

**MARK LAUREN**  
MIT JOSHUA CLARK

**FIT OHNE GERÄTE**  
*für Frauen*

**TRAINIEREN MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

© des Titels »Fit ohne Geräte für Frauen« (978-3-7423-0855-9)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

Dieses Buch soll den zahllosen Frauen gewidmet werden, die mich zum Schreiben inspiriert haben: den Freundinnen und Vorbildern und allen voran den Müttern, die beides zugleich sind.

Ganz besonders möchte ich dieses Buch auch all den Frauen widmen, deren Partner beim Militär tätig sind. Wenn ein Mann Kriegsdienst leistet, bringt nämlich nicht nur er ein Opfer, sondern seine ganze Familie. Diese muss lange Phasen der Trennung aushalten und lebt in ständiger Angst. Wenn es dann sogar zum Schlimmsten kommt, muss die zurückbleibende Partnerin zu Hause dafür sorgen, dass das Leben weitergeht, und ihre Familie allein versorgen. Ihr Kampf beginnt damit erst.



© des Titels »Fit ohne Geräte für Frauen« (978-3-7423-0855-9)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

## FÜNF DINGE, DIE SIE AN DIESEM PROGRAMM LIEBEN WERDEN

**Es spart Geld.** Sie zahlen keine Mitgliedsbeiträge, keinen Trainer, müssen keine Geräte anschaffen und brauchen auch keinen Babysitter.

**Es spart Zeit.** Wer ins Fitnessstudio fährt, sich umziehen und sich dann an Cardiogeräten aufwärmen muss, schließlich sein Krafttraining absolviert und dann wieder nach Hause fährt, hat einen wöchentlichen Zeitaufwand von acht bis zwölf Stunden. Mit diesem Programm trainieren Sie drei Mal pro Woche und brauchen pro Trainingseinheit nicht mehr als 30 Minuten zu veranschlagen. Das ist weniger als ein Prozent der Zeit, die Ihnen jede Woche zur Verfügung steht.

**Sie können das Training überall durchführen.** Im Schlafzimmer, im Hotel, im Park oder dem eigenen Garten, in der Garage oder sogar auf dem Dach. Selbst im Büro können Sie Ihre Übungen machen.

**Keine Blamage im Fitnessstudio.** Niemand wirft Ihnen neugierige Blicke zu, sie müssen keinen unvorteilhaften Trainingsanzug anziehen und brauchen sich auch nicht über verschwitzte Geräte oder überlaute Musik zu ärgern.

**Es verbrennt mehr Fett.** Mit diesen Übungen kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel mehr an, als es mit reinem Kraft- oder Ausdauertraining möglich wäre.

## EINLEITUNG

Seit zehn Jahren bringe ich durch Training mit dem eigenen Körpergewicht in kürzester Zeit die schlankesten, stärksten und selbstbewusstesten Menschen auf dem Erdboden hervor. Ich habe die zahllosen Übungen in diesem Buch fortlaufend verfeinert, während ich Hunderte von Anwärtern auf die extremen Herausforderungen vorbereitet habe, denen die Elitetruppen der United States Special Operations gewachsen sein müssen. Die höchsten Militäreinheiten von den Navy SEALs bis zu den Army Green Berets setzen diese Übungen heute ein.

Dies ist kein Bootcamp, das von einem Fitness-trainer geleitet wird, der selbst noch nie die Kampfstiefel geschnürt hat. Nein, dies ist ein höchst effizientes und effektives Trainingsprogramm, das von jemandem zusammengestellt wurde, dessen Job es ist, Armeetruppen zu trainieren, die in ebendiesen Stiefeln unzählige Kilometer durch Schlamm, Sand und Schnee zurücklegen müssen. Abgesehen von den Waffen und der modernen Ausrüstung sind es die körperliche Leistungsfähigkeit und der eigene Wille, die letztendlich über Sieg oder Überleben eines Soldaten entscheiden. Und dies sind meine Fachgebiete.

Mein erstes Buch *Fit ohne Geräte* verdankt seinen anhaltenden Erfolg der Tatsache, dass es Menschen in die Lage verletzt, allein, zu jeder Zeit und an jedem beliebigen Ort zu trainieren. Unzählige Leser haben mir begeistert davon berichtet, wie Sie meinem Programm gefolgt sind und dass sie sich nun besser fühlen als je zuvor in ihrem Leben. Solche Rückmeldungen

sind natürlich sehr erfreulich und inspirierend. Erstaunt bin ich allerdings nicht über einen solchen Erfolg, schließlich habe ich die gleichen positiven Effekte bereits bei Hunderten von mir ausgebildeten Soldaten erleben können. *Fit ohne Geräte* hat mit seinen 125 Übungen, den umfangreichen Trainingstools und seinen vielen Workouts bereits Zehntausende Körper geformt. Darunter sind auch viele Frauen, die mir positives Feedback gegeben haben. Doch hin und wieder habe ich auch gehört, dass frauenspezifische Bedürfnisse – von anderen Trainingszielen bis hin zu einem geringeren Zeitbudget – in diesem Buch zu kurz kämen. Aus diesem Grund habe ich mich entschlossen, einen weiteren Band speziell für Frauen zu schreiben. Darin habe ich einige Übungen aus dem Buch *Fit ohne Geräte* übernommen, manche abgeändert, an Frauen angepasst und wieder andere neu hinzugenommen. Egal auf welchem Fitnesslevel Sie sich aktuell befinden, diese Übungen werden Ihnen den Körper verleihen, den Sie sich schon immer gewünscht haben. Sie werden besser aussehen und sich besser fühlen als je zuvor. Sie werden schnell feststellen, dass die Trainingsroutine relativ häufig abgeändert wird und dabei ständig neue Ergebnisse erzielt werden: festere Arme, ein strafferer Bauch, ein knackiges Gesäß, schlankere Beine und ganz allgemein Kurven an den richtigen Stellen. Ich zeige Ihnen zwar nicht, wie Sie an Bauch oder Oberschenkeln gezielt Fett verlieren können, denn das ist nicht möglich, aber Sie lernen, wie Sie Ihrem Körperfett insgesamt den Kampf ansagen und es langfristig reduzieren können.

Wir wissen alle, dass Männer und Frauen sich in vielerlei Hinsicht unterscheiden. Zwar sind die

Muskeln von Frauen aus den gleichen Muskelfasern aufgebaut wie die von Männern und auch die Fettzellen sind bei beiden Geschlechtern gleich. Unterschiedlich aber sind die Hormone. Der höhere Testosteronwert des Mannes erlaubt es ihm, mehr Muskelmasse aufzubauen. Ohne dieses hohe Testosteronlevel ist es überhaupt nicht möglich, sich Muskelberge anzutrainieren. Darum müssen Sie sich als Frau daher keine Sorgen machen. Was Sie aber von diesem Trainingsprogramm erwarten dürfen, ist ein Zuwachs an Kraft, der Ihnen einen schlanken, athletischen Körper verleiht. Sie werden entdecken, dass eine Athletin in Ihnen steckt. Indem Sie sich immer neuen Herausforderungen stellen, wachsen Sie mit den Aufgaben und übertreffen schließlich voller Stolz Ihre eigenen Erwartungen. Sie werden die Ruhe, Kraft und Schönheit erleben, die mit einem trainierten Körper einhergehen.

Wer physisch stark ist, kommt nicht nur besser klar mit den alltäglichen Herausforderungen, sondern mit sich selbst. Der Stolz auf einen gut trainierten Körper und dessen Beherrschung sind eine wichtige Basis des Selbstvertrauens. Wenn Sie dieses Trainingsprogramm absolvieren, werden Sie nie wieder andere um Hilfe bitten müssen, weil es Ihnen an Kraft oder Ausdauerfähigkeit fehlt. Sie werden so fit sein, dass Sie mit allen körperlichen Herausforderungen selbst fertig werden. Sie müssen sich dann nicht mehr fragen, ob Sie etwas tun *können*, sondern nur noch, ob Sie es tun *wollen*.

Das einzige »Gerät«, das Sie brauchen, um die beste Form Ihres Lebens zu erlangen, ist Ihr eigener Körper. Dieses Buch ist die Gebrauchsanweisung für dieses Gerät. Sehen Sie

es einmal so: Jahrtausendlang sind die fitten und durchtrainierten Frauen dieser Welt – von den weiblichen Athletinnen im antiken Griechenland bis zu frühen Soldatinnen der Neuzeit – ohne Fitnesscenter oder Hanteln angekommen. Egal ob Mann oder Frau – der Mensch benötigt keine Maschinen, Cardiogeräte oder Gewichte, um fit zu bleiben. Befreien Sie sich also von dem Gedanken, Sie bräuchten Trainer oder irgendwelche Apparate. Das sind alles nur Krücken, die echten Fortschritt eher behindern.

Dieses Buch hilft Ihnen nicht dabei, in einem Fitnessstudio zurechtzukommen. Es hilft Ihnen, in Ihrem Leben zurechtzukommen. Sie werden Ihren Körper einsetzen, um den Körper zu formen, von dem Sie träumen. Dabei erfordert das Programm nur wenig Zeit, denn Sie sparen sich den Weg ins Fitnessstudio und wieder nach Hause, und es kann selbst in den straffsten Tagesablauf eingebaut werden. Mit einem Minimum an Zeit und Aufwand erzielen Sie ein Maximum an Ergebnissen.

In diesem Buch geht es um Sie. Ab jetzt sind Sie der Boss, Sie bestimmen Ihr Schicksal und sind dabei von nichts und niemandem abhängig. Sie brauchen kein Fitnessstudio, keinen Trainer, keine Maschinen, keine Hanteln oder verschwitzten Hantelbänke, keine Yogamatten, laute Musik oder Werbesendungen, auch Trainingspartner brauchen Sie nicht. Sie können direkt loslegen.

Nun geht es darum, dass Sie schlanker, kräftiger, selbstbewusster und energiegeladener werden. Dass Sie sich Ihren Traumkörper erarbeiten und dieses Ziel nicht nur schneller

denn je, sondern auch mit dauerhaftem Erfolg erreichen.

Ich biete Ihnen alles, was einen tollen Körper ausmacht: einen flacheren Bauch, straffe Oberschenkel und einen knackigen Hintern, kräftige Arme und wohldefinierte Schultern, eine Brustmuskulatur, die den Busen anhebt, einen Rücken, der sich im Abendkleid sehen lassen kann, und Beine, die in Shorts eine gute Figur machen. Niemandem um Sie herum, ob Mann oder Frau, werden diese Veränderungen verborgen bleiben: Sie werden so stark wirken, wie Sie sich fühlen.

Ich biete Ihnen nichts, was Sie nicht unbedingt brauchen, um toll auszusehen und sich genauso zu fühlen. Dieses Buch ist vollgepackt mit notwendigen Informationen und frei von unnötigem Schnickschnack oder Geschwätz. Ich möchte, dass Sie Ihre Trainingszeit so effizient wie möglich nutzen können und mehr Freiraum für andere Aktivitäten haben.

Gut auszusehen und körperlich in Form zu sein, ist eigentlich gar kein so mysteriöses, kompliziertes Unterfangen. Selbst ein Profiathlet zu werden, ist überraschend einfach: Täglich einige Minuten Krafttraining und ein solides Grundlagenwissen im Bereich der Ernährung bringt Sie ans Ziel Ihrer Träume. Wenn Sie mir diese paar Minuten einräumen, zeige ich Ihnen, was zu tun ist. Und wenn Sie mir noch etwas mehr Zeit geben, erkläre ich Ihnen außerdem, wie Sie in Ihrer Ernährung die richtigen Entscheidungen treffen.

Dabei geht es nicht nur um Ihr Aussehen, sondern schlicht um Ihr Überleben. Es ist eine unwiderlegbare Tatsache, dass unfitte Menschen viel

häufiger von Zivilisationskrankheiten wie Osteoporose, Arthrose oder schweren Herzerkrankungen betroffen sind. Bewegungsmangel ist die Ursache für ein Drittel aller Todesfälle infolge von Diabetes, Dickdarmkrebs und Herzerkrankungen. Wir trainieren also, um zu leben. Das Leben ist der ultimative Sport und wir müssen uns dem Leben stellen, wie ein Athlet es tun würde.

Auch wenn das Herumtragen von Einkaufstaschen die einzige Art der körperlichen Bewegung ist, die Sie in den letzten Jahren praktiziert haben, können Sie jetzt schon mal all Ihre alten Vorstellungen über Bord werfen und sich auf totale sportliche Unabhängigkeit vorbereiten: Sie werden Ihrem weiblichen Körper völlig neue Fähigkeiten verleihen. Sie werden Muskeln benutzen, die Sie noch gar nicht kannten, und zu ungeahnter Stärke finden.

Es mag abgedroschen klingen, aber ich denke, jeder Mensch besitzt sowohl eine innere als auch eine äußere Schönheit und es gibt eigentlich keine schönen oder hässlichen Menschen. Es gibt nur fitte und unfitte Menschen. Wer unfit ist, sieht auch nicht gut aus, aber wer fit ist, ist immer auch auf seine Weise schön.

Ob ich ein Gruppentraining oder eine Mission geleitet, an einem Wettkampf im Thaiboxen teilgenommen habe oder in einem meiner wenigen Urlaube durch die Welt gereist bin, ob ich Verwandte auf den Philippinen besuchte oder in Deutschland, wo ich übrigens die ersten neun Jahre meines Lebens verbracht habe, ob ich im Mittleren Osten oder Asien mit dem Militär unterwegs war – ich bin Menschen unterschiedlichster Herkunft und Erscheinung begegnet. Und eigentlich war jeder Men-

schenschlag, der mir begegnet ist, auf seine Weise hübsch.

Was ich allerdings nicht als hübsch betrachte, sind Frauen aus der Werbung, die das typische westliche Schönheitsideal – groß, spindeldürr und zumeist weiß – verkörpern. Es ist traurig und regt mich auf, wie viele eigentlich gut aussehende Frauen alles daransetzen, diesem zweifelhaften, von der Industrie vorgegebenen Vorbild nachzueifern. Dabei haben Models von Natur aus einen Körperbau, den nun mal nur die allerwenigsten Frauen auf diesem Planeten haben: Sie sind sehr dünn, groß und in aller Regel noch sehr jung. Kaum eine kann diesen Körper ohne entsprechendes Training und Ernährung bis in die 30er, 40er oder sogar noch länger halten. Dennoch werden Frauen von Kindesbeinen an dazu angehalten, diesem Ideal zu entsprechen, das extrem schwierig, wenn nicht sogar unmöglich zu erreichen ist.

Aber es ist nicht nur unerreichbar, sondern auch extrem ungesund, eine solche Figur über einen längeren Zeitraum zu erhalten. Diese Models sind mitnichten athletisch, sondern einfach nur dürr und Frauen, die solchen Vorbildern nacheifern, versuchen, ihre Traumfigur durch schieres Abnehmen zu erreichen. Sie essen zu wenig und wollen mit Ausdauertraining zusätzliche Kalorien verbrennen. Dies ist mit ein Grund dafür, dass ineffizientes Fitnesstraining, insbesondere aerobes Ausdauertraining, und Diäten bei Frauen so weit verbreitet sind. Viele Medien setzen bis zum heutigen Tag auf solch ausgehungerte Frauen, doch es gibt auch einen Lichtstreifen am Horizont: Mehr und mehr erscheinen auch athletisch aussehende Frauen auf der Leinwand und es scheint,

als würde unsere Kultur langsam auch an der sportlichen, starken Frau Gefallen finden. Nicht nur Männer dürfen stark sein, Frauen auch. Endlich ist echte Schönheit gefragt.

Die gute Nachricht ist: Egal wie groß, wie alt und wie schwer Sie sind, welche Hautfarbe und welchen Knochenbau Sie haben – wenn Sie trainieren, bringen Sie Ihre natürliche Schönheit zur Geltung. Zeigen Sie sie! Seien Sie stark. Seien Sie selbstbewusst, Seien Sie Sie selbst.

Dieses Buch ist keine Revolution, es ist eine Evolution. Seit Beginn der Zivilisation sind unsere Unterkünfte immer größer, sicherer und robuster geworden. Gleichzeitig wurden unsere Körper schwächer und schwächer. Wir sind auf der Leiter der Evolution nicht nur rückwärtsgegangen, sondern förmlich heruntergefallen und auf dem weichen Sofa, auf Bürostühlen und Hantelbänken gelandet. Mit diesem Buch gelangen Sie nicht nur zurück auf die Leiter, sondern beginnen auch, langsam, aber sicher wieder nach oben zu steigen.

Wir müssen den starken, kräftigen Körper der Urmenschen wiedererlangen, und das schaffen wir nur, indem wir der ganzen modernen Technologie abschwören, mit der heutige Fitnesscenter ausgestattet sind und die Frauen in Cyborgs verwandelt. Nicht verwerfen sollten wir hingegen die jahrtausendelange Erfahrung und alles sportwissenschaftliche Wissen, das uns heute verfügbar ist. Dieses habe ich in diesem Buch zusammengefasst und in ein schnelles, umfassendes und leicht verständliches Trainingsprogramm umgemünzt.

Es kann losgehen.

**TEIL 1**

# **DER PERFEKTE BODY – KRÄFTIG UND SCHLANK**





1

**WAS HÄLT SIE VON IHREM  
TRAUMKÖRPER AB?**

Wann immer ich mich mit Frauen über ihre sportlichen Ziele und ihr Training unterhalte, kommt das gleiche Hindernis zum Vorschein: Die meisten schrecken davor zurück, sich auf ihr eigenes Wohlergehen zu konzentrieren. Heutzutage sind Frauen beschäftigt als je zuvor. Sie wollen Karriere machen und/oder opfern sich für ihre Familie auf. Oft widmen sie sich so sehr allen anderen, dass für sie selbst keine Zeit bleibt. Auf diese Weise machen sie das Leben der anderen unter Umständen aber gar nicht leichter, sondern im Gegenteil sogar noch schwieriger. Schauen Sie sich einfach mal die langfristigen Folgen an: Wer nicht früh auf seine Gesundheit achtet, muss vielleicht eines Tages im Krankenhaus besucht werden, ist möglicherweise sogar auf einen Rollstuhl angewiesen. Wenn Sie sich auf eigene Kosten nur um andere kümmern, dann verlieren am Ende beide Seiten. Zuerst opfern Sie sich für Ihre Familie auf, und wenn Sie dann krank oder hilfsbedürftig sind, muss sich die Familie für Sie aufopfern. Dies fällt vermutlich genau in die Zeit, in der Ihre Kinder sich eigentlich um die nächste Generation kümmern wollten. Das kann nicht der Sinn der Sache sein.

Natürlich gibt es keinen sprichwörtlichen Jungbrunnen, doch regelmäßiges sportliches Training kommt diesem Effekt am nächsten.

Wenn Sie jetzt schlanker, fitter und stärker werden, legen Sie damit den Grundstein für eine schönere, bessere Zukunft. Wenn Ihnen Ihre Familie am Herzen liegt, *dann kümmern Sie sich um sich selbst.*

Vielleicht treiben Sie ja bereits Sport, gehen regelmäßig ins Fitnessstudio und besuchen die dort angebotenen Kurse. Doch haben Sie damit wirklich Erfolg? Sind Sie in der besten Form Ihres Lebens? Fühlen Sie sich energiegeladener und wohl in Ihrer Haut? Ich bezweifle es.

Im Jahr 2011 haben die Amerikaner über 20 Milliarden Dollar für Mitgliedsbeiträge in Fitnessstudios ausgegeben und ich möchte mal behaupten, dass da mit klugen Marketingstrategien den Menschen das Geld aus der Tasche gezogen wird. Die Mitgliedszahlen in Fitnessstudios sind heute doppelt so hoch wie vor 20 Jahren und gleichzeitig steigt die Zahl der Übergewichtigen in schwindelnde Höhe. Das bedeutet doch, dass der Fitnessboom nicht wirklich funktioniert.

Zum einen liegt das wohl an den Übungen, die man den Trainierenden in einem Fitnessstudio anbietet (hierzu an späterer Stelle mehr), zum anderen finde ich, dass die soziale Ader von Frauen ausgenutzt wird, indem sie in Gruppenkurse gelockt werden. Statt dass sie ihre

**HOOYA!**

Kinder sollten keine Entschuldigung dafür sein, keinen Sport zu treiben. Stattdessen sollten sie sogar die Hauptmotivation dafür darstellen, Sport zu treiben, fit und gesund zu bleiben. Das schulden Sie sowohl Ihren Nächsten als auch sich selbst. Auf lange Sicht erleichtern Sie sich und Ihren Kindern das Leben, wenn Sie Sport treiben. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

private Zeit für echte soziale Interaktion nutzen, schwitzen sie dort gemeinsam in Lycra-klamotten bei überlauter Technomusik und sind einem Kursleiter ausgesetzt, der ständig künstliche Durchhalteparolen herunterleiert.

Natürlich können Aktivitäten in einer Gruppe auch Spaß machen, aber es gibt viel schönere Möglichkeiten, etwas gemeinsam mit Freunden zu unternehmen, als in einem stinkenden Fitnesscenter herumzuhoppeln. Und warum sollten Sie Ihren ganzen Tagesablauf nach den angebotenen Kurszeiten im Studio ausrichten, anstatt zu trainieren, wann es *Ihnen* passt? Warum müssen Sie sich das Gedudel im Studio anhören, statt Ihre eigene Musik abzuspielen? Und weshalb sollen Sie Geld für ein wenig Aufmunterung bezahlen, wenn Sie echte Trainingsergebnisse umsonst bekommen können? Sie brauchen keine Unterstützung von einer Gruppe, Ihr eigener Körper ist Unterstützung genug.

### Der Mythos von der Effizienz des Ausdauertrainings

Warum mühen sich eigentlich immer noch massenhaft Leute mit Aerobic-Kursen, Spinning-Stunden oder anderen Ausdaueraktivitäten ab? Weil sie glauben, dass sie damit viele Kalorien verbrennen würden. Doch

hier ist die traurige Wahrheit: Wenn Sie morgens eine Latte macchiato mit Vollfettmilch und Zucker trinken, haben Sie genauso viele Kalorien aufgenommen, wie Sie mit einem durchschnittlichen Ausdauertraining verbrennen: Bei 45 Minuten Trainingszeit verbrennen Sie nämlich nur ungefähr 200 Kalorien.

Ausdauertraining muss unter dem Aspekt des Gewichtsverlusts als Zeitverschwendung angesehen werden. Der Trainierende bleibt schwach und sieht weiterhin wabbelig aus, denn es wird *keine Muskulatur aufgebaut*. Im Gegenteil, es kann sogar zu einem Verlust von Muskulatur kommen, da der Körper zwangsläufig abbaut, was nicht benutzt wird. Und wenn Sie nur Ausdauertraining absolvieren, kommt der größte Teil Ihrer Muskulatur gar nicht zum Einsatz. Kurz und gut, wenn Sie schlanker werden wollen, müssen Sie Muskulatur aufbauen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht allein auf den Kalorienverbrauch, der *während* des Trainings stattfindet. Viel wichtiger ist nämlich der Kalorienumsatz oder Grundumsatz im Laufe des gesamten Tages. Dieser steigt, wenn mehr Muskelmasse zu versorgen ist. Wer über mehr Muskelmasse verfügt, verbrennt

**HOOYA!**

Es ist Zeit, umzudenken. Werfen Sie Ihre Vorstellungen von »Frauenfitness« über Bord. Vergessen Sie Gewichte, Maschinen, Laufbänder und sonstige Cardiogeräte und haken Sie Ihre Fitnesskurse ab. Lassen Sie sich nicht von den leeren Versprechungen dummer Frauenmagazine einlullen. Sie sollten Ihre Zeit und Ihr Geld nicht mehr für sinnlose Geräte und Mitgliedsbeiträge verschwenden. Das einzige Fitnessgerät, das Sie brauchen, haben Sie stets mit dabei: Ihren eigenen Körper.

24 Stunden lang – auch während der Nachtruhe – mehr Kalorien.

Stellen Sie sich Ihre Muskulatur wie einen Motor vor, der sowohl beim Fahren als auch im Leerlauf Benzin verbraucht. Ein Pfund Muskeln benötigt bei kompletter Ruhe 10 Kalorien pro Tag. Das entspricht 3650 Kalorien pro Jahr. Ein Pfund Fett dagegen verbraucht nur 3500 Kalorien. Wenn Sie also Ihren Kalorienverbrauch erhöhen wollen, müssen Sie sich einen stärkeren Motor zulegen: Sie müssen Muskelmasse aufbauen.

Ausdauertraining ist nicht nur im Hinblick auf Körperzusammensetzung und allgemeine Fitness ineffektiv, es birgt außerdem ein größeres Verletzungsrisiko als gemeinhin angenommen. Die sich ständig wiederholenden gleichartigen Bewegungen bedeuten eine einseitige Belastung der Gelenke, die mit der Zeit zu einer akuten oder chronischen Verletzung führen kann.

Natürlich gibt es auch Sportler mit günstigen genetischen Voraussetzungen, die jahr-

zehntelang intensiv laufen, Rad fahren oder herumspringen können, ohne sich dabei zu verletzen, doch sie sind in der Minderheit. Jedem dieser Erfolgsbeispiele stehen sehr viel mehr Fälle von Leuten gegenüber, die ihr monotones, einseitiges Training – vornübergebeugt über dem Fahrradlenker oder den Asphalt entlangtrabend – mit einem späteren Mobilitätsverlust bezahlen müssen.

Jedes Mal, wenn mir ein Sportler begegnet, der trotz unzureichender Stabilität, Kraft und Mobilität mit Laufen in Form zu kommen versucht, zucke ich zusammen. Wenn die großen Gelenke im Körper die Bewegungsabläufe beim Laufen oder im Aerobic-Kurs nicht koordiniert gestalten können, sind Verletzungen vorprogrammiert.

### Der Mythos der »Fettverbrennungszone«

Vielleicht haben Sie auch schon einmal auf einem Laufband, einem Crosstrainer oder einem Spinning-Rad trainiert, dessen Anzeigetafel Sie dazu aufforderte, sich in der

**HOOYA!**

Unser Körper passt sich laufend an äußere Reize und Belastungen an, und eine physische Aufgabe, die anfangs noch schwierig und anstrengend war, fällt bald leichter und kostet weniger Energie, weil sich die Muskeln an das Bewegungsmuster gewöhnt haben und effektiver zusammenarbeiten. Wenn Sie die Intensität nicht stetig erhöhen, geht auch der Kalorienverbrauch zurück. Dies erklärt, warum viele Aerobic-InstruktorInnen gar nicht so schlank sind, wie man vermuten könnte: Obwohl sie regelmäßig relativ intensive und anstrengende Kurse geben, verbraucht ihr Körper nicht viele Kalorien, denn die immer wieder ausgeführten Bewegungen sind automatisiert und kosten nur noch wenig Energie. Das Gleiche gilt für gleichförmiges Ausdauertraining. Wer tagein, tagaus mit gleich bleibender Intensität läuft oder Rad fährt, erzielt schon bald keinerlei Fortschritte mehr.

**HOOYA!**

Ausdauersportler, die ohne zusätzliches Krafttraining eine sehr schlanke und austrainierte Figur haben, haben einen auf Hochtouren arbeitenden Stoffwechsel oder/und eine durchdachte Ernährung. Otto Normalverbraucher wird mit Ausdauertraining kurzfristig nur wenig bewirken und sich langfristig eher schaden.

optimalen »Fettverbrennungszone« zu bewegen. Als Fettverbrennungszone wird eine bestimmte Trainingsintensität bezeichnet, die bei den meisten Sportlern zwischen 120 und 140 Herzschlägen pro Minute liegt. Dahinter steckt die Idee, dass in diesem mittleren Intensitätsbereich verhältnismäßig viel Fett verbrannt wird, während bei einer höheren Intensität vermehrt Kohlenhydrate oder später sogar Phosphate eingesetzt werden.

Das klingt auf den ersten Blick gut, was bei dieser Theorie aber nicht bedacht wird, ist die Tatsache, dass der Stoffwechsel nach dem Training direkt wieder heruntergefahren wird, da die Trainingsintensität so niedrig war. Wer dagegen mit höherer Intensität trainiert, dessen Stoffwechsel arbeitet auch noch Stunden nach dem Training auf Hochtouren, um die verbrauchten Kohlenhydrate und Phosphate wieder aufzufüllen, Muskeln neu zu bilden, die Gelenke zu verstärken und die Knochendichte zu erhöhen. All diese positiven Effekte eines intensiveren Trainings bleiben aus, wenn Sie in der »Fettverbrennungszone« trainieren. Die

Menge an Fett, die Sie während dieser relativ kurzen Trainingszeit verbrennen, ist so verschwindend gering, dass diese Trainingsform mitnichten als effektiv bezeichnet werden kann.

Wer nur mit Lauftraining Gewicht verlieren will, muss hart trainieren, und ich kann Ihnen aus jahrelanger Erfahrung versichern, dass das ein sehr harter Weg ist, abzunehmen. Fragen Sie einmal die Combat-Control-Soldaten, die ich ausgebildet habe. Man kann mit Laufen ein paar Pfunde verlieren, aber es ist äußerst ineffizient, dies zu tun, und man muss sich dazu weit oberhalb der Fettverbrennungszone bewegen.

Bewegung bei 120 bis 140 Herzschlägen pro Minute ist eigentlich nur sinnvoll, wenn Sie sich aufwärmen oder wenn Sie sich zwischen zwei Krafttrainingstagen aktiv regenerieren wollen. Auch für Ausdauersportler, die an ihrer Bewegungseffizienz und -qualität arbeiten wollen, ist diese Trainingsintensität angemessen.

**HOOYA!**

Ausdauertraining im niedrigen Intensitätsbereich baut keine Muskulatur auf. Schlimmstenfalls baut es sogar Muskulatur ab, wenn nämlich bestimmte Muskeln überlastet werden. Nur intensives Training baut Muskulatur auf und erhöht Ihre Stoffwechselrate.

## Der Mythos des Gerätetrainings

Sie sind kein Roboter! Sie brauchen keine Maschinen, an denen Sie Ihre Muskeln auf einer festgelegten Bahn bewegen. Krafttraining hat nicht nur das Ziel, Kraft, Ausdauer und Körperzusammensetzung zu verbessern, sondern soll sich darüber hinaus auch positiv auf die Stabilität, Koordination und Bewegungsabläufe auswirken. Wer an einem Gerät trainiert, das die Bewegung auf den Millimeter genau vorgibt, wird sich in diesen essenziellen Eigenschaften nicht weiterentwickeln.

Viele Kraftgeräte sind auch auf relativ große, kräftige Männer ausgerichtet und eignen sich weniger gut für Frauen. Oft beginnen die Übungen in einer riskanten Position. Nehmen wir beispielsweise die Butterfly-Maschine oder die Bizepscurl-Bank: An beiden Maschinen beginnt das Training mit einem isolierten, komplett durchgestreckten Muskel und folgt dann einem festen Bewegungsablauf, der in unserem Alltag gar nicht vorkommt. Das bedeutet ein hohes Risiko für Verletzungen – insbesondere, wenn viel Gewicht aufgelegt wird. Der Körper funktioniert dann nämlich nicht als ein flexibles Ganzes, sondern muss ineffektive Bewegungsmuster anwenden, was ihn anfällig für Verletzungen macht.

## Der Mythos von gezieltem Problemzonentraining und hohen Wiederholungszahlen

Viele Frauen trainieren isoliert bestimmte Muskeln an Geräten, um damit ihre Problemzonen wie Bauch, Beine oder Po zu bearbeiten. Das funktioniert nicht. Sie legen außerdem wenig

Gewicht auf und absolvieren hohe Wiederholungszahlen, weil sie vermeiden wollen, dass sie durch hochintensives Training mit geringer Wiederholungszahl Muskelberge wie ein Kerl entwickeln. Auch das wird nicht passieren. Manche Frauen, mit denen ich gesprochen habe, befürchten sogar, dass einmal aufgebaute Muskulatur sich sofort in schwabbeliges Fett umwandelt, wenn sie aufhören zu trainieren. Oh je.

Aber beginnen wir mit der letzten Irrmeinung: Fettzellen und Muskelzellen haben sehr unterschiedliche Wirkungsweisen und Funktionen. Fettzellen können sich nicht in Muskelzellen verwandeln und umgekehrt. Wenn ein ehemals schlanker, durchtrainierter Mensch eines Tages wabbelig und übergewichtig ist, dann liegt das daran, dass er über einen längeren Zeitraum mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht hat. Mit anderen Worten: Es wurde zu viel oder das Falsche gegessen. Ein weiterer Faktor für die Veränderung der Körperzusammensetzung kann eine reduzierte Stoffwechselrate als Folge von Muskelabbau sein. Wer seine Muskulatur nicht trainiert, baut Muskeln ab, und wer Muskeln abbaut, dessen Grundumsatz geht zurück.

Muskeln wandeln sich also mitnichten in Fett um. Stattdessen wird Muskelmasse abgebaut und gleichzeitig Fett aufgebaut. Wenn ein übergewichtiger Mensch auf einmal schlank und fit wird, hat er mehr Kalorien verbrannt als aufgenommen und zusätzlich Muskulatur aufgebaut.

Die anderen drei weit verbreiteten Missverständnisse lauten: Problemzonentraining, Isolationsübungen und Figurformung. Lassen Sie mich auch damit aufräumen.

**HOOYA!**

Fettabbau passiert nicht isoliert. Wenn Sie bestimmte Stellen Ihres Körpers straffen wollen, müssen Sie Ihren Körperfettanteil insgesamt reduzieren und verlieren infolgedessen auch an diesen Stellen Fett. Erst wenn Sie das Körperfett reduziert haben, werden die Effekte von gezielten Kraftübungen zum Vorschein kommen und Oberschenkel, Oberarme, Bauch etc. sich fester anfühlen.

### Problemzonentraining, Isolationsübungen und Figurformung

Jedes Mal, wenn ich an einem Flughafenkiosk durch die Zeitschriften blättere, staune ich aufs Neue, dass sowohl Frauen- als auch Herrenmagazine immer wieder neue Bauchübungen hervorzaubern, die angeblich das begehrte Sixpack am Bauch entstehen lassen.

Solche Behauptungen entbehren jeglicher wissenschaftlichen Grundlage. Es funktioniert einfach nicht, mit gezieltem, isoliertem Krafttraining Muskeln an genau der gewünschten Stelle sprießen zu lassen. Genauso wie die Werbesendungen, die versprechen, dass mit Geräten wie dem *Thigh-Master* oder dem *Ab-King-Pro* gezielt Muskulatur aufgebaut werden könnte, sind auch solche Wunderübungen ein dummer Werbetrick. Wer Ihnen verspricht, dass Sie beim Kauf eines solchen Gerätes schon bald aussehen wie das Model, das die Übungen vorführt, dann lassen Sie sich zum Narren halten. Mit solchen Geräten oder auch mit Variationen von Crunches wird Ihr Bauch nicht straffer und Ihr Po nicht kleiner und wer Hunderte Male kleine Kurzhanteln hinter den Kopf schwingt, bekommt davon keine strafferen Oberarme.

Es ist schlicht unmöglich, an bestimmten Stellen gezielt Fett »wegzutrainieren«. Sie können

Ihren Körperfettanteil nur als Ganzes reduzieren, doch wenn Sie das schaffen, sieht Ihr ganzer Körper fit und durchtrainiert aus.

Wenn weniger Kalorien aufgenommen als verbraucht werden, entsteht eine negative Kalorienbilanz. Um die Körperfunktionen trotzdem weiterhin aufrechtzuerhalten, bedient sich der Körper eigener Fettreserven. Es kommt im ganzen Körper zu einer Serie chemischer Reaktionen im Gewebe. Wo genau der Großteil dieser chemischen Reaktionen stattfindet, kann genauso wenig beeinflusst werden, wie Sie bestimmen können, an welchen Körperstellen Sie vermehrt Fett einlagern. Allerdings kann gesagt werden, dass die Bereiche, in denen Sie vorzugsweise Fett einlagern – etwa Hüfte, Gesäß und Oberschenkel –, auch am meisten Fett verlieren können.

Während Fetteinlagerung und Fettverlust am ganzen Körper stattfinden, erfolgt Muskelwachstum nur dort, wo Muskeln trainiert werden. Dabei ist die Form, die der einzelne Muskel annimmt, weitgehend genetisch bestimmt, also nicht durch das Training beeinflussbar. (Es gibt allerdings Körperteile, die wir uns fälschlicherweise als einzelne Muskeln vorstellen, obwohl sie in der Tat Muskelgruppen sind. Hierzu gehören die Schultern, Oberschenkel

und der Rücken. Indem wir einzelne Muskeln aus diesen Muskelgruppen gezielt ansprechen, können wir das Aussehen des gesamten Bereiches verändern.)

Anders ausgedrückt können Sie sich Körperteile aussuchen, die Sie gezielt stärken wollen. Wenn Sie entsprechend intensiv trainieren, dann unterstützt Ihre Anstrengung den allgemeinen Fettabbau. Während also isolierte einarmige Übungen nicht viel gegen den Wabbel unter den Oberarmen anrichten können, führen anstrengende, intensive Übungen quasi als Nebenprodukt zu kräftigeren Armen und eben auch zu Fettabbau.

Wollen Sie ein straffes Gesäß haben, dann müssen Sie natürlich Übungen für den großen Gesäßmuskel (Gluteus) machen. Wenn Sie jedoch nicht gleichzeitig den gesamten Körperfettanteil reduzieren, wird Ihr Po auch mit gestärkter Muskulatur nicht knackiger aussehen.

**Niedrige Wiederholungszahlen, hohe Gewichte, Muskelberge und andere Missverständnisse**  
Vielleicht hat man Ihnen gesagt, dass intensives Training mit niedrigen Wiederholungszahlen riesige Muskelberge hervorruft und im Gegenzug viele Wiederholungen mit niedrigem Gewicht schlanke Muskeln wachsen lassen. Das ist nicht der Fall. Ich verweise hierzu auf das bereits Erwähnte über die gezielte Straffung einzelner Muskel.

Mit meinem Kraftprogramm werden Sie schlanker, nicht voluminöser, denn der Aufbau magerer Muskelmasse wird den Stoffwechsel

anregen und in der Folge zu einer Fettreduktion am ganzen Körper führen. Gleichwohl erzählen mir Frauen aus der ganzen Welt, dass sie nicht zu muskulös werden wollen. Manche von ihnen haben mit Krafttraining begonnen, waren dann aber aufgrund ihres anfänglichen Muskelzuwachses abgeschreckt und gaben schnell wieder auf.

Lassen Sie mich hierzu erst einmal sagen, dass Frauen und Männer, die auf höchstem Niveau Bodybuilding betreiben (und wahrscheinlich auch einige der kräftigsten Exemplare in Ihrem Fitnesscenter), durch die Bank Steroide und andere verbotene Substanzen einnehmen. Ohne harte Drogen ist der menschliche Körper überhaupt nicht in der Lage, solche Muskelberge zu produzieren.

Wer mit dem Krafttraining beginnt, macht anfangs gute und sichtbare Fortschritte, doch nach einigen Wochen passt sich der Körper den neuen Reizen an und das Muskelwachstum verlangsamt sich.

Wenn eine Frau beim Krafttraining ausgezeichneten Erfolg hat, legt sie in den ersten drei Monaten vielleicht ein halbes Kilo Muskelmasse pro Monat zu. Wenn sie sich gut ernährt, verliert sie, abhängig von ihrer sportlichen Form, im gleichen Zeitraum vielleicht drei bis acht Kilogramm Fett. Nach dieser Zeit geht der Muskelaufbau aber zurück. Frauen haben nun mal nicht die genetischen Voraussetzungen, um ein solches Muskelwachstum aufrechtzuerhalten (und Männer auch nicht). Während der anfängliche Muskelaufbau Ihnen auch in der Folgezeit hilft, kontinuierlich Fett