



# PhenQ

TRAININGSRATGEBER

## Inhalt

<b>Einführungsphase</b>	<b>2</b>
<b>Body-Mass-Index Tabelle &amp; 90%-Qualitäts-Regel</b>	<b>3</b>
<b>Dehnen</b>	<b>4</b>
<b>Illustrationen von dynamischen Dehnübungen</b>	<b>5</b>
<b>Trainings-Taktiken</b>	<b>6</b>
<b>Bewegungsumfang</b>	<b>7</b>
<b>Atemkontrolle</b>	<b>8</b>
<b>Anpassung und Plateaus</b>	<b>9</b>
<b>SAID-Prinzip</b>	<b>10</b>
<b>Cardio Training</b>	<b>11</b>
<b>Punkt-Abnahme</b>	<b>12</b>
<b>Trainingspläne</b>	<b>13 - 17</b>
<b>Einem Fitnessstudio beitreten oder zu Hause eines einrichten?</b>	<b>18 - 19</b>
<b>Einrichtung eines Heim-Fitnessstudios</b>	<b>20</b>
<b>Reisen und trainieren</b>	<b>21-28</b>
<b>Motiviert bleiben</b>	<b>29</b>

## Trainingsratgeber

### Einführungsphase

Der Spaß geht gerade erst los, Leute! Schnapp dir ein gesundes, kaltes Getränk und schenke dem, was gleich passieren wird, deine genaueste Aufmerksamkeit. Jetzt wo du die Richtung kennst und weißt, wie du dich selbst motivieren kannst, ist die nächste Phase in deiner Verwandlung das Einbringen von Bewegung.

Um mich zu wiederholen, es ist sehr wichtig, NICHT blind dem neuesten Fitnesstrend und Medienhype zu folgen. Natürlich möchtest du Ergebnisse sehen, aber nicht zu Lasten deines Wohlergehens. Denke daran, du hast nur einen Körper! Eine Verletzung kann dich um Wochen, Monate oder sogar Jahre zurückwerfen und das ist no bueno, amigo!

Nach und nach kannst du dich hocharbeiten zu einer Routine mit hoher Intensität, aber du musst dir dieses Privileg VERDIENEN. Unter dem Strich heißt das, du musst sanft einsteigen und dich mit dem richtigen Startprozess vertraut machen.

### Startlinie

Erinnerst du dich an den Verweis auf den Blick in den Spiegel vor kurzem? Gut! Du BIST aufmerksam. Nun, anstatt einfach nur zu wissen, dass du übergewichtig oder außer Form bist, wirst du tatsächlich ganz genau herausfinden, wo du mit deinen Anfangsdimensionen stehst. Das nennt sich Biometrik.

Das ist ein kritischer Punkt, den viele übersehen oder vergessen, der aber sehr wichtig ist. Einfach gesagt, handelt es sich um ein statistisches Tracking-System. Wenn du deine physischen Start-Parameter herausfindest, kannst du diese als Referenz nutzen, um deinen Fortschritt zu überwachen, während du fortfährst. Das wird auch an deine Ziele und Wellness Vision anknüpfen, die vorher behandelt wurden.

Du kannst deine Wertungen so einfach oder komplex aufbauen, wie du möchtest. Wenn du sehr detail-verliebt bist und Zahlen liebst, miss deine Arme, Oberschenkel, Brust, Hüfte, Waden und Nacken.

Aber alles, was du wirklich als Referenz benötigst, ist dein Gewicht, Taillenumfang und Körperfettanteil.

Du hast vielleicht von diesem Maß gehört, dass sich Body Mass Index, kurz BMI, nennt. Es gibt das Verhältnis deiner Größe zu deinem Gewicht an und wird oftmals in klinischem Umfeld als schnelle Orientierungsmöglichkeit genutzt.

In Wahrheit ist dieser Messwert ein wenig irreführend und unnötig.

Personen, die klein und muskulös sind, neigen zum Beispiel zu einem hohen BMI, sind aber tatsächlich gut in Form.

Falls du nur eine Wertung vornehmen möchtest, wähle den Körperfettanteil. Das Gewicht auf der Waage ist eine toller, schneller Messwert, aber der Körperfettanteil wird dir die Menge reiner Muskelmasse verraten, über die du verfügst, und die dein ultimatives Ziel ist. Nur als schneller Verweis, ist hier eine Übersicht, die eine Reihe von Körperfettanteilen zeigt.

Sei dir bewusst, dass diese nur durchschnittliche Referenzwerte sind. Dein Alter wird mehr damit zu tun haben. Ältere Männer und Frauen brauchen zum Beispiel mehr Körperfett, um richtig zu funktionieren.



Aber diese Tabelle wird dir zumindest die Idee einer Größenordnung geben, in der du dich befinden solltest.

## Body-Mass-Index Tabelle

KATEGORIE	MÄNNER	FRAUEN
Essenzielles Fett	2 bis 5%	10 bis 13%
Athletisch	6 bis 13%	14 bis 20%
Allgemeine Fitness	14 bis 17%	21 bis 24%
Durchschnitt	18 bis 24%	25 bis 31%
Übergewicht	Über 25%	Über 32%

Wenn du dich sicher dabei fühlst, deine eigenen Maße zu nehmen, ist das in Ordnung, aber es wäre wahrscheinlich das Beste, einen Fitness-Profi zu konsultieren, der eine nachgewiesene Erfolgsbilanz vorzuweisen hat für das Vornehmen von Fitnessbewertungen bei Klienten. Sobald du deine Messwerte hast, schreibe sie auf und bewahre sie an einem sicheren Ort auf, sodass du regelmäßig Vergleiche dazu anstellen kannst. Als Faustregel, prüfe deine Messwerte alle vier Wochen nochmal nach.

## 90%-Qualitäts-Regel

Bevor du ein richtiges Programm starten kannst, musst du dich richtig bewegen können. Wenn du das nichts kannst, solltest du noch nicht mal ein Gewicht anheben. Der beste Weg, diese Situation anzugehen, ist ein FMS Movement Screen von einem ausgebildeten Trainer machen zu lassen. Die Abkürzung FMS steht für Functional Movement System. Während eines Screens, wird der Trainer dich eine Reihe von Bewegungen durchführen lassen, um deine Flexibilität, Körperkraft, Bewegungsradius, Haltung und Balance zu beurteilen.

Zahlenmaterial wird gesammelt und eine Punktzahl erreicht werden, basierend auf den Aufgaben, die du erledigen musstest.

Du wirst über Bereiche deines Körpers informiert werden, an denen du arbeiten musst, und eine Reihe an korrektiven Übungen erhalten, die du regelmäßig durchführen solltest. Stelle sicher, dass du den Anweisungen folgst und die Übungen durchführst wie vorgegeben. Das ist der einzige Weg, wie du deine Schwachstellen verbessern kannst.

Und denke daran, du solltest immer nach 90%iger Qualität streben oder sogar mehr, mit jedem Heben, dass du ausführst. Wenn du 90% nicht erreichen kannst, dann nutzt du Gewichte, die eine Nummer zu groß für dich sind. Lass dein Ego außen vor, damit du nicht noch die Gewichte fallen lässt!

Nur als Anmerkung, es ist nicht verpflichtend, einen FMS Screen durchführen zu lassen, bevor man mit dem Training beginnt, aber es ist sehr zu empfehlen! Wenn du zum Beispiel sehr angespannte Schultern hast und nicht in der Lage bist, deine Arme gerade über den Kopf zu heben, wie erwartest du dann, mit diesem Bewegungsmuster Hanteln heben zu können? Wenn du einen Screen erhältst und Übungen verschrieben bekommst, um die verspannten Bereiche zu dehnen und schwache zu stärken, wirst du in der Lage sein, Hanteln mit Anmut und Leichtigkeit hochzuheben.

## Dehnen

Es hat eine Menge Diskussionen gegeben, ob Dehnen vor dem Training gut, schlecht oder schrecklich ist. Nun, es könnte alles von den dreien sein, abhängig von der Person, die es ausführt. Hier ist ein kurzes Sinnbild, das du dir im Geist vorstellen kannst und das dir vielleicht die Frage beantworten wird, ob es überhaupt notwendig ist.

Denke über den Prozess nach, der hinter dem Autofahren steckt. Wenn du es morgens als erstes startest, trittst du nicht sofort auf das Gaspedal und rast die Autobahn entlang. Du lässt es zuerst eine Weile im Leerlauf und vergewisserst dich, dass alles richtig funktioniert. Behandle deinen Körper auf genau dieselbe Weise.

Aber hier wird es ein bisschen verschwommen. Bestimmte Experten werden dich glauben machen, dass Dehnen vor einer Trainingseinheit gegen dich arbeitet, weil es dich ermüdet und deine Muskeln schwächt, einen Verlust von Stärke verursachend.

Das mag die Wahrheit sein, aber es ist sehr davon abhängig, WIE du dehnt.

Viele Leute sind berühmt dafür, statische Dehnübungen zu machen, bevor sie trainieren. Diese werden ausgeübt, indem man ein Körperteil bis zum Endpunkt der Bewegung zieht und diese Position für einige Sekunden hält. Als Beispiel, bewege deinen rechten Arm vorne über deine Brust und greife deinen Ellbogen mit deiner linken Hand. Zieh nach innen und du wirst eine Dehnung an der Außenseite deines oberen rechten Arms und deiner Schulter fühlen. Halte für etwa 20 bis 30 Sekunden. Herzlichen Glückwunsch! Du hast gerade eine statische Dehnübung ausgeführt. Leider sind das genau diese Dehnübungen, die du NICHT vor einem Training ausführen solltest. Denke nur mal einen Moment über Sport nach. Du bewegst konstant zahlreiche Gelenke und Körperteile in unterschiedlichen Winkeln und Richtungen. Denkst du nicht, dass es eine gute Idee wäre, auf demselben Weg zu dehnen, auf dem du dich gleich bewegen wirst. Die Antwort ist ein schallendes JA!

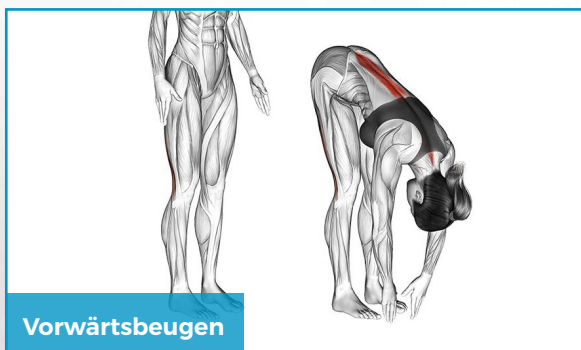
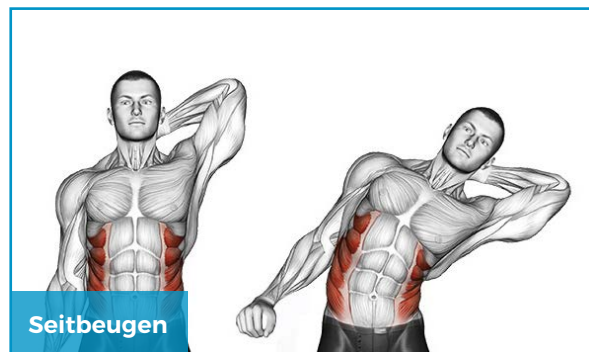
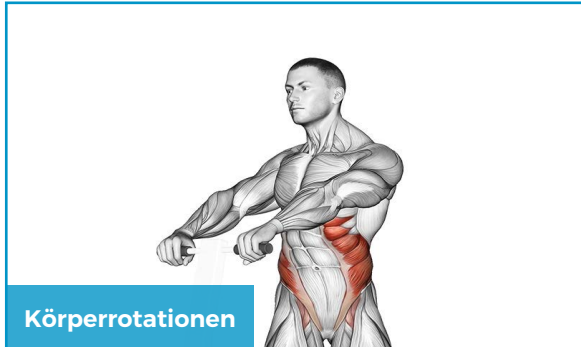
Das bringt uns zu dynamischen Dehnübungen. Du ahnst wahrscheinlich, wo das hier hinführt. Dynamische Dehnübungen werden in Bewegung ausgeübt. Das sind diejenigen, die du machen möchtest, bevor du trainierst, weil sie deinen Körper an die Bewegung gewöhnen. Sie sind auch gut dafür, deine Herzfrequenz zu erhöhen und deine Kernkörpertemperatur anzuheben.

Hebe dir die statischen Dehnübungen für nach dem Training auf. Sie sind für diesen Zeitrahmen besser geeignet, weil deine Muskeln warm und elastisch sind und sie sind gut darauf eingestellt, Muskelkater zu verringern.

All das gesagt, sind hier ein paar Beispiele für dynamische Dehnübungen, nur damit du die Situation gut im Griff hast. Diese werden auf all deine wichtigen Muskeln und Gelenke abzielen und das ist immer dein Ziel.

**Bekannte Dehnübungen:** Armkreisen, Beinschwünge und Schulterkreisen

## Illustrationen von dynamischen Dehnübungen



Nimm dir genau jetzt eine schnelle Minute und führe ein paar dieser dynamischen Dehnübungen durch. Schließlich ist es eine gute Idee, sich jede oder jede zweite Stunde aufzustehen und sich zu bewegen, wenn du während des Tages über lange Zeiträume sitzt. Das verbessert nicht nur deine Flexibilität, sondern verbessert auch deine kognitiven Fähigkeiten. Nimm diesen Rat vor allem mit zur Arbeit, falls du von Sonnenaufgang bis -untergang an einen Büroarbeitsplatz gebunden bist.





## Trainings-Taktiken

Da du jetzt gute Aufwärmübungen gefunden hast, musst du auswählen, welche Art von Training du machen möchtest. Das führt uns zurück zur 90%-Regel. Die hast du hoffentlich noch nicht vergessen!

Früher wurde die 90%-Regel sehr sehr ernst genommen. Einfach gesagt, wenn du nicht ein Set von Wiederholungen mit 90%iger Perfektion ausführen kannst, solltest du aufhören und ausruhen, bis du es kannst. Das zwingt dich dazu, dich auf Qualität statt Quantität zu konzentrieren.

Trainingseinheiten hatten damals eine Bedeutung, eine Struktur und ein Endergebnis im Sinn. Die Leute haben geübt, anstatt einfach nur zu trainieren, und sie hatten immer ein Ziel, um sich besser zu fühlen, wenn sie fertig waren, als bei der Ankunft im Fitnessstudio. Folge genau diesem Angriffsplan bis aufs Kleinste. Falls du jemanden beobachtet hast, der ein Programm mit wirklich hoher Intensität absolviert hat, das dich dazu zwingt, so viele Wiederholungen oder Runden wie möglich in kurzer Zeit auszuführen, wirst du wissen, wie SCHLECHTE Qualität aussieht. Opfere nie Form für Technik.

Diese Art von hoch-volumigem Training führt vielleicht zu schnellen Resultaten, kann aber zu schnellen Ausflügen in die Notaufnahme oder zum Physiotherapeuten führen. Es ist oft leichtsinnig, gefährlich und hat keinen edlen Zweck. Traurigerweise ist es oft dem Ego der Leute zu verdanken, dass sie über die physische und mentale Erschöpfung hinaus weitermachen.

Das heißt nicht, dass es keine Zeit und keinen Ort gibt, an dem man ehrgeizig sein darf oder Übungen mit hoher Intensität ausführen darf. Aber nicht, wenn es auf Kosten von guter, klarer, sauberer, qualitativer Bewegung geht. Und du musst dir deinen Weg zu Trainingsprotokollen mit höherer Intensität verdienen.

## Bewegungsumfang

Es ist nur passend, wenn du ein oder zwei Dinge über Form und Entwicklung lernst, bevor du einige Übungsbeispiele zum Ausprobieren bekommst. An irgendeinem Punkt in deinem Leben musst du den Ausdruck „voller Bewegungsumfang“ gehört haben. Das meint einfach nur, dass du immer sichergehen solltest, ein Gewicht durch den gesamten Bewegungsumfang zu führen, den deine Gelenke erlauben.

Ja, deine Gelenke werden blockieren. Es war eine ziemlich beliebte Meinung, dass man niemals seine Gelenke blockieren lassen sollte, aber kaufe ihnen das nicht ab. Wenn du kurz vor Erreichen des vollen Bewegungsumfangs aufhörst, werden deine Gelenke nicht blockieren, aber du wirst auch nicht den größten Nutzen aus der Übung ziehen können, die du durchführst. So lange du die Bewegung korrekt ausübst, hast du nichts zu befürchten.

Nimm zum Beispiel Langhantel-Bizepscurls. Hier sind die Anweisungen, WIE die Übung durchzuführen ist und die Gründe, WARUM du immer den vollen Bewegungsumfang nutzen solltest. Halte die Stange mit einem schulterweiten Untergriff und stell dich mit den Füßen schulterweit auseinander. Halte deine Bauchmuskeln angespannt, deinen Rücken gerade und deine Oberarme an deine Seiten gedrückt. Biege deine Ellbogen, um die Stange zu deiner Brust hochzuziehen bis deine Handflächen zu deinem Körper zeigen. Halte für eine Sekunde, während du deinen Bizeps kraftvoll presst, dann senke die Stange langsam. Höre auf, wenn deine Arme KOMPLETT ausgestreckt sind. Wiederhole das so oft du möchtest. Hier ist der Trick, um einen vollen Bewegungsumfang zu erhalten, ohne die Unversehrtheit deiner Gelenke zu gefährden. Senke das Gewicht langsamer als du es anhebst. Die Absenkung nennt man die außermittige Kraft, die Anhebung die mittige.

Zwei Dinge machen großen Sinn, wenn es um das Herabsenken von Gewichten geht. Wenn du es schnell tust, wirst du dadurch schnell deine Gelenke blockieren und möglichen Schaden verursachen. Wenn du es langsam tust, wirst du deinen Gelenken das Trauma ersparen und mehr Muskelaktivierung erhalten.

Eine gute Faustregel ist es, einer 1-zu-2-Verteilung von mittiger zu außermittiger Kraft zu folgen. Wenn es zum Beispiel zwei Sekunden dauert, das Gewicht zu heben, senke es in vier. Du musst nicht zwingend bei jeder Wiederholung zählen. Achte einfach darauf, dass du das Gewicht langsamer absenkst als du es anhebst. Aber wenn es dir hilft, zu zählen, dann tu es unbedingt.

Einfach gesagt, passt sich das in der Übung beanspruchte Bindegewebe an die Bewegungsmuster an, denen es ausgesetzt wird. Wenn du ein Körperteil so trainierst, dass es sich nur eine bestimmte Strecke bewegen muss, wird es sich an diese Strecke gewöhnen. Wenn es dann gezwungen wird, sich weiter zu bewegen, kann es zu einer Katastrophe kommen.

Hier ist ein Praxisbeispiel, weshalb du immer den vollen Bewegungsumfang nutzen solltest. Blicke zurück auf den Bizeps-Curl. Wenn du vor dem Blockieren bei jeder Wiederholung aufhörst, werden sich deine Muskeln und Bindegewebe an diesen Bewegungsumfang gewöhnen. Das nächste Mal, wenn du Tennis spielst, und kraftvoll hinter deinen Körper greifst für einen Rückhandschlag, rate mal, was passieren wird? Dein Ellbogen geht in die volle Streckung und dein Bizeps ist lediglich darauf konditioniert, eine bestimmte Distanz zu gehen. Im besten Fall erleidest du eine leichte Verstauchung. Im schlimmsten Fall reißt du deinen Bizepsmuskel entzwei und er faltet sich um deinen Arm zusammen wie ein zerrissenes Gummiband.





## Atemkontrolle

Bevor wir weitermachen, muss du ein wenig über die Kleinigkeit wissen, die sich atmen nennt. Es ist ein oft übersehener, aber lebenswichtiger Aspekt des Trainings. Traurig aber wahr, es gibt Millionen von Menschen, die es völlig falsch gemacht haben und in manchen Fällen sogar gar nicht! Sie halten einfach ihren Atem an.

Halte NIEMALS deinen Atem an! Konzentriere dich darauf, während der auermittigen Phase einzuatmen und in der mittigen auszuatmen. Ein einfacher Weg, um sich das zu merken, ist es, einfach auszuatmen, wenn du Kraft ausübst und einzuatmen, wenn du sie auflöst. Um das Beispiel Bizeps-Curl noch einmal heranzuziehen, atme ein, wenn du das Gewicht absenkst und atme aus, wenn du es anhebst.



## Anpassung und Plateaus

Der Körper hat eine magische Art, sich an seine Umgebung und die Belastungen, denen er täglich ausgesetzt ist, anzupassen. Anpassung ist eine gute Sache, aber wenn es darum geht, kontinuierliche Fortschritte und physische Ziele zu erreichen, kann sie alltäglich werden.

Wenn du ein brandneues Training durchführst, kannst du für einen längeren Zeitraum positive Veränderungen in deiner Stärke, Balance und Fitness erwarten und genießen. Aber früher oder später wird dein Körper sich an diese neue Reihe von Stressoren anpassen, denen du ihn aussetzt, und du wirst keine weiteren Fortschritte machen. In Fitnesskreisen nennt man das ein Plateau.

Wenn du exakt dasselbe Training für Monate oder sogar Jahre in Folge machst, wirst du einen bestimmten Fitnesszustand erreichen und dann war's das. Und ja, es gibt Leute, die über Jahre hinweg derselben Trainingsroutine gefolgt sind. Wenn dich das glücklich macht, tu es. Behalte nur im Auge, dass dich dieser Ablauf vielleicht irgendwann sehr langweilen wird und du über einen bestimmten Fortschritt nicht hinauskommen wirst.

Es macht deutlich mehr Sinn, dein Training alle vier bis sechs Wochen komplett zu wechseln. Das wird dir genügend Zeit geben, kontinuierliche Zugewinne in Größe, Stärke und Lungenkapazität zu machen und nicht auszubrennen.

Der einfachste Weg, ein Training zu verändern, ist es, einfach andere Übungen zu absolvieren. Du kannst aber trotzdem an den gleichen Muskelgruppen arbeiten. Wenn du zum Beispiel Langhantel-Bankdrücken für deine Brust vier Wochen lang machst, wechsle zu Kurzhantel-Schrägbankdrücken für deinen nächsten Zyklus. Wo wir gerade von Zyklen sprechen, ist es ein guter Zeitpunkt, über Periodisierung zu reden. Dieses Trainingsprotokoll wird oft von ernstzunehmenden Athleten oder Menschen eingesetzt, die für ein bestimmtes Ereignis trainieren, zum Beispiel einen Bodybuilding-Wettbewerb. Es basiert auf Zeitperioden, die als Makro-Zyklen, Meso-Zyklen und Mikro-Zyklen bezeichnet werden. Jeder von ihnen hat ein bestimmtes, angestrebtes Ziel im Sinn. Ein Makro-Zyklus ist die längste Zeitspanne und kann bis zu 9 bis 12 Monaten andauern. Denke dafür in etwa an deine Wellness Vision. Ein Meso-Zyklus ist ein kürzerer Zeitblock, normalerweise um drei bis vier Monate herum, und ein Mikro-Zyklus dauert ein bis zwei Wochen.

Diese Zyklen zu nutzen, kann dein Training interessant und zielgerichtet halten und dir konkrete Ziele vorgeben, nach denen du streben kannst. Ganz zu schweigen davon, dass sie strategisch eingesetzt werden können, um Anpassung zu vermeiden.



## SAID-Prinzip

Dazu passt, dass die Gänge jetzt direkt weiter geschaltet werden zum SAID-Prinzip. Die Abkürzung steht für „Specific Adaptation to Imposed Demands“ (spezifische Anpassung an auferlegte Forderungen“). Warum ist das SAID-Prinzip so wichtig? Es ist von Bedeutung für Anpassung, die gerade erklärt wurde. Wenn du dünn bist und gerne 20 Pfund an Muskeln zulegen möchtest, würdest du dann sechs Tage die Woche für 60 Minuten Cardio machen? Das ist sehr unwahrscheinlich.

Stattdessen wirst du die notwendigen Schritte machen, die für das Zulegen von 20 Pfund an Muskelmassen notwendig sind. DAS ist der Punkt, an dem das SAID-Prinzip ins Spiel kommt.

Du musst spezifisch trainieren für das Ereignis oder das Endergebnis, das du erreichen möchtest. Das ist üblich für Leute, die professionell Sport treiben und ist in diesem Zusammenhang bekannt als sportart-spezifisches Training. Wenn ein Basketball-Spieler seine Sprungkraft verbessern möchte, wird er die Muskeln in seinen Beinen aufbauen, die primär dem Springen dienen. Aber er wird auch Springübungen machen, weil sie für seinen Sport spezifisch sind.

Nun gehen wir zurück zu dem dünnen Kerl, der 20 Pfund zulegen will. Das Ziel ist, zusammengesetzte Übungen durchzuführen, die mehr als ein Gelenk und mehr als einen Muskel im Zusammenspiel beanspruchen. Das ermöglicht es dir, schwerere Gewichte zu heben und mehr Muskelfasern zu gewinnen.

Ein Ausfallschritt ist ein gutes Beispiel für eine zusammengesetzte Übung. Du aktivierst deine Knöchel, Knie und Hüften alle zur gleichen Zeit, was dich dazu bringt, zeitgleich an deinen Waden, Achillessehnen, Quadrizeps und Gesäßmuskulatur zu arbeiten.

Denke zu jeder Zeit an das SAID-Prinzip und du wirst bessere Ergebnisse erzielen während deiner Trainingsperioden.



## Cardio Training

Die Vorteile von kardiovaskulärem Training sind riesig, sowohl auf physischer als auch auf mentaler Ebene. Sogar das untrainierte Ohr hat von seiner magischen Fähigkeit gehört, Gewichtsverlust zu fördern, die Blutzirkulation und Lungenkapazität zu verbessern, Knochen zu stärken, Krankheitsrisiken und den Blutdruck zu senken.

Cardio ist auch bestens bekannt für seine Tendenz, die Hormone namens „Endorphine“ freizusetzen. Nimm es als einen „Chi hit“. Wenn Endorphine freigesetzt werden, gerätst du in einen Zustand der Euphorie, könnte man sagen. Du wirst fröhlich, ruhig und fühlst dich zufrieden. Diese mentalen Vorteile allein sollten schon Motivation genug für dich sein, in den Spaß einzusteigen wie so viele Andere.

Die 1-Million-Euro-Frage ist dann, was die beste Art von Cardio ist. Die kurze UND richtige Antwort lautet, dass die beste Art die ist, die du auf regelmäßiger Basis für einen längeren Zeitraum tatsächlich ausüben wirst.

Es kommt wirklich nur auf deine Vorlieben, Abneigungen, Neigungen und Einschränkungen an.

Wenn du zum Beispiel vor einer Weile eine Knie-Operation hattest und Stöße verboten sind, ist das Joggen wohl nicht deine beste Option. Das gilt auch, wenn du adipös bist.

Übergewicht ist gleichzusetzen mit übermäßigem Stress für deine Gelenke, was zu akuten oder chronischen Schmerzen führen kann. Denke daran, Sicherheit geht immer vor!

In diesen Fällen bist du besser damit bedient, bei einer belastungsarmen Art des Cardio-Trainings zu bleiben, wie Fahrradfahren, Ellipsentraining, Arc-Training, Schwimmen oder Kompakt-Klettern.

Mit der Ausnahme Schwimmen, werden diese Sportarten ausgeübt, während deine Füße in einer Position fixiert sind, was Stöße ausschließt. Während des Schwimmens, hast du nur den Widerstand des Wassers, was besonders gut ist, wenn du Arthritis hast oder andere Gelenkprobleme.

Die zusammenfassende Botschaft ist, dass du sichergehen solltest, eine Art des Cardio-Trainings zu wählen, die Spaß macht. Das Gleiche gilt für das Krafttraining. Wenn du nicht magst, was du tust, wird es richtig hart, motiviert zu bleiben. Das Letzte, wonach sich dein Training anfühlen sollte, ist Arbeit. Du möchtest glücklich sein und in einen Fluss geraten, anstatt Qual und Angst zu fühlen.

Wenn es um die Positionierung des Cardio-Trainings in deinem Programm geht, führt das wieder zurück zum SAID-Prinzip. Wenn du speziell auf einen Gewichtsverlust hinarbeitest, solltest du vermutlich drei bis fünf Tage dem Cardio-Training widmen. Wenn du als „Hardgainer“ bekannt bist, dann solltest du vermutlich bei weniger Einheiten mit geringerer Intensität bleiben.

Die Kehrseite der Medaille ist, dass wenn du hohe Ziele hast, wie beispielweise 10 oder mehr Pfund Gewichtsverlust, solltest du dein Cardio-Training vielleicht einen Tick verstärken. Das wäre eine gute Zeit, um Intervall-Training in dein Programm zu integrieren.

Intervall-Training, auch als High Intensity Interval Training (HIIT) bekannt, ist so etwas wie ein Schlagwort geworden und das aus gutem Grund. Es wird ausgeführt, indem man seine Geschwindigkeit hin und her wechselt zwischen hoher und geringer Intensität für die Dauer einer Session.

Anstatt einen „netten“ Kalorienverbrauch während deines Trainings zu erzielen, bekommst du einen TOLLEN Kalorienverbrauch und steigerst zudem deinen Stoffwechsel für mehrere Stunden danach ins Unermessliche. Das lässt Gutes für einen schnelleren Gewichtsverlust erahnen.

Da du eine höhere Intensität fährst, mach deine Sessions kurz, wenn du damit beginnst. Du kannst innerhalb von nur 15 bis 20 Minuten positive Ergebnisse erzielen. Steigere die Zeiten schrittweise, wenn du eine höhere Lungenkapazität gewinnst und besser in Form kommst. Als eine simple Faustregel, kannst du einer 1-zu-2-Verteilung zwischen hoher und geringer Intensität folgen. Zum Beispiel rennst du für 30 Sekunden und gehst für 60 und wiederholst das.



## Punkt-Abnahme

Bevor wir fortfahren, musst du über diese Sache namens „Punkt-Abnahme“ oder „Punkt-Abnehmen“ Bescheid wissen. Du hast in deinem Leben wahrscheinlich mindestens eine Dauerwerbesendung gesehen, in der irgendeine Bauchmuskel-Vorrichtung dir wundersamen Gewichtsverlust an deinem Bauch verspricht oder „dein Geld zurück!“ Diese Theorie ist bekannt als „Punkt-Abnahme“.

Egal ob es dein Bauch, deine Arme, Beine oder Knöchel sind, es ist anatomisch unmöglich, Gewicht in einem bestimmten Bereich deines Körpers zu verlieren. Tut mir Leid, dich enttäuschen zu müssen, aber du musst die Fakten kennen. Das heißt, dass du durch dutzende und dutzende Crunches jeden Tag zwar wahrscheinlich recht starke Bauchmuskeln bekommst, aber es wenig dazu beitragen wird, die Schicht aus adipösem Gewebe loszuwerden, die sie verdeckt.

Achte auf jemanden, der gerade einen immensen Gewichtsverlust durchmacht. Neben dem kleiner aussehenden Bauch, wird derjenige wahrscheinlich ein schmaleres Gesicht und Nacken haben. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass er eine Menge Nacken-Rollen und Kopf-Neigen gemacht hat, um das passieren zu lassen. Das alles ist Folge des Gewichtsverlustes am gesamten Körper als Ganzes. Das heißt nicht, dass du einen bestimmten Bereich nicht definieren kannst. Du musst nur die richtigen Maßnahmen ergreifen, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Nimm z.B. die Arme. Konzentriere dich auf Kraftübungen wie Dips, Pushups und Curls, aber nimm auch Cardio in dein Programm auf, um Fett aus deinem gesamten Körper zu vertreiben.

## Trainingspläne

Ok, die lang-erwartete Zeit ist gekommen. Unten stehen drei Trainings-Beispiele – eines ist ein Anfänger-Training, das 3 Tage die Woche ausgeführt wird, das zweite ist ein 4-Tage-Plan für fortgeschrittene Anfänger und der letzte ist ein 6-Tage-Plan für Fortgeschrittene. Such dir einen aus und trainiere mit einem Lächeln auf dem Gesicht

### Training für Anfänger

Wenn du gerade erst anfängst, passt zu dir am besten ein Programm, das dich nicht zum Erbrechen bringt oder dir so viel physischen Schmerz verursacht, dass du aus dem Fitnessstudio humpeln musst, wenn du fertig bist. Ein grundlegender Plan, der alle deine wichtigen Muskelgruppen ins Visier nimmt, ist zu diesem Zeitpunkt eine gute Idee. Hier ist ein Schema, dem du folgen kannst.

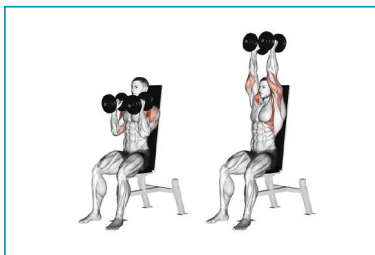
- ✔ **Nimm dir sechs bis acht Übungen vor, die auf alle deine entscheidenden Muskelgruppen abzielen, wie Brustpressen, Langhantel Frontdrücken, Back Rows, Trizepsdrücken, Bizeps-Curls, Kniebeugen und Bicycle-Crunches.**
- ✔ **Mache eine moderate Anzahl an Wiederholungen von jeder Übung. Du möchtest an einen Punkt kommen, an dem du dich angeschlagen, aber nicht pulverisiert fühlst. Als generelle Faustregel sind 8 bis 12 Wiederholungen ein guter Startpunkt.**
- ✔ **Führe drei oder vier Sätze durch. Lass Erschöpfung dabei deine Orientierung sein. Wenn du drei Sets problemlos hinlegst und das Gefühl hast, es steckt noch mehr in dir, mach einen mehr.**
- ✔ **Ruhe für 60 Sekunden zwischen deinen Sets aus. Wenn du das Gefühl hast, du erholst dich schneller, dann verkürze deine Pausen. Aber denke immer an die 90%-Regel!**
- ✔ **Entscheide dich zwischen horizontaler und vertikaler Belastung. Horizontale Belastung heißt, eine ganze Serie von Sätzen einer Übung auszuführen, mit der nächsten Übung weiterzumachen und diesem Muster zu folgen bis zum Ende deines Trainings.**  
**Vertikale Belastung heißt, eine Übung für einen Körperteil auszuführen, dann eine andere Übung für einen anderen Körperteil zu machen und anschließend mit der nächsten und der nächsten und der nächsten bis du sie alle abgeschlossen hast.**
- ✔ **Dann beginnst du von vorne und arbeitest die Liste ein weiteres Mal ab, so lange bis du die gewünschte Zahl von Sätzen per Übung erreicht hast. Es ist, als würdest du ihnen vertikal auf ein Blatt Papier geschrieben folgen.**
- ✔ **Trainiere an drei nicht aufeinander folgenden Tagen pro Woche.**



## Training für fortgeschrittene Anfänger

Falls du ein bisschen mehr Erfahrung hast und deine Bemühungen ein bisschen hochschrauben willst, ist hier ein 4-Tage-Plan, der dein Bedürfnis befriedigen sollte. Du wirst am Montag und Donnerstag an denselben drei Muskelgruppen arbeiten und am Dienstag und Freitag genauso. Das gibt dir zwei volle Tage Erholung zwischen den Tagen, an denen du dieselben Muskelgruppen trainierst. Und ändere gern die Tage, an denen du dieses Programm absolvierst, wenn es dann besser in deinen Tagesablauf passt. Beginne leicht und steigere das Gewicht mit jedem nachfolgenden Set. Wo auch immer du zwei Sets aus 10 Wiederholungen in einer Reihe siehst, mache Breakdown-Sets. Dabei hebst du sofort ein leichteres Gewicht nach deinem Satz und machst nur eine sehr kurze Erholungspause oder ruhst dich überhaupt nicht zwischendurch aus. Es ist deine Entscheidung, wie du es handhabst.

## Montag und Donnerstag Schultern/Trizeps/Bizeps/Bauchmuskeln

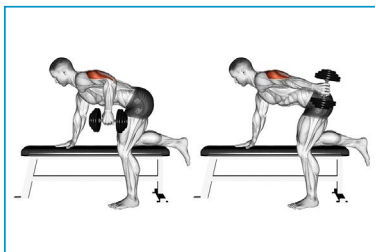


### Schultern:

**Kurzhantel-Frontdrücken:** 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 Wdh

**Schulterheben mit Langhanteln:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 Wdh

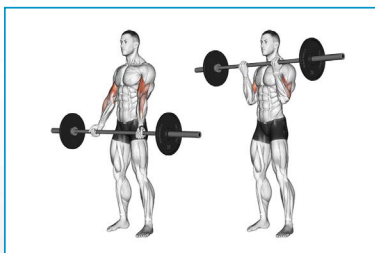
**Seitheben Kurzhantel:** 10-12, 10-12, 10-12 Wdh



### Trizeps:

**Dips mit Gewicht:** 12, 10, 8, 6, 10, 10, 10 Wdh

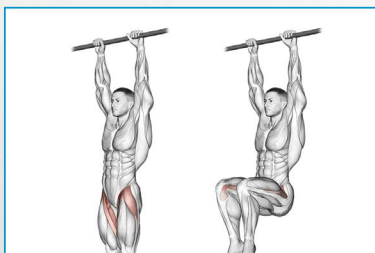
**Kurzhantel-Trizeps-Kickbacks:** 10, 8, 6, 10, 10 Wdh



### Bizeps:

**Langhantel-EZ-bar-Curls:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 Wdh

**Kurzhantel-Schrägbank-Hammer-Curls:** 10, 8, 6, 10, 10 Wdh



### Bauchmuskeln:

**Hängendes Knieheben:** 15 bis 20 Wdh

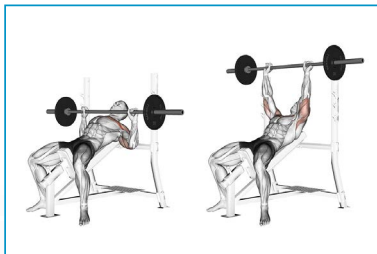
**Seitstütz-Dips:** 15 bis 20 Wdh

**Bicycle Crunches:** 15 bis 20 Wdh

Führe immer eine Bauchmuskel-Übung aus, nachdem du ein Set des Krafttrainings ausgeführt hast. Folge dieser Abfolge über das komplette Training hinweg. Zum Beispiel machst du das Hängende Knieheben, nachdem du das Frontdrücken absolviert hast. Dann machst du die Seitstütz-Dips nach dem Schulterheben und die Bicycle Crunches nach dem Seitheben.

Setze dieses Muster das restliche Training über fort. Wenn du den letzten Satz der letzten Übung beendet hast, wirst du zwei Sätze der Bauchmuskel-Übungen für jede Region deiner Körpermitte gemacht haben. An diesem Punkt absolvierst du einen Bauchmuskel-Zyklus, indem du alle drei Bauchmuskel-Übungen nacheinander ohne Pause ausführst.

## Dienstag und Freitag – Brust/Rücken/Beine

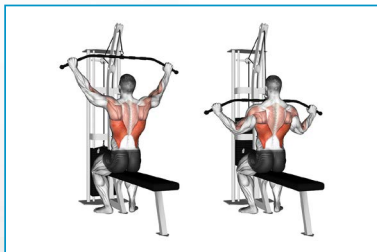


### Brust:

**Langhanteldrücken Schrägbank:** 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 Wdh

**Kurzhandel Bankdrücken:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 Wdh

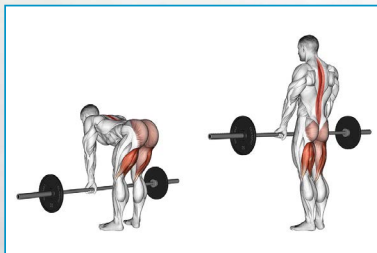
**Fliegende Kurzhandel:** 10-12, 10-12, 10-12 Wdh



### Rücken:

**Latziehen weiter Obergriff:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 Wdh

**Einarmiges Kurzhandel-Rudern:** 10, 8, 6, 10, 10 Wdh



### Beine:

**Langhantel-Kreuzheben:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 Wdh

**Ausfallschrittgehen mit Kurzhandel:** 10, 8, 6, 10, 10 Wdh

## Training für Fortgeschrittene

Dieses Programm beinhaltet sechs Tage Krafttraining. Der Fokus liegt auf zwei verschiedenen Muskelgruppen pro Tag. Beim Großteil des Trainings, werden das entgegengesetzte Muskeln sein, wie z.B. Brust/Rücken und Trizeps/Bizeps. An entgegengesetzten Muskeln zu arbeiten, ist eine altbewährte Strategie, die von Bodybuildern und Strongmen eingesetzt wird und dabei hilft, Symmetrie zu erzeugen und absichert, dass du einen ausgeglichenen Körperbau hast.

Mache Brust/Rücken am Montag, Trizeps/Bizeps am Dienstag und Schultern/Beine am Mittwoch. Dann wiederhole das 3-Tages-Schema in derselben Reihenfolge am Donnerstag, Freitag und Samstag. Nimm dir den Sonntag frei, um golfen zu gehen.

Sobald du eine Woche abgeschlossen hast, starte den Zyklus am Montag wieder neu, dieses Mal mit Trizeps/Bizeps. Fahre damit fort, dem gleichen Muster zu folgen... Trizeps/Bizeps, Schultern/Beine, Brust/Rücken an aufeinander folgenden Tagen. Deine Muskelgruppen werden drei Mal nacheinander zwei volle Tage Erholung bekommen, dann sechs Tage Erholung.

Hier ist ein 4-Wochen-Schema, sodass du es einfacher nachvollziehen kannst.

### Woche 1

Montag: Brust/Rücken

Dienstag: Trizeps/Bizeps

Mittwoch: Schultern/Beine

Donnerstag: Brust/Rücken

Freitag: Trizeps/Bizeps

Samstag: Schultern/Beine

### Woche 2

Montag: Trizeps/Bizeps

Dienstag: Schultern/Beine

Mittwoch: Brust/Rücken

Donnerstag: Trizeps/Bizeps

Freitag: Schultern/Beine

Samstag: Brust/Rücken

### Woche 3

Montag: Schultern/Beine

Dienstag: Brust/Rücken

Mittwoch: Trizeps/Bizeps

Donnerstag: Schultern/Beine

Freitag: Brust/Rücken

Samstag: Trizeps/Bizeps

### Woche 4

Montag: Brust/Rücken

Dienstag: Trizeps/Bizeps

Mittwoch: Schultern/Beine

Donnerstag: Brust/Rücken

Freitag: Trizeps/Bizeps

Samstag: Schultern/Beine

Jetzt, da du festgelegt hast, welche Muskeln trainiert werden und an welchen Tagen, musst du wissen, wie die Wiederholungen, Sätze und Übungen aufzubauen sind. Hier ist ein Muster, dem du folgen kannst...

## Führe drei Übungen pro Muskelgruppe durch

1. Übung: 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 Wdh.

2. Übung: 12, 10, 8, 6, 10, 10 Wdh.

3. Übung: 10, 8, 6, 10, 10 Wdh.



Bevor wir fortfahren, musst du wissen, welche Übungen du machen solltest. Dein Ziel mit diesem und jedem Training ist es, den Muskelgewinn zu maximieren. Der beste Weg, das zu erreichen, ist es, zusammengesetzte Übungen durchzuführen.

Zusammengesetzte Übungen konzentrieren sich auf einen bestimmten Muskel und trainieren einen oder mehrere weitere Muskeln. Da in dir verschiedene Muskeln gemeinsam arbeiten, bist du in der Lage, den Muskelfasergewinn zu maximieren, was zum Heben schwererer Gewichte und mehr Größengewinn führt.

Du könntest von diesen Übungen auch bereits als „Multi-Gelenk-Übungen“ gehört haben, weil sie mehr als ein Gelenk aktivieren. Wenn du kannst, mache generell zusammengesetzte Übungen für jede Muskelgruppe. Zum Beispiel fallen Kniebeugen, Step-ups und Ausfallschritte allesamt unter die zusammengesetzten Übungen für deine Beine und stellen gute Ergänzungen zu deinem Training dar.

Falls du Isolationsübungen aufnehmen möchtest, mache sie als letztes. Isolationsübungen fokussieren sich auf einen Muskel und aktivieren einzelne Gelenke. Wenn du sie zuerst ausführst, wirst du dich selbst ermüden und nicht in der Lage sein, deine zusammengesetzten Übungen konsequent durchzuziehen.

## Hier ist ein Beispiel-Programm von Übungen, die du durchführen kannst...

### **Brust/Rücken:**

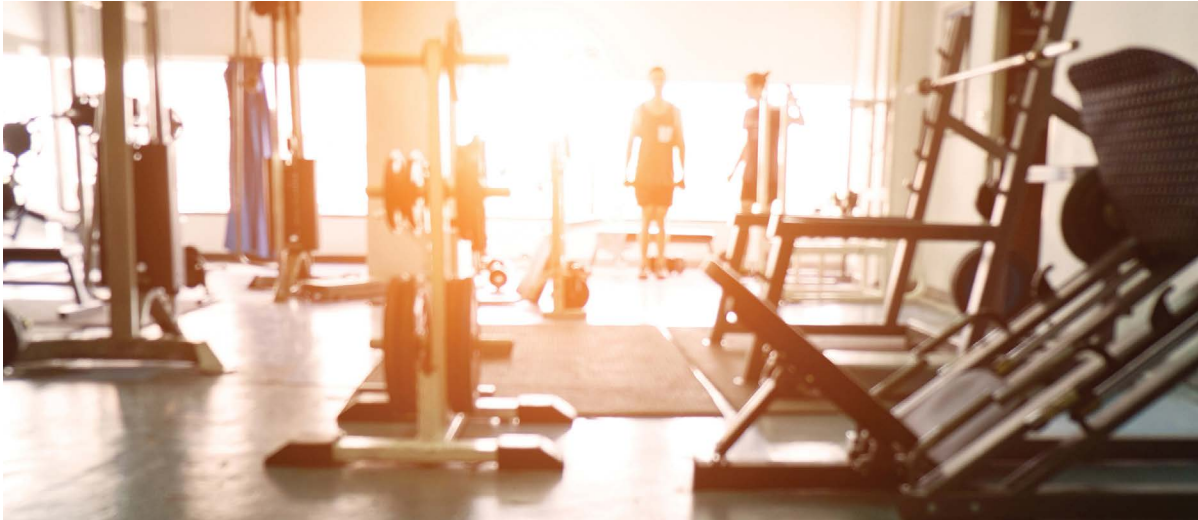
Langhantel-Bankdrücken  
Überzüge mit Kurzhantel  
Fliegende Kabel  
Klimmzüge mit Gewicht  
EZ-bar Rudern vorgebeugt  
Hyperextensions mit Gewicht

### **Trizeps/Bizeps:**

Trizepsdrücken Kurzhantel über Kopf  
EZ-Bar Trizepsdrücken liegend  
Trizepsdrücken Kabel Seilgriff  
Langhantel Curls  
Kurzhantel Twist Curls  
Kurzhantel Preacher Bench  
Konzentrationscurls

### **Schultern/Beine**

Kurzhantel-Frontdrücken  
EZ-Bar Rudern aufrecht  
Kurzhantel Frontheben  
Kniebeugen mit Langhantel  
Step-ups mit Kurzhanteln  
Alternating Reverse Lunges mit Kurzhanteln



## **Einem Fitnessstudio beitreten oder zu Hause eines einrichten?**

Viele Leute sind sich uneinig, wenn es darum geht, ob man ein Fitnessstudio besuchen oder zu Hause trainieren sollte. Motive für diese Entscheidung können alles von Unsicherheit über Bequemlichkeitsfaktoren bis hin zu wirtschaftlichen Problemen sein. In Wahrheit gibt es kein richtig oder falsch. Wie immer beim Thema Fitness, kommt es auf deine persönlichen Vorlieben an. Du erkennst vielleicht den Nutzen darin, sowohl eine Mitgliedschaft als auch ein Heim-Fitnessstudio zu haben.

### **„Das Fitnessstudio“**

Wenn man sich die Fitnessstudio-Szene anschaut, haben die Fitnessgeräte sich weiterentwickelt, Fitnessprogramme sind gekommen und gegangen und die Technologie hat sich bis zu dem Punkt entwickelt, dass du nur noch ein Karte an der Eingangstür durchziehen musst, um hineinzukommen.

Aber wie man es auch dreht und wendet, nichts davon wäre wichtig, wenn es nicht eine gemeine Bedrohung gäbe – Mitglieder. Ohne Mitglieder hast du kein Fitnessstudio und du hast keinen Grund für das Kommen und Gehen von Trends und Modeerscheinungen.

Falls du Angst hast, von diesen Mitgliedern verurteilt oder verspottet zu werden – die Chance, von einem Meteoriten getroffen zu werden, ist größer. Im Gegensatz zum allgemeinen Glauben, sind Fitnessstudios nicht so einschüchternd wie du denken magst.

Im Allgemeinen sind die Leute mehr damit beschäftigt, auf sich selbst zu schauen in all diesen glänzenden Spiegeln, anstatt auf dich. Das heißt nicht, dass du es nicht wert wärest, angeschaut zu werden. Es heißt nur, dass du nicht die Angst vor einer Verurteilung den entscheidenden Faktor sein lassen solltest, ob du einem Fitnessstudio beitretest. Gründe deine Entscheidung auf realistischere Faktoren, wie die Kosten der Mitgliedschaft, Entfernung zu deinem Zuhause oder deinem Arbeitsplatz, so wie Annehmlichkeiten und Angebote, die die Mitgliedschaft beinhaltet. Außerdem sollte die Person an der Rezeption oder wem auch immer du begegnest, wenn du als erstes dem Fitnessstudio beitretest, sehr entgegenkommend und professionell sein. Wenn sie irgendetwas davon nicht ist, verschwende nicht deine Zeit. Es zeigt schlechten Kundenservice und das ist das Letzte, womit du dich täglich auseinandersetzen willst.



Zusätzlich sollte dir eine freie Führung und möglichst eine gratis Trainings-Session angeboten werden, um dich mit der Ausstattung und ihrer Nutzung vertraut zu machen. Nutze jedes Angebot aus, das sie dir machen, aber lasse dich nicht hinreißen.

Sei dir bewusst, dass die Mitgliedschaftsgebühren von Fitnessstudio zu Fitnessstudio sehr stark variieren. Eines mit einem Pool, Spa, Basketballfeld, Sauna, Whirlpool, Yoga-Raum, Handtuch-Service und Tiefgarage wird deutlich teurer sein.

Diese Fitnessstudios haben oft eine Vielzahl an Kursen im Preis der Mitgliedschaft inklusive, was eine gute Sache ist.

Vom Preis abgesehen, solltest du nicht die Sauberkeit des Fitnessstudios missachten. Du bist wahrscheinlich besser dran, mehr für eine Mitgliedschaft zu zahlen, wenn das Fitnessstudio makellos sauber ist und ein gutes Reinigungsverfahren hat. Du möchtest sicher nicht Schweiß und Dreck ausgesetzt sein, wenn du deine Wiederholungen auf einer Hantelbank machst.

Du könntest auch daran interessiert sein, einen persönlichen Trainer des Fitnessstudios ausfindig zu machen, was eine sehr gute Idee sein kann, gerade wenn du erst beginnst.

Sie können dir dabei helfen, deine Ziele zu finden und Trainingspläne zu erstellen, die genau auf deine spezifischen Notwendigkeiten und Bedürfnisse ausgerichtet sind.

Ein letzter Gedanke zur Fitnessstudio-Szene.

Tritt nicht nur basierend auf der Nähe zu deinem Zuhause bei. Stattdessen denke auch an deine berufliche Situation. Wenn du ein Fitnessstudio direkt gegenüber von deinem Arbeitsplatz hast, könnte es die bessere Option sein, diesem beizutreten.

Dann kannst du deine Trainingskleidung mitbringen und direkt hinüberlaufen, wenn du deinen Arbeitstag beendet hast. Oder geh als erstes am Morgen dorthin und zische direkt danach hinüber zur Arbeit. Das wird dir weniger Chancen für Ausreden lassen, warum du nicht ins Fitnessstudio gehen kannst.



## Einrichtung eines Heim-Fitnessstudios

Nichts kann wirklich die Bequemlichkeit eines Heim-Fitnessstudios schlagen. Um ganz ehrlich zu sein, ist es sogar dann vorteilhaft, wenn du über eine Mitgliedschaft verfügst. Es wird eine Zeit kommen, zu der du es nicht ins Fitnessstudio schaffst und es bereust, keinen Platz zum Trainieren zu haben.

Das wird sich insbesondere dann bewahrheiten, wenn du an einem Ort mit kälterem Klima lebst und Winter ist. Keine Menge an Schnee, Schneeregen oder Eisregen kann jemals als Ausrede verwendet werden, um dir dein Training zu entziehen.

Wirklich, der einzige Nachteil eines Heim-Fitnessstudios sind die Anfangskosten. Aber wenn du sie mit den Mitgliedsgebühren eines Fitnessstudios für ein Jahr vergleichst und all den Nebenkosten, die hinzukommen, gleicht es sich üblicherweise aus. Und es handelt sich dabei um eine einmalige Investition, die über viele Jahre halten kann.

Du kannst es so raffiniert oder grundlegend einrichten, wie du möchtest, aber investiere zumindest in deckenhohe Spiegel an mindestens einer Wand. Ja, es ist wahr, in einem öffentlichen Fitnessstudio siehst du ständig Leute, die sich selbst im Spiegel auschecken, aber das ist nicht der Grund, aus dem die Spiegel dort sind. Sie helfen

sicherzustellen, dass du die angemessene Form nutzt. Wenn du dich selbst nicht sehen kannst, denkst du vielleicht, dass du eine Übung richtig ausführst, aber tust es nicht. Wenn du dich selbst sehen KANNST, wirst du von Anfang an sehen, ob deine Form falsch ist und kannst die angemessenen Korrekturen vornehmen.

Deckenventilatoren sind eine gute Idee, vor allem wenn du an einem Ort mit warmem Klima lebst. Sie kühlen dich nicht nur ab, sondern lassen auch die Luft zirkulieren, sodass das Atmen und die Erholung zwischen den Sätzen einfacher sind.

Stelle aber sicher, dass du auf deine Umgebung achtest. Wenn du einen Ventilator laufen hast und Seil springen oder einen overhead press durchführen möchtest, willst du ihm nicht in die Quere kommen. Der Ventilator gewinnt immer! Von der Ästhetik abgesehen, musst du entscheiden, welche Ausstattung du möchtest. Genauso wie du dein Fitnessstudio ausgefallen und aufwendig gestalten kannst, kannst du auch deine Ausstattung so wählen.

Die Zeiten haben sich gewandelt in den letzten zehn Jahren. Fitnesstrends sind langsam, aber sicher eher in die minimalistische Richtung gegangen. Im Großen und Ganzen wirst du Geräte anschaffen wollen, die effizient auf all deine Muskelgruppen abzielen, aber auch eine angemessene Menge kardiovaskuläres Training ermöglichen – wobei du so viel freie Fläche wie möglich behalten möchtest.

Geräte wie Kurzhanteln, Kettlebells, Suspensions-Trainer, Medizinbälle, Fitnessstaupe, Langhanteln mit Gewichten, Klimmzugstangen, Gewichtsschlitten, Reifen, Sandsäcke, Keulen, Springseile und Gleitscheiben eignen sich sehr gut.

Eine Boxbirne oder ein Boxsack sind auch spaßige Geräte, die dir die Möglichkeit bieten, besser in Form zu kommen, während du gleichzeitig aufgestaute Aggression abbauen kannst.



## Reisen und trainieren

Egal, ob es für die Arbeit, fürs Vergnügen oder aus Trauergründen ist, es wird eine Zeit kommen, zu der du reisen musst und in einer vorübergehenden Unterkunft lebst. In manchen Fällen kümmern sich die Leute nicht allzu sehr darum, zu trainieren oder auf ihre Ernährung zu achten, wenn sie unterwegs sind.

Wie auch immer, es ist sehr ratsam, dass du es tust.

Wenn du dich entscheidest, ein paar Tage oder eine Woche freizunehmen, kann das deinen Fortschritt gefährden und es schwer machen, wieder in die Spur zu finden, wenn du nach Hause zurückkehrst. Und es ist niemals witzig, wieder von vorn anzufangen nach einer langen Unterbrechung.

Egal ob du in einem Hotel, Motel, schicken Haus, Ferienhaus, Hütte oder Scheune wohnst, sollte es eine Priorität sein, deinem Körper treu zu bleiben und einen Weg zu finden, zu trainieren. Und wenn du unterwegs bist, kannst du nicht einfach davon ausgehen, dass du ein schönes Fitnessstudio haben wirst, wo du einfach so vorbeischaun kannst. Unabhängig davon hast du schon einige Trainings erhalten, aber es ist nur passend, dass du noch eines bekommst. Nenne es eine Versicherung, nur für den Fall, dass dir ein Roadtrip bevorsteht und du im Spitzenzustand bleiben willst.

Dieses Training besteht aus drei Krafttrainings- und drei Cardio-Tagen. Alles was du zur Ausführung brauchst ist dein Körpergewicht und ein paar Haushaltsgegenstände. Führe deine Kraft- und Cardio-Trainings an abwechselnden Tagen durch.

Das mag etwas heftig wirken, aber dir wird es gut gehen, so lange du locker anfängst und immer Sicherheit über Gefahr stellst.

Im Gegensatz zu den letzten Trainingseinheiten werden die Übungen hier detailreicher dargelegt, weil sie ein wenig komplexer sind. Außerdem wirst du ein paar hilfreiche Tipps mitnehmen.

Also, ohne weiteres Gerede, hier hast du sie...



## Historical Push-ups - 5 Sätze mit 15

Wiederholungen mit 45-60 Sekunden Pause. Historische Push-ups sind die wahren und richtigen Push-ups, die Leute in historischen Zeiten gemacht haben. Nebenbei erwähnt, die Leute damals waren schlank, definiert, hatten eine tolle Haltung und eine geringe Verletzungshäufigkeit.

Beginne in einer Stützposition mit der Vorderseite unten (plank) mit deinen Händen schulterweit voneinander entfernt und deinen Füßen zusammen. Spanne deine Bauchmuskeln an und behalte eine gerade Linie von der Rückseite deines Kopfes bis zu deinen Fersen bei, während du deine Ellbogen einknickst und dich selbst herunterlässt.

Stelle sicher, dass du deine Arme dicht an deiner Seite behältst und versuche, dein Kinn den Boden berühren zu lassen.

Denke daran, das sind historische Liegestütze. Drücke dich stetig in einer fließenden Bewegung hoch, bis deine Arme voll gestreckt sind und wiederhole das Ganze.

Falls du nicht in der Lage bist, einen Satz sauberer Wiederholungen auszuführen, ohne dass dein Po heruntersackt oder sich anhebt, platziere deine Hände auf einem Stuhl oder einer Bank. Es ist nichts falsch an einem Rückschritt, um eine gute Form zu bewahren und deinen Körper vor Verletzungen zu schützen.



## **Decline Push-ups - 5 Sätze mit 15 Wiederholungen mit 45-60 Sekunden Pause.**

Neigungs-Liegestütze werden ausgeführt mit deinen Füßen erhöht auf einer Stütze und deinen Händen auf dem Boden. Es ist nicht andersherum, entgegen dem allgemeinen Glauben.

Folge exakt denselben Regeln wie für die historical Push-Ups und suche dir eine Stütze, die nicht zu extrem ist. Je höher deine Füße sind, desto härter werden die Liegestütze. Ein kleiner Tritthocker funktioniert gut. Solltest du ein Zuchthengst sein, nutze das Bett, einen Stuhl oder Tisch.

## **Backbend Push-Ups - 5 Sätze mit 15 Wiederholungen mit 45-60 Sekunden Pause.**

Diese Push-Up-Variante ist einer Yoga-Pose sehr ähnlich, die als Full Wheel bekannt ist. Von Laien wird es oft als Backbend bezeichnet. Du wirst den Backbend sozusagen in einen umgekehrten Liegestütz integrieren. Hier ist die Erklärung...

Lege dich auf den Rücken mit gebeugten Beinen. Füßen und Händen flach auf dem Boden. Deine Hände sollten genau auf Höhe deiner Ohren sein, wobei deine Finger in Richtung deiner Schultern zeigen. In einer fließenden Bewegung hebst du deine Hüften vom Boden an, streckst deine Arme und Beine so weit wie möglich, während du deinen Rücken biegest. Sobald du so weit gegangen bist wie möglich, senke dich langsam wieder herab und wiederhole die Übung. Als zusätzlicher Bonus stärken backbend Push-Ups deine Handgelenke und verbessern die Flexibilität deiner Arme, deiner Core Muskulatur und deiner Schultern.

## **Pike Push-Ups - 4 Sätze mit 10 bis 12 Wiederholungen mit 30-45 Sekunden Pause.**

Diese letzte Push-Up-Variante zielt angenehmerweise auf deine Schultern, den oberen Rücken und sogar die Schrägen an den Seiten deines Brustkorbes ab.

Gehe in eine nach vorn lehrende Position, als würdest du einen historical Push-Up machen und hebe deinen Po in die Höhe. Drücke dein Gewicht in Richtung deiner Fersen und fixiere deinen Blick zurück auf deine Zehen. Dein Kopf sollte an dieser Stelle zwischen deinen Armen sein und dein Körper sollte sich etwa in einem 90-Grad-Winkel befinden. Behalte diese Position mit deinem Körper bei, während du deine Ellbogen beugst, um dich selbst herabzusenken. Richte die Oberseite deines Kopfes auf den Boden aus, bis er knapp über dem Boden angekommen ist. Drücke dich wieder hoch an die Startposition und wiederhole den Ablauf.



## **Dips - 4 Sätze mit 10 bis 12 Wiederholungen und 30-45 Sekunden Pause.**

Jedes Mal, wenn du deinen Arm streckst oder gerade machst, aktivierst du den großen Muskel auf der oberen hinteren Seite, der sich Trizeps nennt, was du bereits wissen solltest. Push-Ups sind gut dafür, auf diese Muskeln abzielen, aber Dips sind sogar noch besser.

Du wirst einen Stuhl oder ein stabiles, feststehendes Objekt wie eine Parkbank brauchen, um diese auszuführen. Setz dich auf die Kante eines Stuhls und umgreife mit deinen Händen die Armlehnen. Stell deine Füße davor, sodass du zwischen der Rückseite deines Körpers und dem Stuhl Freiraum hast. Senke dich selbst herab, indem du deine Ellbogen beugst und höre auf, wenn dein Oberarm parallel zum Boden ist. Drücke dich in einer konstanten Bewegung wieder hoch bis deine Arme komplett gestreckt sind und wiederhole die Übung.

Für eine herausfordernderer Variante strecke deine Beine gerade aus und presse deine Fersen mit zum Himmel zeigenden Zehen in den Boden. Du hast auch die Option, deine Hände an der vorderen Kante des Stuhls zu platzieren.

## **Lateral Single-leg Step Squats - 4 Sätze mit 10 bis 12 Wiederholungen und 30-45 Sekunden Pause.**

Alle Kniebeugen zielen auf die großen Muskeln im Unterkörper ab, was die Gesäßmuskulatur, Oberschenkel, Quadrizeps und Waden beinhaltet. Ein Lateral Single Leg Step Squat legt die Betonung ein wenig mehr auf die Gesäßmuskulatur und fordert auch deine Balance heraus.

Du wirst eine Stütze brauchen um diese Übung zu machen, wie z.B. ein oder mehrere dicke Bücher, einen kleinen Hocker oder einen Betonziegel. Stell dich mit deinem rechten Fuß auf der Stütze und deinem linken Fuß etwas mehr als Schulterbreite entfernt. Lass deine Ellbogen gebeuge, deine Hände an deiner Brust und senke dich selbst ab, indem du deine Knie beugst. Höre auf, wenn deine Oberschenkel parallel zum Boden sind und komm wieder hoch.

Drücke dein Gewicht in deinen Fuß hinunter und hebe deinen linken Fuß vom Boden. Beuge dein linkes Bein und höre auf, wenn dein Oberschenkel parallel zum Boden ist. Du solltest an dieser Stelle auf deinem rechten Bein die Balance halten. Gehe wieder in deine Ausgangsposition, wiederhole einen Satz und wechsele die Seite.

Wenn du mehr Gewicht zu dieser Übung hinzufügen möchtest, fädele ein Handtuch durch einen vollen Wasserkanister und positioniere ihn vorsichtig auf deinem oberen Rücken. Lass die Enden des Handtuchs über deiner Brust baumeln und greife jedes Ende mit deinen Händen.

Ein Kanister wiegt 8 Pfund, wenn er voll ist. Wenn du mit mehr Gewicht und mit dem Extra-Widerstand umgehen kannst, nutze gern mehrere davon. Alternativ kannst die Flüssigkeit ausleeren und Sand, Kies oder kleine Steine einfüllen.

**HÖRE NICHT AUF WENN ES WEH TUT,  
HÖRE AUF WENN DU FERTIG BIST.**





## **Reverse Lunges - 4 Sätze mit 10 bis 12 Wiederholungen und 30-45 Sekunden Pause.**

Reverse Lunges werden deine Unterkörpermuskeln unter einem etwas anderen Fokus gewinnen. Sie stellen gute Abschlussübungen dar, wenn du dein Bein-Training beendest. Stehe mit deinen Füßen zusammen, fixiere mit deinem Blick einen Punkt am Horizont und platziere deine Hände auf deinen Hüften. Mache einen großen Schritt zurück mit deinem rechten Fuß und geh runter, indem du beiden Knie beugst. Höre auf, wenn dein linker Oberschenkel parallel zum Boden ist und beide Knie 90-Grad-Winkel bilden. Gehe zurück in die Ausgangsposition und wiederhole dies mit deinem linken Bein. Wechsel so zwischen den Beinen hin und her, bis du deine Wiederholungszahl erreicht hast. Zur Erklärung: eine Wiederholung ist dann erreicht, wenn du beide Beine genutzt hast. Stelle sicher, dass dein Oberkörper während der gesamten Bewegung vertikal bleibt. Du darfst in den Hüften nicht hängen, oder deinen Rücken krümmen. Lass zudem niemals dein hinteres Knie den Boden berühren. Wenn du mehr Widerstand willst, halte Wasserflaschen an deinen Seiten oder das Handtuch mit den Flaschen über deinem oberen Rücken.



## **Core Superset - 4 Sätze mit 15 bis 20 Wiederholungen und 30-45 Sekunden Pause.**

Jede Übungen in diesem Training zielt auf die eine oder andere Weise auf die Core Muskulatur ab. Aber das Core Superset zielt speziell auf all die Muskeln ab, die die Mitte deines Körpers umgeben, was die geraden Bauchmuskeln, seitlichen und die Streckmuskeln der Wirbelsäule beinhaltet.

Das kannst du erreichen mit Star Sit-Ups und Back Extensions. Wenn du dich an zuvor erinnerst, wurden Breakdown-Sets diskutiert. Supersets sind ähnlich in der Hinsicht, dass du von einer Übung zur nächsten übergehst. Aber du trainierst zwei verschiedene Körperteile und ohne Pause dazwischen. Nimm deine Erholungspause, wenn du das Superset abgeschlossen hast.

### **Star Sit-up**

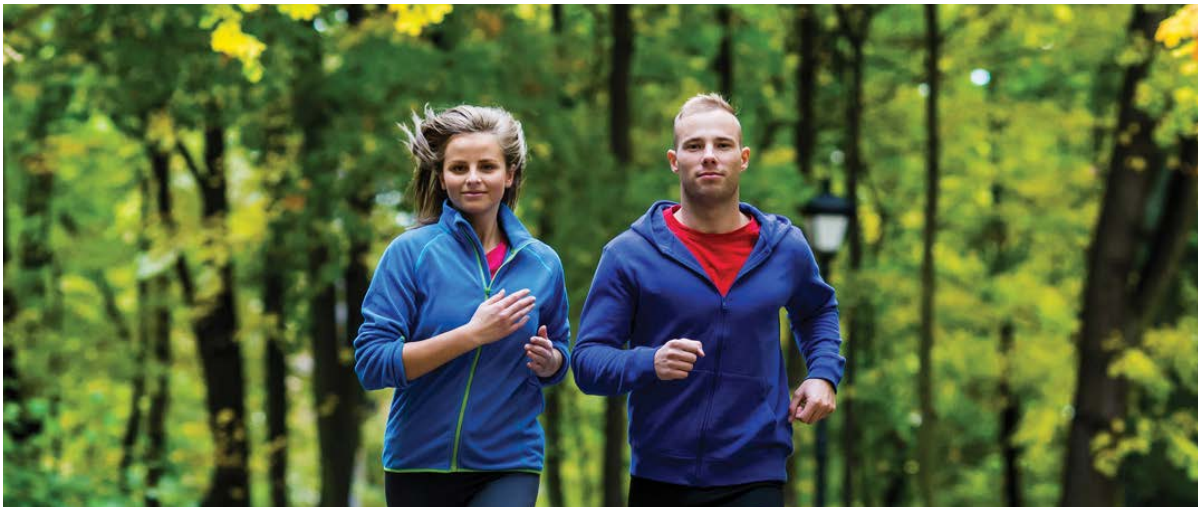
Lege dich flach auf den Rücken mit deinem Armen zu den Seiten ausgestreckt wie in Form eines „T“ und die Beine gespreizt wie ein „Y“. Drücke deine linke Hand auf den Boden und hebe deinen Oberkörper in einem Winkel zu deiner Linken, während du gleichzeitig dein linkes Bein anhebst. Greife mit deiner rechten Hand über deinen Körper und berühre deine Zehen. Dein linker Unterarm und die Hand sollten an diesem Punkt flach auf dem Boden liegen. Sobald du deine Zehen berührt hast, senke dich langsam vollständig wieder zum Boden ab und wechsele die Seiten. Fahre damit abwechselnd fort, bis du die geforderte Wiederholungszahl pro Seite erreicht hast.

Wenn du deinen Körper in der Luft drehst, stelle sicher dass dein Rücken vom Boden entfernt ist. Versuch nicht einfach mit deiner Hand nach deinen Zehen zu greifen, denn das würde nicht den geringsten Bauchmuskelaufbau ergeben.



## Back Extension

Der komfortabelste Weg, Back Extensions zu machen, ist mit einem Bett. Leg dich mit dem Bauch nach unten darauf, deine Hüften genau am Rand. Das wird es dir ermöglichen, dich zu verbiegen. Platziere deine Hände seitlich neben deinem Kopf und senke deinen Oberkörper so weit herab wie möglich. Zieh dich wieder hoch, indem du die Muskeln in deinem unteren Rücken benutzt und wiederhole das Ganze. Wenn du einen Reisedepotpartner hast, lass ihn deine Unterschenkel festhalten um dich stabiler zu halten.



## Cardio

Nun ist es Zeit, zum Cardio-Teil deines Trainings zu kommen. Das wird kurz und bündig sein. Du wirst nach draußen gehen müssen, weil es Laufen beinhaltet. Falls du aber das Glück hast ein vernünftiges Laufband zur Verfügung zu haben, kannst du auch das gern nutzen.


Beginne damit zwei Minuten zu laufen, dann jogge locker für vier. Das ist deine Aufwärmphase. Dann wechsele zwischen einer Minute Rennen bei etwa 75 Prozent deiner Höchstleistung und zwei Minuten Joggen. Absolviere 4 bis 6 Intervalle und schließe mit einem lockeren 5-Minuten-Jogging ab, um runterzukommen. Deine gesamte Cardio-Einheit wird gerade mal 20 bis 30 Minuten dauern.

## Zusammenfassung

Toll gemacht! Du bist auf einem guten Weg, deinen Körper einzustellen. Und da du nun ein gutes Verständnis von Training hast, ist es Zeit die Brücke zu deiner Ernährung zu schlagen. Als nächstes folgt der Ernährungsratgeber. Stöhne nicht. Du weißt, wie wichtig eine gesunde Ernährungsweise für dein allgemeines Wohlbefinden ist.



WENN DU  
AUFGEBEN  
WILLST,  
DENKE DARAN  
WARUM DU  
ANGEFANGEN  
HAST.



**TRAINIERE WIE EIN ATHLET.  
ESSE WIE EIN ERNÄHRUNGSBERATER.  
SCHLAFE WIE EIN BABY.  
GEWINNE WIE EIN CHAMPION.**

PhenQ