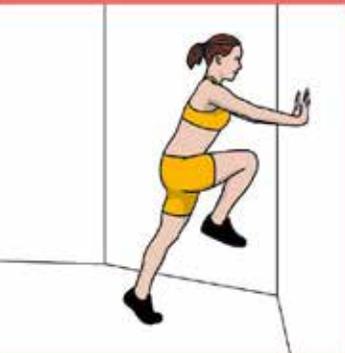


Katharina Brinkmann

# 50 Workouts zum Abnehmen



Schnell und effektiv Gewicht verlieren –  
für eine dauerhaft schlanke Figur

riva

© des Titels »50 Workouts zum Abnehmen« von Katharina Brinkmann (ISBN Print: 978-3-7423-1451-2)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Die effektivsten Trainings, um abzunehmen

---

---



# Kraft-, Ausdauer- und Intervalltraining für langfristigen Erfolg

Vom Anfänger bis zum Fitnessliebhaber – diese 50 Workouts bieten dir alles, was du benötigst, um deinen Körper in Topform zu bringen: effektive Workouts, die deinen Körper genau an den richtigen Stellen formen, und intensive, knackige Intervalltrainings, die jedem Schweinehund den Kampf ansagen, indem sie die Fettverbrennung so richtig auf Touren bringen. Und das Beste daran ist: Du kannst dir den Gang ins Fitnessstudio sparen. Die Workouts basieren in erster Linie auf Übungen, bei denen du das eigene Körpergewicht nutzt, um effektiv zu trainieren. Einfaches Zusatzequipment, das bequem zu Hause deponiert werden kann, macht das Training noch abwechslungsreicher. Im Folgenden gebe ich dir einen Überblick über das, was dich erwartet.

## Krafttraining für eine definierte Muskulatur und straffe Formen

Dass Ausdauertraining allein nicht ausreicht, um der Traumfigur näher zu kommen, ist mittlerweile bekannt. Kurze, knackige Intervalleinheiten, in denen das Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung kommt, haben mittlerweile lange, moderate Ausdauerheiten abgelöst. Auch der Gedanke, dass Krafttraining aufgrund der erhöhten Muskelmasse für mehr Gewicht sorgt, gehört längst der Vergangenheit an. Im Gegenteil, Krafttraining ist das A und O, um die Kilos erfolgreich purzeln zu lassen. Muskelaufbautraining sorgt dafür, dass der Körper auch langfristig viel Energie verbrennt. Muskeln sind, neben dem Gehirn, die Energieverbrenner schlechthin im Körper. Je mehr davon vorhanden sind, desto mehr Kalorien werden während und natürlich auch nach der Belastung im sogenannten »Nachbrenneffekt« verbraucht. Und obendrein bekommt die gesamte Körpersilhouette eine sexy und straffe Form, wenn die Muskeln an Bauch, Beinen und Po zu sehen sind.

## LIIT – der sanfte Einstieg ins Intervalltraining

Dieser neue Trend steht für **Low Intensity Interval Training**, ein Intervalltraining mit sanftem Wechsel zwischen Belastung und Entlastung. Diese Trainingsform ist perfekt als Einstieg ins Intervalltraining geeignet. Dabei kommst du nicht so schnell außer Puste, kannst dich langsam für das intensivere HIIT fit machen und behältst die Motivation.

## HIIT – mit hochintensiven Intervalleinheiten Kalorien verbrennen

**High Intensity Interval Training**, also hochintensives Intervalltraining, ist, was die Trainingseffekte angeht, das Mittel zum Erfolg in Sachen Figurforming. Kurze, aber knackige Einheiten von 20 bis 30 Minuten regen den Fettstoffwechsel so richtig an, sodass der Kalorienverbrauch in die Höhe steigt.

## Fatburner-Quickies – kurze, knackige Ausdauerseinheiten

Kurz, aber effektiv: Bei diesen vielseitig kombinierbaren Workouts liegt der Fokus auf der Ausdauer. Dabei darf es auch gern etwas intensiver werden. Diese kleinen Stoffwechsellurbo lassen keine Ausrede gelten, denn für sie ist immer Zeit. Nach den nur 10 Minuten dauernden Einheiten fühlst du dich voller Energie und kannst den Nachbrenneffekt wirken lassen. Diese kurzen Workouts lassen sich auch perfekt mit kürzeren Kraftausdauer-Workouts kombinieren, um in Sachen Ausdauer noch mal eins draufzusetzen und richtig Gas zu geben.

## Poweryoga und Pilates für Kraft und Geschmeidigkeit

Sie gehören schon lange zu den Dauerbrennern in jedem Fitnessstudio: Yoga und Pilates. Pilates gilt als effektives Kräftigungstraining mit Fokus auf der Körpermitte. Die Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur werden hier gezielt gekräftigt. Und Yoga gilt längst nicht mehr als reines Beweglichkeitstraining. Die Mischung macht den Zauber aus. Die Übungen fordern und fördern Beweglichkeit, Stabilität und Kraft gleichermaßen. Pilates und Yoga sind zwei wunderbare Methoden, den Körper ganzheitlich in Form zu halten – kraftvoll und dennoch geschmeidig.

## Mit Ernährung den Trainingseffekt toppen

Neben dem Training existiert für den optimalen Abnehmeffekt noch eine Unbekannte: deine Ernährung. Eine gesunde Ernährung ist entscheidend, denn sie lässt die Erfolge des Trainings noch deutlicher werden. Eins vorweg: Die ultimative, einzig richtige Ernährung gibt es nicht! Jeder Körper ist anders, reagiert unterschiedlich und wird anders belastet. Darauf soll in diesem Buch auch gar nicht der Fokus liegen. Dennoch hast du, wenn du dieses Buch in die Hand nimmst, bestimmt ein Ziel, das du verfolgst. Daher mache dir bewusst, dass dein Abnehmerfolg ein Teamwork aus deinem Training, deiner Ernährung und deines Lifestyles ist. Behalte also auch deine Ernährung im Blick und setze Bewegung im Alltag großzügig ein!

## Der Aufbau der Workouts

Ob Einsteiger oder erfahrener Sportler – mit dem einfachen und strukturierten Aufbau der Workouts in Kapitel 2 ab Seite 18 kannst du direkt mit dem Training starten. Je nach Zeitbudget, Zielsetzung und Fitnesslevel wählst du ein passendes Programm aus. Anhand der drei Schwierigkeitsgrade (dargestellt neben den Workoutnamen als Punkte mit den Ziffern 1 = Einsteiger, 2 = Trainingserfahrene und 3 = Fortgeschrittene) kannst du dich nach und nach steigern.

## Zwei Trainingsformen: Kraftworkouts und Intervalltraining

**Kraftworkout:** Die Workouts 1 bis 27 sind im klassischen Satztraining geplant. Der Fokus liegt hier auf dem Aufbau deiner Muskulatur. Mehr Muskeln verbrennen Energie, auch wenn du gerade nicht trainierst, und machen das Abnehmen leichter. Der angenehme Nebeneffekt: Die Muskeln verleihen deiner Figur eine straffe Form und tolle Kurven.

**Intervalltraining:** HIIT, LIIT und die Fatburner-Quickies sind im typischen Intervallmodus konzipiert. Die Workouts sind hier wie im klassischen Zirkeltraining aufgebaut, das heißt, die Übungen werden direkt nacheinander ausgeführt. Meist sind es sechs bis acht Übungen, die mit einer Pause von 15 bis 30 Sekunden relativ zügig absolviert werden. Ist der Übungszyklus einmal durch, wird wieder mit Übung 1 begonnen. Die Anzahl der zu absolvierenden Durchgänge ist im Trainingsplan vermerkt.

## Wiederholungen, Belastungszeit, Pause, Sätze und Intensität

Ein gutes Training benötigt Struktur. Genau aus diesem Grund sind alle 50 Workouts so abgebildet, dass du mit einem Blick eine Übersicht über die Übungen und die Übungsdurchführung hast.

### Wiederholungen und Belastungszeit

Bei diesen beiden Kennzahlen geht es um den Umfang der einzelnen Übungen. Sie zeigen dir, wie lange oder wie viele Wiederholungen pro Übung und pro Seite ausgeführt werden. Bei Übungen, bei denen es sinnvoll ist, die Wiederholungszahl zu zählen, ist diese als Zahl angegeben. Die Angabe zur Wiederholung gilt nur für eine Körperseite. Ist beispielsweise der Ausfallschritt mit zehn Wiederholungen angegeben, gilt das je Seite beziehungsweise je Bein. Nach zehn Wiederholungen wird der Ausfallschritt also mit dem anderen Bein auch wieder zehnmal ausgeführt. Bei Übungen, die in einem ständigen Wechsel der rechten und linken Seite ausgeführt werden, wie zum Beispiel das Beinpendel in der Rückenlage, gilt die Gesamtwiederholungszahl für beide Seiten, da eine Wiederholung bereits sowohl die Bewegung nach rechts als auch nach links beinhaltet. Das Gleiche gilt für die Belastungszeit. Bei einigen Übungen – vor allem bei den Ausdauerübungen und den statischen Halteübungen wie der Planke oder dem Seitstütz – ist die Übungsdauer durch eine Zeitangabe in Sekunden angegeben.

### Pause

Die Angabe zur Pause (in Sekunden) bezieht sich auf das kurze Zeitfenster nach der Übung. Im Zirkeltraining ist es die Pause, bevor die nächste Übung startet. Im Satztraining, bei dem du die Übungen mehrmals nacheinander wiederholst, bezieht sich die Pause auf die Erholungszeit zwischen jedem Satz. Im Intervalltraining geht es um die Pause vor der nächsten Übung.

## Sätze

Hier wird der Unterschied zwischen Satz- und Intervalltraining deutlich. Beim Satztraining, das kraftorientiert ist, absolvierst du die Übungen mehrmals nacheinander. Wie oft eine Übung ohne Pause direkt wiederholt wird, ist angegeben. Die angegebene Wiederholungsanzahl einer Übung wird als ein Satz bezeichnet. Im Plan stehen beispielsweise 15 Kniebeugen. Wenn diese 15 Kniebeugen geschafft sind, hast du einen Satz abgeschlossen. Darauf folgt eine Pause, deren Dauer in Sekunden angegeben ist, und es schließt sich dann der zweite oder vielleicht sogar ein dritter Satz der gleichen Übung an. Im Intervalltraining, das wie ein Trainingszirkel aufgebaut ist, absolvierst du jede Übung einmal, nach einer kurzen Pause folgt die nächste Übung. Hier spricht man von einem Satz, wenn alle Übungen einmal ausgeführt worden sind. Die Satzzahl bei den Zirkeltrainingsplänen wird daher als Rundenzahl bezeichnet.

## Intensität

Damit du dich gleich zurechtfindest – ob du nun Fitnessneuling bist oder bereits ambitionierter Sportler –, sind die Übungen nach Intensitäten kategorisiert. In den Workouts für Einsteiger finden sich ausschließlich Übungen mit geringer Intensität (1). Übungen mit der Intensität 2 findest du primär in den Workouts für bereits Trainingserfahrene. Und für die Fortgeschrittenen und Profis ist Intensität 3 die höchste Stufe einer Übung.

## Zusätzliche Hilfsmittel

Die Workouts in diesem Buch sind so zusammengestellt, dass du ganz einfach von zu Hause aus trainieren kannst, ohne dir zusätzlich viele Trainingsgeräte anschaffen zu müssen. Die folgenden Trainingstools sind fast alle in jedem Haushalt zu finden:

- **Faszienrolle:** Eine Faszienrolle ist ein ideales Allroundtalent unter den Zusatzgeräten, da sie zum einen als instabile Unterlage im Krafttraining eingebaut werden kann und im Anschluss an das Training in ihrer eigentlichen Bestimmung zum Einsatz kommt, um die Muskeln und Faszien wieder zu entspannen. Wenn du derzeit keine Rolle hast, kannst du für die Kräftigungsübungen auch einfach eine andere Art von Erhöhung, wie zum Beispiel eine Treppenstufe oder eine stabile Kiste, nutzen.
- **Handtuch:** Ein Handtuch ist ideal bei den Varianten des Ausfallschritts. Legt man ein Handtuch unter einen Fuß, kann er beim Ausfallschritt seitlich oder rückwärts über den Boden gleiten.
- **Sprungseil:** Mit Seilspringen regst du dein Herz-Kreislauf-System an und lässt die Kilos schmelzen. Nutze dazu ein einfaches Sprungseil.
- **Einrichtungsgegenstände:** Bei einigen Übungen kannst du sogar Möbelstücke – wie einen Tisch, eine stabile Kiste oder Box, aber auch dein Sofa – als Hilfsmittel zum Trainieren nutzen. Für manche Übungen brauchst du nur ein Stück freie Wand.

# Mobilisationsroutine 1

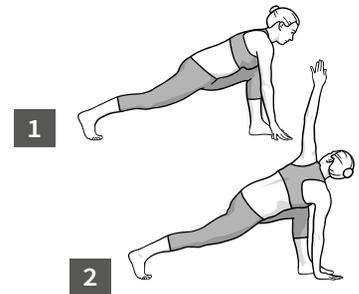
## Diagonales Marschieren

Einen aufrechten hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme neben dem Körper anwinkeln. Ein Knie so hoch wie möglich nach vorn anheben. Den gegenüberliegenden Arm angewinkelt ebenfalls nach vorn führen. Ellenbogen und Knie berühren sich. Der Oberkörper bleibt aufrecht, das Standbein gestreckt. Den angehobenen Fuß abstellen und den Bewegungsablauf mit dem anderen Knie und dem anderen Arm wiederholen. Zügig im Wechsel fortfahren.



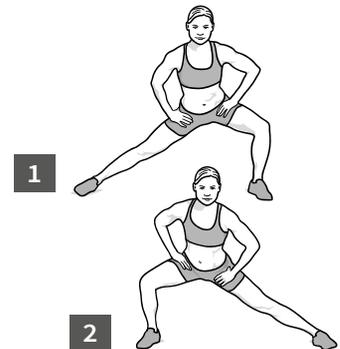
## Ausfallschritt mit Rotation

1. In einen großen Ausfallschritt kommen. Den linken Fuß nach vorn zwischen die Hände stellen. Das rechte Bein nach hinten strecken und die Fußspitzen aufstellen. Das hintere Knie ist vom Boden abgehoben. Den Rücken strecken und die Schultern von den Ohren wegziehen.
2. Die rechte Hand unter der rechten Schulter absetzen. Mit dem Oberkörper nach links aufdrehen. Den linken Arm nach oben ausstrecken. Blick nach oben zur linken Hand.



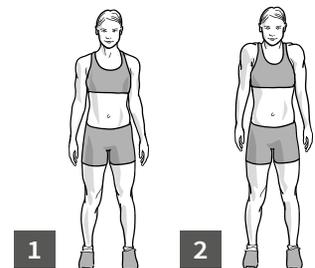
## Dynamischer Wechsel im breiten Grätschstand

1. Im Stehen die Beine grätschen. Die Füße stehen parallel zueinander. Die Hände an die Hüften legen. Ein Knie beugen und den Körperschwerpunkt auf die Seite des gebeugten Knies verlagern. Das andere Bein bleibt gestreckt.
2. Im Wechsel das rechte und linke Knie beugen. Die Position auf jeder Seite für wenige Sekunden halten. Der Blick bleibt nach vorn gerichtet.



## Schulterkreisen

1. Im aufrechten Stand die Schultern bewusst entspannt nach unten fallen lassen. Die Arme locker hängen lassen.
2. Die Schultern langsam in möglichst großem Radius von vorn nach hinten kreisen.



## Mobilisationsroutine 2

### Wirbelsäulenmobilisation im Vierfüßlerstand



1. In den Vierfüßlerstand kommen. Die Hände befinden sich dabei unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Die Fußrücken auf der Matte ablegen. Nun den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen und das Becken nach vorn oben ziehen, sodass die Wirbelsäule rund wird. Den Kopf ebenfalls einrollen, sodass sich die gesamte Wirbelsäule rundet. Dabei mit den Händen aktiv vom Boden abdrücken.
2. Danach den Bauch nach unten sinken lassen. Das Becken in die entgegengesetzte Richtung kippen und das Gesäß nach oben schieben. In dieser Bewegung das Brustbein nach vorn und oben schieben. Der Blick wandert leicht nach oben oder vorn. Im fließenden, langsamen Wechsel Beugung und Streckung der Wirbelsäule ausführen.

### Brustwirbelsäulen-Schulter-Mobilisation



1. In den Vierfüßlerstand kommen und die Unterarme auf der Matte ablegen. Die Ellenbogen befinden sich dabei direkt unter den Schultern, die Hüften sind etwas vor den Knien. Die Fingerspitzen einer Hand seitlich an den Kopf legen. Den Ellenbogen vom Boden lösen.
2. In einem fließenden Wechsel den Ellenbogen über die Seite anheben und wieder senken. Der Blick wandert dabei mit dem Ellenbogen mit. Danach die Seite wechseln.

### Gehen im Hund



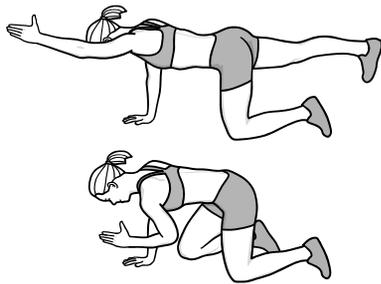
1. In den Vierfüßlerstand kommen. Die Hände unter den Schultern platzieren. Die Knie hüftbreit öffnen. Die Wirbelsäule ist gestreckt und stabil. Den Blick nach unten auf die Matte richten. Die Fußspitzen hinten aufstellen.
2. Die Knie vom Boden lösen und das Gesäß weit nach hinten und oben anheben, sodass Oberkörper und Beine ein umgedrehtes V bilden. Den Rücken lang strecken und das Brustbein nach hinten Richtung Knie schieben. Den Nacken entspannen.
3. Jetzt die Knie im Wechsel beugen und aktiv strecken. Die Bewegung darf geschmeidig sein. Genüsslich die Dehnung der Beinrückseite spüren.

# 1 Ganzkörperworkout für Einsteiger 1

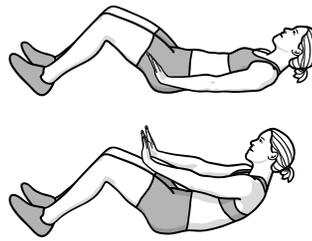
Trainingsdauer: 20 Minuten

1 2 3

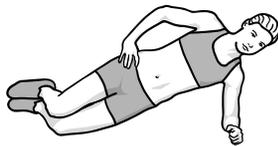
	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Pause in Sek.	Sätze	Intensität	Seite
1	Vierfüßlerstand mit Crunch	10 Wdh. pro Seite	20	2	1	126
2	Crunch	10 Wdh.	20	2	1	130
3	Seitstütz mit angewinkelten Knien	30 Sek. pro Seite	20	2	1	128
4	Kniebeuge	10 Wdh.	20	2	1	132
5	Beckenheben	10 Wdh.	20	2	1	134
6	Liegestütz mit abgelegten Knien	10 Wdh.	20	2	1	124



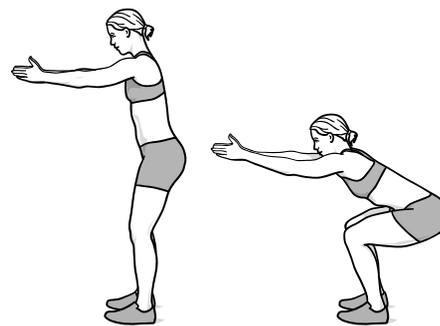
**1** Vierfüßlerstand mit Crunch



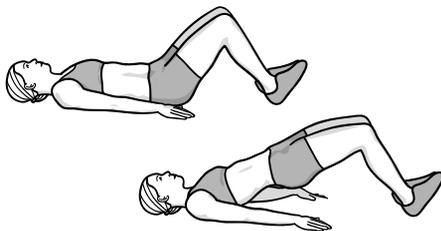
**2** Crunch



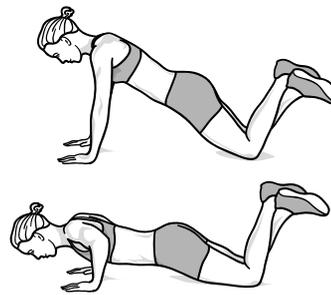
**3** Seitstütz mit angewinkelten Knien



**4** Kniebeuge



**5** Beckenheben



**6** Liegestütz mit abgelegten Knien

# 2 Ganzkörperworkout für Einsteiger 2

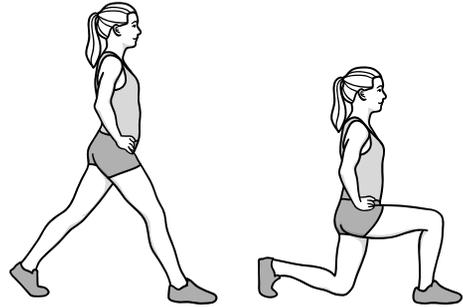
Trainingsdauer: 20 Minuten

1 2 3

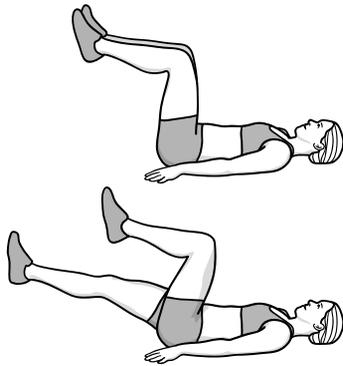
	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Pause in Sek.	Sätze	Intensität	Seite
1	Drehender Blitz	10 Wdh. im Wechsel	20	2	1	135
2	Ausfallschritt	10 Wdh. pro Seite	20	2	1	133
3	Wechselseitiges Beinstrecken	10 Wdh. im Wechsel	20	2	1	130
4	Über-Kopf-Ziehen in Bauchlage	15 Wdh.	20	2	1	125
5	Unterarmstütz	30 Sek.	20	2	1	127
6	Kickback	10 Wdh. pro Seite	20	2	1	134



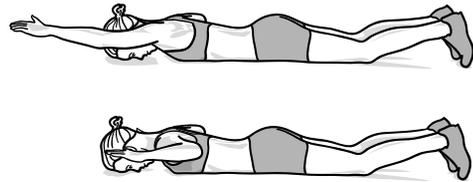
**1** Drehender Blitz



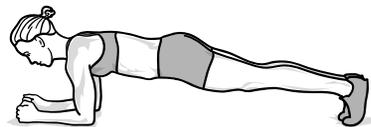
**2** Ausfallschritt



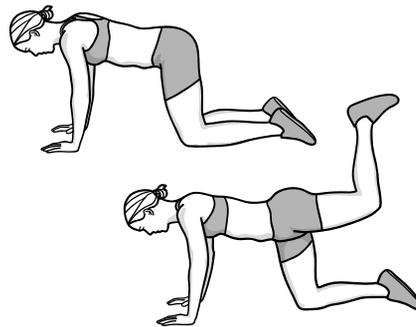
**3** Wechselseitiges Bein Strecken



**4** Über-Kopf-Ziehen in Bauchlage



**5** Unterarmstütz



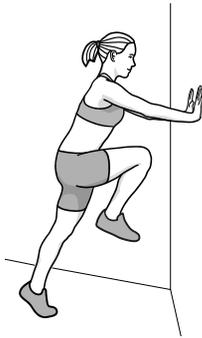
**6** Kickback

# 3 Ganzkörperworkout für Einsteiger 3

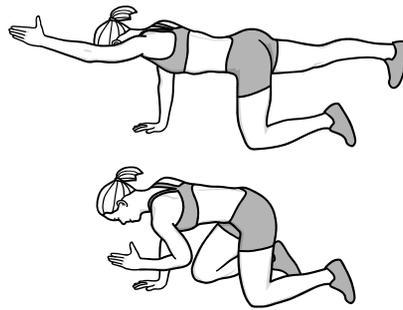
Trainingsdauer: 35 Minuten

1 2 3

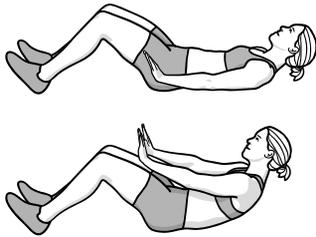
	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Pause in Sek.	Sätze	Intensität	Seite
1	Bergsteiger an der Wand	30 Sek.	20	2	1	123
2	Vierfüßlerstand mit Crunch	10 Wdh. pro Seite	20	2	1	126
3	Crunch	15 Wdh.	20	2	1	130
4	Diagonaler Crunch	10 Wdh. pro Seite	20	2	1	130
5	Beckenheben	15 Wdh.	20	2	1	134
6	Wandsitzen	30 Sek.	20	2	1	132
7	Sumo-Kniebeuge	15 Wdh.	20	2	1	132
8	Umgedrehtes V – Planke	10 Wdh.	20	2	1	136



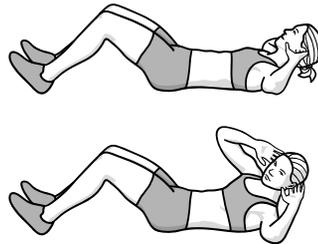
**1** Bergsteiger an der Wand



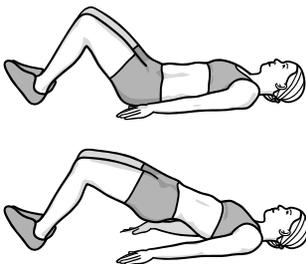
**2** Vierfüßlerstand mit Crunch



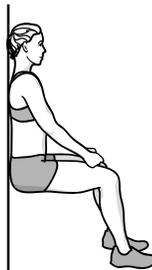
**3** Crunch



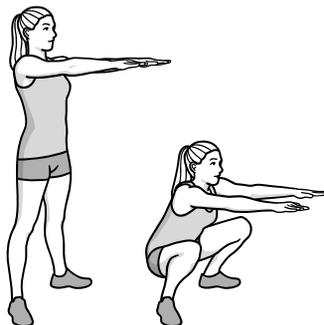
**4** Diagonaler Crunch



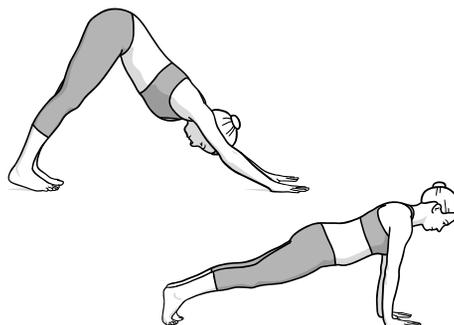
**5** Beckenheben



**6** Wandsitzen



**7** Sumo-Kniebeuge



**8** Umgedrehtes V – Planke