

Europas erfolgreichster Personal Trainer

MATT ROBERTS

***SCHNELL* IN BESTFORM!**

Optimale Erfolge mit dem
2-Wochen-Turbo und dem
12-Wochen-Plan



riva

MATT ROBERTS

***SCHNELL* IN
BESTFORM!**

riva



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
mattroberts@rivaverlag.de

1. Auflage 2012
© 2012 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2011 bei Quadrille Publishing Ltd., London, unter dem Titel *I Will Make You Fit Fast*.
Text © 2011 by Matt Roberts.
Fotografien © 2011 by Chris Terry.
Design und Layout © 2011 Quadrille Publishing Ltd.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Dr. Kimiko Leibnitz
Redaktion: Birgit Dauenhauer
Umschlaggestaltung und Satz: Pamela Günther, Christina Rall
Fotografien: Chris Terry
Models: Kristen Wojciechowski, Mikael Angesjo, Lindsay Jay

Printed in China

ISBN Print 978-3-86883-184-9
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-141-7

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter: www.rivaverlag.de
Gerne übersenden wir Ihnen unser aktuelles Verlagsprogramm.

INHALT

Warum Sie dieses Buch brauchen	4
Wie Sie dieses Buch nutzen	10
Wie das Programm funktioniert	12
Fitnesstests	14
Ziele setzen	17
Das Ernährungsprogramm	18
Trainingsgrundsätze	26
Ausstattung	30

12W

DER 12-WOCHEN-PLAN 32

2W

DER 2-WOCHEN-TURBO 116

DIE ÜBUNGEN 136

DIE REZEPTE 174

Glossar	186
Sachregister	188
Übungsregister	189
Rezeptregister	190
Dank	192

Warum Sie dieses Buch brauchen

Sind Sie mit Ihrer Figur unzufrieden? Haben Sie das Gefühl, außer Form zu sein? Bereiten Sie sich auf einen besonderen Anlass vor – eine Hochzeit, einen Strandurlaub, ein Klassentreffen –, bei dem Sie gut aussehen wollen?

Wenn Ihre Antwort auf eine oder mehrere dieser Fragen »Ja« lautet, dann ist das vorliegende Buch genau das Richtige für Sie. Aber ich muss von Anfang an eines klarstellen: Es gibt keine Zauberformel und kein Wundermittel, um in Form zu kommen. Das Einzige, das wirklich hilft, ist weniger zu essen und mehr Sport zu treiben. Oder um es auf den Punkt zu bringen: *ohne Fleiß kein Preis!*

Nachdem wir das geklärt haben, kann es losgehen. Ich erwarte von Ihnen ungeteilte Aufmerksamkeit und vollen Einsatz, aber im Gegenzug verspreche ich Ihnen, dass Sie Ihren Körper in kürzester Zeit auf eine Weise verändern werden, wie Sie es vermutlich nicht für möglich gehalten hätten. Als Personal Trainer habe ich in den letzten 15 Jahren mit sehr vielen Menschen zusammengearbeitet, die in den verschiedensten Angelegenheiten meinen Rat suchten: Gewichtszu- oder -abnahme, Figurveränderungen, Wettkämpfe, Sportveranstaltungen, Hochzeiten, Modenschauen, Fotoshootings, Filmrollen – oder einfach einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Die Liste der denkbaren Beweggründe ist schier endlos.

Ob man auf einen konkreten Termin hinarbeitet und sich beispielsweise auf eine Hochzeit, eine Filmrolle oder ein Fotoshooting vorbereitet oder ob man einfach auf seine Blutwerte achten, gesund leben, regelmäßig trainieren und sich ausgewogen ernähren möchte – so unterschiedlich die Ziele auch sein mögen, ich wende stets denselben Ansatz an. Und den werde ich Ihnen jetzt erklären.

Die Personal Trainer in meinem Unternehmen haben schon mehr als 300 000 Stunden in die Arbeit mit unseren Klienten investiert. Das ist eine Menge Zeit, während der wir uns mit der Frage befasst haben, wie Körper und Geist auf Training reagieren und welche sichtbaren Veränderungen sich im Einzelfall durch Workouts und eine bewusste Ernährung erzielen lassen.

Ein fester Vorsatz, ein Plan und eine Frist sind entscheidend für jedes Projekt, das erfolgreich sein soll. Indem Sie sich ein klares Ziel setzen, das zu einem festgesetzten Zeitpunkt erreicht sein soll, und indem Sie sich auf die »Vorteile« konzentrieren, in deren Genuss Sie kommen werden, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, motivieren Sie sich selbst zu den erstaunlichsten Leistungen.

Es gibt verschiedene Gründe, warum so viele Menschen bei ihren Gesundheits- und Fitnessprogrammen scheitern. Vielleicht wissen sie nicht, was genau zu tun ist, aber dieses Problem lässt sich durch eingehende Recherchen und die Lektüre von Fachliteratur rasch beheben. Es könnte an einem vollen Terminplan liegen, doch stellt sich hier die Frage, wie sehr sie sich wirklich eine Veränderung herbeisehnen, wenn ihnen letztlich ihr Terminkalender wichtiger ist als ihr Körper. Oder vielleicht fehlt eine klare Zielsetzung oder ein Trainingsplan und deshalb nimmt man sich in zu kurzer Zeit zu viel vor – mit der Folge, dass man früher oder später frustriert aufgibt. Aus diesem Grund bedürfen sowohl das körperliche Training als auch ein erfolgreiches Ernährungskonzept einer exakten Planung. Wir müssen sicherstellen, dass Sie jeden Tag wissen, was warum wie lange zu tun ist, und dass Sie sich permanent bewusst sind, welche Erfolge Sie an einem festgesetzten Termin erreicht haben möchten.

Für viele meiner Klienten, die mit ihrem Beruf im Rampenlicht stehen, ist ihre Prominenz ein zweischneidiges Schwert. Einerseits gehen sie ihr Training hochmotiviert an, da sie durch die Medien und die allgemeine Öffentlichkeit unter ständiger Beobachtung stehen. In unserem kurzlebigen digitalen Zeitalter ist gutes Aussehen ein Garant dafür, fotografiert und überall auf der Welt in Zeitschriften, Zeitungen und anderen Medien präsent zu sein (sofern man dies wünscht). Körperlich fit und gesund auszusehen ist eines der wichtigsten Kriterien, die den Gesamteindruck eines Menschen und seine Wirkung auf andere prägen. Das ist eine enorme Motivationsquelle, die gewährleistet, dass man sich bei allem, was man tut, größte Mühe gibt, um sich stets in Bestform präsentieren zu können.

Die Kehrseite der Medaille ist natürlich, dass jede Verfehlung von der Presse hart abgestraft wird, deren Geschäft darin besteht, über alles zu berichten, was der Leser interessant finden könnte. Und das schließt leider auch die Gewichtszunahme von Stars und Sternchen ein – die den Leser deshalb so freut, weil er sich dadurch in seiner eigenen Haut wohler fühlt. Es gibt unzählige Beispiele von Prominenten, die wegen ihrer Figur von den Medien in Stücke gerissen wurden; man sieht das täglich in Zeitschriften und Zeitungen. Wir, die Konsumenten, lesen und vergessen solche Informationen schnell wieder, doch versetzen Sie sich einmal in die Person hinein, die im Zentrum eines solchen öffentlichen Interesses steht. Eine derartige Berichterstattung kann verheerende Auswirkungen auf diese Menschen haben.

Wer mit einem solchen Szenario konfrontiert ist, hat es sicher leichter, motiviert zu sein und seine Energie darauf zu richten, gut auszusehen. Ohne uns allzu sehr auf die negativen Aspekte des Berühmtseins zu konzentrieren, kann man durchaus sagen, dass diese gesteigerte Angst die Stars dazu antreibt, das Beste aus sich zu machen. Und vielleicht können wir das für uns nutzen. Nichts motiviert so sehr wie der Wunsch, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und dabei eine gute Figur zu machen!

DENKEN SIE WIE EIN STAR!

Viele Frauen machen sich große Sorgen darüber, wie sie am Tag ihrer Hochzeit aussehen. Die Angst vor unvorteilhaften Hochzeitsfotos, der Horror vor der Wahl eines passenden Kleids und vor allem der Wunsch, nicht nur für den Ehepartner attraktiv zu sein, sondern vielmehr für sich selbst und sich entsprechend gut zu fühlen – all das sind Kräfte, die uns zu echten Veränderungen anspornen können. Wenn man diese Form von Motivation in Flaschen abfüllen und verkaufen könnte, wäre man bald reicher als Krösus. Aber das ist auch gar nicht nötig. Alles, was Sie tun müssen, ist: sich klare Ziele setzen, sich immer wieder auf Ihr gewünschtes Endergebnis konzentrieren, einen Terminplan aufstellen und sich auch die Vor- und Nachteile vor Augen halten, die entstehen, wenn Sie Ihr angepeiltes Ziel (nicht) erreichen.

Welche Ziele Sie sich auch immer setzen mögen: Ich möchte, dass Sie positiv denken und sich vorstellen, dass sie zum festgesetzten Termin realisierbar sind. Kein Hindernis ist zu groß, keine Herausforderung zu schwer – Sie können Ihr Potenzial nutzen und Ihr Ziel verwirklichen.



DER 2-WOCHEN-TURBO

Dieses Programm wende ich bei Klienten an, die sich in den letzten zwei Wochen vor ihrem großen Augenblick im Rampenlicht befinden. Es ist intensiv, rigoros und wird Ihnen alles abverlangen. Aber es wird auch dafür sorgen, dass Sie in sehr kurzer Zeit möglichst viel Fett und Wasser – und damit auch Körperumfang – verlieren. Dieses Programm ist äußerst anspruchsvoll. Doch es bewirkt erstaunliche Ergebnisse!

Seien wir mal ganz ehrlich: Zwei Wochen sind nicht genug Zeit, um alle Ziele zu erreichen, die man sich gesetzt hat. Die meisten meiner Klienten sehen dieses Schnellprogramm als Höhepunkt ihres Entwicklungsprozesses, bei dem sie alle Fähigkeiten nutzen, die sie sich zuvor im Training erarbeitet haben, also Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und andere Fitnessaspekte. Im 2-Wochen-Turbo mobilisieren Sie alle Ihre Kräfte, um das bestmögliche Endresultat zu erzielen.

Wenn Sie bereits regelmäßig trainieren, können Sie den 2-Wochen-Turbo möglicherweise als Abschluss der Arbeit betrachten, die Sie bereits leisten, und als genau den zusätzlichen Stimulus, der Ihnen noch gefehlt hat – die entscheidende letzte Trainingsphase.

Für manche von Ihnen ist der 2-Wochen-Turbo das erste und einzige Fitnessprogramm überhaupt. Sie treiben im Moment vielleicht überhaupt keinen Sport, haben aber festgestellt, dass Sie nur zwei Wochen Zeit haben, um in Form zu kommen, damit Sie zu einem bestimmten Anlass, der sich nicht aufschieben lässt, möglichst gut aussehen. In diesem Fall sollten Sie sich schon einmal darauf einstellen, dass die nächsten beiden Wochen hart und anspruchsvoll werden und dass es Tage geben wird, an denen Ihre Muskeln noch vom Workout des Vortags schmerzen. Denken Sie bloß nicht, das sei etwas Negatives – im Gegenteil.

Wenn Sie wirklich in so kurzer Zeit fit und schlank werden möchten, dann werden Sie nicht darum herumkommen, sich anzustrengen und Selbstdisziplin zu üben. Sind Sie dazu imstande, werden die Ergebnisse Sie überraschen. Eine Klientin von mir zum Beispiel, die kürzlich den 2-Wochen-Turbo absolvierte, hatte die letzten zehn Jahre keinerlei Sport getrieben. Sie ist eine bekannte Fernsehmoderatorin und musste deshalb schnell in Form kommen. Ohne weitere Vorbereitungen stellte sie sich meinem 2-Wochen-Programm, und es gab durchaus Augenblicke, in denen sie ernsthaft ans Aufgeben dachte. Aber sie hielt durch und am Ende der zweiten Woche hatte sie rund acht Zentimeter Bauchumfang verloren, beinahe vier Zentimeter an den Oberschenkeln und über zwei Zentimeter an den Armen. Zu Beginn des Programms trug sie Konfektionsgröße 42. Zwei Wochen später war es 40!

Ich behaupte nicht, dass es leicht wird oder dass Sie nicht in Situationen geraten werden, in denen Sie am liebsten die Flinte ins Korn werfen möchten, aber ich bin felsenfest davon überzeugt, dass Sie es schaffen können. Die Aussicht auf ein Fotoshooting spornte die Fernsehmoderatorin an und ließ sie alle Zweifel überwinden. Sie müssen nur dieselbe Motivation für sich entdecken, dann können und werden Sie es schaffen. Jeder ist dazu in der Lage.

DER 12-WOCHEN-PLAN

Falls Ihnen genügend Zeit zur Verfügung steht, sollten Sie lieber dieses ausführlichere Programm wählen. Zwölf Wochen geben uns die nötige Zeit, so viele Aspekte Ihrer Fitness, Gesundheit und Ihres allgemeinen Wohlbefindens zu entwickeln, dass Sie sich am Ende rundum fit fühlen werden.

Die letzten beiden Wochen dieses Programms bestehen aus dem 2-Wochen-Turbo (siehe vorherige Seite), die vorangehenden zehn Wochen dienen als Fundament für diese Endphase. Im Laufe des gesamten zwölfwöchigen Plans werden Sie enorme Veränderungen an sich feststellen und schließlich in der Lage sein, während der letzten beiden Wochen Ihre neu gewonnene Leistungsfähigkeit auszuschöpfen. Der möglicherweise größte Vorteil des 12-Wochen-Plans besteht darin, dass wir die nötige Zeit haben, um verschiedene Bereiche Ihrer Fitness aufzubauen. Fitness ist nicht gleichbedeutend mit Abnehmen (obwohl wir uns natürlich auch damit befassen werden), sondern bedeutet für jeden etwas anderes.

Während des 12-Wochen-Programms werde ich dafür sorgen, dass Sie enorme Ausdauer entwickeln, allgemeine Muskelkraft aufbauen, vor allem Bauch- und Rumpfkraft, Ihre Muskelausdauer, Koordination, aber auch Ihre Nervenfunktion sich verbessern, ebenso die funktionelle Kraft und Schnelligkeit. Der 12-Wochen-Plan ist in sechs 2-Wochen-Blöcke unterteilt. Jeder Abschnitt fügt den Elementen, die wir aus der vorangegangenen Phase übernehmen, eine neue Trainingsdisziplin oder Trainingsart hinzu. Im Laufe der Zeit werden Sie auf diese Weise immer neue Trainingsmethoden kennenlernen und eine zunehmende Zahl von Übungseinheiten absolvieren.

Sie beginnen mit vier Workouts pro Woche. In den letzten beiden Wochen des Programms sind es dann sechs Workouts pro Woche. Jetzt höre ich schon den Aufschrei »Dafür habe ich aber keine Zeit!«. In diesem Fall bleiben Sie einfach, wie Sie sind, werden nur immer träger, ungesünder und als Folge davon auch immer unsicherer. Gehen Sie weiter zum Arzt, um sich den Blutdruck messen zu lassen, und bleiben Sie bei Ihren Lippenbekenntnissen. Kaufen Sie immer größere Kleidung und reden Sie sich ein, dass sich die Konfektionsgrößen im Laufe der Jahre verändert haben. Immerhin ist es Ihr Körper – wenn Sie nicht wollen, müssen Sie sich nicht verändern.

Oder: Schaffen Sie sich die nötige Zeit! Sehen Sie weniger fern, gehen Sie eine Zeitlang abends weniger aus und beziehen Sie Ihre Familie in Ihren Trainingsplan ein. Kaufen Sie Kleidung, die körperbetonter und ansprechender wirkt, betreten Sie einen Raum mit dem Wissen, dass Sie umwerfend aussehen, suchen Sie Ihren Arzt nur noch für die wirklich notwendigen Kontrolluntersuchungen auf, melden Sie sich zu einem 10-Kilometer-Lauf an und seien Sie bei familieninternen sportlichen Wettkämpfen weiterhin besser als Ihre Kinder (zumindest noch die nächsten Jahre). Sie können *all das* erreichen, es dauert nicht lange. Diese zwölf Wochen werden die Art und Weise, wie Sie sich selbst wahrnehmen, grundlegend verändern. Vertrauen Sie mir, Sie werden sich großartig fühlen.

Egal, ob Sie nun das komplette 12-Wochen-Programm durchlaufen oder nur den 2-Wochen-Turbo, das Training wird nicht immer einfach sein, aber durch abwechslungsreiche Workouts und klare Zielvorgaben kann es ein interessantes und letztlich von Erfolg gekröntes Erlebnis werden. Bleiben Sie konzentriert, denken Sie an Ihre Ziele und verlieren Sie sie niemals aus dem Blick!



Wie Sie dieses Buch nutzen

Eines der wichtigsten Elemente eines erfolgreichen Fitnessprogramms ist Übersichtlichkeit. Um Ihnen die Arbeit zu erleichtern, ist das Buch so aufgebaut, dass es Ihnen für jeden Tag des Plans nur die Informationen liefert, die Sie auch wirklich benötigen. Sie müssen nur einen Blick auf den entsprechenden Tag werfen, um zu wissen, was zu tun ist.

So arbeite ich auch mit meinen Klienten. Wenn ein Klient mich aufsucht, ist sein Workout natürlich schon von mir vorstrukturiert. Für die Zeit, in der wir uns nicht persönlich treffen können, erstelle ich Wochenpläne, in denen sich Training und Ruhetage abwechseln, ungefähr so, wie in diesem Buch dargestellt. Diese Tagebuchmethode gibt Ihnen die Sicherheit, stets zur richtigen Zeit das Richtige zu tun, um erfolgreich an Ihr Ziel zu gelangen.

Am Anfang des gesamten Prozesses sollten Sie ein Startdatum festsetzen und dieses auf der ersten Seite des Trainingstagebuchs festhalten. Ich habe das Programm so entworfen, dass die Wochen jeweils montags beginnen und sonntags enden. Entscheiden Sie sich, in welcher Woche Sie beginnen möchten, und vermerken Sie das Datum oben auf der ersten Seite des Programms.

Damit Sie stets den Überblick behalten, sollten Sie jede Seite mit dem entsprechenden Tagesdatum versehen. Tragen Sie auch bereits vorhersehbare Ereignisse ein, die mit einem veränderten Tagesablauf verbunden sein werden. Wenn Sie zum Beispiel in den Urlaub fahren, auf Geschäftsreise gehen oder etwas anderes Ihrer Trainingsroutine in die Quere kommen könnte, dann überlegen Sie sich rechtzeitig, wie Sie sich auch in der Zeit Ihrer Abwesenheit möglichst exakt an Ihr Programm halten können. Eine vorausschauende Planung reduziert die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns ganz erheblich.

FITNESSTEST

Bevor es mit dem Programm losgeht, möchte ich, dass Sie sich einer Reihe von Fitnessstests unterziehen (Seite 14/15). So können Sie während des Programms laufend Ihre Fortschritte kontrollieren. Es gibt neun Tests, von denen jeder einen anderen wichtigen Aspekt Ihrer Fitness beleuchtet. Sie sollten sich dann für die vier Tests entscheiden, die Ihren Zielen am ehesten entsprechen. Während des Programms werden Sie sich im Abstand von zwei Wochen immer wieder neu testen, damit Ihre Fortschritte bewertet, festgehalten und eingeschätzt werden können.

TÄGLICHER SCHWERPUNKT

Vor jedem Workout erkläre ich meinen Klienten, was wir in der nun folgenden Einheit tun werden und worauf sie besonders achten sollen. Auch in diesem Buch gebe ich Ihnen an jedem Tag des Programms einige Tipps und Anweisungen mit auf den Weg, damit Sie wissen, worauf Sie sich konzentrieren sollen. Ich spreche also als Trainer zu Ihnen und weise auf die Besonderheiten hin, die das Training des jeweiligen Tages auszeichnen. Es ist wichtig zu wissen, warum man etwas tut, und indem Sie meine Motive und Überlegungen verstehen, gewinnen Sie eine genauere Vorstellung davon, warum ich bestimmte Dinge von Ihnen verlange. Für jede Handlung gibt es einen Grund und jede Anstrengung bringt ein Resultat.

ERNÄHRUNG

Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil des Programms, deshalb gibt es für jeden Tag einen eigenen Speiseplan. Zu jeder Mahlzeit finden Sie ein Rezept im Buch (ab Seite 174). Sie können auch auf eigene Kreationen zurückgreifen, wobei Sie sich jedoch an die Grundsätze halten müssen, die ich in dem Abschnitt zur Ernährung darlege (Seiten 18–25). Der Leitfaden soll Ihnen klar vorgeben, was Sie zu sich nehmen sollten, um das Programm erfolgreich zu absolvieren. Denn in Sachen Ernährung gilt ebenfalls: Sie sind für sich selbst verantwortlich und wissen deshalb selbst am besten, was Sie tun müssen, um auf Kurs zu bleiben. Vielleicht finden Sie es am Anfang praktisch, die beigelegten Rezepte zu verwenden, aber mit der Zeit wird es Sie sicher reizen, mit anderen Lebensmitteln zu experimentieren, die Ihnen geschmacklich vielleicht mehr zusagen. Vorausgesetzt natürlich, sie erfüllen die Anforderungen meines Programms.

SPORT

Im Workout des jeweiligen Tages finden Sie das detaillierte Programm, an das Sie sich genau halten sollten, sowie ein Bild mit einer besonders wichtigen Übung, um Ihnen ins Gedächtnis zu rufen, wie die Übung aussieht, zusammen mit einem Tipp, der Ihnen zur richtigen Technik verhilft. Eine detaillierte Beschreibung aller Übungen finden Sie im Kapitel »Die Übungen« (Seiten 136–173).

Bitte führen Sie jedes Workout genauso aus wie es beschrieben ist, nicht mehr und nicht weniger. Wenn Sie sich an einem Tag besonders gut fühlen, könnten Sie vielleicht versucht sein, Ihr Pensum zu erhöhen, aber widerstehen Sie diesem Drang, denn der ganze Plan baut darauf auf, Ihr Training optimal zu nutzen, ohne dass Sie sich zu sehr verausgaben. Umgekehrt sollten Sie die Zügel auch nicht schleifen und Workouts ausfallen lassen – denn sonst stellt sich nicht der gewünschte Trainingseffekt ein.

NOTIZEN MACHEN

Dieses Buch ist Ihr Trainingstagebuch und wie in jedem Tagebuch ist dort ausreichend Platz vorhanden, um sich Notizen über die Geschehnisse des Tages zu machen. Hier können Sie beispielsweise festhalten, wie Sie sich gefühlt haben, ob Ihnen das Durchhalten leicht oder schwer fiel, wo Sie Ihr Workout absolviert haben, wie Sie mit dem Speiseplan zurechtgekommen sind oder in welcher Hinsicht Sie Ihr Ernährungs- oder Fitnessprogramm anpassen mussten, weil die äußeren Umstände keine andere Wahl zuließen. Dieser Bereich erlaubt Ihnen, auf Ihre eigenen Erfahrungen zurückzugreifen, falls Sie das Programm später einmal wiederholen sollten. Aber vor allem können Sie Ihre Notizen dazu nutzen, im weiteren Verlauf zu überprüfen, wie weit Sie schon gekommen sind. Tragen Sie hier ein, wie fit Sie sich fühlen, ob und wie sich Ihr Körper verändert und schlagen Sie beispielsweise in Woche 10 noch einmal Ihre Notizen aus Woche 2 nach. Denn wir alle neigen mit der Zeit dazu, den Überblick über unsere Fortschritte zu verlieren. Zwar haben wir mit den Fitnessstests eine recht objektive Kontrollmethode, aber es ist mindestens genauso wichtig, die »emotionalen« Aspekte festzuhalten, die darüber Auskunft geben, wie man sich innerlich verändert hat.

Wie das Programm funktioniert

Meine oberste Priorität ist es, Ihren Stoffwechsel zu beschleunigen, damit Sie Ihr Ziel erreichen und schlanker, fitter und leichter werden. Es gibt zwar eine Fülle an Fitnessaspekten, die infolge des Programms deutlich verbessert werden, aber letztlich steht und fällt alles damit, ob es mir gelingt, Ihren Energieumsatz zu erhöhen.

Muskeln verbrennen Energie und je aktiver Sie sind, umso mehr Fett werden Sie verlieren. Wenn Sie diese Gleichung zu Ende denken, kommen Sie möglicherweise zu dem Schluss, dass wir einfach darauf hinarbeiten sollten, möglichst viel Muskelmasse aufzubauen, um Sie in eine kalorienverbrennende Muskelmaschine zu verwandeln. Aber ich vermute, dass das nicht die Lösung ist, nach der Sie suchen!

Es ist schon wahr, dass eine große Muskelmasse einen regen Stoffwechsel mit sich bringt. Betrachten Sie nur einmal den Kalorienverbrauch eines Bodybuilders, der täglich über 4500 Kalorien zu sich nehmen muss, nur um sein Gewicht zu halten. Sie können sich also vorstellen, was passiert, wenn er anfängt, seine Nahrungsaufnahme einzuschränken. Aber nicht nur Bodybuilder verbrennen enorm viele Kalorien, der Stoffwechsel von Ausdauersportlern, Triathleten und Profiradfahrern ist infolge der anstrengenden langen Trainingseinheiten und Wettkämpfe oft genauso hoch.

Der Nachteil bei dem Versuch, selbst zu einem Ausdauersportler zu werden, ist, dass man Monate oder sogar Jahre benötigen würde, um eine vergleichbare Grundfitness aufzubauen. Deshalb ist dieser Ansatz für die meisten von uns nicht geeignet. Es empfiehlt sich eher ein goldener Mittelweg, bei dem man die besten und erfolgversprechendsten Elemente der modernen Sportwissenschaft für sich nutzt.

Durch eine Kombination verschiedener Trainingsmethoden, wie das Stemmen schwerer Gewichte mit einer geringen Anzahl an Wiederholungen, das Stemmen leichter Gewichte mit vielen Wiederholungen, Dauermethode (länger andauernde Belastung ohne Unterbrechung mit konstanter Intensität), Intervalltraining, Zirkeltraining, Peripheral Heart Action (PHA) Training, funktionelles Training und vieles mehr, hilft Ihnen dieses Programm nicht nur, schlanker zu werden. Es macht Sie auch fitter und viel agiler, stärker, leichter und flexibler, außerdem verbessert es Ihre Haltung, erhöht Ihren Stoffwechsel und trägt zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei!

IN ZWÖLF WOCHEN KÖNNEN SIE EINE ECHTE VERÄNDERUNG ERZIELEN.

Das Programm läuft in mehreren Phasen ab, die jeweils etwa zwei Wochen dauern. Ihr täglicher Ernährungsplan verändert sich mit den sich wandelnden Anforderungen, die jeder Programmabschnitt an Sie stellt. Wenn ich Ihnen also ein härteres Krafttraining abverlange, passt sich die Ernährung an, indem zum Beispiel mehr Protein auf dem Speiseplan steht.

Die ersten beiden Wochen zielen darauf ab, Ihre Grundfitness aufzubauen und bilden ein solides Fundament für Ihre kardiovaskuläre Ausdauer und Muskelkraft.

Im Lauf der nächsten 2-Wochen-Blöcke werde ich den Schwerpunkt immer wieder leicht verändern, indem ich jeweils andere Aspekte Ihres Trainings in den

Vordergrund stelle. Manchmal besteht der Unterschied auch nur in der Intensität. Bei manchen Übungen sind beispielsweise am Anfang leichte Gewichte mit etwa 20 Wiederholungen vorgesehen, später werden dieselben Übungen aber vielleicht mit schwereren Gewichten und nur noch zehn Wiederholungen ausgeführt.

Das verändert den Schwerpunkt und die Wirkung des Workouts ganz entscheidend, denn hierbei geht es darum, möglichst viele verschiedene Arten von Muskelfasern zu aktivieren, die unterschiedlichen Zwecken dienen. Kurzstreckenläufe zum Beispiel fordern die schnell zuckenden (fast-twitch), weißen Muskelfasern, während bei Langstreckenläufen eher die langsam zuckenden (slow-twitch), roten Fasern beansprucht werden.

Die Veränderungen des Schwerpunkts in jedem der Trainingszyklen verfolgen den Zweck, Ihr Körperfett zu reduzieren und Ihre Fitness zu verbessern, ohne Sie zu einem Muskelpaket anwachsen zu lassen. Wie ich aber bereits erwähnt habe, hat das Training mit schweren Gewichten durchaus auch seine Vorzüge, die wir uns im Lauf des Programms zunutze machen werden.

Mit jeder Woche werde ich mehr von Ihnen verlangen. Es gibt zwar keinen erheblichen Unterschied in der Anzahl der Trainingseinheiten, die Sie absolvieren (die Anzahl der Einheiten wächst von 4 auf 6 pro Woche), allerdings wird sich die Art, wie die Einheit ausgeführt wird, erheblich verändern. Mit der Dauermethode werden Sie so lange trainieren, bis Sie problemlos 75 bis 90 Minuten laufen können. Sie glauben mir nicht? Vertrauen Sie mir, Sie werden es schaffen, weil ich Sie optimal darauf vorbereiten werde. Innerhalb des Intervalltrainings zur Verbesserung Ihrer Ausdauer werden Sie zunächst etwa doppelt so viele Ruhe- wie Aktivphasen haben, doch mit der Zeit kehrt sich das Verhältnis um; dennoch werden Sie auch dies mit Leichtigkeit meistern und somit die Wirksamkeit Ihrer Workouts erhöhen.

Während Sie sich von Woche 1 bis 10 durcharbeiten, werden Sie merken, wie sich Ihre Fitness verbessert und Ihr Selbstvertrauen steigt. Der 2-Wochen-Turbo, den Sie entweder als eigenständiges Programm oder als letzte Phase des kompletten Programms ausführen, zielt darauf ab, maximale Ergebnisse bei minimalem Zeitaufwand zu erzielen. Falls Sie nur das Turboprogramm absolvieren möchten und nie zuvor trainiert haben, werden Sie es sicher enorm anstrengend finden. Aber es ist machbar, weil sich die Trainingsintensität Ihren wachsenden Fähigkeiten anpasst.

Die erste Woche des 2-Wochen-Turbos zielt darauf ab, die Leistung der Muskeln auf ein Maximum zu erhöhen, indem wir schwerere Gewichte und intensives Intervalltraining miteinander kombinieren, während sich die Nahrungszufuhr auf das Nötigste beschränkt. Diese hochintensive Woche wird Ihren Stoffwechsel ankurbeln und Ihre Muskeln bis zum Höchstmaß aktivieren.

Die zweite Woche baut auf der Arbeit auf, die Sie bis dahin bereits geleistet haben, und zielt schlichtweg darauf ab, Kalorien zu verbrennen, Gewicht zu verlieren, Fett zu reduzieren und Schlacken abzubauen. Das Workout in dieser Woche setzt nicht mehr so sehr auf große Gewichte, sondern konzentriert sich vielmehr auf leichtes Widerstandstraining mit hohen Wiederholungszahlen, wodurch Ihr Körper gestrafft wird. Das Ausdauertraining in dieser Woche besteht aus langen, nicht allzu intensiven, aber dennoch fettverbrennenden Einheiten.

Fitnessstests

Wie immer im Leben müssen Sie zunächst wissen, wo Sie stehen, bevor Sie eine Vorstellung davon gewinnen können, wie Sie weiter verfahren sollen. Ich werde

Sie darum bitten, diesen Fitnessstest durchzuführen, bevor Sie mit dem Programm beginnen und ihn dann während des Plans alle zwei Wochen zu wiederholen.

Indem Sie sich regelmäßig testen, haben Sie Ihren Fortschritt fest im Blick und können sich genau bewerten. So wissen Sie stets, ob alles nach Wunsch verläuft oder ob Sie härter an sich arbeiten müssen, etwa wenn sich die Veränderungen nicht so schnell einstellen wie erwartet.

Es gibt neun Fitnessstests, die ich nachfolgend skizziere und die Ihnen zeigen, wie gut Sie sich in verschiedenen Fitnessbereichen schlagen. Ihre Ergebnisse können Sie in der Tabelle auf Seite 16 festhalten. Obwohl ich mir grundsätzlich wünsche, dass Sie im Lauf des Programms alle neun Bereiche regelmäßig neu testen, gibt es vielleicht einige Aspekte, auf die Sie besonderen Wert legen. Wenn Sie beispielsweise keine Probleme mit Ihrem Gewicht haben, spielen die Tests zur Ermittlung des Body-Mass-Index (BMI) und des Taille-Hüft-Verhältnisses keine große Rolle. Wenn Sie jedoch abnehmen möchten, sind die Liegestütz- oder Klimmzugtests eher unwichtig, während die Tests für den BMI und das Taille-Hüft-Verhältnis in den Mittelpunkt des Interesses treten. Um sicherzustellen, dass Sie in allen Bereichen Fortschritte machen, sollten Sie aber versuchen, alle Tests auszuführen. Seien Sie ehrlich, wenn Sie sich testen; Sie belügen sich sonst nur selbst. Vergessen Sie nicht: Nur Sie selbst werden die Ergebnisse kennen. Niemand wird deswegen schlecht über Sie urteilen. Notieren Sie sich also die Werte, setzen Sie sich Ihre Ziele und bleiben Sie konzentriert, um bei jeder neuen Testabnahme eine Verbesserung zu erzielen.

Stufe 1	8	Wdh.
Stufe 2	15	Wdh.
Stufe 3	20	Wdh.
Stufe 4	30	Wdh.
Stufe 5	40	Wdh.

KRAFTAUSDAUER FÜR DEN OBERKÖRPER DURCH DRUCK

1. LIEGESTÜTZTEST

Machen Sie in einer Minute so viele Liegestütze, wie Sie können (entweder mit gestreckten Beinen, wie auf Seite 155, oder mit abgelegten Knien, wie auf Seite 153). Verwenden Sie auch bei künftigen Tests immer dieselbe Variante. Wenn es Ihnen nicht gelingt, eine Minute lang durchzuhalten, zählen Sie die Anzahl der Liegestütze, die Sie schaffen, bevor die Technik zu leiden beginnt.

Stufe 1	4	Wdh.
Stufe 2	8	Wdh.
Stufe 3	12	Wdh.
Stufe 4	16	Wdh.
Stufe 5	20	Wdh.

KRAFTAUSDAUER FÜR DEN OBERKÖRPER DURCH ZUG

2. KLIMMZUG IM LIEGEN

Legen Sie sich unter eine Klimmzugstange und fassen Sie diese über Kopf mit einem schulterbreiten Obergriff (Handrücken zeigen zu Ihnen). Der Körper bildet eine diagonale Linie und befindet sich in einem Winkel von etwa 45 Grad zum Boden. Ziehen Sie sich nun mit gestrecktem Körper hoch zur Stange und berühren Sie diese mit der Brust. Die Wiederholung zählt nur, wenn die Brust die Stange berührt. Führen Sie in einer Minute möglichst viele Wiederholungen aus.

Stufe 1	20	Wdh.
Stufe 2	30	Wdh.
Stufe 3	40	Wdh.
Stufe 4	50	Wdh.
Stufe 5	60	Wdh.

KRAFTAUSDAUER FÜR DEN UNTERKÖRPER

3. KNIEBEUGE

Stellen Sie sich vor eine Bank. Gehen Sie in die Hocke und halten Sie dabei den Rücken gerade. Berühren Sie mit dem Gesäß kurz die Bank und richten Sie sich dann wieder auf. Notieren Sie die Anzahl der Wiederholungen, die Sie in einer Minute schaffen.

AEROBE AUSDAUER

4. 1,5-KILOMETER-LAUF

Absolvieren Sie 1,5 Kilometer auf einem Laufband und notieren Sie Ihre Zeit. Wenn Sie lieber draußen laufen, stoppen Sie die Zeit nach 1,5 Kilometern.

RUMPFKRAFT

5. UNTERARMSTÜTZ

Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden und drücken Sie sich mit den Ellbogen nach oben, bis Ihr Körper etwa parallel zum Boden ist (Seite 145) und von den Fersen bis zum Kopf eine Linie bildet. Halten Sie diese statische Position, so lange Sie können, ohne in den Rundrücken zu fallen, und stoppen Sie die Zeit.

OBERKÖRPERKRAFT

6. KLIMMZUG

Die ultimative Kraftübung! Fassen Sie eine Klimmzugstange im Untergriff (Handflächen zeigen zu Ihnen) oder im neutralen Griff (Handflächen zeigen nach vorn) und lassen Sie sich hängen. Ziehen Sie sich für jede Wiederholung so weit nach oben, bis das Kinn über der Stange ist. Senken Sie sich anschließend wieder ab.

7. BODY-MASS-INDEX (BMI)

Dieser Test bewertet Ihr Gewicht im Verhältnis zu Ihrer Körpergröße und gibt Aufschluss darüber, wie gesund Ihre aktuelle Körperform ist.

Berechnen Sie Ihren BMI anhand der Formel: BMI = Gewicht in kg/Körpergröße in m²

8. TAILLE-HÜFT-VERHÄLTNIS

Mittels des Taille-Hüft-Verhältnisses lässt sich einschätzen, wie es um Ihr allgemeines Gesundheitsrisiko steht. Menschen mit einem größeren Taillenumfang neigen offenbar eher dazu, Herzinsuffizienz und Diabetes zu entwickeln als jene, die naturbedingt eher um die Hüften fülliger sind. Es geht hier also darum, die Verteilung des Körperfettanteils zu bestimmen.

Verwenden Sie ein Maßband und messen Sie den Hüftumfang an der breitesten Stelle, den Taillenumfang am Nabel oder direkt darüber.

Das Ergebnis erhalten Sie, indem Sie den Taillen- durch den Hüftumfang teilen.

9. DREIMINÜTIGER STEP-TEST

Hiermit testen Sie Ihre Kondition. Verwenden Sie eine etwa 40 cm hohe Bank und steigen Sie 30 Mal pro Minute auf und ab. Führen Sie drei Minuten lang solche Step-ups aus, halten Sie dann an und messen Sie 15 Sekunden lang Ihren Puls. Multiplizieren Sie den Wert mit vier und vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit den angegebenen Werten.

Stufe 1	12 Min.
Stufe 2	10 Min.
Stufe 3	9 Min.
Stufe 4	8 Min.
Stufe 5	7 Min.

Stufe 1	20 Sek.
Stufe 2	30 Sek.
Stufe 3	45 Sek.
Stufe 4	60 Sek.
Stufe 5	90 Sek.

Stufe 1	1 Wdh.
Stufe 2	3 Wdh.
Stufe 3	4 Wdh.
Stufe 4	5 Wdh.
Stufe 5	8 Wdh.

Stufe 1	32 + oder unter 17
Stufe 2	29–31 oder unter 20
Stufe 3	27–28
Stufe 4	24–26
Stufe 5	20–23

MANN	
Stufe 1	1,2 +
Stufe 2	1,1 +
Stufe 3	1,0 +
Stufe 4	0,95 +
Stufe 5	0,94 oder weniger

FRAU	
Stufe 1	1,0 +
Stufe 2	0,9 +
Stufe 3	0,85 +
Stufe 4	0,8 +
Stufe 5	0,8 oder weniger

Stufe 1	165 +
Stufe 2	157 +
Stufe 3	131–156 +
Stufe 4	120–130 +
Stufe 5	unter 120

FITNESSTEST-TAGEBUCH

FITNESS-TEST	AUSGANGSWERT		WOCHE 2	WOCHE 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
FITNESS-TEST	WOCHE 6	WOCHE 8	WOCHE 10	WOCHE 12
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

In diesem Buch geht es darum, Ziele zu erreichen. Den 2-Wochen-Turbo wende ich grundsätzlich bei Klienten an, die zu einem bestimmten Termin in Bestform sein müssen. Ausreden haben da keine Chance. Mein Turboprogramm hat sich schon auf so manchem roten Teppich bewährt.

Ziele setzen

Ein konkretes Ziel vor Augen zu haben, das man erreichen will, ist einer der wichtigsten Faktoren für den Erfolg. Sich strikt an die Vorgaben zu halten, ein Quäntchen härter als erforderlich zu trainieren, keine Einheiten ausfallen zu lassen und sich genau an den Mahlzeitenplan zu halten, fällt umso leichter, wenn ein Termin feststeht, bis zu dem das Programm abgeschlossen sein muss. Manchen Menschen fällt das leicht. Vielleicht steht Ihre Hochzeit bevor, ein Fotoshooting oder ein Urlaub, an dem Sie Ihren Körper mehr als üblich zeigen möchten! Wenn Sie diese Arten von Zielen haben, ist der Prozess etwas einfacher. Falls Sie für Ihr Programm aber keinen eindeutigen Fixtermin haben, müssen Sie sich ein konkretes Ziel schaffen, das allerdings nicht nur auf Ihren Wunschvorstellungen beruhen darf, sondern auch auf den Testergebnissen, die Sie vor Beginn des Plans ermittelt haben.

Setzen Sie sich Ihre Ziele so, als seien Sie eine Person, die im öffentlichen Interesse steht. Sie wissen, wie gut es sich anfühlt, wenn man sein Ziele erreicht hat und kennen auch die Nachteile, wenn man nicht voll und ganz vorbereitet ist. Sie sollten eine Liste von kurz- und langfristigen Zielen erstellen, die Ihnen in den kommenden Wochen als Orientierungshilfe dient. Schreiben Sie sie auf und halten Sie diese Liste stets griffbereit. Es könnten so einfache Dinge sein wie die Übung zu schaffen, die im Rahmen dieses Plans jede Woche vorgesehen ist, oder es könnte auch der Vorsatz sein, sich jede Nacht ausreichend Schlaf zu gönnen oder mit dem Rauchen aufzuhören, falls Sie diesem Laster frönen. Diese Liste ist eine sehr persönliche Angelegenheit und deshalb können auch nur Sie herausfinden, was Sie persönlich davon abhält, Ihre Ziele zu erreichen. Denken Sie darüber nach und arbeiten Sie Woche für Woche daran, sie zu realisieren.

Es gibt vielleicht Momente, in denen Sie vom Kurs abdriften und den Überblick über Ihre Ziele verlieren. In diesen Augenblicken müssen Sie nur auf Ihre Liste mit den Zielen blicken, um sich daran zu erinnern, was Sie erreichen möchten, dann können Sie sich aufs Neue motivieren. Vielleicht helfen Ihnen Visualisierungen. Wie möchten Sie konkret aussehen? Was ist die beste Version Ihrer selbst? Gibt es ein altes Foto von Ihnen, auf dem Sie umwerfend aussehen?

LANGFRISTIGE ZIELE

Wenn Sie bereits ein langfristiges Ziel im Sinn haben, sollten Sie es aufschreiben. Dieses Ziel ist Ihr Endpunkt, der große Augenblick, an dem Sie stolz auf Ihre Leistung und das Erreichte zurückblicken werden. Wie viel möchten Sie abnehmen? Welche Konfektionsgröße möchten Sie tragen? Wenn Sie sich fitter fühlen wollen, werden Sie Ihr Energielevel mit Fitness-tests messen oder können Sie das auch ganz subjektiv auf einer Wohlfühlskala von 1-10 angeben?

Schreiben Sie sich Ihr langfristiges Ziel als Versprechen an sich selbst auf. Gehen Sie damit um, als wäre es Ihr persönliches Leitbild – oder ein Vertrag, den Sie mit sich selbst schließen. Sie können sich natürlich auch für Ihre neu erlangte Fitness belohnen, indem Sie etwa neue Kleidung kaufen oder einen Urlaub buchen. Es liegt an Ihnen, ein Ziel zu bestimmen, das Sie motiviert und Ihnen das Gefühl gibt, dass sich die Mühe lohnt.

Das Ernährungsprogramm

Eine ausgewogene Ernährung ist die halbe Miete. Das gilt für jedes Programm, das sich zum Ziel setzt, Ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern. Ob sich jemand nun vornimmt abzunehmen, Muskelmasse aufzubauen oder sein Gewicht zu halten, steht und fällt mit der Nahrung, die er zu sich nimmt und die den eigenen körperlichen Bedürfnissen entsprechen muss.

Man nimmt in der Tat ab, wenn man nur noch wenig isst, ebenso wenn man bestimmte Lebensmittel vom Speiseplan streicht oder sich stundenlang in die Sauna setzt und dabei die Flüssigkeitsaufnahme verweigert. Obwohl das letztgenannte Beispiel schon auf Anhieb völlig abwegig und sinnlos erscheint, sind auch die ersten beiden nicht weniger ungefährlich. Im Umkehrschluss gilt, dass sich ein erfolgreiches Ernährungsprogramm nur um eine strukturierte, planmäßige und maßvolle Ernährung entwickeln kann. Sie haben es hier mit einem Fitnessprogramm zu tun, das auf körperlicher Aktivität beruht, und eine zu geringe Kalorienzufuhr macht es Ihnen beziehungsweise Ihrem Körper schlichtweg unmöglich, die Arbeit zu verrichten, die erforderlich ist, um die gewünschten Veränderungen herbeizuführen.

Muskeln benötigen Energie, so wie ein Kraftfahrzeug Treibstoff braucht, damit es sich in Bewegung setzen kann. Wenn Ihre Muskeln zu wenig Nährstoffe erhalten, sind sie nicht voll leistungsfähig und können ihre Tätigkeit nicht verrichten, ebenso wie ein Wagen mit leerem Tank. Es geht darum, ein ausgewogenes Verhältnis zu finden zwischen den eigenen Bedürfnissen, der Nahrungsaufnahme und den Reserven (in Form von Zucker, Protein und Fett), die in Energie umgewandelt werden können, falls man sie benötigt. Eine kleine Differenz zwischen der Menge an zugeführten Kalorien und dem tatsächlichen Bedarf zwingt den Körper dazu, auf seine Reserven zurückzugreifen. Eine zu große Differenz hingegen führt dazu, dass der Körper seine Leistung herunterregelt, weniger Kalorien verbraucht und den Grundumsatz senkt (die Kalorien, die man verbrennt, um alle Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten).

Manche Menschen nehmen zwar ab, indem sie ihre Kalorienzufuhr drastisch reduzieren, aber seien wir ehrlich: Praktisch jeder, der auf diese Weise abnimmt, hat nach etwa sechs Monaten alle verlorenen Pfunde wieder zugenommen. Wir müssen also zunächst Ihren Grundumsatz ermitteln und unter Berücksichtigung der Workouts, die Kalorien sowohl erfordern als auch verbrennen, eine Zufuhrmenge bestimmen, die ein geringfügiges, aber ausschlaggebendes Kaloriendefizit erzeugt.

Im Lauf des Programms habe ich für jeden Tag einen genauen Speiseplan festgelegt. Die darin vorkommenden Lebensmittel sind an die Anforderungen angepasst, die mein Programm an Sie und Ihren Körper stellt. Weil wir alle unterschiedlich schwer sind und für Männer und Frauen jeweils andere Vorgaben gelten, müssen Sie die Mengenangaben in den Rezepten individuell für sich anpassen, das heißt erhöhen oder verringern. Die Rezepte sind darauf ausgelegt, Sie mit 2300 Kalorien pro Tag zu versorgen. Sie werden diesen Wert also auf der Grundlage der nachfolgenden Tabellen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zuschneiden müssen.

Alternativ zu den vorgegebenen Rezepten können Sie auch die in den Tabellen enthaltenen Informationen nutzen, um mithilfe der Hinweise zu den Portionsgrößen auf den Seiten 21–23 eigene Rezepte zu kreieren. Diese liefern Ihnen ebenfalls Tipps für eine nachhaltige Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten, indem sie Ihnen zeigen, was Sie in welcher Menge zu sich nehmen sollten.

BERECHNUNG DER INDIVIDUELLEN KALORIENMENGE UND ERNÄHRUNGSPLAN

GRUNDUMSATZ

Verwenden Sie die für Sie gültige Gleichung, um Ihren Grundumsatz zu ermitteln. Hierbei handelt es sich um die Kalorienmenge, die Ihr Körper benötigt, um alle grundlegenden physiologischen und biologischen Vorgänge aufrechtzuerhalten. Dieser wird bestimmt durch Geschlecht, Alter und Gewicht.

Gleichung zur Berechnung des Grundumsatzes¹

FRAUEN

10–17 Jahre Grundumsatz = $13,4 \times \text{Gewicht} + 692$

18–29 Jahre Grundumsatz = $14,8 \times \text{Gewicht} + 487$

30–69 Jahre Grundumsatz = $8,3 \times \text{Gewicht} + 846$

MÄNNER

10–17 Jahre Grundumsatz = $17,7 \times \text{Gewicht} + 657$

18–29 Jahre Grundumsatz = $15,1 \times \text{Gewicht} + 692$

30–69 Jahre Grundumsatz = $11,5 \times \text{Gewicht} + 873$

Beispiel für eine 40-jährige Frau, die 80 kg wiegt:

$$\begin{aligned}\text{GRUNDUMSATZ} &= 8,3 \times 80 \text{ kg} + 846 \\ &= \mathbf{1510 \text{ KALORIEN PRO TAG}}\end{aligned}$$

Der Kalorienbedarf von Frauen beträgt durchschnittlich 2000 Kalorien täglich, während Männer 2500 Kalorien am Tag benötigen. Der Grundumsatz macht aber nur einen Teil des Gesamtbedarfs aus, da Ihre sportlichen Aktivitäten Ihren Kalorienbedarf zusätzlich erhöhen. Im Lauf des zwölfwöchigen Plans wird Ihr Körper sich neu erfinden. Jeder Abschnitt enthält eine einzigartige Kombination aus Widerstands-, Kraft-, Herz-Kreislauf- und Ausdauertraining. Es ist daher klar, dass jede Phase ein individuelles Kalorien- und Nährstoffprofil aufweisen muss, welches das Training unterstützt.

Ihre Kalorienzufuhr steigt in jedem 2-Wochen-Block kontinuierlich an, um den körperlichen Herausforderungen Rechnung zu tragen, die das Fitnessprogramm mit sich bringt. Es ist anfangs vielleicht schwer nachzuvollziehen, weshalb man seine Nahrungszufuhr erhöhen soll, obwohl man doch versucht abzunehmen, aber aus den zuvor beschriebenen Gründen benötigen Sie diese zusätzliche Energie.

Die letzten beiden Wochen (der 2-Wochen-Turbo) bilden eine Ausnahme von der Regel. Innerhalb dieser Schlussphase wird die Kalorienzufuhr im Verhältnis zu den vorangegangenen Wochen geringer sein. Dieser letzte Schub zur Senkung des Körperfettanteils ist für den vergleichsweise kurzen Abschnitt von zwei Wochen vertretbar und gesundheitlich unbedenklich.

All jenen von Ihnen, die sich nur das Turboprogramm vornehmen, sei gesagt, dass die Kalorienzufuhr erheblich von dem abweichen kann, was Sie normalerweise zu sich nehmen, während gleichzeitig die körperliche Aktivität erheblich zunimmt. Starten Sie also direkt in das zweiwöchige Programm, müssen Sie eisern bleiben, wenn Sie in der kurzen Zeit die bestmöglichen Ergebnisse erzielen wollen.

¹ (Britisches Gesundheitsministerium, Referenzwerte für aus Ernährung gewonnene Energie und Nährstoffe. HMSO, London, 1991)

KALORIENBEDARF

Die folgende Tabelle gibt Auskunft über Ihren Kalorienbedarf im Verlauf des Programms. Ermitteln Sie Ihren Grundumsatz und lesen Sie den Kalorienbedarf ab, der für Sie in den jeweiligen 2-Wochen-Blöcken gilt. Diese Zahl errechnet sich aus Ihrem Gewicht und Geschlecht und ist die Menge, die Sie benötigen, um Ihr Gewicht zu halten und gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Wenn Sie mit dem Programm abnehmen möchten, werden Sie den Kalorienbedarf um 30 Prozent senken müssen. Diese reduzierte Kalorienzufuhr ist in Klammern angegeben.

GRUNDUMSATZ	WOCHEN I & 2	WOCHEN 3 & 4	WOCHEN 5 & 6
<i>unter 1200</i>	1680	1800	1800
<i>1200 bis 1299</i>	1820	1950	1950
<i>1300 bis 1399</i>	1960	2100	2100
<i>1400 bis 1499</i>	2100	2250	2250
<i>1500 bis 1599</i>	2240 (1568)	2320 (1624)	2400 (1680)
<i>1600 bis 1699</i>	2380 (1666)	2465 (1725)	2550 (1785)
<i>1700 bis 1799</i>	2520 (1764)	2610 (1827)	2700 (1890)
<i>1800 bis 1899</i>	2660 (1862)	2755 (1928)	2850 (1995)
<i>1900 bis 1999</i>	2800 (1960)	2900 (2030)	3000 (2100)
<i>2000 bis 2099</i>	2940 (2058)	3045 (2131)	3150 (2205)
<i>2100 bis 2199</i>	3080 (2156)	3190 (2233)	3300 (2310)
<i>2200 bis 2299</i>	3220 (2254)	3335 (2334)	3450 (2415)
<i>2300 bis 2399</i>	3360 (2352)	3480 (2436)	3600 (2520)
<i>2400 bis 2499</i>	3500 (2450)	3625 (2537)	3750 (2625)
<i>2500 bis 2599</i>	3640 (2548)	3770 (2639)	3900 (2730)
<i>2600 bis 2699</i>	3780 (2646)	3915 (2740)	4050 (2835)
<i>2700 bis 2799</i>	3920 (2744)	4060 (2842)	4200 (2940)
<i>2800 bis 2899</i>	4060 (2842)	4205 (2943)	4350 (3045)
<i>2900 und mehr</i>	4200 (2940)	4350 (3045)	4500 (3150)
GRUNDUMSATZ	WOCHEN 7 & 8	WOCHEN 9 & 10	WOCHEN 11 & 12
<i>unter 1200</i>	1860	1920	1680
<i>1200 bis 1299</i>	2015	2080	1820
<i>1300 bis 1399</i>	2170	2240	1960
<i>1400 bis 1499</i>	2325	2400	2100
<i>1500 bis 1599</i>	2480 (1736)	2560 (1792)	2240 (1848)
<i>1600 bis 1699</i>	2635 (1844)	2720 (1904)	2380 (1666)
<i>1700 bis 1799</i>	2790 (1953)	2880 (2016)	2520 (1764)
<i>1800 bis 1899</i>	2945 (2061)	3040 (2128)	2660 (1862)
<i>1900 bis 1999</i>	3100 (2170)	3200 (2240)	2800 (1960)
<i>2000 bis 2099</i>	3255 (2278)	3360 (2352)	2940 (2058)
<i>2100 bis 2199</i>	3410 (2387)	3520 (2464)	3080 (2156)
<i>2200 bis 2299</i>	3565 (2495)	3680 (2576)	3220 (2254)
<i>2300 bis 2399</i>	3720 (2604)	3840 (2688)	3360 (2352)
<i>2400 bis 2499</i>	3875 (2712)	4000 (2800)	3500 (2450)
<i>2500 bis 2599</i>	4030 (2821)	4160 (2912)	3640 (2548)
<i>2600 bis 2699</i>	4185 (2929)	4320 (3024)	3780 (2646)
<i>2700 bis 2799</i>	4340 (3038)	4480 (3136)	3920 (2744)
<i>2800 bis 2899</i>	4495 (3146)	4640 (3248)	4060 (2842)
<i>2900 und mehr</i>	4650 (3255)	4800 (3360)	4200 (2940)

PORTIONSGRÖSSEN

Die folgende Tabelle zeigt, wie viel Portionen aus jeder der fünf Lebensmittelgruppen Sie zu sich nehmen müssen, um Ihren täglichen Kalorienbedarf zu decken. Stimmen Sie diese Menge mit dem Wert ab, den Sie soeben für die 2-Wochen-Blöcke des Programms ermittelt haben. Wenn Sie zum Beispiel errechnet haben, dass Sie jeden Tag 1568 Kalorien zu sich nehmen müssen, werden Sie diese in Form von sechs Portionen komplexen Kohlenhydraten, sechs Portionen Obst oder Gemüse, zwei Portionen Milchprodukten, zwei Portionen Protein und maximal zwei Portionen Fett verzehren. Sogar Snacks werden Sie sich gönnen können, sofern diese die 200-Kalorien-Grenze nicht überschreiten.

TÄGLICHER KALORIENBEDARF	KOMPLEXE KOHLENHYDRATE <i>Portion à 80 kcal</i>	OBST UND GEMÜSE <i>Portion à 40 kcal</i>	MILCHPRODUKTE U.A. <i>Portion à 90 kcal</i>
1200 bis 1299	5	5	2
1300 bis 1399	5	5	2
1400 bis 1499	5	5	2
1500 bis 1599	6	6	2
1600 bis 1699	6	6	3
1700 bis 1799	7	7	3
1800 bis 1899	7	7	3
1900 bis 1999	7	7	3
2000 bis 2099	8	8	3
2100 bis 2199	8	8	4
2200 bis 2299	9	9	4
2300 bis 2399	9	9	4
2400 bis 2499	9	9	4
2500 bis 2599	10	10	4

TÄGLICHER KALORIENBEDARF	PROTEIN <i>Portion à 140 kcal</i>	FETTE <i>Portion à 50 kcal</i>	SNACKS
1200 bis 1299	2	2	150 kcal
1300 bis 1399	2	2	150 kcal
1400 bis 1499	2	2	150 kcal
1500 bis 1599	2	2	200 kcal
1600 bis 1699	2	2	200 kcal
1700 bis 1799	2	2	200 kcal
1800 bis 1899	3	2	200 kcal
1900 bis 1999	3	2	250 kcal
2000 bis 2099	3	3	250 kcal
2100 bis 2199	3	3	250 kcal
2200 bis 2299	3	3	250 kcal
2300 bis 2399	3	3	300 kcal
2400 bis 2499	3	3	300 kcal
2500 bis 2599	4	3	300 kcal

MENGENDOSIERUNG

Schließlich gilt es nun, anhand des Portionsleitfadens einen Mahlzeitenplan zu erstellen. Der Leitfaden erklärt, wie viel Portionen der fünf Lebensmittelgruppen Sie täglich benötigen. Während Sie bei den Rezepten die Zutatenmengen nach oben oder unten korrigieren können, indem Sie die Menge anteilig verändern, helfen Ihnen die folgenden Beispiele dabei, Mahlzeiten individuell zu planen, falls Sie lieber Ihre eigenen Rezepte zusammenstellen möchten. Versuchen Sie stets, täglich drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Nur so verfügen Sie über ausreichend Energie und laufen somit nicht Gefahr, Heißhungerattacken zum Opfer zu fallen. *Guten Appetit*

SNACKS

Ob Sie sich täglich noch einen zusätzlichen Imbiss genehmigen dürfen, hängt von Ihrem allgemeinen Kalorienbedarf ab, der soeben auf Seite 21 dargestellt wurde. Die folgenden Beispiele gestatten Ihnen, aus einer Reihe von Lebensmitteln diejenigen auszuwählen, die Sie Ihrem Speiseplan am liebsten hinzufügen würden.

5 PORTIONEN KOMPLEXE KOHLENHYDRATE (Brot, andere Getreidesorten und Kartoffeln) à 80 kcal	6 PORTIONEN OBST UND GEMÜSE à 40 kcal
1 Scheibe Vollkornbrot/Toast	3 gehäufte EL Gemüse (frisch, aus der Dose oder TK)
1½ Vollkornbrötchen oder Bagel	1 kleiner Maiskolben
2 Vollkornknäckebröte	1 kleiner Salat
3 kleine Vollkorncracker	1 mittelgroße Banane, Orange, Birne oder ein Apfel
1 Vollkorn-Minipita, 1 kleines Chapatis/ein ½ Tortillawrap	2 Satsumas/Clementinen
1 Keks oder Pfannkuchen (ohne Füllung oder Belag)	3 Pflaumen
2 Haferkekse (10 g pro Stück)	1 Handvoll Trauben, Beeren oder Kirschen
3 EL Frühstücksflocken	150 g Guave oder Melone
3 EL Haferflocken	100 g Ananas
2 kleine Kartoffeln, eine ½ gebackene Kartoffel oder 100 g Süßkartoffel	1 EL Rosinen, Sultaninen oder anderes Trockenobst
2 große EL Kartoffelbrei (ohne Butter)	1 kleines Glas (100 ml) Fruchtsaft oder ein Smoothie (max. 1 pro Tag)
2 gehäufte EL gekochter Reis, Bulgur, Quinoa oder Gerste	
2 EL gekochte Pasta, Couscous oder Eiernudeln	

2 PORTIONEN MILCHPRODUKTE (Milch, Käse und Joghurt) <i>à 90 kcal</i>	2 PORTIONEN PROTEIN (mageres Fleisch, Fisch, Bohnen, Eier und Hülsenfrüchte) <i>à 140 kcal</i>	2 PORTIONEN FETT (Butter, Öl, Brotaufstriche und Salatdressings) <i>à 50 kcal</i>
200 ml fettarme Milch	50 g gekochtes mageres Rind-, Schweine-, Lamm-, Hack- oder Hühnerfleisch	1 TL Butter oder Margarine
1 kleiner Becher (125 g) fettarmer Joghurt	50 g gebackener oder gegrillter fetter Fisch	2 TL fettreduzierter oder fettarmer Brotaufstrich
1 kleiner Becher (125 g) Sojadessert/Joghurt	125 g gebackener oder gegrillter weißer Fisch	1 TL Öl (zum Braten)
1 kleiner Becher (125 g) Sojadessert/Joghurt	1 Dose Thunfisch, abgetropft (130 g)	1 TL Mayonnaise
150 g Raita (indische Beilagenspeise) oder Zaziki	100 g Räucherlachs	2 TL fettreduzierte Mayonnaise (Light-Produkt)
25 g Hartkäse	100 g gekochte Sojabohnen	1 TL Salatdressing oder Salatcreme
50 g fettarmer Weichkäse	4 gehäufte EL gekochte Bohnen, Kichererbsen oder Linsen	1 TL Crème fraîche
75 g Hüttenkäse	100 g Soja oder Tofu	2 TL Schlagsahne, saure Sahne oder fettarme Crème fraîche
125 g Quark	40 g Nüsse, Samen, Erdnussbutter oder Tahini (Sesampaste)	1 EL Bratensoße
200 ml Sojatrunk	75 g fettarmer Hummus	4 EL Bratensoße ohne Fleischsaft, nur mit Maisstärke eingedickt
	2 gekochte oder pochierte Eier	

SNACKS	
SÜSSES	HERZHAFTES
<i>50 kcal:</i> 1 Jaffa-Keks, 1 Kugel Eiscreme, 1 fettarme heiße Schokolade, 2 TL Zucker, 1 TL Marmelade	<i>50 kcal:</i> 50 g entsteinte Oliven in Lake, 15 g Brie, Camembert oder Blauschimmelkäse
<i>100 kcal:</i> 1 kleiner Müsliriegel oder 1 Keks mit Zartbitterüberzug, 30 g Karottenkuchen, 2 Kugeln Sorbet, 2 Schoko-Minz-Täfelchen	<i>100 kcal:</i> 1 kleine Tüte Krabbenchips, fettarme Chips oder Salzstangen, 3 Haferkekse
<i>150 kcal:</i> 30 g Kletzen- oder Fruchtbrot	<i>150 kcal:</i> 25 g Erdnüsse, 5 EL Asia-Knabber- mischung, 1 Bagel



DIE REGELN

ALKOHOL. Er hat keinen Nährwert, dafür aber viele »leere« Kalorien. Nur Fett enthält noch mehr Kalorien pro Gramm. Es ist daher notwendig, die Alkoholzufuhr auf ein Minimum zu reduzieren. Wenn möglich, sollte man in der zwölfwöchigen Phase des Programms ganz darauf verzichten. Das erhöht Ihre Chancen, die Körperfunktionen zu verbessern und lästiges Fett loszuwerden. Falls Ihnen zwölf Wochen zu lang erscheinen, habe ich nachfolgend eine Liste mit klaren Regeln erstellt, die Sie befolgen sollten.

Entscheiden Sie sich gleich, ob Sie komplett auf Alkohol verzichten oder nur die Menge reduzieren möchten, und bleiben Sie dann dabei!

Anzahl der Einheiten pro Woche

	MANN	FRAU
<i>Woche 1 und 2</i>	0 Einheiten	0 Einheiten
<i>Woche 3 und 4</i>	4 Einheiten	3 Einheiten
<i>Woche 5 und 6</i>	6 Einheiten	4 Einheiten
<i>Woche 7 und 8</i>	4 Einheiten	3 Einheiten
<i>Woche 9 und 10</i>	2 Einheiten	1 Einheit
<i>Woche 11 und 12</i>	0 Einheiten	0 Einheiten

KAFFEE UND TEE. Sie können mit mir argumentieren, wie Sie möchten, ich bleibe dabei: Kaffee schadet Ihrem Körper. Er dehydriert Sie nicht nur, sondern belastet obendrein Ihre Nieren. Es mag schon sein, dass Ihnen Kaffee einen kurzfristigen Energieschub verleiht, aber er kann sich auch negativ auf den Blutdruck und die Verdauung auswirken. Schwarzer Tee ist nicht ganz so abträglich, wirkt aber ebenfalls entwässernd, weswegen wir auch hier die Zufuhr begrenzen müssen. Grüner Tee dagegen ist in Ordnung, ebenso (koffeinfreie) Früchtetees. Versuchen Sie sich nach Möglichkeit, auf die folgende Menge zu beschränken.

KAFFEE 1 *kleine Tasse pro Tag*

TEE 2–3 *schwache Tassen pro Tag*

GRÜNDLICH KAUFEN. Die Verdauung beginnt im Mund, also sobald Sie anfangen, die Nahrung mit den Zähnen zu zerkleinern. Kauen Sie jeden Bissen mindestens zwanzig Mal, um Ihrem Körper den Verdauungsprozess zu erleichtern.

ZEITIG ESSEN. Versuchen Sie, Ihre letzte Mahlzeit mindestens drei Stunden vor dem Zubettgehen zu sich zu nehmen. Das ist vielleicht nicht immer möglich, doch Sie sollten Ihrem Körper möglichst die Gelegenheit geben, die Nahrung zu verdauen, solange Sie wach sind und mehr Energie verbrennen.

WASSER. Versuchen Sie, an Trainingstagen täglich zwei Liter Wasser zu trinken, an Ruhetagen rund 1,5 Liter. Ihr Körper kann zwar einen Teil seines Flüssigkeitsbedarfs über die Nahrungsmittel aufnehmen, benötigt aber eine beträchtliche Menge zusätzliches Wasser, damit die Muskeln und inneren Organe gut funktionieren.

SNACKS. Werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste und achten Sie darauf, dass die Extrakalorien, die im Plan gestattet sind, aus Nahrungsmitteln stammen, die nicht mehr als 20 Prozent ihrer Kalorien aus Fett beziehen. Um dies zu berechnen, multiplizieren Sie die angegebene Menge Fett mit 9 (ein Gramm Fett enthält 9 Kalorien) und teilen diese Zahl durch die Gesamtkalorienzahl des Produkts. Beträgt der Wert weniger als 0,2, können Sie den Snack guten Gewissens essen.

Trainings- grundsätze

AEROBES TRAINING

WARUM ES WICHTIG IST

Wenn Sie fit, gesund und schlank werden möchten, ist aerobes Training der entscheidende Faktor. Alles steht und fällt mit einer guten kardiovaskulären Ausdauer. Um Ihre körperliche Leistung zu maximieren, müssen wir also unsere Aufmerksamkeit darauf richten, regelmäßig in der richtigen Intensität zu trainieren.

Um seine Ausdauer zu verbessern, kann man zwei grundsätzliche Ansätze verfolgen: die Dauermethode und das Intervalltraining. Ich beziehe mich im Lauf Ihres Programms immer wieder auf diese beiden Methoden. Es lohnt sich daher auf jeden Fall, ihre Prinzipien, Funktionsweisen und Vorteile zu verstehen.

DAUERMETHODE

Bei dieser Methode wird über einen längeren Zeitraum bei konstanter Intensität trainiert. Ihre Herzfrequenz bleibt also immer in einem bestimmten, jedoch eher niedrigen Bereich. Mit dieser Methode wird die Ausdauer trainiert, die dem Körper dabei hilft, Sauerstoff effizienter zu nutzen. Sie erhöht die Lungenkapazität ebenso wie die lokale Muskelausdauer.

Während man mit Intervalltraining etwas mehr Fett verbrennt, trägt die Dauermethode ganz maßgeblich dazu bei, eine solide Grundfitness aufzubauen und die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

INTERVALLTRAINING

Bei dieser Methode trainieren Sie für eine kurze Zeit mit sehr hoher Intensität, erholen sich kurz bei niedriger Intensität und wiederholen diesen Zyklus mehrmals hintereinander. Intervalltraining baut die aerobe Kraft und Ausdauer auf, weil es Ihr Atmungssystem auf einem sehr hohen Niveau fordert. Dies hat zur Folge, dass Herz und Lunge sich ganz besonders anstrengen müssen; sie passen sich an, werden im Lauf der Zeit immer stärker und sind infolgedessen für kommende körperliche Herausforderungen besser gerüstet. Intervalltraining verlangt dem Körper einiges an Energie ab und verbrennt mehr Fett als die Dauermethode, da es den Grundumsatz des Körpers in den Ruhephasen erhöht.

MAXIMALE HERZFREQUENZ (MHF)

Um Ihr aerobes Workout möglichst effizient zu gestalten, müssen Sie in Ihrer optimalen Pulszone trainieren. Diese lässt sich mithilfe Ihrer maximalen Herzfrequenz (MHF) ermitteln. Dabei gilt die Faustformel $MHR = 220 \text{ minus Ihr Alter}$. Wenn Sie also 40 Jahre alt sind, beträgt Ihre MHF 180 Schläge pro Minute.

Damit Ihr Körper zu einer möglichst effektiven Fettverbrennungsmaschine wird, müssen Sie in Ihrer optimalen Herzfrequenzzone trainieren, also in dem Bereich, in dem Sie am meisten Fett verbrennen. Diese beträgt in der Regel 75 bis 90 Prozent Ihrer MHF. Überprüfen Sie Ihre Herzfrequenz während des Trainings, indem Sie für eine bestimmte Dauer Sport treiben, kurz innehalten und Ihren Puls 15 Sekunden lang messen. Multiplizieren Sie diese Zahl mit vier, um Ihre Herzfrequenz pro Minute zu ermitteln. In der nachfolgenden Tabelle finden Sie für verschiedene Altersgruppen Richtwerte für die optimale Herzfrequenz – gestaffelt in Prozent der MHF.

Herzfrequenz-Tabelle

ALTER	70 % MHF	75 % MHF	80 % MHF	85 % MHF	90 % MHF
18-25	139	149	159	169	179
26-30	134	144	153	163	172
31-36	130	140	149	158	168
37-42	126	135	144	153	162
43-50	121	129	138	147	155
51-58	116	124	133	141	149
59-65	110	118	126	134	142
66+	106	114	121	129	136

WIDERSTANDSTRAINING

WARUM ES WICHTIG IST

Dieses Training wird mithilfe von Gewichten ausgeführt, entweder mit Hanteln, an einem Fitnessgerät oder nur mit dem eigenen Körpergewicht. Indem man einfache Bewegungsabläufe mehrmals hintereinander gegen einen Widerstand ausführt, kann ein bestimmter Muskel oder eine Muskelgruppe gezielt beansprucht werden. Die Verwendung von Gewichten erschwert die Bewegung und erfordert dementsprechend eine größere körperliche Anstrengung. Widerstandstraining verursacht zwar kurzfristig kleine Beschädigungen an den Muskeln, aber diese reparieren sich selbst, und so werden die Muskeln mit der Zeit stärker.

Viele glauben, dass Hanteltraining vergleichsweise rasch zu deutlichem Muskelwachstum führt. Das ist jedoch nicht der Fall. Wie leicht oder schwer sich Muskelwachstum erzielen lässt, hängt von der Trainingsmethode, Körperform und Konstitution ab, und selbst dann stellt sich der Muskelaufbau oft erst nach Erreichen anderer Fitnessziele ein. Bei einem Programm, das zwölf oder mehr Wiederholungen pro Übung vorsieht und viele verschiedene Körperpartien gleichzeitig trainiert, statt einige wenige isolierte Bereiche, werden Sie mit großer Wahrscheinlichkeit keine Muskelmasse aufbauen. Dafür werden sicherlich die Figur geformt, Kraft und Muskelaktivität verbessert und dadurch der Grundumsatz deutlich erhöht.

MAXIMALE WIEDERHOLUNGSZAHL (MW)

Nachfolgend erkläre ich Ihnen, wie Sie das für Sie geeignete Hantelgewicht beziehungsweise den Trainingswiderstand auswählen. Ich beziehe mich im Lauf der beiden Programme immer wieder darauf, sodass es sich wirklich lohnt zu verstehen, welche Rolle die Wahl der Hantelgewichte spielt.

Bei der MW handelt es sich um die Anzahl der Wiederholungen einer Übung, die Sie mit einem Gewicht im Höchstfall schaffen. Wenn diese beispielsweise 15 beträgt, heißt das, dass Sie nach der 15. Wiederholung so erschöpft sein sollten, dass keine weitere Übungsausführung mehr möglich ist. Schon die letzten drei bis vier Wiederholungen werden Sie an Ihre Grenzen bringen. Wenn Ihnen 15 Wiederholungen leicht fallen, haben Sie zu wenig Gewicht gewählt und Sie müssen es erhöhen. Wenn Sie andererseits nicht die volle Anzahl schaffen, dann gilt es, das Gewicht zu reduzieren. Man muss ein wenig experimentieren, bis man das richtige Gewicht für die MW jeder Übung gefunden hat. Das ist aber wichtig, denn das Programm basiert auf einer Technik, die einen gewissen Grad an Muskelüberlastung erfordert.

TRAININGSMETHODEN UND IHRE WIRKUNGEN

KOMBINATIONSTRaining

Bei dieser Trainingsform führen Sie eine Reihe von Übungen in einer bestimmten Kombination aus, die damit beginnt, dass Sie zunächst einen Muskel isoliert beanspruchen und dann weitere Hilfsmuskeln einbeziehen, sobald der Hauptmuskel an Leistungsfähigkeit einbüßt. Ein Brustmuskel-Training könnte wie folgt aussehen:

- | | |
|---------|---|
| ÜBUNG 1 | <i>Pec Fly</i> (Brustmuskel) |
| ÜBUNG 2 | <i>Bankdrücken</i> (primär: Brustmuskel, sekundär: Trizeps) |
| ÜBUNG 3 | <i>Dips</i> (primär: Trizeps, sekundär: Brustmuskel) |

Das ist eine wirkungsvolle Art, die Trainingsintensität zu erhöhen und in kurzer Zeit eine strategische Muskelüberlastung herbeizuführen.

SUPERSATZ

Auch mit dieser Methode lässt sich eine Überlastung der Muskeln erreichen. Sie ist außerdem zeitsparend, da man zwischen den einzelnen Übungen keine Ruhephasen einlegen muss. Sie trainieren in kurzer Abfolge sowohl einen bestimmten Muskel als auch seinen Gegenspieler. Ein Trizeps-Bizeps-Supersatz könnte zum Beispiel wie folgt aussehen:

- | | |
|---------|------------------------------------|
| ÜBUNG 1 | <i>Trizeps-Extension</i> (Trizeps) |
| ÜBUNG 2 | <i>Biceps-Curl</i> (Bizeps) |

Ohne Ruhephasen bleibt die Intensität des Workouts die ganze Zeit über hoch. Während man die eine Körperhälfte trainiert, pausiert die andere, dann wird die Seite gewechselt.

FUNKTIONELLES TRAINING

Diese Trainingsmethode unterscheidet sich erheblich von den im Fitnessbereich oft üblichen eindimensionalen Bewegungen. Stattdessen werden komplexe Bewegungsabläufe ausgeführt, wie sie sonst eher im Alltag anzutreffen sind. Auf diese Weise kommen zahlreiche Gelenke und Muskeln gleichzeitig zum Einsatz. Es werden außerdem Muskeln aktiviert, die für eine optimale Körperhaltung verantwortlich sind. Zusätzlich ist eine Kontrolle der Kräfte erforderlich, die während der Übung aus unterschiedlichen Richtungen auf den Körper einwirken. Ein funktionelles Training könnte wie folgt aussehen:

- | | |
|---------|---|
| ÜBUNG 1 | <i>Kniebeuge mit Armstrecken über Kopf</i> |
| ÜBUNG 2 | <i>Ausfallschritt vorwärts mit Rumpfdrehung</i> |
| ÜBUNG 3 | <i>Kniebeuge mit Rumpfdrehung</i> |
| ÜBUNG 4 | <i>Ausfallschritt mit Kurzhantelrudern</i> |

PERIPHERAL HEART ACTION (PHA) TRAINING

Diese Variante des Zirkeltrainings arbeitet mit verschiedenen Sequenzen, die wiederum aus ein paar Übungen bestehen, die nacheinander absolviert werden. Mit dieser Trainingsmethode werden Muskeln, Herz und Lunge gleichermaßen gestärkt.

Indem Ober- und Unterkörper abwechselnd trainiert und zwischen den einzelnen Übungen nur minimale Ruhephasen eingelegt werden, fordert man nicht nur die Lunge, sondern auch das Herz, das vollauf damit beschäftigt ist, viele Körperbereiche gleichzeitig mit Blut zu versorgen. Infolge des hohen Blut- und Sauerstoffbedarfs sowie eines erhöhten Blutdrucks, der von der hohen Belastung herrührt, werden Herz und Lunge mit dieser Methode so intensiv gefordert, als würden Sie ein aerobes Training absolvieren. Dies ist eine sehr effektive Trainingsmethode, mit der sowohl die Muskeln in Form gebracht werden als auch die Fettverbrennung angekurbelt wird.

DROP SETS

Dies ist eine der besten Methoden, um eine gezielte Muskelüberlastung herbeizuführen, und zwar unabhängig davon, ob Sie nun Muskelmasse aufbauen oder Ihren Körper lediglich straffen möchten. Ihr Ziel sollte es zunächst sein, mit dem Gewicht Ihrer Wahl bei der letzten Wiederholung den Punkt des momentanen Muskelversagens zu erreichen. Reduzieren Sie anschließend das Gewicht auf etwa 75 Prozent und führen Sie dieselbe Anzahl an Wiederholungen wie im ersten Satz aus. Diese Übungsfolge ergibt einen Satz.

Das Prinzip dieser Methode ist, dass am Punkt des momentanen Muskelversagens etwa 25 Prozent der Muskelfasern vorübergehend außer Gefecht gesetzt sind. Indem das Gewicht um 25 Prozent reduziert wurde, ist es möglich, dieselbe Anzahl an Wiederholungen durchzuführen, um die Muskeln erneut an den Punkt des momentanen Muskelversagens zu bringen.

OVERLOAD-METHODE

Bei dieser Methode geht es darum, seine Muskeln über die gewohnte Belastungsgrenze hinaus zu beanspruchen. Diese Überlastung zwingt die Muskeln dazu, stärker zu werden, um den immer weiter steigenden Anforderungen gewachsen zu sein. Sie sollten im Training also stets versuchen, Ihre Muskeln einer solchen Überlastung auszusetzen. Nur so ist gewährleistet, dass Sie ständig weitere Fortschritte machen.

PLATEAU-EFFEKT

Viele Menschen hören mit dem Fitnesstraining auf, weil irgendwann einmal die Ergebnisse ausbleiben. Das ist normalerweise immer dann der Fall, wenn man ein sogenanntes Plateau erreicht. Sie trainieren fleißig weiter, aber Ihre Fitness verbessert sich nicht mehr wesentlich. Dieser Plateau-Effekt ergibt sich, weil der Körper keinen Overload mehr registriert. Er nimmt keine neuen Herausforderungen mehr wahr und sieht sich daher auch nicht zu weiteren Optimierungen und Anpassungen gezwungen. Dieses Phänomen tritt normalerweise auf, wenn man über einen längeren Zeitraum hinweg immer wieder dasselbe Workout durchführt. Es ist daher absolut wichtig, sein Programm zu variieren und seinen Körper immer wieder herauszufordern, damit er aktiv bleibt und sich nicht auf demselben Level ausruht. Wenn man mir die Frage stellt »Werden die Workouts auch irgendwann einmal leichter?«, antworte ich stets: »Dann wären es ja keine Workouts mehr!«

Ausstattung

Die Programme in diesem Buch kommen mit minimaler Ausstattung aus, um eine maximale Wirkung zu erzielen. Sie benötigen aber dennoch einige grundlegende Hilfsmittel, damit die Trainingsintensität erreicht wird, die notwendig ist, um sowohl Ausdauer als auch Kraft aufzubauen und die gewünschten Resultate zu erzielen.

HANTEL BANK

Eine Reihe der in den Programmen beschriebenen Übungen erfordern eine Bank oder ein Podest. In den Programmen kommt eine Hantelbank zum Einsatz. Sie können aber auch einen stabilen Stuhl oder eine Sitzbank verwenden.

KURZHANTELN

Kurzhanteln sind ein wichtiger Bestandteil der Workouts, da sie den Muskeln den erforderlichen Widerstand bieten, um stärker zu werden und sich zu verändern. Kurzhanteln müssen nicht teuer sein. Sie sollten sich jedoch mindestens zwei Paar zulegen, denn Sie werden mit der Zeit an Kraft zulegen und schwerere Gewichte benötigen. Ich empfehle für Frauen 2–6 kg und für Männer 5–12 kg.

GYMNASTIKBALL

Diese aufblasbaren Bälle sind mittlerweile praktisch überall erhältlich und ermöglichen eine Vielzahl an Übungen – auch andere als die in diesem Buch beschriebenen –, die Sie bei vielen Gelegenheiten ausführen können. Gymnastikbälle gibt es in verschiedenen Größen. Ein Ball hat die ideale Größe, wenn er Ihnen etwa bis ans Knie reicht.

LANGHANTEL

Ich verwende Langhanteln, um Übungen abwechslungsreicher oder angenehmer zu gestalten. Obwohl sie ein nützliches Hilfsmittel sind, sind sie nicht zwingend erforderlich – jede Langhantel-Übung lässt sich auch mit Kurzhanteln ausführen.

SPORTSCHUHE

Der Kauf von Sportschuhen ist mittlerweile schon beinahe eine Wissenschaft für sich. Ich persönlich würde eher zum Kauf von Laufschuhen raten, da sie sich für weit mehr Aktivitäten eignen als ein durchschnittlicher Sportschuh. In jedem Fall gilt aber, das Paar in einem Fachgeschäft zu kaufen, in dem geschultes Personal Ihren Laufstil oder Ihren Gang begutachten und Ihnen ein Modell empfehlen kann, das auf Ihre Muskelstruktur und Ihre Bewegungen abgestimmt ist.

PULSMESSER

Ein Pulsmesser ist zwar nicht absolut notwendig, aber ein äußerst nützliches Hilfsmittel. Indem Sie ständig Rückmeldung darüber erhalten, wie hoch die aktuelle Belastung ist, haben Sie die Gelegenheit, die Intensität gegebenenfalls anzupassen, um Ihr Training zu optimieren. Vielleicht liebäugeln Sie mit einem Gerät, das über Unmengen von Funktionen verfügt, aber im Grunde benötigen Sie nur eines, das Ihre Herzfrequenz genau misst und übersichtlich anzeigt.

SPORTKLEIDUNG

Es gibt heutzutage eine große Auswahl an Sportkleidung, aber letztlich ist nur entscheidend, dass die Kleidung bequem und atmungsaktiv ist. Bei der Auswahl Ihres Outfits sollten Sie sich überlegen, wie sich Ihr Körper bewegen wird und ob vorhandene Nähte scheuern könnten.





DER 12-WOCHEN- PLAN

Ihnen stehen zwölf Wochen zur Verfügung! Drei Monate! Ein Vierteljahr! Wie weit kommen Sie in dieser Zeit? Wie sehr können Sie sich verändern? Könnte das der Anfang eines lebenslangen Verwandlungsprozesses sein, der Ihren Körper und Ihre Gesundheit nachhaltig verbessern wird?

Sie können in zwölf Wochen erstaunlich viel erreichen. Sie können abnehmen, Ihren Körperfettanteil reduzieren und an Bauchumfang verlieren. Sie können Ihre Muskeln stärken, straffen und aktivieren, Ihren Stoffwechsel ankurbeln, Ihren Energiepegel erhöhen und sich großartig fühlen! Kurzum: Zwölf Wochen sind viel Zeit. Aber die Tage rasen nur so dahin und ehe Sie es sich versehen, ist der wichtige Termin da. Bedenken Sie also, dass jede Phase der zwölf Wochen entscheidend ist – jeder Tag, jedes Workout zählt und selbst jeder Bissen Nahrung ist ein Schritt auf dem Weg zum Erfolg. Bleiben Sie also auf Kurs, lassen Sie sich nicht ablenken und setzen Sie alle Hebel in Bewegung, um Ihr Ziel zu verwirklichen.

AUFBAU DER GRUNDFITNESS

Unser Ziel ist es, Ihren Körper so effektiv und effizient wie möglich zu machen. Er soll auf das Training und die Ernährungsumstellung möglichst gut ansprechen. In der uns zur Verfügung stehenden Zeit möchte ich zunächst Ihre Kondition und Kraft verbessern, damit Sie ein solides Fundament haben, mit dem Sie den bevorstehenden Herausforderungen gewachsen sind. Deswegen konzentrieren sich die ersten beiden Wochen des Programms auf einige grundlegende Trainingsformen, die die Kapazität von Herz und Lungen allmählich erhöhen und Muskeln und Gelenke auf die neuen Bewegungsabläufe so vorbereiten, dass die Leistungsfähigkeit der Muskeln gesteigert und dadurch mehr Kalorien verbrannt werden, während zugleich Ihre Beweglichkeit und Koordination verbessert werden – Eigenschaften, die notwendig sind, damit Sie im Lauf des Programms den steigenden Anforderungen gewachsen sind.

Ihr Ausdauertraining ist in den ersten beiden Wochen eine Kombination aus Dauerethode, bei der die Herzfrequenz für einen Zeitraum von bis zu 30 Minuten konstant bleibt, und Intervalltraining. Hierbei wechseln sich Phasen von hoher Intensität mit Phasen geringerer Intensität ab, zum Beispiel Laufen und Gehen. In den ersten beiden Wochen überwiegen noch Erholungsphasen mit moderater Intensität, die wir mit vergleichsweise kurzen Belastungsphasen kombinieren. Im Lauf der Zeit verändert sich jedoch das Verhältnis und die Belastungsphasen nehmen zu. Auf diese Weise gewöhnen sich Herz und Lungen an die neuen Anforderungen.

Am Anfang besteht Ihr Krafttraining aus einfachen Übungsfolgen. Ich stelle Ihnen eine ganze Fülle von Techniken vor. Hierzu zählen das Kombinationstraining, das in nur einer Übung eine Vielzahl von Gelenken und Muskeln aktiviert und ein Maximum an Muskelfasern dazu anregt, mehr Kalorien zu verbrennen, sowie das Peripheral Heart Action (PHA) Training, eine Variante des Zirkeltrainings, das Übungen für den Ober- und Unterkörper miteinander kombiniert, um Widerstand und Herz-Kreislauf-System anzukurbeln. Sie werden außerdem mit einfachen Bewegungsabläufen beginnen, die Ihre Balance und Haltung verbessern. Mit diesen Übungen trainieren Sie insbesondere den Rumpf, der Ihnen zu mehr Kraft verhilft, was sich in einer besseren Körperhaltung und mehr Selbstsicherheit widerspiegelt.

STEIGERUNG DER INTENSITÄT

Im Lauf der kommenden Wochen werden wir die Trainingsintensität nach und nach erhöhen, und zwar in allen Bereichen. Bei manchen Workouts werden wir schwerere Hanteln verwenden, allerdings nur, um die Aktivität der Muskeln zu erhöhen, nicht ihren Umfang. Andere Einheiten schließen kurze, anstrengende Intervalle ein, die Herz und Lungen fordern, beispielsweise mit der Fartlek-Methode – einer alten Technik aus Skandinavien, die ich Ihnen in Woche 4 vorstellen werde –, bei der ich Sie an Ihre Grenzen bringe, und zwar immer und immer wieder, bevor Sie kurz pausieren dürfen. Vor allem bei einem solchen Ansatz ist es wichtig, dass Sie motiviert und engagiert bleiben, mir vertrauen und fest daran glauben, dass sich die Mühe auszahlt. Das klingt jetzt zwar alles ziemlich heftig, aber machen Sie sich keine unnötigen Gedanken – in Woche 4 werden Sie feststellen, dass Ihr Körper der neuen Herausforderung mehr als gewachsen ist.

Ab Woche 5 beginnen Sie dann mit dem sogenannten funktionellen Training, das aus komplexeren Bewegungsabläufen innerhalb einer Übung besteht, die die Kraft, Balance und Kontrolle Ihrer Muskeln schulen. In den Wochen 6 bis 10 werden wir all das nutzen, was Sie in den fünf vorangegangenen Wochen gelernt haben, um Ihre Fitness zu erweitern und zu testen. Bis dahin werden Sie ein so gutes Gespür für die Übungen entwickelt haben, dass Sie Ihr Gewicht für die Hanteln und die Trainingsintensität selbst anpassen können. Wenn ich also zwölf Wiederholungen verlange, dann werden Sie Ihr Gewicht so wählen, dass Sie auch wirklich nur zwölf Wiederholungen ausführen können und nicht mehr. Und wenn 85 Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz gefordert sind, dann werden Sie genau in diesem Bereich trainieren können, weil Sie ein Gefühl dafür entwickelt haben werden, wie sich diese Belastung anfühlt. Weil uns vergleichsweise viel Zeit zur Verfügung steht, können wir unsere Grenzen Schritt für Schritt erweitern, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Von Woche 1 bis 10 werde ich Sie außerdem auffordern, eine längere Ausdauereinheit pro Woche zu absolvieren. Diese Einheit wird die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers weiter erhöhen und dazu führen, dass Sie mehr Energie verbrennen. Sie können diese Einheit aber auch als regelmäßigen Vergleichswert nehmen, um zu ermitteln, wie weit Sie in jedem Abschnitt des Programms laufen, Rad fahren, schwimmen oder gehen können. Vielleicht stellen Sie fest, dass dies eine sehr wirkungsvolle Methode ist, um ein sekundäres Ziel, wie einen 10-Kilometer-Lauf, zu schaffen. Am Ende von Woche 12 werde ich Sie dann bitten, ein 60- bis 90-minütiges Cardiotraining zu absolvieren. Die Läufer unter Ihnen könnten diese Einheit als Vorbereitung für einen Halbmarathon nutzen – es ist sicherlich in zwölf Wochen möglich, auf eine solche Distanz hinzutrainieren. Für die meisten Freizeitsportler sollte eine Zeit von 100 bis 140 Minuten machbar sein, also sind 90 Minuten nicht wirklich aus der Luft gegriffen. Wenn Sie kein passionierter Läufer sind, dann könnte diese lange Einheit vielleicht der Auslöser sein, sich für ein Radrennen oder einen 5- oder 10-Kilometer-Lauf anzumelden.

STRETCHING

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Körper auf die Arbeit vorbereiten, die vor ihm liegt. Idealerweise beginnen Sie mit fünf Minuten leichtem aerobem Training, wie Laufen oder Radfahren, und schließen, bevor Sie zu den Sequenzen übergehen, die folgenden Beweglichkeitsübungen an:

Dehnung des Hüftbeugers mit Armstrecken	S. 165
Ausfallschritt rückwärts mit Armstrecken	S. 166
Beinschwingen vor und zurück	S. 166
Seitliches Beinschwingen	S. 167
Armstrecken über Kopf an der Wand	S. 167
Spiderman	S. 168
Rumpfdrehung im Sitzen	S. 168

BAUCHMUSKELTRAINING

Eine starke Körpermitte stützt die Wirbelsäule und ermöglicht es Ihnen, alle anderen Übungen effektiver auszuführen. Die folgenden Übungen kommen im Lauf des gesamten Programms vor und trainieren Ihre Bauchmuskeln auf vielfältige Weise.

ÜBUNGSSEQUENZ 1

Crunch	30 Wdh.	S. 143
Seitlicher Crunch	30 Wdh.	S. 147
Unterarmstütz	40 Sek.	S. 145
Seitstütz	40 Sek.	S. 147

ÜBUNGSSEQUENZ 2

Crunch mit gestrecktem Bein im Wechsel		
Bein im Wechsel	10 Wdh.	S. 149
Hüftheben	15 Wdh.	S. 146
Schulterbrücke mit gestrecktem Bein		
gestrecktem Bein	15 Sek.	S. 148
Frontstütz mit Rotation	30 Wdh.	S. 144
Hyperextensions	25 Wdh.	S. 144

ÜBUNGSSEQUENZ 3

Umgekehrter Crunch	15 Wdh.	S. 148
V-Crunch	25 Wdh.	S. 150
Sit-up mit Ballwurf	15 Wdh.	S. 149
Crunch	30 Wdh.	S. 143
Langhantelrollen am Boden	15 Wdh.	S. 143

DER BLICK NACH VORN

Sobald Sie Woche 10 erreicht haben, werden Sie bereit sein für das abschließende 2-Wochen-Programm, meinen 2-Wochen-Turbo (Seite 116). Sie fangen mit vier Einheiten pro Woche an, was zunächst vielleicht nach viel klingt, aber in der Schlussphase werden es sogar sechs Einheiten pro Woche werden. An diesem Punkt Ihrer Entwicklung wird Ihr Körper diese Aufgabe problemlos meistern und bereits als Teil seines Alltags betrachten. Sie werden erstaunt sein, wie gut Sie damit zurechtkommen. Obwohl die Workouts selbst nie leicht sind, wird sich Ihr Körper im Lauf der Zeit an die steigenden Anforderungen gewöhnen, die an ihn gestellt werden, und sich spielend leicht daran anpassen.

Halten Sie sich strikt an den Plan und notieren Sie sich jeden Tag, wie schwer oder leicht Ihnen das Training fiel und wie Sie sich gefühlt haben, damit Sie im späteren Programmverlauf auf Vergleichswerte zurückgreifen können.



FRÜHSTÜCK Müsli und Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Grünes Gemüse, Cannellini-Bohnen und Salat
ABENDESSEN Süßkartoffel-Gnocchi mit Tomaten und Garnelen

1. AUSDAUER (Dauermethode)
Vorzugsweise zügiges Gehen, langsames Jogging oder Crosstrainer
 20 Min. bei 75 Prozent MHF

Kniebeuge	30 Sek.	S.140
Liegestütz	30 Sek.	S.155
Schulterdrücken	30 Sek.	S.157
Step-up	30 Sek.	S.141
Trizeps-Dip	30 Sek.	S.158
Seitheben	30 Sek.	S.153
Crunch	30 Sek.	S.143
Hyperextension	30 Sek.	S.144

Wiederholen Sie diesen Übungszirkel dreimal und machen Sie 10 Sekunden Pause zwischen den Übungen.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 2)

Achten Sie darauf, dass Oberschenkel und Wade einen rechten Winkel bilden und die Fersen die ganze Zeit über am Boden bleiben. Die Knie dürfen nicht über die Zehen hinausragen.



Heute ist ein Ruhetag. Vielleicht verspüren Sie den Drang, in dieser Anfangsphase so richtig Gas zu geben, aber in diesem Stadium sind ausreichende Ruhephasen entscheidend, damit Sie sich erholen können und im nächsten Workout wieder fit und leistungsfähig sind. Vor allem jetzt gilt in Sachen Training Qualität vor Quantität. Machen Sie sich heute mit dem Speiseplan der nächsten Tage vertraut und nutzen Sie die freie Zeit, um einige Gerichte vorzubereiten. So wird der Rest ein Kinderspiel!

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Haferbrei

MITTAGESSEN Wildreis und Avocado-Salat

ABENDESSEN Pfannengerührtes Gemüse mit Hähnchen und Ingwer

RUHEN SIE SICH AUS

Sie werden heute die Intervallmethode kennenlernen, eine der wichtigsten Formen des Ausdauertrainings. Wir beginnen so, dass das Verhältnis zwischen Erholungs- und Belastungsphase zunächst zugunsten der Erholung ausfällt. Das klingt so, als könnten Sie viele Pausen einlegen, aber im Gegenzug möchte ich, dass Sie in den 30-sekündigen Aktivphasen wirklich alles geben – arbeiten Sie bei diesem Intervalltraining härter als sonst in Ihren Cardioeinheiten. Nur so erzielen Sie einen regeren Stoffwechsel und verbrennen mehr Fett.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Vollkornpfannkuchen und Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Salat mit Quinoa, Mango und Kichererbsen
ABENDESSEN Gefüllte Paprika

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
Vorzugsweise Laufen/Gehen
30 Sek. bei 85 Prozent MHF
60 Sek. bei 60 Prozent MHF
Wiederholen Sie das Workout insgesamt für 22½ Minuten (30 Intervalle).

2. KRAFT (Kombinationstraining)

Bankdrücken	15-20 MW	S. 151
Schulterdrücken	15-20 MW	S. 157
Rudern im Sitzen mit Tube	15-20 MW	S. 156
Kurzhantelrudern im Stand	15-20 MW	S. 158

Absolvieren Sie 4 Sätze pro Übung, pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

Schulterdrücken
Halten Sie den Rücken gerade und die Bauchmuskeln durchgehend angespannt, während Sie den Deltamuskel trainieren (Schultermuskel).



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Heute ist ein Ruhetag. Lassen Sie daher ausnahmsweise einmal Fünfe gerade sein. Sie können natürlich einen Spaziergang machen oder eine leichte Radtour – aber bitte nichts Anstrengendes. Unkraut jäten, das Auto waschen, mit dem Hund Gassi gehen oder mit Kindern oder Enkelkindern spielen sind alles Dinge, die gesundheitsförderlich sind, jedoch nicht als Training im herkömmlichen Sinn gelten. Sie eignen sich aber hervorragend als Alternativprogramm für Ihre freien Tage.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Gemüse-Omelett

MITTAGESSEN Nizza-Salat

ABENDESSEN Mariniertes Thunfischsteak mit Polenta

ENTSPANNEN SIE SICH

Nach Möglichkeit sollten Sie heute Ihr Workout ein wenig variieren. Wenn Sie am Montag laufen waren, fahren Sie heute vielleicht Rad oder gehen ins Schwimmbad und stellen Ihren Körper so vor eine neue Herausforderung. Eine möglichst große Trainingsvielfalt tut Ihrem Körper gut, weil er sich ständig anpassen und aktiv bleiben muss. Die Notwendigkeit, sich wechselnden Reizen zu stellen, trägt zur Kräftigung des Körpers bei und verbessert den Stoffwechsel erheblich. Wenn Sie die Chance haben, sollten Sie Ihr Training daher möglichst abwechslungsreich gestalten.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Müsli und Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Salat mit Quinoa, Mango und Kichererbsen
ABENDESSEN Gebackenes Hähnchen mit Couscous und Minze-Joghurt

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Schwimmen
20 Min. bei 75 Prozent MHF

2. KRAFT (PHA-Training)		
Ausfallschritt im Wechsel	20 MW	S. 138
Bizeps-Curl	15 MW	S. 152
Seitlicher Ausfallschritt	20 MW pro Seite	S. 139
Trizeps-Extension	15 MW	S. 159
Oberschenkel-Curl mit Gymnastikball	20 Wdh.	S. 139
Liegestütz	15 Wdh.	S. 155
Step-up	15 Wdh. pro Bein	S. 141
Rudern im Sitzen mit Tube	15 MW	S. 156

Wiederholen Sie diesen Übungszirkel dreimal, pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Übungen und für 90 Sekunden zwischen den Zirkeln

Rudern im Sitzen mit Tube
Halten Sie den Rücken während des Bewegungsablaufs stets gerade und konzentrieren Sie sich darauf, beim Zurückziehen der Arme die Schulterblätter zusammenzuschieben.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Heute möchte ich, dass Sie einen Spaziergang unternehmen. Er sollte etwa eine Stunde dauern; suchen Sie ein möglichst abwechslungsreiches Gelände auf und gehen Sie zügig, damit Sie gefordert sind. Sie sollten ein wenig schwitzen und außer Atem kommen, sodass es schwierig wird (aber dennoch möglich ist) ein Gespräch zu führen. Sie sollten spüren, wie Ihre Muskeln arbeiten. Es handelt sich hierbei zwar nicht um ein intensives Workout, ein solcher Spaziermarsch geht aber als gemäßigtes Training durch. Versuchen Sie, jemanden zu finden, der Sie auf dem Spaziergang begleitet.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Haferbrei und Frucht-Smoothie

MITTAGESSEN Salat mit Roter Bete, Karotte und Quinoa

ABENDESSEN Weizenfreie Nudeln mit Räucherlachs

MACHEN SIE EINEN SPAZIERGANG

SONNTAG

Wie war Ihre erste Woche? Für einige von Ihnen war es bestimmt anstrengend, sich einem Fitness- und Ernährungsprogramm zu unterziehen, das strukturierter und fordernder ist als alles, was Sie je zuvor in dieser Richtung unternommen haben. Aber Sie haben sich tapfer geschlagen und somit die ersten Schritte auf dem Weg zu einer grundlegenden Veränderung unternommen. Die Intervalleinheit, die Sie am Mittwoch ausgeführt haben, werden wir heute ein wenig ausdehnen. Auch jetzt überwiegen noch die Erholungsphasen, aber die Belastungsphasen werden länger.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Frischer Obstsalat mit Joghurt *und* Frucht-Smoothie

MITTAGESSEN Pita mit Zucchini, Spargel und roter Paprika
ABENDESSEN Mariniertes Thunfischsteak mit Polenta

Heutiges Workout

1. AUSDAUER (Intervalltraining)

Vorzugsweise Crosstrainer oder Laufen/Gehen

60 Sek. bei 85 Prozent MHF

90 Sek. bei 70 Prozent MHF

Absolvieren Sie insgesamt 25 Minuten (20 Intervalle).

2. KRAFT (Kombinationstraining)

Kniebeuge	20 MW	S. 140
-----------	-------	--------

Ausfallschritt vorwärts	20 MW	S. 142
-------------------------	-------	--------

Führen Sie 4 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

Schulterbrücke mit einem Bein	25 Wdh.	S. 162
-------------------------------	---------	--------

Oberschenkel-Curl

mit Gymnastikball 20 Wdh. S. 139

Führen Sie 4 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

Ausfallschritt vorwärts
Beugen Sie am Ende der Bewegung beide Knie im rechten Winkel, halten Sie den Oberkörper die ganze Zeit über aufrecht.



NOTIZEN

Sie haben nun eine Woche Workout hinter sich, es kann also sein, dass Ihnen die Beine heute ein wenig schwer vorkommen, wenn Sie mit dem Workout beginnen. Sobald Ihr Körper aber in Bewegung gerät und der Kreislauf in Gang kommt, wird es besser. Sie werden vielleicht sogar merken, dass Ihnen das Training nach einer kurzen Pause leichter fällt als nach einem Ruhetag. Eine neue Woche mit neuer Motivation und Energie! Bauen Sie Ihre Einstellung neu auf, geben Sie weiterhin Ihr Bestes und setzen Sie die Messlatte nun schon ein wenig höher als letzte Woche.

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Gemüse-Omelett
MITTAGESSEN Wildreis und Avocado-Salat
ABENDESSEN Gebackene Hähnchenbrust mit Knoblauch und Zitrone

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Laufen
25 Min. bei 70–75 Prozent MHF

2. KRAFT (Kombinationstraining)		
Bankdrücken	15 MW	S. 151
Pec Fly	15 MW	S. 154
<i>Absolvieren Sie 4 Sätze pro Übung und pausieren Sie 30 Sekunden zwischen den Sätzen.</i>		

Rudern im Sitzen mit Tube	12 MW	S. 156
Bizeps-Curl	15 MW	S. 152
<i>Absolvieren Sie 4 Sätze pro Übung und pausieren Sie 30 Sekunden zwischen den Sätzen.</i>		

Kniebeuge mit		
Armstrecken über Kopf	15 MW	S. 163
Ausfallschritt (statische Position)	12 MW pro Bein	S. 138
<i>Absolvieren Sie 4 Sätze pro Übung und pausieren Sie 30 Sekunden zwischen den Sätzen.</i>		

Ausfallschritt (statische Position)
Konzentrieren Sie sich darauf, das Körpergewicht auf der Ferse des vorderen Fußes zu halten, damit die Oberschenkelinnenseite und der Gesäßmuskel des entsprechenden Beins stärker beansprucht werden.



3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 2)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nachdem Sie zwei Tage am Stück trainiert haben, haben Sie sich eine Pause mehr als verdient. Auch heute gelten die üblichen Regeln: Sie können aktiv sein und Ihren alltäglichen Beschäftigungen nachgehen, aber übertreiben Sie es nicht. Sie können beispielsweise 10 Minuten mit Stretching verbringen (Seite 35), um beweglich zu bleiben und die möglicherweise schmerzenden Muskeln zu lockern. Dehnen Sie die Hauptmuskelgruppen wie Ober- und Unterschenkel, Waden, Brust und Rücken, halten Sie die Position jeweils mindestens 15 Sekunden.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Müsli und Frucht-Smoothie

MITTAGESSEN Griechischer Salat

ABENDESSEN Gebackener Lachs mit Lauch, Ingwer und Knoblauch

ZEIT FÜR EINE PAUSE

Heute geht es bergauf! Wenn Sie im Studio trainieren, können Sie das Laufband entsprechend einstellen, im Idealfall aber trainieren Sie draußen an einem Hügel, den Sie erklimmen können. Bei Bergläufen verbrennt man 40 bis 50 Prozent mehr Kalorien als auf ebener Strecke und die Intervallphasen lassen sich leicht umsetzen, indem Sie bergauf laufen und bergab gehen. Dann wiederholen Sie das Ganze. Trödeln Sie nicht. Sie sollten jederzeit in der Lage sein, gleich mit dem nächsten Lauf fortzufahren. Die PHA-Einheit lässt sich problemlos im Park ausführen. Genießen Sie heute also Ihr Training in der Natur.

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Haferbrei
 MITTAGESSEN Nizza-Salat
 ABENDESSEN Riesenchampignon-Burger

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
 Vorzugsweise Bergauflaufen
 30 Sek. in mittlerem Tempo (75 Prozent MHF) bergauf laufen
 60 Sek. bergab gehen (60 Prozent MHF)

Führen Sie 12–15 Intervalle aus.

2. KRAFT (PHA-Training)		
Halber Liegestütz	15–20 Wdh.	S. 153
Ausfallschritt vorwärts	20 Wdh.	S. 142
Trizeps-Dip	bis Muskelversagen eintritt	S. 158
Step-up	20 Wdh. pro Bein	S. 141
Crunch	20–30 Wdh.	S. 143
Gegrätschter Seitwärtssprung	15 Wdh. pro Richtung	S. 173
Ausfallschritt im Wechsel	20–30 Wdh.	S. 138
Trizeps-Dip	bis Muskelversagen eintritt	S. 158
Liegestützsprung (Burpee)	10–15 Wdh.	S. 159

Wiederholen Sie diesen Übungszirkel zwei- bis dreimal, pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Übungen und für 2 Minuten zwischen den Zirkeln.

Trizeps-Dip
Halten Sie den Rücken dicht an der Bank, um den Trizeps stärker zu fordern.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

An Ruhetagen geht es darum, sich zu regenerieren. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass Sie untätig bleiben, es heißt nur, dass Sie sich nicht so verausgaben sollen wie an Trainingstagen. Versuchen Sie, im Rahmen des Programms diese Tage als Gelegenheit zu betrachten, sich etwas Gutes zu tun und Ihrem Körper Zeit zu geben, sich zu erholen und neue Energie zu tanken. Genießen Sie Ihre Mahlzeiten, trinken Sie viel Wasser und gönnen Sie sich eine Auszeit.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Vollkornpfannkuchen und Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Pita mit Zucchini, Spargel und roter Paprika
ABENDESSEN Sellerie-Eintopf

GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT

Heute beginnt eine viertägige Phase, in der Sie jeden Tag trainieren oder auf andere Weise aktiv sein werden. So lange haben Sie bisher noch nicht ohne Ruhetag trainiert. So wie dieser Abschnitt aufgebaut ist, werden Sie leicht damit fertig, aber Sie sollten heute trotzdem gut auf sich achten. Trinken Sie viel Wasser, am besten keinen Alkohol, essen Sie viel Obst und Gemüse und lassen Sie sich wenn möglich Beine und Rücken massieren. Ihr Puls wird heute etwas höher steigen als bei anderen Trainingseinheiten nach der Dauermethode. Sie werden sich also ins Zeug legen müssen.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Gemüse-Omelett
 MITTAGESSEN Griechischer Salat
 ABENDESSEN Hähnchen-Fajitas

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
 Vorzugsweise Schwimmen oder Laufen
 30 Min. bei 75 Prozent MHF

2. KRAFT (Kombinationstraining)		
Bankdrücken mit Langhantel	15 MW	S. 151
Pec Fly	15 MW	S. 154

Führen Sie 4 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

Rudern im Sitzen mit Tube	12 MW	S. 156
Bizeps-Curl	15 MW	S. 152

Führen Sie 4 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

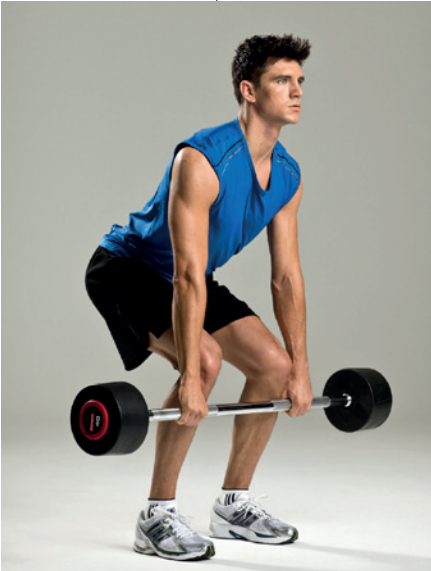
Reißen und Stoßen	15 MW	S. 160
Ausfallschritt (statische Position)	12 MW pro Bein	S. 138

Führen Sie 4 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

Step-up	20 Wdh. pro Bein	S. 141
Hyperextensions	20–30 Wdh.	S. 144

Führen Sie 4 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

Reißen und Stoßen
Halten Sie den Rücken gerade, wenn Sie in die Knie gehen. Ihr Blick geht geradeaus, nicht nach oben.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Die heutige Radtour sollte nach Möglichkeit auf relativ ebener Strecke stattfinden. Halten Sie dabei ein flottes Tempo. Statt in einem hohen Gang zu fahren oder sich einen steilen Berg hinaufzukämpfen, sollten Sie in zügigem Tempo fahren – Ihre Beine müssen für das morgige Training vergleichsweise frisch sein. Sie sollten heute zwar nicht an Ihre Grenzen gehen, aber trotzdem das Gefühl haben, etwas geleistet zu haben und ins Schwitzen geraten zu sein, bummeln Sie also nicht zu sehr.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Müsli *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Salat mit Quinoa, Mango und Kichererbsen
ABENDESSEN Hähnchenschenkel mit Gerste und Linsen

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Radfahren
40–60 Min. bei 70 Prozent MHF

2. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 2)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Heute werden Sie Drills absolvieren – also Bewegungsfolgen, die eine gute Körperbeherrschung, Rumpfkraft und Koordination erfordern. Wir werden in den kommenden Wochen regelmäßig Drills ausführen, sie sind eine einfache Möglichkeit, nur mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren. Dabei müssen Sie auf eine gute Körperbeherrschung und eine saubere Ausführung achten. Diese Trainingsmethode wird auch von Spitzensportlern verwendet, und zwar um sich aufzuwärmen, die Muskelkraft zu verbessern und das Körperbewusstsein zu schulen.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Haferbrei
MITTAGESSEN Grünes Gemüse, Cannellini-Bohnen und Salat
ABENDESSEN Supergesunder Salat

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
Vorzugsweise Laufen/Jogging
60 Sek. bei 85 Prozent MHF
90 Sek. bei 75 Prozent MHF
Absolvieren Sie insgesamt 15 Minuten mit 12 Intervallen.

2. KRAFT (Drills)		
Kniehebelauf	20 Meter	S. 171
Gegrätschter	20 Meter	
Seitwärtssprung	in jede Richtung	S. 173
Anfersen	20 Meter	S. 171
Knee-up im Wechsel	20 Meter	S. 169
<i>Führen Sie diesen Übungszirkel dreimal aus, pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Übungen.</i>		

Seitwärtssprung	20 Wdh.	S. 172
Einbeiniger Vorwärtssprung	10 Wdh. pro Bein	S. 173
Standwaage	12 Wdh. pro Seite	S. 170
<i>Führen Sie diesen Übungszirkel dreimal aus, pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Übungen.</i>		

Seitwärtssprung
Gehen Sie bei jeder Landung in die Knie, um die Anzahl der bei dieser Übung beanspruchten Muskeln zu erhöhen.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



WOCHE 3

Am Ende jedes 2-Wochen-Blocks möchte ich, dass Sie eine Zwischenbilanz ziehen. Und zwar indem Sie sich den Fitnesstests erneut unterziehen, die Sie zu Beginn Ihres Verwandlungsprozesses absolviert haben (Seite 14/15) und festhalten, was sich in der Zwischenzeit verändert hat. Falls Sie sich Etappenziele gesteckt haben, zeigt sich nun, ob beziehungsweise wie Sie im Zeitplan liegen.

Ich erwarte, dass Sie sich über den Programmverlauf hinweg verbessern, aber vielleicht sind Sie der Meinung, die Veränderungen gingen nicht schnell genug vonstatten oder seien sogar ganz ausgeblieben. Falls dies daran liegt, dass Sie Ihr Trainingspensum nicht absolvieren oder bei Ihrem Speiseplan mogeln, nun ja ... dann kann ich Ihnen leider auch nicht helfen. Dafür sind Sie selbst verantwortlich. Wenn Sie sich aber an die Workouts gehalten haben und Ihnen trotzdem alles zu langsam geht, dann ist das kein Grund zur Beunruhigung. Wir haben noch viel Zeit und es dauert einfach eine Weile, bis Ihr Körper sich angepasst und an den neuen Lebensstil gewöhnt hat. Vertrauen Sie mir, es wird sich alles zum Besten wenden.

Falls Sie das Programm vollständig (oder weitestgehend) befolgt haben, dürfen Sie sich ruhig an dieser Stelle schon einmal auf die Schulter klopfen. Falls nicht, sollten Sie sich selbst das Versprechen abnehmen, in den nächsten zwei Wochen aufzuholen und fortan mit mehr Engagement bei der Sache zu sein.

Nach dem gestrigen Intervalltraining (das anstrengender war als die vorigen Einheiten) könnten Ihre Beine etwas schwer sein. Das heutige Ausdauertraining wird in einem moderaten Tempo ausgeführt, damit die Beine nicht an ihre Belastungsgrenzen kommen, was dazu führen würde, dass Sie sich erschöpft fühlen. Vielleicht haben Sie ja Lust, Rad zu fahren. So können Sie über einen längeren Zeitraum bei niedriger Intensität trainieren. Wenn Sie jedoch 40 Minuten am Stück laufen können und Ihre Herzfrequenz dabei nicht zu stark ansteigt, können Sie stattdessen auch joggen gehen.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Frischer Obstsalat mit Joghurt *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Pita mit Zucchini, Spargel und roter Paprika
ABENDESSEN Pfannengerührtes Gemüse mit Hähnchen und Ingwer

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Radfahren oder Jogging
40 Min. bei 70 Prozent MHF

2. KRAFT (Kombinationstraining)		
Bankdrücken mit Langhantel	15 MW	S. 151
Schulterdrücken	15 MW	S. 157
Rudern im Sitzen mit Tube	15 MW	S. 156
Kurzhantelrudern im Stand	15 MW	S. 158
Überzug mit Kurzhantel	15 MW	S. 155
Arnold-Press	15 MW	S. 150

Absolvieren Sie 4 Sätze pro Übung und pausieren Sie 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 2)

Kurzhantelrudern im Stand
Widerstehen Sie dem Drang, die Hanteln zu hoch zu heben. Die Ellbogen sollten sich maximal auf Höhe der Ohren befinden.



NOTIZEN

Heute sollte ein vollständiger Ruhetag sein, verzichten Sie also selbst auf leichtes Training. Verrichten Sie ganz alltägliche Aktivitäten und achten Sie auf Ihre Ernährung, aber legen Sie ansonsten die Füße hoch, erholen Sie sich und genießen Sie die Freizeit – Sie haben es sich verdient.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Gemüse-Omelett

MITTAGESSEN Wildreis und Avocado-Salat

ABENDESSEN Süßkartoffel-Gnocchi mit Tomaten und Garnelen

LEGEN SIE DIE FÜSSE HOCH

Wenn möglich, sollten Sie heute schwimmen gehen! Schwimmen verbessert die Haltung und den Kreislauf und schont die Beine. Außerdem locken Sie Ihren Körper aus der Reserve, wenn Sie ihn mit einer neuen Trainingsform konfrontieren. Sowohl körperlich als auch mental ist das eine tolle Möglichkeit, um motiviert zu bleiben; und vielleicht entpuppt sich Schwimmen als Ihre neue Lieblingsbeschäftigung! Wenn Sie heute nicht schwimmen gehen können, sollten Sie ein anderes aerobes Fitnesstraining ausüben, das demselben Schema von Belastung und Erholung folgt.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK

Müsli und Frucht-Smoothie

MITTAGESSEN

Salat mit Roter Bete, Karotte und Quinoa

ABENDESSEN

Griechischer Salat

Heutiges Workout

1. AUSDAUER (Intervalltraining)

Vorzugsweise Schwimmen

2 Bahnen in schnellem Tempo (80 Prozent MHF)

2 Bahnen in langsamem Tempo (60 Prozent MHF)

Führen Sie 5 Wiederholungen aus (insgesamt 20 Bahnen).

1 Bahn in schnellem Tempo (90 Prozent MHF)

1 Bahn in langsamem Tempo (60 Prozent MHF)

Führen Sie 8 Wiederholungen aus (insgesamt 16 Bahnen).

15 Bahnen in mittlerem Tempo (70 Prozent MHF)

(Ich gebe davon aus, dass die Länge einer Bahn 25 m beträgt – bei Abweichungen
hiervon anpassen.)

NOTIZEN

Heute ist zwar ein Ruhetag, aber ich möchte, dass Sie sich trotzdem 40 bis 60 Minuten Zeit nehmen, um einer leichten sportlichen Betätigung nachzugehen. Sie könnten mit dem Hund spazieren gehen, draußen mit den Kindern toben oder auch nur die Gartenarbeit erledigen, die Sie schon so lange vor sich herschieben. Wozu auch immer Sie sich entscheiden, alles das trägt dazu bei, den Stoffwechsel anzukurbeln und Kalorien zu verbrennen.

*Heutiger Speiseplan***FRÜHSTÜCK** Haferbrei**MITTAGESSEN** Thunfisch-Sandwich**ABENDESSEN** Gebackenes Hähnchen mit Couscous und Minze-Joghurt

VERBRENNEN SIE EXTRA- KALORIEN

Bis heute bestand Ihr Cardiotraining größtenteils aus langen Trainingseinheiten in konstantem Tempo, die Ihre Grundfitness aufbauen sollten. Ihr Intervalltraining bestand aus mehr Erholungs- als Belastungsphasen, was Ihnen die Zeit gab, sich zu erholen und Ihre Fitness stetig zu verbessern. Heute ist ein großer Tag, weil das Intervalltraining ab jetzt zu gleichen Teilen aus Ruhe und Aktivität besteht. Sie werden das Gefühl haben, dass die Erholungsphase allzu schnell vorbei ist und Ihr Körper noch nicht dazu bereit ist weiterzumachen. Aber machen Sie sich keine Sorgen, Sie sind soweit.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Vollkornpfannkuchen *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Grünes Gemüse, Cannellini-Bohnen und Salat
ABENDESSEN Gemüse-Fischburger mit Salat

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
Vorzugsweise Crosstrainer und Radfahren
30 Sek. bei 90 Prozent MHF
30 Sek. bei 60 Prozent MHF

Trainieren Sie insgesamt 15 Minuten (30 Intervalle), wechseln Sie dann das Trainingsgerät und trainieren Sie für weitere 15 Minuten (30 Intervalle).

2. KRAFT (PHA-Training)		
Ausfallschritt im Wechsel	15 MW pro Bein	S. 138
Reißen und Stoßen	15 MW	S. 160
Seitlicher Ausfallschritt	15 MW pro Seite	S. 139
Überzug mit Kurzhantel	15 MW	S. 155
Oberschenkel-Curl mit Gymnastikball	15 Wdh.	S. 139
Bankdrücken	15 MW	S. 151
Step-up	15 Wdh. pro Bein	S. 141
Rudern im Sitzen mit Tube	15 MW	S. 156

Führen Sie diesen Übungszirkel viermal aus, pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Übungen, für 2 Minuten zwischen den Zirkeln.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 2)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Überzug mit Kurzhantel
Achten Sie bei der Rückwärtsbewegung mit gestreckten Armen darauf, den unteren Rücken durch Anspannen der Bauchmuskeln fest auf die Matte oder Bank zu pressen.



FRÜHSTÜCK Gemüse-Omelett
MITTAGESSEN Pita mit Zucchini, Spargel und roter Paprika
ABENDESSEN Mariniertes Thunfischsteak mit Polenta

1. AUSDAUER (Dauermethode)

35 Min. bei 75 Prozent MHF

Kniebeuge	15 MW	S. 140
-----------	-------	--------

Ausfallschritt vorwärts	15 MW pro Bein	S.142
-------------------------	----------------	-------

Führen Sie 4 Sätze pro Übung aus

und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

Schulterbrücke mit einem Bein	25 Wdh. pro Bein	S. 162
-------------------------------	------------------	--------

Sumo-Kniebeuge	15 MW	S. 141
----------------	-------	--------

Oberschenkel-Curl mit Gymnastikball	20 Wdh.	S. 139
--	---------	--------

Führen Sie 4 Sätze pro Übung aus

und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

Spannen Sie die Gesäßmuskeln am höchsten Punkt fest an und achten Sie darauf, den Körper gestreckt zu lassen, um den Po maximal zu beanspruchen.



Ihr einziges Training besteht heute aus den Drills, die Sie letzte Woche kennengelernt haben. Achten Sie während des kompletten Drillablaufs auf eine perfekte Technik. Halten Sie bei jeder Bewegung die Bauchmuskeln angespannt und bemühen Sie sich um eine gute Haltung von Nacken und Wirbelsäule. Führen Sie die Bewegungen nicht flüchtig aus, weil sie auf den ersten Blick einfacher erscheinen als die anderen Workouts; konzentrieren Sie sich stets auf eine saubere Ausführung – die Ergebnisse werden bald für sich sprechen.

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Müsli *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Thunfisch-Sandwich
ABENDESSEN Weizenfreie Nudeln mit Räucherlachs

Heutiges Workout

1. DRILLS

Kniehebelauf	15 Meter	S. 171
Anfersen	15 Meter	S. 171
Gegrätschter Seitwärtssprung	15 Meter in jede Richtung	S. 173

*Führen Sie 5 Sätze von jeder Übung aus,
pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Sätzen
und für 1 Minute nach allen Sätzen.*

Seitwärtssprung	20 Wdh.	S. 172
Standwaage	15 Wdh. pro Seite	S. 170
Einbeiniger Vorwärtssprung	10 Wdh. pro Bein	S. 173

*Führen Sie 4 Sätze von jeder Übung aus,
pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Sätzen
und für 1 Minute nach allen Sätzen.*

2. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 1)

Kniehebelauf

Machen Sie jeweils kleine Schritte nach vorn. Ziehen Sie etwa viermal pro Meter das Knie an.



NOTIZEN

Nachdem wir in den vergangenen Wochen Ihre Grundfitness mit leichtem Krafttraining aufgebaut haben, ist es nun an der Zeit, Ihre Muskeln gezielter zu kräftigen. An dieser Stelle machen sich die meisten Frauen Sorgen über eine mögliche Zunahme der Muskelmasse. Vielleicht werden Sie tatsächlich feststellen, dass Ihre Muskeln durch das anspruchsvollere Training im Lauf dieser Woche etwas an Umfang gewinnen, aber dieser kurzfristige Zuwachs wird maximal einige Tage anhalten. Der Effekt des Trainings in dieser Woche besteht darin, dass sich Ihr Stoffwechsel nachhaltig verändert und dadurch Ihr gesamter Körper geformt wird.

- Heutiger Speiseplan*
- FRÜHSTÜCK

Haferbrei
- MITTAGESSEN

Grünes Gemüse, Cannellini-Bohnen und Salat
- ABENDESSEN

Gebackener Lachs mit Lauch, Ingwer und Knoblauch

- Heutiges Workout*
1. AUSDAUER

(Dauermethode)

Vorzugsweise Schwimmen

40 Min. bei 75–80 Prozent MHF

2. KRAFT (PHA-Training)		
Ausfallschritt im Wechsel	10 MW pro Bein	S. 138
Reißen und Stoßen	10 MW	S. 160
Seitlicher Ausfallschritt	10 MW pro Seite	S. 139
Überzug mit Kurzhantel	12 MW	S. 155
Oberschenkel-Curl mit Gymnastikball	12 Wdh.	S. 139
Bankdrücken	10 MW	S. 151
Step-up	12 Wdh. pro Bein	S. 141
Rudern im Sitzen mit Tube	12 MW	S. 156

Absolvieren Sie diesen Übungszirkel viermal, pausieren Sie für 45 Sekunden zwischen den Übungen und für 90 Sekunden zwischen den Zirkeln.

Seitlicher Ausfallschritt
Beugen Sie beim Schritt zur Seite das Knie im rechten Winkel, halten Sie die Wirbelsäule gerade und bleiben Sie aufrecht.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ihr Intervalltraining heute besteht zu gleichen Teilen aus Belastung und Erholung, sodass Sie sich nach jeder körperlichen Anstrengung regenerieren und in den Aktivphasen zu Höchstleistungen antreiben können. Wenn Sie in einem Fitnessstudio trainieren, sollten Sie heute zwei oder drei Cardiogeräte verwenden. Falls Sie Ihr Workout draußen absolvieren, messen Sie, welche Distanz Sie in einer Minute schaffen, und legen Sie diese Strecke in jeder Belastungsphase aufs Neue zurück. Gehen Sie im Ausdauertraining bis knapp an Ihre Grenze, sodass Sie gerade noch über so viel Energie verfügen, dass Sie jederzeit mit dem nächsten Intervall weitermachen können.

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Frischer Obstsalat mit Joghurt *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Nizza-Salat
ABENDESSEN Gebackene Hähnchenbrust, Knoblauch und Zitrone

Heutiges Workout

1. AUSDAUER (Intervallmethode)

Vorzugsweise Laufen bzw. Gehen

60 Sek. bei 85 Prozent MHF

60 Sek. bei 60 Prozent MHF

Wiederholen Sie die Intervalle für insgesamt 30 Minuten (30 Intervalle).

2. KRAFT (Kombinationstraining)

Bankdrücken 10 MW S. 151

Pec Fly	10 MW	S.154
---------	-------	-------

Führen Sie 5 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

Rudern im Sitzen mit Tube	10 MW	S.156
---------------------------	-------	-------

Biceps-Curl	12 MW	S.152
-------------	-------	-------

Führen Sie 5 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

Reißen und Stoßen	10 MW	S.160
-------------------	-------	-------

Ausfallschritt (statische Position)	10 MW pro Bein	S. 138
-------------------------------------	----------------	--------

Führen Sie 5 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

Step-up	12 Wdh. pro Bein	S. 141
---------	------------------	--------

Hyperextensions	20 Wdh.	S. 144
-----------------	---------	--------

Führen Sie 5 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING

(Übungssequenz 1)

NOTIZEN



Sie haben nun an fünf aufeinanderfolgenden Tagen trainiert, wobei der Sonntag mit seinen Drills ein vergleichsweise entspannter Tag war. Ein wenig angeschlagen? Das dachte ich mir, deshalb können Sie heute einen Ruhetag einlegen. Lassen Sie sich massieren, gehen Sie in die Sauna und verwöhnen Sie sich ein wenig. Wenn das nicht möglich ist, sollten Sie sich zumindest ein wenig ausruhen. Es muss ja nicht lang sein, aber 30 bis 40 Minuten die Füße hochzulegen und einen Mittagsschlaf zu halten, kann wahre Wunder bewirken. Was auch immer Sie tun, laden Sie Ihren Akku auf und erholen Sie sich.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Gemüse-Omelett

MITTAGESSEN Salat mit Quinoa, Mango und Kichererbsen

ABENDESSEN Hähnchen-Fajitas

GÖNNEN SIE SICH RUHE

Heute steht »Fartlek«-Training auf dem Programm. »Fartlek« ist der schwedische Ausdruck für »Fahrtspiel« und wurde in den 1930ern für die schwedische Langlauf-Nationalmannschaft entwickelt – mit großem Erfolg. Ich erwarte zwar nicht, dass Sie zu olympischen Höchstleistungen gelangen, aber diese Methode ist ein hervorragendes Cardiotraining, weil ständig zwischen verschiedenen Intensitäten und Geschwindigkeiten gewechselt wird. Diese ungewohnte Belastung trainiert Ihren Körper in der aeroben Zone und geht sogar bis ins anaerobe Training, was Ihre Fitness deutlich verbessert und Ihren Stoffwechsel ankurbelt.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Müsli *und* Frucht-Smoothie

MITTAGESSEN Salat mit Roter Bete, Karotte und Quinoa

ABENDESSEN Riesenchampignon-Burger

Heutiges Workout

1. AUSDAUER (Fartlek-Methode)

Vorzugsweise Laufen

40 Sek. bei 50 Prozent maximalem Tempo

15 Sek. bei 75 Prozent maximalem Tempo

20 Sek. bei 50 Prozent maximalem Tempo

10 Sek. bei 90 Prozent maximalem Tempo

Wiederholen Sie die Intervalle für 30-40 Minuten im ständigen Wechsel ohne Pause.

2. DRILLS

Kniehebelauf	15 Meter	S. 171
--------------	----------	--------

Anfersen	15 Meter	S. 171
----------	----------	--------

Laufsprung	15 Meter	S. 169
------------	----------	--------

*Führen Sie 4 Sätze pro Übung aus,
pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Übungen
und für 1 Minute nach allen Sätzen.*

Seitwärtssprung 20 Wdh. S.172

Kneelift mit Beinrotation	20 Wdh. pro Seite	S. 172
---------------------------	-------------------	--------

Standwaage	15 Wdh. pro Seite	S. 170
------------	-------------------	--------

Einbeiniger Vorwärtssprung	10 Wdh. pro Bein	S.173
----------------------------	------------------	-------

Wiederholen Sie diesen Übungszirkel dreimal.

Versuchen Sie, das Standbein möglichst gestreckt zu halten. Die Beugung geht von der Hüfte und nicht von der Wirbelsäule aus.



NOTIZEN

Heute ist ein völliger Ruhetag. Sie haben wirklich hart trainiert und gestern war ein anstrengender Tag! Dehnen Sie sich ein bisschen und lassen Sie sich massieren. Achten Sie weiterhin darauf, dass Ihre Ernährung Ihren persönlichen Erfordernissen entspricht. Mit zunehmender Trainingsintensität verbrennen Sie nämlich mehr Kalorien. Das ist zwar hervorragend, um Fett zu verbrennen, aber es laugt auch aus, wenn man sich nicht genügend Kalorien zuführt, um den Tagesbedarf zu decken. Schauen Sie in der Tabelle auf Seite 20 nach, um sicherzugehen, dass Sie genügend essen.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Haferbrei

MITTAGESSEN Pita mit Zucchini, Spargel und roter Paprika

ABENDESSEN Supergesunder Salat

VÖLLIGER RUHETAG

Sie werden heute ein recht langes und intensives Konditionstraining nach der Dauermethode absolvieren, Sie werden also an Ihre Grenzen kommen. Aufgrund der Länge müssen Sie die Cardioeinheit unter Umständen in drei Blöcke von jeweils 15 Minuten aufteilen, mit jeweils einer Minute Pause dazwischen. Wenn Sie keine Pause machen würden, bestünde die Gefahr, dass Sie müde und damit langsamer werden, sodass Ihr Puls sinkt. Machen Sie also lieber kurze Pausen zwischen den Blöcken und steigern Sie stattdessen die Intensität.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Vollkornpfannkuchen und Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Thunfisch-Sandwich
ABENDESSEN Sellerie-Eintopf

Heutiges Workout

1. **AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Laufen oder Schwimmen
45 Min. bei 80 Prozent MHF

oder

15 Min. bei 85 Prozent MHF

Wiederholen Sie noch zweimal und pausieren Sie für 1 Minute dazwischen.

2. **BAUCH-RUMPF-TRAINING** (Übungssequenz 2)

NOTIZEN

Nachdem Sie gestern nur eine Cardioeinheit zu absolvieren hatten, ist heute Krafttraining an der Reihe. Benutzen Sie in diesem Workout schwere Hanteln (die den Themenschwerpunkt dieser Woche bilden) und legen Sie zwischen den einzelnen Übungen nur sehr kurze Pausen ein. Sobald Sie feststellen, dass die Muskelererschöpfung in Kürze eintritt, müssen Sie umso mehr auf eine saubere Technik achten. Falls diese zu leiden beginnt, sollten Sie das Hantelgewicht reduzieren oder zwischen den einzelnen Sätzen etwas längere Pausen einlegen.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Gemüse-Omelett
MITTAGESSEN Grünes Gemüse, Cannellini-Bohnen und Salat
ABENDESSEN Süßkartoffel-Gnocchi mit Tomaten und Garnelen

<i>Heutiges Workout</i>	1. KRAFT (PHA-Training)		
	Ausfallschritt im Wechsel	10 MW pro Bein	S. 138
	Reißen und Stoßen	10 MW	S. 160
	Trizeps-Dip	bis Muskelversagen eintritt	S. 158
	Seitlicher Ausfallschritt	10 MW pro Seite	S. 139
	Überzug mit Kurzhantel	12 MW	S. 155
	Oberschenkel-Curl mit Gymnastikball	12 Wdh.	S. 139
	Bankdrücken	10 MW	S. 151
	Step-up	12 Wdh. pro Bein	S. 141
	Rudern im Sitzen mit Tube	12 MW	S. 156
	Liegestützsprung (Burpee)	15 Wdh.	S. 159
	<i>Absolvieren Sie diesen Übungszirkel viermal, pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Übungen und für 90 Sekunden zwischen den Zirkeln.</i>		
	2. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 3)		

Liegestützsprung (Burpee)
Auch wenn die Übung ermüdend ist, führen Sie stets saubere und ganze Strecksprünge aus, anstatt sich nur halbherzig zu strecken.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



WOCHE 5

Inzwischen merken Sie hoffentlich, welche Fortschritte Sie machen und dass Sie sich fitter und besser fühlen. Mit dem Abnehmen kann es etwas dauern, aber Sie sollten jetzt langsam und stetig beginnen, an Gewicht zu verlieren. Ich hoffe aufrichtig, dass es sich so verhält – zumindest falls das Ihr Ziel ist.

In den letzten Wochen hat sich Ihr Trainingspensum erhöht und Sie trainieren nun erheblich länger und intensiver. Sie treiben nun fünfmal pro Woche Sport und sind richtig gut vorangekommen. Ja, es ist hart, aber Sie schaffen es – vertrauen Sie mir!

Sie sind vielleicht erschöpft und es kann durchaus sein, dass manche Körperpartien verspannt sind und sich bleiern anfühlen. Führen Sie vor dem Training das Stretching von Seite 35 aus und nehmen Sie sich am Ende des Tages nochmals ein paar Minuten Zeit, um sich ausgiebig zu dehnen.

Es ist völlig normal, dass Ihnen die Trainingseinheiten in den Knochen stecken, denn Sie verlangen sich schließlich einiges ab. Führen Sie sich einmal vor Augen, welche großartigen Fortschritte Sie bereits erzielt haben und seien Sie bereit, nun die nächste Trainingsstufe zu erklimmen.

Sie werden heute eine weitere Trainingseinheit mit schweren Gewichten in Angriff nehmen, bevor wir im weiteren Wochenverlauf eine moderatere Gangart verfolgen. Aber heute möchte ich, dass Sie sich im Krafttraining richtig verausgaben. Ihr Körper fühlt sich vielleicht nach den schweren Einheiten der vergangenen Woche erschöpft an – aber schon in Kürze wird sich der Schwerpunkt des Workouts verändern und Ihr Körper wird optimal darauf vorbereitet sein, sich dieser neuen Herausforderung zu stellen.

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Müsli und Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Wildreis und Avocado-Salat
ABENDESSEN Hähnchenschenkel mit Gerste und Linsen

Heutiges Workout 1. AUSDAUER (Dauermethode)
Vorzugsweise Laufen oder Schwimmen
30 Min. bei 80 Prozent MHF

2. KRAFT (Supersatz)		
Bankdrücken	10 MW	S. 151
Rudern im Sitzen mit Tube	10 MW	S. 156
Absolvieren Sie 4 Sätze pro Übung und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.		

Ausfallschritt (statische Position)	10 MW pro Bein	S. 138
Schulterbrücke mit einem Bein	10 MW pro Bein	S. 162
Absolvieren Sie 4 Sätze pro Übung und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.		

Seitheben	10 MW	S. 153
Horizontales Latziehen	10 MW	S. 152
Absolvieren Sie 4 Sätze pro Übung und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.		

Kurzhantelrudern im Stand	10 MW	S. 158
Latziehen mit gestreckten Armen	10 MW	S. 156
Absolvieren Sie 4 Sätze pro Übung und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Sätzen.		

Seitheben
Heben Sie die Hände so weit an, bis sie auf Schulterhöhe sind.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Heute kehren wir zu Krafttraining mit niedrigeren Gewichten und hohen Wiederholungszahlen zurück und kombinieren diese mit kurzen Cardio-Intervallen. Nachdem wir in den letzten Tagen Ihre Muskeln sehr beansprucht haben, widmen wir uns nun verstärkt Ihrer Ausdauer, indem wir Ihr Herz-Kreislauf-System fordern. Das Intervalltraining besteht heute zu gleichen Teilen aus Belastungs- und Erholungsphasen. Ich möchte, dass Sie sich bis kurz vor die Belastungsgrenze bringen, sich dann 2 Minuten erholen und das Ganze nochmals wiederholen.

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Haferbrei
MITTAGESSEN Salat mit Quinoa, Mango und Kichererbsen
ABENDESSEN Gefüllte Paprika

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)

Vorzugsweise Crosstrainer
60 Sek. bei 80–90 Prozent MHF
60 Sek. bei 60 Prozent MHF

Wiederholen Sie die Intervalle für insgesamt 6 Minuten (6 Intervalle), machen Sie 2 Minuten Pause.
Wiederholen Sie die Intervalle für insgesamt 8 Minuten (8 Intervalle), machen Sie 2 Minuten Pause.
Wiederholen Sie die Intervalle für insgesamt 6 Minuten (6 Intervalle), machen Sie 2 Minuten Pause.
Wiederholen Sie die Intervalle für insgesamt 4 Minuten (4 Intervalle).

2. KRAFT (PHA-Training)

Ausfallschritt im Wechsel	20 MW pro Bein	S. 138
Reißen und Stoßen	20 MW	S. 160
Seitlicher Ausfallschritt	15 MW pro Seite	S. 139
Überzug mit Kurzhantel	20 MW	S. 155
Oberschenkel-Curl mit Gymnastikball	20 Wdh.	S. 139
Bankdrücken mit Langhantel	20 MW	S. 151
Step-up	15 Wdh. pro Bein	S. 141
Rudern im Sitzen mit Tube	20 MW	S. 156

Absolvieren Sie diesen Übungszirkel dreimal und pausieren Sie für 2 Minuten nach jedem Zirkel.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 1)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Oberschenkel-Curl mit Gymnastikball
Halten Sie das Becken während der Bewegung oben und konzentrieren Sie sich darauf, die Muskeln der Oberschenkelrückseite am höchsten Punkt der Bewegung – also bei maximaler Beugung der Knie – fest anzuspannen.



Heute sollte einer Ihrer aktiveren Ruhetage sein. Versuchen Sie, etwa 40 Minuten Ausdauertraining auszuführen, das nicht allzu anstrengend ist und Ihnen nicht den Schweiß auf Stirn treibt – ein schöner Spaziergang vielleicht. Wenn Sie aber das Gefühl haben, dass Sie matt und erschöpft sind, dann können Sie heute auch einmal gar nichts tun. Das ist in Ordnung. Seien Sie nicht zu streng mit sich, Sie liegen voll im Plan.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Vollkornpfannkuchen *und* Frucht-Smoothie

MITTAGESSEN Griechischer Salat

ABENDESSEN Gemüse-Fischburger mit Salat

GEHEN SIE SPAZIEREN

Heute steht wieder die Fartlek-Methode auf dem Programm. Sie werden feststellen, dass die anstrengendste Belastungsphase 5 Sekunden dauert – in denen Sie sämtliche Kräfte mobilisieren müssen. Sie werden also 30 Sekunden regulär laufen, 15 Sekunden lang das Tempo anziehen und schließlich 5 Sekunden Vollgas geben, bevor Sie sich 1 Minute lang bei zügigem Gehen erholen. Auch das ist eine Form von Belastung, wenngleich eine sehr moderate. Die Erholungsphase besteht also ebenfalls aus einer leichten Aktivität!

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Gemüse-Omelett
MITTAGESSEN Salat mit Quinoa, Mango und Kichererbsen
ABENDESSEN Butternut-Kürbis und Kichererbsen-Couscous

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Fartlek-Methode)
Vorzugsweise Laufen
30 Sek. bei 70 Prozent maximalem Tempo
15 Sek. bei 80 Prozent maximalem Tempo
5 Sek. bei 90 Prozent maximalem Tempo
60 Sek. bei 50 Prozent maximalem Tempo
Wiederholen Sie die Intervalle für 30–40 Minuten im ständigen Wechsel ohne Pause.

2. DRILLS
Kniehebelauf 30 Meter S. 171
Kneelift mit Beinrotation 30 Meter S. 172
Wiederholen Sie diesen Übungszirkel dreimal, pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Übungen und für 1 Minute nach allen Sätzen.

Gegrätschter Seitwärtssprung 30 Meter in jede Richtung S. 173
Laufsprung 30 Meter S. 169
Wiederholen Sie diesen Übungszirkel dreimal, pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Übungen und für 1 Minute nach allen Sätzen.

Seitwärtssprung 20 Wdh. S. 172
Führen Sie 2 Sätze aus und pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Sätzen.

Laufsprung
Legen Sie mit jedem Schritt eine möglichst große Strecke zurück. Versuchen Sie, sich geschmeidig fortzubewegen, übertreiben Sie Ihre normalen Laufbewegungen.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Heute ist der erste Tag, an dem ich Ihnen im Ausdauertraining vergleichsweise viele Erholungsphasen gönne. Aber täuschen Sie sich nicht – diese Einheit wird Sie an die Grenzen bringen! Sie werden nämlich bergauf laufen und bergab gehen. Suchen Sie sich einen Berg oder eine hohe Steigung aus, gehen oder laufen Sie hinauf, treiben Sie sich richtig an, und schlendern Sie wieder hinab, bevor Sie das Ganze wiederholen. Dieses Cardiorworkout wird gefolgt von einem PHA-Training, das sich ebenfalls im Freien ausführen lässt. Morgen dürfen Sie dann einen Tag lang pausieren!

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Müsli *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Nizza-Salat
ABENDESSEN Salat mit Roter Bete, Karotte und Quinoa

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
Vorzugsweise Bergauflaufen
45 Sek. laufen/zügig bergauf gehen (80–90 Prozent MHF)
90 Sek. bergab gehen (60 Prozent MHF)
Wiederholen Sie die Intervalle für insgesamt 9 Minuten (8 Intervalle), machen Sie 2 Minuten Pause und wiederholen Sie sie noch dreimal. Das ergibt insgesamt 12 Läufe.

2. KRAFT (PHA-Training)		
Halber Liegestütz	15–20 Wdh.	S. 153
Ausfallschritt vorwärts	20 MW pro Bein	S. 142
Trizeps-Dip	bis Muskelversagen eintritt	S. 158
Step-up	20 Wdh. pro Bein	S. 141
Crunch	20–30 Wdh.	S. 143
Gegrätschter Seitwärtssprung	15 Wdh. in jede Richtung	S. 173
Ausfallschritt im Wechsel	20–30 MW pro Bein	S. 138
Trizeps-Dip	bis Muskelversagen eintritt	S. 158
Liegestützsprung (Burpee)	10–15 Wdh.	S. 159
<i>Wiederholen Sie diesen Übungszirkel dreimal, pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Übungen und für 2 Minuten nach jedem Zirkel.</i>		

Crunch
Beenden Sie die Übung, indem Sie möglichst weit in Richtung Ausgangsposition zurückkehren, statt während der Bewegung so weit wie möglich nach oben zu kommen.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Heute steht nur viel Dehnen (Übungsempfehlungen auf Seite 35) und ausgiebiges Pausieren auf dem Plan. Ihr Training wird von Woche zu Woche anstrengender und ich bin sicher, dass Ihre Muskeln das mittlerweile auch schon gemerkt haben. Also seien Sie heute gut zu sich und geben Sie Ihrem Körper die Gelegenheit, sich zu erholen, um morgen wieder alles geben zu können.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Haferbrei

MITTAGESSEN Thunfisch-Sandwich

ABENDESSEN Gebackenes Hähnchen mit Couscous und Minze-Joghurt

DEHNEN UND ERHOLEN SIE SICH

Ich stelle Ihnen heute die Trainingsmethode des funktionellen Trainings vor, die alltägliche Bewegungsmuster aufgreift, statt sich auf die einseitigen Abläufe des gängigen Fitnesstrainings zu beschränken. Beim funktionellen Training wirken aus unterschiedlichen Richtungen zur selben Zeit Kräfte auf den Körper ein, der dann dazu gezwungen ist, auch die Haltemuskulatur zu aktivieren. So kommen viele Gelenke und Muskeln gleichzeitig zum Einsatz. Kurzum, es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, auf das Sie mithilfe des Krafttrainings der letzten Wochen bestens vorbereitet sein sollten.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Frischer Obstsalat mit Joghurt *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Griechischer Salat
ABENDESSEN Gefüllte Paprika

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Radfahren
45 Min. bei 75 Prozent MHF

2. KRAFT (Funktionelles Training)		
Kniebeuge mit Armstrecken	15 MW	S. 163
Ausfallschritt vorwärts mit Rumpfdrehung	20 MW pro Bein	S. 162
Kniebeuge mit Rumpfdrehung	20 MW pro Seite	S. 163
Ausfallschritt mit Armheben	15 Wdh. pro Seite	S. 161

Absolvieren Sie diesen Übungszirkel viermal und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Übungen.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungsfolge 1)

Ausfallschritt vorwärts mit Rumpfdrehung
Achten Sie darauf, dass bei der Rumpfdrehung die Hüften nach vorn zeigen, damit die Muskeln in der Taille maximal gefordert werden.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie fühlen Sie sich? Sie haben nun schon über einen Monat Training hinter sich und sollten bereits dramatische Fortschritte gemacht haben. Wenn man Woche für Woche stur seinen Ernährungs- und Fitnessplan durchführt, verliert man leicht den Überblick. Aus eben diesem Grund haben wir an den Anfang des Programms einige Tests gestellt. Heute möchte ich, dass Sie sich neu testen, damit Sie Ihren aktuellen Entwicklungsstand kennen und ihn mit Ihren Zielen abgleichen können. Es ist also der Augenblick der Wahrheit – ich hoffe, Sie können sich anschließend auf die Schulter klopfen!

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Gemüse-Omelett
 MITTAGESSEN Thunfisch-Sandwich
 ABENDESSEN Pita mit Zucchini, Spargel und roter Paprika

Heutiges Workout **1. KRAFT** (Kombinationstraining und Supersatz)

Kniebeuge mit Kurzhanteln	12 MW	S. 142
Ausfallschritt vorwärts	20 MW pro Bein	S. 142
Sumo-Kniebeuge	12 MW	S. 141
Oberschenkel-Curl mit Gymnastikball	12 Wdh.	S. 139

Führen Sie 4 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 45 Sekunden zwischen den Sätzen.

Bankdrücken	12 MW	S. 151
Rudern im Sitzen mit Tube	12 MW	S. 156

Führen Sie 3 Sätze pro Übung aus, wechseln Sie nach jedem Satz die Übung und machen Sie keine Pause zwischen den Sätzen.

Seitheben	12 MW	S. 153
Horizontales Latziehen	12 MW	S. 152

Führen Sie 3 Sätze pro Übung aus, wechseln Sie nach jedem Satz die Übung und machen Sie keine Pause zwischen den Sätzen.

Kurzhantelrudern im Stand	12 MW	S. 158
Latziehen mit gestreckten Armen	12 MW	S. 156

Führen Sie 3 Sätze pro Übung aus, wechseln Sie nach jedem Satz die Übung und machen Sie keine Pause zwischen den Sätzen.

Latziehen mit gestreckten Armen
Halten Sie den Oberkörper gerade und die Bauchmuskeln angespannt, während Sie die gestreckten Arme nach unten ziehen.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FRÜHSTÜCK Müsli *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Salat mit Roter Bete, Karotte und Quinoa
ABENDESSEN Gebackene Hähnchenbrust mit Knoblauch
und Zitrone

1. AUSDAUER (Dauermethode)
Vorzugsweise Bergauflaufen, Rudern und Crosstrainer

10 Min.	Bergauflaufen
1 km	Rudern
8 Min.	Crosstrainer
750 m	Rudern
8 Min.	Bergauflaufen
500 m	Rudern

Absolvieren Sie alle genannten Disziplinen bei 75–80 Prozent MHF.

Ausfallschritt im Wechsel	20 MW pro Bein	S. 138
Reißen und Stoßen	20 MW	S. 160
Seitlicher Ausfallschritt	20 MW pro Seite	S. 139
Überzug mit Kurzhantel	20 MW	S. 155
Oberschenkel-Curl mit Gymnastikball	25 Wdh.	S. 139
Bankdrücken mit Langhantel	20 MW	S. 151
Step-up	20 Wdh. pro Bein	S. 141
Rudern im Sitzen mit Tube	20 MW	S. 156

Führen Sie diesen Übungszirkel drei- bis viermal aus, pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Übungen und für 90 Sekunden nach jedem Zirkel.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 1)

NOTIZEN

Step-up
Nehmen Sie auf dem Stepbrett oder einer Stufe eine aufrechte, gerade Haltung ein, um die Belastung und den Trainingseffekt zu maximieren.



Die meisten von Ihnen werden das Gefühl haben, dass das Programm bereits anstrengend genug ist. Wenn Sie den Ruhetag aber nicht untätig verbringen, sondern ein leichtes Training absolvieren möchten, dann können Sie heute eine der drei Übungssequenzen des Bauchmuskeltrainings (Seite 35) ausführen, damit die Rumpfmuskulatur weiterhin gefordert wird. Sie werden sich rasch genug erholen, um morgen wieder einsatzfähig zu sein. Wenn Sie es sich also zutrauen, dann können Sie heute eine außerplanmäßige Trainingseinheit einlegen. Wenn nicht, erholen Sie sich und nehmen Sie es leicht!

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Haferbrei
MITTAGESSEN Wildreis und Avocado-Salat
ABENDESSEN Riesenchampignon-Burger

RUHEN SIE SICH AUS

Die heutige Intervalleinheit weicht von den vorangegangenen ab. Während zuvor auf jede Belastungs- eine Erholungsphase folgte, besteht die heutige »Erholung« aus einer moderaten Belastung. Damit Sie dazu in der Lage sind, habe ich die obere Belastungsstufe gesenkt. Das bedeutet, dass Sie dauerhaft unterschiedlich intensiv trainieren, ähnlich wie bei der Fartlek-Methode, aber ohne die zahlreichen Tempo- und Intensitätswechsel. Wenn Sie zum Beispiel laufen, dann gibt es heute keine Gehphasen zwischen jedem (Bergauf-)Lauf. Sie laufen einfach weiter, allerdings in gemäßigtem Tempo.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Frischer Obstsalat mit Joghurt *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Salat mit Quinoa, Mango und Kichererbsen
ABENDESSEN Sellerie-Eintopf

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
Vorzugsweise Laufen oder Schwimmen
60 Sek. bei 85 Prozent MHF
60 Sek. bei 75 Prozent MHF
Wiederholen Sie die Intervalle für insgesamt 30 Minuten (30 Intervalle).

2. KRAFT (Kombinationstraining)
Bankdrücken mit Langhantel 18 MW S. 151
Pausieren Sie für 45 Sekunden und führen Sie weiter 3 Sätze aus.

Schulterdrücken	15 MW	S. 157
Rudern im Sitzen mit Tube	15 MW	S. 156
Kurzhantelrudern im Stand	15 MW	S. 158
Überzug mit Kurzhantel	15 MW	S. 155
Arnold-Press	15 MW	S. 150

Führen Sie 3 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 45 Sekunden zwischen den Sätzen.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 3)

Arnold-Press
Drehen Sie die Handgelenke in der Aufwärtsbewegung nach außen und in der Abwärtsbewegung wieder nach innen.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nutzen Sie den Ruhetag heute und denken Sie darüber nach, wie sich Ihr Körper gerade anfühlt. Welchen Bereichen geht es besser, welche fühlen sich verspannt an, und überlegen Sie sich, was Sie tun können, um diesen Zustand zu verbessern. Falls Ihnen ein Bereich dauerhaft Probleme bereitet und Sie das Gefühl haben, dass dieses Problem einfach nicht besser wird, dann sollten Sie einen Physiotherapeuten aufsuchen, der in der Lage ist sicherzustellen, dass Ihrem Fortschritt keine Hindernisse im Weg stehen.

*Heutiger Speiseplan***FRÜHSTÜCK** Gemüse-Omelett**MITTAGESSEN** Grünes Gemüse, Cannellini-Bohnen und Salat**ABENDESSEN** Weizenfreie Nudeln mit Räucherlachs

ZEIT FÜR EINEN CHECK-UP

Dieses Wochenende haben Sie die Halbzeit des Programms erreicht und sollten auf all das zurückblicken, was Sie bereits geschafft haben. Rufen Sie sich ins Gedächtnis, wie sich einige der Workouts in der ersten Woche anfühlten und welche Probleme Ihnen die Ernährungsumstellung zu Beginn noch bereitet hat. Sie sind schon heute ein anderer Mensch als vor sechs Wochen, vergessen Sie das nicht. Dann werfen Sie einen Blick auf Ihr heutiges Trainingspensum und Sie werden erkennen, welch weiten Weg Sie seit jenen ersten Tagen zurückgelegt haben. Bleiben Sie weiter motiviert – es gibt noch viel zu tun!

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Müsli *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Salat mit Quinoa, Mango und Kichererbsen
ABENDESSEN Hähnchenschenkel mit Gerste und Linsen

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Laufen oder Radfahren
50 Min. bei 75–80 Prozent MHF

2. KRAFT (funktionelles Training)		
Kniebeuge mit Armstrecken		
über Kopf	20 MW	S. 163
Ausfallschritt vorwärts		
mit Rumpfdrehung	30 MW pro Bein	S. 162
Kniebeuge mit Rumpfdrehung	30 MW pro Seite	S. 163
Ausfallschritt vorwärts		
mit Armheben	20 MW pro Seite	S. 161

Absolvieren Sie diesen Übungszirkel viermal und pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Übungen.

Kniebeuge mit Armstrecken über Kopf
Ihre Arme sollten in der Endposition gestreckt sein und sich direkt über Ihrem Kopf befinden. Die Wirbelsäule ist aufrecht und in Neutralstellung.



NOTIZEN

Meinen größten Respekt, das war eine echt harte Woche – Sie haben sich wirklich Mühe gegeben und vor allem hart an Ihrer Kondition gearbeitet. Heute stehen wieder Fartlek-Training und Drills auf dem Programm, wobei das Schema vom letzten Mal abweicht – heute gibt es weniger Pausen zwischen den einzelnen Aktivphasen. Obwohl die Erholungsphasen immer noch länger sind als die Belastungsphasen, gleicht sich das Verhältnis langsam an, es wird also anstrengender. Atmen Sie tief durch, motivieren Sie sich und packen Sie's an.

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Haferbrei
 MITTAGESSEN Nizza-Salat
 ABENDESSEN Butternut-Kürbis und Kichererbsen-Couscous

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Fartlek-Methode)
 Vorzugsweise Laufen
 30 Sek. bei 70 Prozent maximalem Tempo
 20 Sek. bei 70 Prozent maximalem Tempo
 15 Sek. bei 80 Prozent maximalem Tempo
 10 Sek. bei 90 Prozent maximalem Tempo
 45 Sek. Gehen
 Wiederholen Sie die Intervalle im Wechsel für 30–40 Minuten ohne Pause.

2. DRILLS

Laufsprung	20 Meter	S. 169
Kniehebelauf	15 Meter	S. 171
Standwaage	15 Wdh. pro Seite	S. 170
Seitwärtssprung	20 Wdh.	S. 172
Kneelift mit Beinrotation	10 Wdh. pro Seite	S. 172
Gegrätschter Seitwärtssprung	20 Meter in jede Richtung	S. 173
Einbeiniger Vorwärtssprung	15 Meter pro Bein	S. 173

Führen Sie diesen Übungszirkel dreimal aus.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 2)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kneelift mit Beinrotation
Drehen Sie Ihr Knie und Bein nach außen, die Hüften zeigen jedoch nach vorn, während Sie sich langsam vorwärtsbewegen.





WOCHE 7

Sie haben bereits das 12-Wochen-Programm zur Hälfte geschafft! Wie immer sollten Sie auch diesen Meilenstein dazu nutzen, sich neu zu konzentrieren. Werfen Sie einen Blick auf die Ziele, die Sie sich aufgeschrieben haben, und stellen Sie sich vor, wie gut es sich anfühlen wird, wenn Sie alle erreicht haben. Sie müssen weiterhin auf Kurs bleiben und Ihren Lebensstil kontrollieren, weil Sie nun dem Endpunkt schon näher als dem Startpunkt sind – und jede Handlung zählt nun. Testen Sie sich wieder (Seite 14/15) und überprüfen Sie, wie groß die Fortschritte sind, die Sie bis jetzt gemacht haben. Ich bin sicher, sie dürften mittlerweile beachtlich sein.

Sie haben zwar insgesamt noch das halbe Programm vor sich, aber Sie sollten es eher so betrachten, dass es nur noch vier Wochen bis zum 2-Wochen-Turbo sind. Obwohl die letzten beiden Wochen die »Krönung« des Plans sind, bilden sie doch auch eine Phase für sich. Indem Sie sich zunächst auf die ersten zehn Wochen konzentrieren, verlagern Sie Ihr Augenmerk auf ein kurzfristigeres Ziel und verändern somit die psychologische Wirkung des Trainings. Es ist nämlich motivierender, neben einem großen Gesamtziel auch ein zeitlich näherliegendes Teilziel zu haben, das schneller ein Erfolgserlebnis bringt.

Wir erhöhen in den nächsten Wochen die Dauer und Intensität des Trainings, aber Sie sind dafür bereit – Sie haben wahrlich hart genug dafür trainiert. Und nun, da Sie an diesem Punkt stehen, sagen Sie sich nicht, dass Sie versuchen werden, das Programm durchzuhalten. Sondern gehen Sie einfach davon aus, *dass* Sie es erfolgreich durchziehen werden! Nur Sie steuern Ihre Handlungen und können alles erreichen, was Sie sich vorgenommen haben. Es ist nur eine Übung. Es ist nur Ernährung. Sie sind stark genug und haben es verdient, Ihre Ziele zu erreichen. Also packen Sie es an und ziehen Sie es durch!

Eine tolle Art, die Woche zu beginnen – mit einer Pause. Sie haben sie sich verdient, Sie müssen sich erholen, weil diese Woche noch sehr anstrengend wird. Nutzen Sie den heutigen Tag, um zu überprüfen, ob Sie sich ausreichend mit Wasser versorgen. Wie viel trinken Sie? Schreiben Sie sich auf, wie viel Flüssigkeit Sie pro Tag zu sich nehmen. Am besten ist es, wenn Sie eine 2-Liter-Flasche benutzen, aus der Sie im Lauf des Tages trinken. Sie sollten sie etwa zwei Stunden vor dem Zubettgehen geleert haben. Gewöhnen Sie sich daran, ausreichend Wasser zu trinken, weil dies Ihre Regenerationsfähigkeit erheblich verbessern wird.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Frischer Obstsalat mit Joghurt *und* Frucht-Smoothie

MITTAGESSEN Thunfisch-Sandwich

ABENDESSEN Pfannengerührtes Gemüse mit Hähnchen und Ingwer

ERHOLEN SIE SICH

Letzte Woche haben Sie Ausdauertraining mit langen Einheiten in moderatem Tempo absolviert, Sie haben außerdem ein anstrengendes Fartlek- und Intervalltraining gemacht. Jetzt sind Sie bereit, Ihre Grenzen neu auszuloten. Überlegen Sie sich, welche Distanz Sie in 30 Minuten zurücklegen können. Wenn Sie zum Beispiel normalerweise mit einem Tempo von 10 km/h laufen und in 30 Minuten 5 km schaffen, sollten Sie nun 10 Prozent aufschlagen (5,5 km) und versuchen, diese Strecke in derselben Zeit zu schaffen. Es kann sein, dass Sie nach 25 Minuten aufhören müssen – das ist in Ordnung, wenn Sie alles gegeben haben.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Gemüse-Omelett
MITTAGESSEN Griechischer Salat
ABENDESSEN Gebackener Lachs mit Lauch, Ingwer und Knoblauch

Heutiges Workout

1. AUSDAUER (Dauermethode)
Vorzugsweise Laufen und Radfahren
25–30 Min. bei 80–85 Prozent MHF

2. KRAFT (PHA-Training)

Ausfallschritt im Wechsel	20 MW pro Bein	S. 138
Reißen und Stoßen	20 MW	S. 160
Seitlicher Ausfallschritt	20 MW pro Seite	S. 139
Überzug mit Kurzhantel	20 MW	S. 155
Oberschenkel-Curl		
mit Gymnastikball	20 Wdh.	S. 139
Bankdrücken mit Langhantel	20 MW	S. 151
Step-up	20 Wdh. pro Bein	S. 141
Rudern im Sitzen mit Tube	20 MW	S. 156

Führen Sie diesen Übungszirkel viermal aus, pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Übungen und für 2 Minuten zwischen den Zirkeln.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 1)

Bankdrücken mit Langhantel
Sie sollten spüren, wie sich die Brustmuskeln am Ende der Abwärtsbewegung anspannen, bevor Sie die Hantel wieder hochdrücken.



NOTIZEN

Ich möchte, dass Sie sich, ebenso wie am Dienstag, auch heute in der Cardioeinheit richtig fordern. Nicht vergessen, es sind nur 30 Minuten Anstrengung und das war's dann! Sie sollten, wenn möglich, versuchen, eine andere Trainingsform anzuwenden als am Dienstag (wie Sie sehen, schlage ich Schwimmen vor), aber wenn es praktischer oder bequemer für Sie ist, bei Bewährtem zu bleiben, dann habe ich auch nichts dagegen, solange Sie die vorgeschriebene Trainingsintensität einhalten.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Haferbrei
MITTAGESSEN Grünes Gemüse, Cannellini-Bohnen und Salat
ABENDESSEN Hähnchen-Fajitas

<i>Heutiges Workout</i>	1. AUSDAUER (Dauermethode)		
	<i>Vorzugsweise Schwimmen</i>		
	30 Min. bei 80–85 Prozent MHF		
	2. KRAFT (funktionelles Training)		
	Kniebeuge mit Armstrecken		
	über Kopf	20 MW	S. 163
	Ausfallschritt vorwärts		
	mit Rumpfdrehung	30 MW pro Bein	S. 162
	Step-up mit Schulterdrücken		
		20 Wdh. pro Bein	S. 164
	Ausfallschritt vorwärts		
	mit Armheben	20 MW pro Seite	S. 161
	Aufrichten mit Hantel		
		10 MW	S. 165

Absolvieren Sie diesen Übungszirkel viermal und pausieren Sie für 45 Sekunden zwischen den Zirkeln.

Aufrichten mit Hantel
Um bei dieser Übung die besten Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie sich darauf konzentrieren, sich mit der Bein- und Rumpfmuskulatur aufzurichten, statt sich mit dem Arm abzustützen.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Das Training heute ist eine Mischung aus Ausdauer und Kraft. Es wird dadurch einerseits leichter, weil weniger Zeit mit nur einer Disziplin verbracht wird, andererseits wird es auch schwerer, weil die Muskeln sich beim Cardiotraining müde anfühlen können, nachdem Sie sie zuvor bereits beim Krafttraining belastet haben! Wie auch immer Sie es betrachten, Sie sollten stets daran denken, dass diese Form von Training sehr dazu beiträgt, den Stoffwechsel anzuregen und Ihre Fitness schnell zu verbessern.

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Vollkornpfannkuchen und Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Wildreis und Avocado-Salat
ABENDESSEN Gebackenes Hähnchen mit Couscous und
Minze-Joghurt

Heutiges Workout

1. AUSDAUER (Intervalltraining)

Vorzugsweise Laufen/Gehen

90 Sek. bei 85 Prozent MHF

60 Sek. bei 65 Prozent MHF

Wiederholen Sie die Intervalle für insgesamt 10 Minuten (8 Intervalle).

2. KRAFT

Bankdrücken

12 MW

S. 151

Rudern im Sitzen mit Tube

12 MW

S. 156

Führen Sie jeweils 3 Sätze pro Übung aus und wechseln Sie zwischen den Übungen.

WIEDERHOLEN SIE DAS AUSDAUERTRAINING FÜR 5 MINUTEN, FAHREN SIE RAD STATT ZU LAUFEN ODER ZU GEHEN.

Seitheben

12 MW

S. 153

Horizontales Latziehen

12 MW

S. 152

Führen Sie jeweils 3 Sätze pro Übung aus und wechseln Sie zwischen den Übungen.

WIEDERHOLEN SIE DAS AUSDAUERTRAINING FÜR 5 MINUTEN, RUDERN SIE STATT ZU LAUFEN ODER ZU GEHEN.

Kniebeuge mit Kurzhanteln

12 MW

S. 142

Ausfallschritt vorwärts

20MW pro Bein

S. 142

Führen Sie jeweils 3 Sätze pro Übung aus und wechseln Sie zwischen den Übungen.

WIEDERHOLEN SIE DAS AUSDAUERTRAINING FÜR 3 MINUTEN, NUTZEN SIE DEN CROSSTRAINER STATT ZU LAUFEN ODER ZU GEHEN.

Sumo-Kniebeuge

12 MW

S. 141

Oberschenkel-Curl

mit Gymnastikball

20 Wdh.

S. 139

Führen Sie jeweils 3 Sätze pro Übung aus und wechseln Sie zwischen den Übungen.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 3)

Sumo-Kniebeuge
Spannen Sie die Muskeln an der Oberschenkelinnenseite an, um sich aufzurichten. Das Körpergewicht ruht hauptsächlich auf den Fersen.



Sie können stolz auf sich sein – Sie haben in dieser Woche ein enorm anstrengendes Trainingspensum bewältigt! Sie haben vier harte Trainingstage hinter sich, es ist also an der Zeit für eine Pause. Kein Training heute, lehnen Sie sich zurück und entspannen Sie sich – Sie haben es sich verdient.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Gemüse-Omelett

MITTAGESSEN Salat mit Quinoa, Mango und Kichererbsen

ABENDESSEN Supergesunder Salat

LASSEN SIE ES SICH GUTGEHEN

Heute steht kein Krafttraining, sondern nur eine lange Cardio-Einheit in moderatem Tempo auf dem Programm. Bei einer langen Einheit wie dieser sollten Sie versuchen, eine Stunde vor und nach dem Training jeweils etwa einen halben Liter Wasser zu trinken. Versuchen Sie 60-90 Minuten vor dem Workout eine überwiegend aus Kohlenhydraten bestehende Mahlzeit (wie Nudeln oder anderes Getreide) zu sich zu nehmen und spätestens 30 Minuten nach dem Training eine Kombination aus Kohlenhydraten und Protein.

- Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Müsli *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Nizza-Salat
ABENDESSEN Gebackene Hähnchenbrust mit Knoblauch und Zitrone
- Heutiges Workout

1. **AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Laufen, Radfahren oder zügiges Gehen
60 Min. bei 70–75 Prozent MHF

2. **BAUCH-RUMPF-TRAINING** (Übungssequenz 1)

NOTIZEN

Nach der langen Cardioeinheit gestern gibt es einige zentrale Körperbereiche, die Sie heute mit einigen Dehnübungen lockern sollten. Ihre Waden, Oberschenkel und Hüften verrichten die meiste Arbeit und werden dementsprechend beansprucht. Sie sollten sich heute daher die Zeit nehmen und jene Bereiche ausgiebig dehnen. Falls Sie einen Massageroller oder -igel besitzen, nutzen Sie ihn doch, um diese Bereiche gezielter und intensiver zu behandeln, damit sich eventuell vorhandene Verspannungen dort lösen.

*Heutiger Speiseplan***FRÜHSTÜCK** Haferbrei**MITTAGESSEN** Salat mit Roter Bete, Karotte und Quinoa**ABENDESSEN** Süßkartoffel-Gnocchi mit Tomaten und Garnelen

DEHNEN SIE SICH

Es bleiben Ihnen nur noch vier Wochen bis zum Ende des Programms. Ich setze das Muster von letzter Woche fort und konzentriere mich auf ein intensives Cardiotraining; diesmal allerdings verwende ich kurze Intervalle, die jeweils 30 und 60 Sekunden dauern. Diese Form von Training erfordert eine Menge Entschlossenheit und Durchhaltewillen, also geben Sie alles, strengen Sie sich an und die Erfolge werden nicht lange auf sich warten lassen.

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Frischer Obstsalat mit Joghurt *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Thunfisch-Sandwich
ABENDESSEN Riesenchampignon-Burger

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
Vorzugsweise Laufen oder Radfahren
30 Sek. bei 90 Prozent MHF
60 Sek. bei 50 Prozent MHF
Führen Sie insgesamt 3 Sätze mit je 12 Intervallen für insgesamt 9 Minuten aus, pausieren Sie für 3 Minuten zwischen den Sätzen.

2. DRILLS		
Kneelift mit Beinrotation	15 Meter pro Seite	S. 172
Kniehebelauf	20 Meter	S. 171
Laufsprung	20 Meter	S. 169
Seitwärtssprung	20 Wdh.	S. 172
Gegrätschter Seitwärtssprung	20 Meter in jede Richtung	S. 173
Einbeiniger Vorwärtssprung	10 Meter pro Bein	S. 173
Standwaage mit gestreckten Armen	20 Wdh. pro Seite	S. 170
<i>3 Sätze pro Übung</i>		

Kniehebelauf
Benutzen Sie die unteren Bauchmuskeln, um die Knie möglichst nah an die Brust zu ziehen. Übertreiben Sie die Beinbewegungen, um optimale Ergebnisse zu erzielen.



3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 3)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nachdem Sie in der Intervalleinheit gestern wirklich hart gearbeitet haben, kehren wir heute wieder zum Dauertraining zurück. Diesmal möchte ich, dass Sie Ihre Laufeinheit in drei Teile untergliedern. Dabei ist es wichtig, dass Sie in Ihren halbstündigen Läufen immer noch denselben Einsatz zeigen wie letzte Woche – weshalb Sie mit einer Intensität von 80–85 Prozent MHF trainieren werden –, aber diesmal möchte ich, dass Sie jeweils 10 Minuten am Stück laufen und danach 2 Minuten langsam joggen, bevor Sie diesen Zyklus zwei weitere Male wiederholen.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Gemüse-Omelett
MITTAGESSEN Pita mit Zucchini, Spargel und roter Paprika
ABENDESSEN Sellerie-Eintopf

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Laufen
10 Min. bei 80–85 Prozent MHF
2 Min. bei 60 Prozent MHF
10 Min. bei 80–85 Prozent MHF
2 Min. bei 60 Prozent MHF
10 Min. bei 80–85 Prozent MHF

2. KRAFT (funktionelles Training)		
Kniebeuge mit Armstrecken		
über Kopf	15 MW	S. 163
Ausfallschritt vorwärts		
mit Rumpfdrehung	30 MW pro Bein	S. 162
Step-up mit Schulterdrücken	15 MW pro Seite	S. 164
Ausfallschritt mit		
Kurzhantelrudern	15 MW pro Seite	S. 160
Aufrichten mit Hantel	15 MW	S. 165

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 1)

Step-up mit Schulterdrücken
Halten Sie den Arm in der Ausgangsposition oben. Ihr Ellbogen sollte zu keinem Zeitpunkt tiefer sein als die Schulter.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Versuchen Sie heute, ein wenig Sport zu treiben. Nach den letzten doch vergleichsweise anstrengenden Workouts dürfte ein flotter halbstündiger Spaziergang genau das Richtige sein, um die verspannten Muskeln ein wenig zu lockern. Überanstrengen Sie sich aber nicht – vermeiden Sie Steigungen oder jedes Terrain, das Ihre Herzfrequenz drastisch erhöhen würde. Heute steht moderates Training auf dem Programm.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Müsli *und* Frucht-Smoothie

MITTAGESSEN Nizza-Salat

ABENDESSEN Hähnchenschenkel mit Gerste und Linsen

GEHEN SIE SPAZIEREN

Nachdem Sie diese Woche bereits zwei Ruhetage hatten, stehen nun drei Trainingstage in Folge an; die Krönung bildet eine ausgedehnte Cardio-Einheit am Sonntag. Sie sollten sich in den nächsten Tagen ausgiebig dehnen. Wenn Sie vor dem Fernseher sitzen, nutzen Sie die Zeit und machen Sie zwischendurch 4-5 Dehnübungen (siehe Seite 35). Sie können es in dieser Hinsicht eigentlich nicht übertreiben, tun Sie sich also etwas Gutes und strecken Sie sich!

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Haferbrei
 MITTAGESSEN Griechischer Salat
 ABENDESSEN Gefüllte Paprika

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
 Vorzugsweise Crosstrainer
 60 Sek. bei 80–90 Prozent MHF
 60 Sek. bei 50–60 Prozent MHF
 insgesamt 24 Minuten wiederholen (24 Intervalle)

Vorzugsweise Laufen oder Radfahren
10 Min. bei 85 Prozent MHF

2. KRAFT (PHA-Training)		
Halber Liegestütz	20 Wdh.	S. 153
Ausfallschritt vorwärts	20 MW pro Bein	S. 142
Trizeps-Dip	20 Wdh.	S. 158
Step-up	20 Wdh. pro Bein	S. 141
Crunch	30 Wdh.	S. 143
Gegrätschter Seitwärtssprung	20 Wdh. in jede Richtung	S. 173
Crunch	30 Wdh.	S. 143
Halber Liegestütz	20 Wdh.	S. 153
Ausfallschritt im Wechsel	30 MW pro Bein	S. 138
Trizeps-Dip	20 Wdh.	S. 158
Liegestützsprung (Burpee)	15 Wdh.	S. 159
<i>Pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Übungen.</i>		

Halber Liegestütz
Die Hilfestellung mit den Knien macht diese Übung leichter als den herkömmlichen Liegestütz. Achten Sie deshalb besonders darauf, dass Sie tief nach unten gehen und die Ellbogen dabei einen Winkel von 90 Grad oder weniger bilden.



3. BAUCH-RUMPF-TRAINING
(Übungssequenz 3)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

In Sachen Training ist heute ein vergleichsweise leichter Tag. Da es zwischen zwei Tagen liegt, an denen entweder eine hohe Intensität oder Trainingsdauer verlangt wird, können Sie es heute etwas ruhiger angehen lassen. Konzentrieren Sie sich beim funktionellen Training heute auf eine saubere Technik und betrachten Sie das schwerere Gewicht als eine Herausforderung. Eine maximale Wiederholungszahl (MW) von 10 bedeutet, dass Sie Hanteln verwenden müssen, die vergleichsweise schwer sind. Konzentrieren Sie sich also auf eine korrekte Übungsausführung.

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Vollkornpfannkuchen *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Pita mit Zucchini, Spargel und roter Paprika
ABENDESSEN Butternut-Kürbis und Kichererbsen-Couscous

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Schwimmen
20 Min. bei 70–75 Prozent MHF

2. KRAFT (funktionelles Training)		
Kniebeuge mit Armstrecken		
über Kopf	10 MW	S. 163
Ausfallschritt vorwärts		
mit Rumpfdrehung	20 MW pro Bein	S. 162
Step-up mit Schulterdrücken	10 MW pro Seite	S. 164
Ausfallschritt vorwärts		
mit Armheben	10 MW pro Seite	S. 161
Aufrichten mit Hantel	10 MW	S. 165

Absolvieren Sie diesen Übungszirkel dreimal, pausieren Sie für 30 Sekunden zwischen den Übungen und für 2 Minuten zwischen den Zirkeln.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 1)

Kniebeuge mit Armstrecken über Kopf
Schleudern Sie die Arme kraftvoll nach oben, damit der Oberkörper und die Schultern stärker beansprucht werden.



NOTIZEN

Der heutige Tag wird Zeuge Ihres längsten Ausdauertrainings werden. 60 bis 75 Minuten sind für jeden eine lange Zeit, wundern Sie sich also nicht, wenn es anstrengend wird, vor allem in den letzten 30 Minuten – das ist ganz natürlich. Sagen Sie sich, dass Sie es schaffen, bleiben Sie zuversichtlich, konzentrieren Sie sich auf die Atmung und vor allem – hetzen Sie nicht! Wenn Sie zu schnell an Ihre Grenzen gehen, verausgaben Sie sich nur, heben Sie sich also Ihre Reserven für die letzten 20 Minuten auf und mobilisieren Sie sie erst dann, wenn das Ende in Sicht ist!

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Gemüse-Omelett
MITTAGESSEN Pita mit Zucchini, Spargel und roter Paprika
ABENDESSEN Pfannengerührtes Gemüse mit Hähnchen und Ingwer

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Laufen oder Radfahren
60–75 Min. bei 70–75 Prozent MHF

2. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 1)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



EXCITE

Wellness in motion®

WOCHE 9

Noch zwei Wochen, bis Sie das abschließende 2-Wochen-Programm erreicht haben! Sie können wirklich das Optimum aus diesem Programm herausholen, wenn Sie sich auf die Details konzentrieren. Geben Sie wirklich alles? Oder gibt es Möglichkeiten, wie Sie sich täglich noch mehr bewegen könnten (etwa Treppen steigen oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren), die Sie bisher noch nicht nutzen?

Geben Sie im Training wirklich 100 Prozent? Führen Sie alle Bewegungen sauber und bis zum Ende durch? Der Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ist oft minimal, jedes Quäntchen Mühe zahlt sich aus. Vergegenwärtigen Sie sich also noch einmal alle Elemente Ihres Workouts und die Ernährungsgewohnheiten und stellen Sie sicher, dass Sie wirklich Ihr Möglichstes tun.

Wenn Sie die letzten beiden Wochen erreichen und sich selbst sagen können, dass Sie wirklich alles in Ihrer Macht stehende unternommen haben, um erfolgreich zu sein, haben Sie ein tolles Ziel erreicht. Selbst wenn mehr erreichbar gewesen wäre, SIE aber alles gegeben haben, dann haben Sie bereits einen beachtlichen Erfolg erzielt. Aber wir sollten sicherstellen, dass auch wirklich alles in perfekter Ordnung ist, bevor in zwei Wochen die letzte Phase beginnt.

Sie haben schon einen weiten Weg zurückgelegt. Treiben Sie sich weiter an, bleiben Sie am Ball und staunen Sie über die verblüffenden Veränderungen.

Nach der ausgedehnten Ausdauerinheit gestern haben Sie sich heute wahrlich einen Tag Pause verdient. Unternehmen Sie heute nichts anstrengendes – nutzen Sie Ihre Freizeit stattdessen für eine Überprüfung Ihrer Ernährungsgewohnheiten. Nehmen Sie auch alle Mahlzeiten ein? Lassen Sie etwas ausfallen? Trinken Sie genug Wasser? Haben Sie Alkohol wirklich komplett von Ihrer Karte gestrichen? Behalten Sie alles weiter fest im Griff; es dauert nicht mehr lange bis zum entscheidenden Termin.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Müsli *und* Frucht-Smoothie

MITTAGESSEN Griechischer Salat

ABENDESSEN Gemüse-Fischburger mit Salat

KONTROLLIEREN SIE IHRE ERNÄHRUNG

Dies ist die letzte Woche im gesamten Programm, in der Sie dauerhaft mit schweren Gewichten trainieren. Nutzen Sie diese Woche klug – die schweren Gewichte sind weiterhin Teil unseres fortbestehenden Wunsches, den Stoffwechsel zu erhöhen und die Figur zu formen. Zwischen einigen ausgedehnteren Intervallen werden Sie heute kurze Erholungsphasen bekommen, die wieder einmal viel zu schnell zu vergehen scheinen. Aber machen Sie beharrlich weiter – Durchhalten dürfte für Sie mittlerweile ein Kinderspiel sein!

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Haferbrei
MITTAGESSEN Wildreis und Avocado-Salat
ABENDESSEN Gebackenes Hähnchen mit Couscous und Minze-Joghurt

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
Vorzugsweise Laufen oder Rudern
2 Min. bei 85 Prozent MHF
Pausieren Sie für 1 Minute und wiederholen Sie das Intervall zehnmal für insgesamt 30 Minuten.

2. KRAFT (Kombinationstraining)		
Trizeps-Extension	10 MW	S. 159
Trizeps-Dip	bis Muskelversagen eintritt	S. 158

Führen Sie 3 Sätze pro Übung aus und wechseln Sie die Übungen ab.

Bankdrücken	10 MW	S. 151
Pec Fly	12 MW	S. 154

Führen Sie 3 Sätze pro Übung aus und wechseln Sie die Übungen ab.

Ausfallschritt		
(statische Position)	15 MW pro Bein	S. 138
Step-up	15 Wdh. pro Bein	S. 141

Führen Sie 3 Sätze pro Übung aus und wechseln Sie die Übungen ab.

Umgekehrter Crunch	20 Wdh.	S. 148
Unterarmstütz	30–60 Sek.	S. 145
Seitlicher Crunch mit Rotation	20–30 Wdh. pro Seite	S. 144

Führen Sie 3 Sätze pro Übung aus und wechseln Sie die Übungen ab.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING
(Übungssequenz 1)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Trizeps-Dip
Sie können die Übung schwieriger gestalten, indem Sie die Füße weiter vorn aufstellen oder sie auf einer Kiste oder Bank abstellen.



Heute ist möglicherweise der leichteste Tag von vier Tagen Workout in Folge, er besteht aus einer 20-minütigen Cardio-Einheit und einem kompakten PHA-Training. Ich möchte aber, dass Sie sich heute beim Ausdauertraining an Ihre Leistungsgrenze bringen – Sie sollten nach der Hälfte der Zeit merken, dass es schwer wird und dass Sie es nur noch vier oder fünf Minuten aushalten. Weil das PHA-Training eine geringe Wiederholungszahl vorsieht, sollten Sie die schwereren Hanteln benutzen – achten Sie dabei auf eine saubere Übungsausführung.

<i>Heutiger Speiseplan</i>	FRÜHSTÜCK Frischer Obstsalat mit Joghurt und Kernen <i>und</i> Frucht-Smoothie
	MITTAGESSEN Salat mit Quinoa, Mango und Kichererbsen
	ABENDESSEN Mariniertes Thunfischsteak mit Polenta

Heutiges Workout

1. AUSDAUER (Dauermethode)

Vorzugsweise Laufen oder Schwimmen

18 Min. bei 85 Prozent MHF

2 Min. bei 90 Prozent MHF

2. KRAFT (PHA-Training)

Ausfallschritt im Wechsel 12 MW pro Bein S.138

Reißen und Stoßen	12 MW	S.160
-------------------	-------	-------

Seitlicher Ausfallschritt 12 MW pro Seite S. 139

Überzug mit Kurzhantel	12 MW	S. 155
------------------------	-------	--------

Oberschenkel-Curl

mit Gymnastikball 20 Wdh. S. 139

Bankdrücken mit Langhantel	12 MW	S. 151
----------------------------	-------	--------

Step-up	12 Wdh. pro Bein	S. 141
---------	------------------	--------

Rudern im Sitzen mit Tube	12 MW	S. 156
---------------------------	-------	--------

Absolvieren Sie diesen Übungszirkel dreimal und pausieren Sie für 2 Minuten zwischen den Zirkeln.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 2)

Ausfallschritt im Wechsel

Stoßen Sie sich mit der Ferse des vorderen Beins ab und versuchen Sie trotz der schwereren Hanteln, den Oberkörper gerade zu halten.



NOTIZEN

Dehnen Sie sich ausreichend? Trinken Sie genug? Schlafen Sie genug? Gehen Sie heute einmal in sich, um herauszufinden, ob Sie wirklich alles tun, um das Beste aus sich zu machen. Es ist nicht immer einfach und jeder mogelt hin und wieder. Aber die besten Ergebnisse können Sie nur erzielen, wenn Sie konzentriert bleiben. Führen Sie sich nur einmal vor Augen, was Sie schon alles erreicht haben. Sie nähern sich dem letzten Teil des Programms. Wenn Sie jetzt noch einmal Gas geben und sich weiterhin in Selbstdisziplin üben, können Sie mehr erreichen, als Sie für möglich halten.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Gemüse-Omelett
MITTAGESSEN Salat mit Roter Bete, Karotte und Quinoa
ABENDESSEN Weizenfreie Nudeln mit Räucherlachs

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervallmethode)
Vorzugsweise Laufen oder Rudern
3 Min. bei 75 Prozent MHF
Machen Sie 1 Minute Pause und wiederholen Sie noch einmal.

2 Min. bei 80 Prozent MHF
Machen Sie 1 Minute Pause und wiederholen Sie noch zweimal.

1 Min. bei 85–90 Prozent MHF
Machen Sie 1 Minute Pause und wiederholen Sie noch dreimal.

2. KRAFT (funktionelles Training)

Rudern im Sitzen mit Tube	10 MW	S. 156
Reverse Fly	12 MW	S. 154
Bizeps-Curl	12 MW	S. 152
Kurzhantelrudern im Stand	12 MW	S. 158
Schulterdrücken	10 MW	S. 157
Hüftheben	20 Wdh. pro Seite	S. 146

Führen Sie 4 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 45 Sekunden zwischen den Sätzen.

Hüftheben
Halten Sie Hüfte und Körper in einer Linie. Die Beugung in der Hüfte ist nur lateral, also zur Seite, nicht nach vorn oder hinten. Senken Sie die Hüfte so weit wie möglich ab, sie sollte jedes Mal fast den Boden berühren.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Es war eine anstrengende Woche. Dehnen Sie sich heute also vor dem Workout ausgiebig. Weil das Training diese Woche intensiver war und wir schwerere Hanteln verwendet haben, sind Ihre Muskeln sicher ein wenig erschöpft. Achten Sie also darauf, dass Sie sie gut aufwärmen, bevor Sie sie heute wieder fordern. Sie müssen sich heute beim Ausdauertraining nicht an die Grenzen bringen – und auch keinen neuen Zeitrekord aufstellen. Führen Sie es stattdessen in einem konstanten Tempo aus und konzentrieren Sie sich mehr darauf, es auch wirklich vollständig zu absolvieren.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Müsli *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Nizza-Salat
ABENDESSEN Gebackene Hähnchenbrust mit Knoblauch und Zitrone

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Radfahren
40 Min. bei 75 Prozent MHF

2. KRAFT (funktionelles Training)		
Kniebeuge mit Armstrecken		
über Kopf	12 MW	S. 163
Ausfallschritt vorwärts		
mit Rumpfdrehung	12 MW pro Bein	S. 162
Step-up mit Schulterdrücken	12 MW pro Bein	S. 164
Ausfallschritt vorwärts		
mit Armheben	12 MW pro Seite	S. 161
Aufrichten mit Hantel	12 MW	S. 165

Führen Sie diesen Übungszirkel dreimal aus, pausieren Sie für 1 Minute zwischen den Übungen und für 2 Minuten zwischen den Zirkeln.

Aufrichten mit Hantel
Wenn Sie am Ende der Bewegung, also im Stand, den Arm über den Kopf heben, erhöhen Sie die Schwierigkeit der Übung und beanspruchen die Schultern zusätzlich.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Heute ist ein »aktiver Ruhetag«. Sie könnten beispielsweise in die Sauna gehen; die Hitze entspannt und lockert die Muskeln. Sie könnten auch ein warmes Bad nehmen, sich ausgiebig dehnen und falls möglich einen Mittagsschlaf halten.

*Heutiger Speiseplan***FRÜHSTÜCK** Haferbrei**MITTAGESSEN** Thunfisch-Sandwich**ABENDESSEN** Riesenchampignon-Burger

HOLEN SIE SCHLAF NACH

Versuchen Sie, in Ihrer heutigen Lauf- oder Fahrradeinheit doch mal wieder etwas anderes. Sie müssen immer wieder neue Dinge ausprobieren, damit es nicht langweilig wird, denn gerade bei den längeren Ausdauereinheiten fällt es oft besonders schwer, fit und motiviert zu bleiben. Suchen Sie sich mithilfe der zahlreichen Online-Routenplaner eine neue Laufstrecke aus oder fahren Sie etwas weiter weg, vielleicht zu einem neuen Park und nutzen Sie diese »Fahrt ins Ungewisse«, um etwas Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Vollkornpfannkuchen *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Griechischer Salat
ABENDESSEN Gebackener Lachs mit Lauch, Ingwer und Knoblauch

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Laufen oder Radfahren
75 Min. bei 70–75 Prozent MHF

2. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 3)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Noch drei Wochen, bis Sie das komplette Programm geschafft haben – und nur noch eine Woche, bis Sie den 2-Wochen-Turbo starten, der den Abschluss und Höhepunkt des gesamten Plans bildet. Diese Woche werden wir im Krafttraining leichtere Hanteln verwenden, dafür steigt die Intensität bei der Ausdauer. Sie können sich morgen erholen, strengen Sie sich heute also noch einmal richtig an, damit Sie das Gefühl bekommen, sich den Ruhetag auch wirklich verdient zu haben.

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Gemüse-Omelett
MITTAGESSEN Pita mit Zucchini, Spargel und roter Paprika
ABENDESSEN Sellerie-Eintopf

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
Vorzugsweise Crosstrainer
60 Sek. bei 80–90 Prozent MHF

Machen Sie 1 Minute Pause und wiederholen Sie anschließend das Intervall zwölfmal für insgesamt 24 Minuten.

2. KRAFT (Kombinationstraining)		
Trizeps-Extension	20 MW	S. 159
Trizeps-Dip	bis Muskelversagen eintritt	S. 158

Führen Sie 3 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 1 Minute zwischen den Übungen.

Bankdrücken	20 MW	S. 151
Pec Fly	20 MW	S. 154

Führen Sie 3 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 1 Minute zwischen den Übungen.

Ausfallschritt (statische Position)	20 MW pro Bein	S. 138
Step-up	20 Wdh. pro Bein	S. 141

Führen Sie 3 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 1 Minute zwischen den Übungen.

Crunch mit gestrecktem Bein im Wechsel	25 Wdh. pro Bein	S. 149
Unterarmstütz	45–75 Sek.	S. 145
Knie anziehen	25–35 Wdh. pro Seite	S. 145

Führen Sie 3 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 1 Minute zwischen den Übungen.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 1)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Unterarmstütz
Stellen Sie sich vor, Sie würden einen minimalen Bogen im unteren Rücken machen, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule, also nach innen, ziehen und so die Bauchmuskeln fest anspannen.



Heute ist ein vollständiger Ruhetag – kein Sport, kein Spaziergang, nur ausruhen und entspannen sind heute angesagt. Sie müssen wegen Ihrer Untätigkeit kein schlechtes Gewissen haben; nach allem, was Sie in den letzten Wochen geleistet haben, haben Sie es sich redlich verdient!

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Müsli *und* Frucht-Smoothie

MITTAGESSEN Wildreis und Avocado-Salat

ABENDESSEN Hähnchenschenkel mit Gerste und Linsen

ENTSPANNEN SIE SICH

Im Krafttraining habe ich heute die Dauer der Erholungsphasen gekürzt, sodass Sie möglicherweise den Eindruck gewinnen, überhaupt keine Pausen zu haben! Da dies ein Teil des Konzepts ist, sollten Sie sich nicht völlig verausgaben. Ich verfolge damit die Absicht, Ihren Puls permanent oben zu halten, damit Sie möglichst viele Kalorien verbrennen. Halten Sie sich also zurück, wenn Sie anfangs glauben, dass Sie eigentlich mehr Gas geben könnten. Der zweite Zirkel wird dann fordernder, aber machen Sie weiter, Sie schaffen das!

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Haferbrei
MITTAGESSEN Grünes Gemüse, Cannellini-Bohnen und Salat
ABENDESSEN Hähnchen-Fajitas

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Fartlek-Methode)
15 Sek. bei 60 Prozent maximalem Tempo
10 Sek. bei 80 Prozent maximalem Tempo
5 Sek. bei 100 Prozent maximalem Tempo
Pausieren Sie für 90 Sekunden und wiederholen Sie die Intervalle 15 Mal für insgesamt 30 Minuten.

2. KRAFT (PHA-Training)		
Halber Liegestütz	20 Wdh.	S. 153
Ausfallschritt vorwärts	20 MW pro Bein	S. 142
Trizeps-Dip	20 Wdh.	S. 158
Step-up	20 Wdh. pro Bein	S. 141
Crunch	20 Wdh.	S. 143
Gegrätschter Seitwärtssprung	30 Wdh. in jede Richtung	S. 173
Halber Liegestütz	20 Wdh.	S. 153
Ausfallschritt im Wechsel	20 MW	S. 138
Trizeps-Dip	bis Muskelversagen eintritt	S. 158
Liegestützsprung (Burpee)	20 Wdh.	S. 159

Führen Sie diesen Übungszirkel zweimal aus, machen Sie 15 Sekunden zwischen den Übungen und 2 Minuten zwischen den Zirkeln.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 2)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Liegestützsprung (Burpee)
Um den Puls nach oben zu treiben und den Körper so stark wie möglich zu fordern, sollten Sie bei dieser relativ anspruchsvollen Übung versuchen, möglichst hoch in die Luft zu springen, sobald Sie sich aufgerichtet haben.



Verlieren Sie Ihr Ziel nicht aus dem Blick. Zu Beginn des Plans hatten Sie sicherlich eine gute Vorstellung davon, was Sie erreichen wollten. Denken Sie an diese Zeit zurück, denken Sie darüber nach, was Sie wollten und arbeiten Sie weiterhin konsequent auf dieses Ziel hin. Haben Sie anderen Personen von Ihren Erfahrungen berichtet? Für viele Menschen ist die moralische Unterstützung ihres engeren Umkreises wichtig, um motiviert zu bleiben. Überlegen Sie sich, was es für Ihre Freunde, Ihren Partner oder Ihre Kinder bedeutet, wenn Sie Ihre Ziele erreichen.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Frischer Obstsalat mit Joghurt *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Salat mit Quinoa, Mango und Kichererbsen
ABENDESSEN Hähnchenschenkel mit Gerste und Linsen

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Laufen
30 Min. bei 80–85 Prozent MHF

2. KRAFT (funktionelles Training)		
Rudern im Sitzen mit Tube	10 MW	S. 156
Reverse Fly	12 MW	S. 154
Bizeps-Curl	12 MW	S. 152
Kurzhantelrudern im Stand	12 MW	S. 158
Schulterdrücken	10 MW	S. 157
Hüftheben	20 Wdh. pro Seite	S. 146

Absolvieren Sie 4 Sätze pro Übung und pausieren Sie für 45 Sekunden zwischen den Sätzen.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 3)

Reverse Fly
Halten Sie den Rücken gerade und schieben Sie die Schulterblätter zusammen, wenn Sie die Arme nach außen oben anheben.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nachdem Sie gestern beim Dauertraining gute Arbeit geleistet haben, kehren wir heute zum Intervalltraining mit kurzen Erholungsphasen zurück. Täuschen Sie sich nicht, es wird hart, vor allem gegen Ende, wenn Sie eine hohe Trainingsintensität erreicht haben. Versuchen Sie heute, wenn möglich, den Crosstrainer oder die Rudermaschine zu benutzen, um für etwas Abwechslung im Cardiotraining zu sorgen und Ihren Knien eine kleine Ruhepause zu gönnen.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Gemüse-Omelett
 MITTAGESSEN Nizza-Salat
 ABENDESSEN Butternut-Kürbis und Kichererbsen-Couscous

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (funktionelles Training)
 Vorzugsweise Crosstrainer oder Rudern
 5 Min. bei 70 Prozent MHF
 Machen Sie 1 Minute Pause.

4 Min. bei 75 Prozent MHF
Machen Sie 1 Minute Pause.

3 Min. bei 80 Prozent MHF
Machen Sie 1 Minute Pause.

2 Min. bei 85 Prozent MHF
Machen Sie 1 Minute Pause.

1 Min. bei 90 Prozent MHF
Machen Sie 1 Minute Pause.
Wiederholen Sie dieses Intervall dreimal für insgesamt 4 Minuten bei 90 Prozent MHF.

2. KRAFT (funktionelles Training)

Kniebeuge mit		
Armstrecken über Kopf	20 MW	S. 163
Ausfallschritt vorwärts		
mit Rumpfdrehung	20 MW	S. 162
Step-up mit Schulterdrücken	20 MW pro Bein	S. 164
Ausfallschritt vorwärts		
mit Armheben	20 MW pro Seite	S. 161
Aufrichten mit Hantel	20 MW	S. 165

Absolvieren Sie diesen Übungszirkel dreimal, pausieren Sie für 1 Minute zwischen den Übungen und für 2 Minuten zwischen den Zirkeln.

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ausfallschritt vorwärts mit Armheben
Führen Sie jede Bewegung energisch aus, dosieren Sie aber Tempo und Kraft, um die Muskeln optimal zu beanspruchen und den Puls oben zu halten.



Unternehmen Sie heute einen halbstündigen langsamen Spaziergang oder eine gemächliche Radtour, aber nichts anstrengendes – es sollte höchstens ein leichtes Training auf dem Programm stehen. Entspannen Sie sich dann so gut es geht für den Rest des Tages. Das ist die angenehme Seite anstrengender Workouts – die Pause danach!

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Müsli *und* Frucht-Smoothie

MITTAGESSEN Griechischer Salat

ABENDESSEN Supergesunder Salat

NUR LEICHTES TRAINING

Heute ist der letzte Tag des zehnwöchigen Aufbauprogramms, bevor es morgen mit dem 2-Wochen-Turbo losgeht. Es waren zehn zähe Wochen voller Mühe, Verzicht und Schweiß. Sie haben Ihren Fitnessaufbau abgeschlossen, Ihren Körperfettanteil reduziert sowie den Stoffwechsel und die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers erheblich gesteigert. Gut gemacht! Übertreiben Sie es heute nicht, achten Sie auf eine moderate Trainingsbelastung und wappnen Sie sich für morgen. Sie sind jetzt bereit, um mit dem 2-Wochen-Turbo das Programm erfolgreich abzuschließen – und Ihr lang ersehntes Ziel zu erreichen.

Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Vollkornpfannkuchen *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Pita mit Zucchini, Spargel und roter Paprika
ABENDESSEN Pfannengerührtes Gemüse mit Hähnchen und Ingwer

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Laufen oder Radfahren
60–90 Min. bei 70 Prozent MHF

2. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 2)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



DER 2-WOCHEN- TURBO

2W

Seien Sie gewarnt, der 2-Wochen-Turbo wird kein Zuckerschlecken! Immerhin geht es ja darum, in kürzester Zeit die größtmöglichen Veränderungen an Ihrem Körper herbeizuführen. Vergessen Sie also faule Ausreden, es gibt keinen Grund, jetzt nachzulassen – was nun gefragt ist, sind harte Arbeit und Selbstdisziplin. Ich möchte, dass Sie sich in den nächsten zwei Wochen immer wieder Folgendes laut vorsagen: Nichts wird mich davon abhalten, das bestmögliche Resultat zu erzielen.

Ja, es wird Augenblicke und Tage geben, an denen Sie am liebsten die Flinte ins Korn werfen würden. Vergessen Sie aber nicht, dass Ihnen nur zwei Wochen bleiben!

Falls Sie die letzten Wochen übereifrig trainiert haben und in dieser Zeit bereits ein allmählicher Fortschritt erkennbar war, stellen die letzten beiden Wochen nun den Feinschliff dar. Sie sind der Höhepunkt Ihrer harten Arbeit und werden Ihnen den Körper bescheren, den Sie sich erträumt und für den Sie so hart gearbeitet haben. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, um noch einmal richtig Gas zu geben.

Wenn Ihnen aber nur diese zwei Wochen zur Verfügung stehen, dann machen Sie sich auf ein Training gefasst, wie Sie es bis jetzt vermutlich noch nicht erlebt haben! Gemeinsam werden wir Ihrem Körper einiges abverlangen, Sie werden möglicherweise härter und länger trainieren als jemals zuvor. Aber geben Sie nicht auf! Sie können es schaffen. Der 2-Wochen-Turbo ist zwar hart, aber selbst für Untrainierte durchaus machbar. Zeit ist für uns alle ein Luxusgut geworden. Wenn Ihnen also wirklich nur diese begrenzte Zeit zur Verfügung steht, dann sollten Sie das Beste daraus machen. Hin und wieder werde ich gebeten, Schauspieler oder Models zu trainieren, die sich auf eine Filmrolle oder ein Fotoshooting vorbereiten; in der kurzlebigen Medienwelt, in der sie leben, bleiben auch ihnen oft nicht mehr als zwei Wochen. Und jetzt sind Sie diese Person, um die ich mich kümmerge. Es gibt nur eines, was Sie tun müssen: Seien Sie genauso entschlossen und überzeugt wie meine berühmten Klienten und konzentrieren Sie sich voll und ganz auf Ihr Ziel. Dann werden auch Sie Erfolg haben.

WOCHE 1

In Woche 1 geht es darum, den Stoffwechsel zu maximieren, die Muskelform und -spannung zu verbessern und den Körper so einzustellen, dass er bis zum Ende von Woche 2 möglichst viel Flüssigkeit und Fett abbaut. In Woche 1 liegt der Schwerpunkt beim Ausdauertraining nach der Intervallmethode, das heißt auf kurzen, aber überaus intensiven Einheiten, die Ihren Körper dazu veranlassen, Kalorien zu verbrennen, die Muskelaktivität zu erhöhen und das Herz-Kreislauf-System zu konditionieren. Wir wissen, dass dieser Ansatz den Stoffwechsel wirkungsvoll erhöht und deshalb ein wichtiger Bestandteil Ihres Programms sein muss. Wir werden zwar auch auf die Dauermethode zurückgreifen, aber nur zweimal in dieser Woche. Ich überlasse Ihnen die Wahl des Cardiotrainings, denn möglicherweise gibt es bestimmte Disziplinen, die Sie entweder nicht mögen oder sich nicht zutrauen. Der Einfachheit halber erteile ich aber Tagesempfehlungen. Ich habe das jeweilige Ausdauertraining nämlich aus ganz bestimmten Gründen ausgewählt: etwa um bestimmte Körperteile zu schonen, einen besonderen Effekt auf den Organismus zu erzielen oder um ein homogenes, ganzheitliches Workout zu gestalten.

Lassen Sie mich nur eines sagen: Vertrauen Sie mir! Das Krafttraining dient dem Zweck, die Muskelaktivität und den Stoffwechsel zu erhöhen – und das geht nun einmal mit einem anstrengenden Hanteltraining am besten. Doch nur Mut, Sie schaffen das. Es kann auch gut sein, dass Sie regelrecht spüren, wie Ihre Muskeln zu wachsen beginnen! Machen Sie sich deswegen keine Sorgen – das ist im ersten Teil des Plans nicht ungewöhnlich. In der zweiten Woche werde ich das Programm umstellen. Und zu diesem Zeitpunkt tritt dann die Wirkung der Arbeit, die wir in der ersten Woche geleistet haben, immer deutlicher zutage und Ihre Silhouette wird schmaler werden – auch wenn Sie anfangs vielleicht durch das viele Training etwas kräftiger geworden sind. Die Muskeln erscheinen zu Beginn unter Umständen auch deswegen größer, weil sie sich von der hohen Belastung erholen müssen und deshalb besser durchblutet werden. Deshalb können sie kurzfristig etwas geschwollen wirken. Im Lauf der Zeit passen Sie sich aber an die Intensität des Trainings an und sobald sich in der zweiten Woche sein Schwerpunkt ändert, werden Sie feststellen, wie Ihr Körper schlanker wird und eine bessere Form erhält.

In der ersten Woche bestehen die Sätze aus 10 bis 12 Wiederholungen, das heißt, dass Sie mit vergleichsweise schweren Gewichten arbeiten müssen. Das Hanteltraining soll anstrengend sein, aber trotzdem technisch sauber ausgeführt werden. Schließlich versuchen wir, eine Überbelastung zu erzielen, damit sich Ihre Muskeln anpassen müssen und Ihr Körper insgesamt fitter wird. Stellen Sie sich also am Ende jedes Satzes die Frage: »Wäre mehr möglich gewesen?« Wenn die Antwort »Ja« lautet, sollten Sie die Trainingsgewichte erhöhen, damit die letzten Wiederholungen Sie wirklich an Ihre Grenzen bringen – und darüber hinaus.

WOCHE 2

Das Workout in Woche 2 ist darauf ausgelegt, so viele Fett- und Gewebeeinlagerungen wie möglich loszuwerden. Das Ausdauertraining wird ausführlicher und weniger explosiv sein als in der vergangenen Woche. Möglicherweise fühlen Sie sich zwar weniger gefordert, sind aber dafür anschließend erschöpfter, weil Sie – trotz moderater Intensität – über einen längeren Zeitraum hinweg Energie verbraucht haben. Auch die Art von Übungen, die ich in diesen Workouts verwende, spielt eine wichtige Rolle. In dieser Phase versuchen wir, Ihren Körperumfang zu verringern, weshalb hier Übungen zum Einsatz kommen, die eher den gesamten Körper fordern statt einzelne Partien. So stellen wir sicher, dass Problemzonen wie die Oberschenkel an Umfang verlieren und der Eindruck entsteht, Sie seien insgesamt schmaler und schlanker geworden.

Ihr Krafttraining in Woche 2 beinhaltet Workouts mit hohen Wiederholungszahlen und geringeren Gewichten. Unser Ziel ist es, möglichst jeden Körperbereich zu trainieren, damit sich die Funktionsfähigkeit der Muskulatur erhöht. Die Muskeln werden sich dabei ganz von selbst straffen und formen, zumal wir Fett und Wasser verlieren. Im selben Maß, in dem die Dauer der Cardioeinheiten zunimmt, nimmt die Dauer der Krafteinheiten ab. Mit anderen Worten: Sie sollen nicht mehr Sport treiben, sondern anders.

Im 2-Wochen-Turbo werden Sie an sechs Tagen pro Woche trainieren, das ist sicher sehr anspruchsvoll. Es gibt nur einen Ruhetag, der strategisch platziert ist und auf eine besonders anstrengende Trainingseinheit oder -reihe folgt. Halten Sie sich an den Plan und widerstehen Sie dem Drang, eigenständig Veränderungen vorzunehmen. Das erscheint am Anfang vielleicht schwierig, gewährleistet aber die besten Ergebnisse. Viel Erfolg!

ABSCHLUSSÜBUNGEN

Vielleicht möchten Sie bestimmte Partien Ihres Körpers mit einigen zusätzlichen, intensiveren Einheiten besonders fordern. Ob es sich dabei nun um Arme, Beine, Bauch oder Po handelt – im Rahmen des 2-Wochen-Turbos können Sie, wenn Sie mögen, Ihre Workouts mit diesen schnellen, einfachen Extraübungen zusätzlich aufpeppen. Die Muskeln, die in jeder dieser Abschlussübungen angesprochen werden, werden zwar schon im normalen Fitnessplan trainiert, aber ich weiß, dass manche Problemzonen sehr hartnäckig sein können – und manche von Ihnen sind vielleicht durchaus bereit, in solchen Fällen etwas Fleißarbeit zu leisten. Diese Miniprogramme können im 2-Wochen-Turbo viermal pro Woche ausgeführt werden, idealerweise am Ende des Krafttrainings.

ABSCHLUSSÜBUNG 1: ARME

Führen Sie 100 Wiederholungen der folgenden Übungen mit leichten Hanteln aus, um Ihren Armen den letzten Feinschliff zu geben.

Bizeps-Curl	10	Wdh.	S. 152
Seitheben	100	Wdh.	S. 153
Trizeps-Extension	100	Wdh.	S. 159

ABSCHLUSSÜBUNG 2: BEINE

Spüren Sie das Brennen in den Muskeln mit diesen Unterkörper-Turbos.

Ausfallschritt im Wechsel	24	MW pro Bein	S. 138
Kreuzheben auf einem Bein	24	Wdh. pro Bein	S. 140
Kniebeuge mit Kurzhanteln	24	MW	S. 142
Ausfallschritt vorwärts	24	MW pro Bein	S. 142

Führen Sie 3 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 1 Minute zwischen den Sätzen.

ABSCHLUSSÜBUNG 3: AUSDAUER

Die beste Art, den Puls am Ende eines Workouts noch einmal richtig nach oben zu treiben.

Liegestützsprung (Burpee)	5	Wdh.	S. 159
Halber Liegestützsprung	10	Wdh.	S. 164
Aufrichten mit Hantel	5	MW	S. 165

Pausieren Sie für 20 Sekunden und machen Sie in 8 Minuten so viele Wiederholungen wie möglich.

ABSCHLUSSÜBUNG 4: BAUCH

Unterarmstütz	30	Sek.	S. 145
Umgekehrter Crunch	10	Wdh.	S. 148
Hüftheben	10	Wdh. pro Seite	S. 146
Ausfallschritt vorwärts mit Rumpfdrehung	10	MW pro Bein	S. 162

Pausieren Sie für 20 Sekunden und machen Sie in 8 Minuten so viele Wiederholungen wie möglich.

ABSCHLUSSÜBUNG 5: SCHULTERN

Mit diesen Drop-Sets verleihen Sie den Schultern eine tolle Form. Reduzieren Sie nach jedem Satz das Gewicht der verwendeten Hanteln.

Kniebeuge mit Armstrecken

über Kopf	8, 7, 6, 5, 4	MW	S. 163
Arnold-Press	8, 7, 6, 5, 4	MW	S. 150
Reverse Fly	8, 7, 6, 5, 4	MW	S. 154

Machen Sie 90 Sekunden Pause zwischen den Übungen.



Heute ist der erste Tag des 2-Wochen-Turbos. Wir sollten also gleich loslegen. Auch Ihr neues, strengeres Ernährungsprogramm beginnt heute. Sie werden auf einige Dinge, wie Alkohol, komplett verzichten müssen. Betrachten Sie diesen Verzicht als einen Schritt auf dem Weg zur Perfektion. Das heutige Workout hat es in sich. Es besteht teilweise aus Intervalltraining und zusätzlich einer Form von Zirkeltraining namens PHA (Peripheral Heart Action), das nicht nur Herz und Lungen fordert, sondern den gesamten Körper.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Müsli und Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Grünes Gemüse, Cannellini-Bohnen und Salat
ABENDESSEN Süßkartoffel-Gnocchi mit Tomaten und Garnelen

Heutiges Workout

1. AUSDAUER (Intervalltraining)

Vorzugsweise Laufen/Gehen
40 Sek. bei 85 Prozent MHF

Machen Sie 20 Sekunden Pause und wiederholen Sie die Einheit zehnmal für insgesamt 10 Minuten.

2. KRAFT (PHA-Training)

Kniebeuge mit Kurzhanteln	12 MW	S. 142
Liegestütz	bis Muskelversagen eintritt	S. 155
Ausfallschritt im Wechsel	20 MW pro Bein	S. 138
Trizeps-Dip	bis Muskelversagen eintritt	S. 158

Absolvieren Sie diesen Übungszirkel zweimal und pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Zirkeln.

Liegestütz
Er trainiert nicht nur den gesamten Oberkörper, sondern ist großartig für die Stabilität der Bauchmuskeln. Um diese bestmöglich zu trainieren, vermeiden Sie es unbedingt, den unteren Rücken einsinken zu lassen.



WIEDERHOLEN SIE DIE AUSDAUER-EINHEIT.

3. KRAFT (PHA-Training)

Oberschenkel-Curl mit Gymnastikball	20 Wdh.	S. 139
Kurzhantelrudern im Stand	10 MW	S. 158
Ausfallschritt vorwärts	20 MW pro Bein	S. 142
Seitheben	12 MW	S. 153

Absolvieren Sie diesen Übungszirkel zweimal und pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Zirkeln.

WIEDERHOLEN SIE DIE AUSDAUER-EINHEIT.

4. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 1)

NOTIZEN

Gestern haben Sie kurze Intervalle mit hoher Intensität absolviert, heute werden wir die Dauer der Trainingseinheiten steigern. Sie sind zwar nicht ganz so intensiv, anstrengend sind sie aber trotzdem, weil sie länger sind. Achten Sie heute darauf, viel Obst zu essen, um Ihrem Körper ausreichend Kalorien zuzuführen, und vergessen Sie nicht, genug Wasser zu trinken. Sie werden es brauchen, weil Ihr Körper sich noch von den Strapazen des gestrigen Tages erholen muss und heute trotzdem aufs Neue gefordert wird.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Haferbrei
MITTAGESSEN Wildreis und Avocado-Salat
ABENDESSEN Pfannengerührtes Gemüse mit Hähnchen und Ingwer

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
Vorzugsweise Crosstrainer
120 Sek. bei 80 Prozent MHF
60 Sek. Bei 70 Prozent MHF

Wiederholen Sie die Intervalle für insgesamt 24 Minuten (16 Intervalle).

2. KRAFT (Supersatz)

Bizeps-Curl	12 MW	S. 152
Kurzhantelrudern im Stand	12 MW	S. 158
Trizeps-Extension	12 MW	S. 159
Latziehen mit gestreckten Armen	12 MW	S. 156

Führen Sie diesen Übungszirkel dreimal aus und pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Zirkeln.

Kniebeuge	15 MW	S. 140
Schulterbrücke mit einem Bein	12 Wdh. pro Bein	S. 162

Führen Sie diesen Übungszirkel dreimal aus und pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Zirkeln.

Bankdrücken mit Langhantel	12 MW	S. 151
Reverse Fly	15 MW	S. 154

Führen Sie diesen Übungszirkel dreimal aus und pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Zirkeln.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 2)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Latziehen mit gestreckten Armen
Bringen Sie die gestreckten Arme seitlich am Körper nach hinten, halten Sie die Bauchmuskeln angespannt und die Arme fast gestreckt.



Heutiger Speiseplan FRÜHSTÜCK Vollkornpfannkuchen *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Salat mit Quinoa, Mango und Kichererbsen
ABENDESSEN Gebackenes Hähnchen mit Couscous und
Minze-Joghurt

Heutiges Workout

1. AUSDAUER (Dauermethode)

Vorzugsweise Schwimmen

45 Min. bei 70–75 Prozent MHF

2. KRAFT (Kombinationstraining)

Reißen und Stoßen	12 MW	S. 160
Pec Fly	12 MW	S. 154
Bankdrücken	12 MW	S. 151
Trizeps-Dip	bis Muskelversagen eintritt	S. 158

*Wiederholen Sie diesen Übungszirkel dreimal
und pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Zirkeln.*

Bizeps-Curl	12 MW	S. 152
Horizontales Latziehen	12 MW	S. 152
Einarmiges Kurzhantelrudern	12 MW	S. 157

*Wiederholen Sie diesen Übungszirkel dreimal
und pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Übungen.*

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 3)

NOTIZEN

Biceps-Curl

Die gesamte Bewegung kommt aus dem Ellbogen, halten Sie den Körper also ruhig und konzentrieren Sie sich nur darauf, den Bizeps anzuspannen.



Nutzen Sie den heutigen Tag, um sich zu regenerieren und Ihre Kräfte zu sammeln. Sie können einige Dehnübungen machen, falls die Muskeln ziehen, und ansonsten darauf achten, dass Sie genügend Wasser trinken. Widerstehen Sie der Versuchung, sich für die geleistete Arbeit mit einem Snack zu belohnen. Die eigentlichen Früchte Ihrer Arbeit werden Sie schon bald ernten können. Verspüren Sie einen gewissen Bewegungsdrang? Gehen Sie in diesem Fall in moderatem Tempo spazieren. Es ist nicht schlimm, wenn Sie müde sind. Nehmen Sie's leicht und ruhen Sie sich aus, bevor es morgen wieder weitergeht.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Gemüse-Omelett

MITTAGESSEN Nizza-Salat

ABENDESSEN Mariniertes Thunfischsteak mit Polenta

ERHOLEN SIE SICH

In dieser Phase des Programms werden viele meiner Klienten etwas kratzbürstig. Manche riefen mich sogar schon an, um mir zu sagen, dass sie es nicht einmal aus dem Bett schaffen! Aber letztlich rafften sie sich doch alle auf und leisteten mehr, als sie sich vorstellen konnten – und Ihnen wird es genauso gehen! Sie haben vielleicht den Eindruck, dass Ihre Muskeln etwas geschwollen sind und die Oberschenkel oder Arme sich verspannt anfühlen. Haben Sie Geduld, die Anstrengung lohnt sich. Bis heute war alles nur Vorbereitung: Ab jetzt findet die eigentliche Transformation statt.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Haferbrei
MITTAGESSEN Pita mit Zucchini, Spargel und roter Paprika
ABENDESSEN Riesenchampignon-Burger

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
Vorzugsweise Crosstrainer
120 Sek. bei 80 Prozent MHF
60 Sek. bei 70 Prozent MHF
Wiederholen Sie die Intervalle für insgesamt 24 Minuten (16 Intervalle).

2. KRAFT (Supersatz)

Bizeps-Curl	12 MW	S. 152
Kurzhantelrudern im Stand	12 MW	S. 158
Trizeps-Extension	12 MW	S. 159
Überzug mit Kurzhantel	12 MW	S. 155

Führen Sie diesen Übungszirkel zweimal aus und pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Zirkeln.

Trizeps-Extension
Halten Sie die Bauchmuskeln die ganze Zeit angespannt. Das hilft Ihnen, in der richtigen Position zu bleiben und so die Wirkung dieser Übung zu maximieren.

Kniebeuge mit Kurzhanteln	15 MW	S. 142
Kreuzheben auf einem Bein	12 MW pro Bein	S. 140
Bankdrücken mit Langhantel	12 MW	S. 151
Reverse Fly	15 MW	S. 154

Führen Sie diesen Übungszirkel dreimal aus und pausieren Sie für 20 Sekunden zwischen den Übungen.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 2)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Und schon geht die erste Woche zu Ende! Die gute Nachricht: Heute fällt das Krafttraining aus. Ich möchte aber, dass Sie eine lange Ausdauer-Einheit absolvieren, um Kalorien und Fett zu verbrennen. Sie sollen sich beim Sport heute wohlfühlen, gehen Sie also nicht an Ihre Grenzen. Nach der ersten Woche sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie auch die zweite Woche packen werden. Konzentrieren Sie sich im Rahmen Ihres Bauch/Rumpf-Workouts auf eine saubere Technik. Spannen Sie die Bauchmuskeln bei jeder Wiederholung so fest an wie nur möglich.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Frischer Obstsalat mit Joghurt *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Wildreis und Avocado-Salat
ABENDESSEN Sellerie-Eintopf

Heutiges Workout

1. AUSDAUER (Dauermethode)
Vorzugsweise Jogging, zügiges Gehen oder Radfahren
60–90 Min. bei 70–75 Prozent MHF

2. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 3)

NOTIZEN

Dies ist der letzte Tag im 2-Wochen-Turbo, an dem Sie schwere Gewichte benutzen. Ich möchte, dass Sie ab morgen die Hantelgewichte reduzieren und stattdessen Ihr Augenmerk auf hohe Wiederholungszahlen richten. Heute aber sind die Hanteln noch mittelschwer bis schwer. Bei den Bewegungen handelt es sich um Ganzkörperübungen, die ein Zusammenspiel der großen Muskelgruppen fördern und fordern. Im Ausdauertraining werden kurze, aber anstrengende Intervalle Sie bis an Ihre Grenzen bringen. Aber halten Sie durch – Sie schaffen es!

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Gemüse-Omelett
MITTAGESSEN Salat mit Quinoa, Mango und Kichererbsen
ABENDESSEN Hähnchenschenkel mit Gerste und Linsen

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
Vorzugsweise Crosstrainer
30 Sek. bei 85–90 Prozent MHF
30 Sek. bei 60 Prozent MHF
Wiederholen Sie die Intervalle für insgesamt 14 Minuten (28 Intervalle).

2. KRAFT (Kombinationstraining)		
Reißen und Stoßen	12 MW	S. 160
Kniebeuge mit Rumpfdrehung	12 MW pro Seite	S. 163
Ausfallschritt mit		
Kurzhantelrudern	12 MW pro Seite	S. 160
Schulterbrücke mit einem Bein	12 Wdh. pro Bein	S. 162
<i>Führen Sie 2 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 45 Sekunden zwischen den Sätzen.</i>		

WIEDERHOLEN SIE DAS AUSDAUERTRAINING.		
3. KRAFT (Kombinationstraining)		
Reißen und Stoßen	12 MW	S. 160
Kniebeuge mit Rumpfdrehung	12 MW pro Seite	S. 163
Ausfallschritt mit		
Kurzhantelrudern	12 MW pro Seite	S. 160
Schulterbrücke mit einem Bein	12 Wdh. pro Bein	S. 162
<i>Führen Sie 2 Sätze pro Übung aus und pausieren Sie für 45 Sekunden zwischen den Sätzen.</i>		

WIEDERHOLEN SIE DAS AUSDAUERTRAINING.

Kniebeuge mit Rumpfdrehung
Um optimale Ergebnisse zu erzielen, versuchen Sie, das Körpergewicht mehr auf den Fuß zu verlagern, zu dem Sie sich hindrehen.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie läuft es mit der Ernährung? Da Sie sich nun schon einige Tage an diesen rigorosen Speiseplan halten, fällt es Ihnen möglicherweise immer schwerer, den zahllosen Versuchungen des Alltags zu widerstehen. Sicher, der Mahlzeitenplan ist streng, aber ich hoffe doch sehr, dass Sie mittlerweile bereits einige Ergebnisse sehen. Durch Ihre neue Lebensweise ohne Alkohol, mit nur wenig Zucker und Fett, aber dafür mit deutlich mehr Ballaststoffen, sollten Sie inzwischen voller Energie sein und das Gefühl haben, dass Sie wirklich etwas für Ihr allgemeines Wohlbefinden tun.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Müsli *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Nizza-Salat
ABENDESSEN Butternut-Kürbis und Kichererbsen-Couscous

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Laufen
40 Min. bei 75 Prozent MHF

2. KRAFT (Supersatz)		
Kniebeuge mit Kurzhanteln	25 MW	S. 142
Oberschenkel-Curl mit Gymnastikball	25 Wdh.	S. 139
<i>Jeweils 4 Sätze, die Übungen dabei abwechseln</i>		

Kreuzheben auf einem Bein	25 Wdh. pro Bein	S. 140
Einbeiniger Unterarmstütz	15 Wdh. pro Bein	S. 146
<i>Jeweils 4 Sätze, die Übungen dabei abwechseln</i>		

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 1)

Einbeiniger Unterarmstütz
Achten Sie darauf, dass Gesäß und Hüfte nicht nach oben gehen, sobald Sie das Bein vom Boden anheben. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an, halten Sie das gestreckte Bein oben und den Körper absolut gerade.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sie haben nur noch vier Tage vor sich, wir können es uns also leisten, das Tempo anzuziehen. Das heutige Workout ist daher vielleicht das härteste im gesamten 2-Wochen-Turbo. Die Kombination aus Intervall- und Krafttraining lässt Ihren Körper auf Hochtouren laufen. Sobald Sie das Gefühl haben, dass ein Körperteil Pause hat, folgt schon die nächste Aktion! Sie haben bereits eine Menge geleistet und verfügen über eine solide Ausgangsbasis. Jetzt gilt es nur noch, das Beste daraus zu machen – geben Sie heute also alles, es steht viel auf dem Spiel.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Haferbrei
MITTAGESSEN Grünes Gemüse, Cannellini-Bohnen und Salat
ABENDESSEN Pfannengerührtes Gemüse mit Hähnchen und Ingwer

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
Vorzugsweise Laufen/Gehen
3 Min. bei 85 Prozent MHF
1 Min. bei 60 Prozent MHF
Wiederholen Sie die Intervalle für insgesamt 12 Minuten (6 Intervalle).

2. KRAFT (Supersatz)

Bankdrücken	20 MW	S. 151
Trizeps-Extension	20 MW	S. 159
Bizeps-Curl	20 MW	S. 152
Rudern aufrecht	20 MW	S. 158

Wiederholen Sie diesen Übungszirkel zweimal.

WIEDERHOLEN SIE DAS AUSDAUERTRAINING.

3. KRAFT (Supersatz)

Schulterdrücken	20 MW	S. 157
Überzug mit Kurzhantel	15 MW	S. 155
Seitheben	20 MW	S. 153
Einarmiges Kurzhantelrudern	15 MW pro Arm	S. 157

Wiederholen Sie diesen Übungszirkel zweimal.

WIEDERHOLEN SIE DAS AUSDAUERTRAINING.

4. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 2)

Seitheben
Am Ende der Bewegung sollten Ellbogen und Hände auf derselben Höhe sein und eine Gerade bilden.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Heute findet das letzte »offizielle« Krafttraining Ihres 2-Wochen-Programms statt. Danach werden Sie sich nur noch dem Ausdauertraining widmen, das sich den erhöhten Stoffwechsel zunutze macht, den wir mit unseren Krafteinheiten geschaffen haben. Denken Sie aber bloß nicht, dass Sie einen Gang herunterschalten können. Die Bauchmuskelübungen und ein sehr ausführliches Cardiopensum bleiben Ihnen weiterhin erhalten. In den letzten Tagen verlagert sich lediglich der Schwerpunkt Ihres Trainings.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Vollkornpfannkuchen und Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Salat mit Roter Bete, Karotte und Quinoa
ABENDESSEN Gebackenes Hähnchen mit Couscous und Minze-Joghurt

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Dauermethode)
Vorzugsweise Laufen oder Rudern
10 Min. bei 80 Prozent MHF

2. KRAFT		
Schulterbrücke mit einem Bein	25 Wdh. pro Bein	S. 162
Schulterbrücke mit gestrecktem Bein	15–20 Sek. pro Bein	S. 148
Knie anziehen	30 Wdh. pro Seite	S. 145
Standwaage mit gestreckten Armen	20 Wdh. pro Seite	S. 170
Seitstütz	15–20 Sek.	S. 147
Hyperextensions	25 Wdh.	S. 144

Wiederholen Sie diesen Übungszirkel zweimal.

WIEDERHOLEN SIE DAS AUSDAUERTRAINING NOCH EINMAL, DAS KRAFTTRAINING NOCH ZWEIMAL.

3. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 3)

Knie anziehen
Um diese Übung optimal auszuführen, müssen Sie das Knie unter Zuhilfenahme der Bauchmuskeln in Richtung Brust ziehen.



NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Es liegen nur noch wenige Tage vor Ihnen bis zum Tag X, an dem Sie Ihr Ziel hoffentlich erreicht haben. Sie werden zu diesem Zeitpunkt vielleicht versucht sein, die Kalorienzufuhr noch einmal zu reduzieren, um noch ein klein wenig mehr abzunehmen, aber ich rate entschieden davon ab – damit würden Sie Ihren Körper nur verwirren und ihm dadurch im Weg stehen. In den letzten Tagen sind Kohlenhydrate weitgehend von Ihrem Speiseplan gestrichen und allein das reicht schon aus, um den Abnehmprozess zu unterstützen.

Heutiger Speiseplan **FRÜHSTÜCK** Gemüse-Omelett
 MITTAGESSEN Griechischer Salat
 ABENDESSEN Mariniertes Thunfischsteak mit Polenta

Heutiges Workout **1. AUSDAUER** (Intervalltraining)
 Vorzugsweise Schwimmen
 90 Sek. bei 80–85 Prozent MHF

*Pausieren Sie für 30 Sekunden
und wiederholen Sie das Intervall für insgesamt 40 Minuten (20 Intervalle).*

2. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 1)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Morgen ist der letzte Tag und vielleicht verspüren Sie den Drang, heute noch einmal richtig Sport zu treiben. Sie sollten sich aber vor Augen führen, dass Sie bereits acht Tage am Stück trainiert haben. Einige von Ihnen werden dies deutlich spüren, andere dagegen nicht, da das Programm Wert darauf legt, keine Körperpartie an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen übermäßig zu belasten. Nehmen Sie sich heute also eine Auszeit, dehnen Sie sich und tun Sie sich etwas Gutes. Unternehmen Sie einen Spaziergang oder eine leichte Radtour, wenn Sie sich tatsächlich bewegen wollen.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Müsli *und* Frucht-Smoothie

MITTAGESSEN Grünes Gemüse, Cannellini-Bohnen und Salat

ABENDESSEN Pita mit Zucchini, Spargel und roter Paprika

GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT

Und hier sind wir nun, der letzte Tag ist da! Auf diesen Punkt haben Sie die ganze Zeit über beharrlich hingearbeitet. Jetzt haben Sie die letzte Chance, Ihr Ziel zu erreichen. Sie werden heute hart trainieren und sich morgen testen, um zu sehen, wie viel Sie erreicht haben. Geben Sie also alles. Wenn Sie sich jeden Tag strikt an den Trainings- und Ernährungsplan gehalten haben, sollten Sie mittlerweile deutliche Veränderungen an sich feststellen. Ich bin mir sicher, dass Ihre Muskeln erschöpft sein werden, vor allem wenn Sie sich nur dem 2-Wochen-Turbo unterzogen haben und nicht dem gesamten Plan. Wenn Sie zwölf Wochen trainiert und auf Ihre Ernährung geachtet haben, werden Sie sich hervorragend fühlen. Sie haben sicher abgenommen, Ihren Körperfettanteil reduziert und fühlen sich wahrscheinlich fitter, stärker und energiegeladener als jemals zuvor in den letzten Jahren.

Ganz gleich, welchen Plan Sie auch absolviert haben, Sie können stolz auf sich sein! Beide Programme sind darauf ausgelegt, Sie optimal zu fordern, und ich hoffe, dass Sie mittlerweile merken, wie gut es sich anfühlt, körperlich fit zu sein. Sie haben Ihren Körper eindrucksvoll verändert, was Ihnen das Selbstvertrauen geben sollte, sich auch in Zukunft weitere ehrgeizige Ziele zu setzen.

Heutiger Speiseplan

FRÜHSTÜCK Haferbrei *und* Frucht-Smoothie
MITTAGESSEN Salat mit Roter Bete, Karotte und Quinoa
ABENDESSEN Gebackene Hähnchenbrust mit Knoblauch und Zitrone

Heutiges Workout

1. AUSDAUER (Dauermethode)
Vorzugsweise zügiges Gehen oder Jogging
75–90 Min. bei 70–75 Prozent MHF

2. BAUCH-RUMPF-TRAINING (Übungssequenz 3)

NOTIZEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



DIE ÜBUNGEN

Ausfallschritt im Wechsel

Eine Übung, die nicht nur die Beine und den gesamten Unterkörper kräftigt, sondern zugleich das Gleichgewicht und die Stabilität verbessert.

1 Nehmen Sie einen aufrechten Stand ein, der Rücken ist gerade, die Füße sind etwa schulterbreit auseinander.

2 Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach vorn und beugen Sie dabei die Knie im 90-Grad-Winkel. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Stoßen Sie sich mit dem vorderen Fuß ab und kommen Sie zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Um die Intensität zu steigern, können Sie zusätzlich Hanteln verwenden.



Ausfallschritt (statische Position)

Eine intensivere, weil statische Variante, die ebenfalls die Beine trainiert. Statisch zu trainieren bedeutet, dass Sie hier nicht mit Schwungkraft arbeiten können, wodurch die Übung herausfordernder wird.

1 Machen Sie einen großen Schritt nach vorn und halten Sie diese Position.

2 Senken Sie nun Ihren Oberkörper mit geradem Rücken ab, bis beide Knie jeweils einen 90-Grad-Winkel bilden. Drücken Sie sich wieder in die Ausgangsposition hoch und wiederholen Sie die Übung. Um die Intensität zu erhöhen, können Sie zusätzlich Hanteln verwenden.



Oberschenkel-Curl mit Gymnastikball

Diese Übung trainiert einen Körperbereich, der anfällig ist für Fetteinlagerungen. Konzentrieren Sie sich deshalb bei der Ausführung auf die Oberschenkelrückseite.

1 Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte, die Füße befinden sich auf einem Gymnastikball. Stemmen Sie nun die Fersen in den Ball und heben Sie das Becken an, bis Ihr gesamtes Körpergewicht auf dem oberen Rücken und den Schultern ruht. Die Beine sind dabei gestreckt.

2 Halten Sie diese Position und rollen Sie den Ball zu sich heran, indem Sie die Beine anwinkeln und den Ball mit den Fersen zum Körper bringen. Drücken Sie ihn durch Strecken der Beine wieder weg. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Seitlicher Ausfallschritt

Eine tolle Übung, die den Hüftbereich beweglich macht und das Gleichgewicht verbessert. Im Gegensatz zu herkömmlichen Ausfallschritten, die vorwärts oder rückwärts ausgeführt werden, kommt es hier vor allem darauf an, die Balance gegen seitliche Widerstände zu halten, was zusätzliche Muskeln aktiviert.

1 Stellen Sie sich aufrecht hin und spannen Sie die Rumpfmuskeln an.

2 Machen Sie einen Schritt nach rechts und beugen Sie das rechte Knie im 90-Grad-Winkel. Das linke Bein bleibt gestreckt und der Rücken gerade. Drücken Sie sich wieder zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Um die Übung zu intensivieren, können Sie zusätzlich einen Gewichtsball, eine Langhantel oder Kurzhanteln benutzen.

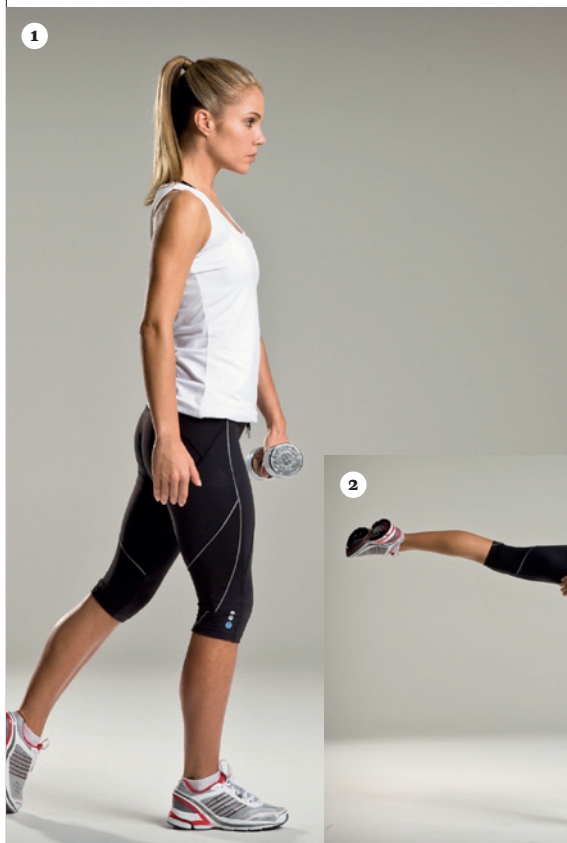


Kreuzheben auf einem Bein

Eine der besten Übungen, um Bauch, Oberschenkelrückseite und Po gleichzeitig zu trainieren. Der Schwerpunkt liegt auf der Streckung der Hüfte, um eine starke, schlanke und athletische Körperform zu entwickeln.

1 Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein. Spannen Sie die Rumpfmuskeln an, und fassen Sie eine Hantel.

2 Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorn, die Hüfte ist waagrecht und das Knie des Standbeins leicht gebeugt. Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte. Beugen Sie sich so weit nach vorn, bis Ihr Körper eine parallele Linie zum Boden bildet, bleiben Sie in dieser Position und halten Sie den Arm gestreckt zum Boden. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, spannen Sie dabei die Gesäßmuskeln an.



Kniebeuge

Die bekannteste aller Kraftübungen für den Unterkörper, die vor allem die Oberschenkelvorderseite und den Hüftbereich trainiert. Sie zählt zu den wichtigsten Übungen, die jeder Trainierende in sein Übungsrepertoire aufnehmen sollte.

1 Beginnen Sie die Abwärtsbewegung in der Hüfte, das Gewicht ruht auf den Fersen, der Rücken ist gerade. Beugen Sie die Knie, bis sie einen rechten Winkel bilden.

2 Stemmen Sie sich mit den Beinen wieder hoch und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt.

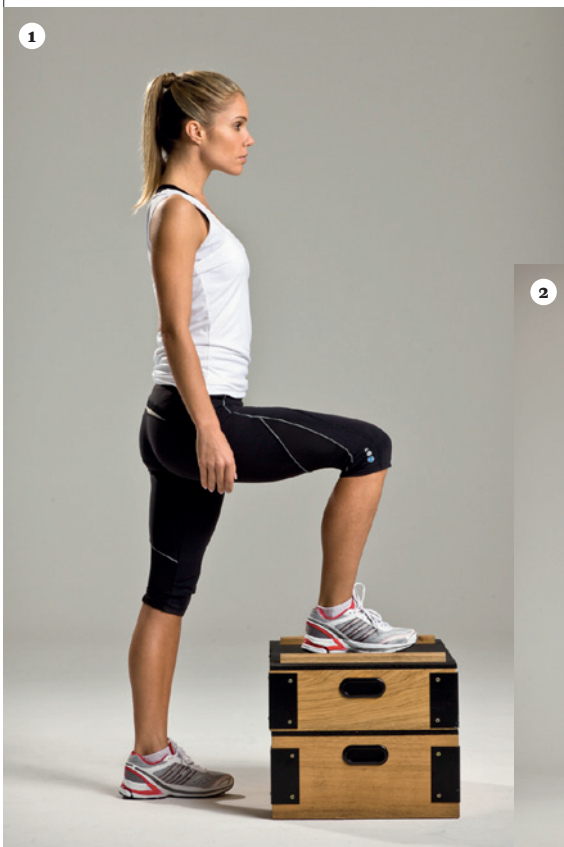


Step-up

Eine Bewegung, die die Beweglichkeit der Hüfte verbessert und zugleich Po und Oberschenkelrückseite kräftigt. Schnell ausgeführt, kann sie auch eine wirkungsvolle Übung zur Verbesserung der Schnellkraft sein.

1 Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein und stellen Sie einen Fuß auf einer Bank ab, der andere Fuß bleibt auf dem Boden.

2 Jetzt nehmen Sie den anderen Fuß nach oben und stellen ihn anschließend wieder auf dem Boden ab, sodass Sie wieder in der Ausgangsposition sind. Führen Sie zuerst alle Wiederholungen auf einer Seite aus, bevor Sie auf die andere Seite wechseln.



Sumo-Kniebeuge

Eine Variante der Kniebeuge, bei der ein breiterer Stand eingenommen wird, der den Muskeln im Hüft- und Taillenbereich einen größeren Bewegungsspielraum ermöglicht.

1 Stellen Sie sich mit mehr als schulterbreit geöffneten Füßen hin, die Knie und Zehen zeigen in einem 45-Grad-Winkel nach außen.

2 Nehmen Sie eine Kurzhantel oder einen Gewichtsball und machen Sie eine Kniebeuge, bis das Gewicht den Boden berührt. Ihr Blick ist stets nach vorn gerichtet und der Rücken gerade. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.

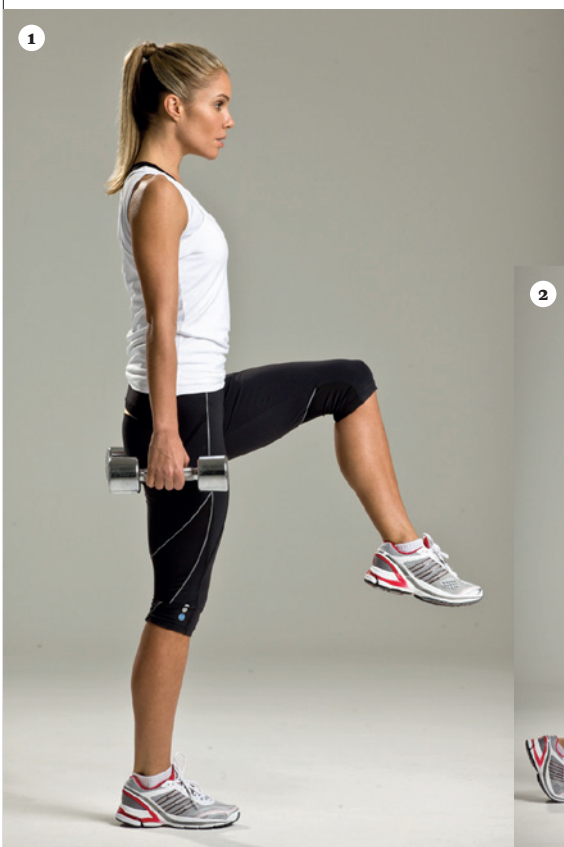


Ausfallschritt vorwärts

Eine hervorragende, dynamische Übung, die den gesamten Unterkörper trainiert. Sie ist anspruchsvoller als der gewöhnliche Ausfallschritt und erfordert Gleichgewichtssinn, Körperbeherrschung und Konzentration.

1 Nehmen Sie einen schulterbreiten Stand ein, Fußspitzen und Knie zeigen nach vorn. Heben Sie das linke Bein auf Hüfthöhe an und beugen Sie das Knie im rechten Winkel.

2 Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorn und beugen Sie nun beide Knie im rechten Winkel. Bringen Sie nun das hintere Bein mit Schwungkraft nach vorn, sodass Sie wieder aufrecht stehen. Fahren Sie fort und wechseln Sie dabei auf das andere Bein. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Kniebeuge mit Kurzhandeln

Eine Variante der gewöhnlichen Kniebeuge, die durch die Verwendung von Hanteln intensiver wird. Durch das Extragewicht wird es schwieriger, den Oberkörper aufrecht zu halten. Dadurch werden auch die Bauchmuskeln stärker gefordert.

1 Nehmen Sie einen schulterbreiten Stand ein, die Zehen und Knie sind leicht nach außen gedreht. Die Arme befinden sich seitlich am Körper mit jeweils einer Kurzhandel in der Hand. Halten Sie den Rücken gerade, der Blick geht geradeaus.

2 Beugen Sie die Knie, bis die Oberschenkel fast parallel zum Boden sind. Kehren Sie langsam in den aufrechten Stand zurück. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Crunch

Eine Übung, die vor allem die oberen Bauchmuskeln trainiert. Richtig ausgeführt, trägt sie optimal zur Entwicklung der Rumpfkraft bei.

1 Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße auf. Legen Sie die Hände seitlich an den Kopf direkt hinter den Ohren an.

2 Spannen Sie die Bauchmuskeln an und rollen Sie nun den Oberkörper nach oben. Achten Sie darauf, dass der untere Rücken am Boden bleibt. Halten Sie das Kinn eine Faustbreit von der Brust entfernt. Haben Sie den höchsten Punkt der Bewegung erreicht, senken Sie den Oberkörper wieder langsam ab, ohne ihn auf den Boden abzulegen. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Langhantelrollen am Boden

Durch die liegestützartige Endposition dehnen und kräftigen Sie die Bauchmuskeln. Achten Sie darauf, das Becken ein wenig nach vorn zu kippen, damit die Bauchmuskeln und nicht der Rücken beansprucht werden.

1 Nehmen Sie auf einer Matte den Vierfüßlerstand ein und greifen Sie mit beiden Händen eine Langhantel.

2 Rollen Sie die Stange nach vorn und halten Sie dabei Bauch und Po angespannt. Führen Sie zu Beginn des Trainings nur eine kleine Bewegung aus und vergrößern Sie den Radius mit wachsender Rumpfkraft. Alternativ zur Langhantel können Sie einen Ball verwenden. Konzentrieren Sie sich darauf, die Körperspannung zu halten und mit Knien, Hüften und Schultern eine Linie zu bilden. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Hyperextensions

Eine Übung, die zugleich den Brustbereich dehnt und aufrichtet, der aufgrund einer schlechten Körperhaltung oft nach vorn gekrümmt ist.

1 Legen Sie sich auf den Bauch, die Stirn ruht auf den Händen, die Fußspitzen sind gestreckt. Ihr Körper bildet eine Linie – von den Fußspitzen über Knie und Hüfte bis zum Nacken.

2 Heben Sie nun die Brust vom Boden ab, Ihr Blick ist dabei zum Boden gerichtet. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und senken Sie sich langsam wieder ab. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Frontstütz mit Rotation

Diese Basisübung für den Bauch eignet sich ebenfalls hervorragend, um den unteren Rückenbereich zu kräftigen.

1 Nehmen Sie die Liegestützposition ein. Die Handgelenke sind dabei direkt unter den Schultern platziert. Spannen Sie Ihre Rumpfmuskeln an und drücken Sie sich aus den Schultern heraus nach oben, um eine stabile Position einzunehmen.

2 Lösen Sie nun langsam einen Fuß vom Boden und ziehen Sie das Knie angewinkelt diagonal zur anderen Brustseite. Stoppen Sie die Bewegung, sobald Sie merken, dass Sie einen Rundrücken machen und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Seite.



Knie anziehen

Mit dieser Übung, die eine stabile Grundposition erfordert, trainieren Sie vor allem die unteren Bauchmuskeln und verbessern die Rumpfstabilität.

1 Nehmen Sie wieder die Liegestützposition ein, wie in der vorherigen Übung beschrieben.

2 Lösen Sie in dieser Position langsam einen Fuß vom Boden und ziehen Sie das Knie angewinkelt zur Brust. Stoppen Sie die Bewegung, sobald Sie merken, dass Sie einen Rundrücken machen und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Seite.



Unterarmstütz

Diese Übung ist die absolute Bewährungsprobe für Ihre Rumpfstabilität und stellt die statische Kraft Ihrer Bauchmuskeln auf eine harte Probe. Starke Bauchmuskeln reduzieren das Verletzungsrisiko, wodurch Sie im Training bessere, nachhaltige Resultate erzielen.

1 Legen Sie sich auf den Bauch mit den Ellbogen zur Seite angewinkelt.

2 Heben Sie Ihren Körper vom Boden ab, das Gewicht ist gleichmäßig auf Unterarme und Fußspitzen verteilt. Ihre Ellbogen sollten im 90-Grad-Winkel gebeugt sein. Halten Sie den Rücken gerade und die Hüfte oben. Spannen Sie die Rumpfmuskeln fest an, damit sich Ihr Körper parallel zum Boden befindet. Halten Sie diese Position für die erforderliche Dauer.



Einbeiniger Unterarmstütz

Diese Übung kombiniert den Unterarmstütz mit einer Hüftstreckung, um die Bauchmuskeln stärker zu fordern und unnötige Rotationen zu vermeiden. Das stärkt Ihren unteren Rücken und trainiert die stabilisierenden Muskeln an den richtigen Stellen.

1 Legen Sie sich auf den Bauch, die Ellbogen sind angewinkelt eng am Körper. Heben Sie sich nun vom Boden ab, das Gewicht ist gleichmäßig auf Unterarme und Fußspitzen verteilt. Ihre Ellbogen sollten im 90-Grad-Winkel gebeugt sein. Halten Sie den Rücken gerade und die Hüfte oben.

2 Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und heben Sie ein Bein 10–15 cm vom Boden ab. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und stellen Sie den Fuß wieder ab. Wechseln Sie die Seite.



Hüftheben

Diese Übung ist eine echte Herausforderung für Ihre quer verlaufenden Bauchmuskeln.

1 Legen Sie sich auf die Seite, stützen Sie den Ellbogen direkt unter dem Schultergelenk auf und heben Sie den Körper vom Boden ab. Die Füße sind übereinander. Halten Sie den Körper stabil, Becken, Kopf und Rücken sollten eine gerade Linie bilden.

2 Senken Sie das Becken ab, ohne dabei den Boden zu berühren, und heben Sie es sofort wieder an. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Seitlicher Crunch

Ein echter Klassiker. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jeder Drehung nach vorn die Speckröllchen einklemmen – lassen Sie nicht nach; ohne Fleiß kein Preis!

1 Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine angewinkelt auf und legen Sie die Hände an die Schläfen. Die Ellbogen sind weit zu den Seiten gestreckt.

2 Spannen Sie die Bauchmuskeln an, heben Sie den Oberkörper ab und drehen Sie ihn so, dass der rechte Ellbogen zum linken Knie zeigt. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Absolvieren Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen im Wechsel.



Seitstütz

Diese Übung verbessert die Kraft und Stabilität von Schultern und Bauch. Eine starke Bauchpartie ist auch für alle anderen Übungen sehr nützlich.

Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich mit dem Ellbogen vom Boden ab. Das Gewicht ist gleichmäßig auf Unterarm und Füße verteilt. Halten Sie den Körper gerade und das Becken oben. Kopf und Rücken sollten eine Linie bilden. Halten Sie diese Position für die angegebene Dauer und wechseln Sie dann die Seite.



Umgekehrter Crunch

Diese Übung trainiert den unteren Teil der Bauchmuskeln, der für die allgemeine Stabilität wichtig ist und Verletzungen vorbeugt.

1 Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen seitlich eng am Körper mit den Handflächen zum Boden. Strecken Sie die Beine in einem rechten Winkel nach oben und ziehen Sie die Fußspitzen an.

2 Spannen Sie die unteren Bauchmuskeln an und rollen Sie das Becken in Richtung Boden ab. Die Beine stehen nun etwa im 45-Grad-Winkel zum Boden. Bringen Sie die Beine wieder langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.



Schulterbrücke mit gestrecktem Bein

Diese Variante der gewöhnlichen Schulterbrücke belastet eine Körperhälfte stärker und führt damit schnell zu einer Kräftigung der entsprechenden Muskeln.

1 Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine angewinkelt auf. Rollen Sie das Becken vor und zurück, bis Sie den Punkt erspüren, an dem sich das Becken in neutraler Position befindet und halten Sie diese. Lösen Sie einen Fuß vom Boden und strecken Sie das Bein so weit nach oben, bis beide Oberschenkel parallel zueinander sind.

2 Heben Sie nun langsam das Becken so weit vom Boden ab, dass Hüfte und Knie in einer Linie mit den Schultern sind. Achten Sie darauf, dass beide Beine parallel bleiben. Senken Sie dann das Becken wieder langsam in die Ausgangsposition ab und wiederholen Sie den Bewegungsablauf.



Crunch mit gestrecktem Bein im Wechsel

Diese Übung verlangt den unteren Bauchmuskeln einiges ab – ein Bereich, der bei vielen meiner Klienten generell ziemlich schwach ausgeprägt ist, weil zu wenig hart trainiert wird!

1 Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine nach oben, sodass sie zum Oberkörper einen 90-Grad-Winkel bilden. Achten Sie darauf, dass der Bauchnabel in Richtung Matte zieht, damit der untere Rücken flach auf dem Boden aufliegt.

2 Senken Sie das rechte Bein gestreckt nach unten ab, heben Sie es wieder an und senken Sie nun das linke Bein ab. Die Ferse sollte nicht den Boden berühren. Halten Sie den Bauch während des Übungsverlaufs permanent angespannt. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus



Sit-up mit Ballwurf

Diese dynamische Übung trainiert sowohl die Kraft als auch die Ausdauer und beansprucht vor allem Bauch, Bizeps und Trizeps.

1 Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine angewinkelt auf. Die Füße sind möglichst nah am Körper. Halten Sie mit beiden Händen einen Gewichtsball gestreckt über dem Kopf.

2 Richten Sie sich mitsamt dem Ball auf und werfen Sie ihn einem Trainingspartner zu – oder gegen eine Wand. Fangen Sie den Ball wieder auf und führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



V-Crunch

Diese Übung erfordert es, dass die Bauchmuskeln während der gesamten Bewegung angespannt bleiben, um die notwendige Balance halten zu können. Achten Sie auf eine perfekte Ausführung und nutzen Sie die Kraft der Bauchmuskeln, ohne dabei in den Rundrücken zu fallen.

1 Legen Sie sich auf den Rücken, bringen Sie die Hände an die Schläfen.

2 Heben Sie Ober- und Unterkörper gleichzeitig vom Boden ab und bilden Sie so mit Oberschenkeln und Rumpf ein V am Mittelpunkt. Senken Sie sich langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition ab. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Arnold-Press

Trainieren Sie alle drei Anteile des Deltamuskels mit dieser Schulterübung, die die Kraft und Stabilität der Schulter verbessert. Sie ist nach einem der bekanntesten Bodybuilder der Welt benannt – Arnold Schwarzenegger.

1 Greifen Sie die Hanteln und halten Sie sie etwa auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen zum Körper, die Ellbogen sind dicht am Körper.

2 Während Sie die Arme im 90-Grad-Winkel nach außen anheben, drehen Sie die Handgelenke so, dass die Handflächen nach vorn zeigen und sich die Ellbogen auf Schulterhöhe befinden.

3 Stemmen Sie von hier aus die Hanteln mit gestreckten Armen über den Kopf. Senken Sie die Arme in einer weiten Bewegung wieder ab und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Bankdrücken mit Langhantel

Eine Variante des Bankdrückens, manchmal auch Military Press genannt, weil sie oft von den Streitkräften benutzt wird, um die Kraft zu testen.

1 Halten Sie die Langhantel in einem mehr als schulterbreiten Griff mit gestreckten Armen.

2 Senken Sie die Hantel zur Brust ab und winkeln Sie dabei die Ellbogen zur Seite an. Stemmen Sie die Hantel wieder senkrecht nach oben und achten Sie dabei darauf, dass die Handgelenke gerade sind und Ihr Griff fest. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Bankdrücken

Mit dieser Variante des Bank- oder Brustdrückens verbessern Sie die Stabilität der Schultern. Hier werden die stabilisierenden Muskeln der Schultern viel stärker gefordert als bei der Langhantelversion, um die Arme kontrolliert nach oben und unten zu bewegen.

1 Fassen Sie jeweils eine Hantel und legen Sie sich auf eine Bank. Die Handflächen zeigen in Richtung Füße. Halten Sie die Arme gerade nach oben gestreckt.

2 Senken Sie die Hanteln so weit zur Brust ab, bis Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden. Drücken Sie die Hanteln wieder in die Ausgangsposition nach oben und führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Horizontales Latziehen

Mit dieser Version des Latziehens, nur mit einem Gummiband (Tube), werden dieselben Muskeln wie an der Kraftmaschine trainiert: Latissimus (Trapezmuskel), Schulterrückseite und Bizeps. Achten Sie beim Vorbeugen auf einen geraden Rücken.

1 Schlingen Sie das Tube um einen ausreichend schweren Gegenstand und beugen Sie sich von der Hüfte aus so weit nach vorn, dass der Körper in Richtung Boden zeigt. Die Füße sind fest auf dem Boden. In der Ausgangsposition sind die Arme fast gestreckt.

2 Ziehen Sie die Hände zurück in Richtung Schultern und beugen Sie dabei die Ellbogen. Konzentrieren Sie sich darauf, dass die Arme sich auf gleicher Höhe befinden wie Ihr Oberkörper.



Bizeps-Curl

Mit dieser speziell bei Männern – und vor allem in Fitnessstudios – überaus beliebten Übung straffen und kräftigen Sie die Vorderseite der Oberarme. Kombinieren Sie sie mit Ruderbewegungen, um einen maximalen Effekt zu erzielen.

1 Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie den Rücken gerade, die Füße sind schulterbreit geöffnet.

2 Ziehen Sie die Langhantel zur Brust, indem Sie die Arme beugen, die Ellbogen liegen eng am Körper an. Senken Sie die Hantel durch langsames Strecken der Arme wieder ab. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Seitheben

Trainiert vor allem den mittleren Anteil des Deltamuskels, der den Schultern eine attraktive Form verleiht.

1 Nehmen Sie einen schulterbreiten Stand ein, die Arme sind seitlich eng am Körper. Ellbogen und Knie sind nicht ganz durchgedrückt. Nehmen Sie eine Hantel in jede Hand, die Handflächen zeigen dabei zum Körper.

2 Heben Sie beide Arme langsam zur Seite an, bis die Hände auf Schulterhöhe sind. Halten Sie diese Position etwa eine Sekunde. Senken Sie die Arme wieder langsam in die Ausgangsposition ab. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Halber Liegestütz

Mit dieser Variante des Liegestütz trainieren Sie Trizeps und Brust. Sie ist etwas leichter als der normale Liegestütz und ermöglicht es, die Bewegung kontrollierter auszuführen.

Legen Sie sich auf den Bauch, die Handgelenke befinden sich direkt unterhalb der Schultergelenke, die Knie sind leicht angewinkelt, sodass die Fußsohlen diagonal nach hinten oben zeigen. Halten Sie den Rumpf stabil und drücken Sie sich mit den Armen hoch. Senken Sie den Rumpf wieder ab, bis die Ellbogen etwa einen 75-Grad-Winkel bilden. Dann stemmen Sie sich wieder hoch, indem Sie sich mit den Armen vom Boden abdrücken. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.

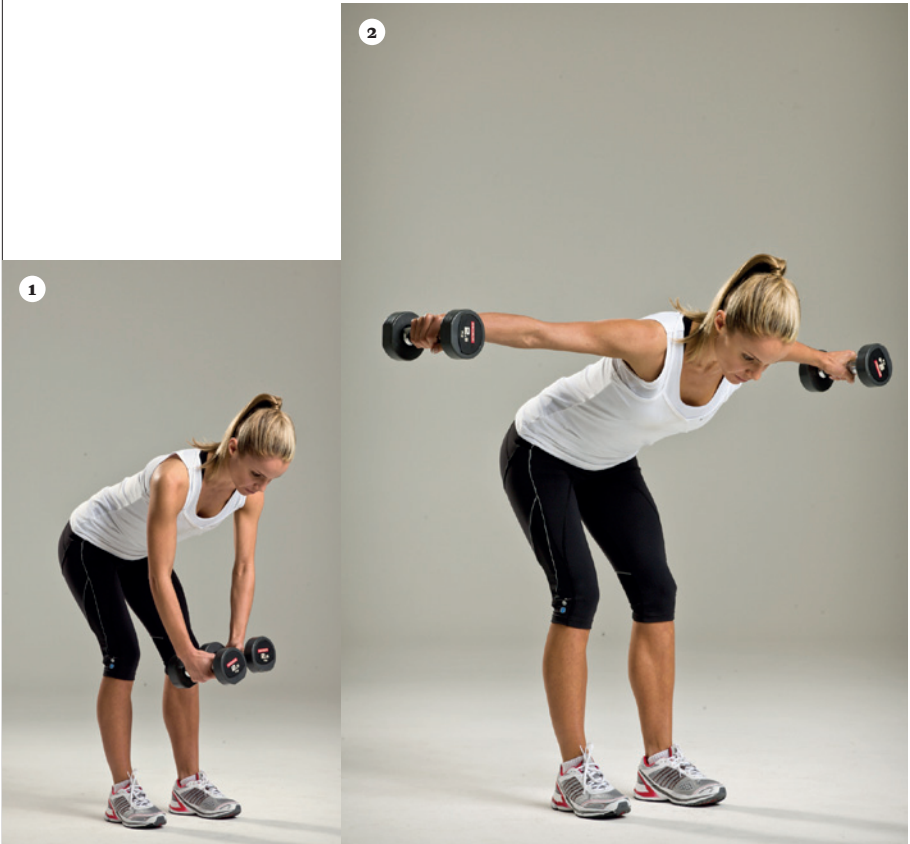


Reverse Fly

Eine Übung, die den hinteren Anteil des Deltamuskels trainiert und so zur Verbesserung der idealen Schulterstellung beiträgt.

1 Nehmen Sie die Hanteln in die Hände und beugen Sie Ihren Oberkörper in einem 45-Grad-Winkel nach vorne. Halten Sie den Rücken gerade.

2 Heben Sie die gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an, die Ellbogen sind dabei nicht ganz durchgedrückt. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und achten Sie darauf, die Schultern nicht hochzuziehen.



Pec Fly

Eine intensive Übung, die die Brustmuskeln trainiert und dazu beiträgt, einen athletischen Oberkörper zu formen.

1 Legen Sie sich auf die Bank und halten Sie die Arme mit jeweils einer Hantel gestreckt über den Kopf.

2 Öffnen Sie die Arme nun zu den Seiten, bis sich die Hände etwa auf Schulterhöhe befinden. Sie sollten spüren, wie sich der Brustbereich dehnt. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und halten Sie die Arme im gesamten Bewegungsverlauf leicht angewinkelt.



Liegestütz

Der klassische Liegestütz ist immer noch die bewährteste Übung, um den gesamten Oberkörper zu trainieren.

1 Legen Sie sich auf den Boden, die Handgelenke befinden sich direkt unter den Schultern, die Fußspitzen sind aufgestellt. Halten Sie den Körper in einer Linie. Drücken Sie sich mit den Armen hoch und halten Sie den Rumpf stabil.

2 Senken Sie den Rumpf in Richtung Boden ab, bis sich die Ellbogen in einem 45-Grad-Winkel befinden, und stemmen Sie sich wieder hoch, indem Sie sich vom Boden abdrücken. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Überzug mit Kurzhantel

Eine anspruchsvolle Übung, die den Latissimus in einer alternativen Art und Weise zu den üblichen Zugübungen trainiert.

1 Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Bank, strecken Sie die Arme senkrecht nach oben und halten Sie sie mit beiden Händen eine Kurzhantel über dem Kopf.

2 Halten Sie den Rumpf stabil und senken Sie die Hantel langsam nach hinten ab, bis sie sich etwa auf Höhe der Bank befindet. Ziehen Sie die Hantel über Kopf in die Ausgangsposition zurück, um die Bewegung abzuschließen. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.

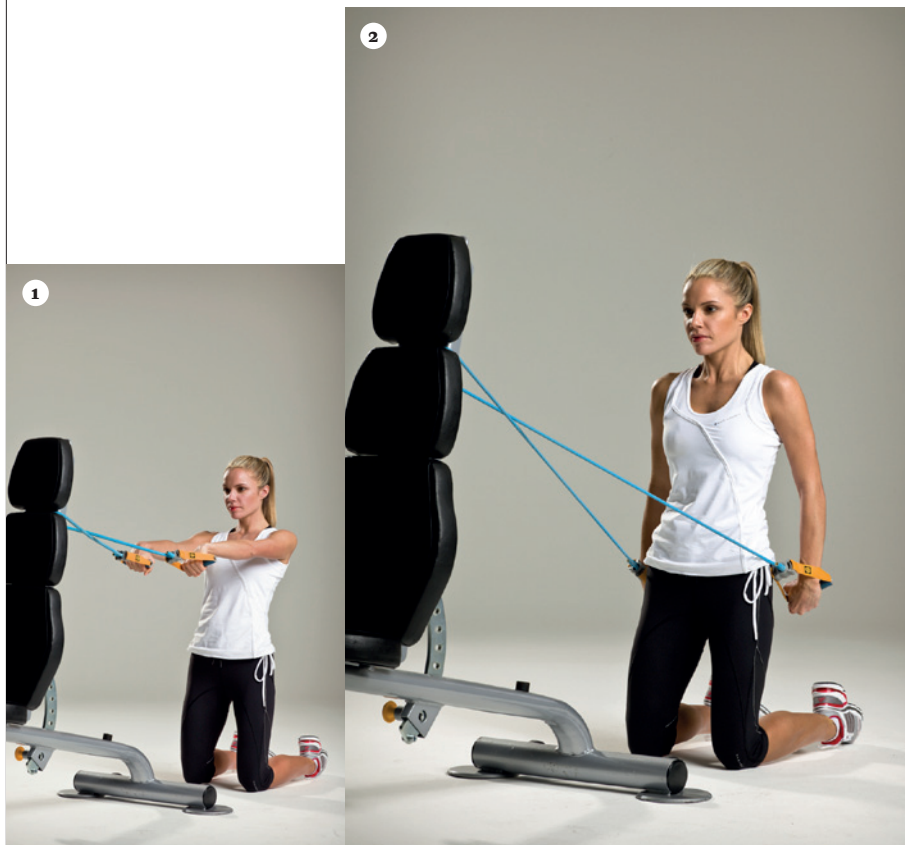


Latziehen mit gestreckten Armen

Diese Variante einer Schulterübung (eine Abwärtsbewegung) ist eher ungewöhnlich, jedoch für ein abwechslungsreiches Training wichtig. Sie schützt nicht nur die Schultern, sondern trainiert speziell die Schulterblattheber, um einem Nach-vorn-Sacken der Schultern entgegenzuwirken.

1 Schlingen Sie das Tube um ein Möbelstück oder die Rückenlehne einer Hantelbank. Knien Sie sich hin und fassen Sie mit gestreckten Armen das Tube. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie den Rücken gerade.

2 Ziehen Sie die gestreckten Arme gerade nach unten, bis sich die Hände etwa auf Hüfthöhe befinden. Halten Sie während der gesamten Übung den Rücken gerade und den Bauch angespannt.



Rudern im Sitzen mit Tube

Eine Übung, die den mittleren Rückenbereich kräftigt und eine gute Ergänzung zu Bankdrücken, Liegestütz & Co. bildet. Mit dieser Übung beugen Sie Schulterbeschwerden vor und halten das Schultergelenk gesund.

1 Schlingen Sie das Tube um ein Möbelstück oder eine Hantelbank. Setzen Sie sich auf den Boden, halten Sie den Rücken gerade und stellen Sie die Beine angewinkelt auf. Sie können aber auch die Fersen aufstellen und die Füße gegen die Bank drücken. Die Arme sind gestreckt.

2 Ziehen Sie nun die Hände an den Körper heran, die Ellbogen bleiben dicht am Oberkörper, und schieben Sie die Schulterblätter beim Zurückziehen ein wenig zusammen.



Schulterdrücken

Eine Alternative zum Bankdrücken mit Langhantel, bei der wir nun Kurzhanteln verwenden, um die Stabilität der Schultern zu verbessern.

Kurzhanteln eignen sich hervorragend, um eine solche Übung zu variieren, da sie zusätzlich diejenigen Muskeln fordern, die die Schultergelenke stabilisieren.

1 Setzen Sie sich auf eine Hantelbank oder nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein. Die Bauchmuskeln sind fest, die Knie gebeugt und die Brust entspannt. Halten Sie die Hanteln auf Kopfhöhe, die Ellbogen bilden dabei einen rechten Winkel.

2 Drücken Sie die Hanteln in einer kontrollierten Bewegung nach oben, senken Sie sie anschließend wieder in die Ausgangsposition ab. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Einarmiges

Kurzhantelrudern

Eine Übung, die die Beweglichkeit der Schulter verbessert und schlechter Haltung entgegenwirkt. Hier muss man gleichzeitig drücken und ziehen, was sich äußerst positiv auf eine gute Haltung und Form auswirkt.

1 Knien Sie sich mit einem Bein auf eine Bank und stützen Sie sich mit einer Hand auf der Bank ab. Mit der anderen Hand fassen Sie eine Kurzhantel. Halten Sie den Rücken gerade.

2 Ziehen Sie das Gewicht nach oben, indem Sie den Ellbogen eng am Körper nach hinten führen, bis der Oberarm parallel zum Rücken ist. Die Schulterblätter schieben sich dabei zusammen. Senken Sie die Hantel wieder in die Ausgangsposition ab, um eine Wiederholung abzuschließen.



Kurzhanthelrudern im Stand

Diese Übung zielt auf die Schultermuskeln und den Bizeps ab und endet auf Brusthöhe. Achten Sie darauf, keine zu schweren Hanteln zu benutzen, da bei einer fehlerhaften Ausführung die Schultern überlastet werden können.

1 Nehmen Sie eine aufrechte Haltung mit schulterbreitem Stand ein und halten Sie die Hanteln locker in den Händen.

2 Heben Sie die Hanteln nun vor dem Körper bis auf Brusthöhe an. Beugen Sie dabei die Ellbogen so, dass sie nach außen zeigen und die Oberarme auf Schulterhöhe sind. Senken Sie die Hanteln wieder in die Ausgangsposition ab, um eine Wiederholung abzuschließen.

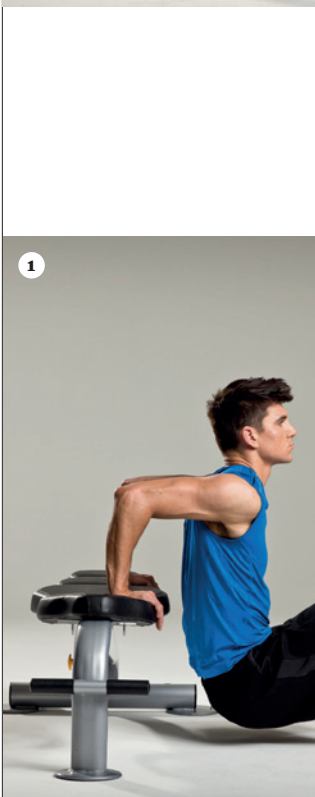


Trizeps-Dip

Eine Übung, die sich das Eigengewicht des Körpers zunutze macht und, richtig ausgeführt, sehr gut für den Trizeps ist.

1 Verwenden Sie eine Bank oder Stufe, stützen Sie sich mit den Händen hinter dem Gesäß darauf ab. Die Ellbogen sind dicht am Körper und das Becken gerade. Senken Sie den Körper ab, bis Sie eine leichte Dehnung in den Schultern spüren (Ober- und Unterarme bilden einen rechten Winkel).

2 Drücken Sie sich nun nach oben und wiederholen Sie die Übung. Sie können Ihre Beine dabei kreuzen oder sie gestreckt lassen. Um den Trizeps optimal zu trainieren, sollten Sie den Körper aufrecht halten und sich nicht nach vorn beugen.



Trizeps-Extension

Eine Übung, die die Rückseite der Oberarme trainiert und strafft.

1 Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie mit beiden Händen eine Hantel am oberen Ende fest. Ihr Blick ist nach vorn gerichtet, die Füße sind schulterbreit geöffnet. Heben Sie die Hantel über den Kopf, bis die Arme gestreckt sind. Ihre Handflächen sollten nach oben zeigen.

2 Halten Sie die Oberarme eng am Kopf, Ihre Ellbogen bleiben während des gesamten Bewegungsablaufs in derselben Position. Senken Sie die Hantel also nur mit den Unterarmen in einer halbkreisförmigen Bewegung hinter dem Kopf ab. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.



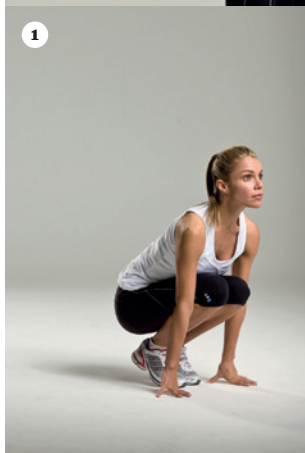
Liegestützsprung (Burpee)

Eine dynamische Ganzkörperübung, die Bauch, Beine und Oberkörper gleichzeitig trainiert – die ultimative Übung, um den Puls nach oben zu treiben.

1 Gehen Sie in die Hocke und stützen Sie sich mit den Händen am Boden ab.

2 Springen Sie aus dieser Haltung nach hinten in die Liegestützposition und kehren Sie mit einem weiteren Sprung in die Hocke zurück.

3 Jetzt richten Sie sich mit einem Strecksprung auf und werfen dabei die Arme nach oben. Kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie den Ablauf.



Ausfallschritt mit Kurzhantelrudern

Eine hervorragende Kraftübung, die sowohl den Ober- als auch den Unterkörper trainiert.

1 Nehmen Sie einen aufrechten, schulterbreiten Stand ein und fassen Sie mit einer Hand eine Kurzhantel.

2 Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach vorn und halten Sie dabei den Arm mit der Hantel gestreckt. Der Rücken bleibt gerade, konzentrieren Sie sich auf eine kontrollierte Bewegung der Beine.

3 Ziehen Sie nun die Hantel in einer einarmigen Ruderbewegung nach oben. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und führen Sie erst alle Wiederholungen auf einer Seite aus, bevor Sie auf die andere Seite wechseln.



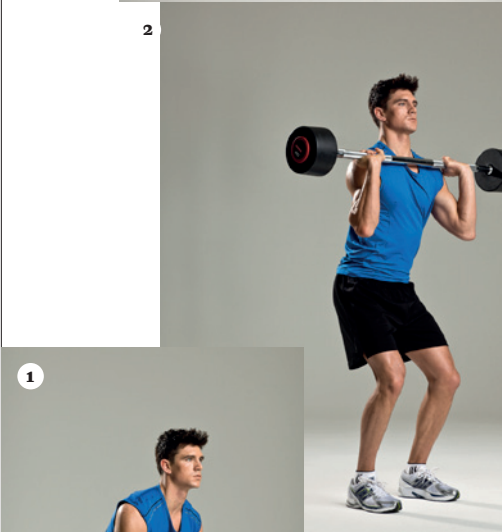
Reißen und Stoßen

Ein Klassiker unter den Langhantelübungen und ein hervorragendes Training für den gesamten Körper.

1 Halten Sie die Langhantel vor dem Körper. Die Arme sind gestreckt, das Becken gekippt und die Knie so weit gebeugt, dass sich die Langhantel auf ihrer Höhe befindet.

2 Reißen Sie nun die Hantel so schnell wie möglich nach oben, indem Sie die Unterarme nach oben ziehen und die Ellbogen nach vorn bewegen. Jetzt zeigen die Ellbogen zum Boden, die Handflächen nach oben.

3 Stemmen Sie sich mit den Knien hoch und stoßen Sie die Hantel nach oben über den Kopf. Achten Sie darauf, dass die Ellbogen nach außen zeigen und die Arme gestreckt sind. Bringen Sie die Hantel kontrolliert erst wieder auf Schulterhöhe, dann zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.

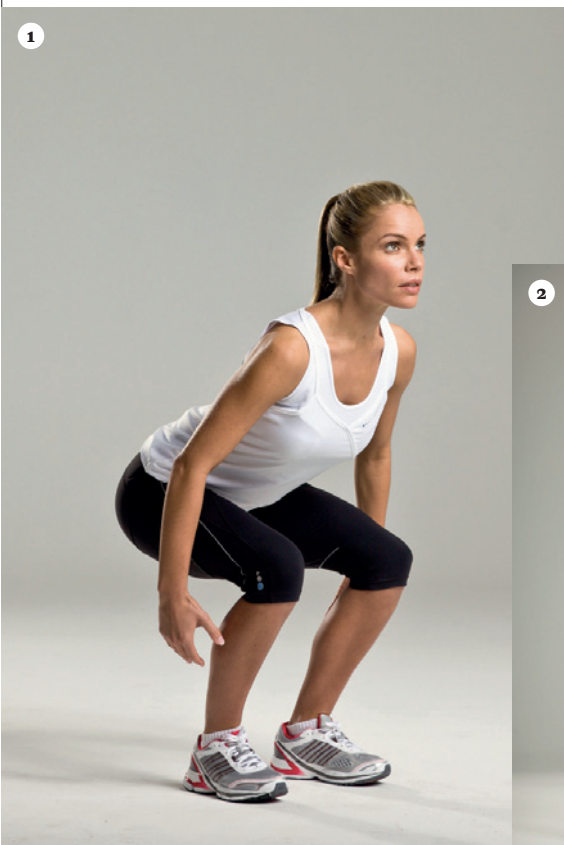


Strecksprung

Ein explosiver Sprung, der die Muskeln durch die Beschleunigung und das Abfedern bei der Landung herausfordert.

1 Nehmen Sie einen schulterbreiten Stand ein. Gehen Sie tief in die Knie und halten Sie dabei den Rücken gerade.

2 Springen Sie jetzt hoch, strecken Sie dabei die Hände so weit wie möglich über den Kopf und landen Sie so sanft wie möglich. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Ausfallschritt vorwärts mit Armheben

Eine Übung zur Verbesserung der Beweglichkeit des Unterkörpers, die mit einer einseitigen Armbewegung zur Stabilisierung des oberen Rückens kombiniert wird.

1 Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorn, spannen Sie dabei die Rumpfmuskeln an, um eine gute Haltung zu bewahren.

2 In der Aufwärtsbewegung heben Sie den Arm der Gegenseite nach oben. Wenn Sie also mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorn machen, heben Sie den linken Arm hoch. Führen Sie erst alle Wiederholungen auf einer Seite aus, bevor Sie auf die andere Seite wechseln.



Ausfallschritt vorwärts mit Rumpfdrehung

Dieser dynamische Ausfallschritt, kombiniert mit einer Rumpfdrehung, wird Ihren Gleichgewichtssinn gründlich auf die Probe stellen. Denn durch die Rotation müssen Sie in der Hüfte stabil bleiben, um nicht ins Wanken zu geraten.

1 Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein und halten Sie mit beiden Händen einen Medizinball vor der Brust. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorn und setzen Sie den Fuß flach auf dem Boden ab. Beide Knie sollten im 90-Grad-Winkel gebeugt sein, während der Rücken gerade bleibt.

2 Drehen Sie in dieser Position den Oberkörper ebenfalls nach rechts und dann wieder nach vorn. Stoßen Sie sich mit dem vorderen Fuß ab und kommen Sie zurück in die Ausgangsposition. Wechseln Sie nun die Seite.

Schulterbrücke mit einem Bein

Die einbeinige Variante der Schulterbrücke ist ziemlich anspruchsvoll, weil man zusätzlich das Gleichgewicht halten muss, während man versucht, den Körper mit einem Bein anzuheben.

1 Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Fersen auf einer Bank oder einer Stufe auf. Strecken Sie ein Bein senkrecht nach oben. Die Arme liegen seitlich eng am Körper.

2 Drücken Sie nun mithilfe des anderen Beins das Becken langsam vom Boden weg, bis Sie von den Schultern bis zur Hüfte eine Linie bilden. Senken Sie sich langsam wieder ab und wiederholen Sie den Bewegungsablauf.



Kniebeuge mit Rumpfdrehung

Diese Übung beinhaltet eine Rotation, die die schrägen Bauchmuskeln zusätzlich beansprucht. Dies ist eine funktionelle Übung, die alltägliche Bewegungen nachahmt und sie effizient miteinander kombiniert, um den gesamten Körper zu kräftigen.

1 Halten Sie einen Medizinball vor dem Körper. Führen Sie eine Kniebeuge aus und achten Sie darauf, das Becken nach hinten zu schieben und den Rücken gerade zu halten.

2 Heben Sie in der Aufwärtsbewegung den Medizinball nach oben über den Kopf und drehen Sie sich gleichzeitig zur Seite, sodass sich die Ferse des gegenüberliegenden Beins vom Boden löst. Führen Sie erst alle Wiederholungen auf einer Seite aus, bevor Sie zur anderen Seite wechseln.

Kniebeuge mit Armstrecken über Kopf

Eine Bewegung, die den Schwung der Aufwärtsbewegung aus der Hüfte nutzt, um die Hände oder ein leichtes Gewicht über den Kopf zu heben. Ganzkörperübungen wie diese eignen sich hervorragend dazu, den Stoffwechsel anzuregen, da sie viele Muskeln beanspruchen und daher eine Menge Energie verbrennen.

1 Halten Sie einen Medizinball vor den Körper und führen Sie eine Kniebeuge aus. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt.

2 Drücken Sie sich jetzt schwingvoll nach oben und strecken Sie gleichzeitig die Arme über Kopf. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Halber Liegestützsprung

Eine Hüftstreckübung, die die Schnellkraft des Unterkörpers erhöht. Damit kommt Ihr Puls bestimmt auf Touren.

1 Nehmen Sie die Liegestützposition ein.

2 Springen Sie mit beiden Beinen möglichst nah zur Brust und dann wieder zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Step-up mit Schulterdrücken

Eine Ganzkörperübung, die Ober- und Unterkörper gleichermaßen fordert und dabei sowohl die Kraft als auch die Ausdauer trainiert.

1 Stellen Sie sich vor eine Bank oder einen Stuhl und stellen Sie einen Fuß darauf ab. Halten Sie eine Kurzhantel in der gegenüberliegenden Hand so, dass sie sich etwa auf Schulterhöhe befindet. Wenn Sie also mit dem linken Bein beginnen, halten Sie die Hantel in der rechten Hand.

2 Steigen Sie nun auch mit dem anderen Bein auf die Bank. Gleichzeitig stemmen Sie in der Aufwärtsbewegung die Hantel nach oben, bis der Arm gestreckt ist. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Führen Sie erst alle Wiederholungen auf einer Seite aus, bevor Sie zur anderen Seite wechseln.



Aufrichten mit Hantel

Hier haben wir es mit einer Übung zu tun, die Ihr Hüftgold garantiert zum Schmelzen bringt, weil sie so viele Muskeln gleichzeitig beansprucht. Sie trainiert jedes Körperteil – von den Sprunggelenken und Knien über die Hüfte und den Rücken bis zu den Schultern!

1 Legen Sie sich auf den Rücken, halten Sie eine Hantel mit ausgestrecktem Arm über den Kopf.

2 Stehen Sie nun auf: Sie können sich entweder mit der freien Hand abstützen oder allein mit der Kraft Ihrer Rumpfmuskeln in den Stand aufrichten.

3 Der Arm, der die Hantel hält, sollte im gesamten Bewegungsablauf gestreckt bleiben. In der Endposition befindet er sich wieder exakt über dem Kopf. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Dehnung des Hüftbeugers mit Armstrecken

Diese Dehnung sollten Sie vorn an der Hüfte, der Schulter und dem oberen Rücken spüren. Knien Sie sich mit dem rechten Bein auf die Matte, das linke Bein ist angewinkelt aufgestellt. Das vordere Knie sollte im 90-Grad-Winkel gebeugt sein, Oberschenkel und Rumpf sollten ebenfalls einen 90-Grad-Winkel bilden. Drücken Sie das Becken nach vorn und strecken Sie gleichzeitig die Arme nach oben über den Kopf. Der Rumpf bleibt gerade und aufrecht. Halten Sie die Bauchmuskeln angespannt, damit der untere Rücken stabil bleibt. Wechseln Sie dann die Seite.



Ausfallschritt rückwärts mit Armstrecken

1 Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein, der Rücken ist gerade, die Füße sind schulterbreit geöffnet.

2 Machen Sie einen Schritt nach hinten, beugen Sie beide Knie im rechten Winkel und halten Sie den Rumpf dabei gerade. Bringen Sie in der Rückwärtsbewegung Ihre Arme am Körper entlang nach vorn und strecken Sie sie senkrecht über den Kopf. Sie sollten eine Dehnung der Hüftbeuger und der Schultern sowie des oberen Rückens spüren. Stemmen Sie sich zurück in die Ausgangsposition, indem Sie einen Schritt nach vorn machen. Senken Sie die Arme wieder ab. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Beinschwingen vor und zurück

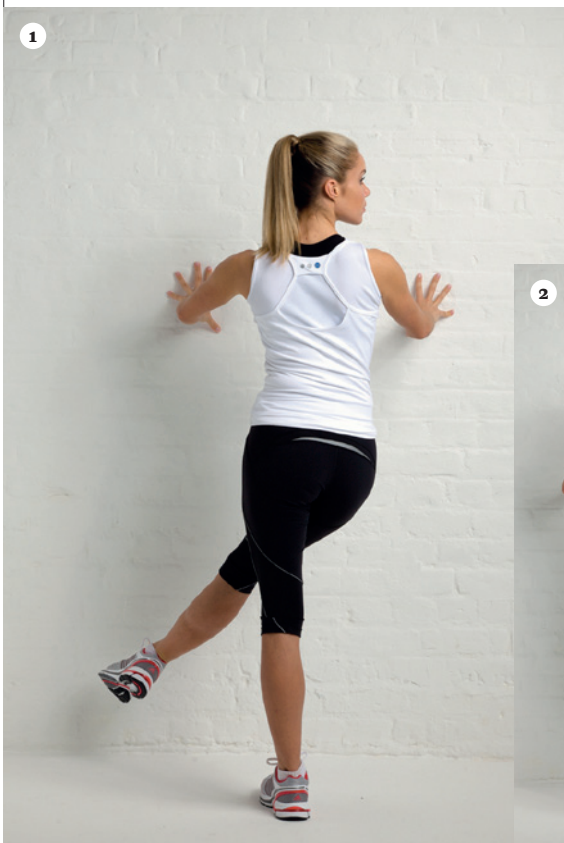
Stellen Sie sich neben eine Wand, verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein und stützen Sie sich mit der linken Hand an der Wand ab. Schwingen Sie das rechte Bein gestreckt vor und zurück und halten Sie dabei den Rücken gerade. Wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.



Seitliches Beinschwingen

1 Lehnen Sie sich leicht nach vorn und stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Wand ab. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein. Schwingen Sie das rechte Bein vor dem Körper diagonal auf die linke Seite.

2 Schwingen Sie das Bein wieder zurück und strecken Sie die Fußspitze zum Schluss so weit wie möglich aus. Auf der anderen Seite wiederholen.



Armstrecken über Kopf an der Wand

1 Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand und machen Sie einen kleinen Schritt nach vorn. Bewegen Sie das Becken vor und zurück, bis Sie eine neutrale Position gefunden haben, bei der der Lendenwirbelbereich noch auf der Wand aufliegt. Die Hände ruhen ebenfalls an der Wand und befinden sich auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach vorn.

2 Strecken Sie nun die Arme nach oben, sodass sie mit dem Oberkörper ein Y bilden. Ziehen Sie die Schultern weg von den Ohren. Halten Sie diese Position, während Sie die Schulterblätter nach hinten unten ziehen und kommen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition. Arme und Hände sollten ständig die Wand berühren. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Spiderman

Beginnen Sie in der Liegestützposition. Achten Sie darauf, dass die Bauchmuskeln angespannt sind und die Handgelenke sich direkt unter den Schultergelenken befinden. Bringen Sie den rechten Fuß nach vorn, sodass er sich neben der rechten Hand befindet. Versuchen Sie den Rücken gerade zu halten, indem Sie den Brustkorb nach vorn oben ziehen, während Sie den Fuß nach vorn bringen. Halten Sie diese Position 2–3 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite. Sie sollten eine Dehnung im Bereich der Oberschenkelinnenseite und der Hüfte spüren. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Rumpfdrehung im Sitzen

Diese Dehnung sollte sich seitlich am Oberkörper und den seitlichen Bauchmuskeln bemerkbar machen. Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden, strecken Sie die Beine aus und halten Sie den Rücken gerade. Stellen Sie nun das rechte Bein angewinkelt auf der Außenseite des linken Knies auf. Stützen Sie die rechte Hand direkt hinter dem Po auf. Drehen Sie nun den Oberkörper nach rechts, drücken Sie mit dem linken Arm gegen die Außenseite des rechten Knies und schauen Sie über die rechte Schulter nach hinten. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.



Laufsprung

Ein dynamischer Sprung vorwärts, der auf Hüfte und Oberschenkel abzielt. Es handelt sich dabei um eine plyometrische Übung, die die Sprungkraft fördert.

Beginnen Sie mit einer aufrechten Haltung und spannen Sie den Rumpf an. Springen Sie dann mit dem rechten Fuß so weit wie möglich nach vorn, direkt gefolgt von einem weiteren Sprung mit links. Versuchen Sie, eine möglichst große Strecke zurückzulegen. Konzentrieren Sie sich auf die Länge und weniger auf die Höhe der Sprünge.



Knee-up im Wechsel

Bringen Sie die Knie möglichst weit nach oben, um die Hüftbeuger zu trainieren und den Puls in die Höhe zu treiben.

Halten Sie den Rücken gerade. Ziehen Sie die Knie abwechselnd so weit wie möglich schwingvoll nach oben, während Sie bei jeder Bewegung leicht vom Boden abheben. Wiederholen Sie die Übung abwechselnd links und rechts und so oft wie angegeben.



Standwaage

Die Übung ähnelt dem Kreuzheben mit gestreckten Beinen und fordert die Oberschenkelrückseite und das Gesäß, da Sie im gesamten Übungsverlauf den Körper stabilisieren müssen.

Stellen Sie sich auf ein Bein und beugen Sie sich aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken nach vorn. Die Hüfte ist parallel zum Boden und das Knie des Standbeins leicht gebeugt. Beugen Sie sich so weit nach vorn, dass Ihr Körper eine Linie bildet. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, wobei Sie die Gesäßmuskeln anspannen. Für ein stabileres Gleichgewicht können Sie auch die Arme seitlich ausstrecken. Mit dem anderen Bein wiederholen.



Standwaage mit gestreckten Armen

Ähnelt der vorangegangenen Übung, aber durch das Vorstrecken der Arme wird der Körper instabiler und der Po stärker gefordert.

Stellen Sie sich auf ein Bein und beugen Sie sich aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken nach vorn. Die Hüfte ist parallel zum Boden, das Knie des Standbeins leicht gebeugt. Halten Sie diese Position und strecken Sie die Arme nach vorn aus. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und spannen Sie dabei die Gesäßmuskeln an. Um die Übung zu intensivieren, können Sie zusätzlich eine Kurzhantel oder einen Medizinball festhalten. Mit dem anderen Bein wiederholen.



Kniehebelauf

Bei dieser dynamischen Übung werden die Knie aus einer normalen Laufbewegung heraus übertrieben weit nach oben gezogen, um den Trainingseffekt zu maximieren.

Fangen Sie mit einem leichten Dauerlauf an und gehen Sie dann in den Hopslerlauf über, bei dem Sie jedes Knie abwechselnd besonders weit nach oben ziehen, während Sie mit dem anderen Bein abspringen. Legen Sie auf diese Weise die vorgeschriebene Strecke zurück.



Anfersen

Mit diesem Lauf wärmen Sie nicht nur die Oberschenkel auf, sondern erhöhen auch Ihre Herzfrequenz.

Laufen Sie auf der Stelle (oder vorwärts) und ziehen Sie dabei die Fersen in Richtung Gesäß. Halten Sie dabei den Rücken möglichst gerade. Wechseln Sie das linke und das rechte Bein ab und führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



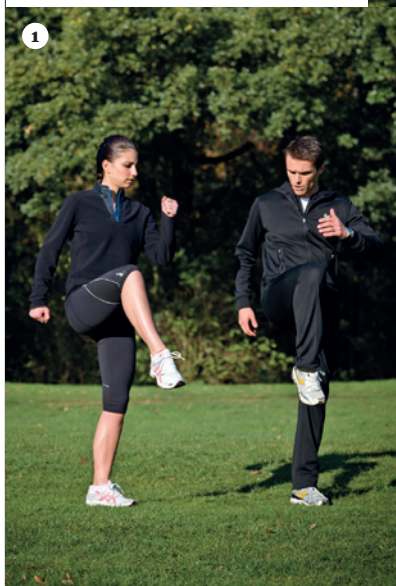
Kneelift mit

Beinrotation

Mit dieser Übung dehnen Sie zusätzlich Ihre Oberschenkelinnenseite durch ein kombiniertes Anheben der Knie und eine Seitwärtsdrehung der Hüfte.

1 Gehen Sie vorwärts und heben Sie dabei das jeweilige Knie so weit wie möglich an.

2 Drehen Sie das Knie zusätzlich zur Seite, dann wieder nach vorn und stellen Sie das Bein wieder ab. Absolvieren Sie nun dieselbe Bewegung mit dem anderen Bein, indem Sie einen weiteren Schritt nach vorn machen. Führen Sie die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen aus.



Seitwärtssprung

Testen Sie Ihre Beweglichkeit und Sprungkraft mit dieser Bewegungsabfolge, die sich vor allem auf Ihre inneren und äußeren Oberschenkelmuskeln konzentriert.

1 Stellen Sie sich neben eine Markierung und gehen Sie so weit in die Hocke, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Strecken Sie die Arme nach vorn auf Schulterhöhe aus.

2 Stoßen Sie sich aus der Hüfte heraus seitlich ab und holen Sie gleichzeitig mit den Armen Schwung. Springen Sie auf diese Weise quer über die Markierung.

3 Kommen Sie mit leicht angewinkelten Beinen auf, um den Aufprall abzufedern, und versuchen Sie, dabei möglichst geräuschlos zu landen. Kehren Sie in die Kniebeuge zurück und springen Sie nun in die andere Richtung über die Markierung.



Gegrätschter

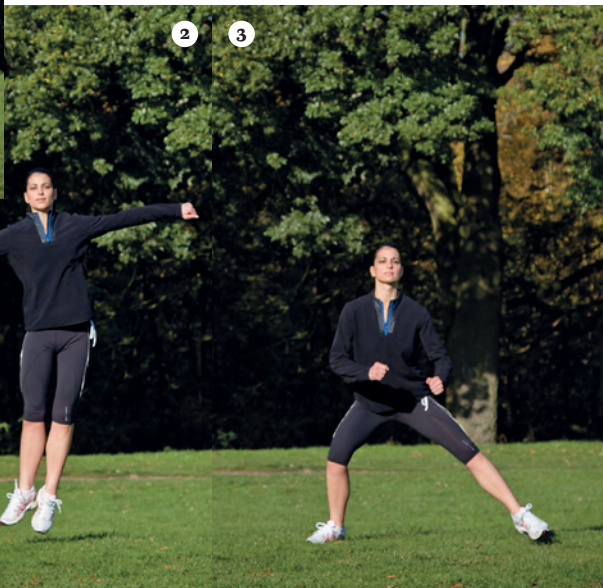
Seitwärtssprung

Eine Übung, bei der Sie beweisen müssen, ob Sie sich auch seitwärts fortbewegen können.

1 Halten Sie den Rücken gerade, strecken Sie das rechte Bein zur Seite hin aus und halten Sie das linke Knie gebeugt.

2 Stoßen Sie sich mit dem linken Bein in dieselbe Richtung ab und nutzen Sie, falls nötig, die Arme, um das Gleichgewicht zu halten. Sie führen also im Grunde Seitwärtssprünge aus.

3 Bewegen Sie sich auf diese Weise fort, bis Sie die erforderliche Distanz oder Anzahl an Wiederholungen geschafft haben und wiederholen Sie die Übung dann in die entgegengesetzte Richtung.



Einbeiniger

Vorwärtssprung

Trainieren Sie mit diesem Sprung die Unterschenkel, um die Reaktion und Stabilität zu verbessern.

Starten Sie auf einem Bein und hüpfen Sie zehnmal vorwärts. Halten Sie die Bauchmuskeln angespannt, damit der Körper im Bewegungsablauf stabil bleibt. Wechseln Sie dann die Seite.



DIE REZEPTE

MÜSLI

4 EL Haferflocken
2 EL Puffreis
1½ EL Rosinen
1 EL Kürbiskerne
5 Mandeln, gehackt
2 TL Sesam
200 ml fettarme Milch oder Reismilch

Die trockenen Zutaten in eine Müslischale füllen und gut miteinander vermischen. Fettarme Milch oder Reismilch darübergeben und sofort servieren.

HAFERBREI

300 ml fettarme Milch
50 g Haferflocken
3 TL Honig
3 TL Heidelbeeren

1 Die Milch in einen kleinen Topf geben und fast zum Kochen bringen. Die Haferflocken einrühren und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen, bis der Brei dick und sämig ist.

2 Den Haferbrei in eine Schüssel füllen, den Honig darübergeben und mit Heidelbeeren garniert servieren.

VOLLKORNPFANNKUCHEN

100 g Vollkornmehl
7 EL fettarme Milch
1 Ei
1 TL Olivenöl
2 EL fettarmer Naturjoghurt
1 Banane, in Scheiben geschnitten
2 TL Honig

1 Mehl, Milch, Eier und Öl in eine Rührschüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verquirlen.

2 Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Pfanne hat die richtige Temperatur, wenn ein Tropfen Teig binnen weniger Sekunden gar ist.

3 Die Hälfte der Pfannkuchenmasse in die Pfanne gießen und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Etwa eine Minute garen, anschließend mit einem Bratenwender den Pfannkuchen vom Pfannenrand lösen. Den Pfannkuchen vorsichtig wenden und eine weitere Minute garen.

4 Den Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen und zum Warmhalten mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und den restlichen Teig auf dieselbe Weise zubereiten.

5 Den ersten Pfannkuchen mit Joghurt bestreichen und die Bananenscheiben darauf verteilen. Den Honig darübergeben, mit dem zweiten Pfannkuchen bedecken und sofort servieren.

FRISCHER OBSTSALAT MIT JOGHURT

6 Erdbeeren

Eine der drei folgenden Obstsorten:

1 Apfel, in mundgerechte Stücke zerteilt

1 Birne, in mundgerechte Stücke zerteilt

1 Banane, in Scheiben geschnitten

3 frische Aprikosen, gewürfelt

1 Kiwi, gewürfelt

150 g fettarmer Naturjoghurt

2 TL Sesam

2 TL Sonnenblumenkerne

Die Erdbeeren und das Obst Ihrer Wahl in eine Schüssel geben und den Joghurt darüber verteilen. Mit Sesam und Sonnenblumenkernen garnieren und sofort servieren.

FRUCHT-SMOOTHIE

1 Banane

6 Erdbeeren

1½ EL Heidelbeeren

200 ml Apfel- oder Orangensaft

3 EL fettarmer Joghurt

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten. In ein Glas füllen und sofort servieren.

GEMÜSE-OMELETT

1 großes Ei

2 große Eiweiße

2 EL fettarme Milch

1 TL Olivenöl

25 g Pilze, fein gehackt

25 g rote Paprika, fein gehackt

25 g Zuckermais (aus der Dose, Abtropfgewicht)

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofengrill auf hoher Stufe vorheizen.

2 Ei und Eiweiß mit der Milch in eine Rührschüssel geben und alles gut verquirlen.

3 Das Olivenöl auf mittlerer Stufe in einer beschichteten, ofenfesten Pfanne erhitzen.

4 Pilze und rote Paprika in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten garen, bis sie weich sind, dann den Mais und die Eiermischung hinzufügen. Der Rand des Omeletts sollte sofort anfangen zu stocken. Die Mitte leicht verrühren, die Pfanne drehen und wenden, damit die Masse gleichmäßig gart und nicht anbrennt.

5 Sobald das Omelett auf der Unterseite gar ist, oben aber noch feucht, die Pfanne für einige Minuten in den Backofen zum Grillen stellen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

6 Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

GRÜNES GEMÜSE, CANNELLINI-BOHNEN UND SALAT

- 50 g grüne Bohnen, geputzt
- 50 g Erbsen (Gewicht ohne Schale)
- 75 g Brokkoliröschen
- 75 g Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 50 g Cannellini-Bohnen (abgetropft)
- 75 g grüner Mischsalat
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

DRESSING

- 1 TL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 2 TL Basilikum, fein gehackt
- ½ TL körniger Senf

- 1 Das Gemüse etwa zehn Minuten kochen oder dämpfen, bis es gar ist. Abtropfen lassen und beiseite stellen.
- 2 Für das Dressing alle Zutaten in eine Tasse oder Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen, bis eine homogene Masse entsteht.
- 3 Das Gemüse und die Cannellini-Bohnen in einer Schüssel vermischen. Das Dressing unterrühren und alles gut miteinander vermengen.
- 4 Die Salatblätter auf einem Teller anrichten, das Gemüse darüber verteilen, nach Bedarf abschmecken und sofort servieren.

SALAT MIT ROTER BETE, KAROTTE UND QUINOA

- 150 g gekochte Rote Bete, gewürfelt
- 100 g Karotten, geraspelt
- 100 g Kidneybohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 75 g Stangensellerie, in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g Quinoa, nach Packungsanweisung gekocht
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

DRESSING

- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Essig
- Eine Handvoll frische Basilikumblätter, zerpflückt

- 1 Rote Bete, Karotten, Kidneybohnen, Stangensellerie und Quinoa in eine Servierschüssel geben und alles gut vermischen.
- 2 Für das Dressing Öl und Essig in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren, die Basilikumblätter hinzufügen.
- 3 Das Dressing unter den Salat heben und alles miteinander vermengen. Nach Bedarf abschmecken.

GRIECHISCHER SALAT

- 75 g Feta, gewürfelt
- 5 Blätter Mini-Römersalat, in Streifen geschnitten
- 5 Cocktailtomaten, der Länge nach geviertelt
- 50 g grüne oder gelbe Paprika, in Scheiben geschnitten
- 10 grüne Oliven
- ½ kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 25 g Gurken, gewürfelt
- 50 g Butterbohnen (aus der Dose, Abtropfgewicht)
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

DRESSING

- 2 TL Olivenöl
- 2 TL frisch gepresster Zitronensaft

- 1 Die Zutaten für den Salat in eine Servierschüssel geben und miteinander vermischen.
- 2 Für das Dressing Olivenöl und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren.
- 3 Das Dressing unter den Salat heben und alles gut vermengen. Nach Bedarf abschmecken und sofort servieren.

WILDREIS MIT AVOCADO-SALAT

50 g Wildreis, nach Packungsanweisung gekocht

1 EL Sesam

50 g Kidneybohnen (aus der Dose, Abtropfgewicht)

50 g reife Avocado, geschält und gewürfelt

50 g Bohnensprossen, halbiert

40 g Walnüsse, fein gehackt

HIMBEERDRESSING

5 Himbeeren

2 TL Olivenöl

½ TL Sojasoße

1 Die Zutaten für den Salat in eine Servierschüssel geben und alles gut miteinander vermischen.

2 Für das Dressing die Himbeeren in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Öl und Sojasoße zugeben und mit einem Schneebesen verrühren.

3 Das Dressing unter den Salat heben und alles gut vermengen. Nach Bedarf abschmecken und sofort servieren.

100 g Quinoa, nach Packungsanweisung gekocht

75 g Mango, gewürfelt

50 g Zuckermais (aus der Dose, Abtropfgewicht)

25 g Kichererbsen (aus der Dose, Abtropfgewicht)

25 g rote Paprika, fein gehackt

2 TL frische Minze, fein gehackt

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

DRESSING

2 EL Karottensaft

2 TL Olivenöl

1 TL körniger Senf

1 TL frisch gepresster Limettensaft

1 Die Zutaten für den Salat in eine Servierschüssel geben.

2 Für das Dressing Olivenöl, Senf, Karotten- und Limettensaft in eine Tasse oder Schale füllen und mit einem Schneebesen verquirlen.

3 Das Dressing unter den Salat heben, alles gut miteinander vermischen und nach Bedarf abschmecken. Servieren.

SALAT MIT QUINOA, MANGO UND KICHERERBSEN

NIZZA-SALAT

50 g junge Kartoffeln

50 g grüne Bohnen, geputzt

100 g frischer Thunfisch, gegrillt oder 100 g Thunfisch aus der Dose (Abtropfgewicht)

5 große Blätter Römervalat

3 Cocktailtomaten

1 EL Kapern, abgebraust und abgetropft

4 Sardellenfilets, abgetropft

6 schwarze Oliven

½ kleine rote Zwiebel, gehackt

5 Basilikumblätter, zerpflückt

DRESSING

2 EL Olivenöl

2 TL Balsamico-Essig

1 Die Kartoffeln dämpfen oder kochen, bis sie gar sind. Beiseite stellen. Die Bohnen dämpfen, sodass sie noch bissfest sind, ebenfalls beiseite stellen.

2 Die Salatblätter fächerförmig auf einem Teller anrichten.

3 Für das Dressing Öl und Essig in eine kleine Tasse oder Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen.

4 Die Tomaten der Länge nach vierteln und in eine Rührschüssel geben. Kapern und Sardellen fein hacken und hinzufügen. Die gekochten Kartoffeln halbieren und mit den Bohnen, Zwiebelwürfeln, Oliven und Basilikumblättern ebenfalls in die Schüssel geben.

5 Das Dressing unter die Zutaten heben und alles gut miteinander vermengen. Den Salat einige Minuten ziehen lassen, damit sich das Aroma der Sardellen und Kapern voll entfalten kann.

6 Die Zutaten auf dem Salat verteilen und nach Bedarf abschmecken. Den Thunfisch zerkleinern und über den Salat geben. Servieren.

THUNFISCH-SANDWICH

100 g Thunfisch (aus der Dose, Abtropfgewicht)
½ kleine rote Zwiebel, fein gehackt
1 Tomate, fein gehackt
3 Spritzer Tabascoße
2 EL fettarmer Hüttenkäse
2 Scheiben Vollkornbrot

- 1 Thunfisch, Zwiebel, Tomate und Tabascoße in eine Rührschüssel geben und alles gut miteinander vermengen.
- 2 Den Hüttenkäse auf eine Scheibe Brot streichen, die Thunfischmischung gleichmäßig darauf verteilen und mit der anderen Brotscheibe abdecken.

½ Zucchini, der Länge nach in dünne Scheiben geschnitten
4 kleine Spargelstangen
1 kleine rote Paprika, der Länge nach in dünne Scheiben geschnitten
1 Vollkorn-Pitabrot
50 g fettarmer Frischkäse

MARINADE
1 EL Balsamico-Essig
1 TL frischer Thymian, fein gehackt
1 TL Dijon-Senf
2 EL Olivenöl
4 EL Gemüsebrühe
2 TL frischer Basilikum, fein gehackt

- 1 Für die Marinade alle Zutaten in eine Schüssel füllen und mit dem Schneebesen verquirlen.
- 2 Das Gemüse in eine große flache Schüssel geben und die Marinade hinzufügen. Alles gut miteinander vermengen und 20 bis 30 Minuten ziehen lassen.
- 3 Eine Grillpfanne vorheizen, das Gemüse aus der Marinade heben und auf dem heißen Grill 2 bis 3 Minuten pro Seite grillen, bis es braun zu werden beginnt.
- 4 In der Zwischenzeit das Pita toasten, aufschneiden und mit dem Frischkäse bestreichen.
- 5 Das gegrillte Gemüse in die Teigtasche füllen und vorsichtig zusammendrücken. Hälftig aufschneiden und servieren.

SÜSSKARTOFFEL-GNOCCHI MIT TOMATEN UND GARNELEN

2 mittelgroße Süßkartoffeln
50 g Vollkornweizenmehl
1½ TL gemahlener Muskat

SOSSE
225 g Dosentomaten, gehackt
75 g gekochte Garnelen
2 TL Olivenöl
1 TL Knoblauch, gehackt
¼ rote Zwiebel, gewürfelt
35 g Pilze, fein gehackt
1 EL Rotwein
1 TL Oregano, fein gehackt
2 TL Basilikum, fein gehackt

- 1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen (Gas Stufe 4). Die Süßkartoffeln 35 Minuten gar backen. Etwas abkühlen lassen, pellen, in einer Schüssel zerdrücken, Mehl und Muskat zugeben und alles glatt rühren.
- 2 Ein walnussgroßes Stück Süßkartoffelmischung zu einer kleinen Kugel formen, mit einer Gabel leicht zusammendrücken und beiseite stellen. Die gesamte Mischung auf diese Weise verarbeiten. Kühlstellen.
- 3 Für die Soße das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten. Pilze zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten garen, bis sie allmählich weich werden. Den Rotwein hinzufügen und einige Minuten weiterköcheln lassen, anschließend Oregano und Tomaten zugeben. Die Garnelen einrühren, die Temperatur herunterregeln und 20 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Soße um die Hälfte reduziert ist. Das Basilikum unterrühren.
- 4 Die Süßkartoffel-Gnocchi in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 3 Minuten kochen beziehungsweise bis sie an die Oberfläche steigen. Abgießen und mit der Soße servieren.

PFANNENGERÜHRTES GEMÜSE MIT HÄHNCHEN UND INGWER

2 TL Sesamöl
1 TL Knoblauch, fein zerdrückt
2 TL Ingwer, fein gerieben
75 g Hühnerbrustfilet ohne Haut
alternativ Tofu, gewürfelt
2 TL Sojasoße
1 TL Chilipaste
2 TL Limettensaft
50 g Karotte, in dünne Streifen geschnitten
2 EL warmes Wasser
35 g Lauch, in Ringe geschnitten
50 g Pilze, in Scheiben geschnitten
50 g Zuckerschoten
35 g Bohnensprossen
50 g Weißkraut (Grünkohl), geraspelt
150 g gekochte Vollkornnudeln

1 große rote Paprika
50 g Quinoa, nach Packungsanweisung
gekocht
50 g Pilze, fein gehackt
3 TL Thymian, gehackt
2 TL Zitronensaft
75 g Tomaten, fein gehackt
50 g Auberginen, gewürfelt
2 TL Olivenöl
1 EL Parmesan, gerieben

GEMÜSE-FISCHBURGER MIT SALAT

50 g Karotten, mittelgroß gewürfelt
50 g Süßkartoffeln, mittelgroß gewürfelt
150 g gekochter weißer Fisch, zerpflückt und
entgrätet
1 EL Estragon, fein gehackt
2 TL Meerrettich
25 g Maisgrieß
125 g grüner Mischsalat
2 EL Himbeerdressing (Seite 179)

1 Das Sesamöl in einem Wok oder einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Knoblauch und Ingwer anbraten. Nach einer Minute die Temperatur reduzieren, Hühnerbrustfiletstücke oder Tofu zufügen und unter häufigem Umrühren braten; darauf achten, dass nichts anbrennt. Sojasoße und Chilipaste zugeben, gelegentlich umrühren.

2 Sobald das Huhn oder der Tofu leicht angebräunt ist, Limettensaft, Karotte und Lauch hinzufügen. Unter Rühren 2 Minuten garen, anschließend Pilze und Wasser dazugeben.

3 Nach etwa 3 Minuten sollten die Pilze weich sein, anschließend die Zuckerschoten hinzufügen. Weiter umrühren. Die Bohnensprossen zugeben und eine weitere Minute kochen, bevor das Weißkraut dazukommt. Weitere 2 Minuten garen, nach Bedarf abschmecken und mit den Nudeln servieren.

GEFÜLLTE PAPRIKA

1 Den Ofen auf 220 °C (Gas Stufe 7) vorheizen.

2 Die Paprika der Länge nach halbieren, den Strunk entfernen und die Kerne herauslösen.

3 Quinoa, Pilze, Thymian, Zitronensaft, Tomaten, Auberginen und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Die Mischung in die Paprikahälften löffeln.

4 Die gefüllten Paprikahälften auf ein Backblech geben, mit Parmesan garnieren und 25 Minuten im Ofen backen, bis sie gar sind und die Oberfläche goldbraun ist.

5 Die Paprikahälften auf einem Teller anrichten und nach Bedarf abschmecken.

1 Den Ofen auf 180 °C (Gas Stufe 4) vorheizen.

2 Die Karotten- und Süßkartoffelwürfel in einen Topf mit kochendem Wasser geben und etwa 10 Minuten kochen, bis sie gar sind.

3 Die Karotten- und Süßkartoffelwürfel zerdrücken, den zerpflückten Fisch, Estragon und Meerrettich zufügen. Aus der Mischung zwei Burger formen.

4 Den Maisgrieß auf einen Teller streuen, die Burger damit panieren. Diese anschließend auf ein leicht gefettetes Backblech legen und 20 Minuten im Ofen backen.

5 Die Salatblätter in eine Schüssel geben, das Himbeerdressing zufügen und gut unterheben. Die Gemüse-Fischburger auf dem Salat anrichten und servieren.

GEBACKENES HÄHNCHEN MIT COUSCOUS UND MINZE-JOGHURT

100 g Couscous
25 g schwarze Oliven, entkernt und fein gehackt
2 EL Zitronensaft
Einige Basilikumblätter
100 g gebackenes Hähnchen, ohne Haut und gewürfelt
MINZE-JOGHURT
1 EL frische Minze, fein gehackt
25 g Gurken, fein gewürfelt
4 EL fettarmer Joghurt

- 1 Den Couscous nach Packungsanweisung kochen. Solange er noch warm ist, Oliven und Zitronensaft unterrühren. Die Basilikumblätter zerpflücken und ebenfalls zufügen. Alles gut miteinander vermengen.
- 2 Für den Minze-Joghurt Minze, Gurkenwürfel und Joghurt in eine kleine Schüssel geben und gründlich verrühren.
- 3 Den Couscous auf einem Teller anrichten, die Hähnchenwürfel zufügen und den Minze-Joghurt darüber verteilen. Servieren.

WEIZENFREIE NUDELN MIT RÄUCHERLACHS

2 TL Olivenöl
1 TL Knoblauch, gehackt
1 TL Kapern, gehackt
1 kleiner Lauch, in dünne Scheiben geschnitten
1 kleine Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
35 g Pilze, gehackt
2 TL Thymian, gehackt
1 EL Weißwein
1 EL fettreduzierte Crème fraîche
75 g Räucherlachs
65 g weizenfreie Nudeln

- 1 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch, Kapern, Lauch und Zucchini etwa 6 Minuten braten beziehungsweise so lange, bis sie gar sind. Die Pilze zufügen und unter Rühren weitere 5 Minuten kochen, bis sie weich werden. Wein zugeben und einige Minuten weiterköcheln lassen, dann Thymian und Crème fraîche einrühren. Den Lachs zufügen, die Temperatur reduzieren und eine Minute auf dem Herd stehen lassen, bis alles gleichmäßig durchgehitzt ist.
- 2 In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und mit der Soße mischen. Servieren.

MARINIERTES THUNFISCHSTEAK MIT POLENTA

150 g frisches Thunfischsteak
50 g Instant-Polenta
350 ml fettarme Milch
Eine Handvoll Basilikumblätter
MARINADE
2 TL Sesamöl
1 EL frischer Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten
2 TL Sojasoße
3 EL Wasser
½ TL Knoblauch, zerdrückt

- 1 Für die Marinade Sesamöl, Ingwer, Sojasoße, Wasser und Knoblauch in eine mittelgroße flache Schale geben und mit einem Schneebesen verquirlen.
- 2 Den Thunfisch in die Marinade legen und einige Male wenden, bis er gut bedeckt ist. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 Den Grill auf hoher Stufe vorheizen. Den Thunfisch aus der Marinade heben und auf jeder Seite 2 Minuten grillen.
- 4 In der Zwischenzeit die Polenta vorbereiten. Die Milch in einen Topf füllen und erhitzen. Polenta zufügen und umrühren. Basilikum zugeben und einige Minuten kochen, bis die Polenta eine dicke, breiige Konsistenz hat. Vom Herd nehmen und mit dem Thunfischsteak servieren.

GEBACKENE HÄHNCHENBRUST MIT KNOBLAUCH UND ZITRONE

150 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut
3 Knoblauchzehen
1 Zitrone
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 g Brokkoli
100 g Karotten, gehackt

1 Den Ofen auf 220 °C (Gas Stufe 7) vorheizen.

2 Ein Backblech mit Alufolie auslegen und Hähnchenbrustfilet und Knoblauchzehen darauf verteilen. Den Zitronensaft über dem Brustfilet ausdrücken. Die zerdrückte Zitrone fein hacken, ebenfalls auf das Backblech geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ränder der Folie übereinanderschlagen und ein kleines Päckchen daraus formen. Achten Sie darauf, dass es dicht ist und nichts auslaufen kann. 20 Minuten im Ofen garen.

3 In der Zwischenzeit Brokkoli und Karotten etwa 10 Minuten kochen oder dämpfen, bis sie weich sind. Mit dem Huhn servieren.

2 Riesenchampignons ohne Strünke
2 Vollkornbrötchen
1 EL Hummus
1 große Tomate, in dünne Scheiben geschnitten

MARINADE

2 EL Olivenöl
1 TL Balsamico-Essig
Spritzer Worcestersoße
1 TL Knoblauch, gehackt

1 Für die Marinade Öl, Essig, Worcestersoße und Knoblauch in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren.

2 Die Pilze in die Marinade legen und einige Male wenden, bis sie gut damit bedeckt sind. Mindestens 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen.

3 Zwei Vollkornbrötchen quer halbieren. Die unteren Brötchenhälften mit Hummus bestreichen und die Tomatenscheiben darauf verteilen.

4 Den Grill auf hoher Stufe vorheizen. Die Pilze etwa sechs Minuten grillen, bis sie weich und gebräunt sind. Die Pilze auf die belegten Brötchenhälften geben, mit den oberen Brötchenhälften bedecken und servieren.

HÄHNCHEN-FAJITAS

1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gehackt
½ kleine Zwiebel, gehackt
2 Hähnchen Oberschenkel, entbeint und in kleine Stücke geschnitten
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Bohnensprossen
100 g Kidneybohnen (aus der Dose, Abtropfgewicht)
4 Spritzer Tabasco-Soße
½ rote Paprika, in Scheiben geschnitten
125 g Tomaten, gehackt
2 Vollkorn-Tortillawraps
1 EL fettreduzierter Hartkäse, gerieben

1 Den Ofen auf 220 °C (Gas Stufe 7) vorheizen.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und Huhn hineingeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter Rühren etwa 5 Minuten braten, bis das Hähnchenfleisch von allen Seiten gebräunt ist. Bohnensprossen, Kidneybohnen, Tabasco-Soße, Paprika und Tomatenwürfel zugeben, alles gut miteinander vermengen und 10 Minuten köcheln lassen, bis sich die Soße um die Hälfte reduziert hat.

3 Die reduzierte Mischung in die Mitte der Tortillawraps geben und zu kleinen Päckchen falten. In eine feuerfeste Form füllen, mit Käse bestreuen und im Ofen etwa 5 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen und goldgelb ist. Servieren.

VOLLKORNNUDELN MIT PUTE UND ZUCCHINI

2 TL Olivenöl
½ Zwiebel, fein gehackt
½ Zucchini
150 g magere Putenbrust, fein gewürfelt
1 EL fettreduzierte Crème fraîche
2 EL Basilikum, gehackt
50 g Vollkornnudeln
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und Zucchini zugeben und etwa 6 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist. Das Putenfleisch zufügen und 5 bis 10 Minuten garen, bis es ebenfalls durch ist. Crème fraîche und Basilikum unterheben und alle Zutaten gut miteinander vermengen.

2 In der Zwischenzeit in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, anschließend mit der Soße mischen. Wieder auf den Herd stellen und alles gut durcherhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

GEBACKENER LACHS MIT LAUCH, INGWER UND KNOBLAUCH

1 Lauch, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Ingwer, gehackt
150 g Lachsfilet
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g junge Kartoffeln
100 g grüne Bohnen

1 Lauch, Knoblauch und Ingwer in der Mitte eines mit Alufolie ausgelegten Backblechs verteilen. Den Lachs darauf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ränder der Folie übereinanderschlagen und ein Päckchen daraus formen. Achten Sie darauf, dass nichts auslaufen kann. Das Folienpäckchen in den auf 220 °C (Gas Stufe 7) vorgeheizten Ofen geben und 20 Minuten backen.

2 In der Zwischenzeit die Kartoffeln und Bohnen dämpfen oder kochen, bis sie gar sind. Mit dem Lachs servieren.

SELLERIE-EINTOPF

1 EL Olivenöl
¼ rote Zwiebel, gehackt
½ Knoblauchzehe, fein gehackt
½ TL Garam Masala
¼ TL gemahlener Koriander
½ TL Paprikapulver
400 ml Wasser
100 g Pilze
150 g Sellerieknochen, in kleine Würfel geschnitten
100 g Kartoffeln, gewürfelt
100 g Wirsing, klein geschnitten
Saft einer halben Zitrone
3 Spritzer Tabasco-Soße
100 g brauner Reis

1 Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch etwa 5 Minuten anbraten. Garam Masala, Koriander und Paprika zufügen und weitere 2 Minuten garen, einige EL Wasser zugeben, um das Aroma der Gewürze zu verstärken. Die Pilze zufügen und eine Minute kochen, dann Sellerie und Kartoffeln zugeben und unter Rühren weiterkochen. Bei Bedarf nochmals einige EL Wasser zugeben, damit die Zutaten nicht am Pfannenboden anbrennen. Wirsing, Zitronensaft, Tabasco-Soße und gerade so viel Wasser zugeben, dass die Gemüse-Gewürz-Mischung bedeckt ist.

2 Die Temperatur reduzieren und 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Bei Bedarf mehr Wasser zugeben. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung kochen und mit dem Eintopf servieren.

HÄHNCHENSCHENKEL MIT GERSTE UND LINSEN

2 Hähnchen Oberschenkel, entbeint und ohne Haut
2 TL Olivenöl
½ Zwiebel, fein gehackt
25 g Gerste
25 g Linsen
1 EL Thymian, gehackt
500 ml salzarme Hühner- oder Gemüsebrühe

1 Das Geflügelfleisch in kleine Würfel schneiden und alles sichtbare Fett entfernen.

2 Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln und Geflügel unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten braten, bis die Zwiebeln weich sind und das Hähnchenfleisch gebräunt.

3 Die übrigen Zutaten zufügen, die Temperatur reduzieren und 25 bis 30 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und Gerste und Linsen gar sind. Sollten die Zutaten dann noch nicht ganz durch sein, eine kleine Menge Wasser zugeben und weiterkochen. Sofort servieren.

BUTTERNUT-KÜRBIS UND KICHERERBSEN- Couscous

½ Butternut-Kürbis, in ca. 4 cm große Würfel geschnitten
¼ TL gemahlener Ingwer
1 Prise Muskat
½ TL gemahlener Zimt
½ TL brauner Zucker
1 EL Olivenöl
1 Spritzer Tabasco-Soße
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Kichererbsen (aus der Dose, Abtropfgewicht)
20 g Rosinen, 10 Minuten in kochendem Wasser eingeweicht
75 g Couscous

1 Den Ofen auf 220 °C (Gas Stufe 7) vorheizen.

2 Kürbiswürfel, Ingwer, Muskat, Zimt, Zucker, Olivenöl und Tabasco-Soße in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung auf einem Backblech verteilen, mit Alufolie abdecken und 25 Minuten backen.

3 Aus dem Ofen nehmen und die Folie entfernen. Kichererbsen und Rosinen zufügen und weitere 15 bis 20 Minuten backen, bis der Kürbis gar ist.

4 Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, unter die Kürbismischung heben und anrichten.

SUPERGESUNDER SALAT

50 g Wildreis
100 g brauner Reis
3 EL gemischte Bohnensprossen
2 frische Tomaten, fein gehackt
2 EL Kichererbsen, gekocht oder aus der Dose
½ EL Sonnenblumenkerne
½ EL Sesam
½ gelbe Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
30 g Baby-Spinat
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

DRESSING

1 EL Olivenöl
1 TL Balsamico-Essig
1 TL Zitronensaft

1 Wildreis und braunen Reis nach Packungsanweisung kochen.

2 Beide Reissorten in eine große Schüssel geben, Bohnensprossen, Tomaten, Kichererbsen, Sonnenblumenkerne, Sesam, gelbe Paprika und Spinat zufügen und alles gut miteinander vermischen. Nach Bedarf abschmecken.

3 Für das Dressing Öl, Essig und Zitronensaft in eine Schüssel geben und alles gut verrühren. Unter die Salatzutaten heben und alles gründlich miteinander vermengen. Servieren.

GLOSSAR

AEROBE KAPAZITÄT

Die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff in den Körper aufzunehmen und zu verarbeiten. Aerobes Training erhöht die aerobe Kapazität.

AEROBES TRAINING

Training »mit Sauerstoff«; es baut das Leistungsvermögen von Herz und Lungen auf und verbessert die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff aufzunehmen, das Blut mit Sauerstoff anzureichern und Energie aus der Nahrung zu gewinnen. Die langfristige Wirkung des aeroben Trainings sind ein niedrigerer Blutdruck, ein reduziertes Risiko von Herzerkrankungen und eine bessere Durchblutung.

ANAEROBES TRAINING

Training »ohne Sauerstoff«; schnelles explosives Training, das sich nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten lässt. Diese Form von Training greift auf das weniger effiziente anaerobe Energiesystem zurück, das nur für kurze Schübe genutzt werden kann.

BAUCHMUSKULATUR

Die Muskelgruppe erstreckt sich vom Brustkorb bis zum Becken und umfasst drei Hauptmuskeln: den Rectus abdominis (den geraden Bauchmuskel, das sogenannte Sixpack), die Obliquen (die schrägen Bauchmuskeln, die außerhalb des Bauchs seitlich verlaufen) und den Quadratus lumborum (den quadratischen Lendenmuskel, ein tief liegender Muskel, der die mittlere Rumpfpartie umgibt und für die Haltung so wichtig ist).

BIZEPS

Die Muskeln, die sich vorn am Oberarm befinden; der Armbeuger.

BODY-MASS-INDEX (BMI)

Dieser Wert gibt an, in welchem Verhältnis Körpergröße und Gewicht zueinander stehen. Er liefert einen relativ

zuverlässigen Hinweis auf mögliches Übergewicht, sagt allerdings nichts über den Anteil oder die Verteilung des Körperfetts aus.

DAUERMETHODE

Eine Form von Konditionstraining, bei der die Herzfrequenz auf einen Idealwert angehoben und über einen bestimmten Zeitraum aufrechterhalten wird.

DELTAMUSKEL

Der dreiteilige Muskel an den Schultern, der zum Einsatz kommt, um die Arme zu heben.

DROP-SET

Eine Methode des Krafttrainings, bei der man zunächst die Muskeln vollständig ermüdet, anschließend das zu überwindende Gewicht auf 75 Prozent reduziert und das Training fortsetzt, bis der Muskel erneut an seine Grenzen gerät.

FARTLEK-METHODE

Eine Form von unstrukturiertem Intervalltraining, das besonders für das Training im Freien geeignet ist und bei dem man mit temporeichen Übungen arbeitet, die in Anzahl, Dauer und Frequenz variieren können.

GRUNDUMSATZ (STOFFWECHSELRATE)

Die Geschwindigkeit, mit der der Körper Kalorien verbrennt. Training erhöht den Grundumsatz des Körpers, wodurch er auch im Ruhezustand mehr Kalorien verbrennt. Diäthalten senkt die basale Stoffwechselrate und wirkt sich daher kontraproduktiv aufs Abnehmen aus.

HÜFTBEUGER

Die Muskeln des Hüftbereichs; sie werden aktiv, wenn man das Knie hebt oder zur Brust zieht.

INTERVALLTRAINING

Eine Methode zur Verbesserung der Ausdauer, bei der das Herz innerhalb

der optimalen Herzfrequenz/Pulsrate trainiert wird. Zunächst bringt man das Herz an die obere Leistungsgrenze, während der Ruhephase lässt man den Puls an die untere Grenze der Trainingszone absinken. So baut man kardiovaskuläre Ausdauer auf.

LATISSIMUS DORSI

Der breite Rückenmuskel, der bei allen Aktionen zum Einsatz kommt, bei denen man etwas nach unten oder zu sich heranzieht.

MAXIMALE HERZFREQUENZ (MHF)

Die Obergrenze, bis zu der man seine Herzfrequenz (Puls) maximal ansteigen lassen sollte; die MHF wird durch das Alter bestimmt und in Schlägen pro Minute (beats per minute = bpm) angegeben.

MAXIMALE

WIEDERHOLUNGSZAHL (MW)

Die Anzahl der Wiederholungen einer Übung, die ausgeführt werden können, bis eine vollständige Muskelerschöpfung eintritt.

OPTIMALE TRAININGSZONE

Die altersbedingte Herzfrequenz, die ideal ist, um Fett zu verbrennen und kardiovaskuläre Kraft aufzubauen; sie liegt normalerweise bei 75 bis 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz.

OVERLOAD

Eine Methode, bei der man seinen Körper über die üblichen Grenzen hinaus fordert; auf diese Weise erzielt man mit der Zeit bessere Trainingsergebnisse. Sie sollten bei jedem Training versuchen, ein Overload zu erzielen.

PERIPHERAL HEART ACTION (PHA) TRAINING

Eine Form von Krafttraining, die zugleich das Herz-Kreislauf-System beansprucht.

In einem ständigen Wechsel werden Übungen für den Ober- und Unterkörper miteinander kombiniert, sodass sich das Herz besonders anstrengen muss, die Muskeln der gerade beanspruchten Körperhälfte ausreichend mit Blut zu versorgen.

QUADRIZEPS

Die Muskeln der Oberschenkelvorderseite; Schenkelstrecker.

SATZ

Die Anzahl der Wiederholungen einer Übung, die man hintereinander ohne Pause ausführt. Sie werden oft dazu aufgefordert, Sätze zu wiederholen, was bedeutet, dass Sie zwischen jedem Satz eine Ruhephase einlegen können.

TAILLE-HÜFT-VERHÄLTNIS

Ein Wert, den man erhält, indem man den Taillenumfang durch den Hüftumfang teilt; er wird verwendet, um die Gesundheit einer Person im Verhältnis zu ihrer Körperfettverteilung zu ermitteln.

WIDERSTANDSTRaining (KRAFT)

Eine Trainingsmethode, bei der Gewichte zum Einsatz kommen, um Muskeln zu straffen und aufzubauen.

WIEDERHOLUNG

Im Widerstandstraining eine vollständige Ausführung der Übung, also der Bewegungsablauf vom Anfang bis zum Ende. Wenn Sie 10 Wdh. einer Übung ausführen sollen, sollten Sie die Übung zehnmal hintereinander ausführen und erst dann eine Pause einlegen.

ZIRKELTRAINING

Eine Trainingsmethode, bei der man eine Folge unterschiedlicher Übungen durchläuft, die jeweils kurz ausgeführt werden. Zirkeltraining ist Kraft- und Ausdauertraining zugleich.

SACHREGISTER

1,5-Kilometer-Lauf (Fitnessstest) 15
2-Wochen-Turbo 7, 13, 17, 19, 117 ff.
12-Wochen-Plan 8, 33, 85

Abschlussübungen 120
Alkohol 25, 49, 102, 122, 130
Arme (Abschlussübung) 120
Ausdauer (Abschlussübung) 120
Ausdauer, aerobe (Fitnessstest) 15
Ausstattung 30

Bauch (Abschlussübung) 120
Bauchmuskeltraining 36, 79
Beine (Abschlussübung) 120
Body-Mass-Index (BMI) 14–15, 186

Dauermethode 12, 13, 26, 34, 186
Drop-Sets 29, 120, 186

Ernährung (siehe auch Rezepte) 4, 11–12, 18–25, 65
Ernährungsprogramm 18, 44, 59, 122

Fartlek-Methode 35, 64, 186
Fitnessstest 10, 11, 14, 17, 53
Fitnessstest-Tagebuch 16

Grundfitness 12, 26, 34, 58, 61
Grundumsatz 18, 19, 20, 27, 186

Hantelbank 30, 156
Hanteltraining 27, 119
Herzfrequenz, maximale (MHF) 26, 35, 187

Intensität 12, 13, 26, 28, 30, 34–35
Intervalltraining 12–13, 26, 34, 186

Kaffee 25
Kalorienbedarf 19, 20–22
Klimmzug (Fitnessstest) 14–15
Klimmzug im Liegen (Fitnessstest) 14
Kniebeuge (Fitnessstest) 14
Kombinationstraining 28, 34
Kraftausdauer (Fitnessstest) 14
Kurzhanteln 30

Langhantel 30
Liegestützttest (Fitnessstest) 14

Mengendosierung 22

Oberkörperkraft (Fitnessstest) 14
Overload-Methode 29, 187

Peripheral Heart Action (PHA) Training 12, 28, 34, 122, 187
Plateau-Effekt 29
Portionsgrößen 18, 21
Pulsmesser 30

Rumpfkraft (Fitnessstest) 15

Schultern (Abschlussübung) 120
Snacks 21, 22, 23, 25
Sport 4, 7, 11, 26, 69, 96, 110, 119, 128, 134
Sportkleidung 26
Sportschuhe 26
Step-Test, dreiminütiger (Fitnessstest) 15
Stretching 35, 46, 69
Supersatz 28

Taille-Hüft-Verhältnis 14–15, 187
Tee 25
Training, aerobes 26, 29, 56, 186
funktionelles 12, 28

Unterarmstütz (Fitnessstest) 15

Wasser 7, 25, 48–49, 86, 88, 92, 102, 119, 123, 125
Widerstandstraining 13, 19, 27, 187
Wiederholungszahl, maximale (MW) 27, 98, 187

Ziele 4–5, 7, 8, 10, 14, 17, 77, 85, 112, 135
Zirkeltraining 12, 28, 34

ÜBUNGSREGISTER

Anfersen 171

Arnold-Press 80, 150

Armstrecken über Kopf an der Wand 167

Aufrichten mit Hantel 89, 106, 165

Ausfallschritt (statische Position) 45, 138

Ausfallschritt im Wechsel 104, 138

Ausfallschritt mit Kurzhantelrudern 160

Ausfallschritt rückwärts mit Armstrecken 166

Ausfallschritt vorwärts 44, 126, 142

Ausfallschritt vorwärts mit Armheben 113, 161

Ausfallschritt vorwärts mit Rumpfdrehung 76, 162

Bankdrücken 151

Bankdrücken mit Langhantel 87, 151

Beinschwingen vor und zurück 166

Bizeps-Curl 124, 152

Crunch 74, 143

Crunch mit gestrecktem Bein im Wechsel 149

Dehnung des Hüftbeugers mit Armstrecken 165

Einarmiges Kurzhantelrudern 157

Einbeiniger Unterarmstütz 130, 146

Einbeiniger Vorwärtssprung 173

Frontstütz mit Rotation 144

Gegrätschter Seitwärtssprung 173

Halber Liegestütz 97, 153

Halber Liegestützsprung 164

Horizontales Latziehen 152

Hüftheben 105, 146

Hyperextensions 62, 144

Kneelift mit Beinrotation 83, 172

Knee-up im Wechsel 169

Knie anziehen 132, 145

Kniebeuge 38, 140

Kniebeuge mit Armstrecken über Kopf 82, 98, 163

Kniebeuge mit Kurzhanteln 142

Kniebeuge mit Rumpfdrehung 129, 163

Kniehebelauf 60, 94, 171

Kreuzheben auf einem Bein 140

Kurzhantelrudern im Stand 54, 158

Langhantelrollen am Boden 143

Latziehen mit gestreckten Armen 77, 123, 156

Laufsprung 73, 169

Liegestütz 122, 155

Liegestützsprung (Burpee) 67, 111, 159

Oberschenkel-Curl mit Gymnastikball 71, 139

Pec Fly 154

Reißen und Stoßen 49, 160

Reverse Fly 112, 154

Rudern im Sitzen mit Tube 42, 156

Rumpfdrehung im Sitzen 168

Schulterbrücke mit einem Bein 59, 162

Schulterbrücke mit gestrecktem Bein 148

Schulterdrücken 40, 157

Seitheben 70, 131, 153

Seitlicher Ausfallschritt 61, 139

Seitlicher Crunch 147

Seitliches Beinschwingen 167

Seitstütz 147

Seitwärtssprung 51, 172

Sit-up mit Ballwurf 149

Spiderman 168

Standwaage 64, 170

Standwaage mit gestreckten Armen 170

Step-up 78, 141

Step-up mit Schulterdrücken 95, 164

Strecksprung 88, 161

Sumo-Kniebeuge 90, 141

Tripes-Dip 47, 103, 158

Trizesps-Extension 127, 159

Überzug mit Kurzhantel 58, 155

Umgekehrter Crunch 148

Unterarmstütz 109, 145

V-Crunch 150

REZEPTREGISTER

Butternut-Kürbis und Kichererbsen-
Couscous 185

Frischer Obstsalat mit Joghurt 177
Frucht-Smoothie 177

Gebackene Hähnchenbrust mit
Knoblauch und Zitrone 183
Gebackener Lachs mit Lauch, Ingwer
und Knoblauch 184
Gebackenes Hähnchen mit Couscous
und Minze-Joghurt 182
Gefüllte Paprika 181
Gemüse-Fischburger mit Salat 181
Gemüse-Omelett 177
Griechischer Salat 178
Grünes Gemüse, Cannellini-Bohnen und
Salat 178

Haferbrei 176
Hähnchen-Fajitas 183
Hähnchenschenkel mit Gerste und
Linsen 185

Mariniertes Thunfischsteak
mit Polenta 182
Müsli 176

Nizza-Salat 179

Pfannengerührtes Gemüse mit
Hähnchen und Ingwer 181
Pita mit Zucchini, Spargel und roter
Paprika 180

Riesenchampignon-Burger 183

Salat mit Quinoa, Mango und
Kichererbsen 179
Salat mit Roter Bete, Karotte und
Quinoa 178
Sellerie-Eintopf 184
Süßkartoffel-Gnocchi mit Tomaten und
Garnelen 180
Supergesunder Salat 185

Thunfisch-Sandwich 180

Vollkornnudeln mit Pute und Zucchini
184
Vollkornpfannkuchen 176

Weizenfreie Nudeln mit Räucherlachs
182
Wildreis mit Avocado-Salat 178

BEZUGSQUELLE

Die passenden Trainingsgeräte zum Buch finden Sie bei **www.perform-better.de**. Verbessern Sie mit Produkten von Perform Better Ihre Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Zudem sind viele Bücher und DVDs aus dem Fitness-Bereich und dem Gebiet des funktionellen Trainings in unserem Sortiment enthalten. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren unserer Geräte.

Ihr Perform-Better-Team



DANK

Ich möchte mich bei all jenen bedanken, die an der Entstehung des vorliegenden Buchs beteiligt waren. Mein Dank gilt Helen und Simon für ihre Arbeit an Design und Text sowie Anne, Claire und dem übrigen Team bei Quadrille, dass sie das Projekt haben wahr werden lassen. Vielen Dank an Jon, Ian, Anna und Nik bei Matt Roberts für eure Zeit und Mühe. Danke auch dem Fotografen Chris Terry und seinem Team für die tollen Aufnahmen sowie unseren Models Kristen, Lindsay und Mikael, die die Bilder mit Leben gefüllt haben.

Schließlich möchte ich meiner Frau Helen und meinen Kindern Amber und Ben für ihr Verständnis danken, das sie jedes Mal bewiesen, wenn ich mich wieder einmal in mein Arbeitszimmer eingeschlossen habe, statt Zeit mit ihnen zu verbringen.