

ENDLICH EIN PERFEKTER KÖRPER!

Stärken und definieren Sie Ihren Körper mit Ihrem Eigengewicht oder einfachen Geräten. Alle Übungen in diesem Buch sind hoch effektiv. Sie können sie ganz einfach zu Hause ausführen – allein oder mit einem Partner. Mit vielen Tipps zur Trainingsgestaltung, Motivation und Ernährung.

Die perfekten Work-outs für die **8 häufigsten Trainingsziele**

für Frauen:

- Schlanke Taille
- Definierte Oberarme
- Knackiger Po
- Straffe Oberschenkel

für Männer:

- Sixpack
- Muskulöse Arme
- Breites Kreuz
- Starke Beine

Alle Übungen mit großen Stepfotos und leicht verständlichen Anleitungen.

SUSANN HEMPEL ist Diplom-Sportwissenschaftlerin mit Weiterbildungen zur Personal Trainerin DSHS, Ernährungberaterin und „barre concept“-Trainerin. Sie kennt die Bedürfnisse ihrer Kundinnen und Kunden ganz genau, arbeitet als Personal Trainerin, Fitnesstrainerin, Motivationscoach und Ernährungsberaterin in Köln und hat zahlreiche Fitnessbücher veröffentlicht.

intensiveren Version versuchen.



Die Trainingsintensität ist außerdem von der Tagesform abhängig. Sie werden feststellen, dass es Tage gibt, an denen Sie einfach nicht „auf Touren kommen“. Tage, an denen sich Ihre Beine vielleicht schwer anfühlen oder an denen Ihr Puls explosionsartig in die Höhe schnell, sobald Sie nur mit dem Warm-up begonnen haben. Das sind Signale Ihres Körpers, die eher nach einer anderen, sanfteren Trainingseinheit verlangen. Auf diese sollten Sie dann auch hören. Möglicherweise hatten Sie am vorigen Tag eine anstrengendes Training, haben schlecht geschlafen oder Sie sind gesundheitlich angeschlagen, sodass Sie besser eine lockere Stretchingrunde einlegen oder einen ausgiebigen Spaziergang machen,

damit die Regeneration nicht gestört und Ihr Körper nicht überlastet wird.

Trainingsreize

Ob ein Training langfristig effektiv ist, hängt größtenteils von der Stärke des Reizes ab. Man trainiert an seinem Ziel in jedem Fall vorbei, wenn man Wochen, Monate oder sogar Jahre lang immer nur das Gleiche praktiziert. Wenn Sie immer auf die gleiche Art und Weise 30 Minuten auf Ihrem Hometrainer strampeln oder beispielsweise locker zehn Liegestütze schaffen, aber nie mehr versucht haben, dann freut sich der Körper natürlich über die Bewegung, aber das Muskelwachstum und die Ausdauerleistung stagnieren. In diesen Fällen sind die Reize für die Muskulatur oder das Herz-Kreislauf-System einfach zu schwach, um mehr wachsen oder leisten zu können. Wenn Sie hingegen die Übungsausführung variieren, die Wiederholungszahl oder das Gewicht erhöhen, die Übung einmal schnell und einmal langsam ausführen, fordern Sie damit Ihren Körper immer wieder aufs Neue heraus, und er passt sich entsprechend an die neue Herausforderung an. Im Prinzip heißt das, dass Sie regelmäßig über Ihre Grenzen hinausgehen sollten – that's the game! Danach startet Ihr Körper das Prinzip der Superkompensation: Nach dem intensiven bzw. neuausgerichteten Training werden alle nötigen Wiederaufbauprozesse eingeleitet, damit er beim nächsten Training noch leistungsfähiger ist.



Wichtig ist also, dass Sie den Trainingsreiz sukzessiv steigern oder variieren, sonst wird das nichts mit der schlanken Taille oder dem Sixpack! Aber bitte übertreiben Sie es nicht: Ein zu starker Reiz ist unerwünscht und kann der Muskulatur bzw. dem Bandapparat der Gelenke schaden. Seien Sie also vorsichtig mit den neuen Trainingsreizen und achten Sie aufmerksam auf Schmerzen während des Trainings und danach. Sehr wichtig ist es auch, dass Sie eine Übung sicher beherrschen, bevor Sie sie variieren oder häufiger oder intensiver ausführen.

Regeneration

Zu einem regelmäßigen, effektiven und gesundheitlich unbedenklichen Training

gehören in jedem Fall auch wohlverdiente Pausen. Die sogenannte Erholungsphase ist der Zeitraum zwischen den Trainingseinheiten. Fehlt diese Phase oder ist sie zu kurz, hat der Körper keine Gelegenheit zur Regeneration. Selbst wenn Sie nach dem Training keinen Muskelkater verspüren, hat der Körper trotzdem so viel Muskelarbeit geleistet, dass verschiedene Regenerationsprozesse in Gang gesetzt werden. Dazu gehören verschiedene Reparatur- und Auffüllarbeiten, die zu einer gesteigerten Leistung im nächsten Training führen. Nach einem mittelmäßig anstrengenden Training ist mindestens ein Tag Pause ratsam.

Wenn Sie jeden Tag trainieren, sollten Sie unbedingt auf ein gesplittetes Training achten, bei dem unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht werden. Wenn Sie zum Beispiel an einem Tag Ihre Beine trainiert haben, können Sie am nächsten Tag durchaus ein Training für die Rumpfmuskulatur oder die Arme durchführen.

War eine Trainingseinheit sehr anstrengend und zieht einen regelrechten Muskelschmerz nach sich, dann ist das ein klares Zeichen dafür, dass die Einheit zu hart war und die kleinen Muskelstrukturen Schaden genommen haben. In diesem Fall ist eine Trainingspause von mehreren Tagen notwendig. Für die richtige Regeneration spielen auch genügend Schlaf, eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und eine gesunde Ernährung eine wichtige Rolle. Zur Förderung der Erholung ist auch ein leichtes Faszientraining zu empfehlen.

Aufwärmen

Ein Training ohne Warm-up ist kein vollwertiges Training. Es gehört dazu wie die Luft zum Atmen. Der Körper ist erst leistungsfähig und optimal vorbereitet, wenn er auf Betriebstemperatur gebracht wurde und alle großen Gelenke einmal „geölt“ wurden. Dazu gehören Übungen, die möglichst viele Muskelgruppen beanspruchen und den Puls in die Höhe treiben. Durch die verstärkte Durchblutung wird der Körper mit dem nötigen Sauerstoff versorgt, und die Muskulatur wird erwärmt, quasi in Bereitschaft versetzt. Durch die Bewegung der Gelenke entsteht eine Art „Gelenkschmiere“, die für eine reibungslose Mechanik sorgt.

Dehnen

Um eine optimale Erholung nach dem Training zu ermöglichen, darf das Dehnen bzw. Ausrollen am Ende auch nicht fehlen. Die beanspruchten Muskeln müssen nach der Arbeit wieder in ihren normalen Ruhezustand gebracht werden. Wenn das nicht passiert, verlieren sie ihre Ursprungslänge und bleiben in einem Spannungszustand, der letztendlich zu unangenehmen Krämpfen oder

Verspannungen führen kann. Außerdem schränkt ein verkürzter Muskel die Beweglichkeit enorm ein, sodass die Funktionalität der Gelenke verloren geht. Ein Gelenk, das seine natürliche Bewegungsfreiheit verliert, führt dauerhaft wiederum zu unnatürlichen Bewegungsabläufen. Haltungsschäden, Rückenprobleme, Arthrose etc. können daraus resultieren. In diesem Buch wird ein Mix aus Dehnungsübungen und Übungen mit der Faszienrolle gezeigt. Die Faszienrolle regt, ähnlich einer Massage, die Durchblutung an und fördert insbesondere auch die Nährstoffversorgung des Gewebes. Dadurch wird die Regenerationsfähigkeit verbessert, weil die im Training produzierten „Abfallprodukte“ des Muskels besser abtransportiert werden können. Der Wiederaufbauprozess in der Erholungsphase geht so schneller und effektiver vonstatten.



EINE FRAGE DER HALTUNG

Weil im Alltag der Fokus auf die Haltung häufig verloren geht, ist es umso wichtiger, ihn im Training zu behalten und zu schärfen. Je stärker Sie auf Ihre Haltung achten, desto mehr Muskeln kommen stabilisierend zum Einsatz, und umso geschützter ist auch das gesamte Gerüst der Wirbelsäule. Hier sind ein paar Merksätze zur Veranschaulichung, was mit einer aufrechten Haltung gemeint und wie sie vor allem umzusetzen ist: