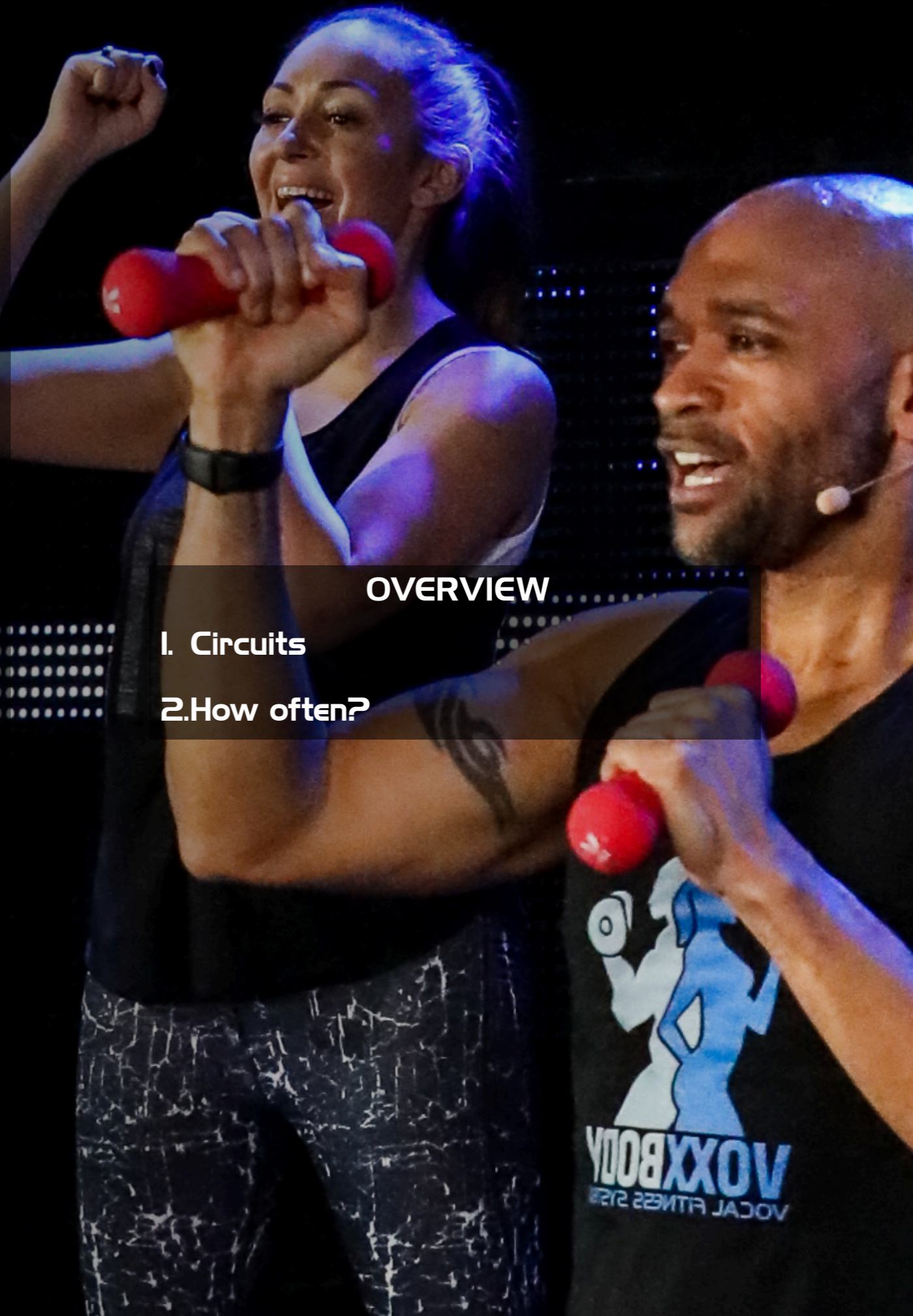
Level 2: Rehearsal (Die Probe). Die Übungen in dieser Phase sind Variationen der Übungen aus Level 1. Sie bestehen aus zusammengesetzten Bewegungen und etwas komplexeren Stimmübungen.

Level 3: Showtime! Dies ist die fortgeschrittene Phase des Workouts. Die Bewegungsabläufe sind von Szenarien abgeleitet, die so auch auf der echten Bühne stattfinden könnten.

OVERVIEW

I. Circuits

2. How often?



Zirkeltraining

Alle Stimmübungen in VOXXBODY werden nach dem „Ruf-Antwort-Prinzip“ durchgeführt. Du wiederholst einfach, was dir vorgesungen wird, oder die Melodie, die du hörst. Dies hilft dir dabei, die Stimme und die Bewegungen, die du machst, zu koordinieren. Außerdem bist du konzentrierter und kannst besser zuhören. VOXXBODY beinhaltet nicht nur Übungen zu Atmung, Aussprache und Stimmsitz, es werden außerdem alle Tonleitern und Melodien sowohl in Dur, als auch in Moll gesungen.



Jede Phase von VOXXBODY beginnt mit einem „Warm-up“ (einer Aufwärmroutine), die Aufwärmübungen für Stimme und Körper vereint (Atemübungen, Dehnübungen, Koordinationsübungen, ect.). Das eigentliche Workout ist in vier Teile gegliedert:

- **Unterkörper**
- **Oberkörper**
- **Ganzer Körper**
- **Boxen / Kickboxen**

In jedem der Teile werden spezifische Stimmübungen mit sportlichen Übungen verbunden. Die Übungen decken alle grundlegenden Aspekte einer guten Stimmtechnik ab:

- **Haltung**
- **Artikulation**
- **Stimmsitz (Placement)**
- **Die Erzeugung von Lauten**
- **Intonation**
- **Tonumfang**
- **Dynamik (Veränderungen in Lautstärke und Klangfarbe)**

Nach dem Hauptteil des Workouts gibt es ein sogenanntes „Cooldown“ zur Entspannung. Hier werden teils Übungen aus dem „Warm-up“ wiederholt, sodass Körper und Stimme sich langsam, aber dynamisch, wieder erholen können.

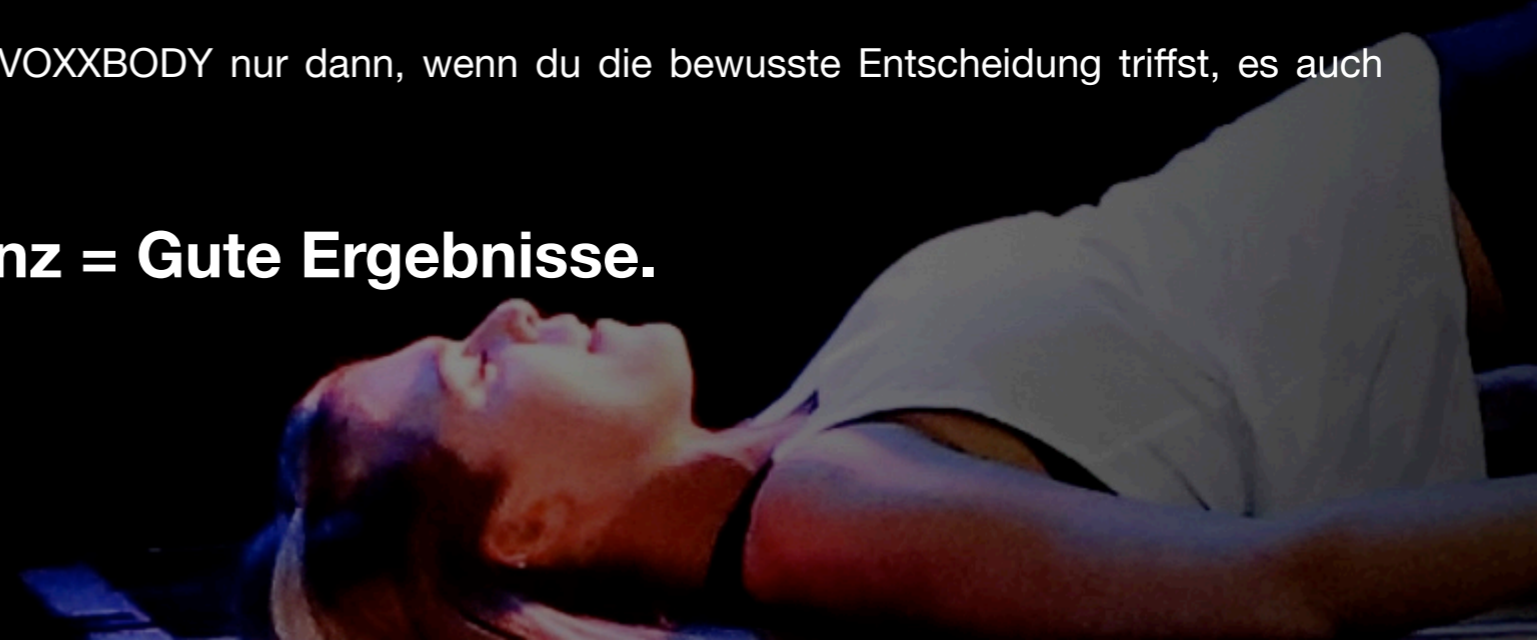
Wie oft?

VOXXBODY ist ein „Variable Intensity Interval Training“-Programm (VIIT): Das bedeutet, dass du die Workouts so einfach oder intensiv machen kannst, wie du möchtest und es dir nötig erscheint. Dies macht VOXXBODY zu einem perfekten Programm für Menschen allen Alters, aller Figuren und aller Fähigkeiten. Wie oft du in der Woche trainierst hängt ganz von deinen Zielen ab. Meine Empfehlung:

- **NIEDRIGE INTENSITÄT: 2x pro Woche** für eine einfache Konditionierung und Instandhaltung des Körpers. Das Trainieren an wechselnden Tagen wird empfohlen. [Keine Erfahrung im Bereich Vocal- und Fitnessstraining]
- **MITTLERE INTENSITÄT: 3x pro Woche** für eine generelle Konditionierung und etwas Gewichtsverlust. [Anfänger oder Fortgeschrittene mit etwas Erfahrung im Bereich Vocal- oder Fitnessstraining]
- **HOHE INTENSITÄT: 4-5x pro Woche** für schnelle Fortschritte in den Bereichen der Kraft und Ausdauer und schnelleren Gewichtsverlust. Hier empfiehlt es sich, an aufeinanderfolgenden Tagen zu trainieren und dann einen Tag Pause einzulegen (z.B. VOXXBODY am Montag/ Dienstag und Donnerstag/ Freitag, mit Mittwoch als Pausentag). Dies simuliert den wöchentlichen Terminkalender eines tourenden Performers am realitätsnächsten und bringt so optimale Ergebnisse. [Profis, Fitnessenthusiasten, (semi-) professionelle Performer]

Nicht vergessen: Wie so oft im Leben funktioniert auch VOXXBODY nur dann, wenn du die bewusste Entscheidung triffst, es auch durchzuziehen.

Konsequenz = Gute Ergebnisse.



Kapitel 3

TIPPS

Hier ein paar nützliche Hinweise, die dir dabei helfen, mit VOXXBODY das bestmögliche Ergebnis zu erzielen:

KLEIDUNG: Zieh' dich so an, dass du dich bequem und frei bewegen kannst. Am besten ist Fitness-/ Sportkleidung.

SCHUHE: Zieh' Schuhe an, die bequem sind, dir guten Halt geben und mit denen du laterale Bewegungen (also Bewegungen von Seite zu Seite) gut ausführen kannst. Gerne kannst du auch barfuß trainieren, solange du nie deine eigene Sicherheit und Gesundheit außer Acht lässt. Du kannst auch Laufschuhe anziehen, was ich dir allerdings nicht empfehle.

YOGA- / FITNESSMATTE: Du kannst gerne eine Matte verwenden. Dies ist allerdings nicht unbedingt nötig, da die meisten Übungen von VOXXBODY ohnehin im Stehen stattfinden.

BEGINNE AM BESTEN OHNE GEWICHTE: Für Anfänger empfiehlt es sich, die ersten paar Male ohne Widerstand, das heißt ohne Gewichte, und nur mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren. So lernt man auf natürliche Weise wie und wo die Spannung im Körper liegt, wenn man sich bewegt – vor allem während dem Singen. Wenn man die Bewegungsmuster dann im Laufe der Zeit verinnerlicht hat, dann ist es erst empfehlenswert mit Gewichten zu trainieren.



INTENSITÄT, PAUSEN & ERHOLUNG: Wie jede Art von Fitnessprogramm kann VOXXBODY sehr anspruchsvoll für den Körper sein. Mache während der Workouts so oft wie nötig Pausen und habe immer genug Wasser parat.

WENN MELODIEN ZU HOCH ODER TIEF SIND: VOXXBODY wurde für Frauen und Männer konzipiert. Trotzdem kann es sein, dass manche Melodien zu hoch oder tief für dich sind. Sollte dies der Fall sein, dann denke bitte daran, dass es das primäre Ziel von VOXXBODY ist, deine stimmliche und körperliche Ausdauer zu verbessern. Der Tonumfang kommt hier erst an zweiter Stelle. Solltest du also Schwierigkeiten haben, die Töne zu treffen, dann sing einfach eine Oktave tiefer oder höher.

ERNÄHRUNG UND LIFESTYLE: VOXXBODY beinhaltet (noch) keinen Ernährungsplan. Trotzdem kann ein gewisser Leitfaden beim Thema Ernährung und Lifestyle dabei helfen, das bestmögliche Ergebnis zu erzielen:

- Vermeide, während du das Programm machst, Alkohol und Zigaretten. Alkoholkonsum und Rauchen haben nachweislich einen sehr schlechten Einfluss auf die stimmliche und körperliche Gesundheit.
- Vermeide es, bis 2 Stunden vor deinem Training, Milchprodukte zu dir zu nehmen.
- Viel Wasser trinken! Wenn es dein Ziel ist Gewicht zu verlieren, solltest du ca. 2 Liter Wasser am Tag trinken.
- Hab' beim Essen ein Auge auf die Größe deiner Portionen. Du kannst prinzipiell essen, was du möchtest, aber alles in Maßen.

HAB' SPAß: In der Kunst ist reine Technik ohne Emotionen nichts wert. Habe keine Angst davor, Spaß zu haben, zu tanzen und einfach loszulassen während du die Übungen machst. Aus der Erfahrung heraus kann ich dir sagen, dass man sich weniger Gedanken über die technischen Aspekte des Gesangs oder des Sports macht, wenn man Spaß hat. Und genau das macht einen am Ende besser!

VOXXBODY ist eine coole, sichere und effektive Weise deine Stimme und dein Körper zu trainieren. Ich habe viel Zeit, Arbeit und Erfahrung in dieses Programm gesteckt, damit du deine Stimm- und Fitnessziele so effektiv und schnell wie möglich erreichen kannst. Viel Spaß!

Bist du bereit für die Herausforderung? Gehe auf [VOXXBODY.com](https://www.voxxbody.com) und leg' los!

CHARLES SIMMONS

Sänger. Produzent. Vocal Coach. Personal Fitness Trainer. Charles Simmons ist ein wahres Multitalent. Sein Gesang hat viele Facetten – von klassischer Musik über Jazz, Soul/ R&B, Rock und Metal, bis hin zum Hip-Hop ist alles dabei. Als Performer konnte er schon weltweit sein Publikum begeistern.

Seine Freude an der Musik und am Unterrichten und seine Leidenschaft dafür, andere zu begeistern hat sich nun auf die Welt des Fitness ausgeweitet. Was einst ein Hobby war hat Charles nun zum Beruf gemacht, indem er sich zum Fitnesstrainer hat zertifizieren lassen. Nun macht sich Charles mit VOXXBODY auf die Mission, Freunde, Kollegen, Musiker, Fitnessbegeisterte und alle anderen Interessierten auf den Weg eines gesünderen und aktiveren Lifestyles zu bringen.

Charles ist Dozent an der berühmten Popakademie in Mannheim. Außerdem war er Vocal Coach bei ‚X-Factor Germany‘ und ‚My Name Is...‘. Charles hat viele erfolgreiche nationale und internationale Künstler, wie z.B. Alice Merton, Vanessa Mai, Joris, Linda Fäh, Luca Optifanti (Antiheld), Matthias Sayer (Farmer Boys) und viele weitere, unterrichtet. Er erhielt seine Lizenzen zum Personal Trainer von der National Academy of Sports Medicine in den USA (NASM-CPT) und der Safs & Beta Academy in Deutschland (anerkannt von DEKRA und TÜV Rheinland). Des Weiteren ist Charles ein Alliance Member des American College of Sports Medicine.



URHEBERRECHT

© 2018 by Charles Simmons Music & Fitness UG (haftungsbeschränkt)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf in irgendeiner Weise vervielfältigt, vertrieben, oder übertragen werden. Dies schließt Kopien, Aufnahmen und alle anderen elektronischen oder mechanischen Methoden ein, die nicht vorher auf schriftlichem Wege vom Herausgeber bewilligt wurden. Ausnahmen sind, nach dem Urheberrechtsgesetz, kurze Zitate innerhalb einer kritischen Rezension und bestimmter anderer nichtkommerzieller Texte. Bitte wenden Sie sich für eine Anfrage auf Nutzung dieser Veröffentlichung unter dem Betreff "Attention: Permissions Coordinator" an support@voxxbody.com

Fotos mit freundlicher Genehmigung von [Traboldphoto](#) und [Sandra Wolf Photography](#).