



**Men's Health**

**DER** MYATT MURPHY  
**MUSKELMANAGER**

**POWERWORK FÜR JEDEN ZEITPLAN**

- STARKE MUSKELN - WENIGER FETT
- DIE 120 BESTEN ÜBUNGEN
- TRAININGSPLÄNE FÜR 10-60 MINUTEN

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# INHALT

Danksagung .....	6
<b>Kapitel 1</b>	
Zeit ist Muskel .....	8
<b>Kapitel 2</b>	
Wie viel Zeit können Sie in Ihr Training investieren? .....	12
<b>Kapitel 3</b>	
Alles, was Sie wissen müssen – und sonst nichts .....	26
<b>Kapitel 4</b>	
Ihre 48 „Anytime-Exercises“ .....	60
<b>Kapitel 5</b>	
Ich habe nur einen Tag pro Woche zur Verfügung .....	162
<b>Kapitel 6</b>	
Ich habe nur zwei Tage pro Woche zur Verfügung .....	178
<b>Kapitel 7</b>	
Ich habe nur drei Tage pro Woche zur Verfügung .....	198
<b>Kapitel 8</b>	
Ich habe vier Tage pro Woche zur Verfügung .....	220
<b>Kapitel 9</b>	
Ich habe fünf Tage pro Woche zur Verfügung .....	252
<b>Kapitel 10</b>	
Ich habe sechs Tage pro Woche zur Verfügung .....	284
<b>Kapitel 11</b>	
Ich habe sieben Tage pro Woche zur Verfügung .....	318
Register .....	332
Der Autor .....	341
Bildnachweis .....	341

## **KAPITEL 1**

# **ZEIT IST MUSKEL**





# DER MUSKELMANAGER

## 20-30 MINUTEN PRO TAG – 3 X PRO WOCHE

Das klingt schmerzlich bekannt, nicht wahr?

Ob Sie nun Anfänger sind, oder bereits ein Fitnessveteran, Ihnen wird diese Fitnessformel bekannt vorkommen. Denn sie ist das Rezept eines jeden Fitnessexperten, einen perfekten Körper aufzubauen. 3 x pro Woche 20-30 min ist das Grundprinzip, welches Ihnen das Resultat bringt, auf das Sie gewartet haben.

Wenn es so ein unfehlbares Rezept zum erfolgreichen Muskelaufbau, Fettverbrennung und allgemeiner Fitness ist, warum sollten Sie dann nicht in der Lage zu sein, wirklich dabeizubleiben?

Als erster *Men's Health*-Magazin-Fitness-Redakteur hatte ich die Aufgabe, so viele neue und einfallsreiche Übungen wie nur möglich zu finden. Ich sollte unsere Leser motivieren, Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat ihr Training durchzuführen. Jeden Artikel, den ich verfasste, schrieb ich für einige Neuleser, die zum ersten Mal ein solches Trainingsprogramm absolvierten. So hatte ich bereits die Ehre, mein kreatives Fitnesswissen von mehreren Hundert verschiedenen Übungen in über 40 internationalen Magazinen zu veröffentlichen. Doch erst 10 Jahre und mehr als 100 Millionen zufriedene Leser später wurde mir ein Grundproblem klar, welches ich vielleicht längst hätte erkennen sollen: Was, wenn Sie 20 oder 30 Minuten zur Verfügung haben, aber keine drei Tage pro Woche? Was, wenn Sie zwar drei Tage pro Woche, aber weniger als 20 oder 30 Minuten haben? Oder noch schlimmer – Sie haben weder 20-30 Minuten noch drei Tage pro Woche Zeit?

## NICHT GENUG ZEIT

Leider spielt das Leben nicht immer mit, wenn man Zeitpläne für sein Training macht. Mal hat man eine halbe Stunde Zeit, doch irgendwo zwischen der Suche nach dem Autoschlüssel und einem Anruf vom Chef geht die Zeit verloren und schließlich fragt man sich, ob es sich noch lohnt, sich für die verbliebenen 10 Minuten umzuziehen.

Dann wieder findet man zwar die eingeplanten 30 Minuten am ersten der eingeplanten Drei-Tage-Trainingswoche, doch heißt das noch lange nicht, dass man an den folgenden Tagen ebenso viel Glück hat mit seiner Zeitplanung. Nicht selten wird dann aus der fest eingeplanten Drei-Tage-Woche eine Ein-Tag-Woche.

## KEINE ZUFRIEDENSTELLENDEN RESULTATE

Oder gehören Sie vielleicht zu den Menschen, die keinerlei Probleme haben, die nötige Zeit zum Training aufzubringen und sich zu motivieren, die eine gewisse Zeit lang mit ihrem Drei-Tage-Plan auch gute Resultate hervorbrachten, aber eines Tages festsaßen. Experten nennen dies „ein Plateau erreichen“. An diesem Punkt

angekommen, kommt man mit derselben Trainingsform, mit demselben Trainingsaufwand nicht mehr weiter und es wird zunehmend schwieriger, sich zu motivieren, sein sportliches Ziel zu erreichen.

Wenn Sie kein Anfänger im Fitnesssport sind, kennen Sie vermutlich dieses Phänomen nur zu gut, ist dies doch leider der Hauptgrund für Sportler, ihr Training aufzugeben. Und wenn Sie gerade erst mit dem Fitnesssport beginnen, werden Sie vermutlich früher oder später mit diesem Phänomen der „Mauer“ konfrontiert werden.

## KEIN PROBLEM

Doch ich habe auch gute Nachrichten: Es ist gleichgültig, wie viel Zeit Sie für Ihr Training aufbringen können. Es spielt überhaupt keine Rolle, ob Sie 3 x pro Woche trainieren können und wie lange Ihre Trainingseinheiten dauern. Wichtig ist nur, dass Sie trainieren. Es ist egal, wie viel Zeit Sie für Ihr Training aufbringen können oder wie lange Sie bereits Sport treiben, denn Sie haben dasselbe Ziel, wie alle anderen Leser dieses Buches: Muskelaufbau und Fettabbau. Dieses Ziel werden alle erreichen, die trainieren. Dieses Buch wird Sie die ganze Zeit über begleiten und schließlich zum Trainingsleitfaden Ihres Lebens werden. Warum? Denn dies ist das erste Buch, welches exakt auf die Bedürfnisse eines jeden Athleten eingestellt ist. Sie müssen nur die folgenden drei Fragen beantworten und schon kann Ihr Training mithilfe dieses Leitfadens seinen Lauf nehmen. Sie können sofort beginnen und lernen, Ihre Trainingseinheiten jederzeit neu Ihrem Zeitplan anzupassen, ohne dabei Ihre sportlichen Ziele aus dem Auge verlieren zu müssen. Nein, im Gegenteil, Ihre Muskulatur wird schlanker und stärker, weil Sie Ihr Training täglich den Gegebenheiten anpassen. Also, legen wir los. Die drei zu beantwortenden Fragen lauten:

- Wie viele Tage pro Woche können Sie trainieren?
- Wie viel Zeit können Sie für jedes Training aufbringen?
- Welche sportlichen Ziele verfolgen Sie?

Dieses Buch bezieht sich auf die zur Verfügung stehende Zeit des Athleten und nicht auf sein sportliches Niveau, sodass jeder, vom Anfänger bis zum Leistungssportler, sein maximal mögliches Ziel erreichen kann.

In der Tat empfehlen die meisten Experten eine 3-4-Tage-Woche. Manche Athleten möchten vielleicht sogar 5-7 Tage pro Woche trainieren. Doch für mich spielt es keine Rolle, wie viele Minuten und wie viele Tage pro Woche Sie dem Training opfern können. Zeit ist kein Störfaktor mehr in Ihrem Training, denn egal, über welches Zeitfenster Sie verfügen, Sie finden den optimalen Trainingsplan in diesem Buch. Jede Minute, die Sie dem Training widmen, wird sich auszahlen.

Dieses Buch bietet für jeden das beste Rezept, um in Form zu kommen. Welche Steine Ihnen das Leben auch in den Weg werfen wird, mit meinem Training haben Sie Tag für Tag, Jahr für Jahr das beste Rezept, Ihr Training den Gegebenheiten anzupassen. Wollen Sie herausfinden, wie man in Form kommt, stelle ich Ihnen die nötige Zeit zur Verfügung.

Egal, welches Niveau Sie als Sportler haben, welche Ziele Sie verfolgen, egal, wie viel Zeit Sie zum Training zur Verfügung haben, wie oft Sie pro Woche trainieren können, dieses Buch wird zum Trainingsleitfaden Ihres Lebens werden.

## **KAPITEL 2**

# **WIE VIEL ZEIT KÖNNEN SIE IN IHR TRAINING INVESTIEREN?**

# 2

## REGISTER

<b>Acht-Schritt-Basic-Plan</b> .....	<b>17-20</b>
<b>Aerobes Training</b> .....	<b>30, 48, 52, 53-58, 254</b>
<b>„Anytime“-Dehnübungen</b> .....	<b>320ff.</b>
<b>Brustdehnung im Stand</b> .....	<b>321</b>
Delfin .....	323
Dehnung der Gesäßmuskulatur liegend .....	324
Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur mit Handtuch .....	323
Schulterdehnung .....	322
Spinaldrehen liegend .....	323
Stretch and Reach .....	325
Standing Calf Raise .....	140, 141, 325
Wingover .....	322
Quadrizepsdehnung liegend .....	324
<b>„Anytime“-Exercises</b> .....	<b>60</b>
Effektive Reihenfolge .....	19
<b>Übungen:</b>	
Bench Press .....	66, 67
Bent-over Reverse Raise .....	68, 69
Bent-over Row .....	70, 71
Biceps Curl .....	72, 73
Chest Fly .....	74, 75
Close-grip Pulldown .....	76, 77
Crunch .....	78, 79
Deadlift .....	80, 81
Decline Press .....	82, 83
Dips .....	84, 85
Front Raise .....	86, 87
Front Squat .....	88, 89
Good Morning .....	90, 91
Hammer Curl .....	92, 93
Incline Fly .....	94, 95
Incline Press .....	96, 97
Kickback .....	98, 99
Lateral Raise .....	100, 101
Lat Pulldown .....	102, 103
Bein Curl .....	104, 105
Bein Extension .....	106, 107
Lunge .....	108, 109
Lying Triceps Press .....	110, 111
One-arm Row .....	112, 113
One-arm Triceps Press .....	114, 115
Power Clean .....	116, 117
Preacher Curl .....	118, 119



<i>Pullover</i>	120, 121
<i>Push Press</i>	122, 123
<i>Reverse Crunch</i>	124, 125
<i>Reverse Curl</i>	126, 127
<i>Reverse Lunge</i>	128, 129
<i>Seated Calf Raise</i>	130, 131
<i>Seated Shoulder Press</i>	132, 133
<i>Seated Triceps Extension</i>	134, 135
<i>Shrug</i>	136, 137
<i>Side Lunge</i>	138, 139
<i>Side Raise</i>	140, 141
<i>Squat</i>	142, 143
<i>Wadenheben im Stand</i>	144, 145
<i>Triceps Pushdown</i>	146, 147
<i>Twisting Crunch</i>	148, 149
<i>Twisting Leg Thrust</i>	150, 151
<i>Twisting Toe Touch</i>	152, 153
<i>Upright Row</i>	154, 155
<i>V-up mit Twist</i>	156, 157
<i>Wrist Curl</i>	158, 159
<i>Wrist Extension</i>	160, 161
<b>Aufwärmen</b>	<b>28</b>
<b>Ausdauertraining</b>	<b>54-55</b>
Im Fünf-Tage-Plan	254
Maximalpuls	52, 57, 58
Gewichtsabnahme	50, 55
Puls messen	55
<b>Ausrüstung</b>	<b>41-47</b>
Geräte	41-47
Kosten	43, 45
Platzbedarf	47, 48
<b>Außeneinflüsse</b>	<b>59</b>
<b>Bauchmuskulatur</b>	<b>35, 36</b>
Anatomie und Wirkungsweise	35, 36
Übungen:	
<i>Deadlift</i>	80, 81
<i>Power Clean</i>	116, 117
<i>Vier-Tage-Plan</i>	222, 223
<b>Bizeps</b>	<b>35</b>
Anatomie und Wirkungsweise	35, 36
Übungen:	
<i>Bent-over Row</i>	70, 71
<i>Biceps Curl</i>	72, 73
<i>Hammer Curl</i>	94, 95

# DER MUSKELMANAGER

<i>Isometrische Übungen</i> .....	180, 181
<i>Lat Pulldown</i> .....	102, 103
<i>One-arm Row</i> .....	112, 113
<i>Power Clean</i> .....	116, 117
<i>Preacher Curl</i> .....	118, 119
<i>Reverse Curl</i> .....	126, 127
<b>Brachialis</b> .....	<b>36</b>
<b>Brustmuskulatur</b> .....	<b>35, 36</b>
Anatomie und Wirkungsweise .....	35, 36
Übungen:	
<i>Bench Press</i> .....	66, 67
<i>Chest Fly</i> .....	74, 75
<i>Isometrische Übungen</i> .....	180, 181
<i>Push Press</i> .....	122, 123
<b>Deltamuskel</b> .....	<b>66, 67</b>
Übungen:	
<i>Bench Press</i> .....	66, 67
<i>Bent-over Reverse Raise</i> .....	68, 69
<i>Bent-over Row</i> .....	70, 71
<i>Front Raise</i> .....	86, 87
<i>Lateral Raise</i> .....	101, 102
<i>Seated Shoulder Press</i> .....	132, 133
<b>Elypsentrainer</b> .....	<b>41</b>
<b>Ernährung</b> .....	<b>256</b>
<b>Extensoren</b> .....	<b>36</b>
<b>Fett-Weg-Sofortprogramm</b> .....	<b>49</b>
Grundlagen .....	49, 50
Ausdauertraining .....	53-54
<b>Fettverbrennung</b> .....	<b>16, 21, 30, 50</b>
<b>Fitnessraum</b> .....	<b>47, 48</b>
<b>Flexoren</b> .....	<b>31, 36, 37</b>
<b>Formerhaltung</b> .....	<b>164, 165, 166</b>
<b>Ganzkörper-Sofortprogramm</b> .....	<b>51</b>
Grundlagen .....	51
Ausdauertraining .....	51, 57, 58
<b>Gehen</b> .....	<b>54</b>
<b>Gelenke</b> .....	<b>165</b>
<b>Gewichte</b> .....	<b>28</b>
Auswahl .....	28
Senktechnik .....	288

<b>Gesäßmuskulatur</b> .....	<b>39, 40</b>
Anatomie und Wirkungsweise .....	40
Übungen:	
<i>Deadlift</i> .....	80, 81
<i>Front Squat</i> .....	88, 89
<i>Good Morning</i> .....	90, 91
<i>Leg Curl</i> .....	104, 105
<i>Lunge</i> .....	108, 109
<i>Reverse Lunge</i> .....	128, 129
<i>Side Lunge</i> .....	138, 139
<i>Squat</i> .....	142, 143
<b>Gewichtsabnahme</b> .....	<b>50, 55</b>
<b>Glykogen</b> .....	<b>16, 21, 256</b>
<b>Grundlagen des Krafttrainings</b> .....	<b>29ff.</b>
Gewicht .....	29
Zeitdauer pro Set .....	31-33
Atmung .....	29
Heben und Senken .....	28, 29
Schmerzen .....	33
Wiederholungen .....	28, 29
Aufwärmen .....	28
<b>Handgelenkhaltung</b> .....	<b>166, 167</b>
<b>Hantelbank</b> .....	<b>44</b>
Winkeleinstellung .....	200
Für Anfänger .....	42
Für Fortgeschrittene .....	44, 45
<b>Hintere Oberschenkelmuskulatur</b> .....	<b>39, 40</b>
Anatomie und Wirkungsweise .....	40
Übungen:	
<i>Deadlift</i> .....	80, 81
<i>Good Morning</i> .....	90, 91
<i>Leg Curl</i> .....	104, 105
<i>Reverse Lunge</i> .....	128, 129
<i>Side Lunge</i> .....	138, 139
<i>Squat</i> .....	142, 143
<b>Hometrainer</b> .....	<b>47</b>
<b>Hüftbeuger</b> .....	<b>36, 37</b>
<b>Humerus</b> .....	<b>35</b>
<b>Hyperextensionbank</b> .....	<b>90</b>
<b>Iliopsoasmuskel</b> .....	<b>36</b>
<b>Innere schräge Bauchmuskulatur</b> .....	<b>36</b>

# DER MUSKELMANAGER

<b>Kabelzugturm</b> .....	<b>45</b>
<b>Kalorienverbrauch</b> .....	<b>16, 50</b>
im Fünf-Tage-Plan .....	254
<b>Kardiogeräte</b> .....	<b>41, 47, 48</b>
<b>Komplexübungen</b> .....	<b>19, 23, 50</b>
<b>Kopfhaltung</b> .....	<b>29, 180</b>
<b>Kraft-Sofortprogramm</b> .....	<b>51</b>
Grundlagen .....	51
<b>Kurzhanteln</b> .....	<b>42</b>
Für Anfänger .....	42, 45, 63
Für Fortgeschrittene .....	44, 45
<b>Laktat</b> .....	<b>30, 33</b>
<b>Langhanteln</b> .....	<b>44</b>
Für Fortgeschrittene .....	44
Light Weight .....	63
<b>Laufen</b> .....	<b>54</b>
<i>One-arm Row</i> .....	112, 113
<b>Leistungsplateau</b> .....	<b>10, 21</b>
<b>Massage</b> .....	<b>327, 328</b>
<b>Maximalkraft- und Umfang</b> .....	<b>28, 29</b>
<b>M. erector spinae</b> .....	<b>37, 38</b>
<b>M. gastrocnemius</b> .....	<b>40, 22</b>
<b>M. iliacus</b> .....	<b>36</b>
<b>M. latissimus dorsi</b> .....	<b>38</b>
Anatomie und Wirkungsweise .....	38
Übungen:	
<i>Bent-over Row</i> .....	70, 71
<i>Close-grip Pulldown</i> .....	56, 57
<i>Deadlift</i> .....	80, 81
<i>Lat Pulldown</i> .....	102, 103
<b>M. pectoralis major, minor</b> .....	<b>35, 37</b>
Übungen:	
<i>Decline Press</i> .....	82, 83
<i>Dips</i> .....	84, 85
<i>Incline Fly</i> .....	94, 95
<i>Incline Press</i> .....	96, 97
<i>Pullover</i> .....	120, 121
<b>M. psoas major</b> .....	<b>36</b>
<b>M. rectus abdominis</b> .....	<b>36</b>
Übungen:	
<i>Crunch</i> .....	78, 79
<i>Reverse Crunch</i> .....	124, 125

Twisting Crunch	148, 149
Twisting Leg Thrust	150, 151
Twisting Toe Touch	152, 153
V-up mit Twist	156, 157
<b>M. rectus femoris</b>	<b>36</b>
<b>M. rhomboideus</b>	<b>38</b>
Anatomie und Wirkungsweise	38
<b>M. serratus anterior</b>	<b>74, 75</b>
<b>M. soleus</b>	<b>40, 222</b>
<b>M. vastus</b>	<b>37</b>
<b>Muskel-Sofortprogramm</b>	<b>49-52</b>
Grundlagen	49
<b>Muskelausdauer</b>	<b>28, 29</b>
<b>Muskelgruppen</b>	<b>35-40</b>
Rückseite:	
Waden	40
Gesäßmuskulatur	40
Hintere Oberschenkelmuskulatur	40
M. latissimus dorsi	38, 39
Unterer Rücken	38, 39
M. rhomboideus	38
Trapeziusmuskel	38
Trizeps	39
Front:	
Bauchmuskulatur	36
Bizeps	35
Brust	35
Unterarme	36
Hüftflexoren	36, 37
Quadrizeps	37
Schultern	35
<b>Muskelkrämpfe</b>	<b>33</b>
<b>Muskelkater</b>	<b>33, 287, 320</b>
<b>Muskeln</b>	<b>35-40</b>
Profit	14, 15
Pausengestaltung	16, 20, 24
Rückseite	223
<b>Muskelungleichgewicht</b>	<b>188</b>
<b>Nackenstabilisierung</b>	<b>29, 180</b>
<b>Pausengestaltung</b>	<b>16, 20, 24, 28, 30, 34, 164, 222</b>
<b>Puls</b>	<b>53</b>
<b>Push-Pull-Methode</b>	<b>287</b>

# DER MUSKELMANAGER

<b>Quadrizeps</b> .....	<b>37</b>
Anatomie und Wirkungsweise .....	37
Übungen:	
Deadlift .....	80, 81
Front Squat .....	88, 89
Leg Extension .....	106, 107
Lunge .....	108, 109
Reverse Lunge .....	128, 129
Side Lunge .....	138, 139
Squat .....	142, 143
<b>Radfahren</b> .....	<b>54</b>
<b>Resultate</b> .....	<b>22</b>
<b>Rücken</b> .....	<b>38</b>
Übungen:	
Good Morning .....	90, 91
Isometrische Übungen .....	180, 181
One-arm Row .....	112, 113
Power Clean .....	116, 117
Pullover .....	120, 121
<b>Scapula</b> .....	<b>35</b>
<b>Schräge Bauchmuskulatur</b> .....	<b>36</b>
Übungen:	
Deadlift .....	80, 81
Side Raise .....	140, 141
Twisting Toe Touch .....	152, 153
V-up mit Twist .....	156, 157
<b>Schultern</b> .....	<b>35</b>
Anatomie und Wirkungsweise .....	35
Übungen:	
Chest Fly .....	74, 75
Decline Press .....	82, 83
Power Clean .....	116, 117
Push Press .....	122, 123
Upright Row .....	156, 157
<b>Schwimmen</b> .....	<b>54</b>
<b>Sitzende Übungen</b> .....	<b>56</b>
<b>Splittraining</b> .....	<b>23, 222, 223</b>
<b>Stepp</b> .....	<b>47</b>
<b>Steroide</b> .....	<b>24</b>
<b>Super-Slow-Methode</b> .....	<b>223, 235</b>

<b>Trainingsaufzeichnungen</b> .....	<b>34</b>
<b>Trainingsplanänderungen</b> .....	<b>58-59</b>
<b>Trapeziusmuskel</b> .....	<b>38</b>
Anatomie und Wirkungsweise .....	38
Übungen:	
<i>Bent-over Reverse Raise</i> .....	68, 69
<i>Bent-over Row</i> .....	70, 71
<i>Deadlift</i> .....	80, 81
<i>Lateral Raise</i> .....	100, 101
<i>Lat Pulldown</i> .....	102, 103
<i>One-arm Row</i> .....	112, 113
<i>Power Clean</i> .....	116, 117
<i>Shrug</i> .....	136, 137
<i>Upright Row</i> .....	156, 157
<b>Trizeps</b> .....	<b>39</b>
Anatomie und Wirkungsweise .....	39
Übungen:	
<i>Bench Press</i> .....	66, 67
<i>Decline Press</i> .....	82, 83
<i>Dips</i> .....	84, 85
<i>Kickback</i> .....	98, 99
<i>Lying Triceps Press</i> .....	110, 111
<i>One-arm Triceps Press</i> .....	114, 115
<i>Pullover</i> .....	120, 121
<i>Push Press</i> .....	123, 133
<i>Seated Shoulder Press</i> .....	132, 133
<i>Seated Triceps Extension</i> .....	134, 135
<i>Triceps Pushdown</i> .....	146, 147
<b>Übertraining</b> .....	<b>23, 24</b>
<b>Ulna</b> .....	<b>35, 39</b>
<b>Unterarme</b> .....	<b>36</b>
Anatomie und Wirkungsweise .....	36
Übungen:	
<i>Biceps Curl</i> .....	72, 73
<i>Deadlift</i> .....	80, 81
<i>Hammer Curl</i> .....	92, 93
<i>Power Clean</i> .....	116, 117
<i>Reverse Curl</i> .....	126, 127
<i>Shrug</i> .....	136, 137
<i>Wrist Curl</i> .....	158, 159
<b>Unterer Rücken</b> .....	<b>38</b>
Anatomie und Wirkungsweise .....	38

# DER MUSKELMANAGER

**Verletzungsprophylaxe** ..... 14, 20, 29, 30, 33, 287

**Waden** ..... 40

Anatomie und Wirkungsweise ..... 40

Übungen:

*Reverse Lunge* ..... 128, 129

*Seated Calf Raise* ..... 130, 131

*Side Lunge* ..... 138, 139

*Squat* ..... 142, 143

*Standing Calf Raise* ..... 144, 145

**Zeitbedarf der Sets** ..... 31-33