

Brett Stewart

In **7**

Wochen

zum perfekten

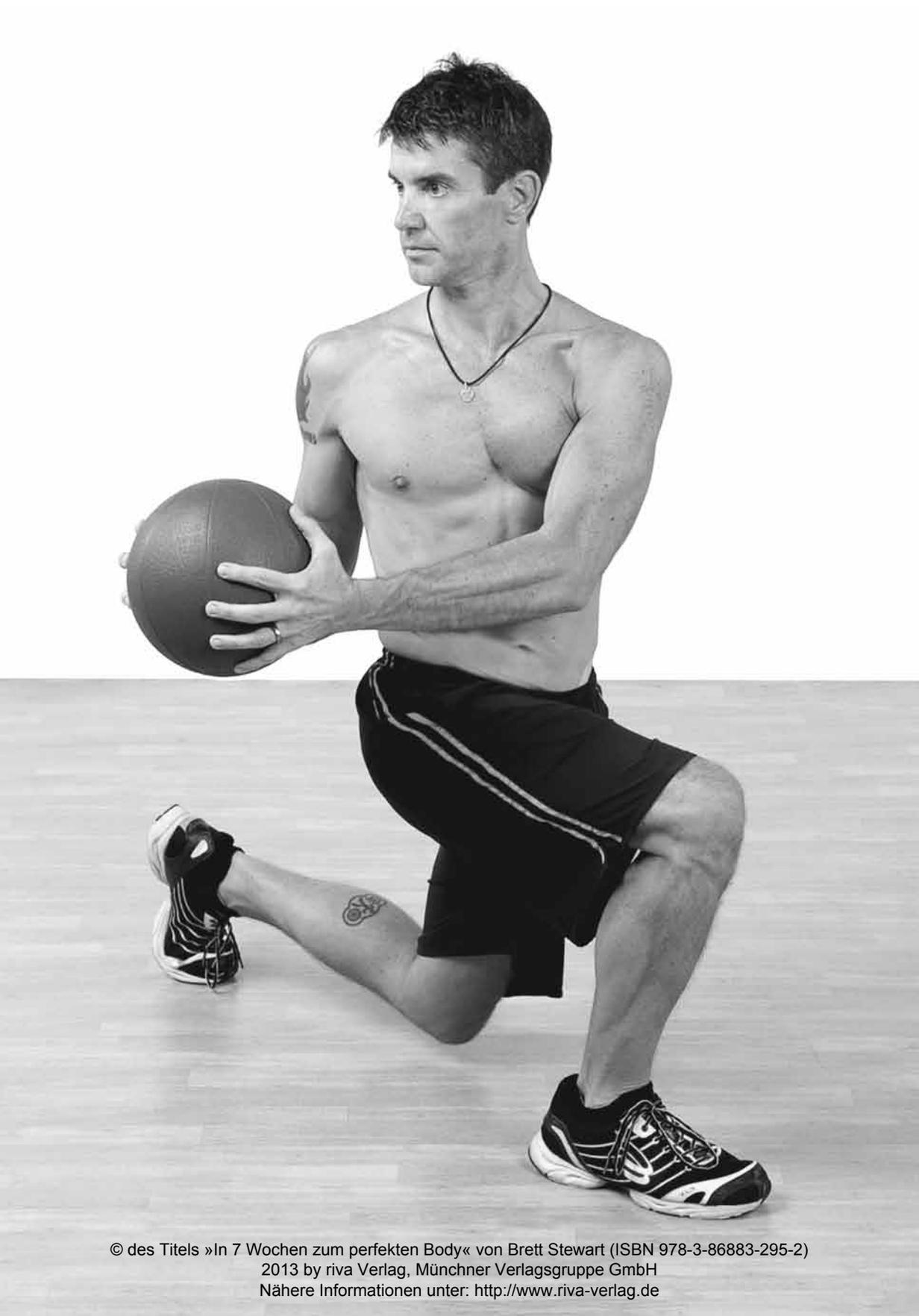
BODY

**Das Intensivprogramm
für zu Hause**

riva

Inhalt

TEIL 1: ÜBERBLICK	7
EINLEITUNG	8
WIE ICH ES GESCHAFFT HABE	11
ÜBER DIESES BUCH	15
KLEINE MUSKELKUNDE	19
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	23
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG	29
BEVOR SIE ANFANGEN	34
ZUM GEBRAUCH DIESES BUCHES	39
POWER-4-TEST	42
TEIL 2: DAS PROGRAMM	51
DER 7-WOCHEN-TRAININGSPLAN	52
LEVEL I	54
LEVEL II	59
TEIL 3: DIE ÜBUNGEN	67
ANHANG	117
ÜBER DAS PROGRAMM HINAUS	118
AUFWÄRM- UND DEHNÜBUNGEN	123
CARDIOTRAINING UND SPIELE	134
TRAININGSPLAN FÜRS EINSTEIGERLEVEL	146
REGISTER	158
DANKSAGUNG	160
ÜBER DEN AUTOR	160



TEIL 1: ÜBERBLICK

Einleitung

»Durchtrainiert«, »muskulös«, »definiert« und »topfit« – das sind geläufige Ausdrücke für jemanden, der in Form ist, so richtig in Form, mit einem Körper, von dem wir Normalsterblichen nur träumen können. Nehmen Sie einen x-beliebigen Werbespot für Schlankmacher oder den neuesten Schrei an Fitnessgeräten, da steht da immer so ein Sunnyboy mit Waschbrettbauch, der seinen Bizeps spielen lässt, an seiner Seite eine atemberaubend gut aussehende Frau mit Wespentaille und traumhaft langen Beinen. Sie strahlen in die Kamera und erzählen, wie sie sich mal eben in wenigen Wochen mit einer Diät-Wunderpille oder einem Supergerät in Form gebracht haben. Sie wissen schon, dass man Ihnen da einen Bären aufbindet? Gewöhnlich bekommen diese Models das Produkt, das sie anpreisen, beim Shooting zum ersten Mal zu Gesicht.

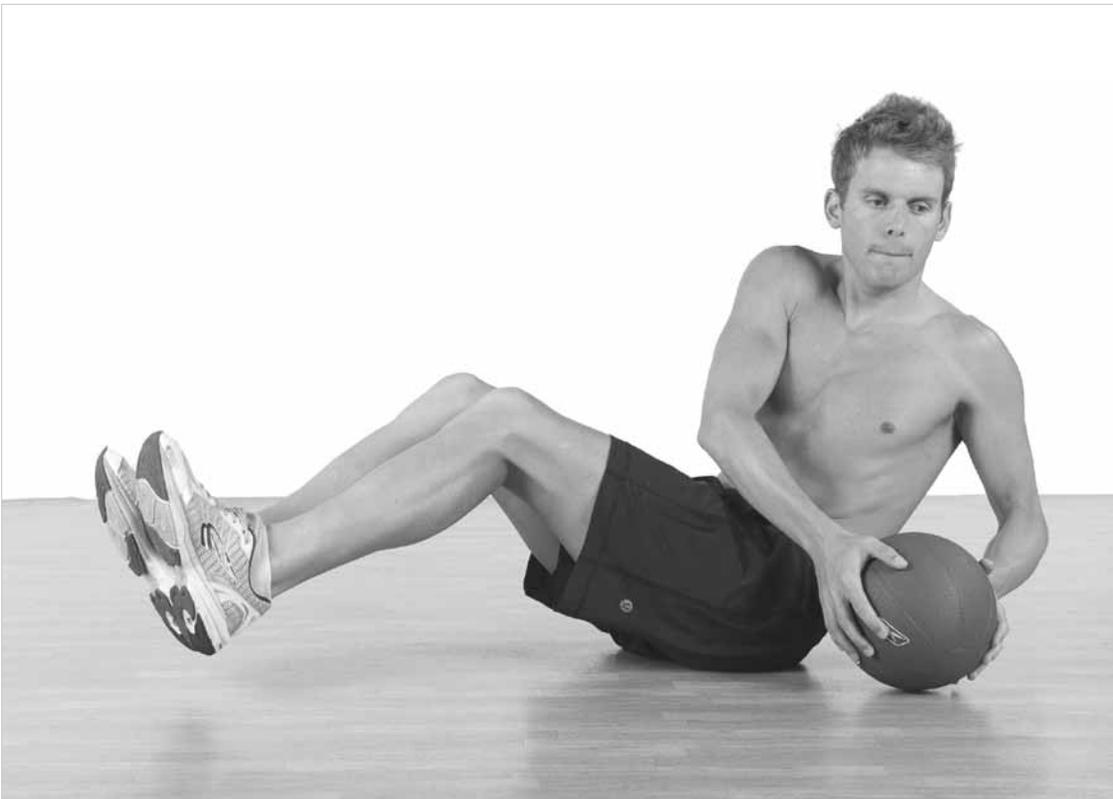
Also, wem können Sie trauen? Den Herstellern, die Hunderttausende Dollar in Fernsehwerbung stecken? Liegt das Heil in einer dieser Fatburner-Pillen? Oder greifen Sie besser tief in die Tasche und investieren in einen Personal Trainer?

Mal ehrlich, Sie kennen die Antwort, oder? Sie liegt auf der Hand und ist ganz einfach: Vertrauen Sie Ihrem Körper. Mit Bewegung und gesunder Ernährung bringt man sich in Form.

Die meisten Leute wissen nicht so recht, wie man einen Trainingsplan zusammenstellen sollte. Arbeitet man zum Beispiel besser mit schweren

Gewichten und wenigen Wiederholungen oder mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen? Sollte man die Muskeln einzeln trainieren oder in Kombination miteinander? Oberkörper oder Unterkörper? Kettlebells, Sprints, Kniebeugen, Treppen, Pyramiden und so weiter und so fort.

Es gibt unzählige Trainingsmethoden, und alle haben ihre Vorzüge. Jede Fitnesszeitschrift stellt allerlei Übungen vor und behauptet, diese seien ein absolutes Muss, dabei widersprechen sich die Empfehlungen zum Teil sogar in ein- und derselben Ausgabe! Wie kann man sich aus dieser Informati-



onsflut einen Plan zusammenstellen, der Wirkung zeigt? Sie müssen das nun nicht mehr – hier ist er.

Die gute Nachricht: Sie können sich mithilfe von Bodyweightübungen (Übungen, die nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden), die leicht zu meistern sind, sowie einigen ebenso einfachen Ernährungsregeln in nur sieben Wochen in Form bringen. Besser noch: Sie brauchen keine teuren Geräte, keine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio oder gar einen Personal Trainer. Sie halten ein Buch in Händen, das kein Geheimnis daraus macht, wie man in Form kommt, sondern das Schritt für Schritt zeigt, wie man seine Wunschfigur erlangt.

Und nun zum absoluten Hit: In diesem Buch wird die perfekte Übung vorgestellt. Das ist ohne Frage das höchste Ziel jedes Körpergewichtstrainings – eine einzige Übung, die nahezu jeden Muskel in Ihrem Körper trainiert und Ihre Figur wirkungsvoller formt als alles, was Sie je ausprobiert haben. Sie ist nichts für schwache Gemüter, aber so viel kann ich Ihnen schon jetzt verraten: Es ist eine Übung, die wir eigens für Sie ausgeklügelt haben. Wir haben sie »J-up« getauft (Sie können schon mal zu Seite 113–114 vorblättern, ich halte hier so lange die Stellung).

Einer Faustregel zufolge dauert es etwa 7 bis 14 Tage, bis man sich an eine beliebige Veränderung des Lebensstils gewöhnt hat, und dieses Buch macht es Ihnen leicht, mit dem Training anzufangen ... und erfolg-

reich durchzuhalten. Ihr Erfolg hängt von einer regelmäßigen Trainingsroutine ab, die Sie nicht überfordert und somit leicht zur Gewohnheit wird. Sich zum Workout aufzuraffen ist schon schwer genug, auch ohne dass man in aller Herrgottsfrühe aus den Federn muss, um zum Fitnessstudio zu fahren, wo man den Mechanismus komplizierter Geräte beherrschen, sich ein Tagesprogramm überlegen und nebenbei die Mitgliedskarte berappen muss. Stattdessen können Sie ein fantastisches Ganzkörpertraining bequem zu Hause absolvieren und dabei Sprit und kostbare Zeit sparen. Sie brauchen sich auch nicht jede Menge Hanteln, Stangen und DVD-Anleitungen zuzulegen – streng genommen brauchen Sie nur Ihren Körper, eine Klimmzugstange und den einen oder anderen Ball. Dazu kommen wir später bei den Spielen.

Sagte ich SPIELE? Allerdings. Wieso soll Fitnessstraining keinen Spaß machen? Es sollte Spaß sein, denn sonst bringt es Sie nur ins Schwitzen und macht Sie müde und kaputt. Und dann werden Sie nicht regelmäßig und erfolgreich trainieren. Aber dass Sie mich nicht falsch verstehen: Ich mag auch ganz normales Krafttraining (genauso wie Marathonläufe, Triathlon und vieles mehr), doch wem schadet es, am Training auch noch sein Vergnügen zu haben?

Wie ich es geschafft habe

Ich bin der dicke Junge im Sportunterricht, der nicht einen einzigen Klimmzug schafft. Ich bin der 30-jährige übergewichtige Raucher, der schon beim Treppensteigen aus der Puste kommt. Ich bin Ironman-Finisher und Ultramarathonläufer, Fitnessautor und -model.

Die Workouts werden drei Mal die Woche mit jeweils mindestens einem Ruhetag dazwischen durchgeführt. Erfahrungsgemäß scheinen Montag, Mittwoch und Freitag am besten geeignet zu sein. Falls Sie mit dem ersten Workout am Montag beginnen wollen, sollten Sie den Power-4-Einstufungstest am Donnerstag oder Freitag der vorausgehenden Woche machen. Falls Sie zum ersten Mal trainieren oder nach einer längeren Unterbrechung wieder anfangen, haben Sie höchstwahrscheinlich nach dem Einstiegstest erst einmal 1 bis 2 Tage Muskelkater. Es ist daher ratsam, sich vor Beginn des eigentlichen Plans 2, 3 Tage lang zu erholen und mit frischen Kräften durchzustarten.

Die Tabellen lesen

Der Trainingsplan ist wochenweise aufgebaut. Zu jeder Woche gehören 3 Workout-Tage. Beim Blick auf den Plan für die erste Woche sehen wir, dass am ersten Tag folgende Übungssequenzen auf dem Programm stehen: Nach 5-minütigem Aufwärmen 5 Klimmzüge im Untergriff, 10 Kniebeugen, 10 Liegestütze, 30 Sekunden Frontstütz, anschließend 2 Minuten Pause, bevor Sie mit dem zweiten Satz beginnen. Im Anschluss an den dritten Satz folgt dann das Cardioelement bzw. Spiel und zu guter Letzt wird gedehnt.

EIN WORT ZUR INTENSITÄT

Je intensiver ein Workout durchgeführt wird, desto stärker ist die Wirkung. Wenn Sie entschlossen sind, Ihren Körper in Form zu bringen, dann absolvieren Sie die Übungen in den Supersätzen sauber und zügig hintereinander, geben bei Sprints und anderen schnellen Bewegungen Vollgas und lassen keine einzige Übung aus. Die Workouts auf Level I sind nicht einfach, doch wenn Sie sämtliche Bewegungen im Schneckentempo ausführen und gemächlich von einer Übung zur nächsten wechseln, betrügen Sie sich nur selbst um den Erfolg. Level I verlangt Ihnen an 3 Wochentagen jeweils 30 Minuten hartes Training ab. Rechnen Sie dann noch ein Spiel am Wochenende dazu, kommen Sie pro Woche auf gerade einmal 2 Stunden – das ist weniger, als manche auf die Woche gerechnet für ihre Fahrt zur Arbeit brauchen. Konzentrieren Sie sich ganz auf das Workout und führen Sie die Übungen zügig und engagiert aus. Denken Sie außerdem daran, zwischendurch etwas zu trinken und richtig zu atmen!

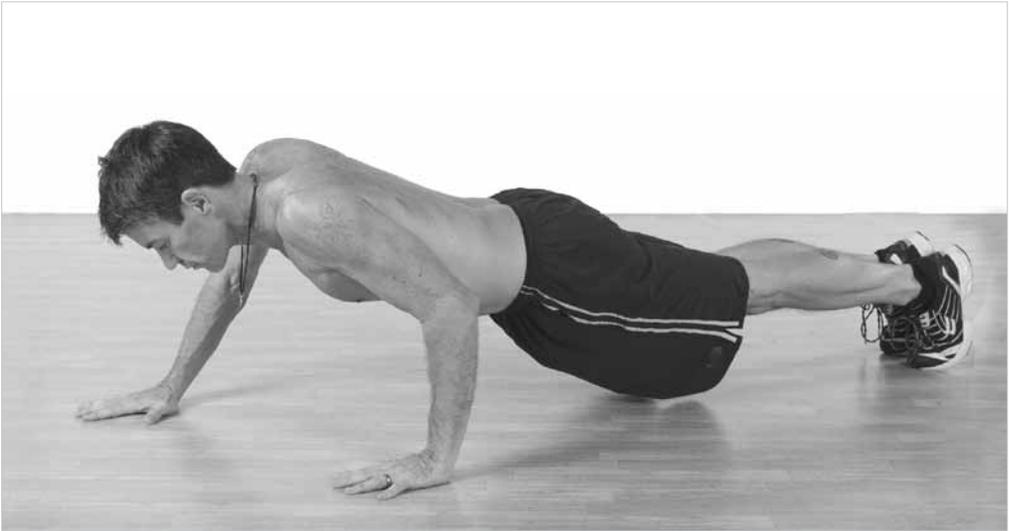
Liegestütz



1 Die Hände werden ungefähr schulterbreit voneinander entfernt auf dem Boden aufgestellt. Die Finger zeigen nach vorne, die Arme sind nicht ganz durchgestreckt. Die Füße werden so platziert, dass Ihr Körper vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie bildet. Die Füße stehen etwa 15 Zentimeter auseinander, das Gewicht ruht auf den Ballen. Spannen Sie die Core-Muskulatur an, sodass Sie weder ins Hohlkreuz gehen noch den Oberkörper durchhängen lassen.



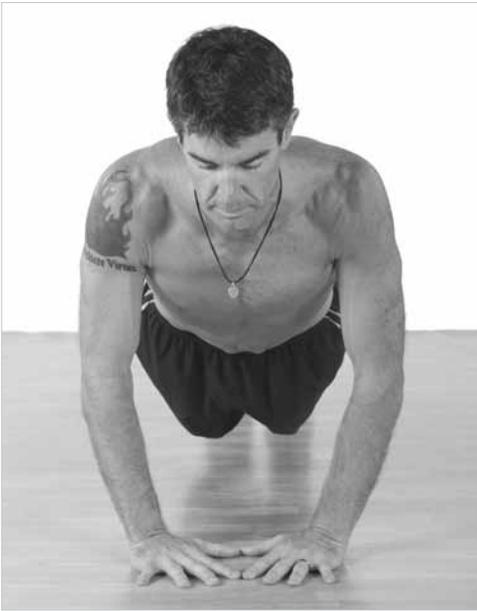
2 Atmen Sie langsam ein, während Sie den Rumpf Richtung Boden absenken. Die Ellbogen bleiben dabei möglichst nah am Körper. Die Endposition ist erreicht, wenn Ihre Ellbogen einen rechten Winkel bilden oder die Brust 3 bis 5 Zentimeter vom Boden entfernt ist. Beim Ausatmen drücken Sie den Körper aus der Kraft der Schultern, der Brust und des Trizeps wieder in die Ausgangsposition.



VARIANTE MIT VERSETZTEN HÄNDEN: Bei dieser Liegestütz-Variante können Sie die Hände beliebig versetzen, solange Sie den Körper noch stützen können. Achten Sie auf Schmerzen in Ellbogen und Schultern; je weiter Sie die Hände vom Oberkörper entfernen, desto stärker werden diese Gelenke beim Heben und Senken belastet.

Diamant-Liegestütz

Diese Version trainiert verstärkt den Trizeps.



Die Hände werden so unter der Brust platziert, dass die beiden Daumen und Zeigefinger sich berühren und die Form eines »Diamanten« bilden.

ENGE VARIANTE: Auch diese Variante zielt verstärkt auf den Trizeps. Hier sind die Handflächen 15 bis 25 Zentimeter voneinander entfernt.

