

DAS **Women's Health**
WORKOUT
OHNE
GERÄTE

Martina Steinbach

südwest

Ein herzliches Dankeschön für die fachliche Unterstützung geht an Florentine Pick (Florentine@pt-training.de) und Arlow Pieniak (www.workittraining.de). Außerdem bedanke ich mich bei Lena Neuner für ihren Einsatz beim Korrekturlesen – und beim großartigen Fotoshooting-Team für die vier erfolgreichen Tage.
Der allergrößte Dank richtet sich an meinen Typ von nebenan – danke für alles, Andy!

ISBN 978-3-517-08992-8

1. Auflage

© 2014 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch; Projektleitung: Stefanie Heim

Producing: Bernhard Heun, Clemens Sorgenfrey

Lektorat und Register: Clemens Sorgenfrey

Layout und Satz: Bernhard Heun

Bildredaktion: Tanja Zielezniak

Fotos: Südwest Verlag / Christina Körte; Model: Christina Luisa

Styling: Carolin Petersen; Haare / Make-up: Berit Stüven

Illustrationen: Veronika Moga

Buchdesign: Elizabeth Neal mit George Karabotsos

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung eines Fotos von Südwest Verlag/Christina Körte

Reproduktion: Artolitho snc, Lavis (Trento)

Druck & Verarbeitung: Těšínská tiskárna a.s., Český Těšín

Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profisilk* wurde produziert von Sappi Stockstadt.

Inhalt

Einleitung		5
Kapitel 1:	Trainingslehre	12
Kapitel 2:	Straffe Beine	22
Kapitel 3:	Knackiger Po	58
Kapitel 4:	Kräftiger Rumpf	88
Kapitel 5:	Flacher Bauch	114
Kapitel 6:	Starker Rücken	156
Kapitel 7:	Schöne Arme, sexy Schultern, feste Brust	178
Kapitel 8:	Rundum in Form: Ganzkörperübungen	210
Kapitel 9:	Warm-up & Cool-down	232
Kapitel 10:	Workouts	262
Kapitel 11:	Ernährung	280
Verzeichnis der Übungen		296

Einleitung:

Lust auf ein straffes, schlankes und fittes Leben? Dann sind Sie hier genau richtig! Sie fühlen sich vielleicht gerade nicht so wohl in ihm, würden gern ein, zwei seiner Partien verändern – und genau dabei wird er Sie enorm unterstützen: Ihr Körper!

Einleitung

Nichts auf der Welt lässt sich so schnell und flexibel in einen effektiven Trainingspartner verwandeln wie das eigene Gewicht. Darum finden Sie in diesem Buch nur Übungen ohne Geräte. Egal ob Sie beruflich unterwegs oder privat im Urlaub oder beim Uronkel sind – die Workouts der folgenden Seiten können Sie einfach überall ausführen. Und das jederzeit. Wenn Ihr Kind endlich schläft, zum Beispiel. Oder in der Mittagspause. Oder dann, wenn das Fitnessstudio längst geschlossen oder noch gar nicht geöffnet hat. Oder wenn Sie gar kein Mitglied sind – falls doch, lassen sich die Übungen übrigens auch dort umsetzen. Viel Spaß dabei!

Apropos Spaß: Nicht immer ist der mit Sport gleichzusetzen. Bestimmt haben auch Sie schon mal die eine oder andere Einheit ausfallen lassen. *Weil das Wetter nicht gut genug war.* Umfragen zufolge sind Sie damit nicht allein. 60 Prozent aller Frauen machen Regen und Kälte dafür verantwortlich, wenn sie weniger trainieren. *Oder weil Sie Geräte nicht mögen.* Weder die kleinen, die blöd in der Wohnung rumstehen, Platz wegnehmen und einstauben, noch die großen, die erst auf komplizierte Weise eingestellt werden müssen und auf denen man sich nie sicher sein kann, ob die Bewegung jetzt wirklich richtig ausgeführt wird. Vielleicht auch, *weil Sie einfach keine Zeit dazu haben.* Es gibt ja immer so viele andere Sachen zu tun ...

Das Aus für Ausreden

Die drei gerade genannten Gründe zählen Frauen am häufigsten auf, wenn es darum geht, nicht beziehungsweise nicht regelmäßig zu trainieren. Schade, denn das effektivste Workout ist das, welches Sie kontinuierlich ausführen.

Schluss damit! Denn das Top-Ausreden-Trio lässt sich mit einer einzigen Sache direkt aus dem Weg räumen: diesem Buch. Auf den nächsten Seiten finden Sie über 260 Übungen und mehr als 40 Workouts, die Ihnen den Weg zum Traumkörper frei machen. Das Prinzip dahinter nennt sich **Eigengewichtstraining**. Wer Ihnen weismachen will, dass diese Form nicht anstrengend genug sei, um Kraft aufzubauen, der sollte Folgendes wissen: Bei einem Liegestütz sind 60 Prozent, bei einem Klimmzug sogar 100 Prozent des eigenen Körpergewichts beteiligt. Jetzt mal ehrlich, würden Sie sich sonst zutrauen, mit einer 36 beziehungsweise 60 Kilo schweren Hantel zu hantieren? Und nur keine Sorge, als Ergebnis sind keine Bodybuilder-Ausmaße zu erwarten. Vielmehr geht es um lange, straffe Muskeln, die Sie gut aussehen lassen.

Ein weiterer enormer Vorteil des Eigengewichtstrainings ist, dass in den meisten Fällen mehrere Muskeln gleichzeitig arbeiten. Schließlich muss Ihr Körper während der Belastung ausbalanciert werden, eine Aufgabe, die sonst die Gerätestationen übernehmen. Also sind Sie effizienter unterwegs, können in kürzerer Zeit von größeren Erfolgen profitieren. Zudem bekommen Sie durch solche Balanceakte ein besseres Gespür für Ihren Körper und auch Ihre Haltung wird automatisch aufrechter. Was auch daran liegt, dass Ihre Muskeln zum Teamwork animiert werden. Diese brauchen nämlich regelmäßig auffrischende Schulungen, sonst vergessen sie, dass miteinander alles leichter geht. Andernfalls entstehen muskuläre Dysbalancen. Was das bedeutet? Ein Muskel ist dann stärker als derjenige, der ihm gegenüberliegt. Die fieseren Folgen: Unbeweglichkeit, Verspannungen und eine schlechte Körperhaltung. Darum sollten Sie für eine feste Mitte nicht nur den Bauch,

sondern auch den Rücken trainieren. Oder für schöne Arme den Bizeps und den Trizeps.

Aber das Workout ohne Geräte kann mehr, als nur für Ausgeglichenheit unter Ihren Muskeln sorgen. Es verbessert obendrein Ihre Ausdauer – zum Beispiel wenn sich einzelne Übungen wie ein Strecksprung mit einem Liegestütz zu einem Burpee (siehe Seite 214) vereinen. Ja, Sie haben richtig gelesen: Auch ein eher kraftorientiertes Training kann das Herz-Kreislauf-System ordentlich auf Touren bringen und so den Kalorienverbrauch in schwindelerregende Höhen treiben. Das Geld, das Sie sonst in eine Studiomitgliedschaft oder teure Geräte investiert hätten, können Sie viel besser in neue Outfits stecken – schließlich tragen Sie ja bald eine kleinere Kleidergröße.

Genau richtig für Sie

Allen Sport-Einsteigerinnen sei an dieser Stelle gesagt: Erscheint Ihnen eine im Bild dargestellte Übung zu schwer, lassen Sie sich auf keinen Fall vom ersten Eindruck abschrecken. Für jede Bewegung finden Sie eine Einsteigervariante („Zum Kennenlernen“), die Ihnen den Anfang leicht macht. Natürlich gibt es aber auch für alle Fortgeschrittenen unter Ihnen eine Profi-Option („Zur Steigerung“), bei der der Ablauf anstrengender gestaltet ist, als im Foto zu sehen. Sie können aber auch einfach regelmäßig zwischen den drei Leveln wechseln, um keine Langeweile aufkommen zu lassen. Neben den Ausführungsvarianten erfahren Sie bei jeder Übung, auf welchen Muskel der jeweils größte Reiz ausgeübt wird. Das können durchaus auch mehrere sein. Einige Bewegungen punkten mit einem Zusatzeffekt wie dem Balance- oder

Sprungkrafttraining. Auch dazu gibt es jeweils einen entsprechenden Hinweis.

Wesentliche Grundsätze der Trainingslehre finden Sie in Kapitel 1 (ab Seite 14). Sie müssen hier sicherlich keinen sportlichen Hochschulabschluss bewältigen. Die sechs Basislektionen eines gesunden und effektiven Workouts zu kennen, wird Ihnen jedoch dabei helfen, Ihre persönlichen Ziele auf direktem Weg zu erreichen. Dabei ist die Ernährung nicht ganz uneteiligt. Im Gegenteil: Wer nicht auf vernünftige Weise ausreichend Energie aufnimmt, trainiert nur mit halber Kraft. Kein Wunder, wenn dann auch das Resultat halbiert wird. Leider ist das ein ganz und gar unnötiger Umweg, den gerade viele Frauen gehen. Um Sie davor zu bewahren, finden Sie ab Seite 282 wertvolle Tipps rund um den gesunden Genuss.

TEST: Welche Partie gehört noch nicht zu Ihren Lieblingszonen?

Die Übungen dieses Buchs sind in acht Kapitel aufgeteilt. Sechs davon sind einer Körperpartie zugeordnet, eines widmet sich den Übungen, die alle Muskeln auf einmal fordern. Das letzte Kapitel gibt Ihrem Workout den passenden Rahmen. Denn Warm-up und Cool-down sind für ein sinnvolles und gesundes Training unerlässlich. Mit einem Aufwärmprogramm bereiten Sie Ihre Muskeln, Sehnen und Gelenke auf die kommende Belastung vor. Unter anderem erhöht sich dadurch die Flüssigkeit in den Gelenkknorpeln um bis zu zehn Prozent, was diese widerstandsfähiger macht. Das Cool-down leitet hingegen die Regenerationsphase ein. Schon zu

Sie sind dann mal kurz schlank

Haben Sie heute nur wenig Zeit für ein Workout? Wunderbar! Eine Studie der Universität Kopenhagen zeigte: 30 Minuten Training pro Tag bringen mehr als eine einstündige Einheit – zumindest wenn Sie abnehmen möchten. Der Grund: Am nächsten Tag sind Körper und Geist wieder fit für weitere Action und das verbessert die wöchentliche Bilanz in Bezug auf die verbrauchten Kalorien deutlich – im Gegensatz zu den Sportlerinnen, die am Folgetag zu erschöpft sind für ein weiteres Training. Achten Sie bei der Workout-Auswahl jedoch auf Abwechslung und gönnen Sie den einzelnen Muskelpartien mindestens 24 Stunden Ruhe.

Einleitung

diesem Zeitpunkt werden Stoffwechselforgänge gestartet, welche die beanspruchten Muskeln für die nächste Belastung wieder fit machen.

Um vor Ihrem Trainingsbeginn herauszufinden, welche Schwerpunkte Sie bei Ihrem Workout setzen sollten, stellen Sie sich doch einmal in enger Kleidung, noch besser in Unterwäsche, vor einen Spiegel. Begutachten Sie alle im „Spiegel-Check“ (siehe die Grafik auf Seite 11) genannten Partien kritisch und vergeben Sie Punkte. Ein Punkt bedeutet: „Diese Partie gefällt mir sehr, sehr gut“, fünf Punkte weisen darauf hin, dass Sie recht unzufrieden sind. Übrigens zeugt eine schlechte Haltung von einer zu schwachen Rumpfmuskulatur. Bewerten Sie also bei diesem Punkt, wie glücklich Sie mit Ihrem Auftritt sind.

Notieren Sie sich Ihr Ergebnis und überprüfen Sie es alle vier bis sechs Wochen. Sie werden sehen, wie schnell sich erste Fortschritte einstellen. Ihre Waage können Sie ab sofort in den Keller oder gleich in den Abfall-Container verbannen. Ob Sie schlanker und fester geworden sind, merken Sie an Ihrer Kleidung und an Ihrem Körpergefühl. Dazu brauchen Sie kein Gerät, das Ihnen die Laune verdirbt, nur weil sich vielleicht gerade hormonell bedingt Wasser eingelagert hat. Sicher haben Sie auch schon einmal gehört, dass Muskelgewebe schwerer ist als Fett. Das stimmt! Die Waage zeigt also eine größere Zahl an als zuvor, obwohl Sie abgenommen haben. Diesen Frustfaktor dürfen Sie sich getrost sparen. Freuen Sie sich stattdessen einfach über Ihren Erfolg und vertrauen Sie auf sich selbst.

Und hier noch ein Tipp: Sind Sie sehr unzufrieden mit einer bestimmten Körperpartie, wählen Sie eine Übung aus dem entsprechenden Kapitel aus und bauen Sie diese immer mal

wieder in Ihren Tagesablauf ein. Kleine Zeitfenster ergeben sich oft spontan, lassen Sie diese nicht ungenutzt verstreichen.

Gute Gründe gibt es genug!

Sie sind immer noch nicht so weit, dass Sie direkt loslegen wollen? Die folgenden zehn Bewegungspluspunkte werden Sie jetzt restlos überzeugen und dann gibt es sicher kein Halten mehr. Neben einer tollen Figur haben regelmäßig ausgeführte Workouts nämlich unzählige weitere positive Effekte auf Ihr Wohlbefinden.

Regelmäßiges Training zahlt sich aus ...

- **... weil es ein Jungbrunnen ist:** Manchmal ist es wichtig, ganz genau hinzuhören. Und dabei sind sportliche Frauen klar im Vorteil! Denn einer US-Studie zufolge hören sie um sechs Prozent besser als Couch-Potatos. Zudem zeigte eine Langzeituntersuchung der University of Wisconsin: Wer nie in seinem Leben Sport getrieben hat, erhöht sein Risiko, an Altersblindheit zu erkranken, und zwar um ganze 70 Prozent im Vergleich zu den Menschen, die lebenslanglich dreimal die Woche aktiv waren.
- **... weil es Nervosität verringert:** Das Herz schlägt bis zum Hals, mehr als ein Stottern bringen Sie kaum noch raus – wie soll denn bloß gleich der Vortrag glimpflich über die Bühne gehen? Ganz einfach, indem Sie das „Keine Angst vor Prüfungen“-Workout auf Seite 274 ausführen! Eine im Wissenschaftsmagazin *Medicine & Science in Sports &*

Raus mit Ihnen!

Alles geht drunter und drüber, Sie wissen nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht – dann verlegen Sie Ihr Workout ohne Geräte am besten nach draußen! Mehrere in dem amerikanischen Magazin *Environmental Science & Technology* veröffentlichte Studien zeigten, dass Stress und Anspannung im Freien schneller verfliegen als drinnen. Suchen Sie sich eine Ecke im Park, im Wald oder auf einer Wiese – die Natur beruhigt Sie zusätzlich.

Exercise veröffentlichte Studie konnte nachweisen, dass die Aufregung nachlässt, wenn Sie 30 Minuten vor einer entscheidenden Situation Sport treiben.

- **... weil es zu mehr Disziplin verhilft:** Vor lauter Wald sehen Sie die Bäume kaum noch; obwohl Sie sich eigentlich auf Ihre Hausarbeit konzentrieren müssen, tun Sie 1000 andere Dinge. Das Einzige, was jetzt noch besser ist als die zu erledigende Aufgabe selbst, ist ein Workout. 20 Minuten reichen. Eine Untersuchung im *British Journal of Sports Medicine* hat ergeben, dass ein kurzes, moderates Training Blut und Sauerstoff zu den Hirnregionen bringt, die für den inneren Fokus und die notwendige Zurückhaltung wichtig sind.
- **... weil es zu weniger Schmerzen führt:** Bewegung senkt nicht nur die Häufigkeit und Intensität von Kopfschmerzen – sie verringert auch das Schmerzempfinden deutlich. Amerikanische Wissenschaftler fanden heraus, dass Frauen, die regelmäßig Sport treiben, gleich starke Schmerzen geringer einstufen als Vergleichspersonen mit niedrigerem Aktivitätslevel.
- **... weil es vorm Burn-out schützt:** Nicht gut drauf oder schon auf dem Weg zur echten Krankheit? Lassen Sie es nicht so weit kommen und planen Sie täglich 30 Minuten Bewegung in Ihren Tag ein. Denn eine schwedische Studie zeigte, dass diese Zeitspanne dabei hilft, nicht so leicht in die Burn-out-Falle zu tapen.
- **... weil es das Herz gesund hält:** Egal ob Sie dreimal oder siebenmal pro Woche aktiv werden, versuchen Sie auf insgesamt 150 Minuten zu kommen. Eine Studie der Queen's University in Ontario (Kanada) bewies, dass ein solcher Trainingsumfang davor schützt, am metabolischen Syndrom zu erkranken. Das leider immer häufiger auftretende Zusammenspiel aus Übergewicht, hohem Blutdruck, hohen Cholesterinwerten und Diabetes gilt als hauptsächlicher Risikofaktor für Arterienverkalkungen und dadurch verursachte Herzerkrankungen.
- **... weil es nie zu spät ist, um damit anzufangen:** Jede Muskelfaser Ihres Körpers ist höchstens 15 Jahre alt. Danach erneuert sie sich wieder. Niemand ist also zu alt für einen sportlichen Neustart. Und schon gar nicht Sie!
- **... weil es Ihr Liebesleben verbessert:** Mehrere Studien zeigten, dass regelmäßige Workouts das sexuelle Verlangen steigern. Nicht ganz unschuldig ist dabei sicherlich das verbesserte Körpergefühl, das sich nach der Bewegung quasi automatisch einstellt. Dazu noch ein Hinweis, der wichtig für Ihre nahe Zukunftsplanung sein könnte: Sportliche Frauen werden laut einer amerikanischen Untersuchung der Harvard School of Public Health schneller schwanger als ihre faulen Freundinnen.
- **... weil es Ihr Alter verschleiert:** Auch wenn Sie einen roten Kopf für unattraktiv halten, am Ende ist dieser es doch! Denn die Röte beweist, dass die Durchblutung auf Hochtouren läuft, was die Haut nicht so schnell altern lässt. Zudem wird die Produktion der Hautbausteine Elastin, Kollagen und Lipide angeregt, was den Jungbrunneneffekt unterstützt.
- **... weil es Sie besser schlafen lässt:** Eine Studie der amerikanischen Bellarmine University zeigte: Wer regelmäßig trainiert, verbessert seinen Schlaf um rund 65 Prozent.

Einleitung

Häufige Fragen – und die klärenden Antworten

Bevor Sie sich ins Training stürzen, fällt Ihnen vielleicht noch die eine oder andere Frage ein. Die vier am häufigsten gestellten Fragen und die Antworten darauf finden Sie hier. Ihr Anliegen ist nicht dabei? Spätestens auf Seite 299 dieses Buches hat es sich bestimmt von selbst erledigt!

Wie viel Platz brauche ich für das Workout ohne Geräte?

Nur wenig! Mehr als vier Quadratmeter sind für die meisten Übungen nicht notwendig. Sie benötigen also keinen speziellen Fitnessraum, ein Tisch und die Stühle sind ja ganz schnell verrückt. Sollte es bei der ein oder anderen dynamischen Übung wirklich einmal eng werden, trainieren Sie bei entsprechendem Wetter im Park oder auf einer Wiese. So profitieren Sie von der zusätzlichen Sauerstoffzufuhr und fühlen sich vielleicht noch frischer, als wenn Sie zu Hause aktiv geworden wären.

Muss ich mir Hilfsmittel zulegen?

Wie der Buchtitel schon verrät, benötigen Sie kein zusätzliches Equipment. Es hindert Sie also nichts daran, direkt durchzustarten! Wer es jedoch etwas bequemer mag, legt sich eine Yogamatte (um 20 Euro im Sporthandel) zu. Die ist schnell zusammengerollt und nimmt kaum Platz weg. Aber auch ein weicher Teppich (am besten breiten Sie für die Bodenübungen ein großes Handtuch aus, Sie werden sicherlich schwitzen) bietet eine gute Grundlage. Eine Stoppuhr hilft, die Zeit im Auge zu behalten, es genügt aber auch der Timer am Handy.

Und wie sieht es mit spezieller Trainingskleidung aus?

Die brauchen Sie auch nicht. Fürs Training eignet sich jedes Outfit, indem Sie sich frei bewegen können. Nervig sind nur die Shirts, die ständig nach oben rutschen, oder die Hosen, deren Bund sich nicht richtig fixieren lässt. Beides lenkt Sie nur unnötig ab. Tragen Sie Turnschuhe, die Ihnen festen Halt bieten. Führen Sie eines der ruhigeren Workouts aus, können Sie auch barfuß aktiv werden – das trainiert zusätzlich Ihre Fußmuskeln. Bitte verzichten Sie auf Socken, in denen Sie wegrutschen – Ihre Fußgelenke werden es Ihnen danken.

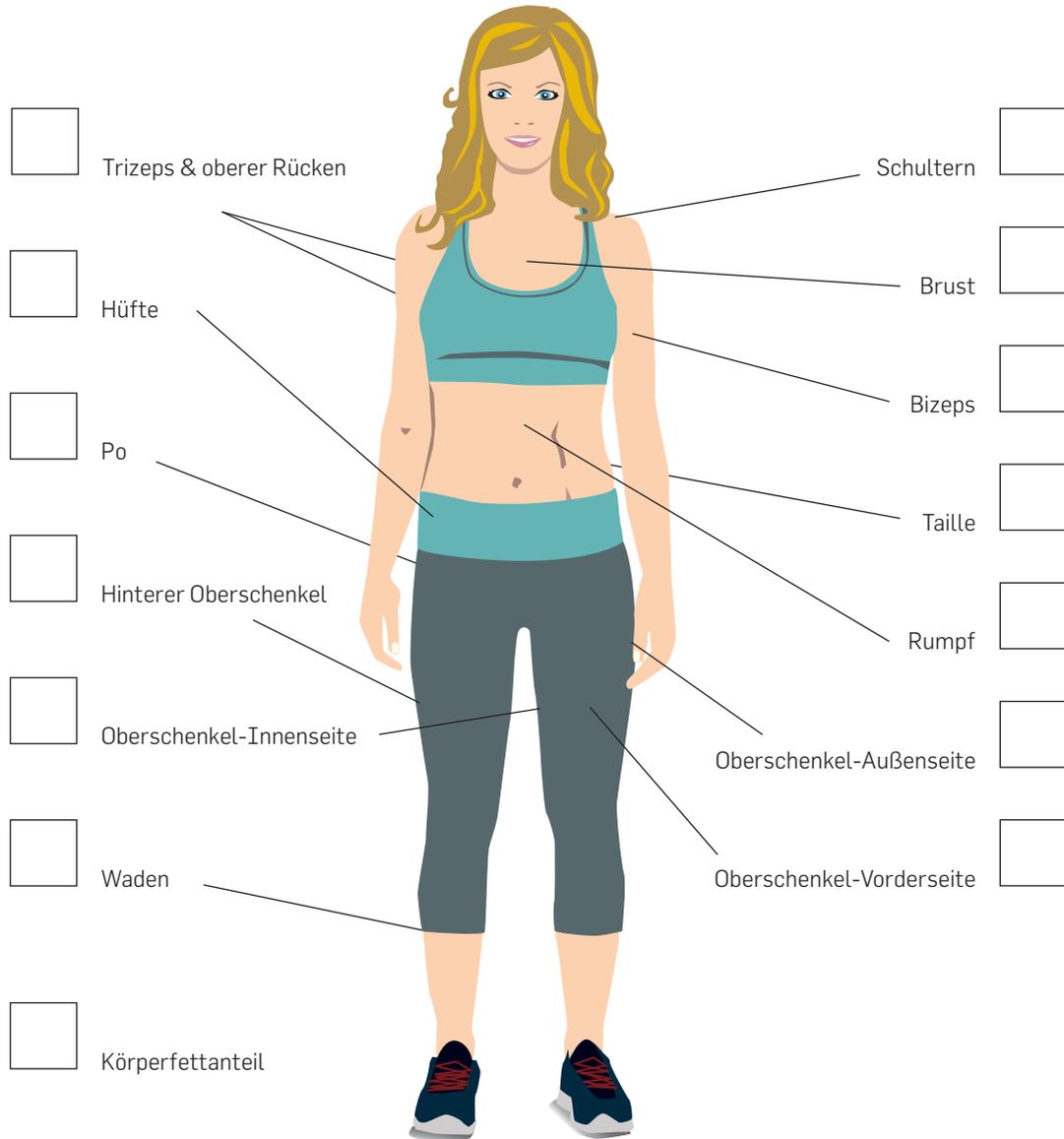
Ich bin schwanger – darf ich dennoch trainieren?

Sofern Sie sich noch in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten befinden, sollten Sie Ihre guten Trainingsvorsätze noch einige Zeit nach hinten stellen. Liegen diese zwölf Wochen jedoch bereits hinter Ihnen und es geht Ihnen rundum gut, spricht nichts gegen regelmäßige Bewegung. Gerade wenn Sie bereits vorher sportlich aktiv waren, dürfen Sie gerne in gemäßigtem Tempo und ohne eine extrem harte Übungsauswahl weitermachen. So geht Ihre Kondition nicht verloren. Und nur keine Sorge: Die schaukelnden Momente stören Ihr Kind nicht. Im Gegenteil, sie wirken beruhigend. Zudem kommt durch körperliche Aktivität mehr Sauerstoff in den Körper, was natürlich auch dem Baby guttut. Seien Sie lediglich mit den Stretching-Übungen etwas vorsichtiger, da die Schwangerschaftshormone Bänder und Gelenke weicher machen. Absolut verboten sind Bauchübungen! Generell gilt: Klären Sie vorab mit Ihrem Frauenarzt ab, ob irgendetwas gegen das Workout zu zweit spricht.

Teamwork killt ...

... mehr Kalorien, als das Training alleine. Zu diesem Ergebnis kam eine Untersuchung der amerikanischen Kansas State University. Nehmen Sie aber nicht jeden! Suchen Sie sich lieber jemanden, den Sie für besser als sich selbst halten. Dann strengen Sie sich automatisch (noch) mehr an, alles richtig zu machen, was (noch) mehr Energie verbraucht.

Spiegel-Check



Alles im Blick: Nur wer den Tatsachen ins Auge sieht, kann effektiv arbeiten und sich langfristig über straffe Erfolge freuen.



Kapitel 1:

Trainingslehre

Bevor Sie aktiv werden, dürfen Sie sich noch einmal kurz hinsetzen – auf die Schulbank der Trainingslehre.

Trainingslehre

Keine Sorge, Ihnen steht jetzt kein Lernmarathon bevor! Allerdings sollten Sie das Grundlagenwissen und die sechs Basislektionen eines effektiven und gesunden Workouts schon kennen. Denn zu verstehen, warum und wie sich Erfolg eingestellt hat, wird Ihnen auf dem Weg zu Ihrem nächsten positiven Ergebnis ungemein helfen. Sowie dem darauffolgenden. Und dem danach ... Sie werden sehen, wie einfach es ist, eine Expertin der guten Figur zu sein!

Lektion 1: Ohne Schweiß kein Preis

Ganz klar, wenn sich die Arbeit mit diesem Buch aufs Lesen und Umblättern der Seiten beschränkt, bleibt Ihr Ziel ziemlich sicher dort, wo es bislang auch war – in weiter Ferne. Aber neben der Untätigkeitsfalle dürfen Sie genauso wenig in die zweite Erfolgssackgasse geraten: die Unterforderung. Ihr Körper kann nämlich alles, was er gewöhnt ist zu tun, locker wieder tun. Und wieder. In der Fachsprache heißt dieses Gleichgewicht zwischen Anspruch und Leistung **Homöostase**. Erst wenn Sie etwas Unbekanntes tun, das ihn wirklich herausfordert – ein neues Workout ausführen zum Beispiel –, wird diese innere Balance aus den Fugen gerissen. Das findet der Körper gar nicht gut und versucht alles, um es wieder herzustellen. Und weil er keine Lust hat, dass ihn noch einmal etwas aus der Ruhe bringt, rüstet er auf und wird leistungsfähiger als vor der Herausforderung. Gefallen lässt er sich nämlich so leicht nichts. Das Fachwort dazu lautet **Superkompensation**.

Lektion 2: Ohne Pause kein Preis

Um die Superkompensation in vollen Zügen auskosten zu können, sollten Sie es mit dem nächsten Training nicht überstürzen. Je nach Intensität der hervorgegangenen Einheit und Ihrem Fitnesslevel liegen zwischen zwei Herausforderungen idealerweise 48 Stunden Zeit.

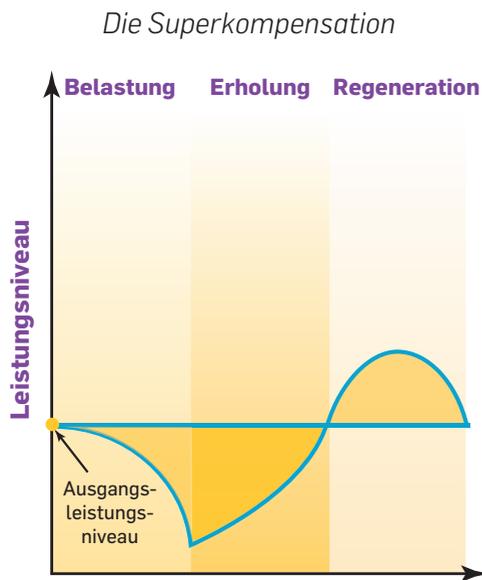
Steigen Sie zu früh wieder ein – also noch in Phase 2 (siehe das Schaubild auf Seite 13) – geht der Körper geschwächt an den Start und kann keine volle Leistung bringen. Die Einheit wird also definitiv nicht so erfolgreich ablaufen, wie das zu einem späteren Zeitpunkt der Fall gewesen wäre. Wiederholt sich so ein Frühstart regelmäßig, nimmt der Trainingseffekt stetig ab statt zu, obwohl Sie sich angestrengt haben. Gemein und vor allem völlig unnötig!

Experten sprechen bei diesem Phänomen von **Übertraining**, das sich beispielsweise durch eine erhöhte Reizbarkeit, das Gefühl, Beine aus Beton zu haben, und Gelenkschmerzen äußern kann. Um sicherzugehen, dass Sie am geplanten Trainingstag aktiv werden können, prüfen Sie am besten Ihren **Ruhepuls**. Diesen ermitteln Sie so: Zählen Sie morgens direkt nach dem Aufwachen für eine Minute Ihre Pulsschläge. Das machen Sie eine Woche lang und addieren dann alle Ergebnisse. Teilen Sie die Summe durch sieben, der Quotient zeigt Ihre durchschnittliche Ruheherzfrequenz an. Sobald Sie also Zweifel bezüglich der nächsten Trainingseinheit haben, überprüfen Sie am Morgen Ihren Ruhepuls. Liegt der vier oder mehr Schläge über dem normalen Wert, haben Sie sich nicht genug ausgeruht oder werden krank. In beiden Fällen ist eine Pause angesagt.

Mehr Schlaf ist in jedem Fall eine gute Erste-Hilfe-Maßnahme. Mindestens sieben bis acht

Stunden dürfen es schon sein, auch neun sind völlig in Ordnung, wenn Sie die brauchen. Vielleicht schaffen Sie es ja sogar, in der Mittagspause ein Nickerchen von 20 Minuten einzubauen? Das können Sie auch im Sitzen einlegen, die Hauptsache ist, Sie schalten kurz ab.

Übrigens gelten diese Empfehlungen auch dann, wenn Sie keine Übertrainingssymptome feststellen können. Ausreichend zu schlafen ist ein wichtiger Teil einer optimalen Erholung. Auch bewusstes Entspannen wie zum Beispiel durch Progressive Muskelentspannung (siehe rechts) oder Meditation beschleunigt die Regeneration des Körpers.



Tal- und Bergfahrt

Der Körper lässt sich durch einen hohen Belastungsreiz nur kurzzeitig aus der Bahn werfen (Phase 1). Geben Sie ihm genügend Zeit zur Erholung (Phase 2), profitieren Sie von einem Energieplus (Phase 3).

Jetzt wissen Sie, dass ein zu früh gesetzter Trainingsreiz verschenkte Zeit ist. Allerdings ist es genauso ineffektiv, mit dem nächsten Workout zu lange zu warten. Mehr als 72 Stunden sollten zwischen zwei Einheiten nicht liegen. Denn der Körper ist eigentlich ziemlich faul, pardon – er arbeitet ökonomisch. Wird er nicht schnell genug erneut gefordert, rüstet er wieder ab. Die Logik dahinter ist schlüssig: Wieso sollte er Muskeln mit sich herumtragen, die er nicht braucht? Die kosten ihn nur unnötige Energie. Ein Kilo Muskelmasse verbraucht nämlich täglich rund 100 Kalorien mehr als ein Kilo Fettmasse. Der Muskel benötigt schließlich Nährstoffe und muss durchblutet werden. Fett hingegen ist nicht mehr als eine Speicherkammer – auf die Sie aber gut verzichten können, wenn Sie es schaffen, Ihr nächstes Workout in Phase 3 der Superkompensation (siehe Schaubild links) auszuführen.

Lektion 3: Ohne Plan kein Preis

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche Fitnesskurs-Trainer gar nicht so schlank sind, wie man es bei ihrem Bewegungspensum vermuten würde? Natürlich kann ungesunde Ernährung der Grund sein. Wesentlich wahrscheinlicher ist jedoch, dass sich deren Körper schlichtweg daran gewöhnt hat, täglich vier Stunden lang wilde Choreografien zu tanzen. Er fühlt sich nicht gefordert. Studien zeigen, dass nach spätestens zwölf Wochen mit den immer gleichen Übungen diese zu keinem beziehungsweise zu einem viel zu geringen Effekt führen. Idealerweise verändern Sie bereits nach sechs Wochen Ihre Trainingsroutine (siehe Schaubild zur Workout-Variation auf Seite 16), wobei schon kleine Veränderungen große Wirkungen zeigen können.

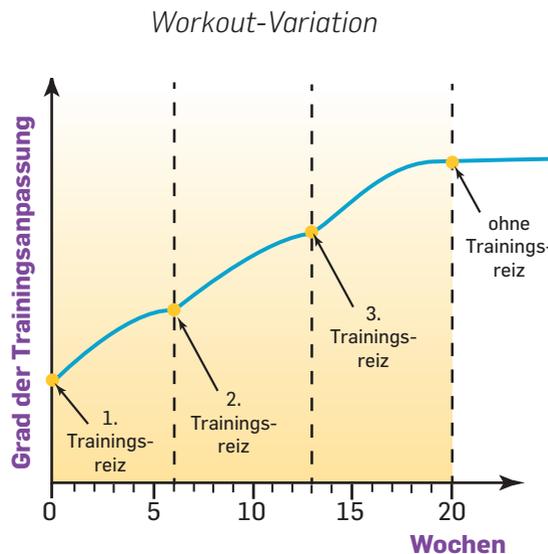
Entspannung für Zwischendurch

Progressive Muskelentspannung hilft, Verspannungen zu lösen, besser einschlafen oder mit klarem Kopf weiterarbeiten zu können. Hier ein kleiner Vorgeschmack: Ballen Sie die Hände so fest wie möglich zur Faust, spreizen Sie dann die Finger explosionsartig und spüren Sie den Unterschied. Wiederholen Sie die Bewegung ruhig einige Male, Sie merken selbst, wann es genug ist. Diese Übung funktioniert auch mit dem Wechsel aus fest zusammengekniffenen und wieder weit geöffneten Augen. Nur keine Sorge, das leichte Zucken ist gewollt und zeigt, dass sich Spannungen lösen. Eine komplette Übungsreihe, bei der Sie den gesamten Körper einbeziehen, kann bis zu einer Stunde und länger dauern. Anleitungen dazu finden Sie unter anderem auf Hörbüchern (wie zum Beispiel von Wolfgang Möhring, um 13 Euro, Trisiana Verlag).

Trainingslehre

Welche Veränderungen für neuen Schwung sorgen? Dazu haben Sie – natürlich – verschiedene Möglichkeiten. Hier kommen die sieben besten Beispiele:

- 1. Häufigkeit erhöhen:** Trainieren Sie einmal öfter, als Sie es bislang pro Woche getan haben. Achtung: Vergessen Sie nicht, dazwischen genügend Pausen einzuplanen (siehe Lektion 2).
- 2. Umfang steigern:** Ergänzen Sie das geplante Workout um eine oder auch mehrere Übungen. Dazu finden Sie auf den Seiten 24 bis 261 zahlreiche Anregungen.



Stetige Steigerung

Wenn Sie Trainingsinhalte in sinnvollen Abständen verändern, geht die Kurve zur Effektivität stetig bergauf. Lassen Sie alles beim Alten, kommt es zu einem sogenannten Deckeneffekt – Sie treten auf der Stelle.

3. Dauer verlängern: Legen Sie ruhig noch ein paar Wiederholungen drauf! Wenn Sie glauben, gleich aufgeben zu müssen, führen Sie die Bewegung noch weitere fünfmal aus. Oder Sie erhöhen die Anzahl der Durchgänge. Das müssen Sie ja nicht bei jeder Übung tun, wichtig ist nur, dass die gesamte Belastungszeit der Muskeln in die Verlängerung geht.

4. Dichte verengen: Verkürzen Sie die Pausen zwischen den Übungen oder den Durchgängen. Fortgeschrittene kombinieren beides.

5. Tempo rausnehmen: Führen Sie eine, mehrere oder alle Bewegungen so langsam wie möglich aus. Je länger ein Muskel unter Spannung steht, desto mehr muss er arbeiten. Denken Sie zum Beispiel an einen Liegestütz. Sich in Zeitlupe nach oben zu drücken oder auch abzusenken, ist deutlich herausfordernder, als mit Schwung nachzuhelfen.

6. Vorgaben tauschen: Die ab Seite 24 gezeigten Übungen funktionieren wie ein Baukastensystem – und lassen sich daher innerhalb ihrer jeweiligen Kategorie beliebig ersetzen. Tauschen Sie also einzelne oder mehrere Bewegungen innerhalb eines Workouts aus. Sie können aber auch die gezeigte Reihenfolge verändern und von hinten nach vorn durchstarten.

7. Schwierigkeitsgrad drauflegen: In diesem Buch finden Sie ausschließlich Übungen, die Sie ohne Geräte ausführen können. Allerdings lassen sich viele Dinge des Alltags in einen Trainingspartner verwandeln, mit dem die Übungen noch herausfordernder werden. Stellen Sie sich beispielsweise bei Bewegungen im Stand auf eine nur wenig gefüllte Wärmflasche. Oder

Sie benutzen ein Handgewicht, indem Sie einen Wasserball mit etwas Wasser füllen. Die Schwungmasse erhöht den Widerstand.

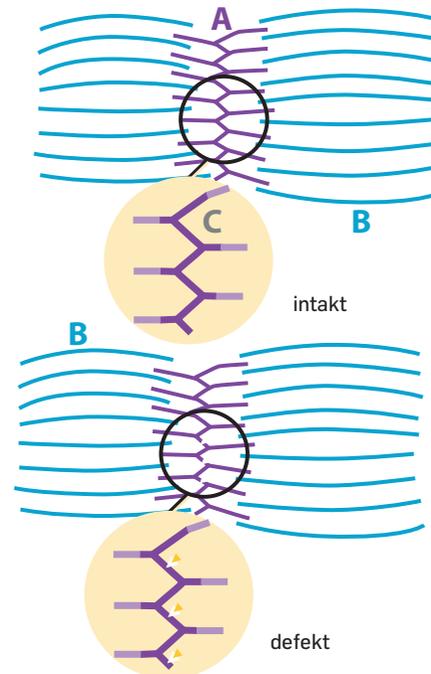
Bitte beachten Sie: Für welche Variante Sie sich auch entscheiden, übertreiben Sie es nicht. Zehn Prozent Veränderung pro Woche genügen in der Regel, um neue Reize zu setzen. Also zehn Prozent mehr Wiederholungen *oder* zehn Prozent weniger Pause. Zudem erhöht sich bei Überforderung das Verletzungsrisiko. Am besten werden Sie zunächst häufiger aktiv (Punkt 1), dann länger (Punkt 2) und erst danach intensiver (hier haben Sie die Wahl zwischen den Punkten 3 bis 7).

Lektion 4: Ohne Panther kein Preis

Autsch, diese Schmerzen in den Beinen fühlen sich eher nach Muskelpanther als nach Muskelkater an! Keine Sorge, Sie haben alles richtig gemacht. Die Beschwerden zeigen nur, dass Sie erfolgreich neue Trainingsreize gesetzt haben. Darum sollten Sie Ihren tierischen Begleiter nicht ins Tierheim schicken, sondern gut mit ihm umgehen. Ideal ist jetzt alles, was mit Wärme oder Kälte zu tun hat, denn beide regen die Durchblutung in den Muskeln an. Und das wiederum unterstützt die Stoffwechselfvorgänge, die den Muskelkater lindern. Also ab in die Sauna oder rein in die Badewanne mit Ihnen! Vielleicht begeben Sie sich auch mal zu einer Kneippkur? Ein lockerer Lauf oder eine gemütliche Radtour lassen die Symptome ebenfalls auf der Strecke bleiben. Schmerzmittel sollten Sie sich hingegen schenken. Studien zeigen, dass diese den Entzündungsprozess unterdrücken. Der jedoch ist wichtig für die Regeneration.

Aber was genau passiert eigentlich bei Katerstimmung im Muskel? Um das zu verstehen,

*Wie sieht der Kater
in den Muskeln wirklich aus?*



Zerreißprobe

Meldet sich der Muskelkater, haben kleinste Bestandteile der Muskelfaser einer neuen oder zu hohen Belastung nicht standhalten können.

benötigen Sie ein wenig Theorie. Also: Der kleinste Muskelbaustein, den es gibt, trägt den Namen **Sarkomer**. In diesem Baustein befinden sich dünne Eiweißfäden namens Aktin (A) und dicke Eiweißfäden alias Myosin (B). Für die Verbindung der kleinen Muskelbausteine untereinander sorgen sogenannte Z-Scheiben (C), an denen übrigens auch das Aktin hängt (siehe Schaubild oben).

Trainingslehre

Und wo kommt jetzt der Muskelkater her? Der Reihe nach: Muskelspannung entsteht, indem die dicken Eiweißfäden die dünnen in die Mitte des Sarkomers ziehen. Durch das Zusammenziehen wird der kleinste Muskelbaustein logischerweise immer kürzer und dicker. Je nachdem, wie stark diese Verengung ist, können die Z-Scheiben dabei reißen, sie hängen ja am Aktin. Daher rührt also der Katzenjammer: Muskelkater ist eine Verletzung. Eine winzige Verletzung, um genau zu sein, die eine Entzündung zur Folge hat, bei der sich immer mehr Wasser in den Muskelfasern ansammelt. Die Fasern gehen in die Breite – das bekommen Sie ein bis zwei Tage später durch eine Art (verkaterten) Druckschmerz zu spüren. Hält der Schmerz länger als fünf Tage an, gehen Sie besser zum Arzt.

Aber die tierische Geschichte ist noch nicht zu Ende: Das Ziel des Körpers ist es nun, die Z-Scheiben reißfester als zuvor zu machen, um für weitere Belastungen gewappnet zu sein. Auch dies ist ein Teil der in Lektion 2 erwähnten Superkompensation. Wenn Sie also beim nächsten Mal das Workout ausführen, das Ihnen zu dem Muskelkater verhalf, wird dieser wahrscheinlich weniger heftig ausfallen (natürlich nur, wenn Sie nicht erst nach Wochen wieder Gas geben). Und beim dritten Mal erscheint er vielleicht schon gar nicht mehr. Muskelkater gehört also nicht zwingend zu jeder Trainingseinheit. Wichtig: Spüren Sie nach jedem Training starke Beschwerden, sollten Sie die Sache weniger intensiv angehen.

Lektion 5: Ohne Pep kein Preis

So hart es auch klingen mag: Einmal ist beim Training leider keinmal – erst wenn Sie regelmäßig aktiv werden, passt sich der Körper an,

mit dem netten Nebeneffekt, dass die Muskeln mehr und die Fettpolster weniger werden. Zwei Einheiten pro Woche dürfen es am Anfang schon sein, später sollten drei bis vier Workouts zu Ihrem Wochenwerk gehören.

Klar, mit einem konkreten Ziel vor Augen geht der Pep nicht so leicht verloren, das Vorhaben auch wirklich umzusetzen. Der Test auf Seite 7 hat ja bereits gezeigt, welche Körperregionen Sie in Zukunft verändern möchten. Vielleicht wollen Sie aber auch beweglicher werden oder endlich Ihren Rückenschmerzen Lebewohl sagen.

Dabei ist die größte Herausforderung oft nicht mehr als ein einziger Schritt: der erste. Sobald eine bestimmte Tätigkeit zur Gewohnheit geworden ist, denken wir nicht mehr darüber nach, ob wir etwas tun oder nicht tun wollen. Wir tun es einfach. Sie werden sehen: Wenn Sie zwei, drei Wochen regelmäßig Sport getrieben haben, möchten Sie das gute Gefühl danach nicht mehr missen. Natürlich wird es auch mal Tage geben, an denen der innere Schweinehund zur Deutschen Dogge wird und versucht, Sie mit lautem Gebell auf dem Sofa zu halten. Die folgenden **zehn Motivationstipps** helfen Ihnen dabei, den Köter dauerhaft zu ignorieren:

1. Sozialen Druck erzeugen: Erzählen Sie so vielen Leuten wie möglich von Ihrem Vorhaben. Von den Kollegen über den Partner bis hin zu den Nachbarn, jeder sollte davon erfahren, dass Sie den nächsten Urlaub mit einer Kleidergröße weniger genießen möchten.

2. Zukunftsvisionen entwickeln: Egal was Sie erreichen wollen, malen Sie sich das konkrete Ergebnis ganz genau aus! Etwa wie es sich wohl anfühlt, wenn Sie sich im Bikini nicht mehr für

die kräftigen Oberschenkel schämen müssen. Vielleicht hängen Sie sich auch ein Foto aus früheren, fitteren Zeiten gut sichtbar auf. Studien zufolge setzen Menschen Ziele zweimal besser um, wenn sie diese visualisieren, anstatt nur an sie zu denken.

3. Mädelsrunden ausmachen: Verabreden Sie sich mit Ihren Freundinnen doch mal zum Sport statt zum Kuchenessen. Zusammen machen die Übungen noch mehr Spaß und außerdem lässt sich ein Termin, den man mit anderen ausgemacht hat, nicht so leicht absagen. Kurz: Sie trainieren häufiger!

4. Sich etwas auf die Ohren hauen: Auch wenn kein anderer Zeit oder Lust hat, mit Ihnen zusammen zu trainieren, sollten Sie immer auf eine gute Begleitung achten: Musik! Je nachdem, welche Art von Training Sie umsetzen möchten, helfen Ihnen die passenden Klänge dabei, noch ein paar Wiederholungen mehr zu schaffen. Und wenn es ganz hart auf hart kommt, dürfen Sie die Boxen ruhig aufdrehen (im Zweifelsfall benutzen Sie einfach Kopfhörer). Laute Songs pushen nämlich viel mehr als leise. Der Gedanke, heute noch Sport machen zu müssen, stresst Sie? Stellen Sie sich einfach vor, Sie haben eine Verabredung zum Musikhören. Dass Sie sich dazu bewegen, passiert dann schon von allein.

5. Spardose aufstellen: Suchen Sie sich eine hübsche Dose und verwandeln Sie sie in ein kleines Privatkonto. Für jede absolvierte Trainingseinheit werfen Sie einen bestimmten Betrag hinein – je nach Überwindungsgröße kann der ja auch einmal etwas großzügiger ausfallen als an anderen Tagen. Am Ende des Monats

kaufen Sie sich von dem gesparten Geld eine unvernünftige Belohnung. Vernünftig waren Sie ja bis dahin schon oft genug.

6. Einstiegshilfe vorbereiten: Ihnen passt das Training morgens am besten? Perfekt! Dann legen Sie doch gleich am Vorabend Ihre Sportkleidung neben dem Bett bereit. Dann können Sie direkt hineinschlüpfen und müssen nicht darüber nachdenken, ob Sie jetzt wirklich trainieren wollen. Dieser Trick funktioniert überall: im Hotel, bei Freunden oder zu Hause. Sie können ja in Ihrem Zimmer bleiben und loslegen. Wer am Wochenende erst gemütlich mit der Familie frühstücken möchte, geht ähnlich vor. Einfach direkt in die Trainingskleidung schlüpfen! Die Blöße, diese irgendwann unbenutzt auszuziehen, werden Sie sich nicht so leicht geben!

7. Notizen machen: Tragen Sie sich Ihre Trainingsvorhaben im Terminkalender ein. Am besten in den beruflichen *und* in den privaten. Idealerweise erzählen Sie auch Ihren Freunden und der Familie davon. Diesen Vorschlag finden Sie lächerlich? Keineswegs. Denn mit dem Eintrag bekommt Ihr Workout den gleichen Stellenwert wie alle anderen Verpflichtungen.

8. Ausreden abstellen: Klar, mit einer Magen-Darm-Grippe oder einem gebrochenen Arm trainieren Sie natürlich nicht. Leichte Kopf- oder Regelschmerzen sind aber noch lange kein Grund, um ein Workout ausfallen zu lassen. Im Gegenteil, Ihr Körper wird wieder besser durchblutet und oft verringern sich die Beschwerden nach dem Training sogar deutlich. Schauen Sie einfach im Abschnitt „Erste-Hilfe-Workouts“ ab Seite 272, welche Übungskombinationen Ihnen in einem solchen Moment guttun können.

Trainingslehre

Die wichtigsten Trainingsvokabeln

Folgende Begriffe werden Ihnen auf den nächsten Seiten immer wieder begegnen. Damit Sie wissen, was sich dahinter verbirgt, bekommen Sie hier eine kleine Übersetzungshilfe. Mit einer **Wiederholung** ist die einzelne Ausführung einer Übung gemeint. Stellen Sie sich eine Kniebeuge vor: Eine Wiederholung ist der Ablauf von der stehenden zur hockenden und wieder zurück zur stehenden Position. Reihen Sie mehrere Wiederholungen hintereinander, spricht man von einem **Satz**. Haben Sie die Kniebeuge beispielsweise zehnmal hintereinander ausgeführt, liegt ein Satz Kniebeugen hinter Ihnen. Kommen dazu weitere Übungen oder gilt es, den Satz mehrere Male auszuführen, spricht man von einem **Durchgang**. Zwischen den Sätzen und Durchgängen liegt bei den meisten Trainingsformen eine **Pause**. Deren Länge wird durch das vorhergehende Anstrengungsniveau oder den Gesamtumfang der bevorstehenden Einheit bestimmt und kann je nach Fitnesslevel kürzer oder länger ausfallen. Die Gesamtheit aus Wiederholungen, Sätzen, Durchgängen und Pausen wird als **Workout** bezeichnet – oder auch als **Training** beziehungsweise (Trainings-)Einheit.

ten. Manchmal lässt sich im Anschluss auch noch die ursprünglich geplante Einheit anhängen. Aber das ist natürlich kein Muss – allerhöchstens ein „Möchte“!

9. Testschleife durchlaufen: Wenn der Tag wirklich richtig doof war, Sie absolut keine Lust auf Bewegung haben und am allerliebsten einfach nur unter eine Decke auf die Couch kriechen möchten, schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst: Sie führen das Warm-up und die ersten beiden Übungen des geplanten Workouts aus. Haben Sie danach immer noch keine Lust weiterzumachen, dürfen Sie ohne schlechtes Gewissen aufs Sofa. Aber das wird ganz sicher selten passieren ...

10. Selbstgespräche führen: Geht Ihnen während der Einheit die Lust flöten, feuern Sie sich selbst an. Amerikanischen Studien zufolge führt ein laut ausgesprochenes „Du schaffst das schon!“ tatsächlich zum Erfolg. Der Grund: Sie fokussieren Ihre Gedanken auf diese Weise in die richtige Richtung. Schämen Sie sich also nicht! Sie sind schließlich dabei, fitter zu werden – und keineswegs verrückt.

Grundlagenwissen: Was ist Training?

Bevor Sie gleich loslegen, sollten Sie folgenden Satz im Hinterkopf behalten: Beim Training steht an erster Stelle ein Wunsch. Und zwar der nach Veränderung. Verlieren Sie also Ihr Ziel niemals aus den Augen!

Es gibt zwei Wege, auf denen Sie sich Ihren Wunsch erfüllen können: Kardio- und Kraft-

training. Dieses Buch konzentriert sich aufs Krafttraining. Was nicht heißen soll, dass Sie nicht laufen, schwimmen oder Rad fahren dürfen. Im Gegenteil! Aber das schaffen Sie ja allein. Zudem sollten Sie wissen, dass diese Sportarten Ihre Muskeln nicht in dem Maße fordern, wie es eine Krafeinheit tut. Darum sollte ein zusätzliches Krafttraining auch bei Ausdauer-Anhängern auf dem Trainingsplan stehen. Denn durch Krafttraining werden die Gelenke stetig stärker, die Bänder und Sehnen widerstandsfähiger – und davon profitieren Sie nicht nur im Alltag, sondern auch bei der alpinen Wanderung. Zu guter Letzt führt ein Muskelplus auch zu einem erhöhten Grundumsatz, was sich wiederum negativ auf Ihre Energiebilanz auswirkt. Und das ist ziemlich positiv für den Gewichtsverlust!

Grundsätzlich gibt es drei verschiedene Formen der Kraft: die Maximalkraft, die Kraftausdauer und die Schnellkraft. Sie ahnen bestimmt, was sich hinter dem Begriff **Maximalkraft** verbirgt: die größtmögliche Kraft, die Sie überhaupt aufbringen können. Im Hantelbereich wäre das eine Hantelbewegung, die Sie so gerade ein einziges Mal hinbekommen. Ohne den Einsatz von schweren Gewichten ist diese Form allerdings relativ schwer trainierbar. Aber das ist nicht weiter schlimm, denn durch Maximalkrafttraining entstehen dicke Muskelberge. Und auf die haben Sie es wahrscheinlich sowieso nicht abgesehen, richtig? Höchstens einige wenige Übungen wie der Klimmzug, der Handstand oder der Liegestütz können auch bei Untrainierten ein Grund dafür sein, die Maximalkraft zu fordern.

Anders sieht es mit der **Kraftausdauer** aus: Sie bezieht sich auf eine länger andauernde Kraftleistung, die mindestens 30 Prozent der

Maximalkraft entspricht. Einen Briefumschlag herumzutragen hilft nämlich kaum beim Muskeltraining, zwei Wasserkisten vom Keller in den vierten Stock zu transportieren hingegen schon. Diese Kraftform lässt sich auf jedem Trainingslevel ohne den Einsatz von Geräten trainieren. Perfekt, denn mit ihr entstehen lange, schlanke Muskeln, die für einen definierten Körper sorgen. Die Arbeitsweise der Muskeln kann dabei statisch – eine Position wird gehalten – oder dynamisch – hier finden unterschiedlich schnelle Positionswechsel statt – ablaufen.

Auch die **Schnellkraft** lässt sich durch den Einsatz des eigenen Körpergewichts verbessern. In den Übungskapiteln finden Sie einen entsprechenden Hinweis unter dem Stichwort „Bonuseffekt“. Die Schnellkraft tritt immer dann in Erscheinung, wenn etwas schnell bewegt werden muss, zum Beispiel der ganze Körper beim Sprinten. Vielleicht gilt es aber auch einen Gegenstand wie einen Stein oder einen Ball zu beschleunigen.

Und die ab Seite 24 gezeigten Übungen können noch mehr: Teilweise fordern sie auch Ihr **Koordinationsvermögen** und Ihr **Balancegefühl**. Die entsprechende Information finden Sie ebenfalls unter dem Punkt „Bonuseffekt“. Zum Hintergrund: Koordinierte Bewegungen sind die, die gleichzeitig oder in einer gewünschten Reihenfolge auftreten. Wenn Sie beispielsweise mit dem Fahrradreifen in die Straßenbahnschienen geraten und es Ihnen gelingt, den Lenker in voller Fahrt aus der Schiene zu reißen und nicht zu stürzen, hat Ihr Koordinationsvermögen (zusammen mit dem Reaktionsvermögen) gute Arbeit geleistet. Auch das Gleichgewichtsgefühl hat einen Teil dazu bei-

getragen, Sie vor dem Schlimmsten zu bewahren. Und das nur, weil Sie regelmäßig trainieren. Toll, oder?

Und damit Ihr Training nicht zu eintönig wird, sind die in Kapitel 10 vorgestellten Workouts unterschiedlich aufgebaut. Sie finden dort den Klassiker unter den Trainingsformen, das **Stationstraining**. Hier beenden Sie erst eine Übung (die im Gerätetraining auch als Station bezeichnet wird) in einem oder mehreren Sätzen, bevor Sie die nächste Übung angehen. Der Vorteil: Der Muskel wird so richtig gefordert. Beim **Zirkeltraining** hingegen führen Sie alle Übungen hintereinander aus, und das ein- oder mehrmals. Auch das ist anstrengend für die Muskeln. Obendrein wird der Puls auf Touren gehalten, was Ihrer Ausdauer zugutekommt. Die dritte Variante ist das **Supersatztraining**. Hier werden immer zwei Übungen paarweise zeitnah hintereinander ausgeführt, danach geht es zum nächsten Duo. Aber auch mehrere Sätze des Pärchens sind möglich. Die doppelte Last lässt Sie ebenfalls richtig arbeiten, denn die erste Übung fordert ähnliche Partien wie die zweite, sodass die entsprechenden Muskeln bis aufs Letzte verausgabt werden. Teilweise werden auch statische und dynamische Übungen miteinander kombiniert, um neue Reize zu setzen. Eine weitere Variante des Supersatztrainings besteht darin, gegenüberliegende Muskeln im direkten Wechsel anzusprechen. Ein Beispiel gefällig? Sie fordern erst den Bauch, dann den Rücken oder erst die Oberschenkel-Vorderseite, dann die -Hinterseite. Auf diese Weise beugen Sie muskulären Dysbalancen vor, Verspannungen haben schwereres Spiel.



Kapitel 2:

Straffe Beine

Reiterhosen im Galopp verlieren, Waden optisch verlängern und viel standfester durchs Leben gehen – mit den folgenden Bewegungen erzielen Sie straffe Ergebnisse.

Straffe Beine

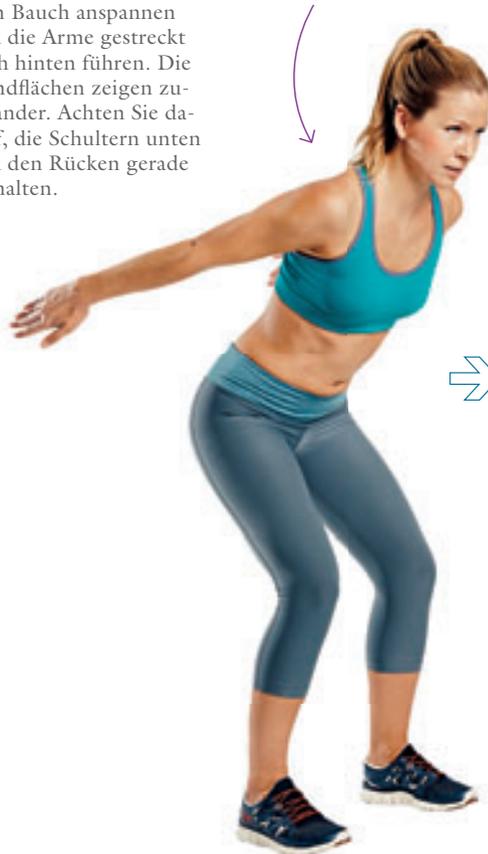
Gesprungene Kniebeugen

FORMEN: Waden, vordere Oberschenkel, Po, Rumpf

A

- Hüftbreiter Stand. Die Beine leicht beugen, den Po nach hinten schieben. Den Bauch anspannen und die Arme gestreckt nach hinten führen. Die Handflächen zeigen zueinander. Achten Sie darauf, die Schultern unten und den Rücken gerade zu halten.

Der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt, der Rücken gerade.



B

- Mit beiden Füßen fest vom Boden abdrücken und senkrecht hochspringen. Die Arme zur Unterstützung nach oben mitschwingen.
- Sanft landen, in die Ausgangsstellung gehen und sofort zum nächsten Sprung ansetzen.



TIPP: Trainieren Sie barfuß im Sand! Dort verpufft ein Großteil der Energie, deshalb müssen die Muskeln härter arbeiten. Also auf zum nächsten Spielplatz, (Indoor-)Beachvolleyball-Platz oder Baggersee.

Zum Kennenlernen: Heben Sie die Hände in der Sprungphase nur bis auf Brusthöhe an.

Zur Steigerung: Gehen Sie in Position A tiefer in die Hocke.

Erlaubte Seit(en)sprünge

FORMEN: Waden, Oberschenkel, Po

A

- Hüftbreiter Stand. Die Knie beugen und den Po nach hinten schieben. Die Arme gestreckt nach hinten führen, die Handflächen zeigen zueinander. Achten Sie darauf, die Schultern unten zu halten.



B

- Mit beiden Füßen fest vom Boden abdrücken und auf die linke Seite springen. Die Arme zur Unterstützung explosiv über den Kopf schwingen.
- Sanft landen, in die Ausgangsstellung gehen und sofort zum nächsten Sprung zur rechten Seite ansetzen. Abwechselnd zu beiden Seiten springend wiederholen.



Stellen Sie sich eine Uhr vor:
Sie landen auf 15 oder 21 Uhr.

Zum Kennenlernen: Stützen Sie die Hände in die Hüfte.

Zur Steigerung: Springen Sie erst fünfmal nach links, bevor Sie anschließend fünfmal nach rechts springen.

Kleine Hilfsmittel für größere Effekte: Trainieren Sie auf einem Boden mit Linien (zum Beispiel Parkett oder Fliesen), um vorab eine Entfernung festlegen zu können, die Sie mit einem Sprung erreichen wollen.

Straffe Beine

Hochsprung

FORMT: Waden, Oberschenkel, Po

A

- Lange Schrittstellung, der rechte Fuß ist vorn. Den linken Arm angewinkelt nach vorn, den rechten nach hinten führen.
- Nun beide Beine beugen, den Po absenken. Die hintere Ferse vom Boden lösen. Achten Sie darauf, dass Sie das vordere Knie nicht über die Zehen hinauschieben.

Drehen Sie die hintere Ferse nicht nach außen oder innen.



B

- Mit beiden Füßen fest vom Boden abdrücken und senkrecht nach oben springen. Das linke Knie zieht dabei nach vorn. Die Arme zur Unterstützung gegengleich mitschwingen.
- Sanft in der Ausgangsstellung landen (die Nachbarn unter Ihnen sowie Ihre Knie- und Fußgelenke werden es Ihnen danken).
- Nach den vorgegebenen Wiederholungen die Schrittstellung wechseln und die Übung erneut ausführen.



Zum Kennenlernen: Beugen Sie die Beine weniger stark und verringern Sie in der Ausgangsposition die Schrittlänge.

Zur Steigerung: Halten Sie Wasserflaschen in den Händen.

Kleine Hilfsmittel für größere Effekte: Wenn sie im Sand ausgeführt wird, trainiert auch diese Übung die Waden noch intensiver. Zudem werden dann die Fußmuskeln stärker involviert.

Kombinierte Hampelmann-Ausfallschritte

FORMEN: Waden, Oberschenkel, Po, Rumpf

BONUSEFFEKT: Koordinationstraining

A

- Hüftbreiter Stand. Die Hände auf Brusthöhe fest zusammendrücken, die Ellbogen zeigen nach außen und die Schultern sind unten. Mit dem rechten Fuß nach vorn springen und mit dem linken nach hinten.



B

- Aus dieser Schrittstellung heraus explosiv vom Boden abdrücken und so landen, dass beide Füße seitlich gegrätscht stehen. Von dort aus mit dem linken Fuß nach vorn und dem rechten nach hinten springen. Dann wieder in die Grätsche springen und so weiter.



Ziehen Sie die Schultern in Richtung Boden.

Zum Kennenlernen: Springen Sie stets erst zur Mitte, ehe Sie in die Grätsche oder in die Schrittstellung gehen.

Zur Steigerung: Heben Sie die Arme zusätzlich nach vorn und hinten an, wenn Sie in die Schrittstellung springen, und heben Sie sie zur Seite auf Schulterhöhe, wenn Sie in die Grätsche gehen.

Straffe Beine

Ausfallwechschelschritte

FORMEN: Waden, Oberschenkel, Po

BONUSEFFEKT: Sprungkrafttraining

A

- Schrittstellung, der linke Fuß ist vorn. Die Beine stark beugen, den Po absenken und den Oberkörper leicht nach vorn lehnen. Die Arme gestreckt nach hinten führen.

B

- Fest vom Boden abdrücken und senkrecht in die Luft springen. Arme zur Unterstützung mit nach oben führen. In der Flugphase die Schrittstellung wechseln, der rechte Fuß landet also vorn.

C

- Wieder tief in die Knie gehen, den Po absenken und direkt zum nächsten Schrittwechsel ansetzen.



Zum Kennenlernen: Beugen Sie die Beine nur leicht.

Zur Steigerung: Bauen Sie im Sprung eine Vierteldrehung nach links oder rechts ein. Auf diese Weise ist Ihr Koordinationsvermögen stärker gefordert.

Kleine Hilfsmittel für größere Effekte: Je zur Hälfte gefüllte Wasserflaschen in beiden Händen halten und kräftig nach oben beziehungsweise unten führen – so müssen Arme und Schultern zusätzlich gegen die Bewegungsenergie des Wassers arbeiten.

Hebe-Tritt-Kombis

FORMEN: Oberschenkel, Po, Rumpf

A

- Hüftbreiter Stand. Die Hände zu Fäusten ballen und unterhalb des Kinns halten. Die Ellbogen zeigen zum Boden. Das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Das rechte Knie so hoch wie möglich ziehen, dabei auch die Zehen anziehen.



B

- Aus dieser Position heraus mit dem rechten Bein weit nach hinten kicken und den Oberkörper nach vorn lehnen. Zur besseren Balance die Arme senkrecht nach unten ausstrecken. Achten Sie darauf, dass sich die Hüfte möglichst nicht nach außen dreht – dazu den Bauch fest anspannen. Sofort zurück in die Ausgangsstellung gehen. Nach den vorgegebenen Wiederholungen die Schrittstellung wechseln und die Übung erneut ausführen.



Zum Kennenlernen: Halten Sie sich seitlich an einer Tischkante oder Stuhllehne fest.

Zur Steigerung: Wechseln Sie das Standbein in einer Sprungbewegung – rechtes Knie zur Brust ziehen, in einem Wechselsprung das rechte Bein abstellen und das linke Bein nach hinten ausstrecken.

Kleine Hilfsmittel für größere Effekte: Platzieren Sie ein Kissen (zum Beispiel auf einem Stuhl) so, dass Sie mit dem hinteren Fuß hineintreten können. Und das sollten Sie dann auch so kräftig wie möglich tun!

Straffe Beine

Einbeiniges tiefes Vorbeugen

FORMT: die vorderen Oberschenkel

A

- Enger Stand, die Arme hängen neben dem Körper. Den linken Unterschenkel nach hinten anheben, das linke Bein bildet einen rechten Winkel.



B

- Das Standbein beugen und die linke Hand zur rechten Fußspitze führen. Dazu den Oberkörper mit geradem Rücken vorbeugen. Zur besseren Balance den rechten Arm gestreckt nach hinten führen. Sofort wieder aufrichten. Nach den vorgegebenen Wiederholungen die Schrittstellung wechseln und die Übung erneut ausführen.



Achten Sie darauf, dass sich das Knie des Standbeins nicht vor die Zehen schiebt.

Zum Kennenlernen: Führen Sie die vordere Hand in Position B nur bis auf Schienbeinhöhe.

Zur Steigerung: Beugen Sie das Knie des Standbeins noch stärker, achten Sie aber auch hier darauf, dass das Knie hinter der Fußspitze bleibt.

Aufgerichtete Ausfallschritte

FORMEN: Waden, Oberschenkel, Po, Rumpf

BONUSEFFEKT: Haltungsschulung

A

- Enger Stand. Die Arme neben dem Kopf nach oben führen und die Handflächen zusammenlegen. Die Finger zeigen zur Decke. Nun das linke Knie anheben und die linke Fußinnenkante an die Innenseite des rechten Knies anlehnen.



B

- Den linken Fuß in einem großen Schritt nach vorn absetzen. Den Po absenken und die Beine beugen, bis das hintere Schienbein parallel zum Boden ist. Sofort mit dem vorderen Fuß wieder vom Boden abdrücken und zurück in die Ausgangsstellung gehen. Den nächsten Schritt nach hinten setzen. Nach den vorgegebenen Wiederholungen das Standbein wechseln und die Schritte nach vorn und hinten mit dem rechten Fuß ausführen.

Die Armhaltung verändert sich nicht.



Trainierte Oberschenkel und Hüften sehen nicht nur gut aus, sie schützen auch vor Knieverletzungen! Eine Studie der University of Texas at Austin in den USA zeigte, dass Frauen in der zweiten Zyklusphase (also die Zeit nach dem Eisprung) anfälliger für Kniebeschwerden sind als sonst. Die Gründe sind eine veränderte Hormonzusammensetzung und eine erhöhte Nervenaktivität rund um das Knie.



Zum Kennenlernen: Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe seitlich aus.

Zur Steigerung: Bewegen Sie sich „schrittweise“ durch den Raum, indem Sie stets das hintere Bein nachziehen und in die angehobene Position bringen.



Martina Steinbach

Das Women's Health Workout ohne Geräte

Toller Body, straffe Beine, flacher Bauch – so kommen Sie überall ganz einfach in Bestform

Paperback, Flexobroschur, 300 Seiten, 20,3 x 21,6 cm
ISBN: 978-3-517-08992-8

Südwest

Erscheinungstermin: April 2014

Toller Body, straffe Beine, flacher Bauch

Keine Zeit fürs Fitnessstudio? Keine Lust, sich Hanteln & Co. anzuschaffen? Kein Problem, denn jetzt gibt es „Das Women's Health Workout ohne Geräte“ mit über 260 effektiven Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. So wird Trainieren unkompliziert – legen Sie einfach zu Hause oder unterwegs los. Sowohl Einsteigerinnen als auch fortgeschrittene Sportlerinnen finden hier das richtige Workout für jedes Trainingsziel – und dazu das nötige Wissen zu Ernährung und Fatburning. Ganz einfach schlank, straff & sexy: durch Eigengewichtstraining!



Der Titel im Katalog