

COACH

Men'sHealth

KOMPAKTWISSEN FÜR MÄNNER

Das effektivste Training, optimale Ernährung und die cleversten Tools: So erreichen Sie all Ihre Ziele!

**HARTES
SIXPACK**

**BREITE
BRUST**

**STARKE
ARME**

**STABILER
RÜCKEN**

**FESTER
HINTERN**

217 FRAGEN UND
ANTWORTEN ZUM THEMA

**SEXY
MUSKELN!**

**MIT BONUSTEIL:
DIE 158 BESTEN
ÜBUNGEN
FÜR MEHR
POWER**

01/2010 Deutschland € 5,00
Österreich € 5,70 · Luxemburg € 5,90 · Schweiz SFR 10,20



4 197968 605005 10001

Lieber Leser!

Krafttraining sorgt nicht nur für starke Muskeln, sondern ist auch gesund. Denn: Wenn Sie nichts für Ihren Körper tun, verlieren Sie ständig Muskelmasse – ganz von allein. Wer nicht nur gut aussehen, sondern auch fit bleiben will, sollte neben Ausdauertraining deshalb auch Krafttraining machen. Ein regelmäßiges Workout mit Hantel, Springseil, Dehnband und Co. beugt Rückenschmerzen, muskulären Verletzungen und lästigen Verspannungen vor. Und ganz nebenbei springen auch noch ein Sixpack, eine breite Brust und XL-Arme dabei raus. Auf den folgenden 127 Seiten haben wir das geballte Workout-Wissen aus 14 Jahren Men's Health für Sie zusammengestellt. In über 200 Fragen und Antworten sagen wir Ihnen, worauf Sie im Studio und bei der Ernährung achten sollten, welche Tools Sie brauchen – und wie Sie am effektivsten Muskeln aufbauen. Aus einem 60-seitigen Bonusteil mit über 150 Übungen können Sie sich für jedes Trainingsziel das maßgeschneiderte Workout zusammenstellen. Kurz: Diese COACH-Ausgabe enthält den Fahrplan zur Traumfigur. Jetzt brauchen Sie nur noch loszulegen!

**Viel Erfolg und
Spaß wünscht Ihnen
Ihr COACH**

AUSGABE VERPASST? ➔
UNTER DER ADRESSE
COACH.MENSHEALTH.DE
KÖNNEN SIE DIE COACH-
HEFTE 1 UND 2 NACHBE-
STELLEN: 2-MAL 132 SEITEN
KOMPAKTWISSEN ZU DEN
THEMEN ABNEHMEN UND
ERNÄHRUNG. FÜR MÄNNER!



INHALT



1

Trainings- lehre

Alles, was Sie
über Krafttraining
wissen müssen

ab Seite **6**

2

Ernährung

Das richtige
Essen für einen
erfolgreichen
Muskelaufbau

ab Seite **26**

3

Equipment

Technik-Tipps für
das Training im
Studio und Tools
fürs Home-Gym

ab Seite **42**

4

Übungen

Stellen Sie sich
Ihr eigenes Work-
out zusammen

ab Seite **56**

Arme

So trainieren Sie Ihren
Bizeps und Trizeps 58

Sixpack

Die Abkürzung zum
Waschbrettbauch 70

Brust

Schluss mit der
Hühnerbrust! 82

Rücken

So stärken Sie Kreuz
und Schultern 94

Hintern

22 Übungen für einen
knackigen Po 106

5

Workouts

5 spezielle
Programme für
Sonderfälle

ab Seite **116**

Keine Zeit?

10-Minuten-Minizirkel
für Gestresste 118

Dicker Bauch?

Das ultimative Fett-
weg-Programm 120

Viel auf Reisen?

10 Übungen für
unterwegs 122

Rückenprobleme?

Der Masterplan gegen
Kreuzschmerzen 124

Lust auf mehr?

8 Geheimtipps für
besseren Sex 126

↓

Editorial

3

Lexikon 64 Workout-
Fachbegriffe **128**

Impressum **129**

Vorschau Freuen Sie sich
auf Coach 4 **130**



TRAININGSLEHRE

Beim Workout kann man viel falsch machen. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles,

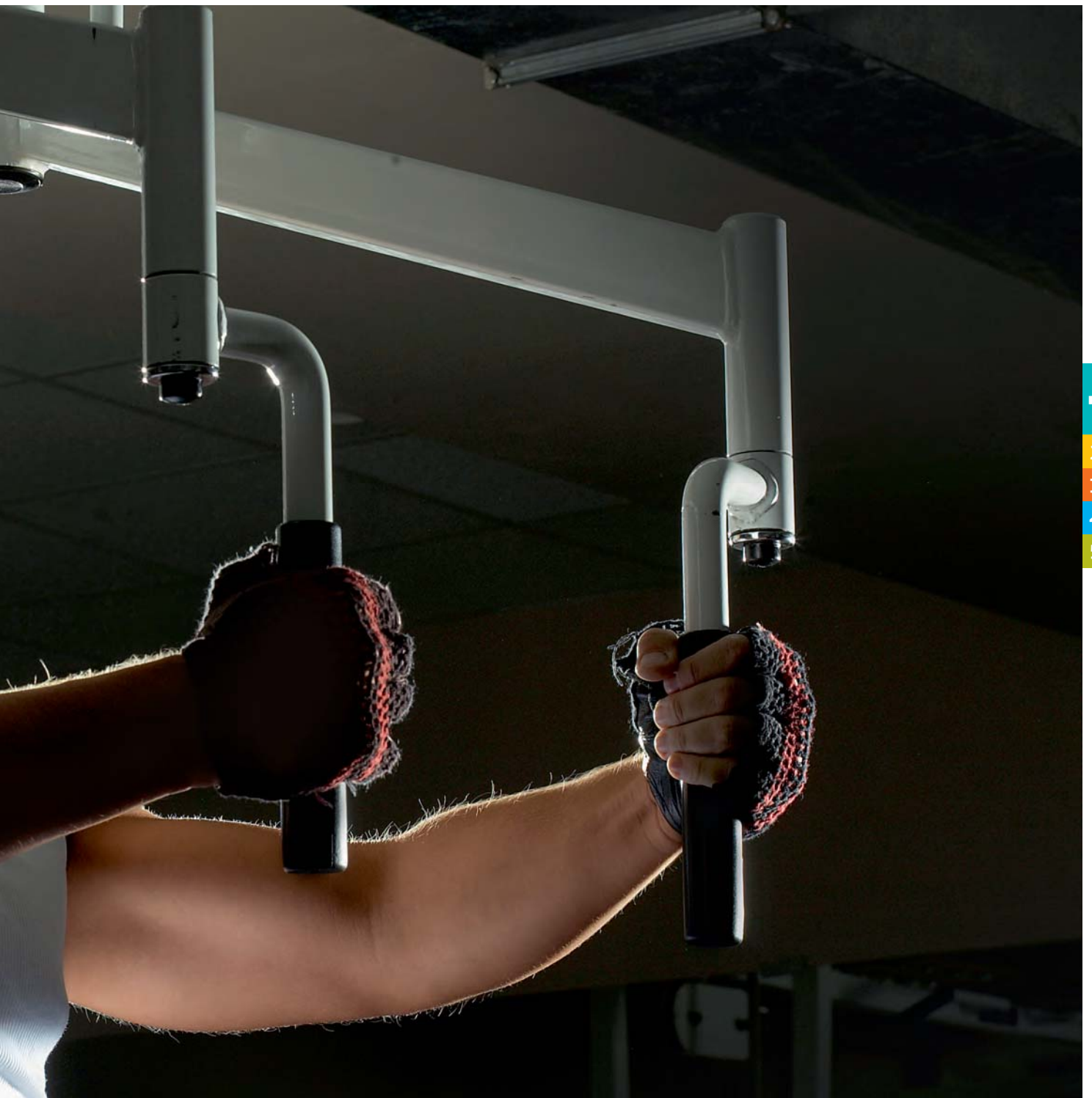
1

WIE OFT MUSS ICH TRAINIEREN, UM MUSKELN AUFZUBAUEN?

Mindestens 1-mal, aber besser 2- bis 3-mal pro Woche. Und wie lange? Ideal sind jeweils 30 bis 60 Minuten. Einsteiger starten am besten mit einem Programm, das alle Muskelgruppen abdeckt. Grundregel: 10 bis 12 Übungen und mindestens 1 voller Ruhetag zwischen den Einheiten. Fortgeschrittene können ihr Training nach Muskelgruppen aufsplitten und so auch an direkt aufeinanderfolgenden Tagen trainieren. Zum Beispiel so: **1. Tag** Beine, Bizeps, Bauch. **2. Tag** Schultern und Rücken. **3. Tag** Brust und Trizeps. Beginnen Sie jede Einheit mit Übungen für große Muskelgruppen und gehen danach erst zu den kleinen Muskelgruppen über (etwa Oberschenkel, Rücken und Brust vor Armen, Schultern und Waden). Tipp: Testen Sie neue Übungen zunächst mit wenig Gewicht – gegebenenfalls vor einem Spiegel. Das reduziert das Verletzungsrisiko.



was Sie über Krafttraining wissen müssen



2

3

4

5

TRAININGSLEHRE

WIE SCHAFFE ICH DEN EINSTIEG INS REGELMÄSSIGE TRAINING?

Am besten mit diesem 3-Stufen-Plan:

Stufe 1: Ziele festlegen. Schreiben Sie auf, was Sie sich vom Training erhoffen, je konkreter, desto besser. „Fit werden“ ist zu allgemein. Besser: „Brust und Arme definieren“ oder „keine Rückenschmerzen mehr“.

Stufe 2: Trainingsplan erstellen. Legen Sie sofort die ersten 3 Trainingstage fest, das ist der beste Weg zur Routine. Dazwischen maximal 3 Ruhetage einplanen. Was brauchen Sie? Ein Hantel-Set? Professionelle Hilfe? Holen Sie sich beides. Für Anfänger am einfachsten: im Fitness-Studio anmelden. Geben Sie sich ab jetzt noch eine Schonfrist von maximal 2 Wochen.

Stufe 3: Trainingstagebuch führen. Damit Sie sich stetig steigern, sollten Sie Ihre Fortschritte festhalten. Notieren Sie Muskelgruppe, Übung, Gewicht, Sätze, Anzahl der Wiederholungen und Dauer des Workouts.

Macht es Sinn, weniger als 8 Wiederholungen zu machen?

Ja, durchaus. Auch das kommt Ihren Muskeln zugute – vorausgesetzt, Sie laden so viel Gewicht auf, dass nach der letzten Wiederholung tatsächlich keine weitere mehr drin ist. Das Training mit hohem Gewicht fördert die intramuskuläre Koordination, also die Fähigkeit, möglichst viele Fasern eines Muskels gleichzeitig anzuspannen. Das Ergebnis: mehr Kraft. Allerdings sollten sich nur sehr erfahrene Kraftsportler an dieses Power-Rezept heranwagen, weil das Verletzungsrisiko unterhalb der Grenze von 8 Wiederholungen überproportional ansteigt.

Bringt es etwas, mehr als 25 Wiederholungen zu machen?

Nein, das bringt wenig. Wenn Sie das Gewicht so oft stemmen können, kann es nicht allzu schwer sein (wir gehen mal davon aus, dass Sie ohne Schwung arbeiten). Und das bedeutet, dass auch der Reiz für die Muskulatur sehr gering ist. Dementsprechend wird die Übung kaum zu sichtbaren Ergebnissen führen.



Gibt es eine optimale Anzahl an Sätzen und Wiederholungen?

Das hängt von Ihrem Ziel ab: Wollen Sie vor allem dicke Muskeln? Oder geht es Ihnen um mehr Definition? Die Tabelle zeigt die jeweiligen Idealwerte:

Muskeldefinition Muskelaufbau	
Anzahl der Wiederholungen	
15–25	6–12
Anzahl der Sätze	
2–3	1–3
Pause zwischen den Sätzen (Sekunden)	
30–60	30–180
Einheiten pro Woche	
2–3	2–5*
Bewegungstempo (Sekunden)**	
1–2 hoch, 1–2 runter	1–2 hoch, 1 halten, 1–2 runter



Ist es ratsam, bei den letzten Wiederholungen noch einige Sekunden nachzudrücken?

Auf jeden Fall! Mit dieser sogenannten Endkontraktion verleihen Sie Ihrer Muskulatur eine 1-a-Härte. Unser Tipp: Halten Sie am Ende der letzten 3 bis 4 Wiederholungen die Bewegung am höchsten Punkt der Muskelspannung einige Sekunden lang an. Besonders wirkungsvoll ist dies bei Übungen am Seilzug oder mit Tubes.

TRAININGSLEHRE

Wenn ich mehr Muskeln habe, habe ich dann auch mehr Kraft?

Das kommt darauf an, was Sie damit meinen. In der Trainingswissenschaft unterscheidet man 3 grundsätzliche Arten von Kraft:

1. DIE MAXIMALKRAFT: Das ist die größtmögliche Kraft, die der Körper gegen einen Widerstand aufbringen kann. Trainiert wird Sie mit hohen Gewichten und wenigen Wiederholungen.

2. DIE KRAFTAUSDAUER: Sie bestimmt, wie widerstandsfähig der Körper bei lang andauernden Kraftleistungen ist. Für das Training gilt daher: weniger Gewicht und dafür mehr Wiederholungen.

3. DIE SCHNELLKRAFT: Damit wird die Fähigkeit bezeichnet, den Körper oder einzelne Körperteile mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen. Sie wird zum Beispiel durch Sprungübungen verbessert.

Ist es möglich, durch Krafttraining abzunehmen?

Oh ja! Beim Trainieren geht es überschüssigem Fett sogar gleich dreifach an den Kragen. 1) Schon beim Training selbst verheizen Sie jede Menge Kalorien. 2) Auch danach bleibt Ihr Körper noch einige Stunden auf Trab, um seine Kohlenhydratdepots wieder aufzufüllen, Abfallstoffe abzubauen und – na klar, darum geht's ja – Muskeln aufzubauen. 3) Zuletzt erhöht jedes neue Gramm Muskelmasse Ihren Grundumsatz. Das ist die Energiemenge, die der Körper auch ohne jede Anstrengung verbraucht – sogar im Schlaf!

WIE LÄSST SICH BEIM KRAFTTRAINING DAS VERLETZUNGSRISIKO SENKEN?

1) **Aufs Ganze gehen:** Fordern Sie nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern mindestens 1-mal pro Woche den ganzen Körper – denn jede Schwachstelle ist ein potenzielles Verletzungsrisiko, im Alltag wie beim Sport. Wer mehr als 3-mal wöchentlich trainiert, muss sein Workout nach Körperpartien aufteilen, um der Muskulatur genügend Erholung zu gönnen.

2) **Auf Multitalente setzen:** Bevorzugen Sie komplexe Übungen, bei denen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig arbeiten müssen. Das fordert mehr Körperpartien, fördert das muskuläre Zusammenspiel und spart obendrein Zeit. Beispiel: Latziehen statt Bizeps-Curls. Damit trainieren Sie Bizeps und Rücken.

3) **Die Balance halten:** Machen Sie mit gegenüberliegenden Muskelgruppen (zum Beispiel Brust und oberer Rücken oder Beinstrecker und Beinbeuger) jeweils gleich viele Sätze. Auf diese Weise schützen Sie sich vor muskulären Dysbalancen und daraus resultierenden Haltungsschäden. Simpler Test: Überprüfen Sie, ob Sie beim Workout das Gewicht in etwa genauso oft an sich heranziehen, wie Sie es von sich wegdrücken.



WELCHE MUSKELN SOLL ICH TRAINIEREN, WENN ICH ABNEHMEN MÖCHTE?

Klare Sache: nicht einzelne Muskelgruppen, sondern den ganzen Körper! Grundsätzlich gilt nämlich, dass man nie genau an den Stellen abnimmt, die man gerade mit intensiven Übungen fordert. Legen Sie den Schwerpunkt Ihres Workouts daher am besten auf die Muskeln mit der größten Masse, denn die verheizen natürlich am meisten Kalorien. Tipp: Bauen Sie Ihr Programm für die Beine und den Hintern aus, denn dort stecken fast zwei Drittel der gesamten Muskelmasse Ihres Körpers.



GIBT ES TRAININGSFEHLER, DIE DEN MUSKELAUFBAU BREMSEN?

Ja, leider. Und oft erhöhen sie obendrein noch das Verletzungsrisiko. Die folgenden 3 Fehler sind am verbreitetsten.

→ Fehler Nummer 1: kein kompletter Bewegungsablauf

Zugegeben, manche Übungen sind ganz schön anstrengend. Aber sie werden nicht wirklich leichter, wenn Sie die Bewegung immer nur teilweise ausführen. Beim Bankdrücken etwa sollte die Hantel runter, bis sie fast die Brust berührt – und nicht schon auf halber Strecke den Rückweg antreten. So fordern Sie Ihre Muskeln nur unzureichend und riskieren zudem, dass sich diese verkürzen.

→ Fehler Nummer 2: Schwung statt Muskelkraft

Paradebeispiel für diesen Fehler ist das Bizepstraining: Die Hanteln schwingen seitlich am Oberkörper vorbei, und durch das stetige Pendeln des Rückens wird die Belastbarkeit der Bandscheiben jedes Mal einem unfreiwilligen Härtetest unterzogen. Besser: Jede einzelne Wiederholung so durchführen, dass Sie an jedem Punkt der Bewegung das Gewicht ohne Verzögerung abstoppen könnten.

→ Fehler Nummer 3: zu lange Ruhephasen

Wenn die Pausen während des Trainings zu lange dauern, kühlt sich die Muskulatur ab und muss sich die Trainingstemperatur anschließend erst wieder von Neuem erarbeiten. Dabei wird wertvolle Energie verschwendet, die Sie besser in die Übungsintensität stecken sollten. Natürlich braucht der Muskel eine kurze Pause zwischen 2 Sätzen, um seine Kontraktionsfähigkeit wiederzugewinnen. Diese sollte aber maximal 2 bis 3 Minuten dauern. Darüber hinaus gilt: Wer eine aktive Pause macht (mit Gehen oder Armkreisen) erholt sich schneller!

Was hat Vorrang, wenn man abspecken will: Ausdauer oder Kraft?

Erst das Laufband, dann die Hanteln! Der Grund: Eine Ausdauereinheit nach dem Krafttraining bremst die positiven Effekte des Workouts und ist zudem nur halb so effektiv, denn das Laktat, das dabei freigesetzt wird, behindert die Verwertung freier Fettsäuren.



MUSS MAN SICH VOR DEM KRAFTTRAINING AUFWÄRMEN?

Ja, unbedingt! Aufwärmens schützt vor Zerrungen und Verletzungen. Dazu genügen bei moderatem Training 10 bis 15 Minuten auf dem Rad, Crosstrainer, Laufband oder Ruderergometer. Bevor Sie schwere Gewichte stemmen, sollten Sie zusätzlich vor jeder Übung einen Aufwärm-satz absolvieren – das wärmt die jeweiligen Muskelpartien gezielter auf und schmiert die betroffenen Gelenke. Nehmen Sie halb so viel Gewicht und machen Sie 15 bis 20 Wiederholungen.

Was bringt ein Cool-down nach dem Training?

Beim Workout entstehen im Körper diverse Stoffwechsel-Endprodukte, zum Beispiel Laktat. Mit einem Cool-down-Programm direkt nach dem Training unterstützt man den Körper beim Abbau. So kann die Regenerationsdauer um bis zu 50 Prozent verkürzt werden. Optimal zum Runterkommen ist eine 10- bis 15-minütige lockere Einheit auf dem Crosstrainer oder Ergometer.

WIE LANGE SOLLTE ICH ZWISCHEN MEINEN TRAININGSEINHEITEN PAUSIEREN?

Das hängt von verschiedenen Faktoren ab. Eine große Rolle spielen die persönliche Fitness und das individuelle Empfinden, aber auch die Trainingsmethode. Während man sich von einem Kraftausdauer-Training (geringe Gewichte, 15 bis 25 Wiederholungen pro Übung) in 24 bis 48 Stunden erholt, benötigt man nach einem Maximalkrafttraining (hohe Gewichte, nur 1 bis 5 mögliche Wiederholungen) eine Ruhephase von bis zu 4 Tagen. Nach einem klassischen Muskelaufbau-Training (mittlere Gewichte, 8 bis 12 Wiederholungen) sollten sich Anfänger mindestens 72 Stunden ausruhen. Fortgeschrittene können die Auszeit nach und nach auf etwa 36 Stunden verringern. Klare Zeichen, dass Sie noch nicht vollständig erholt sind: Sie fühlen sich schon beim Aufstehen schlapp, Ihre Herzfrequenz ist ungewöhnlich hoch, Sie haben keinen Appetit oder sogar Schmerzen in den Gelenken.

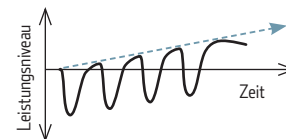
Wichtig: Die angegebenen Zeiten beziehen sich ausschließlich auf die jeweils belastete Muskelgruppe. Sie können problemlos an einem Tag Brust trainieren und am nächsten Ihre Rückenmuskulatur fordern.



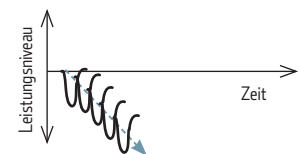
Kann zu viel Krafttraining schädlich sein?

Ja! Ein zu hohes Pensum kann Ihre Leistung tatsächlich kontinuierlich verringern. Der Grund: Während des Workouts kommt es zu zahlreichen mikroskopisch kleinen Rissen in der belasteten Muskulatur. In der Erholungsphase repariert der Körper dieses zerstörte Gewebe und verdickt es, um beim nächsten Training besser gerüstet zu sein. Dieser Anpassungsprozess wird mit dem Begriff Superkompensation beschrieben. Bekommt der Körper nicht genug Erholung, sinkt die Leistung (siehe Grafik).

Ausreichende Erholung



Zu wenig Erholung



Machen Dehnungsübungen nach dem Training Sinn?

Sie müssen nach dem Workout nicht dehnen, aber Sie können – allerdings nur leicht. Das Stretching hilft der Muskulatur, sich zu entspannen, beugt Krämpfen vor und fördert die Durchblutung. Faustregel für das richtige Maß: Jede Position 15 bis 30 Sekunden halten, ohne dass es wehtut.



Und soll man vorher stretchen?

Wenn überhaupt, dann ebenfalls nur leicht und kurz, um die Muskulatur sanft vorzubelasten. Besser ist ein Ganzkörper-Aufwärmprogramm. Das pumpt verstärkt Blut in die Muskeln und regt den Kreislauf an.

TRAININGSLEHRE

Bekomme ich dicke Muskeln auch durch Kurse wie „Hot Iron“ oder „Bodypump“?

Nein. Solche Kurse, bei denen im Fitness-Studio in der Gruppe mit Hanteln trainiert wird, dienen vor allem der Kraftausdauer, da in der Regel mit sehr vielen Wiederholungen gearbeitet wird. Für ein klassisches Hypertrophie-Training zum Muskelaufbau ist das Trainingsgewicht meist zu niedrig. Gestraft wird die Muskulatur aber dennoch. Zusätzlicher Vorteil des Gemeinschaftstrainings: Die schweißtreibenden Kurse trainieren intensiv das Herz-Kreislauf-System, und dabei bleiben ordentlich Kalorien auf der Strecke. Das wiederum bringt die vorhandenen Muskeln besser zur Geltung.



Sind Übungen mit dem eigenen Körpergewicht schonender als Übungen mit Hanteln?

Das kommt drauf an. Grundsätzlich gilt: Kontrollierte Bewegungen sind nur dann möglich, wenn die Belastung die eigenen Kräfte nicht überfordert. Für Anfänger kann das eigene Körpergewicht bei manchen Übungen schon zu hoch sein – etwa bei Klimmzügen. Dann kommt es zu Ausweichbewegungen, und die erhöhen wiederum das Verletzungsrisiko.



WELCHE MUSKELGRUPPE IST DIE WICHTIGSTE?

Ganz klar: die Rumpfmuskulatur. Sie stabilisiert den Körper, sorgt für eine aufrechte Haltung und ist schon im Alltag an nahezu jeder Bewegung beteiligt. Aber auch beim Sport ist eine stabile Körpermitte extrem wichtig, gerade bei kraftvollen Aktionen mit Armen und Beinen. Nur so können Sie beispielsweise mit Schmackes gegen einen Ball treten wie David Jarolim vom HSV (Foto). Ist Ihr Rumpf zu schwach, verpufft die mit den Extremitäten eingesetzte Energie fast wirkungslos – so wie bei einer Kanone, die von einem Kanu aus abgefeuert wird. Also: Trainieren Sie Ihren Rumpf, und zwar nicht nur den Waschbrettbauch, sondern auch die schräge und seitliche Bauchmuskulatur!

WERDEN MEINE MUSKELN IN FETT UMGEWANDELT, WENN ICH LÄNGERE ZEIT NICHT TRAINIERE?

Nein, das ist unmöglich – es handelt sich um zwei völlig verschiedene Gewebearten. Dieser weitverbreitete Irrtum ist wohl daraus entstanden, dass viele Sportler ihre Ernährung in Trainingspausen nicht an den geringeren Energieumsatz anpassen. In diesem Fall lagert der Körper überschüssige Kalorien gnadenlos in seinen Fettdepots ein.

Welcher Muskel ist eigentlich der größte?

Der sitzt im Hintern und hat einen Namen, der einem römischen Gladiator alle Ehre machen würde: Glutaeus maximus. Dank seiner Spannkraft können wir stehen, laufen und springen. Trainieren kann man den Glutaeus maximus perfekt unterwegs: Nie den Aufzug holen, sondern fleißig Treppen steigen. Am besten bewusst langsam gehen und immer zwei Stufen auf einmal nehmen. Übrigens: Der stärkste menschliche Muskel ist der Kaumuskel.

Ist Krafttraining schlecht für die Gelenke?

Im Gegenteil! Ein ausgewogenes Training stärkt die umliegenden Muskeln und Bänder und stabilisiert dadurch das Gelenk und seine Bewegungen.

MACHEN ZU VIELE MUSKELN UNBEWEGLICH?

Nein, außer bei Bodybuildern, die auf extremen Muskelzuwachs aus sind. Ein ausgewogenes Krafttraining, das keine Muskelgruppe vernachlässigt und bei jeder Übung über den vollen Bewegungsradius geht, verbessert sogar die Beweglichkeit. Da Brust-, Hüft- und Beinbeugemusculatur speziell bei Menschen, die viel sitzen, dazu neigen, sich zu verkürzen, sollte man stets auch die muskulären Gegenspieler (oberer und unterer Rücken sowie Beinstrecker) fordern. Noch besser ist es, die verkürzten Muskeln zusätzlich zu dehnen.

WELCHEN EINFLUSS HABEN SCHLECHTE ANGEWOHNHEITEN AUF DEN TRAININGSERFOLG?

→ 1. Rauchen

Durch den erhöhten Kohlenmonoxid-Pegel im Körper werden die Muskeln nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt – und dadurch vermindert sich deren Leistungsfähigkeit. Je weniger Sauerstoff den Muskeln zur Verfügung steht, desto schwächer wird die Kontraktion. In der Praxis bedeutet dies, dass Sie weniger Gewicht stemmen können.

→ 2. Trinken

Alkohol kann die Muskeln mit einer (Fett-)Schicht bedecken und für den Muskelaufbau wichtige Hormone stören. Wer regelmäßig einen über den Durst trinkt, riskiert zudem, dass



der Testosteronspiegel nachhaltig sinkt – und das schlägt nicht nur auf die Leistungsfähigkeit, sondern auch auf die Libido!

→ 3. Überstunden

Wer viel arbeitet, schläft meist zu wenig. Das Problem: Ihre Muskeln regenerieren sich im Schlaf am schnellsten. Dazu kommt: Unausgeschlafen kann man lediglich mit einer geringeren Intensität trainieren. Man hat dann zwar meist trotzdem das Gefühl, sich auszuzeichnen – der Eindruck täuscht jedoch.

Wieso tun mir nach dem Training so häufig die Gelenke weh?

Das ist ein klares Zeichen dafür, dass Sie die Übungen unsauber ausführen. Beachten Sie beim Trainieren folgende Grundregeln: Arbeiten Sie immer ohne Schwung (also mit reiner Muskelkraft!), konzentrieren Sie sich voll auf jede Bewegung und strecken Sie die Gelenke nie voll durch. Wichtig: Steigern Sie die Belastung nur allmählich, und zwar erst die Wiederholungszahl und dann das Gewicht (pro Woche um maximal 10 Prozent).



KANN MAN AUCH DANN NOCH MUSKELN AUFBAUEN, WENN MAN ÜBER 40 IST?

Wenn Sie sich ins Zeug legen, schon, wie Men's-Health-Leser Nino Hellenkamp (44, Foto) zeigt. Ab dem 40. Lebensjahr entwickelt sich die Muskelkraft jährlich um 1,5 Prozent zurück, weil der Testosteronspiegel mit zunehmendem Alter sinkt. Die gute Nachricht: Ein intensives Krafttraining hält ihn stabil – oder erhöht ihn sogar. (Und das kommt nicht nur dem Muskelaufbau zugute!) Tipp: Trainieren Sie höchstens 3-mal pro Woche, denn ab 40 dauert die Regeneration länger. Und: Wählen Sie stets Gewichte, mit denen Sie bei 2 bis 3 Sätzen pro Übung jeweils 8 bis 12 Wiederholungen schaffen.

TRAININGSLEHRE

KANN MAN AUCH IN WENIGEN WOCHEN SICHTBAR AN MUSKELMASSE ZULEGEN?

Aber klar! Den Beweis treten die Men's-Health-Mitarbeiter immer wieder in Selbstversuchen an. Selbst die Arme, eine der kleinsten Muskelgruppen, lassen sich in Rekordzeit aufplustern. Das erfordert allerdings hartes Training – und jede Menge Disziplin. 10 Männer aus der Redaktion haben es ausprobiert – und 12 Wochen lang geschuftet. Hier die beeindruckenden Ergebnisse von zwei Teilnehmern des Projekts XL-Arme:



ARNDT ZIEGLER, 31, Benefit-Redakteur: plus 5 cm in 12 Wochen
Oberarm: von 32,5 cm auf 37,5 cm, Unterarm: von 29 cm auf 32,5 cm

„Ich habe mich extra im Fitness-Studio angemeldet, denn in der Wohnung kann ich mich kaum zum Training überwinden. Natürlich muss man sich trotzdem aufraffen, aber wenn man erst mal da ist, kann man kann viel konsequenter trainieren. Wenn ich ganz faul war, habe ich mir gesagt: Okay, mach nur die Hälfte der Übungen. Meistens habe ich es dann doch voll durchgezogen.“



MARC WEINREUTER, 35, Mode-Assistent: plus 6 cm in 12 Wochen
Oberarm: von 37 cm auf 43 cm, Unterarm: von 30 cm auf 33 cm

„Ich wollte einen Oberarmumfang von über 40 Zentimetern. Zwischendurch habe ich immer wieder nachgemessen und die Werte in ein kleines Notizbuch geschrieben, damit ich weiß, wo ich stehe. Unser Trainer hat gesagt: Bei Konzentrations-Curls dürfte man es nicht einmal bemerken, wenn plötzlich ein LKW durch die Wand fährt. Das habe ich beherzigt.“

WIE KANN ICH KLEINE MUSKELGRUPPEN NOCH EFFIZIENTER TRAINIEREN?

→ **1. Abnehmende Sätze** bieten sich bei fast allen Übungen an. Das Prinzip: Man trainiert, bis die Muskeln schlappmachen. Dann reduziert man das Gewicht um etwa 10 Prozent und macht noch mal möglichst viele Wiederholungen. Wenn die Muckis streiken, wird wieder reduziert.

→ **2. Höchstkontraktionen** sind vor allem am Kabelzug sehr wirksam. Die Übung wird sehr konzentriert ausgeführt, und bei den letzten 3 Wiederholungen wird in dem Moment, in dem die Muskulatur am stärksten unter Spannung steht, für 2 Sekunden innegehalten.

→ **3. Intensivwiederholungen** sind dann am effektivsten, wenn ein Trainingspartner dabei ist. Der springt ein, wenn der Muskel versagt, und hilft bei 1 bis 3 Wiederholungen ein wenig mit. Bei einarmigen Übungen wie Konzentrations-Curls kann man sich auch selbst zur Hand gehen.



Ist es besser, morgens oder abends zu trainieren?

Grundsätzlich spielt es keine Rolle, zu welcher Uhrzeit Sie sich abrackern. Sie sollten aber darauf achten, dass Sie 2 Stunden vor dem Schlafengehen damit fertig sind – so schlummern Sie relaxter ein. Ein Argument, das für den Frühsport spricht: Sie müssen sich nicht den ganzen Tag mit einem schlechten Gewissen herumschlagen, sondern können zufrieden mit sich sein, weil Sie schon etwas geleistet haben. So können Sie beim Mittagessen beruhigt zugreifen und sich nach einem harten Arbeitstag entspannt aufs Sofa schmeißen. Denn das haben Sie sich verdient!

7

Nach dem Training habe ich oft Kreuzschmerzen – warum?

Häufig liegt das daran, dass man die Gewichte vor der Übung falsch vom Boden aufhebt. So geht's richtig: Ganz nah rangehen, langsam in die Hocke gehen, Hintern zurück und den Rücken so aufrecht wie möglich halten – dabei am besten nach vorn schauen. Zupacken, dann die Hanteln nur mithilfe der Beinmuskeln hochheben. Der Rücken bleibt gerade.

KANN ICH TRAINIEREN, WENN ICH VERKATERT BIN?

Zu tief ins Glas geschaut? Auf zum Training! Es beschleunigt den Alkoholabbau zwar nicht, vertreibt jedoch den Kater. Setzen Sie sich aber nicht zu hohe Ziele. Vorsicht ist oberstes Gebot, denn Restalkohol macht nicht nur Kopfweg, sondern schränkt auch Ihre motorischen Fähigkeiten ein. Gut sind geführte, isolierte Bewegungen an Geräten, am besten im Sitzen – das verleiht Stabilität. Vermeiden Sie liegende Positionen (verstärken den dicken Schädel) und Bauchübungen, die den Blutfluss verzögern. In jedem Fall gehören Warm-up und Cool-down dazu (jeweils 10 Minuten), denn langsames Radeln oder Laufen bringt den Kreislauf in Schwung.





Was ist ein Pyramidentraining?

Diese Technik wird von Fortgeschrittenen eingesetzt, um innerhalb einer Übung verschieden starke Reize zu setzen.

Möglichkeit 1: Die klassische Pyramide

Dabei erhöht man in jedem Satz das Trainingsgewicht – und reduziert im Gegenzug die Zahl der Wiederholungen.

BEISPIEL: BANKDRÜCKEN AN DER MULTIPRESSE

1. Satz: 40 Kilo, 12 bis 15 Wiederholungen
2. Satz: 50 Kilo, 10 bis 12 Wiederholungen
3. Satz: 60 Kilo, 6 bis 8 Wiederholungen

Möglichkeit 2: Die umgekehrte Pyramide

Hier startet man mit dem höchsten Gewicht, verringert es in jedem Satz – und steigert die Wiederholungen.

BEISPIEL: BANKDRÜCKEN AN DER MULTIPRESSE

1. Satz: 60 Kilo, 6 bis 8 Wiederholungen
2. Satz: 50 Kilo, 8 bis 10 Wiederholungen
3. Satz: 40 Kilo, 10 bis 12 Wiederholungen

Wichtig: Hier vorab einen Aufwärmset mit 30 Prozent des Höchstgewichts absolvieren (8 bis 10 Wiederholungen).

Für wen sind Teilwiederholungen sinnvoll?

Das ist eine Technik, bei der man bei den letzten Wiederholungen nicht mehr über den vollen Bewegungsradius geht – weil die Muskulatur bereits erschöpft ist. Aber auch die kleinen Amplituden sind effektiv: Der Muskeltonus – also dessen Spannung – wird durch die statische Haltekraft permanent aufrechterhalten. Da Teilwiederholungen ein vergleichsweise geringes Verletzungsrisiko bergen, sind sie ein beliebtes Mittel zur Intensitätssteigerung – auch für Einsteiger.

WANN SPRICHT MAN VON SUPERSÄTZEN?

Supersatz: Klingt stark – und macht auch stark! Darunter versteht man die Kombination von zwei Übungen. Heißt im Klartext: Ans Ende der ersten Übung schließt sich sofort die nächste an, möglichst ohne Pause. Supersätze eignen sich sehr gut, um eine bestimmte Muskelgruppe voll auszulasten. Beim Training der Brust kann man beispielsweise erst eine Isolationsübung absolvieren (etwa fliegende Bewegungen) und dann eine Grundübung (zum Beispiel Bankdrücken). Da der Trizeps beim Bankdrücken mithilft, kann so die Brustmuskulatur an ihre Grenzen gebracht werden.





WELCHEN ZWECK HABEN COMPOUND MOVES?

Das sind komplexe Übungen, die 2 oder mehr einzelne Hantelübungen miteinander verbinden. Der Vorteil: Solche Kraft-Kombis sind nicht nur abwechslungsreicher, sondern auch anspruchsvoller. Der komplexe, längere Bewegungsablauf beansprucht deutlich mehr Muskelfasern und fordert Ihr Koordinationsvermögen sehr viel stärker. Ein weiterer Vorteil: Compound Moves sparen Zeit – denn mit nur 3 davon können Sie den ganzen Körper trainieren: Arme, Beine und Rumpf.

Etwa mit diesen Kurzhantel-Moves:

- 1) Ausfallschritt + Frontheben
+ Trizepsdrücken + Bizeps-Curl
- 2) Hammer-Curl + Frontheben
+ vorgebeugtes Seitheben
- 3) Fliegende Bewegung + Überzug
+ Beinheben

Um einen Compound Move zu kreieren, genügt es allerdings nicht, wahllos mehrere Übungen ohne Pause aneinanderzureihen. Entscheidend ist, dass ein natürlicher Bewegungsfluss entsteht. Ideal sind daher Paarungen mit identischer Ausgangs-, End- oder Zwischenposition – oder solche, bei denen die Endposition der einen die Anfangsposition der anderen ist. Wichtig: Laden Sie sich nicht zu viel auf! Orientieren Sie sich an der Einzelübung, bei der Sie am wenigsten Gewicht bewältigen können. Um die leistungsfähigeren Muskeln nicht zu unterfordern, können Sie eine Bewegungsphase mehrmals wiederholen.

WIE ATME ICH BEIM KRAFTTRAINING RICHTIG?

Die Grundregel ist denkbar einfach: Beim Heben (konzentrische Phase) wird ausgeatmet, beim Senken (exzentrische Phase) eingeatmet. Integrieren Sie das Atmen so in die Übung, dass es mit der Zeit ganz automatisch abläuft. Ein guter Trick, um das zu erreichen: Stellen Sie sich vor, Sie würden das Gewicht einfach wegpusten.



Was passiert, wenn man während der Belastung die Luft anhält?

Das führt zur sogenannten Pressatmung. Diese lässt den Druck im Bauchraum steigen, der Körper knickt nicht ein, wirkt stabiler. Die Gefäße werden dabei aber so stark zusammengepresst, dass sich das Blut staut, der Blutdruck erhöht und wichtige Organe kurzfristig nicht mit genug Sauerstoff versorgt werden. Besser: Rumpfmuskulatur bewusst anspannen, atmen wie oben beschrieben.

Allein zu sporteln finde ich langweilig – was tun?

Suchen Sie sich doch einen Trainingspartner! Der kann Sie nicht nur bei Laune halten, sondern Ihnen auch assistieren – zum Beispiel indem er Sie bei den letzten 1 bis 3 Wiederholungen unterstützt. So können Sie Ihre Muskeln wirklich bis zum Anschlag fordern, ohne dabei Blessuren zu riskieren. Sie wissen nicht, wie Sie einen Partner finden sollen? Wenn Sie immer an den gleichen Wochentagen und zu den gleichen Zeiten ins Studio gehen, kommen Sie irgendwann ganz von selbst mit Leuten ins Gespräch, die Sie regelmäßig treffen.

KANN MAN AUCH SINNVOLL TRAINIEREN, OHNE ZU SCHWITZEN?

Ja, mit den sogenannten isometrischen Übungen. Dabei wird der Muskel über einen längeren Zeitraum (meist 10 bis 20 Sekunden) angespannt, aber nicht bewegt. Isometrische Übungen eignen sich gut für (Geschäfts-)Reisen, da man dafür keine oder nur wenige Hilfsmittel benötigt. Drei Beispiele:

→ **Nackendrücken**

In einen Türrahmen stellen und dann die Handflächen über dem Kopf kräftig gegen die Zarge pressen.

→ **Bizeps-Curls**

An den Schreibtisch setzen und die Handflächen von unten gegen die Tischplatte drücken.

→ **Trizepsdrücken
mit einem Handtuch**

Ein Handtuch an den Enden hinter dem Rücken halten und gleichzeitig in beide Richtungen ziehen.



WELCHE ZEITSPARENDEN TRAININGSMETHODEN SIND BESONDERS EFFEKTIV?

→ **Antagonistentraining:** Minimieren Sie die Pausen zwischen den einzelnen Übungen und trainieren Sie gegenüberliegende Muskelgruppen im Wechsel – etwa Rücken und Brust (1. Satz Brust, 1. Satz Rücken, dann 2. Satz Brust, 2. Satz Rücken und so weiter). So kann sich die eine Muskelgruppe erholen, während die andere arbeiten muss.

→ **Sequenzentraining:** Dabei kombinieren Sie Ausdauer- und Krafttraining in einer kompakten Einheit. So geht's: Sie machen 5 Übungen für verschiedene Muskelgruppen direkt hintereinander, gehen dann für 10 Minuten aufs Laufband oder den Crosstrainer, machen erneut Ihre Übungssequenz und nochmals eine 10- bis 15-minütige Ausdauereinheit. Noch nicht aus der Puste? Drehen Sie eine Extra-Runde!

→ **HIT-Training** (auch: High Intensity oder Hochintensitätstraining): Das Intensive an dieser Trainingsform ist vor allem die Geschwindigkeit: Man trainiert praktisch in Zeitlupe: 2 Sekunden heben (konzentrische Phase), 1 Sekunde halten, 4 Sekunden senken (exzentrische Phase). Der Lohn für Ihre Geduld: Sie brauchen von jeder Übung nur einen Satz zu absolvieren. Unterm Strich sind Sie dadurch schneller fertig als bei einem normalen 2- oder 3-Satz-Training.



Hilft Ausdauertraining beim Muskelaufbau?

Lockeres Ausdauertraining beschleunigt Ihre Regeneration nach einem harten Krafttraining. Weil der Organismus mehr Sauerstoff aufnimmt, werden Stoffwechselprodukte wie Laktat schneller abgebaut. Zudem wird Ihr Herz-Kreislauf-System gekräftigt. Und das kommt Ihnen wiederum bei intensiven Workouts zugute – insbesondere, wenn Sie mit intensitätssteigernden Methoden wie zum Beispiel Supersätzen arbeiten. Außerdem wird durch das Ausdauertraining Ihr Immunsystem stabiler, das heißt, Sie laufen nicht so schnell Gefahr, Ihren Trainingsrhythmus aufgrund einer Erkrankung unterbrechen zu müssen.

Gibt es einen einfachen Trick, um mehr Abwechslung in mein Training zu bringen?

Wie wär's denn damit: Spulen Sie Ihr Programm einfach mal andersherum ab! Wenn Sie etwa am Latzug den Griff sonst immer in den Nacken ziehen, führen Sie ihn nun vor die Brust. Packen Sie die Langhantel bei Bizeps-Curls normalerweise im Untergriff (die Handflächen zeigen in der unteren Position nach vorn)? Dann wechseln Sie in den Obergriff. Heben Sie Gewichte in der Regel langsamer an, als Sie sie senken? Dann drehen Sie künftig auch diese Bewegung um, indem Sie die exzentrische Phase betonen. Selbst Wiederholungen rück- statt vorwärts zu zählen, bringt neuen Schwung ins Training (dabei brauchen Sie natürlich vor negativen Zahlen nicht haltzumachen!).



TRAININGSLEHRE

WIESO MACHE ICH KEINE FORTSCHRITTE MEHR?

Die Muskulatur gewöhnt sich nach 6 bis 12 Wochen an gleichbleibende Belastungsmuster. Auch wenn Sie nach und nach das Gewicht erhöhen, setzen Sie keine wirklich neuen Reize – die Muskeln wachsen nicht optimal weiter. Besser ist es, alle 4 bis 8 Wochen die Hälfte der Übungen auszutauschen. Benutzen Sie andere Geräte, die dieselben Muskelgruppen fordern, oder variieren Sie Ihre Übungen. Allein von Crunches gibt es Dutzende von Varianten.



Trotz aller Bemühungen sehe ich nicht, dass sich was tut – wieso?

Wirklich? Sehen Sie mal genau hin! Vielen Menschen fällt gar nicht auf, wie sie sich verbessern, da sich der Körper nur langsam verändert. Machen Sie alle 4 Wochen ein Selbstauslöserfoto mit freiem Oberkörper, immer in der gleichen Pose. Und achten Sie darauf, was sich in Ihrem Leben sonst noch verändert hat – beispielsweise, ob Sie selbstbewusster auftreten oder besser schlafen.



MANCHMAL KANN ICH MICH ZUM TRAINING NICHT AUFFINDEN. WAS SOLL ICH TUN?

Sie brauchen eine Verpflichtung, aus der Sie nicht herauskommen. Die einfachste Möglichkeit: Lassen Sie sich überwachen – von einem Trainer, dem besten Kumpel oder Ihrer Partnerin. Erzählen Sie ihnen von Ihren Plänen und Fortschritten. Die regelmäßigen Nachfragen tun ihr Übriges. Sie sind ein echter Härtefall? Dann hilft die verschärfte Version: Jedes Mal, wenn Sie Ihr Workout schwänzen, müssen Sie zahlen (5 Euro an mindestens 3 der Mitwisser). Geld ist ein perfektes Druckmittel!



WAS HAT DER TYP, DAS ICH NICHT HABE?

Die Kunst der Verführung ist ein komplexes Spiel, bei dem unzählige sichtbare und unsichtbare Waffen zum Einsatz kommen. In solch komplizierten Situationen wie dem heißen Flirt mit einer hübschen Frau oder den ersten Stunden einer prickelnden Affäre hängt manchmal alles an einer Kleinigkeit: Habe ich die richtigen Klamotten an? Gelingt mir ein cooler Spruch? Trage ich einen unwiderstehlichen Duft?

Eine wirkungsvolle Waffe erfolgreicher Verführer ist ein durchtrainierter Körper. Muskeln sind für viele Frauen seit jeher ein geradezu unwiderstehliches Argument. Das Gute daran: Man kann sie fast immer und überall stählen, ganz ohne komplizierte und teure Geräte – so wie Patrick Kuan, Kampagnenmodel des neuen bruno banani-Dufts Made for Men, der uns hier zwei seiner Lieblingsübungen zeigt. Sein Trainingsprinzip lautet: „minimaler Aufwand, maximales Resultat“.

Machen Sie's wie Patrick: Setzen Sie auf sexy Muskeln – ohne Stress, ganz lässig und locker, dann ist Ihnen der Erfolg sicher. Weitere Workout-Tipps und -Videos für den Weg zum Traum-Body gibt's unter menshealth.de/brunobananiworkout. Neben einem Gewinnspiel mit tollen Preisen finden Sie dort wertvolle Ratschläge für den erfolgreichen Flirt und alles zu bruno banani Made for Men, dem Duft für souveräne Verführer.



Made for Men ist Ihre Geheimwaffe im Spiel der Verführung: Der fesselnd-aromatische Duft mit männlich-rauchigen Holz- und Moschusakzenten lässt Frauen dahinschmelzen

bruno banani
NOT FOR EVERYBODY

ÜBUNG 1 FÜR DEN PO

1 | Sie stehen aufrecht, ein Sixpack in jeder Hand, Füße schulterbreit auseinander. Dann machen Sie mit einem Bein einen Schritt nach vorn.



2 | Beugen Sie sich mit geradem Rücken vor, bis die Sixpacks fast den Boden berühren. Aufrichten, Seitenwechsel.



ÜBUNG 2 FÜR DIE BEINE

1 | Sie stehen mit dem Rücken zur Wand, Ihre Fersen sind etwa 45 Zentimeter davon entfernt, die Füße schulterbreit.



2 | Gehen Sie in die Knie (rechter Winkel), halb wieder hoch, 20 Sekunden halten, dann wieder runter.



Jetzt bei **MensHealth.de**

INTERNET FÜR MÄNNER



**JETZT
10 TAGE
KOSTENLOS
TESTEN!**

Wir machen Männer schlank ...

...mit dem Men's Health Abnehm-Coach. Das Wichtigste dabei ist eine optimale Kombination aus Ernährung und Training. Deshalb erstellen wir zunächst einen Ernährungs- und Trainingsplan nach Ihren Vorgaben. Auf Ihrer persönlichen Coach-Seite haben Sie Ihren Abnehm-Erfolg jederzeit unter Kontrolle und Sie erhalten wertvolle Tipps und Ratschläge. Per E-Mail steht Ihnen unser Experten-Team jederzeit zur Verfügung. Und das Ganze ab 1,92 Euro pro Woche. Informieren Sie sich gleich unter MensHealth.de/abnehmcoach. Alles was Männer über Fitness, Gesundheit, Ernährung, Partnerschaft und Mode wissen müssen: MensHealth.de

ERNÄHRUNG

Trainieren ist nicht alles, wenn Sie Ihren Körper in Top-Form bringen wollen. Hier erfahren Sie,

2

WAS BRAUCHT DER KÖRPER, DAMIT DIE MUSKELN WACHSEN?

Die wichtigsten Baustoffe in unserem Organismus sind Proteine, sie werden umgangssprachlich auch Eiweiße genannt. Sie sind's, die die Muskelfasern nach einem harten Workout in die Breite gehen lassen. Versuchen Sie, eiweißhaltige Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Eier oder Milchprodukte möglichst gleichmäßig über den Tag zu verteilen. Im Idealfall legen Sie eine Mahlzeit mit einem Eiweiß-Anteil von 30 bis 50 Gramm etwa 1 Stunde vor das Krafttraining, dann sind die darin enthaltenen Proteine gleich nach dem Sport verfügbar.



welche Nährstoffe Sie benötigen, um erfolgreich Muskeln aufzubauen



In welchen Lebensmitteln steckt am meisten Eiweiß?

(in Klammern: Eiweißgehalt pro 100 Gramm)

→ **Eier** (13 Gramm): Frühstücksklassiker – zu Recht! Hochwertiges Eiweiß, egal ob hart gekocht, im Rührei oder Omelette.

→ **Putenbrust** (24 Gramm): lecker im oder zum Salat. **Tipp:** In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl anbraten.

→ **Tunfisch** (21 Gramm): perfekt für zwischendurch. Dose auf (im eigenen Saft statt in Öl eingelegter Fisch), Meersalz und grob gemahlenen Pfeffer drauf, genießen!

→ **Quinoa** (13 Gramm): Hat mehr Eiweiß als jedes andere Korn. Eignet sich optimal als Reis-Ersatz, etwa für Risotto.

→ **Harzer Käse** (30 Gramm): massig Eiweiß bei nur 0,7 Gramm Fett! **Tipp:** 1 bis 2 Tage bei Zimmertemperatur lagern, das macht die handliche Rolle aromatischer.

→ **Hüttenkäse** (14 Gramm): ideal als Brotaufstrich. Lässt sich leicht verfeinern – zum Beispiel mit winzigen Paprikastücken und einem Löffel Kräutersenf.

→ **Magerquark** (14 Gramm): kalorienarmer Nachtisch. Mit frischen Früchten verrührt schmeckt er am besten.

→ **Nussmus** (28 Gramm): Betthupferl nach einem harten Training. **Tipp:** 1 Esslöffel Mus zwischendurch einfach so wegschlecken.

1



3

4

5

ERNÄHRUNG

WIE VIELE PROTEINE SOLLTE MAN ZU SICH NEHMEN?

Über die Mengen an Protein, die man essen muss, soll oder darf, sind geradezu Glaubenskriege geführt worden. Fest steht: Die maximale Eiweißmenge, die der Körper täglich verwerten kann, liegt bei 2 Gramm pro Kilo Körpergewicht – allerdings nur, wenn die Kohlenhydratzufuhr stimmt. Falls nicht, nutzt der Körper die Proteine nämlich auch zur Energiegewinnung – unter Umständen fehlen diese dann aber für den Muskelaufbau.

Früher waren die meisten Ernährungswissenschaftler und Sportmediziner hinsichtlich der optimalen täglichen Menge zurückhaltender: 1 Gramm pro Kilo Körpergewicht galt als ausreichend, mehr als riskant für die Nieren. Heute sind sich die Fachleute einig, dass bis zu 2 Gramm unproblematisch sind.

Empfehlenswerte Tagesdosen für Kraftsportler

→ **Einsteiger:** 1,0 bis 1,2 Gramm pro Kilo Körpergewicht

→ **Fortgeschrittene:** 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht

→ **Profis:** 1,5 bis 2 Gramm pro Kilo Körpergewicht



Ist eine Überdosis an Proteinen denn gefährlich?

Keine Panik. Gesunde Nieren kommen auch mit einer Tagesdosis von bis zu 3 Gramm pro Kilo Körpergewicht klar – vorausgesetzt, dass Sie genug trinken (mindestens 3 Liter pro Tag). Ein guter Indikator dafür ist die Farbe des Urins: Die sollte farblos bis maximal hellgelb sein. Ihrer ist dunkelgelb? Dann haben Sie zu wenig Flüssigkeit zu sich genommen. Sofort mehr Wasser einschenken!

WIESO SIND EIER SO GUT FÜR DEN MUSKELAUFBAU?

Eier bestehen zwar nur zu knapp 13 Prozent aus Eiweiß (Eigelb: 16 Prozent, aber auch 32 Prozent Fett; Eiklar: 11 Prozent, dafür nur 0,2 Prozent Fett), der Körper kann es jedoch extrem gut verwerten. Das sollten Sie noch über Eier wissen:

ROHKOST Dass es die Männlichkeit stärkt, täglich mehrere Eier roh aus der Schale zu saugen, ist ein Märchen. Im Gegenteil: Im ungekochten Eiklar ist die Substanz Avidin enthalten, die Verdauungsprobleme und damit Bauchschmerzen verursachen kann. Außerdem bindet es das Vitamin Biotin, das vor allem für gesunde Haut, Haare und Nägel von Bedeutung ist.

FRISCHLINGE Wenn Sie von Tiramisu Bauchschmerzen bekommen, liegt das allerdings weniger am Avidin als an Salmonellen (Bakterien), die sich in rohen Eiern und damit auch in der italienischen Köstlichkeit tummeln können. Wenn Sie aber bei der Zubereitung nur solche Eier roh verwenden, die weniger als eine Woche alt sind, kann nicht viel passieren, denn so lange hält der Eigen-

schutz der Eier, der die Vermehrung von Salmonellen verhindert.

CHOLESTERINBOMBEN Eigelb hat viel Cholesterin, aber davor müssen sich nur Menschen mit einem bestimmten Erbfehler fürchten. Bei allen anderen fährt der Körper einfach die Eigenproduktion herunter. Zu wenig Cholesterin wäre auch nicht gut: Der Organismus braucht es für die Testosteron-Produktion.





Was bedeutet der Ausdruck biologische Wertigkeit?

Lebensmittel sind umso effektiver für den Muskelaufbau, je höher ihr Gehalt an essenziellen Aminosäuren ist. Das sind die Eiweiß-Bausteine, die der Körper am dringendsten benötigt. Die Maßeinheit dafür heißt biologische Wertigkeit. Für Eier wurde der Wert auf 100 festgelegt. Weil die Wertigkeit aber schwer zu messen ist und die Ergebnisse oft fehlerhaft sind, wird heute in der Regel der sogenannte Chemical Score errechnet. Er bewertet ein Lebensmittel nach seinem Gehalt an jener essenziellen Aminosäure, von der im Vergleich zu Ei am wenigsten enthalten ist (der sogenannten limitierenden Aminosäure). Der Chemical Score ist zwar nicht identisch mit der biologischen Wertigkeit, kommt ihm aber so nah, dass man die Werte gleichsetzen kann.

Vorsicht: Kombinationen von Lebensmitteln (zum Beispiel Ei und Kartoffeln) können Werte über 100 ergeben. Diese mit der biologischen Wertigkeit gleichzusetzen (was durchaus oft gemacht wird!), würde allerdings bedeuten, dass mehr Körperprotein aufgebaut werden könnte, als Nahrungsprotein gegessen wurde. Aber das ist natürlich Unsinn.

IST GEFLÜGEL BESSER FÜR KRAFTSPORTLER ALS ANDERE SORTEN FLEISCH?

Das weiße Fleisch gilt als sehr mager und eiweißreich – aber das trifft auch auf rotes zu. Entscheidend ist, welches Stück auf Ihren Teller kommt: Hühnchen- oder Putenschenkel etwa sind nicht so mager wie Geflügelbrust, und Koteletts sind weit fetthaltiger als Filets.



Was beschleunigt die Erholung nach dem Training?

Trinken! Gleichen Sie Ihre Flüssigkeitsverluste nach dem Workout schnellstmöglich aus – am besten mit einer Saftschorle (Verhältnis Fruchtsaft zu Mineralwasser 1:2). Wenn Sie einen Protein-Shake zu sich nehmen, zählt der beim Nachfüllen natürlich auch. Um genau herauszufinden, wie viel Sie beim Training verlieren, sollten Sie sich vorher und nachher wiegen: Jedes Gramm weniger entspricht einem Milliliter fehlender Flüssigkeit im Körper.



Welche kalorienarmen Lebensmittel enthalten besonders viel hochwertiges Eiweiß?

Einen eindeutigen Sieger gibt es nicht. Harzer Käse enthält viel Eiweiß, ist aber nicht so kalorienarm wie Magerquark oder Kabeljau. Putenbrust ist recht mager und dabei eiweißreich, liegt in der biologischen Wertigkeit aber hinter Rinderfilet. Also: Der Mix macht's!

Lebensmittel	Kalorien pro 100 Gramm	Eiweißanteil in Prozent	Biologische Wertigkeit
Magerquark	72 kcal	14	81
Kabeljaufilet	75 kcal	17	75
Hüttenkäse	81 kcal	14	81
Putenbrust	105 kcal	24	70
Rinderfilet	121 kcal	21	79
Harzer Käse	126 kcal	30	81

Was bringen Proteinpulver?

Proteinpulver sind der Klassiker unter den Nahrungsergänzungsmitteln zum Muskelaufbau. Gute Produkte sind in erster Linie aus Laktalbumin (Molkeprotein, englisch: whey) sowie Ei-Protein hergestellt. Caseine (Milchproteine) sollten erst an zweiter oder dritter Stelle der Zutatenliste stehen. Lassen Sie sich nicht von den teils außergewöhnlich hohen Angaben zur biologischen Wertigkeit täuschen – das sind meist Zahlenspiele unseriöser Hersteller. Oft wird beispielsweise nicht Voll-Ei als Referenz genutzt, sondern ein fiktives Mindestprotein, das sich die Weltgesundheitsorganisation ausgedacht hat. Nach der Berechnungsmethode hätte Ei zum Beispiel eine biologische Wertigkeit von 124.

Wann sollte man zum Protein-Shake greifen?

Direkt nach dem Training, am besten noch vor dem Duschen. Während Sie schuften, verbrennen Sie nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Eiweiß. Auch dem Blut werden Proteine entzogen. Das schwächt die Abwehrkräfte. Wenn Sie das Eiweißdefizit zügig ausgleichen, kann sich der Körper voll auf den Muskelaufbau konzentrieren – je schneller, desto effektiver der Muskelaufbau.

KANN MAN DEN PROTEINDRINK NICHT AUCH SCHON VORHER TRINKEN?

Wenn Sie den Drink vor dem Workout runterkippen, belastet er während des Trainings Ihren Magen – und das könnte unangenehm für Sie werden. Zudem kann es passieren, dass der Körper das enthaltene Eiweiß anstelle von Kohlenhydraten dazu nutzt, den Energiebedarf beim Training zu decken. Für Ihre Muskeln bleibt dann nicht mehr so viel übrig.

SCHADET KOFFEIN BEIM MUSKELAUFBAU ODER HILFT EIN KAFFEE VOR DEM TRAINING?

Kaffee schadet nicht. 1 bis 2 Tassen vor dem Training erhöhen sogar die Kontraktionsfähigkeit der Muskeln und verringern Schmerzen – dem Koffein sei Dank!

GIBT ES EIN GEHEIMREZEPT GEGEN MUSKELKATER?

Ja: Trinken Sie Kirschsafft! Eine Studie hat gezeigt: Wer 2-mal täglich welchen trinkt, dessen Muskeln sind nach einem harten Training weniger schlapp und der bekommt die Auswirkungen von Muskelkater weniger stark zu spüren.



Welche Meeresfrüchte helfen beim Muskelaufbau?



Hier die Top 3 der mageren Eiweißlieferanten aus dem Ozean: **Austern** liefern Ihnen ungefähr 13 Gramm, **Shrimps** 21 Gramm und **Muscheln** stolze 26 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm.

WAS IST EIGENTLICH KREATIN?

Eine organische Substanz, die vom Körper selbst produziert wird, aber auch in einigen Lebensmitteln, zum Beispiel in Rindfleisch, Hering und Lachs, enthalten ist. Kreatin ist maßgeblich an der Bildung von ATP (Adenosintriphosphat) beteiligt, dem universellen Energielieferanten des Körpers. Benötigt wird es vor allem in Skelettmuskeln, im Herz und im Hirn. Der Grundbedarf liegt bei 1 bis 2 Gramm pro Tag. Die Hälfte bildet der Körper, der Rest stammt aus der Nahrung. Kreatin ist aber auch in der Apotheke erhältlich. Für den Muskelaufbau empfehlen Experten 5 Tage lang je 20 Gramm, 3 Monate täglich 2 Gramm, danach einen Monat Pause. Unumstritten ist das Nahrungsergänzungsmittel jedoch nicht, denn eine Überdosierung kann zu Muskelkrämpfen, ernsthaften Magen-Darm-Problemen und dauerhaften Nierenschäden führen.

ERNÄHRUNG

In den Popeye-Comics lässt Spinat die Muskeln des Helden wachsen. Ist da was dran?

Nein, den eigentlichen Muskelbaustoff Eiweiß enthält Spinat nur in geringen Mengen. Trotzdem können Kraftsportler von dem Grünzeug profitieren: Spinat enthält für eine Gemüsesorte relativ viel Eisen. Dieses verbessert den Sauerstofftransport im Blut und lässt Sie weniger schnell ermüden. Außerdem deckt Spinat fast den gesamten Tagesbedarf an Vitamin A (hilft beim Knochenaufbau), die Hälfte der erforderlichen Vitamin-C-Ration (stärkt das Immunsystem) und neutralisiert freie Radikale (das sind Stoffe, die den Alterungsprozess beschleunigen). Der hohe Gehalt an Folsäure schützt zudem vor Gefäßkrankheiten.



2 Fördert es den Muskelaufbau, wenn man Wasser trinkt?

Ja, denn dadurch werden nicht nur Nährstoffe zu Ihren hungrigen Muskeln transportiert, sondern auch Abfallprodukte aus dem Blutkreislauf gespült, die beim Protein- und Fettstoffwechsel entstehen. Dazu kommt, dass Wasser sättigt, denn oft handelt es sich bei dem, was Sie als Hunger empfinden, in Wirklichkeit um Durst. Wer viel Wasser trinkt (etwa 3 Liter pro Tag) tut deshalb auch etwas gegen überschüssige Speckröllchen – und bringt damit wiederum seine Muskeln besser zur Geltung.

WOHER BEKOMME ICH ALS VEGETARIER DAS NÖTIGE EIWEISS FÜR DEN MUSKELAUFBAU?

Fleisch ist kein Gemüse – leider, denn es ist eine sehr gute Eiweißquelle. Fällt sie weg, gehören folgende Dinge auf den Speiseplan:

MILCH UND EIER Sogenannte Ovo-Lacto-Vegetarier (Menschen, die Fleisch und Fisch ablehnen, Milch und Eier aber nicht), haben keine Probleme, genug Proteine zu bekommen. Auch die Versorgung mit essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht aus anderen Aminosäuren bilden kann, ist gesichert.

HÜLSENFRÜCHTE Veganer, also all jene, die jegliche tierische Kost ablehnen, sollten unbedingt oft Erbsen, Bohnen und Linsen essen. Sie gehören zu den proteinreichsten pflanzlichen Lebensmitteln und enthalten auch viel Lysin (Getreideprodukte enthalten davon zu wenig). Die unter Kraftsportlern verbreitete Ansicht, dass Bodybuilder Soja meiden sollten, wurde kürzlich durch eine US-Studie widerlegt. Demnach

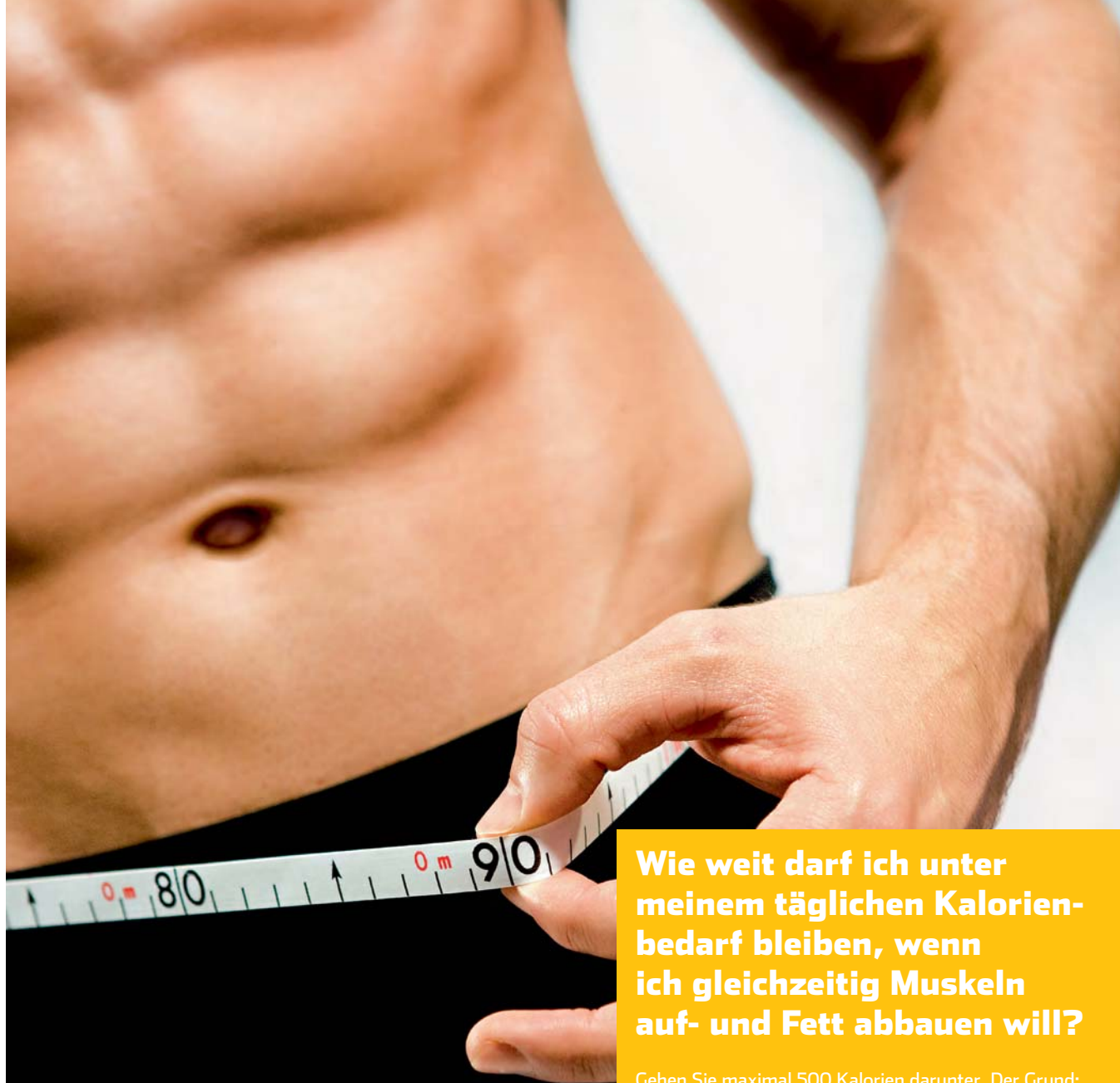
ist Sojaprotein bei der Muskelregeneration und dem Aufbau neuer Muckis ebenso effektiv wie Molkeprotein.

GETREIDE Hier gilt: je mehr Abwechslung, desto besser die Versorgung. Buchweizen, Amaranth und Quinoa liefern für Getreide verhältnismäßig viel Eiweiß und passen gut zu Gerichten, zu denen man normalerweise Reis essen würde.

NÜSSE UND SAMEN Neben den üblichen Nussorten sind auch Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Sesam- und Leinsamen (und Produkte daraus) reich an Proteinen. Die Kerne machen sich prima im Salat.

PROTEINPULVER Am verbreitetsten sind Soja-Produkte. Es gibt aber auch Pulver auf der Basis von Erbsen, Weizen oder Kartoffeln sowie Mischungen davon. Man braucht sie nur in Saft einzurühren.





Wie weit darf ich unter meinem täglichen Kalorienbedarf bleiben, wenn ich gleichzeitig Muskeln auf- und Fett abbauen will?

Gehen Sie maximal 500 Kalorien darunter. Der Grund: Essen Sie weniger, verlangsamt sich der Stoffwechsel – und das bremst auch den Fettabbau. Außerdem fehlt Ihnen sonst die Energie, um im Training Vollgas zu geben.

KANN ICH MIR NACH DEM TRAINING EIN BIER GÖNNEN?

Ja, allerdings besser nur ein alkoholfreies. Der Grund: Alkohol wird im Körper zuerst abgebaut und hemmt somit die Regeneration mitsamt dem dazugehörigen Muskelaufbau. Bier ohne Prozente dagegen beschleunigt den Erholungsprozess. Dafür sorgen die reichlich enthaltenen Mineralstoffe und Kohlenhydrate – zusammen mit einem hohen Anteil an Kalium, das der Körper benötigt, um Kohlenhydrate in Leber und Muskeln einzulagern.

Viele Sportgetränke und Proteinpulver enthalten L-Carnitin. Was bringt das?

L-Carnitin soll den Fettstoffwechsel anregen. Ob das stimmt, ist jedoch umstritten. Nur in ungefähr jeder zweiten Studie zu dem Thema konnte dieser Effekt nachgewiesen werden.

ERNÄHRUNG

WIE FINDE ICH HERAUS, WIE HOCH MEIN TÄGLICHER KALORIENBEDARF IST?

Am genauesten ist eine Analyse beim Sportarzt oder in einem Leistungsdiagnostikzentrum, bei der eine sogenannte Atemgasanalyse gemacht wird (Kostenpunkt: rund 80 Euro). Dabei wird anhand des Kohlendioxidgehalts in der Atemluft gemessen, wie viele Kalorien der Körper in Ruhe verbraucht. Anhand dieses Werts lässt sich der tägliche Kalorienverbrauch sehr gut abschätzen.

Gibt es eine kostenlose Alternative?

Führen Sie 2 Wochen lang ein Ernährungstagebuch. Wiegen Sie sich täglich zur gleichen Zeit und notieren Sie die Kalorienzahl von allem, was Sie essen

und trinken. So finden Sie heraus, bei welcher Kalorienmenge Ihr Gewicht gleich bleibt. Der Wert entspricht Ihrem Energiebedarf. Treiben Sie Sport, ist er natürlich höher.



Lässt sich der Fatburning-Effekt des Krafttrainings noch steigern?

2 In der Regenerationsphase unmittelbar nach dem Training ist der Fettstoffwechsel besonders aktiv. Um diesen sogenannten Nachbrenneffekt optimal auszunutzen, sollten Sie eine halbe bis Dreiviertelstunde nach dem Training gar nichts essen und bis zu 2 Stunden danach nur eiweißhaltige, leichte Lebensmittel – etwa fettarmen Käse, Fisch oder Geflügel. Sportler, die nicht abnehmen wollen, greifen dagegen fix zum Protein-Shake, weil bei der Nachverbrennung neben Fett auch Eiweiß, also Muskelmasse, abgebaut wird.



WIE VIELE KALORIEN VERHEIZE ICH BEI EINEM HARTEN KRAFTTRAINING?

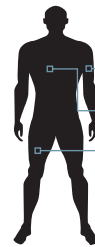
Die Antwort liefert der sogenannte PAL-Wert (Physical Activity Level) oder Aktivitätsfaktor. Dieser ist ein Maß für den Umfang der körperlichen Betätigung eines Menschen. Ein typischer Büroangestellter etwa erreicht einen PAL-Wert von 1,4 bis 1,5. Ein Couch-Potato, der den ganzen Tag vor der Glotze hängt, kommt nicht über 1,2 hinaus. Leistungssportler und Bauarbeiter kommen auf 2,0 bis 2,4. Als Faustregel gilt: Wer eine Stunde harten Sport an der Leistungsgrenze macht, darf 0,3 zu seinem PAL-Wert hinzuaddieren. Um daraus Ihren Kalorienverbrauch zu errechnen, müssen Sie die Werte mit Ihrem persönlichen Grundumsatz multiplizieren.

Beispiel: Ein 80 Kilo schwerer Mann kommt auf einen Grundumsatz von rund 1900 Kalorien (grob geschätzt: Körpergewicht in Kilo x 24). Arbeitet er im Büro, liegt sein Gesamtenergiebedarf pro Tag bei etwa 2850 Kalorien (= 1900 kcal x 1,5). Mit 1 Stunde sportlicher Schwerstarbeit darf er noch 570 Kalorien draufpacken (= 1900 kcal x 0,3). Insgesamt kommt er dann auf rund 3400.

ICH KANN ESSEN WAS ICH WILL, ABER ICH NEHME EINFACH NICHT ZU. WIE SOLL ICH DA MUSKELN AUFBAUEN?

Mit einem ausgeklügelten Trainings- und Ernährungsplan! Menschen wie Sie bezeichnet man als Hardgainer: Ihr Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren, jeden Tag verheizen Sie bis zu 5000 Kalorien. Was wie ein Luxusproblem klingt, war auch für Lukas und David ein echter Albtraum: Sie hatten es satt, als Spargeltarzan oder Bohnenstange abgestempelt zu werden. Aber in 6 Monaten haben Sie sich deutlich sichtbar aufgepöppelt.

David Bauer | 25 Jahre | 1,89 Meter



OBERARM

vorher

31 cm

nachher

39 cm

BRUST

95 cm

106 cm

OBERSCHENKEL

53 cm

57 cm

GEWICHT

74 kg

84 kg

→ Was hat's noch gebracht?

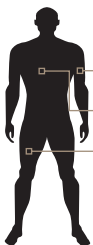
Früher wollte David in der Masse untergehen. Er fühlte sich oft unsicher, bildete sich ein, abwertend oder mitleidig angeschaut zu werden. Mittlerweile fühlt er

sich wie ein anderer Mensch. „Ich bin zufriedener, selbstbewusster und gehe endlich offen auf Fremde zu“, sagt er. „Es ist schon erstaunlich, wie sich ein neuer Körper aufs eigene Verhalten auswirkt.“

»Heute kann ich mein Shirt ausziehen, ohne dass ich wie ein Waschlappe aussehe«

**+ 5 kg
Gewicht**

Lukas Vogel | 19 Jahre | 1,75 Meter



OBERARM

vorher

28 cm

nachher

32 cm

BRUST

82 cm

93 cm

OBERSCHENKEL

44 cm

47 cm

GEWICHT

52 kg

57 kg

→ Was hat's noch gebracht?

Kampfsport war schon immer Lukas' Leidenschaft. Doch als er mit 16 damit anfangen wollte, wurde er ausgelacht. Heute macht er Thai-Boxen. „Dumme

Sprüche höre ich keine mehr, meine Gegner respektieren mich“, erzählt er. Nach dem Abi will er Polizist werden. „Mit meiner früheren Statur hätte ich mir das nicht zugetraut.“

»Dank dieses neuen Körpergefühls lebe ich so intensiv wie nie zuvor«

**+ 10 kg
Gewicht**



Wer braucht Weight Gainer?

Diese Nährstoffpulver enthalten neben Proteinen auch reichlich Kohlenhydrate und mitunter sogar Fette. Sie richten sich vorwiegend an Hardgainer (siehe vorangegangene Seite), eignen sich aber auch als schneller Mahlzeiten-Ersatz.

Welchen Snack darf ich mir beim Fernsehen gönnen?

Es gibt eine perfekte Alternative zu fettigen Kartoffelchips: eine Tüte Beef Jerky! Das sind getrocknete, hauchdünne Rindfleischscheiben – mit einem sagenhaften Eiweißanteil: satte 50 Prozent stecken drin!

GIBT ES FÜR MICH ALS HARDGAINER SPEZIELLE ERNÄHRUNGSREGELN?

- 1. Sie sollten alle 2 bis 3 Stunden etwas essen. So hat der Körper immer genug Energie zur Verfügung und knabbert nicht heimlich, still und leise die eigene Substanz an.
- 2. Achten Sie darauf, dass alle Mahlzeiten und kleine Snacks hochwertige Proteine enthalten (ideal: je 30 bis 50 Gramm).
- 3. Trainieren Sie nie nüchtern – denn sonst können Sie sich die Schufferei gleich ganz sparen.
- 4. Versorgen Sie Ihren Körper unmittelbar nach dem Training mit schnell resorbierbaren Proteinen (so wie in dem Beispiel-Ernährungsplan unten auf der Seite).
- 5. Verspeisen Sie etwa 1 Stunde nach dem Training ein vollwertiges Hauptgericht, am besten das eiweiß- und kohlenhydratreichste des ganzen Tages.
- 6. Essen Sie vorm Schlafengehen noch eine Kleinigkeit, damit der Körper die nächtliche Fastenzeit überbrücken kann. Und frühstücken Sie am nächsten Morgen schnellstmöglich!

Wie sieht die optimale Ernährung für Hardgainer aus?

Hardgainer sollten an Trainingstagen 7-mal essen – ohne Workout fällt 1 Mahlzeit weg

FRÜHSTÜCK	SNACK	MITTAGESSEN	SNACK	NACH WORKOUT	ABENDESSEN	SNACK
6–8 EL Fruchtemüсли ohne Zucker, 1–2 Becher Vollmilchjogurt oder Waffeln (4–6 EL Haferflocken, 1–2 Eigelb, 3–5 Eiweiß, 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Rosinen)	250 g Quark (20 % Fett) mit 1 Apfel, 2 EL Rosinen, 1 EL Leinöl oder 3 Vollkorn-Reiswaffeln, bestrichen mit Quark und je 1 TL Marmelade oder Honig	250–300 g Geflügel oder Fisch, dazu Salat und Kartoffeln, Reis oder Nudeln oder 1 Dose Tunfisch in Wasser, 2 EL Olivenöl zugeben, dazu 1–2 Scheiben Vollkornbrot	1 Becher Hüttenkäse mit 2 EL Rosinen und 1 EL Leinöl oder 1 Banane und 1 Handvoll Nüsse	0,5 l Vollmilch mit 3–4 EL Kakaopulver, 1 Banane und 10 getrocknete Datteln oder 1 Protein-Shake (als Fertigprodukt)	250–300 g Geflügel, Rind oder Fisch, dazu Salat und Kartoffeln, Reis oder Nudeln oder 2–3 hart gekochte Eier, 2–3 Scheiben Vollkornbrot, dazu Gemüse	100 g Emmentaler oder Gouda oder 3–4 TL Erdnussmus ohne Zucker (keine Erdnussbutter!)



Was soll ich essen, um stark und schlank zu werden?

Die Regel lautet: Essen Sie nicht weniger, sondern essen Sie das Richtige!
Hier kommen 10 Rezepte für mehr Muskeln, mehr Energie – und weniger Hüftspeck



1 | Ei-Sandwich mit Smoothie

Zutaten (für 1 Portion)

Für das Sandwich: 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Ei, 1 Salatblatt, 1 Tomate, je 1 Scheibe gekochter Schinken und Cheddar-Käse
Für den Smoothie: 1 Kugel Vanilleeis, 50 g Tiefkühlbeeren, 3 Eiswürfel, 1 EL Vanille-Protein-Pulver, 100 ml fettarme Milch

Zubereitung

Fett in eine Pfanne geben, Ei hineinschlagen und anbraten. Brot toasten. Eine Scheibe mit Schinken, Tomate, Käse, Salat und Spiegelei belegen. Mit der 2. Scheibe zudecken. Sämtliche Zutaten für den Smoothie zu einem dickflüssigen Drink pürieren.

Pro Portion 582 Kcal



2 | Gefülltes Schweinefilet

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Kilo Schweinefilet, 200 g Ricotta, 400 g frischer Blattspinat, 1 Glas eingelegte Artischockenherzen, 1 EL Olivenöl, 500 g grüner Spargel, Pfeffer, Salz, getrocknetes Basilikum

Zubereitung

Das Fleisch der Länge nach auf-, aber nicht ganz durchschneiden und aufklappen. Mit einer Masse aus Ricotta, Spinat, Artischocken und Basilikum füllen. Das Schweinefilet zusammendrücken und mit Garn an 5 Stellen verschnüren. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Fleisch in einer Bratform mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. 25 bis 35 Minuten garen. Spargel in etwas Öl schwenken, salzen und pfeffern. Auf ein Backblech legen, bei 200 Grad ungefähr 10 Minuten im Ofen rösten, bis er weich und leicht gebräunt ist.

Pro Portion 390 Kcal

ERNÄHRUNG

3 | Chili con Carne

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Rinderhackfleisch, 1 weiße Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 Dosen Kidneybohnen, 2 Dosen geschälte Tomaten, 600 ml Hühnerbrühe, 1 TL Chili-Pulver, ½ TL Kreuzkümmel, 30 g dunkle Schokolade, Zimt, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Hackfleisch bei mittlerer Hitze durchbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das Fett in der Pfanne lassen, darin Zwiebelwürfel und gepresste Knoblauchzehen 3 Minuten anbraten. Hack mit Zwiebeln, Knoblauch, Bohnen, Tomaten, Brühe, Schokolade und den Gewürzen in einen großen Suppentopf geben und anschließend 1 Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen.

Pro Portion 310 Kcal



4 | Penne Bolognese mit Blattsalat

Zutaten (für 4 Portionen)

Fürs Hauptgericht: 200 g Penne, 400 g Rinderhack, 2 EL Olivenöl, 1 Karotte, 50 g geräuchertes Putenfleisch, 1 Stange Sellerie, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 150 ml Rotwein, 150 ml Hühnerbrühe, 1 Dose gehackte Tomaten, 150 ml Milch, 4 EL geriebener Mozzarella
Für den Salat: 450 g Blattsalat (grüner Salat, Endivie, Radicchio, Rucola, Feldsalat oder ein Salatmix aus der Kühltruhe), Zwiebelwürfel, 1 EL zerkleinerter Blauschimmelkäse, 1 EL gehackte Walnüsse, 100 g Beeren und je 1 EL Leinsamen, Balsamico, Öl

Zubereitung

Nudeln: Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Putenfleisch in kleine Stücke schneiden, mit Karotten-, Sellerie- und Zwiebelwürfeln leicht anbraten. Hack und zerstoßenen Knoblauch hinzugeben und etwa 5 Minuten braten, bis das Fleisch gebräunt ist. Unter Rühren Wein hinzufügen und alles noch 10 Minuten köcheln lassen. Zuletzt Hühnerbrühe, Tomaten und Milch untermengen. Bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, ab und zu umrühren. Nudeln kochen, abschrecken und auf den Tellern mit der Bolognese und dem fein geriebenen Mozzarellakäse anrichten.
Salat: Salatmischung, Zwiebelwürfel, Beeren, den zerbröselten Blauschimmelkäse, Nüsse und Leinsamen in eine Schüssel geben, vermengen und anschließend mit Essig und Öl anrichten.

Pro Portion 720 Kcal



5 | Knusprige Forelle mit Salat

Zutaten (für 1 Portion)

Für den Fisch: 1 Forellenfilet von etwa 200 g, gut 200 g grüne Bohnen, 1 EL Paniermehl, 2 TL Mandelblättchen, 1 Bund frische Petersilie, 1,5 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer
Für den Salat: 1 großer Kopf Endiviensalat, 1 grüner Apfel, 1 EL gehackte Walnüsse und 1 EL Balsamico-Vinaigrette

Zubereitung

Fisch und Bohnen: Forelle salzen, pfeffern und mit Paniermehl bestreuen. Bei mittlerer Hitze mit 1 EL Olivenöl in der Pfanne von beiden Seiten je zirka 4 Minuten anbraten, dann mit Petersilie bestreuen. Die Bohnen im Dampfkochtopf 5 Minuten garen, im restlichen Öl schwenken, mit Mandelblättchen, Salz und Pfeffer verfeinern. Salat: Endivienblätter in mundgerechte Stücke teilen, mit Apfelstücken, Walnüssen und Dressing vermengen.

Pro Portion 600 Kcal

6 | Huhn-Spinat-Pizza mit Salat

Zutaten (für 1 Portion)

Für die Pizza: 150 g gekochtes Hühnchenfleisch, 200 g Feta, 100 g gefrorener Blattspinat, 1 Fladenbrot, 3 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, frisches Basilikum, Knoblauch, Olivenöl, Oregano
Für den Salat: 450-g-Mischung aus verschiedenen grünen Salaten, 1 EL fein gehackte Zwiebelwürfel, 50 g Kidneybohnen aus der Dose, 1 EL zerkrümelter Blauschimmelkäse, 1 EL Rotwein, 1 TL Olivenöl

Zubereitung

Pizza: Mark auf dem Fladenbrot verteilen, nach Geschmack mit Knoblauch, Olivenöl, Oregano würzen. Mit Spinat, Feta, Hühnchenwürfeln und Basilikumblättern belegen, salzen und pfeffern. Dann im Ofen bei 190 Grad etwa 6 Minuten backen.

Salat: Mix mit Kidneybohnen, Zwiebelwürfeln und Käsekrümeln in eine Schüssel geben, dann mit Rotwein und Olivenöl vermischen.

Pro Portion 720 Kcal



7 | Tortilla-Wrap mit Smoothie

Zutaten (für 1 Portion)

Für den Wrap: 2 Scheiben Putenbrust (geräuchert), 1 Frühlingszwiebel, 1 Vollkorn-Tortilla, 2 TL geriebener mexikanischer Käse (Queso añejo, Alternativen: Parmesan, Feta), 2 Eier, 2 TL Salsa, frischer Koriander

Für den Smoothie: 50 ml fettarme Milch, 100 g Blaubeeren, 150 g Ricotta, ½ Banane, 2 TL Vanille-Protein-Pulver, Eiswürfel

Zubereitung

Wrap: Eier in die Pfanne schlagen und mit den Zwiebelringen 2 Minuten zu einem leicht flüssigen Rührei erhitzen. Die Eimasse auf die Tortilla löffeln und mit dem geriebenen Käse, dem Koriander und Würzsoße bedecken.

Anschließend den Tortilla-Fladen zusammenrollen, mit einem scharfen Messer einmal in der Mitte schräg durchschneiden, servieren.

Smoothie: 6 Eiswürfel zerstoßen und mit Ricotta, Milch und Vanille-Protein-Pulver vermengen.

Dann die Beeren und die Banane der Masse hinzufügen und mit einem Pürierstab zerkleinern, bis ein dickflüssiger Shake daraus entsteht.

Pro Portion 520 Kcal



8 | Zitronenhuhn im Gemüsenest

Zutaten (für 2 Portionen)

Für das Huhn: 2 große Hühnerbrüste, 4 EL Olivenöl, 75 ml Weißwein, 75 g frische Petersilie, Basilikum, Minze, 1 Zitrone, Salz und Pfeffer

Fürs Gemüse: 800 g Grünkohl, 200 g weiße Bohnen, 1 TL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Pinienkerne, ¼ TL Chiliflocken und 75 ml Bier

Zubereitung

Huhn: In einer ofenfesten Pfanne 2 TL Olivenöl auf große Hitze bringen. Die Hühnerbrüste darin 2 Minuten lang scharf anbraten. Restliches Olivenöl mit Zitronensaft, geriebener Zitronenschale und gehackten Kräutern vermengen. Das Hühnchen in der Pfanne für ungefähr 8 Minuten bei 200 Grad in den Backofen schieben. Das Fleisch auf einen Teller legen, salzen und pfeffern. Dann Weißwein und die selbst gemachte Kräutersoße in die Pfanne gießen und unter ständigem Rühren auf dem Herd etwa 1 Minute lang erhitzen. Zuletzt die Flüssigkeit über die Hühnerbrust geben und heiß servieren.

Gemüse: Die Chiliflocken und den zerstoßenen Knoblauch mit dem Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten. Die Kohlblätter, die Bohnen, die Pinienkerne und das Bier hinzufügen und etwa 5 Minuten garen, bis der Kohl vollständig in sich zusammengefallen und die Flüssigkeit verdunstet ist.

Pro Portion 650 Kcal



Hey, gibt's auch leckere Alternativen für Vegetarier?

9 | Knackiger Gemüsemix

In Kombination mit braunem Reis oder Vollkornnudeln ist dieser vegetarische Schmaus ein sättigendes Hauptgericht. Als Beilage passt er gut zu gefülltem Schweinebraten (Rezept 2) oder dem Forellenfilet (Rezept 5).

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g schwarze Bohnen, 100 g gefrorene Zuckererbsenschoten, 100 g geriebene Karotten, 100 g Brokkoli (zerkleinert), 100 g rote Papikawürfel, 1 Zwiebel, 1 Ei, 1 TL Sojasoße, 1 TL Hoisin (chinesische Grillsoße), 2 TL Erdnussöl und ¼ TL Chili-Flocken

Zubereitung Das Öl und die Chili-Flocken in eine erhitzte Pfanne geben. Das Ei verquirlen. Alle Zutaten, abgesehen von den Bohnen, hinzufügen. Dann das Ganze unter regelmäßigem Rühren 2 bis 3 Minuten garen. Nach Zugabe der Bohnen noch mal 2 bis 3 Minuten kochen. Mit braunem Reis servieren.

Pro Portion 280 Kcal

10 | Gemüse-Couscous

Couscous ist in Nordafrika Grundnahrungsmittel. Der Hartweizen-, Hirse- oder Gerste-Grieß wird mit etwas Gemüse zu einer vollwertigen Mahlzeit, eignet sich aber auch als Beilage für die Forelle (Rezept 5) oder das Zitronenhuhn (Rezept 8).

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g Couscous, 150 ml Gemüsebrühe, ½ rote Paprika, 1 Zucchini, 1 EL Feta (zerkrümelt), ½ TL Olivenöl, ½ TL Minze, 1 EL gehackte Mandeln, Gewürze: Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel

Zubereitung Couscous in eine Schüssel füllen und mit 150 ml kochender Gemüsebrühe übergießen. 5 bis 10 Minuten quellen lassen. Zucchini und Paprika in feine Würfel schneiden, roh oder gedünstet mit den anderen Zutaten zu dem fertigen Couscous geben. Kräftig durchmengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Pro Portion 210 Kcal

EQUIPMENT

Trainieren kann man fast überall. Hier erfahren Sie, welche Ausstattung Sie für Ihr Home-Gym

3

WAS IST BESSER: FREIE HANTELN ODER KRAFTMASCHINEN?

Für Einsteiger, die wenig oder gar keine Trainingserfahrung haben, sind Maschinen die erste Wahl. Hier werden die Übungen geführt, das sorgt für sehr saubere Bewegungsabläufe und schützt vor Verletzungen. Fortgeschrittene können die Kraftstationen nutzen, um ohne großes Risiko auch sehr schwere Gewichte zu stemmen. Der große Nachteil der Maschinen ist allerdings, dass sie in der Regel sehr festgelegte Bewegungsradien haben (mit Ausnahme von Kabelzugtürmen). Daher sollten Kraftsportler mit zunehmender Trainingsroutine verstärkt zu Freihanteln greifen. Dabei sind die Abläufe sehr viel natürlicher, und außerdem werden deutlich mehr Muskelfasern gefordert. Muskuläre Dysbalancen haben aufgrund der unzähligen Variationsmöglichkeiten ebenfalls kaum eine Chance.



brauchen und worauf Sie im Fitness-Studio achten sollten



1

2



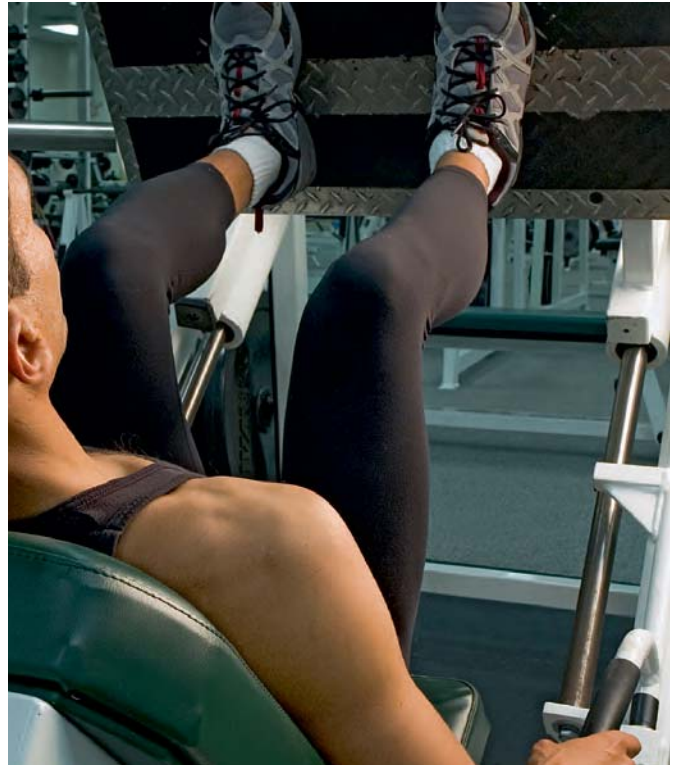
4

5

EQUIPMENT

WIE STELLT MAN DIE MASCHINEN IM FITNESS-STUDIO RICHTIG EIN?

Jedes Gerät ist anders. Zum Beispiel gibt es Beinpressen, bei denen man eine Platte von sich wegdrückt. Bei anderen drückt man sich und den Sitz weg, während die Platte an Ort und Stelle bleibt. Studieren Sie daher auf jeden Fall die Anleitung an der Station und fragen Sie bei Unklarheiten einen Trainer vor Ort oder einen erfahrenen Sportskameraden. In jedem Fall wichtig: Achten Sie darauf, dass die Drehachse des Geräts auf Höhe des jeweils bewegten Gelenks liegt, Ihr Körper stets in Kontakt mit dem Polster bleibt und Sie kein übermäßiges Hohlkreuz machen. Nutzen Sie – falls vorhanden – Gurte und Haltegriffe, um sich zusätzlich zu stabilisieren. Und machen Sie erst einige Wiederholungen ohne oder mit nur sehr wenig Gewicht, um sich an den Bewegungsablauf zu gewöhnen.



Lässt sich das Training an Maschinen noch effektiver gestalten?

Auch beim Maschinen-Workout sollten Sie versuchen, Ihre Muskeln möglichst vielseitig zu trainieren, sie also zum Beispiel aus verschiedenen Winkeln belasten. So vermeiden Sie einseitige Belastungen und setzen immer wieder neue Reize.

3 Beispiele, wie Sie mehr Abwechslung in Ihr Workout bringen können

- Positionieren Sie an der Beinpresse Ihre Füße weiter auseinander oder enger zusammen.
- Nutzen Sie an der Rudermaschine verschiedene Griffmöglichkeiten.
- Absolvieren Sie an der Brustpresse beidarmige Übungen nur mit einem Arm.

Mit welcher Technik hole ich bei Seilzugübungen mehr raus?

Probieren Sie es mit Reduktionssätzen: Machen Sie so viele Wiederholun-

gen, bis die Muskulatur anfängt zu streiken, dann verringern Sie das Gewicht 2- bis 3-mal. So sind ein paar zusätzliche Wiederholungen drin. Das funktioniert auch mit Dehnbändern: nach und nach näher an den Befestigungspunkt heranrücken (Türgriff, Heizkörper).

WAS FÜR GRIFFARTEN GIBT ES BEI FREIHANTELN?

- **Untergriff:** Sie greifen die Stange von unten, so dass die Handflächen zur Decke zeigen.
- **Obergriff:** Sie umfassen die Stange von oben, die Handflächen zeigen in Richtung Boden.
- **Wechselgriff:** Eine Hand im Ober-, eine im Untergriff (vor allem bei schweren Gewichten hilfreich).
- **Hammergriff:** Halten Sie die Gewichte so, dass Ihre Handflächen zueinander zeigen. (Das ist natürlich nur bei Kurzhanteln möglich.)



Gibt's ein Geheimrezept für starke Muskeln und einen flachen Bauch?

Ganz einfach: Gehen Sie boxen! Kein anderer Sport verbrennt in so kurzer Zeit so viele Kalorien. Und Spaß macht's obendrein. Am besten besorgen Sie sich die Powertools von Men's Health (MensHealth.de/powertools) und legen gleich los! Die passenden Übungen finden Sie als Mediashow auf MensHealth.de/boxtraining

3

Kann man was dagegen tun, dass einem die Hantel wegrutscht?

1. **Handgriff:** Den Daumen beim Greifen unter die Finger schieben, dann rutscht die Stange nicht weg. Gewöhnungsbedürftig, aber gerade bei hohem Gewicht ratsam.
2. **Griffhilfe:** Oft ist in den Armen noch Kraft, aber in den Fingern nicht. Dann helfen Bandagen, die Sie um das Handgelenk und die Stange binden. So erreichen Sie ein höheres Maximalgewicht und führen die Übungen sauberer aus.
3. **Magnesia:** Das Pulver (in der Apotheke erhältlich, 200 Milligramm um 5 Euro) erhöht die Griffigkeit der Hände und trocknet den Handschweiß. Verwenden Sie im Studio aber nur geringe Mengen (zwei Fingerspitzen), denn es hinterlässt weiße Spuren.

SIND GEWICHTSWESTEN ZU EMPFEHLEN?

Mit diesem Hilfsmittel lässt sich auf einfache Weise die Intensität von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht erhöhen. Gute Beispiele dafür sind Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütze, Klimmzüge, Dips oder Brücken. Zum Laufen sollten Sie sich das Extra-Gewicht allerdings nicht umschnallen. Grund: Dadurch verändert sich unter Umständen die Schritttechnik, was zu Überbelastungen der Fußgelenke oder der Knie führen kann.

EQUIPMENT

Woran erkenne ich einen guten Trainer?

Ausgebildeter Trainer oder studentische Hilfskraft? Auf den ersten Blick ist nicht immer ganz klar, wer vor einem steht. So finden Sie heraus, mit wem Sie es zu tun haben:

1. Einführungsgespräch Ihr Körper ist Ihre Trainingsgrundlage. Daher ist es wichtig zu wissen, welche Verletzungen Sie in der Vergangenheit hatten und ob aktuell Beschwerden vorliegen. Das ist nicht nur die Voraussetzung für einen optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan, sondern auch notwendig, um Überbelastungen und Verletzungen zu vermeiden. Wenn der Trainer an diesen Dingen wenig Interesse zeigt, hat er schon verloren.

2. Erstes Training Um sich einen Eindruck davon zu verschaffen, wo Sie leistungsmäßig stehen, sollte der Coach das erste Training, zumindest jedoch die wichtigsten Übungen gemeinsam mit Ihnen durchführen. Das gibt ihm die Möglichkeit, muskuläre Defizite oder eventuell vorhandene Dysbalancen zu entdecken und Ihr Trainingsprogramm individuell auf Sie zuzuschneiden.

3. Qualifikation Der Trainer sollte eine gute Ausbildung haben: Scheuen Sie sich nicht, nach seiner fachlichen Befähigung zu fragen. Zu den renommiertesten Ausbildungsinstituten zählen etwa die BSA-Akademie oder die Bildungs-Akademie Safs & Beta. Zudem ist interessant, welche Qualifikationen er genau mitbringt: Es gibt jede Menge spezielle Ausbildungsmöglichkeiten, etwa für leistungsorientiertes Krafttraining oder Kardiotraining.

4. Kommunikationsfähigkeit Der beste Trainer nützt Ihnen nichts, wenn er sein Wissen nicht vermitteln kann oder will. Der Coach sollte also über ein gewisses Kommunikationstalent verfügen, verständlich erklären können und erst dann zufrieden sein, wenn Sie alles begriffen haben. Wenn er auf Ihre Nachfragen ausführlich eingeht, zeigt das, dass er seinen Job ernst nimmt. Wenn er es dann noch schafft, Sie zu motivieren und Spaß am Training zu vermitteln, sind Sie in guten Händen.

5. Ehrlichkeit Im Normalfall wird Ihr Trainer kein studierter Mediziner sein. Daher sollte er Sie bei auftretenden Beschwerden, die nicht eindeutig zuzuordnen sind, zu einem Facharzt schicken. Wenn er seine Grenzen kennt und offen eingesteht, ist das ein weitaus größerer Kompetenzbeweis, als wenn er für jede Verletzung den scheinbar passenden Tipp aus dem Ärmel schüttelt. Dasselbe gilt auch für Ratschläge zum Thema Ernährung. Manche Studios haben einen eigenen Ernährungsberater, den die Mitglieder bei speziellen Problemen fragen können. Andererseits gibt es leider immer noch Studios, in denen einem oft schon in der Probestunde dubiose Nahrungsergänzungsmittel aufgeschwatzt werden. Meist ist eine solche Vorgehensweise sogar fester Bestandteil der Studio-Philosophie – und das bedeutet für Sie: Nichts wie raus aus diesem zwielichtigen Schuppen!



WIE FINDE ICH DAS FÜR MICH IDEALE FITNESS-STUDIO?

Natürlich möchte man am liebsten am Strand trainieren, aber da gibt's keine Geräte! Falls Ihnen das Meer zu weit ist und Sie nicht schleppen wollen, achten Sie auf Folgendes:

1. Lage

Das Studio sollte gut gelegen sein, also in der Nähe Ihrer Wohnung, Ihres Arbeitsplatzes oder dazwischen.

2. Öffnungszeiten

Was nützt Ihnen das schönste Studio, wenn Sie trainieren wollen, aber vor verschlossenen Türen stehen? Die meisten großen Studios öffnen werktags gegen 7 Uhr und schließen um 22 oder 23 Uhr. Bei 24-Stunden-Studios ist eine Betreuung nur in den Kernzeiten inklusive.

3. Atmosphäre

In seinem Fitness-Studio will man sich wohlfühlen. Am besten machen Sie ein Probetraining zu der Zeit, zu der Sie künftig trainieren wollen, und achten dabei auf Publikum, Einrichtung, Licht, Musik und Luftqualität. Ganz wichtig: Wie sieht es im Sommer mit Lüftungsmöglichkeiten aus?

4. Geräte

Die erste Frage ist, ob es genug davon gibt. Schlangestehen nervt. Und je mehr Geräte, desto geringer ist die Gefahr, sich zu langweilen. Kann man die Maschinen optimal auf Ihre Körpergröße einstellen? Gibt es Seilzüge und Hanteln?

5. Hygiene

Saubere Sanitäranlagen sind das A und O. Auch einsehbare Protokolle des Reinigungspersonals sind ein gutes Zeichen. Weitere wichtige Merkmale: Werden die Geräte nur mit Handtuch benutzt, die Ergometer nach dem Training abgewischt und in den Duschen Schlappen getragen?

Welche Rechte habe ich im Studio?

Im Kleingedruckten Ihres Mitgliedsvertrags können sich böse Fallstricke verstecken! Hier erfahren Sie, was Sie über die Rechtslage wissen sollten:

1. Worauf muss ich achten, wenn ich einen Vertrag abschließe?

Alle Leistungen des Studios müssen klar im Vertrag fixiert sein. Wichtig sind die Kündigungsfrist und ob sich der Vertrag automatisch verlängert. Mündliche Absprachen wie einen kostenlosen Probe-monat oder ein zweiwöchiges Rücktrittsrecht sollten Sie schriftlich festhalten, da sie sich sonst nicht beweisen lassen – zumal wenn im Vertrag steht: „Mündliche Nebenabreden wurden nicht getroffen.“

2. Welche Laufzeiten sind zulässig?

Bei vorformulierten Standardverträgen ist eine Erstlaufzeit von bis zu 2 Jahren zulässig. Studios versuchen aber oft, ihre Verträge als individuelle Vereinbarungen darzustellen, denn dann wäre auch eine längere Vertragsdauer erlaubt. Oft steht keine konkrete Laufzeit drin, das neue Mitglied soll diese selbst in ein Extrafeld eintragen. In Einzelfällen haben Gerichte dabei aber eher zu Gunsten des Fitness-Studios als des Mitglieds entschieden.

3. Um welchen Zeitraum darf sich der Vertrag automatisch verlängern?

Grundsätzlich um bis zu 12 Monate, es sei denn, Sie haben etwas anderes vereinbart. Klauseln, die einen längeren Zeitraum vorsehen, sind unwirksam. Folge: Sie können nach Ablauf der Erstlaufzeit jederzeit kündigen. Dabei müssen Sie allerdings die im Vertrag genannte Kündigungsfrist (bis zu 3 Monate) einhalten.

4. Darf mein Studio einfach so seine Öffnungszeiten ändern?

Ja! Wenn Sie immer zu bestimmten Zeiten trainieren müssen, etwa morgens vor der Arbeit, sollten Sie das deshalb unbedingt dem Vertrag hinzufügen.

5. Was ist, wenn ich mich verletze, weil ein Gerät defekt ist?



In der Regel haftet der Studio-Betreiber. Er hat dafür zu sorgen, dass die Geräte in einwandfreiem Zustand sind. Schadenersatz und Schmerzensgeld sollten Sie deshalb von ihm fordern. Welche Höhe angemessen ist, steht in speziellen Tabellen („Schmerzensgeldbeträge 2010“, Deutscher Anwaltverlag, zirka 60 Euro).

6. Wer haftet, falls mir in der Umkleidekabine etwas geklaut wird?

Kommt drauf an. Lassen Sie Ihre Sachen herumliegen, während Sie duschen, sind Sie selbst schuld. Aber auch, wenn etwas aus Ihrem Spind geklaut wird, müssen Sie beweisen, dass der Betreiber seine Pflichten vernachlässigt hat, etwa indem er mehrere Schlüssel für denselben Spind ausgegeben hat.

7. Komme ich auch vor Ende der Laufzeit aus dem Vertrag wieder raus?

Für eine außerordentliche (fristlose) Kündigung brauchen Sie einen objektiven, wichtigen Grund, zum Beispiel eine Verkleinerung des Geräteparks, sodass Sie nicht mehr so trainieren können, wie es im Vertrag steht, oder ein unvorhersehbarer Umzug (entweder Ihrer oder der

des Studios). Damit die Sache nicht gleich vorm Amtsgericht landet, sollten Sie eine einvernehmliche Aufhebung des Vertrags vereinbaren. Oder Sie schicken eine Abmahnung ans Studio, in der Sie erklären, warum aus Ihrer Sicht eine Vertragsverletzung vorliegt, und setzen eine angemessene Frist (abhängig vom Einzelfall, höchstens 4 Wochen) zur Beseitigung der Missstände. Wenn bis dahin nichts passiert, können Sie kündigen. Sie sind sich Ihrer Sache nicht sicher? Dann lassen Sie sich von einem Anwalt beraten (ein Beratungsgespräch kostet um die 100 Euro).

8. Und was ist, wenn ich krank werde?

Auch das kann ein Kündigungsgrund sein, aber nur, wenn Sie dauerhaft sportunfähig sind oder nicht abzusehen ist, wann Sie wieder Sport treiben können. Auf jeden Fall brauchen Sie ein ärztliches Attest.

9. Muss ich die Kündigung per Einschreiben schicken?

Sie müssen im Zweifelsfall beweisen können, dass Ihr Schreiben das Studio erreicht hat. Also übergeben Sie es persönlich und nehmen einen Zeugen mit oder senden es per Einschreiben mit Rückschein.

EQUIPMENT

Was brauche ich, um mir zu Hause ein eigenes Fitness-Studio einzurichten?

Das kommt darauf an, wie viel Platz und wie viel Geld Sie dafür opfern können. Wir zeigen Ihnen 3 Varianten für verschiedene Raumgrößen – inklusive Grundriss und Equipment-Tipps.

Die ideale Ausstattung für ein Gym in der 1-Zimmer-Wohnung

Fitness-Tools für 100 Euro

1. Swiss Ball

Der Ball ersetzt die Trainingsbank, etwa bei Hantelübungen. Sie trainieren damit sogar effektiver, weil Sie mehr Muskeln aktivieren, beim Bankdrücken zum Beispiel auch die Rumpf- und Rückenmuskulatur. Im Idealfall entspricht der Durchmesser des Balls Ihrer Armlänge. **Preis:** ab 20 Euro.

Einsteiger-Übung: Rumpfeheben

Bäuchlings auf den Ball legen, Oberkörper der runden Form anpassen. Die Füße stehen stabil auf dem Boden, etwas weiter als schulterbreit auseinander. Arme hinter den Kopf legen, Oberkörper langsam heben.

2. Kanister

Der geniale Hantel-Ersatz aus dem Baumarkt! Sie brauchen die Bottiche vor dem Einsatz nur mit Sand oder Wasser zu füllen. Brauchbar für Übungen, bei denen sich das Handgelenk kaum um den Henkel dreht (sonst schürft man sich die Haut ab). Beispiele: Ausfallschritte, Kniebeugen oder Waden- und Schulterheben. **Tipp:** Je größer die Griffe,

desto angenehmer lassen sie sich greifen. **Preis:** um 8 Euro für 2 Kanister à 10 Liter. **Einsteiger-Übung: Kniebeugen, einbeinig** Stellen Sie sich mit 2 Kanistern in den Händen aufrecht hin. Legen Sie einen Fuß auf einen Stuhl hinter sich. Nun das vordere Knie beugen, bis der vordere Oberschenkel waagrecht ist. Anschließend wieder hochdrücken.

3. Springseil

Mit diesem Mini-Kardiogerät können Sie hervorragend Ihre Ausdauer trainieren. Wichtig ist vor allem die Länge der Strippen: Wenn man mittig draufsteht, sollten einem die Griffe bis unter die Achseln reichen. **Tipp:** Gute Seile haben Kugellagergelenke, schwingen dadurch gleichmäßiger. Besonders schwere Spring-

seile (200 Gramm) kräftigen zugleich die Arme und die Schultern. **Preis:** ab 10 Euro. **Einsteiger-Übung: Wechselsprünge** Das Seil ist anfangs hinter Ihren Füßen. Zuerst 2 Minuten beidbeinig springen (die Füße heben dabei maximal 3 Zentimeter ab), dann je 1 Minute lang ein Bein anwickeln. Wichtig: Die Sprünge in den Knien abfedern.





4. PVC-Fausthanteln

Die 0,5 bis maximal 5 Kilo schweren Kunststoffgewichte sind gut für Übungen, bei denen man mit großen Hebelkräften arbeitet. Beispiele: Frontheben, Seitheben und Schulterrotationen. Für den Anfang genügt ein 2-Kilo-Set völlig. **Tipp:** Achten Sie darauf, dass die Hanteln gut in der Hand liegen. Noppen oder Rillen sind ideal. Wenn

Sie zu Hause einen Parkett- oder Fliesenboden haben, sollten die Hanteln mit Gummi überzogen sein. **Preis:** ab 12 Euro pro Paar. **Einsteiger-Übung: Seitheben** Aufrecht hinstellen, Hanteln hängen neben dem Körper, die Handflächen zeigen zueinander. Dann die gestreckten Arme bis auf Schulterhöhe heben, eine kurze Pause machen und kontrolliert senken.

5. Dehnband aus Gummi

Mit den elastischen Bändern (auch Tubes genannt) lassen sich praktisch alle Muskelgruppen trainieren, der Oberkörper aber etwas leichter. Je dicker sie sind, desto intensiver das Workout. Man stellt sich drauf oder wickelt das Seil um einen Heizkörper, einen Balken oder die Reckstange. **Tipp:** Ummantelte Seile sind strapazierfähiger,

Griffe aus Schaumstoff angenehmer als Kunststoffhenkel. Die Zugkraft des Bandes sollte mindestens 5 Kilo betragen. **Preis:** ab 15 Euro. **Einsteiger-Übung: Rudern** Mit schulterbreitem Fußabstand mittig aufs Seil stellen, Beine leicht anwinkeln, Oberkörper vorbeugen. Arme sind gestreckt, das Seil gespannt. Nun die Griffe eng am Körper Richtung Bauch ziehen.

7. Tür-Reckstange

Platzsparendes Hilfsmittel, vor allem für enge Klimmzüge. Zeigen die Handflächen zum Körper, fordern Sie vorwiegend Ihren Bizeps. Wenn Sie andersherum zupacken, muss der Latissimus (der breiteste Rückenmuskel) die Hauptarbeit leisten. Weitere Trainingsvariante: Bein-Hebe-Übungen für die Bauchmuskulatur. **Tipp:** Besser als Stangen, die in den Türrahmen geklemmt werden, sind solche, die man mit Schrauben fixieren kann. **Preis:** um 20 Euro.

Einsteiger-Übung: weite Klimmzüge

Die Stange so greifen, dass die Handflächen vom Körper wegzeigen. Beine anwinkeln, Füße kreuzen. Gerade hochziehen, bis das Kinn die Stange berührt. Kurz halten.

6. Balance-Kreisel

Das perfekte Gerät für Koordinations- und Balance-Übungen. Auf der wackeligen Unterlage lernen Ihre Muskeln, präziser zusammenzuarbeiten und schneller zu reagieren. Auch als Podest bei Einheiten mit Tubes oder Kurzhanteln gut geeignet. Optimal sind ein Durchmesser von 40 bis 50 und eine Höhe von etwa 10 Zentimetern. **Preis:** ab 15 Euro.

Einsteiger-Übung: Einbeinstand

Setzen Sie einen Fuß mittig auf den Kreisel. Dann heben Sie den anderen und ziehen damit möglichst große Kreise. Alternative: Kniebeugen auf einem Bein.

EQUIPMENT

Die ideale Ausstattung für ein Gym im Arbeitszimmer

Equipment für 500 Euro

1. Fitness-Matte

Die 1 bis 2 Zentimeter dicke Sportmatte schont die Bandscheiben und die Gelenke – besonders bei Trainingseinheiten, die man liegend oder kniend am Boden macht. Dazu gehören insbesondere Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur. Auch zu empfehlen bei explosiven Übungen wie etwa Klatsch-Liegestützen. **Tipp:** Glatte Matten kann man zwar leichter reinigen, besser sind aber solche mit Struktur (Rillen, Noppen). Besonders gut: Unterlagen aus wasserabweisendem Material wie zum Beispiel Schaumstoff. **Preis:** um 50 Euro.

Einsteiger-Übung: Crunches-Kombi

Rücklings auf die Matte legen und die Beine anwinkeln. Die Arme nach hinten ausstrecken und die Schulterblätter vom Boden heben. 2. Durchgang: Die Fingerspitzen berühren die Schläfen. Im 3. Satz die Arme vor der Brust verschränken.

2. Kurzhanteln

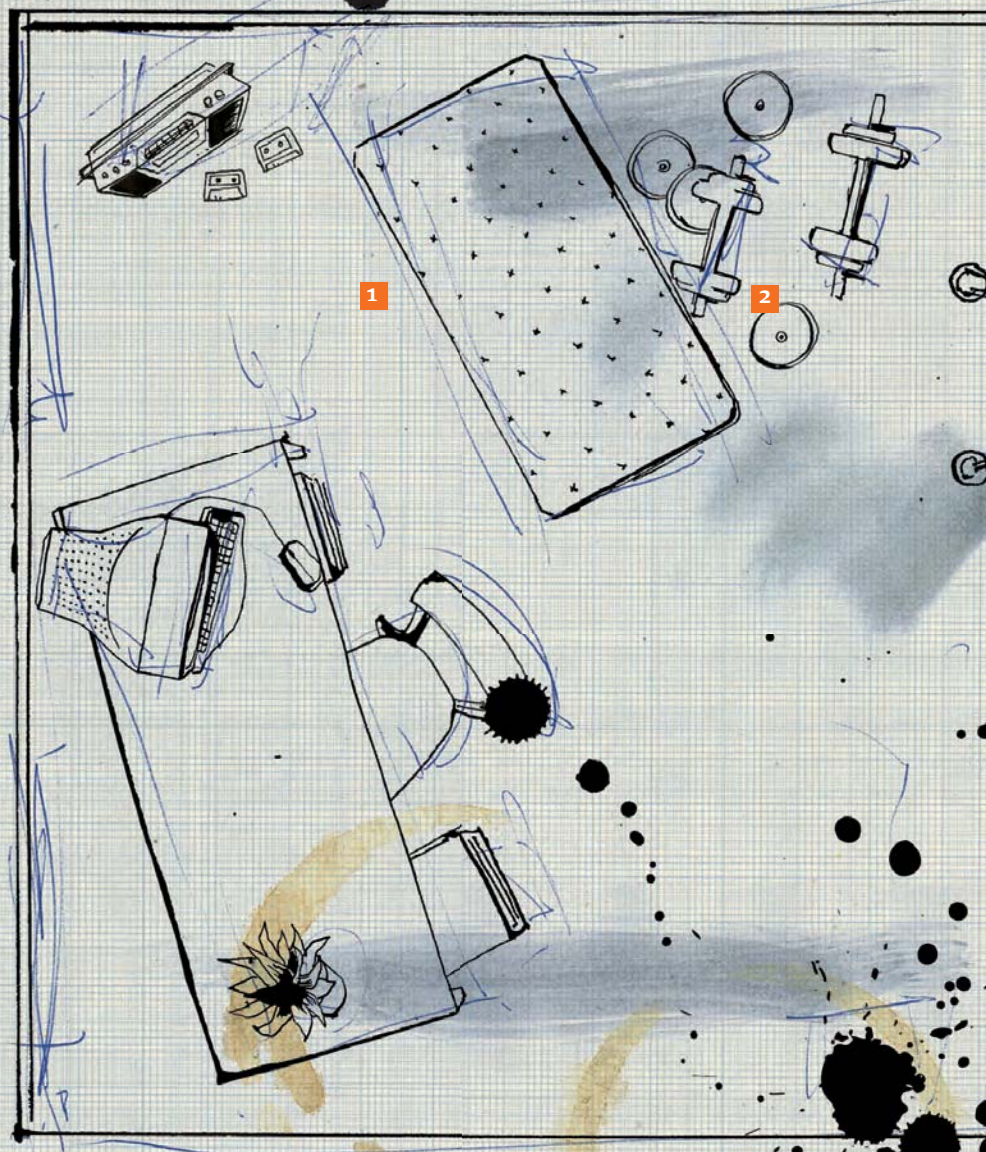
Unerlässlich für den Heim-Kraftsportler! Standardsets haben ein Gesamtgewicht von rund 20 Kilo (einschließlich Stangen). Für den Einstieg reicht das, später kann man lose Gewichtsscheiben dazukaufen, sodass man auf 15 bis 20 Kilo pro Hantel kommt. Je griffiger die Stange, desto besser (geriffelter Chrom oder gummiert).

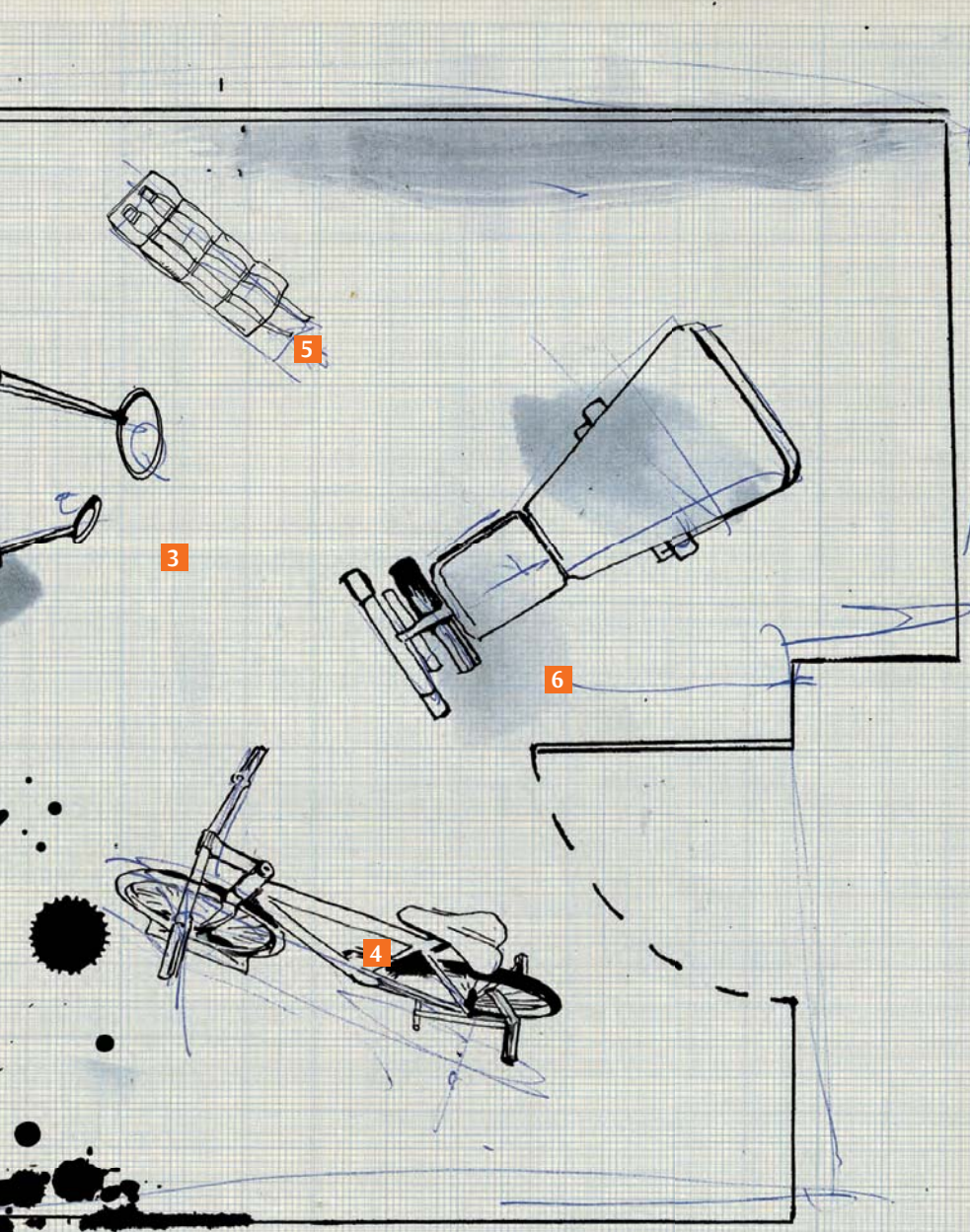
Tipp: Bei Sets mit Spannringen lassen sich die Scheiben schneller tauschen. **Preis:** um 50 Euro für 2 Stangen mit den empfohlenen Gewichten. **Einsteiger-Übung: Bizeps-Curls** Gerade hinstellen, die Hanteln neben dem Körper. Die Handflächen zeigen zum Körper. Arme beugen und Gewichte nach oben führen, dabei die Hanteln drehen (Handflächen zur Schulter).

3. Turnringe

Ersetzen Klimmzugstange und Dips-Holm, können bei Bedarf für Kräftigung des Rumpfs, etwa durch Kreisen der Beine oder des Oberkörpers. Das Schwingen der Seile erhöht bei allen Übungen den Schwierigkeitsgrad, weil es die Muskulatur stärker fordert. **Tipp:** Hängen die Ringe in einer Schlaufe, kann man verschwitzte Stellen

wegdrehen. Das Seil soll minimal 1 Zentimeter dick und verdreht sein. **Wichtig:** Sicherheitshaken mit Stahldübeln zum Befestigen. **Preis:** ab 30 Euro **Einsteiger-Übung: enge Klimmzüge** Ringe so greifen, dass die Handflächen zum Körper zeigen. Die Beine anwinkeln, Füße überkreuzen. Oberkörper ruhig halten und hochziehen, bis Sie durch die Ringe sehen können.





4. Rollentrainer

Der „Ständer“ fürs Straßenrad macht Ihr Bike zum Indoor-Fahrrad und ist zusammengeklappt nicht größer als eine Kühlbox. Einfach das Hinterrad in die Aufhängung einspannen und losretten. Gute Geräte sind mit mindestens 5 Widerstandsstufen und einer Magnetbremse ausgestattet.

Tipp: Sie haben Sie ein Mountainbike? Montieren Sie hinten

einen Slick, der macht weniger Lärm, rollt besser und gleichmäßiger. **Preis:** ab 200 Euro, etwa bei www.tacx.com.
Einsteiger-Übung: Grundlagenausdauertraining
Radeln Sie 20 bis 35 Minuten bei gleichbleibender Trittfrequenz (optimal: 80 bis 100 Umdrehungen pro Minute). Wählen Sie den Widerstand so, dass Sie sich dabei problemlos unterhalten können.

6. Trainingsbank

Der Klassiker für das Kurzhantel-Workout ist für Übungen mit sitzender (wie Nackendrücken) oder liegender Startposition (wie Butterflys) geeignet. Die meisten der für das Heimtraining konzipierten Modelle lassen sich dementsprechend verstellen. Bei manchen sind weitere Trainingshilfen integriert, etwa Fußpolster für Bauchübungen. **Tipp:** Sitz und Lehne sollten in mindestens 3 Stufen verstellbar sein, das Polster nicht zu weich. Achten Sie auf ein TÜV- oder GS-Zeichen, das garantiert die Stabilität der Bank. **Preis:** ab 150 Euro.

Einsteiger-Übung: Butterflys

Die Bank flach machen und mit 2 Kurzhanteln rücklings drauflegen. Arme gerade nach oben strecken, Handflächen zeigen zueinander. Die Hanteln in weitem Bogen bis auf Schulterhöhe nach unten führen, dabei die Arme nicht beugen.

5. Gewichtsmanschetten

Sie dienen zum Beschweren von Armen und Beinen und sind vor allem bei Übungen mit großen Hebelkräften sinnvoll, weil diese bereits durch wenig Zusatzgewicht (ab 2 Kilo) deutlich anspruchsvoller werden. Beispiele: hängendes oder liegendes Beinheben, Crunches mit gestreckten Armen). **Tipp:** Je schmaler das Gewichtsband, desto besser. Gute Manschetten bieten zusätzlich zum Klett- einen Metallringverschluss. **Preis:** ab 15 Euro pro Paar.

Einsteiger-Übung: Beinheben

Binden Sie die Manschetten um Ihre Fußgelenke. Dann an die Ringe oder eine Reckstange hängen, Beine heben. Zwischen dem Oberkörper und den Oberschenkeln ist ein 90-Grad-Winkel. Die Beine langsam Richtung Bauch heben und wieder senken.

EQUIPMENT

Die ideale Ausstattung für einen separaten Fitness-Raum

Profi-Geräte für 3000 Euro

1. Klimmzugstange

Ein klassisches Gerät, um Ihren Rücken in V-Form zu bringen. Im Vergleich zur Reckstange sind mehr Griffpositionen möglich. Sie können hier sehr viel weiter greifen, um den Latissimus noch gezielter zu fordern. Vorsicht: Die Stange nur mit Stahldübeln und nicht an Zwischenwänden montieren!

Tipp: Die Stange sollte aus Stahl und zumindest an den äußeren Enden rutschfest sein, etwa durch ein Rillenprofil. Manche Geräte haben 2 zusätzliche Griffe für Hammerklimmzüge. **Preis:** ab 80 Euro.

Einsteiger-Übung: weite Klimmzüge
Möglichst weit außen greifen, Handflächen zeigen vom Körper weg. Beine anwinkeln, Füße überkreuzen. Bis zum Kinn hochziehen, Schulterblätter bewusst zusammenpressen. Achtung: Nicht vor- und zurückschwingen!

2. Kraftstation

Kompaktgeräte vereinen mehrere Maschinen, die man aus dem Fitness-Studio kennt und sind wegen der geringen Verletzungsgefahr optimal für Anfänger. Profis können einzelne Muskeln isoliert trainieren, etwa Bizeps, Brust oder Teile der Beinmuskulatur.

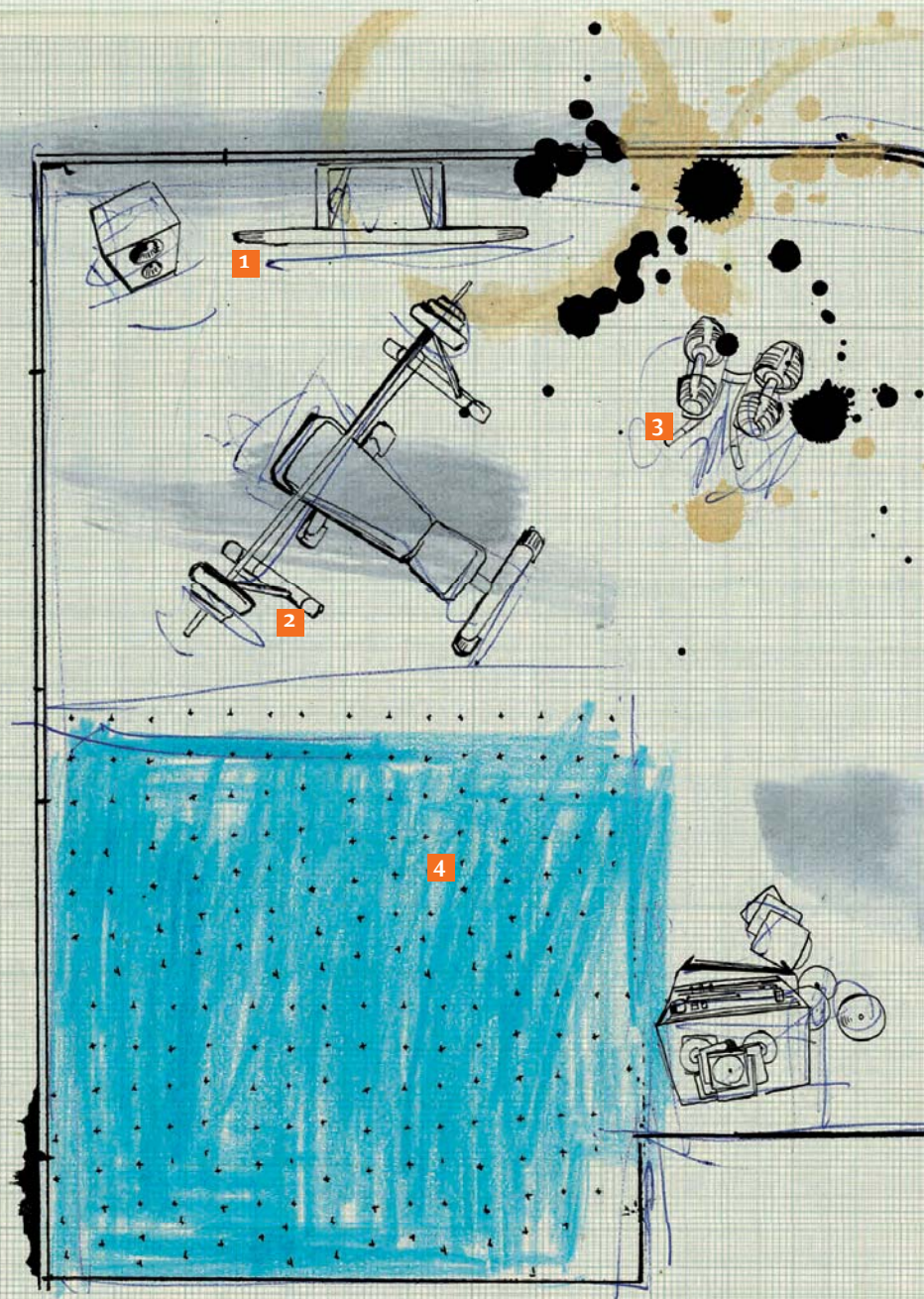
Tipp: Testen Sie, wie rasch sich das Gerät umbauen lässt.

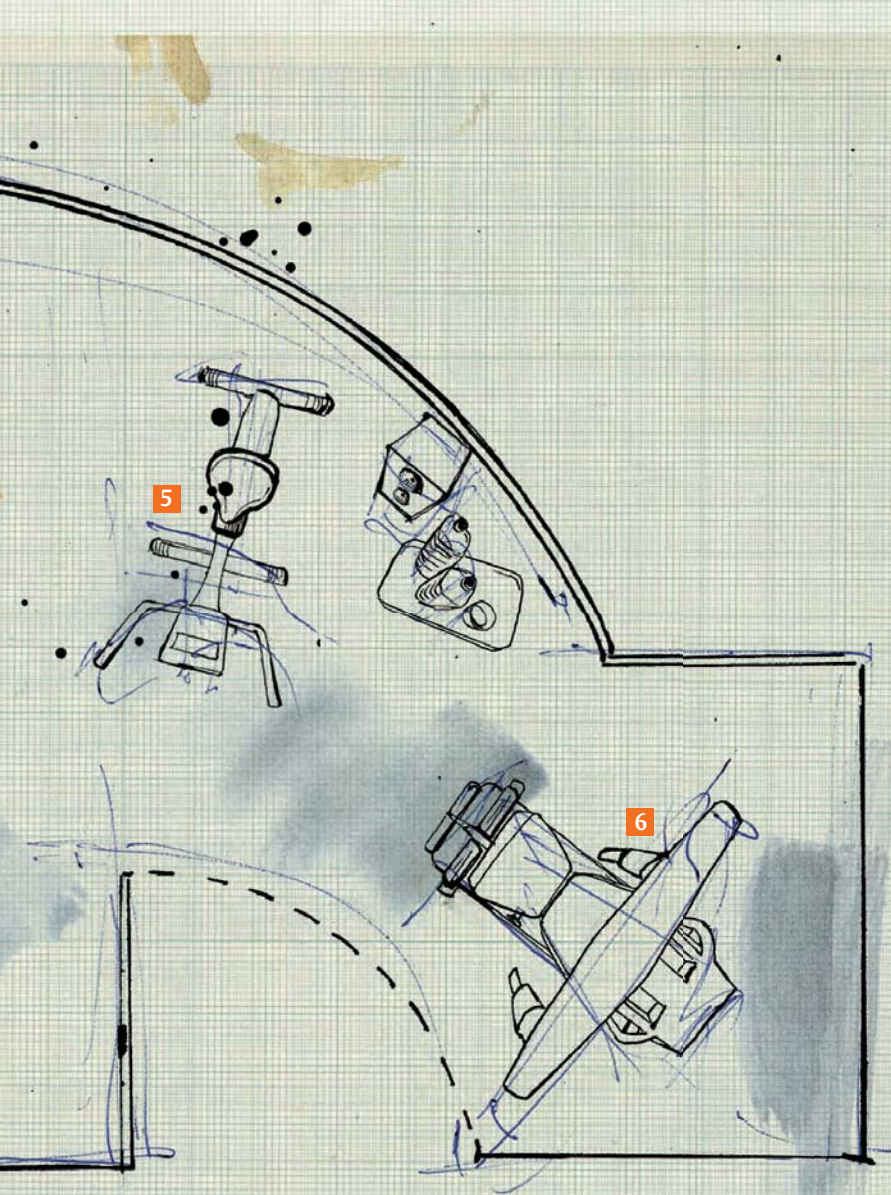
Integriert sein sollten: oberer und unterer Seilzug, Brustpresse, Butterfly, Beinstrecker. Auch gut: eine Beinbeuge-Vorrichtung. **Preis:** ab 900 Euro.
Einsteiger-Übung: Brustpresse Sitz so einstellen, dass die Griffe der Brustpresse in Höhe des Brustbeins sind. Gerade hinsetzen und dann die Griffe wegdrücken, bis die Arme fast ganz gestreckt sind.

3. Systemhanteln

Kein Anschrauben von Hantelscheiben mehr! Die Gewichte liegen in einer Art Basisstation. Man lässt die Hantel darin einrasten und wählt per Knopfdruck, wie viel Gewicht man aufnehmen will. **Tipp:** Der Verschluss sollte sich nur in der Basisstation verstellen lassen. Die Gewichte müssen präzise einrasten. Ideale

Abstufung: 1- bis 1,5-Kilo-Schritte. **Preis:** 2 Hanteln (je bis zu 25 Kilo) um 350 Euro, Ständer um 100 Euro (etwa Vario-Tech Power Weights, MensHealth.de/powertools).
Einsteiger-Übung: Schulterheben Mit 2 schweren Hanteln aufrecht hinstellen, Arme hängen locker herunter. Die Schultern möglichst weit zu den Ohren heben und senken.





4. Sportboden

Der 1 bis 2 Zentimeter dicke Profi-Belag ist wie eine maßgeschneiderte Fitness-Matte. Er wird meist in leicht zu verlegenden 1-Quadratmeter-Stücken angeboten und eignet sich für alle Übungen am Boden. **Tipp:** Am leichtesten sind Stecksysteme zu verlegen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage rutschfest und

leicht zu reinigen ist. **Preis:** 6 Quadratmeter um 180 Euro. **Einsteiger-Übung:** **Unterarmstütz** Gehen Sie in die Liegestützposition, aber stützen Sie sich dabei auf den Unterarmen ab. Spannen Sie den Körper an und heben Sie ein Bein, so weit Sie können. Diese Position etwa 10 Sekunden lang halten, der Blick bleibt nach unten gerichtet.

6. Langhantel-Kombi

Kombination aus Bank, Hantelablage und Hantelset. Die einzelnen Teile gibt es auch separat. Die Ablage ist höhenverstellbar, sodass sie jeder Übung optimal angepasst werden kann (Schulterhöhe bei Kniebeugen, Hüfthöhe beim Bankdrücken). Das Set (Stange plus Scheiben) sollte mindestens 50 Kilogramm wiegen. **Tipp:** Die Maximalbelastung der Ablage sollte mindestens 200 Kilo betragen, im Idealfall ist sie zugleich Scheibenständer. **Preis:** Bank/Ablage um 500 Euro, Hantelset ab 100 Euro. **Einsteiger-Übung: Schrägbankdrücken** Die Lehne ist um 45 Grad aufgestellt. Rücklings auf die Bank legen, Langhantel etwa schulterbreit fassen, bis zur Brust senken und wieder hochdrücken. Wichtig: Die Ellenbogen nicht ganz durchstrecken.

5. Ergometer

Ergometer sind hochwertiger als Heimtrainer, sie zeigen die Leistung in Watt an und bieten diverse Trainingsprogramme beispielsweise zur Fettverbrennung an. **Tipp:** Wichtig sind eine Schwungscheibe von mindestens 5 Kilogramm und eine Magnetbremse mit einstellbarem Widerstand (in Watt). Der Sattel sollte nicht nur horizontal, sondern auch vertikal verstellbar sein, die Pedale rutschfest und mit Fußschlaufen bestückt. Von Vorteil ist ein integrierter Pulsmesser, der auch Daten von einer Pulsuhr mit Brustgurt empfangen kann. **Preis:** ab 800 Euro. **Einsteiger-Übung: Steigerungen** Fahren Sie 5-mal nacheinander je 1 Minute lang mit 100, 105, 110, 115 und 120 Umdrehungen. Ziehen Sie von 180 Ihr Alter ab. Ihre Herzfrequenz sollte durchgehend in etwa bei dem Wert liegen, den Sie so erhalten (passen Sie dazu den Widerstand an).

ÜBUNGEN

Auf den folgenden 57 Seiten finden Sie alle Übungen für einen rundum definierten Körper.

4

GIBT ES FÜR JEDEN MUSKEL EINE PERFEKTE ÜBUNG?

Nein. Zwar hat man die Wirksamkeit einzelner Übungen wissenschaftlich untersucht, etwa mithilfe der Elektromyographie (EMG). Per Elektroden misst man dabei die elektrische Aktivität eines Muskels. Daraus zieht man dann Rückschlüsse auf die Intensität der Muskelkontraktion und somit auf die erzeugte Muskelkraft. Aber wer nur die auf diese Weise ermittelte Top-Übung absolviert, erzielt trotzdem keinen maximalen Erfolg, denn spätestens nach 3 Monaten regelmäßigem Training hat sich der Körper an die Übung gewöhnt und ein Muskelzuwachs ist kaum noch möglich. Will man einen Muskel wirklich umfassend trainieren, muss man ihn zudem aus möglichst vielen verschiedenen Winkeln fordern. Greifen Sie also beispielsweise die Langhantelstange mal enger und mal weiter, variieren Sie das Gewicht, die Zahl der Wiederholungen oder das Bewegungstempo. Dann legen Sie kontinuierlich und ausgedehnt an Masse zu.



Stellen Sie sich daraus Ihr eigenes Workout zusammen und legen Sie los!



1
2
3
→
5

Arme

4

Was bringt mir ein gezieltes Armtraining?

- Entlastung im Alltag: Koffer, Umzugs- und Getränkekisten sind bald ein Leichtes für Sie, weil kräftige Armbeugemuskeln das Ellenbogengelenk entlasten. Und beim Armdrücken haben Sie dank stabiler Handgelenke Ihre Kontrahenten sicher im Griff.
- Sportliche Überlegenheit: Ob beim Laufen (mehr Kraft beim Armschwung), Schwimmen (mehr Druck beim Armzug) oder Radfahren (bessere Kontrolle über den Lenker im Wiegetritt): Mit einer gut ausgebildeten Armmuskulatur sind Sie in jeder Sportart ganz vorn mit dabei. Und dank Ihrer gestählten Klettermuskeln bezwingen Sie bald auch die höchsten Berge in Rekordzeit.

Wie intensiviert man das Training an Bizeps-Maschinen im Fitness-Studio?

Verlängern Sie die Sätze. Wählen Sie das Gewicht so, dass Sie es mit einem (!) Arm nur 6 bis 8-mal heben können. Erst wenn Sie keine weitere Wiederholung mit diesem Arm schaffen, kommt der andere Arm ins Spiel und packt ebenfalls an. Absolvieren Sie dann mit beiden noch mal 8 bis 10 Wiederholungen.



MEINE ARME WERDEN EINFACH NICHT DICKER. WORAN LIEGT DAS?

Wahrscheinlich konzentrieren Sie sich zu sehr auf den Bizeps. Dabei bringt nicht der Bizeps (1), sondern der Trizeps (2) die größte Masse in den Oberarm (siehe Schaubild). Er wird bei allen Bewegungen beansprucht, bei denen Sie etwas von sich wegdrücken. Einfachste Übung: Liegestütze. Je näher sich die Hände am Boden sind, desto mehr wird er und nicht die Brust gefordert. Wenn Sie den Trizeps regelmäßig trainieren, profitiert davon auch der Bizeps: Studien haben gezeigt, dass sich dessen Kraft dadurch im Schnitt um knapp 10 Prozent steigert. Der Grund: Die Armmuskulatur arbeitet immer im Team. Strecken Sie den Arm, muss der Trizeps zwar die Hauptarbeit leisten, der Bizeps bremst die Bewegung aber gleichzeitig ab und sorgt so für einen kontrollierten Bewegungsablauf. Beim Beugen des Arms läuft es genau andersherum ab.

Gibt es einen Trick, um den Bizeps größer wirken zu lassen?

Klar. Beim Beugen des Arms bekommt der Bizeps Unterstützung vom Armbeuger (auch: Brachialis; Nummer 3 im Schaubild oben), und zwar vor allem dann, wenn die Handflächen nach unten oder zueinander zeigen. Das können Sie sich zunutze machen, indem Sie gezielt Hammer-Curls mit Kurzhanteln (Handflächen zeigen zueinander) oder Langhantel-Curls im Obergriff in Ihr Trainingsprogramm einbauen. Denn: Ein dicker Armbeuger drückt den Bizeps leicht nach oben und lässt ihn so noch größer erscheinen.

Womit verleihe ich meinem Bizeps den letzten Schliff?

Muskeln wachsen am besten, wenn man sie aus möglichst vielen verschiedenen Winkeln und mit unterschiedlichen Intensitäten belastet. Beim Bizeps ist das besonders wichtig, da er zu den kleinsten Muskeln des Körpers zählt: Die Muskelmasse beider Arme zusammen beträgt nur rund 3 Prozent der gesamten Muskulatur des Körpers. Daher sollten Sie Ihren Bizeps unbedingt mit verschiedenen Hilfsmitteln fordern (Kurzhantel, Langhantel, Dehnband oder Seilzug, Curl-Maschine). Gute Kombi: Langhantel-Curls, beidarmige Bizeps-Curls mit Kurzhanteln, Konzentrationscurls mit einem Arm (hier kann man bei den letzten Wiederholungen mit der anderen Hand nachhelfen).



ÜBUNGEN ARME



KANN MAN BEIM ARM-TRAINING ZEIT SPAREN?

Da für gibt es ein einfaches Rezept, und das nennt sich Agonisten-Antagonisten-Training. Das bedeutet, dass Sie Bizeps und Trizeps im Wechsel fordern. Der Vorteil: Sie brauchen keine einzige Pause einzulegen, weil sich der Bizeps erholen kann, wenn der Trizeps schuftet – und umgekehrt. Übrigens lässt sich dieses Prinzip auch auf andere Muskelgruppen anwenden, wie Brust und Rücken oder Beinstrecker und Beinbeuger.

Sind Klimmzüge ein effektives Armtraining?

Mit Klimmzügen trainieren Sie fast den ganzen Oberkörper. Je enger Sie greifen, desto stärker werden die Arme beansprucht. Aber Vorsicht: Sie müssen ihr gesamtes Körpergewicht heben, das kann Ihre Kräfte überfordern! Anfänger sollten zur Vermeidung von Verletzungen mit einer Maschine beginnen, die sie unterstützt, oder sich von einem Trainingspartner helfen lassen, der ihre Beine hält.

WAS FÜR EIN SHIRT BRINGT MEINEN BIZEPS OPTIMAL ZUR GELTUNG?

Schlüpfen Sie am besten in ein Polo-Shirt. Die engen Bündchen leiern nicht so schnell aus. Der Effekt: Ihr Bizeps steht zumindest optisch stets unter Hochspannung.



Mit welchen Übungen kann ich meine Arme zwischendurch trainieren, etwa im Büro?

Mit diesem Mini-Zirkel können Sie ganz ohne technische Hilfsmittel am Arbeitsplatz ein paar Extraschichten schieben:

1) Aktentaschen-Curls (für den Bizeps)

Bevor Sie sich auf Ihren Schreibtischstuhl setzen, beginnen Sie den Tag mit ein paar Hebeübungen (Profis packen vorab 2 bis 3 schwere Bücher zusätzlich in ihre Tasche): Halten Sie den Ellenbogen eng am Körper, heben Sie die Tasche langsam an, aber nur so weit, dass die Faust noch unterhalb der Schulter bleibt. Wenn Sie die Tasche senken, sollte sie die Beine nicht berühren. Wiederholen Sie

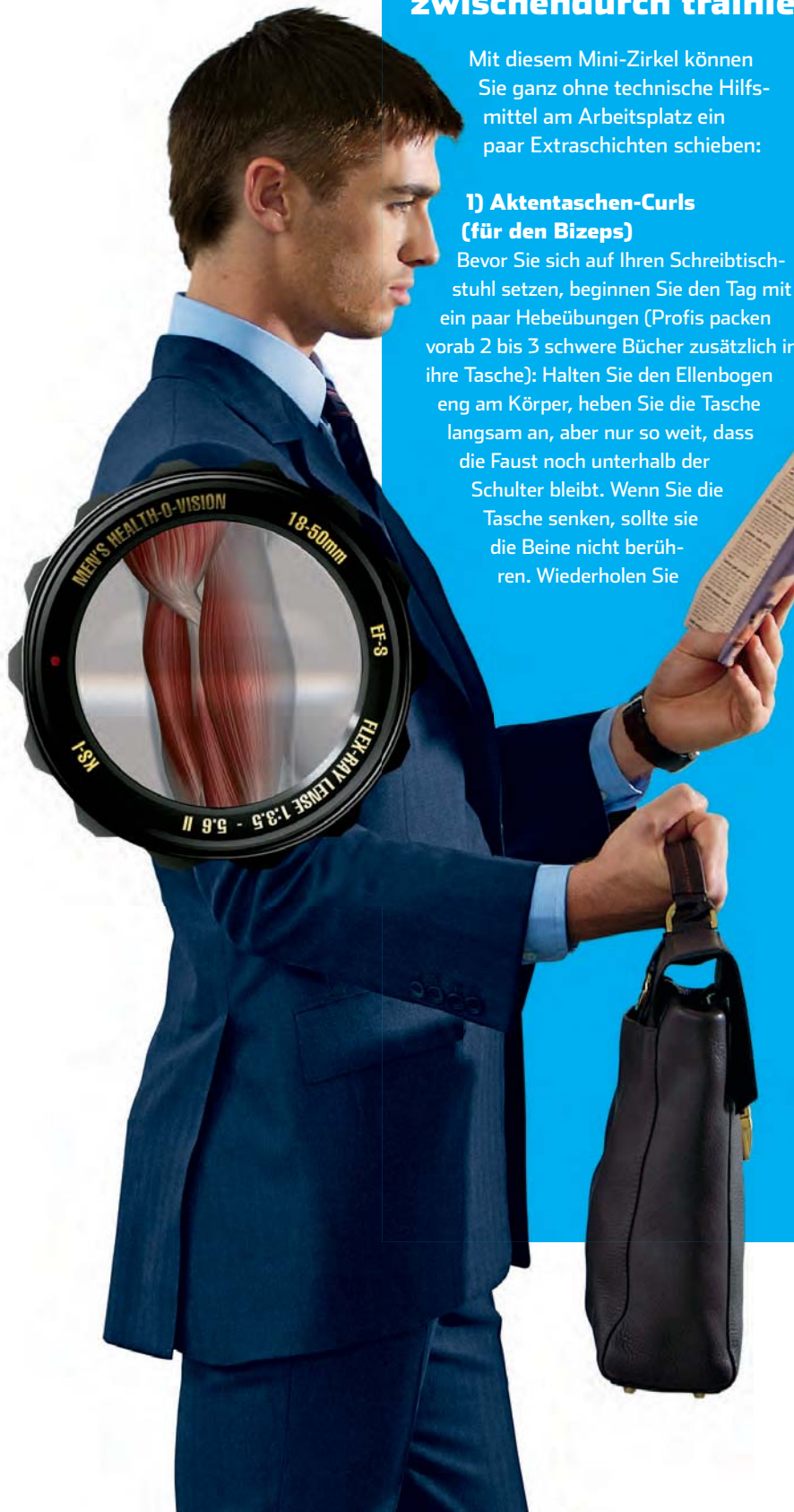
das Ganze 15-mal. Für weitere 15 Wiederholungen den Griff von oben fassen, das fordert auch die Unterarmmuskulatur.

2) Schreibtisch-Liegestütze (für den Trizeps)

Sie warten auf den Anruf eines Geschäftspartners? Kein Grund, Däumchen zu drehen! Vertreiben Sie sich die Zeit mit schrägen Liegestützen. Umklammern Sie mit den Händen die Schreibtischkante, gehen Sie mit den Füßen ein paar Schritte zurück, bis die Fußspitzen etwa 1,50 Meter vom Tisch entfernt sind. Den Rücken durchstrecken, dann den Oberkörper senken, bis die Nasenspitze fast die Schreibtischoberfläche berührt. Dann wieder hochdrücken. Machen Sie davon insgesamt 3 Sätze mit je 20 Wiederholungen. Den Schwierigkeitsgrad können Sie noch erhöhen, indem Sie sich vorsichtig weiter vom Schreibtisch entfernen.

3) Tischkanten-Klimmzüge (für den Bizeps)

Sie kommen immer mit einem schlechten Gewissen aus der Mittagspause zurück? Na, dann hängen Sie sich mal so richtig rein! So geht's: Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen vor den Schreibtisch, umfassen Sie wieder die Tischkante und schieben Sie die Füße langsam unterm Tisch hindurch, bis die Beine ganz gestreckt sind. Halten Sie den Rücken gerade und lassen sich so weit wie möglich runter. Ziehen Sie dann den Oberkörper zur Tischplatte. Absolvieren Sie davon 2-mal 15 Wiederholungen.



ÜBUNGEN ARME



Gibt es eine Möglichkeit, die Vene am Oberarm besser zum Vorschein zu bringen?

Wie gut die Ader, die quer über Ihren Bizeps verläuft, zu sehen ist, hängt nicht damit zusammen, wie viele Arm-Curls Sie schaffen. Wichtiger ist Ihr Körperfettanteil: Erst wenn Sie diesen unter 15 Prozent senken, kommt die Versorgungspipeline des Oberarms richtig zur Geltung. Und wundern Sie sich nicht, wenn die Vene an einem Arm dicker ist als am anderen: Der Durchmesser ist größtenteils genetisch bedingt.

WELCHES WARM-UP EMPFIEHLT SICH VOR EINEM ARM-WORKOUT?

Ideal sind 3 bis 5 Minuten Schattenboxen oder Seilspringen – das steigert die Durchblutung in Ihren Armen am besten und schmiert die Gelenke. Zudem wird Ihr Herz-Kreislauf-System auf die bevorstehende Belastung vorbereitet. Die Alternative für das Training im Studio ist der Crosstrainer.



WIE STARK SIND MEINE ARME?

Dafür gibt es einen ganz einfachen Test: Absolvieren Sie entweder an einer Klimmzugstange oder einem starken Ast so viele Klimmzüge wie möglich im Untergriff (das heißt, die Handflächen zeigen zum Körper).



TEST: KLIMMZÜGE

Greifen Sie die Stange schulterbreit und ziehen sich ruhig und kontrolliert nach oben, bis Ihr Kinn über der Stange ist. Dann langsam wieder runter. Achten Sie darauf, dass Sie die Arme nicht vollständig strecken (belastet die Gelenke zu stark) und dass Ihr Körper nicht pendelt. **Tipp:** Durch Überkreuzen der Füße bekommen Sie mehr Stabilität.

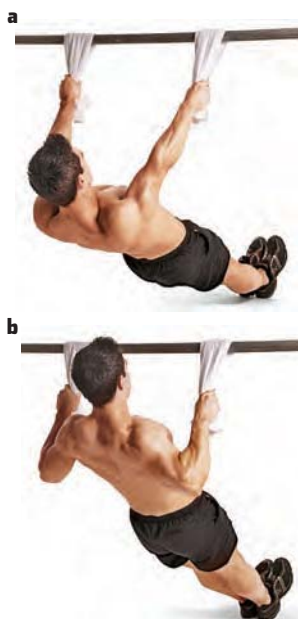
Ihr Ergebnis

sehr stark	über 12
stark	11 bis 12
mittel	8 bis 10
schwach	6 bis 7
sehr schwach	unter 6

ÜBUNGEN ARME

Wie kriege ich starke Arme?

Hier kommen 23 Übungen für eine rundum definierte Armmuskulatur! Suchen Sie sich je 2 bis 3 Bizeps- und Trizeps-Übungen aus und integrieren Sie diese in Ihr Ganzkörper-Workout oder machen Sie 1- bis 2-mal pro Woche 6 bis 8 Übungen als zusätzliche Armeinheit. Absolvieren Sie je 2 bis 3 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen (bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Klimmzügen nur so viele, wie Sie können). Lassen Sie sich gut 3 bis 4 Sekunden Zeit für jede Wiederholung und achten Sie auf eine saubere Ausführung.



HANDTUCHRUDERN, LIEGEND

Für Bizeps und Rücken

- Eine Multipresse-Station so einstellen, dass die Stange etwa auf Hüfthöhe fixiert ist. 2 Handtücher im Abstand einer Armlänge über die Stange legen. Die Enden greifen, den gesamten Körper anspannen (lang machen!), Fersen auf den Boden drücken.
- Den Oberkörper zur Stange ziehen, kurz halten, und dann langsam wieder zurücksinken lassen.



LANGHANTEL-CURLS, STEHEND

Für den Bizeps

- Stellen Sie sich gerade hin, Füße hüftbreit auseinander. Greifen Sie eine Langhantel etwa schulterbreit (Daumen zeigen nach außen) und halten Sie das Gewicht mit fast gestreckten Armen vor der Hüfte.
- Beugen Sie die Arme und bringen Sie das Gewicht nach oben, bis die Unterarme die Bizepse berühren. Die Ellenbogen am Körper und den Rücken gerade halten. Gewicht langsam senken, Arme nicht ganz durchstrecken. Bei hohem Gewicht oder Problemen in den Handgelenken greifen Sie besser zur SZ-Stange.



EINARMIGE KABEL-CURLS

Für den Bizeps

- Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Kabelzug. Den Einhandgriff unten anbringen, mit gestrecktem Arm hinterm Körper halten.
- Arm beugen und das Seil nach vorn-oben ziehen, bis der Unterarm waagrecht ist, dann wieder zurück. Die Ellenbogen dabei nicht bewegen. Beim nächsten Durchgang die Seiten wechseln.



HAMMER-CURLS AM KABELZUG

Für den Bizeps

- Den Zugturm so einstellen, dass das Seil über die untere Rolle läuft. Seilgriff befestigen, zapacken (Arme gestreckt, die Handrücken zeigen zur Seite), einen Schritt vor dem Turm aufrecht hinstellen.
- Ziehen Sie den Griff möglichst weit in Richtung der Schultern. Die Ellenbogen bleiben eng am Körper. Kurz so halten (aktiviert den Brachialis), dann zurück.



KLIMMZÜGE MIT V-GRIFF

Für Bizeps, Brust und Rücken

- a) Den Zweihand-Zuggriff an der Klimmzugstange anbringen und greifen. Die Unterschenkel kreuzen.
- b) Ziehen Sie sich aus den Armen hoch, bis diese ungefähr im rechten Winkel gebeugt sind. Kurz halten (der Unterkörper bleibt ruhig) und dann zurück.



ISOMETRISCHE ARM-CURLS

Für den Bizeps

- a) Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie in jede Hand eine Kurzhantel. Den linken Arm beugen, bis der Unterarm waagrecht ist. Den rechten Arm gerade herunterhängen lassen.
- b) Die Hantel in der rechten Hand 8- bis 12-mal zur Schulter führen. In dieser Phase die andere Hand nicht bewegen. Vorm nächsten Satz Seiten wechseln.



EINARMIGE CROSS-CURLS

Für Bizeps und Schultern

- a) Zwischen 2 Kabelzugtürme stellen, die Zugseile laufen über die oberen Rollen. Mit fast gestreckten Armen die Griffe von unten fassen. Die Handflächen zeigen dabei nach oben.
- b) Die rechte Hand Richtung Kopf ziehen. Kurz halten, dann den Bizeps bewusst anspannen und Arm langsam wieder strecken. Dann den linken Arm beugen.



GEDREHTE CURLS AUF DER SCHRÄGBANK

Für den Bizeps

- a) Rückenlehne der Hantelbank in einen 60-Grad-Winkel bringen. Hinsetzen, den Rücken gegen das Polster drücken. Halten Sie die Hanteln wie Koffer, die Arme sind fast vollständig gestreckt.
- b) Hanteln heben, dabei die Handinnenflächen drehen, bis sie nach oben zeigen. Anschließend die Gewichte kontrolliert wieder herunterlassen.

ÜBUNGEN ARME



KABELZUG-CURLS MIT SEILGRIFF

Für den Bizeps

- a) In eine Curl-Bank vor einen Kabelzugturm setzen. Seilgriff unten befestigen, mit ausgestreckten Armen überm Curl-Polster halten (Handflächen zueinander).
- b) Griffenden zu den Schultern ziehen, bis die Ellenbogen etwa 90 Grad gebeugt sind. Arme kontrolliert wieder strecken. Der Rücken bleibt gerade.



HAMMER-CURLS

Für Bizeps und Trizeps

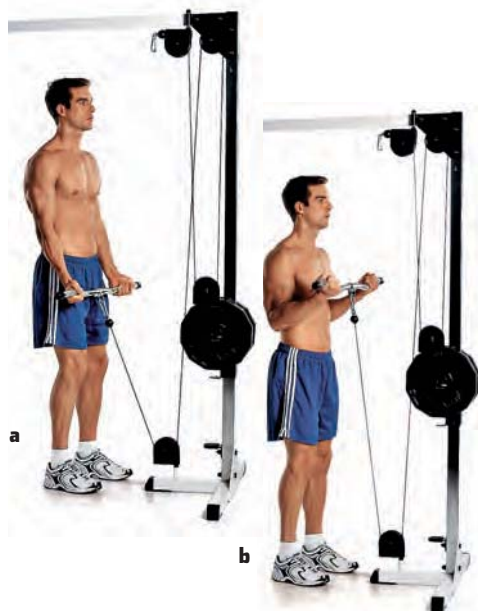
- a) Eine Kurzhantel in jeder Hand, Arme seitlich am Körper, Handflächen zeigen zueinander.
- b) Mit geradem Rücken langsam die Hanteln zu den Schultern heben. Dabei den Winkel in den Handgelenken unbedingt beibehalten! Die Daumen zeigen in der Endposition zu den Schultern. Langsam zurück.



KLIMMZÜGE MIT ENGEM GRIFF

Für Bizeps und Rücken

- a) Greifen Sie die Klimmzugstange enger als schulterbreit, die Daumen zeigen nach außen.
- b) Aus den Armen hochziehen, bis sich Ihr Kinn oberhalb der Stange befindet. Dabei den Unterkörper möglichst ruhig halten.



KABELZUG-CURLS MIT PARALLELGRIFF

Für den Bizeps

- a) Stellen Sie sich aufrecht vor einen Kabelzug. Den Griff am unteren Karabiner einhaken und mit leicht angewinkelten Armen vor dem Schritt halten.
- b) Den Griff nach oben bis vor die Brust ziehen, dabei Rücken und Oberarme ruhig halten.



KONZENTRATIONS-CURLS

Für den Bizeps

- a) Sie sitzen auf einer Trainingsbank und halten in der rechten Hand eine Kurzhantel (die Handfläche zeigt nach oben). Der Arm hängt gerade nach unten, seine Rückseite liegt stabil auf der Innenseite Ihres rechten Beins. Die linke Hand stützt sich auf den linken Schenkel.
- b) Heben Sie die Hantel zur rechten Schulter. Kurz halten, dann langsam zurück. **Variation:** Vor der Aufwärtsbewegung die Hand drehen, sodass der Daumen zum anderen Bein zeigt (aktiviert den Brachialis).



FRENCH PRESS MIT SZ-STANGE, SITZEND

Für den Trizeps

- a) Sie sitzen mit geradem Rücken auf einer Bank und halten die Stange über Ihrem Kopf.
- b) Die Stange aus den Ellenbogen langsam nach hinten absenken. Die Oberarme zeigen dabei stets nach oben (dicht am Kopf halten).



ENGE LIEGESTÜTZE

Für Trizeps und Brust

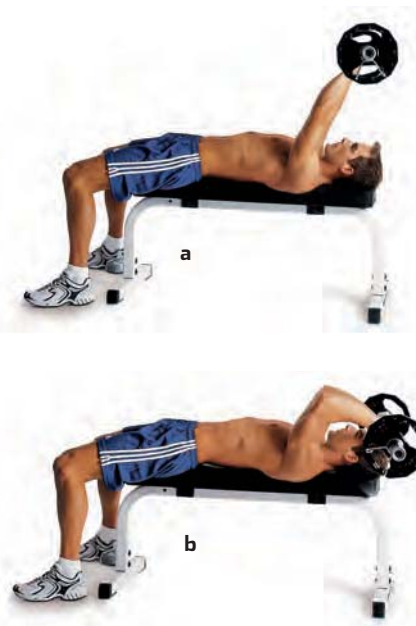
- a) Gehen Sie in den Liegestütz. Die Hände sind schulterbreit auseinander. Beine, Rumpf und Kopf bilden eine gerade Linie. Die Körperspannung halten.
- b) Den Oberkörper senken, bis Körperlinie und Oberarme in der Waagerechten sind.



BRUSTPÄSSE MIT GEWICHTSBALL

Für Trizeps und Brust

- a) Mit vorgebeugtem Oberkörper hinstellen, Ball vor der Brust halten, Füße schulterbreit auseinander. Darauf achten, dass der Rücken gestreckt bleibt.
- b) Die Arme mit Schwung strecken und den Ball auf den Boden werfen. Fangen und sofort wiederholen.



FRENCH PRESS MIT SZ-STANGE, LIEGEND

Für den Trizeps

- a) Sie liegen rücklings auf der Bank, Füße auf dem Boden. Halten Sie die Stange mit fast gestreckten Armen leicht nach hinten geneigt über dem Kopf.
- b) Ellenbogen beugen, Gewicht auf Stirnhöhe senken, kurz halten (Oberarme bleiben stets in Kopfnähe).

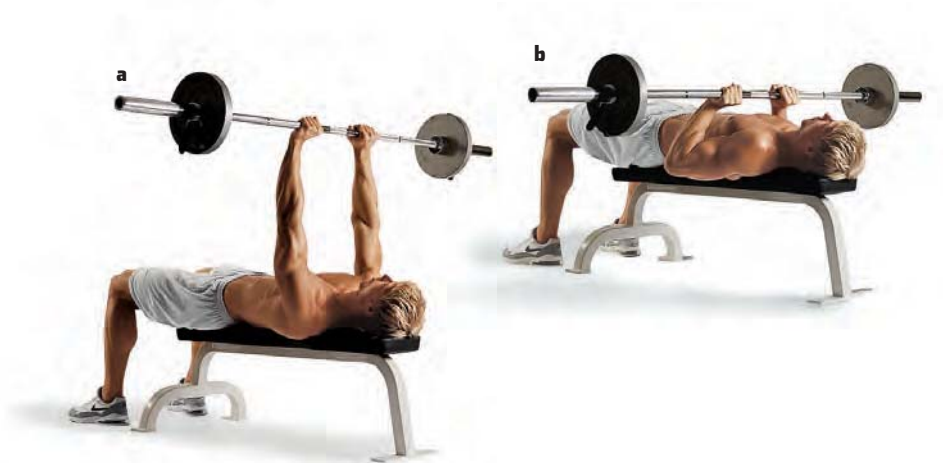


DIPS AN DER BANK

Für den Trizeps

- a) Hinter dem Rücken auf einer Bank abstützen. Oberschenkel waagrecht, die Füße stehen etwas weiter vorn.
- b) Ellenbogen beugen und mit geradem Rücken den Körper senken, bis die Oberarme in der Waagerechten sind, Kurz halten, dann wieder hoch.

ÜBUNGEN ARME



BANKDRÜCKEN MIT ENGEM GRIFF

Für Trizeps und Brust

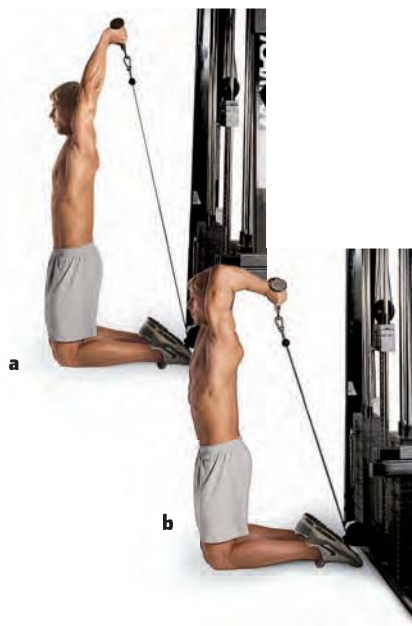
- Auf einer Trainingsbank liegend fassen Sie eine Langhantel im Obergriff (die Daumen zeigen nach innen). Die Hände sind weniger als schulterbreit auseinander, die Arme gestreckt.
- Die Stange langsam Richtung Brust senken. Kurz halten, dann das Gewicht wieder nach oben drücken (dabei die Ellenbogen nicht durchstrecken!). **Variation:** Benutzen Sie statt der Langhantel zwei Kurzhanteln. Die Enden der beiden sollten sich während der gesamten Übung berühren.



EINARMIGES TRIZEPS-STRECKEN

Für den Trizeps

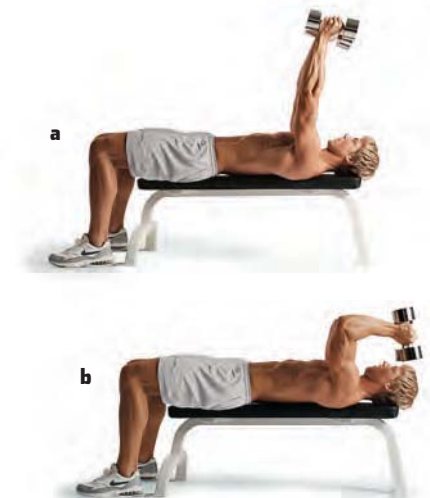
- Sie sitzen auf einer Trainingsbank, eine leichte Kurzhantel in der Rechten. Arm strecken (Handfläche zum Kopf), Oberarm dicht am Kopf. Die freie Hand stützt den Ellenbogen oder liegt auf dem Oberschenkel.
- Ganz langsam das Gewicht möglichst weit hinter den Kopf senken und nach einer kurzen Pause wieder zurückführen. Nach jedem Satz Seitenwechsel.



FRENCH PRESS AM KABELZUG

Für den Trizeps

- Knien Sie mit einer v-förmigen Stange in den Händen mit dem Rücken zum Kabelzug (die Spitze des V zeigt nach unten). Arme über den Kopf strecken.
- Ellenbogen beugen und Hände hinter den Nacken senken, ohne die Oberarme zu bewegen. Zurück zum Start, dabei die Ellenbogen nach oben strecken.



TRIZEPSSTRECKEN IM LIEGEN

Für den Trizeps

- Sie strecken im Liegen zwei leichte Kurzhanteln über dem Kopf nach oben (Handflächen zueinander).
- Ohne die Oberarme zu bewegen die Gewichte langsam zu den Schultern senken. Wieder nach oben drücken, ohne die Ellenbogen durchzustrecken.



EINARMIGER PULL-/PUSH-DOWN

Für den Trizeps

- Einen Steigbügelgriff oben an einem Kabelzug befestigen. Die freie Hand stabilisiert den Körper.
- Die andere Hand trainiert den Trizeps – entweder mit der Handfläche nach oben wie in der Abbildung (das Gewicht wird nach unten gezogen: pull) oder nach unten (das Gewicht wird gedrückt: push).

Sixpack

4

Was nützt mir ein Waschbrettbauch?

Der Bauch ist das Kraftzentrum des Körpers, von dem auch Arme und Beine profitieren. Zudem verbessert ein starker Rumpf Ihre Körperhaltung und steigert die Stabilität Ihrer Wirbelsäule. Man kann sagen: Er ist der zentrale Stützpfeiler Ihrer Gesundheit. Gerade beim Sport hilft ein gutes Muskelkorsett, Bewegungen dynamischer zu gestalten, ruckartige Belastungen zu entschärfen und Leistungen zu verbessern. Bauchmuskeln funktionieren allerdings nur dann optimal, wenn sie mit den Muskeln des unteren Rückens, die Ihren Rumpf von der anderen Seite her stützen, im Einklang sind. Für Ihr Workout bedeutet das: Trainieren Sie nicht nur Ihr Sixpack, sondern regelmäßig auch Ihren Rücken – die entsprechenden Übungen finden Sie ab Seite 98.

Aus welchen Muskeln besteht eigentlich die Bauchmuskulatur?

So wie in dieser Illustration sieht's unter Ihrer Bauchdecke aus. Damit die Muckis nach außen sichtbar werden, müssen Sie auf Ihre Linie achten und fleißig trainieren. Man unterscheidet 4 Muskeln, 1 mittleren und 3 seitliche:

1. Rectus abdominis

Der sogenannte gerade Bauchmuskel ist innerhalb der Sixpack-Zone der Größte und in erster Linie für das Waschbrett verantwortlich. Seine beiden Längsstränge ziehen sich von oben nach unten, vom Brust- zum Schambein, und sind durch schmale Sehnen in die markanten Muskelpakete unterteilt. (Die Zahl der Sehnen ist nicht bei allen Menschen gleich. Manche haben kein Six-, sondern ein Eightpack.) Der Muskel zieht den Körper nach vorn, hebt und stabilisiert den vorderen Beckenrand, wirkt Hohlkreuz und Entenhintern entgegen. Damit ist er der direkte Gegenspieler der rückseitigen Wirbelsäulenmuskulatur.

2. Obliquus externus

Der äußere seitliche (oder: schräge) Bauchmuskel zieht von den Außenseiten der unteren Rippen diagonal zum Becken. Bei einseitiger Kontraktion neigt er Ihren Rumpf zur Seite.



3. Obliquus internus

Der innere seitliche (oder: schräge) Bauchmuskel versteckt sich fast komplett unter dem äußeren und setzt an den Innenseiten der Rippen an. Er unterstützt den geraden Bauchmuskel beim Beugen des Oberkörpers und ist gemeinsam mit dem äußeren seitlichen Bauchmuskel für Drehungen des Rumpfs zuständig.

4. Transversus abdominis

Tief unter den seitlichen Bauchmuskelsträngen liegt der quere Bauchmuskel. Zusammen formen sie die Taille. Seinen Namen verdankt der Transversus den Fasern, die seitlich-quer bis zu den Sehnen des Rückenstreckers verlaufen. Er presst den Bauch zusammen und hilft unter anderem beim Ausatmen kräftig mit.

WIESO KRIEGE ICH KEIN SIXPACK, OBWOHL ICH IMMER SIT-UPS MACHE?

Entscheidend ist vor allem der Körperfettanteil. Erst wenn der unter 15 Prozent liegt, wird das Waschbrett sichtbar. Gerade am Bauch speichert der Körper das meiste Fett. Beim Bauchtraining baut man aber kaum Fett ab. Das liegt daran, dass die Bauchmuskeln eine sehr kleine Muskelgruppe sind – und je mehr Muskelmasse beim Training in Bewegung ist, desto höher ist der Energieverbrauch. Wichtig ist deshalb eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining sowie bewusster Ernährung. Wer Rückenprobleme hat, sollte übrigens eher Crunches statt Sit-ups machen. Dabei hebt man lediglich die Schulterblätter vom Boden, ohne den Rumpf vollständig aufzurichten (siehe Bild rechts). So wird die Wirbelsäule weniger belastet.



ÜBUNGEN SIXPACK



WAS IST ABGESEHEN VOM TRAINING ZU BEACHTEN?

1. **Ändern Sie Ihre Einstellung:** Machen Sie sich klar, dass jeder den Bauch hat, den er verdient. Das bedeutet: Sie haben es selbst in der Hand, ob aus Ihrer Wampe ein Waschbrett wird.
2. **Tragen Sie die Fettschicht ab:** Diäten bringen nichts. Besser: gezieltes Ausdauertraining. Es erhöht die Stoffwechselrate um das 5- bis 10-Fache.
3. **Legen Sie an Muskeln zu:** Wie schon im Kapitel Trainingslehre erklärt (siehe Seite 10), schlucken Muskeln auch im Ruhezustand Energie – und Sie können mehr essen, ohne zuzunehmen.
4. **Feilen Sie an den Konturen:** Bauchmuskeltraining ist Feintuning fürs Sixpack, Crunches sind die Basis der meisten Übungen. Achtung: Nur aus der Mitte, nie mit Schwung arbeiten!
5. **Rasieren Sie sich Ihr Brusthaar:** Vor allem das oberste Paket kommt schlecht zur Geltung, wenn Sie Ihre Mähne nicht regelmäßig stutzen. Tipp: Am gründlichsten ist eine Nassrasur.
6. **Stellen Sie sich aufrecht hin:** Erst mit der richtigen Körperhaltung bringen Sie Ihr Waschbrett richtig raus. Und die geht so: Beine schulterbreit stellen, Schultern zurück, Kinn waagerecht.
7. **Ziehen Sie nicht den Bauch ein:** Sie wollen Ihre Muskeln doch nicht verstecken! Der Trick: Konzentrieren Sie sich auf das oberste Paket. Damit können Sie den ganzen Bauch steuern.

MUSS MAN FÜR EIN PRALLES SIXPACK FAST NUR NOCH EIWEISS ESSEN?

Nein. Zwar sollte die Ernährung für ein definiertes Sixpack schon sehr eiweißreich sein, denn Eiweiß ist der Muskelbilder unter den Nährstoffen (siehe Kapitel 2), aber daneben gehören auch Fette und Kohlenhydrate auf den Speiseplan. Gerade bei den Kohlenhydraten muss man jedoch aufpassen: Sie sind die Dickmacher Nummer eins! Grund: Jedes nicht verbrannte Gramm landet zunächst in Form von Glykogen in Leber und Muskeln. Wenn die Speicher gefüllt sind, wandern alle überschüssigen Kohlenhydrate in die Fettdepots. Und dann sieht man nicht mehr viel von Ihrem Sixpack!

Gibt es fürs Bauchtraining eine ideale Uhrzeit?

Allgemein besteht die größte Leistungsfähigkeit am Vormittag und im Verlauf des Nachmittags. Studien zum Biorhythmus haben gezeigt, dass die Maximalkraft gegen 15 Uhr besonders groß ist. Zwischen 15 Uhr und 16 Uhr sind Sie also gut dabei. Wenn das nicht funktioniert, dann richten Sie sich einfach nach Ihrem Bauchgefühl. Wichtig ist vor allem, dass Sie nicht unmittelbar nach üppigen Mahlzeiten trainieren, das könnte in die Hose gehen. Warten Sie am besten mindestens 60 Minuten.

KANN MAN AUCH OHNE KRAFTTRAINING EINEN WASCHBRETTBAUCH KRIEGEN?

Ja – mit dem sogenannten Adler-Lauf! Der geht so: Strecken Sie die Arme beim Laufen entweder zur Seite oder nach oben aus (bei jeder Laufeinheit mehrmals mindestens eine Minute lang). Der Effekt: Die Arme können nicht mehr der Drehbewegung des Oberkörpers entgegenwirken und dafür sorgen, dass Sie nicht aus der Bahn schlingern. Der Rumpf muss diese Aufgabe übernehmen.





AM ENDE DES WORKOUTS HABE ICH OFT KEINE LUST MEHR, AUCH NOCH DEN BAUCH ZU TRAINIEREN. WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Heben Sie sich die Crunches nicht bis zuletzt auf. Arbeiten Sie lieber in den Satzpausen der anderen Übungen an Ihrem Sixpack. Der Einsatz lohnt sich doppelt: So halten Sie eine höhere Herzfrequenz und verbrennen mehr Kalorien.

Wie kann ich mein Waschbrett nebenbei trainieren?

Die einfachste Übung geht so: Brust raus, Schultern zurück, Bauch so hart anspannen, dass jemand mit einem Hammer darauf schlagen könnte. Und stellen Sie sich dann noch vor, jemand würde Ihren Kopf an einem Faden langsam nach oben ziehen. 60 Sekunden halten, 30 pausieren, 10-mal wiederholen. Das ist übrigens perfekt für langweilige Meetings: Durch die aufrechte, konzentrierte Haltung sehen Sie so aus, als würden Sie aufmerksam und interessiert zuhören.

ÜBUNGEN SIXPACK



Fett macht doch dick, oder etwa nicht?

Das kommt auf die Menge an. Fett ist zwar der energiereichste Nährstoff, hat aber den Vorteil, dass es – im Gegensatz zu Kohlenhydraten – den Insulinspiegel nicht ansteigen lässt. Und ein hoher Insulinspiegel hemmt den Fettabbau. Außerdem sind gesunde Fette (Öle mit hohem Anteil an Linolsäure und ungesättigten Fettsäuren) wichtig für die Aufnahme von Vitaminen.

WIE NAH BIN ICH EINEM WASCHBRETTBAUCH?

Mit unserem schnellen Sit-up-Check finden Sie heraus, wie weit Ihre Bauchmuskulatur schon entwickelt ist. Wenden Sie ihn alle paar Wochen einmal an, dann wissen Sie, welche Fortschritte Sie im Training gemacht haben. Das motiviert, denn die ersten sichtbaren Erfolge lassen manchmal auf sich warten.

TEST: SIT-UPS

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Füße auf, winkeln Sie die Knie an (etwa 90 Grad). Hände an die Schläfen, Füße fixieren. Nun heben Sie den Oberkörper so weit an, bis Ihre Ellenbogen die Oberschenkel berühren (siehe Foto unten). Körper wieder senken, bis die Schulterblätter den Boden berühren. Anschließend suchen Sie in der folgenden Tabelle die Anzahl der Wiederholungen, die Sie in 40 Sekunden geschafft haben und lesen Ihr Ergebnis ab.

NOTE/ALTER	< 20	20 – 30	31 – 40	41 – 50	51 – 60	< 60
sehr stark	> 39	> 37	> 34	> 27	> 23	> 20
stark	35 – 39	33 – 37	30 – 34	24 – 27	21 – 23	18 – 20
mittel	29 – 34	27 – 32	24 – 29	18 – 23	15 – 20	13 – 17
schwach	24 – 28	22 – 26	19 – 23	13 – 17	11 – 14	9 – 12
sehr schwach	< 24	< 22	< 19	< 13	< 11	< 9

IHR ERGEBNIS

→ **Sehr stark oder stark:** Wow! Sie haben gute Voraussetzungen für ein Eins-a-Sixpack. Es ist noch nichts zu sehen? Ausdauertraining und die richtige Ernährung helfen Ihnen weiter.

→ **Schwach bis mittel:** Weiter so! Sie sind auf dem Weg zur Traumfigur: Machen Sie Kraft- und Ausdauertraining, drosseln Sie die Zufuhr von Kohlenhydraten und Fett.

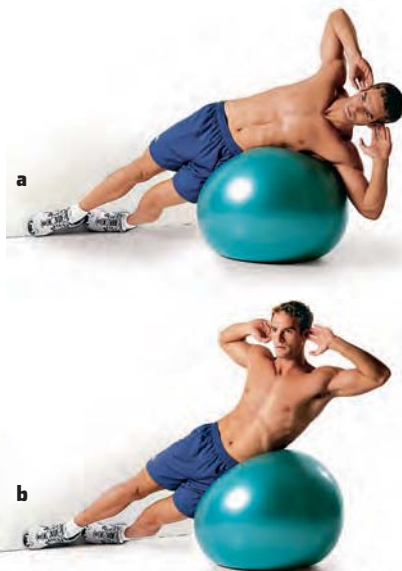
→ **Sehr schwach:** Es gibt noch viel zu tun! Am besten beginnen Sie gleich mit einem Sixpack-Workout. Dazu empfehlen wir Ihnen eine Ernährungsumstellung und Ausdauersport.



ÜBUNGEN SIXPACK

Wie kriege ich ein hartes Sixpack?

Mit diesen 23 Übungen bringen Sie Ihre Bauchmuskulatur auf Vordermann! Suchen Sie sich je 1 bis 2 für die gerade und schräge Bauchmuskulatur aus und integrieren Sie diese in Ihr Ganzkörper-Workout oder machen Sie 1- bis 2-mal pro Woche 3 bis 5 Übungen als zusätzliche Sixpack-Einheit. Absolvieren Sie je 2 bis 3 Sätze à 10 bis 15 Wiederholungen. Lassen Sie sich gut 3 bis 4 Sekunden Zeit für jede Wiederholung und achten Sie auf eine saubere Ausführung. Wichtig: Trainieren Sie auch Ihren Rumpf und speziell den unteren Rücken, sonst drohen Dysbalancen!



SEITNEIGEN AUF DEM SWISS BALL

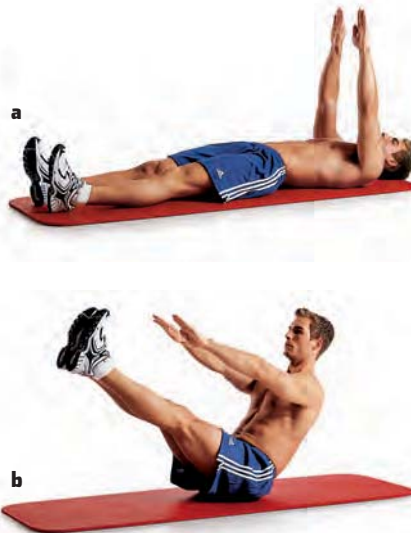
Für die schrägen Bauchmuskeln
a) Legen Sie sich seitlich auf einen Swiss Ball und stützen Sie sich mit den Füßen am Boden ab. Hände an die Schläfen legen.
b) Oberkörper vom Ball lösen, Richtung Decke heben. Kurz halten, dann wieder zurück.



RUMPFROTATIONEN AM BODEN

Für die schrägen Bauchmuskeln

a) Mit einer Hantelscheibe in den Händen auf den Boden setzen. Arme strecken, Oberkörper zurücklehnen, Rücken gerade halten. Beine leicht anwinkeln, Fersen bleiben am Boden.
b) Den Oberkörper kontrolliert möglichst weit nach rechts drehen, hinter dem Körper mit der Hantelscheibe kurz auf den Boden tippen. Anschließend zurück zu Position a.
c) Den Oberkörper jetzt zur linken Seite drehen, erneut mit der Scheibe kurz den Boden berühren und dann in die Startposition zurückkehren.



KLAPPMESSER-CRUNCHES AM BODEN

Für den geraden Bauchmuskel
a) Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und strecken die Arme zur Decke.
b) Oberkörper und Beine zugleich um 45 Grad heben. Dabei den Rücken unbedingt gerade halten! Wer kann, wippt noch etwas nach.



RUMPFDREHEN AM BODEN MIT GEWICHT

Für die schrägen Bauchmuskeln
a) Setzen Sie sich fast aufrecht auf den Boden, winkeln die Beine an und halten mit gestreckten Armen eine Hantelscheibe vor der Brust.
b) Den Oberkörper zur Seite drehen, die Sitzposition bleibt dabei unverändert.



GERADE CRUNCHES

Für den geraden Bauchmuskel

- a) Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen rücklings auf die Matte, Hände hinter den Kopf.
b) Die Schultern vom Boden heben, der Kopf bleibt dabei in Verlängerung der Wirbelsäule. Zirk 2 Sekunden halten.



SEITSTÜTZ MIT RUMPFROTATION

Für die schrägen Bauchmuskeln

- a) Stützen Sie sich seitlich auf einen Unterarm, der Körper bildet von Kopf bis Fuß eine Gerade. Füße zusammen. Den oberen Arm gerade hochstrecken.
b) Mit der oberen Hand um den Oberkörper greifen, als wollten Sie auf der anderen Seite etwas aufheben. Die Schultern sind am Ende waagrecht.



HÜFTSTRECKEN

Für den ganzen Rumpf

- a) Sie liegen auf dem Rücken, die Füße auf der Bank. Rücken Sie so an die Bank heran, dass in Hüfte und Knien ein rechter Winkel entsteht. Kopf, Oberkörper, Hüfte sind flach am Boden. Arme seitlich ausbreiten.
b) Das Gesäß kontrolliert heben und dabei die Hüfte vollständig durchstrecken.



BEINHEBEN AUF DER NEGATIVBANK

Für den geraden Bauchmuskel

- a) Sie liegen rücklings auf der Bank, die Hände umfassen das Polster, die Beine sind gestreckt.
b) Die Beine heben, bis sie senkrecht stehen. Dabei das Becken ein wenig von der Bank lösen und den Rücken gerade halten.

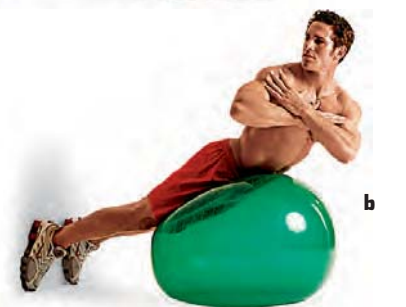
ÜBUNGEN SIXPACK



DYNAMISCHER UNTERARMSTÜTZ

Für den ganzen Rumpf

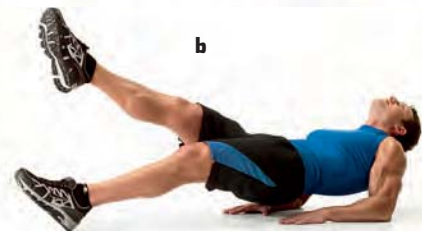
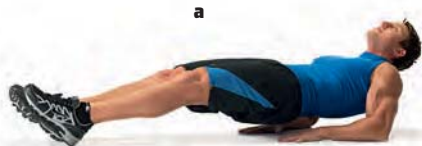
- a) Gehen Sie in den Unterarmstütz: Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander, die Ellenbogen unterhalb der Schultern, die Hände zu Fäusten geballt. Der Körper bildet eine gerade Linie.
- b) Die Hüfte langsam so weit wie möglich heben, am höchsten Punkt langsam zurück zu Position a.



SWISS-BALL-RUMPFHEBEN MIT DREHUNG

Für schräge Bauchmuskeln und unteren Rücken

- a) Legen Sie sich bäuchlings auf einen Swiss Ball und kreuzen die Arme vor der Brust. Bauch und Arme ruhen auf dem Ball. Die Füße an der Wand abstützen.
- b) Langsam den Oberkörper heben. Dabei leicht nach rechts drehen, bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden. Den Oberkörper langsam senken und nach links drehen. Heben Sie den Körper weit genug an, die Bauchmuskeln dürfen am höchsten Punkt den Ball nicht mehr berühren.



EINBEINIGE BRÜCKE

Für den ganzen Rumpf

- a) Rücklings hinlegen, Füße etwa hüftbreit auseinander. Auf den Unterarmen abstützen und das Gesäß heben, die Hände wandern unter den Oberkörper. In dieser Position bilden die Oberschenkel und der Oberkörper eine gerade Linie.
- b) Einen Fuß vom Boden lösen, das Bein um etwa 30 Zentimeter heben. 10 Sekunden halten, absetzen, dann das andere Bein in die Luft strecken.



LANGHANTEL-ROLLEN

Für den geraden Bauchmuskel

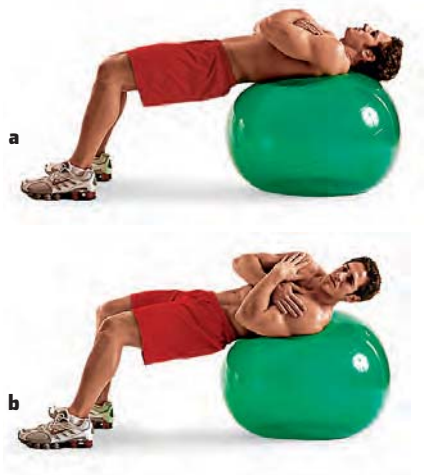
- a) Hinknien und die Hantel mit gestreckten Armen schulterbreit greifen. Die Hände befinden sich etwa unterhalb der Schultern, die Oberschenkel und der Oberkörper bilden einen annähernd rechten Winkel.
- b) Hantel langsam möglichst weit nach vorn rollen. Bauchmuskeln kontrahieren und wieder heranziehen.



CRUNCHES AM KABELZUG

Für den geraden Bauchmuskel

- a) Seil am oberen Karabiner einhaken, greifen, vor den Turm knien. Den Griff mit angewinkelten Armen vor dem Kopf halten.
- b) Armposition beibehalten, den Bauch anspannen und einrollen, so weit es geht.



GEDREHTE SWISS-BALL-CRUNCHES

Für die schrägen Bauchmuskeln

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Ball, sodass Kopf, Schultern und oberer Rücken darauf ruhen. Die Knie anwinkeln, die Füße flach auf den Boden stellen. Kreuzen Sie die Arme über der Brust.
- Drehen Sie den Oberkörper langsam nach links, bis nur noch die linke Schulter den Ball berührt. Anschließend gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition. Dann nach rechts drehen. Den Blick möglichst nicht auf den Boden richten.



GEDREHTES RUMPFHEBEN MIT BALL

Für die schrägen Bauchmuskeln

- Legen Sie sich mit einem leichten Medizinball vor der Brust auf eine Rückenstreckerbank und lassen den Oberkörper hängen.
- Heben Sie den Oberkörper ganz langsam. Dabei nach rechts drehen und die Arme mit Ball strecken. Zurück und dann mit Linksdrehung wiederholen.



RUMPFSEITHEBEN AM BODEN

Für die schrägen Bauchmuskeln

- Legen Sie sich auf die linke Seite, Beine ausstrecken. Die rechte Hand stemmen Sie in die Hüfte, der linke Ellenbogen ruht unter der Schulter auf dem Boden. Den Unterarm ausstrecken.
- Heben Sie die Hüfte seitlich nach oben, bis Ihr Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet. Diese Position 2 Sekunden lang halten, danach den Körper langsam senken. Achten Sie darauf, dass Sie den Kopf gerade halten. Nicht vergessen, die Seiten zu wechseln!



NEGATIV-CRUNCHES

Für den geraden Bauchmuskel

- Hinsetzen, Füße schulterbreit auf den Boden stellen und mit Hanteln fixieren. Die Arme nach vorn durchstrecken.
- Den Oberkörper aus dem aufrechten Sitz langsam nach hinten neigen. Einen leichten Rundrücken machen und die Bauchmuskeln anspannen. Steht der Oberkörper zirka 45 Grad zum Boden, geht's langsam zurück in die Ausgangsposition.



CRUNCHES, QUER GESTRECKT

Für die schrägen Bauchmuskeln

- Legen Sie sich auf den Rücken und heben die Beine an, sodass im Knie ein rechter Winkel entsteht (die Unterschenkel stehen waagrecht in der Luft).
- Die Arme über der Brust kreuzen, Beine langsam nach vorn-rechts strecken (45-Grad-Winkel zum Boden). Gleichzeitig machen Sie mit dem Oberkörper einen nach links gedrehten Crunch und strecken dabei die Arme aus (45-Grad-Winkel zum Boden). Langsam zurück in die Ausgangsposition und das Ganze zur anderen Seite wiederholen.

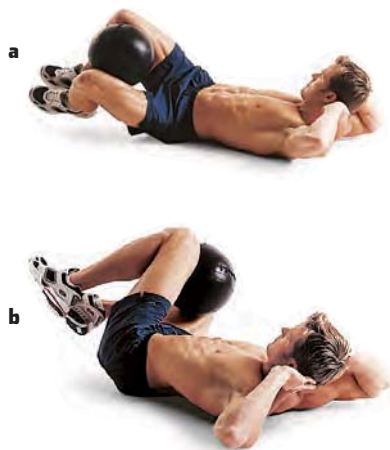
ÜBUNGEN SIXPACK



SEITLICHES KLAPPMESSER

Für die schrägen Bauchmuskeln

- a) Auf die linke Seite legen, mit dem linken Ellenbogen abstützen. Die Beine leicht anwinkeln und minimal vom Boden heben. Die rechte Hand ruht hinter dem rechten Ohr.
- b) Beine hochdrücken, Oberkörper fixieren. Halten, Spannung an der rechten Hüfte spüren. Beine langsam senken, ohne sie ganz abzulegen. Nach 1 Satz die Seiten wechseln.



ACHTER-CRUNCHES

Für die schrägen Bauchmuskeln

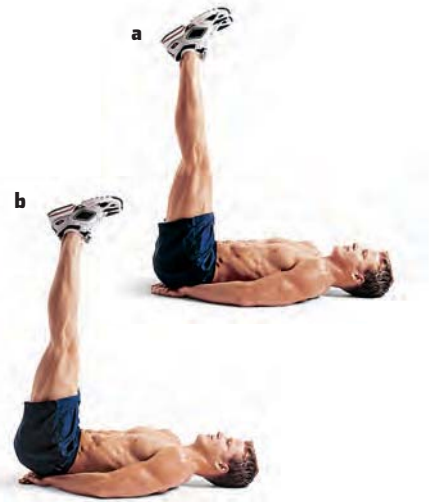
- a) Auf den Rücken legen, Füße aufstellen. Ober- und Unterschenkel bilden etwa einen 90-Grad-Winkel. Einen leichten Medizinball zwischen die Knie klemmen und die Beine zur Seite kippen. Die Hände an die Ohren legen und dann Kopf, Schultern und Füße langsam vom Boden heben.
- b) Mit den Knien in der Luft eine liegende 8 schreiben (das entspricht einer Wiederholung).



CRUNCHES MIT GEWICHT

Für den geraden Bauchmuskel

- a) Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln die Beine an und legen sich eine Hantelscheibe auf die Brust. Einsteiger können das Gewicht auch weglassen.
- b) Richten Sie den Oberkörper langsam auf, bis sich die Schulterblätter vom Boden lösen. Halten Sie die Position, dann legen Sie sich wieder flach hin. Wichtig: Während eines Satzes den Kopf und die Schulterblätter nicht ablegen!



BECKENHEBEN

Für den geraden Bauchmuskel

- a) Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Beine senkrecht in die Höhe. Schieben Sie die Hände unters Steißbein.
- b) Heben Sie die Hüfte an, sodass sie sich leicht von Boden und Händen löst. Die Position einen Moment lang halten, dann zurück in die Ausgangsstellung.



ZWEIPUNKT-BRÜCKE

Für den ganzen Rumpf

- a) Gehen Sie in die Liegestützposition. Die Arme sind ganz durchgestreckt.
- b) Heben Sie zugleich den rechten Arm und das linke Bein. Die Position 3 bis 5 Sekunden halten, dann absetzen und die Übung mit dem linken Arm und dem rechten Bein wiederholen.

WIE SCHAFFE ICH ES, EIN SO STRAFFES PROGRAMM AUCH WIRKLICH DURCHZUHALTEN?

Holen Sie sich Verstärkung! So hat es auch David geschafft, sich in nur 4 Monaten einen Cover-Model-Körper anzutrainieren (siehe Vorher-nachher-Fotos): Er suchte sich ein halbes Dutzend Trainingspartner, die er im Wechsel in seinen Krafraum im Keller einlud. „Die meisten kannte ich nur vom Sehen. Ich habe sie einfach gefragt, ob sie mitmachen wollen. Mittlerweile sind echte Freundschaften daraus entstanden“, erzählt er. Durch den Input der Kumpels baute er immer wieder neue Bauchübungen in sein Workout ein. Die härteste: der „sterbende Käfer“. Dabei liegt man rücklings auf dem Boden, führt ein Knie zur Brust und das gegenüberliegende Handgelenk zum Fuß des angezogenen Beins. Doch das Krafttraining allein wurde David bald zu langweilig, deshalb verabredete er sich mit seinen neuen Freunden auch zum Basketball. Die Freizeit-Sporttruppe wuchs nach und nach auf fast 20 Leute an, mittlerweile gehören auch Fußball und Volleyball zum Trainingsprogramm.

David's idealer Tagesablauf

- 5:15 Uhr** Aufstehen
- 5:30 Uhr** 60 Minuten joggen
- 6:30 Uhr** Duschen, stylen, anziehen
- 7:00 Uhr** Apfel-Müsli mit fettarmer Milch, dabei lernen
- 8:00 Uhr** Schulbeginn
- 9:40 Uhr** 2 Körnerbrot-Sandwiches (Putenbrust, Gurke)
- 12:30 Uhr** 2 Körnerbrot-Sandwiches (Edamer, Karotten)
- 15:00 Uhr** Chili con Carne (150 g Hackfleisch, Tomaten, Kidneybohnen, Tomatenmark, Zwiebel, Chili)
- 16:30 Uhr** 90 Minuten Basketball spielen
- 18:30 Uhr** 2 Körnerbrot-Sandwiches (Schinken, Paprika), 1 Stück Limburger Käse und eine halbe Gurke
- 19:15 Uhr** 90 Minuten Krafttraining, dazu Apfelsaftschorle und ein selbst gemachter Eiweiß-Shake (3 rohe Eier, 1 Tütchen Vanillezucker, 300 ml Milch)
- 22:00 Uhr** Ab ins Bett!



- 2 kg



David Zscherper (18)

Größe: **1,82 Meter** Training: **123 Tage**
Gewicht: **81 kg → 79 kg** Schultern: **120 cm → 132 cm**
Brust: **110 cm → 117 cm** Bizeps: **36 cm → 40 cm**

ÜBUNGEN

Brust

Liegestütze langweilen mich – was nun?

Es gibt unzählige Varianten dieser klassischen Kraftsport-Übung. Schon kleinste Veränderungen sorgen für Abwechslung – und dafür, dass Sie noch weiter in die Breite gehen. 5 Beispiele:

- **Handposition:** Positionieren Sie die Hände weiter auseinander, enger zusammen oder versetzt zueinander (eine Hand vorn, eine weiter hinten), um verschiedene Fasern Ihrer Brustmuskulatur anzusprechen.
- **Fußposition:** Je näher die Füße zueinander stehen, desto anspruchsvoller wird die Übung. Profi-Variante: ein Bein anheben.
- **Körperlage:** Erhöhen Sie Ihre Füße oder Ihren Oberkörper, das fordert die Brust aus verschiedenen Winkeln.
- **Fingerspitzengefühl:** Stützen Sie sich auf die Fingerspitzen oder Fäuste anstatt auf die Handflächen. So trainieren Sie auch die Handgelenke.
- **Hilfsmittel:** Besorgen Sie sich Unterstützung: Schnallen Sie sich eine Gewichtsweste um, legen Sie sich eine Hantelscheibe auf den Rücken oder stützen Sie sich auf einem Swiss Ball oder Medizinball ab.

WIE MISST MAN EIGENTLICH SEINEN BRUSTUMFANG?

So geht's: Lassen Sie sich ein Maßband an der kräftigsten Stelle der Brust waagrecht einmal rund um den Oberkörper legen. Idealerweise erfolgt die Messung dann bei einer sogenannten Atemmitstellung. Das bedeutet: in einem Moment, in dem Sie nicht vollständig ein-, aber auch nicht ganz ausatmen. Übrigens: Der Durchschnittsmann hat einen Brustumfang von 102 Zentimetern.



Werden durch ein gezieltes Training der Brustmuskulatur noch andere Muskeln des Körpers gestärkt?

Neben dem Waschbrett profitiert davon vor allem der Trizeps – er ist an fast allen Übungen beteiligt (zum Beispiel bei allen Varianten des Bankdrückens). Nur wenn Sie die Brust isoliert fordern (etwa mit fliegenden Bewegungen), hat der Trizeps Pause. Beim Bankdrücken wie auch bei Liegestützen gilt: Je enger die Handstellung, desto stärker wird der Trizeps gefordert und weniger die Brust.

Was habe ich von einer durchtrainierten Brustmuskulatur?

- **Sie sehen besser aus:** Eine breite Brust lässt die Hüften schmaler wirken. Das ist ideal, um überflüssige Pfunde zu kaschieren – oder das Sixpack perfekt in Szene zu setzen.
- **Sie spielen stärker auf:** Ein massiver Brustpanzer verschafft Ihnen mehr Respekt gegenüber Ihren Kontrahenten und sorgt zudem dafür, dass Sie im Zweikampf häufiger als Sieger hervorgehen (etwa im Strafraum beim Fußball oder beim Rebound unterm Basketballkorb). Und Sie steigern spürbar Ihre Schlagkraft – zum Beispiel auf dem Tennisplatz.
- **Sie stecken mehr weg:** Der große Brustmuskel umgibt die Schultergelenke von vorn wie eine Kappe, stabilisiert sie und beugt auf diese Weise Verletzungen vor.
- **Sie schnappen richtig zu:** Aus Ihrer Umklammerung entkommt bald keiner mehr. So halten Sie Diebe locker in Schach, und Ihrer Liebsten imponiert die kräftige Umarmung sicher auch.

STIMMT ES, DASS MAN VOM BANKDRÜCKEN EINEN BUCKEL BEKOMMEN KANN?

Wenn Sie die Brust unverhältnismäßig oft trainieren – egal ob durch Bankdrücken oder andere Übungen –, kann das tatsächlich passieren. Der Grund: Vernachlässigt man das Rückentraining, verkürzt sich der große Brustmuskel. Dieser zieht dann die Schultern nach vorn, man wirkt wie gestaucht. Soforthilfe: Brustkorb 4 Wochen lang 2-mal täglich dehnen. Den rechten Arm anwinkeln, den Unterarm mit der flachen Hand locker gegen einen Türrahmen drücken. Der Oberarm ist dabei waagrecht. Die rechte Schulter vorschieben, bis Sie ein leichtes Ziehen spüren. Diese Position 30 Sekunden lang halten. Seiten wechseln. Wichtig: Dehnen Sie sich keinesfalls während Ihres Workouts (obwohl man das in Fitness-Studios häufig sieht). Dabei entspannt sich der Muskel nämlich. Packen Sie danach wieder voll zu, riskieren Sie Verletzungen.

ÜBUNGEN BRUST

Verliert man an der Brust wirklich schnell an Muskelmasse, wenn man das Training schleifen lässt?

Da ist leider etwas dran. Der Hintergrund: Im Alltag wird die Brustmuskulatur zwar häufig beansprucht, viel leisten muss sie aber meistens nicht. Das ist für Sie einerseits ein Vorteil – denn dadurch werden Erfolge schneller sichtbar. Andererseits verliert man die hinzugewonnenen Muskeln aber auch leichter wieder. Ein einfaches Gegenmittel: Wenn Sie mal keine Zeit fürs Workout haben, machen sie zumindest ein paar Liegestütze, die können Sie wirklich überall ausführen.

Sind normale Liegestütze ohne Push-up-Bars schädlich für die Handgelenke?

Nein. Bei herkömmlichen Liegestützen überstrecken Sie Ihr Handgelenk in Richtung Handrücken. Mit Stützgriffen verlagern Sie die Belastung nur auf das Daumen-Sattel-Gelenk. Push-up-Bars sind eigentlich dafür da, dass Sie während der Liegestütze tiefer runterkommen. Dadurch wird Ihr Trizeps stärker gefordert. Alternativ können Sie übrigens auch Hanteln nehmen, die nicht wegrollen können – etwa die Dreieckshantel X-Tech aus unserer Trainingsgeräte-Serie (MensHealth.de/powertools).



DARF MAN SEINE TRAINIERTE BRUST ZEIGEN, ODER IST DAS PEINLICH?

Sie sind kein halbes Hemd mehr? Na, prima! Doch eine muskulöse Brust birgt auch Risiken für modische Missgeschicke:



Missgriff Nummer 1: zu eng. Logisch, Sie sind stolz, dass Ihre Brust das alte Hemd sprengt. Aber kaufen Sie sich trotzdem ein neues. Halten Sie sich an folgende Regel: Die Naht der Knopfleiste muss ganz gerade nach unten laufen.



Missgriff Nummer 2: zu kurz. Oft wandern die Schulternähte Richtung Hals, wenn der Oberkörper breiter wird. Die Folge: Die Ärmel werden immer kürzer, und das geht gar nicht! Nähte sollten generell direkt an den Schultern liegen.



Missgriff Nummer 3: zu weit aufgeknöpft. Auch wenn Sie Ihre aufgemotzte Frontpartie gern vorzeigen möchten: Öffnen Sie nie zu viele Knöpfe! Normal sind zwei, beim dritten wird es heikel – ob die Brust nun rasiert ist oder nicht.

KANN ES PASSIEREN, DASS MAN SEINE BRUST BEIM TRAINING ÜBERFORDERT?

Die meisten Verletzungen der Brustmuskulatur treten bei 20- bis 30-jährigen Männern auf. Vor allem in diesem Alter übertreiben es viele mit dem Krafttraining, wie Wissenschaftler herausgefunden haben. Besonders häufig überschätzen sich die Männer beim Bankdrücken. Also: Schalten Sie Ihr Ego aus und lassen sich von einem Kumpel helfen – wenigstens bei den letzten paar Wiederholungen.

WAS IST DER HÄUFIGSTE FEHLER BEIM BANKDRÜCKEN?

Ein zu starkes Hohlkreuz. Das entsteht beispielsweise, wenn die Hantelbank zu hoch für Sie ist – und das kann zu Blessuren im Bereich der Lendenwirbelsäule führen. Die Lösung: Beide Füße auf der Hantelbank abstellen, dann liegt der untere Rücken flach genug auf der Bank. Allerdings wird die Übung gleichzeitig koordinativ anspruchsvoller. Laden Sie daher lieber ein paar Kilo weniger auf.



ÜBUNGEN BRUST

4

Welche Muskeln formen die Brust?

Zwei Muskeln sorgen dafür, dass der Brustkorb noch mächtiger erscheint:

- 1. Der Pectoralis major**, auf Deutsch: der große Brustmuskel. Er bedeckt fast den ganzen Brustkorb, setzt am Oberarmknochen an und besteht aus 3 Teilen (Schlüsselbein-, Brustbein- und Rippenfasern). Immer wenn Sie Ihre Arme vor den Körper führen, ist der bis zu 3 Zentimeter dicke Muskel im Einsatz. Auch wenn Sie etwas wegdrücken oder zum Beispiel ein Auto anschieben. Wollen Sie den Pectoralis major ganz bewusst spüren? Dann fassen Sie sich mal mit der linken Hand ans rechte Ohr.
- 2. Der Pectoralis minor**. Dieser dünne, dreieckige Muskel liegt unter dem Pectoralis major. Er zieht die Schultern nach unten, etwa wenn man sich beim Aufstehen mit den Armen abstützt.

WIE STARK IST MEINE BRUST?

TEST: LIEGESTÜTZE

Um herauszufinden, wie stark Sie sind, machen Sie 40 Sekunden lang so viele Liegestütze, wie Sie können – allerdings in einer ganz speziellen Variante. Legen Sie sich dazu auf den Bauch und führen Sie Ihre Hände hinter dem Rücken zusammen. Die Beine sind geschlossen und der Oberkörper angespannt. Zum Start drücken Sie sich auf den Händen und

Zehenspitzen nach oben. Dann senken Sie Ihren ganz gestreckten Körper, bis Sie auf dem Bauch liegen und führen Ihre Hände wieder hinter den Rücken, bis sich Ihre Hände berühren. Jede der Berührungen ist ein Wertungspunkt. Vergleichen Sie dann Ihr Ergebnis mit den Werten in der Tabelle. Wichtig: Denken Sie daran, sich vorher aufzuwärmen!



ALTER	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59
sehr gut	< 22	< 20	< 15	< 14
gut	21 – 22	19 – 20	14 – 15	13 – 14
mittel	18 – 20	17 – 18	11 – 13	10 – 12
schwach	16 – 17	15 – 16	9 – 10	8 – 9
sehr schwach	> 16	> 15	> 9	> 8

4

Sind Liegestütze geeignet, um alle Anteile der Brustmuskulatur zu definieren?

Auf jeden Fall! Aber auf den Neigungswinkel kommt es an: Mit normalen Liegestützen fordern Sie vorwiegend den mittleren Anteil der Brustmuskulatur. Wenn Sie Ihre Füße auf ein Stepboard oder eine Bank legen, verlagern Sie den Fokus auf den oberen. Erhöhen Sie die Füße noch weiter, kommt auch die Schultermuskulatur ins Spiel. Umgekehrt wird der untere Anteil der Brust stärker beansprucht, wenn die Hände erhöht sind. Analog gilt fürs Bankdrücken: Stellen Sie die Rückenlehne nach oben, wird der obere Anteil stärker gefordert, stellen Sie sie nach unten, wird eher der untere Anteil beansprucht.

ÜBUNGEN BRUST

Wie kriege ich eine breite Brust?

Diese 22 Übungen machen Schluss mit der Hühnerbrust! Suchen Sie sich 2 bis 4 davon aus und integrieren Sie diese in Ihr Ganzkörper-Workout oder machen Sie 1- bis 2-mal pro Woche ebenso viele als zusätzliche Einheit. Absolvieren Sie je 2 bis 3 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen. Lassen Sie sich gut 3 bis 4 Sekunden Zeit für jede Wiederholung und achten Sie auf eine saubere Ausführung.



BANKDRÜCKEN AUF DER FLACHBANK

Für Brust und Trizeps

- Rücklings auf die Bank legen, Langhantel aus der Verankerung heben oder reichen lassen. Die Stange etwas mehr als schulterbreit fassen. Das Gewicht sollte so in den Händen liegen, dass die Handgelenke kaum angewinkelt sind. Die Füße stehen flach auf dem Boden.
- Hantel langsam nach unten führen, bis sie fast den Brustkorb berührt. Kurz halten, dann wieder hochdrücken. Die Arme dabei nicht ganz durchstrecken. Unbedingt ein Hohlkreuz vermeiden!



PLYOMETRISCHE LIEGESTÜTZE

Für Brust und Trizeps

- Ausgangsposition: Endposition des Liegestützes, Körperlínie und Oberarme sind waagrecht.
- Mit Kraft hochdrücken, sodass die Hände den Boden verlassen. Dabei auf Körperspannung und einen geraden Rücken achten.



SCHRÁGBANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN

Für Brust und Trizeps

- Legen Sie sich mit 2 Kurzhanteln rücklings auf eine Schrágbank. Halten Sie die Hanteln seitlich auf Brusthöhe, die Daumen zeigen nach innen.
- Einen Arm hochdrücken, kurz halten, langsam zurück. Dann den anderen Arm.



FRONTDRÜCKEN AM KABELZUG

Für Brust und Trizeps

- Zuggriff etwa auf Schulterhöhe einhaken. Mit dem Rücken zum Kabelzugturm stellen, den rechten Fuß nach vorn. Den rechten Arm nach vorn ausstrecken und mit der linken Hand den Griff packen.
- Den linken Arm vor den Körper schieben, dabei den Oberkörper leicht nach rechts eindrehen. Zugleich den rechten Arm beugen und nach hinten ziehen. Nach 1 Satz Arme wechseln und den anderen Fuß vor.



a



b

KABELZUG-FLYS IM SITZEN

Für die Brust

- a) Stellen Sie die Hantelbank zwischen die Seile der Kabelzugmaschine, setzen sich an die vordere Kante und halten beide Griffe mit gestreckten Armen.
- b) Die Griffe vor der Brust zusammenführen. In der Zugphase die Arme drehen, sodass in der Endposition die Handrücken zueinander zeigen.

a



b



KURZHANTELDRÜCKEN

Für Brust und Trizeps

- a) Legen Sie sich auf die Hantelbank, Füße flach auf dem Boden. Greifen Sie 2 Kurzhanteln (Daumen nach innen) und halten sie so, dass die Oberarme die Schulterachse verlängern.
- b) Die Kurzhanteln kontrolliert und gerade nach oben drücken. Wieder senken, aber nicht zu weit, sonst werden die Schultergelenke zu stark belastet.

a



b



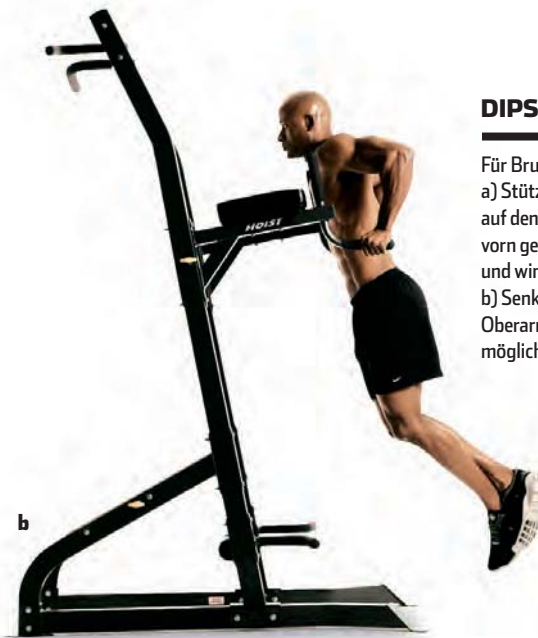
SCHRÄGE KURZHANTEL-FLYS

Für Brust und Trizeps

- a) Sie liegen auf der Trainingsbank und halten die beiden Hanteln mit leicht gebeugten Armen über der Brust, die Handflächen zeigen zueinander.
- b) Langsam die Arme ausbreiten, bis sie auf Schulterhöhe sind. Öffnen Sie die Hände und halten Sie diese Position für einen kurzen Moment. Dann die Arme langsam wieder heben.



a



b

DIPS AM HOLM

Für Brust und Trizeps

- a) Stützen Sie sich mit nicht ganz gestreckten Armen auf den Griffen ab. Der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt. Schlagen Sie die Füße übereinander und winkeln Sie die Beine leicht an.
- b) Senken Sie Ihren Körper kontrolliert, bis die Oberarme waagrecht sind. Die Arme sollen dabei möglichst dicht am Körper bleiben.

ÜBUNGEN BRUST



DECLINE-LANGHANTEL-DRÜCKEN

Für Brust und Trizeps

- Sie liegen auf einer um 30 bis 45 Grad geneigten Decline-Bank, Schienbeine unter den Beinpolstern fixiert. Senken Sie die Langhantel auf ungefähr ein bis zwei Zentimeter über der Brust. Kurz halten.
- Das Gewicht wieder nach oben drücken. Bei diesem Bank-Winkel wird gezielt der untere Anteil der Brustmuskulatur gefordert und der Bewegungsradius so eingeschränkt, dass Sie ein höheres Gewicht bewältigen können als auf der Flachbank.



LIEGESTÜTZE MIT ZUSATZGEWICHT

Für Brust und Trizeps

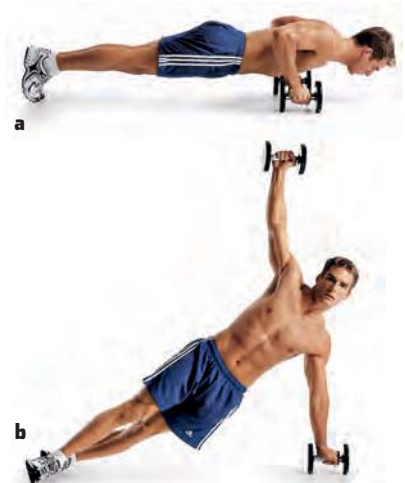
- In die Stützposition gehen. Hantelscheibe vorsichtig mit einer Hand ein Stück unterhalb der Schulterblätter auf den Rücken legen (oder von einem Trainingspartner auflegen lassen). Hände direkt unterhalb der Schultern positionieren.
- Den Oberkörper langsam senken und dabei den gesamten Körper anspannen. Weder ein Hohlkreuz noch einen Buckel machen!



FLIEGENDE BEWEGUNGEN AUF DER SCHRÄG BANK

Für die Brust

- Die Bank so einstellen, dass die Rückenlehne etwa im 45-Grad-Winkel steht. Mit 2 Kurzhanteln in den Händen rücklings drauflegen. In der Ausgangsposition sind die fast gestreckten Arme ungefähr auf Schulterhöhe. Die Daumen zeigen nach oben.
- Die Hanteln in einem großen Bogen bis über die Brustmitte führen. Die Arme ein wenig mehr, aber nie ganz durchstrecken.



T-LIEGESTÜTZE

Für Brust und Trizeps

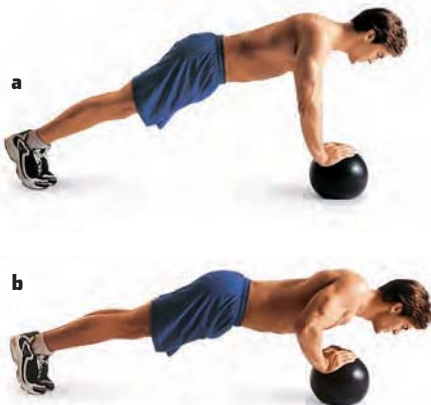
- Ausgangsposition ist der Liegestütz auf 2 Kurzhanteln (Oberarme waagrecht).
- Mit dem linken Arm hochdrücken und den Oberkörper aufdrehen, so dass der rechte Arm senkrecht nach oben zeigt. Zurück in die Ausgangsposition, Arme wechseln.



HÄNGENDE LIEGESTÜTZE

Für Brust und Trizeps

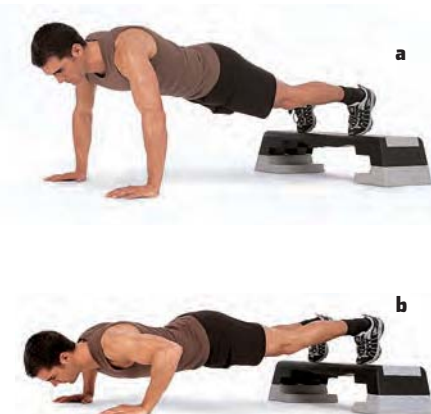
- Die Griffe mit extralangen Bändern an einer Klimmzugstation oder Sprossenwand so befestigen, dass sie ungefähr 10 Zentimeter über dem Boden hängen. Griffe umfassen und kontrolliert in die Liegestützposition gehen, sodass nur die Fußballen den Boden berühren.
- Oberkörper langsam senken, bis die Oberarme waagrecht sind. Kurz halten, dann wieder nach oben drücken. Wichtig: Den Körper immer unter Spannung halten und den Rücken stets gerade lassen.



LIEGESTÜTZE AUF DEM BALL

Für Brust und Trizeps

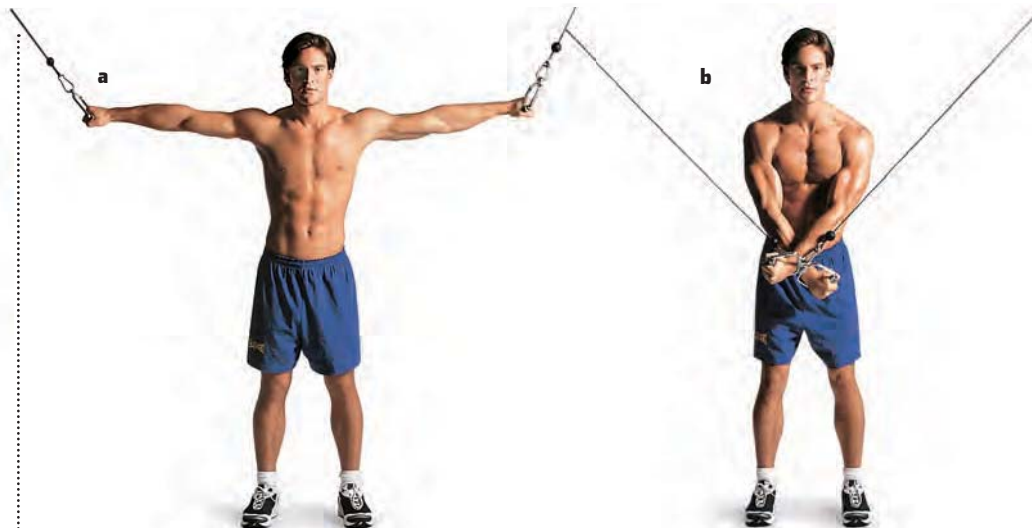
- a) Sie knien vor einem Basket-, Medizin- oder Fußball und stützen sich mit den Händen darauf ab. Daumen und Zeigefinger bilden ein V, die anderen Finger liegen so weit auseinander, dass Sie den Ball sicher greifen können. Balancieren Sie Ihr Körpergewicht auf der Kugel aus. Strecken Sie die Beine aus und gehen Sie in Liegestütz-Haltung. b) Gehen Sie so weit runter, bis Sie mit der Brust die Hände berühren. Kurz halten, dann Arme strecken.



GENEIGTE LIEGESTÜTZE

Für Brust und Trizeps

- a) Hände schulterbreit aufstellen, die Fußspitzen stehen etwa hüftbreit auseinander auf einem Podest. Die Körperspannung halten. b) Oberkörper senken, bis annähernd Bodenkontakt besteht. Bei dieser Übung werden besonders die oberen Fasern der Brustmuskulatur angesprochen.



KABELZIEHEN

Für die Brust

- a) Sie stehen mittig zwischen den Türmen eines Kabelzuges, halten die Griffe (befestigt an der obersten Station) mit seitlich gestreckten Armen. Beim Start sollten die Seile bereits leicht gespannt sein. Schulterblätter zusammenziehen und Ellenbogen leicht beugen. b) Danach ziehen Sie beide Griffe in einem großen Bogen zur Körpermitte, bis sich Ihre Handgelenke auf der Höhe des Nabels überkreuzen. Kurz halten, dann langsam zurück in die Startposition.



BANKDRÜCKEN IM UNTERGRIFF

Für Brust und Trizeps

- a) Rücklings auf die Hantelbank legen und von einem Trainingspartner das Gewicht reichen lassen. Die Stange mit schulterbreitem Griff so umfassen, dass die Daumen nach außen zeigen. b) Die Hantel kontrolliert senken, bis sie fast die Brust berührt. Kurz halten, wieder hochdrücken.



INCLINE-KURZHANTEL-DRÜCKEN

Für Brust und Trizeps

- a) Strecken Sie auf einer Incline-Bank liegend 2 Kurzhanteln senkrecht in die Höhe (Daumen nach innen). b) Senken Sie die Hanteln, bis sie sich seitlich von der Brust befinden. Kurz halten, dann wieder zurück. Wenn Sie die Hanteln ein wenig weiter auseinander halten, fordern Sie die Schultern stärker.

ÜBUNGEN BRUST



EXPLOSIVE LIEGESTÜTZE

Für Brust und Trizeps

- a) Diese Übung am besten auf einer weichen Matte machen. Startposition ist wie bei klassischen Liegestützen.
- b) Den Oberkörper nicht ganz so weit senken wie beim Liegestütz. Am tiefsten Punkt mit einem Ruck die Arme strecken und dabei möglichst kraftvoll vom Boden abstoßen.
- c) Den ganzen Körper möglichst gerade lassen. Beim Landen in den Armen nachgeben, um den Schwung aus der Bewegung zu nehmen.



SEITLICHE LIEGESTÜTZE

Für Brust und Trizeps

- a) In die klassische Liegestütz-Position gehen und die Handflächen je 2 Handbreit nach außen versetzen. Dann den Körper nach rechts-unten senken, kurz halten, dann wieder hochdrücken.
- b) Jetzt den Körper nach links-unten senken.



BANKDRÜCKEN AUF DEM SWISS BALL

Für Brust und Trizeps

- a) Mit zwei Kurzhanteln in den Händen rücklings mit Kopf und Schulterblättern auf den Ball legen. Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander. Den Rumpf anspannen, beide Arme gerade hochstrecken.
- b) Eine Hantel auf Kopfhöhe führen. Dann wieder nach oben drücken, gleichzeitig die andere senken.



MEDIZINBALL-WERFEN IM LIEGEN

Für Brust und Trizeps

- a) Rücklings hinlegen, Beine anwinkeln, die Füße stehen flach auf dem Boden. Den Medizinball mit gestreckten Armen über der Brust halten.
- b) Den Ball gerade nach unten führen, bis er fast die Brust berührt. Die Ellenbogen nah am Körper halten.
- c) Jetzt die Arme explosiv strecken und den Ball so weit wie möglich nach oben werfen. Mit gestreckten Armen fangen, kontrolliert nachgeben.

Rücken

4

Wodurch wird mein Rücken v-förmig?

Für die typische V-Form ist vor allem der Latissimus dorsi verantwortlich. Dieser breiteste Rückenmuskel beginnt unterhalb der Schulterblätter und verläuft, immer schmaler werdend, bis zum Becken die Wirbelsäule hinab. Seine Funktion: Er zieht die Arme nach hinten-unten – etwa wenn Sie in Ihre hinteren Hosentaschen greifen. Trainiert wird der Latissimus mit Übungen, die ähnliche Bewegungsabläufe haben. Der Klassiker: das nach ihm benannte Lat-Ziehen am Kabelzugturm.

Ein richtig breites Kreuz bekommen Sie allerdings nur dann, wenn die den Latissimus umgebenden Muskeln ebenfalls in Topform sind – der Trapezius und der Deltoideus (siehe Schaubild auf der rechten Seite). Der Trapezius liegt zwischen Nacken und Schulterblättern und wird wegen seiner Form auch Kapuzenmuskel genannt. Die oberen Fasern kommen zum Einsatz, wenn Sie an die Decke gucken, die mittleren beim Schulterheben und die unteren ziehen die Schulterblätter zusammen. Der Deltoideus, der auch als Deltamuskel bezeichnet wird, sorgt schließlich für breite Schultern. Er hat einen vorderen, mittleren und hinteren Anteil – und hebt dementsprechend den Arm vor, neben oder hinter dem Körper nach oben.



WAS IST DER HÄUFIGSTE FEHLER BEI GEZIELTEM RÜCKENTRAINING?

Wenn Sie nichts dagegen unternehmen, leisten bei fast allen Rückenübungen Ihre Arme mehr Arbeit als die Rückenmuskeln. So wirken Sie dem entgegen: Ziehen Sie bei Ruderbewegungen Ihre Schulterblätter bewusst zusammen, um die Wirkung des Rücken-Workouts zu verbessern. Und stellen Sie sich vor, Sie würden das Gewicht mit den Ellenbogen ziehen.

Wie heißen diese zackigen Muskeln unter den Achseln?

Bei dem auffälligen Muskel seitlich am Oberkörper handelt es sich um den Serratus anterior, der wegen seiner Form auch Sägezahnmuskel genannt wird. Er kommt nur bei sehr durchtrainierten Sportlern zum Vorschein und unterstützt Deltamuskel und Trapezius. Normalerweise hat er neun Zacken, meist werden aber einige davon vom großen Brustmuskel verdeckt.

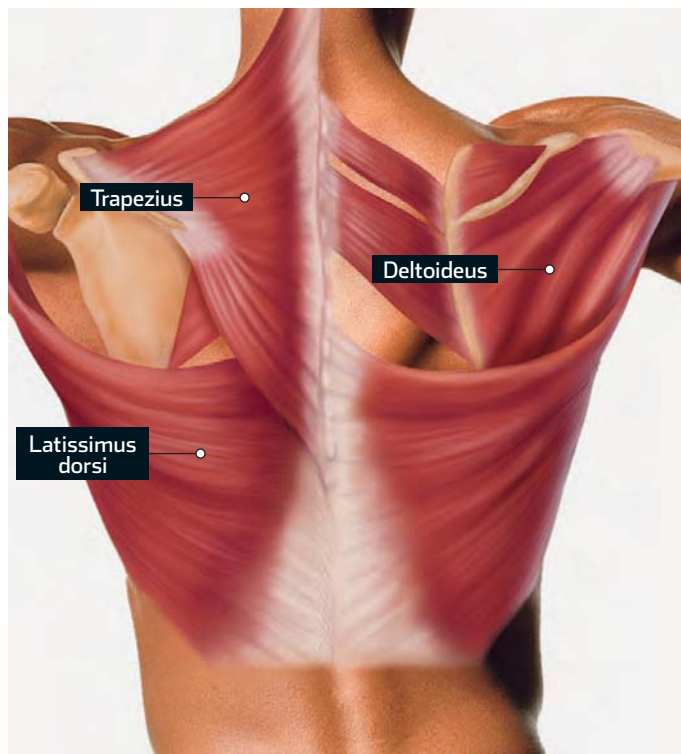
INWIEFERN MACHT SICH EIN STARKER RÜCKEN BEZAHLT?

Eine durchtrainierte Rückenmuskulatur sieht nicht nur stark aus, sondern hat auch gesundheitliche Vorteile.

→ **Weniger Kreuzschmerzen:** Je kräftiger die Muskelfasern, umso mehr wird die Wirbelsäule entlastet – bereits beim Sitzen oder wenn Sie schwere Getränkekisten schleppen.

→ **Weniger Schulterblessuren:** Die Schulter ist das beweglichste Gelenk des Körpers. Gerade das macht sie besonders verletzungsanfällig. Eine gut ausgebildete Muskulatur rund um diese Schwachstelle wirkt wie ein Schutzpanzer. Aber überschätzen Sie sich bei Übungen für Rücken und Schultern trotzdem nicht! Steigern Sie das Gewicht besonders langsam (ideal: in 5-Prozent-Schritten).

→ **Weniger Kopfwdh:** Wer regelmäßig den Trapezius und den Deltamuskel fordert, beugt dadurch Verspannungen in Schultern und Nacken vor. Angenehmer Nebeneffekt: ein schmerzfreier Kopf. Wichtig: Alle Übungen stets über den vollen Bewegungsumfang durchführen!



ÜBUNGEN RÜCKEN

Was soll ich tun, wenn beim Lat-Ziehen die Schultern schmerzen?

Ziehen Sie die Stange nicht in den Nacken,

sondern zur Brust – und lehnen Sie Ihren Oberkörper leicht nach hinten. Auch nicht besser? Versuchen Sie's alternativ mit sitzendem Rudern am Kabelzugturm. Halten Sie dabei Ihre Schulterblätter möglichst tief und ziehen Sie diese am Ende der Bewegung bewusst zusammen.

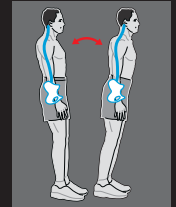
GIBT ES EINE IDEALE SPORTART, UM MEINEN RÜCKEN ZUSÄTZLICH ZU TRAINIEREN?

Schwimmen, Rudern und Klettern ergäben eine perfekte Kombination: Dabei werden alle Muskeln am Rücken gleichmäßig und aus verschiedenen Richtungen gefordert.

WIE KANN MAN EINEM RUNDRÜCKEN VORBEUGEN?

Oft können bereits kleine Übungen dabei helfen, eine falsche Körperhaltung zu korrigieren. Zum Beispiel diese beiden:

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker, Beine hüftbreit auseinander, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Dann das Becken 20-mal langsam ganz nach hinten, dann möglichst weit nach vorn schieben. Die ideale Körperhaltung liegt zwischen beiden Positionen (leichtes Hohlkreuz).
2. Stellen Sie sich mit geradem Rücken hin und heben das Brustbein. Nun schwanken Sie mit unveränderter Haltung 30-mal ruhig vor und zurück (nur die Sprunggelenke bewegen sich).



Welcher Muskel ist der größte?

Manche sagen, der Latissimus sei der größte Muskel des Körpers, manche nennen den Glutaeus maximus. Beides ist richtig: Der Latissimus im Rücken ist der flächenmäßig größte Muskel des Körpers, der Glutaeus im Gesäß der größte hinsichtlich des Volumens.



Womit trainiert man am einfachsten seinen Rücken?

Mit Klimmzügen. Greifen Sie die Reckstange so weit wie möglich, mit den Daumen nach innen. Ziehen Sie sich so langsam hoch, dass der Körper nicht vor- und zurückpendelt. Wem anfangs das eigene Körpergewicht zu schwer ist, der kann ein robustes Physioband zur Hilfe nehmen: die Enden in die Hände nehmen, damit die Stange greifen und dann in die Schlaufe knien.

LÄSST SICH DER SCHWIERIGKEITSGRAD VON KLIMMZÜGEN NOCH ERHÖHEN?

Schnallen Sie sich einen Rucksack um und füllen Sie ihn nach und nach mit Büchern – oder den Men's-Health-Ausgaben der letzten 3 Jahre. Das ist Ihnen immer noch zu leicht? Dann hängen Sie sich nur mit den ersten beiden Fingergliedern an die Stange.

MUSS MAN SICH FÜRS RÜCKENTRAINING AUFWÄRMEN?

Unbedingt! Setzen Sie sich 10 Minuten auf einen Crosstrainer oder ein Ruderergometer. Alternative für die eigenen 4 Wände: Schattenboxen oder Seilspringen. Und machen Sie anschließend 1 bis 2 Aufwärm-Sätze mit sehr geringem Gewicht, bevor Sie in die Vollen gehen.

Profitiere ich auch als Läufer von einem starken Rücken?

Auf jeden Fall! Und sie kommen sogar schneller voran: Ein ausgeprägter Armschwung gehört zu den Elementen, die einen Top-Sprinter ausmachen. Die Grundlage dafür sind kräftige Rückenmuskeln, die wie ein Steuerruder bei jedem Schritt die Bewegung der Arme ausrichten und außerdem noch Kraft und Geschwindigkeit kontrollieren.

Werden bei einem gezielten Rückentraining auch noch andere Muskeln mit trainiert?

Natürlich: Bei allen Zugbewegungen wird der Bizeps mit gefordert. Um die Muskeln des Oberarms richtig auszulasten, können Sie ans Ende Ihrer Rückeneinheit noch 1 bis 2 Bizeps-Übungen dranhängen – wie zum Beispiel Langhantel-Curls und Konzentrations-Curls.



TEST: WIE STARK IST MEIN RÜCKEN?

Investieren Sie genug Zeit in Ihr Rückentraining? Dieser Test gibt die Antwort: Stellen Sie sich aufrecht und seitlich vor einen großen Spiegel, eine Videokamera oder lassen Sie sich von einem Kumpel oder Ihrer Partnerin beobachten. Strecken Sie beide Arme über dem Kopf aus. Gehen Sie 3-mal tief in die Hocke (Fersen bleiben am Boden!) und verharren Sie beim letzten Mal für einige Sekunden in der tiefsten Position. Überprüfen Sie währenddessen Ihre Haltung auf die unten genannten Kriterien. Dann die Übung frontal stehend wiederholen und noch einmal vergleichen.

1. ABWEICHUNG:

Wandern Ihre Hände in Ihr Blickfeld?

Wenn ja: Ihr Latissimus ist leicht, ihre Brustmuskulatur stark verkürzt. Ein Zeichen dafür, dass Sie Ihrem Rückentraining zu wenig Zeit widmen. Empfehlung: Erweitern Sie Ihr Latissimus-Training, etwa mit Lat-Ziehen am Kabelzug. Wichtig: Immer über den vollen Bewegungsumfang gehen, um die verkürzten Brustmuskeln gleichzeitig zu dehnen.

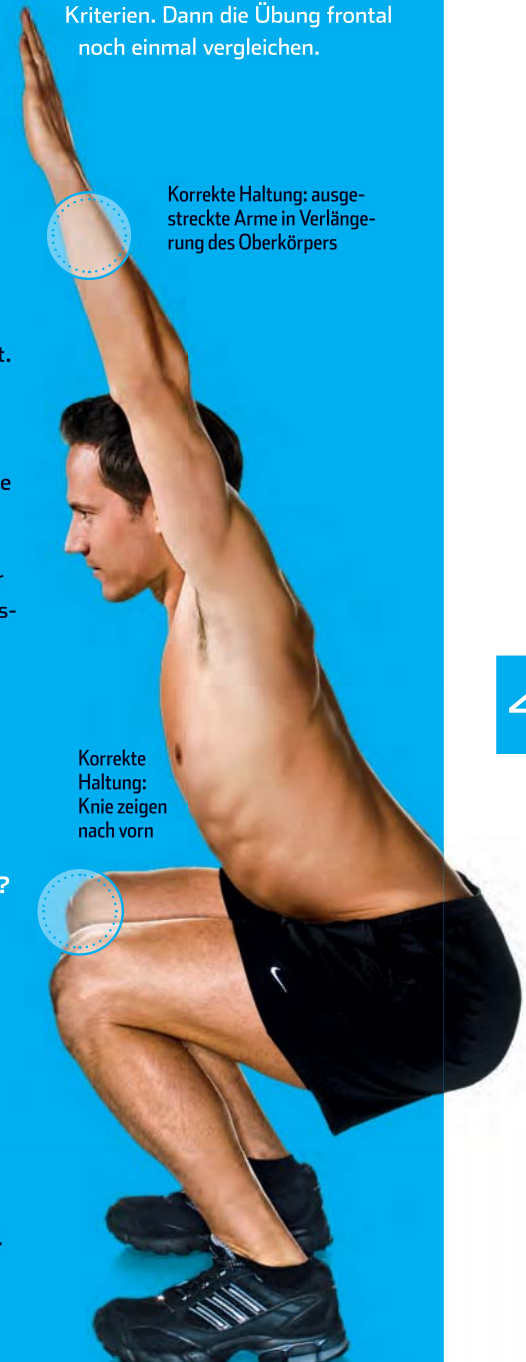
Korrekte Haltung: ausgestreckte Arme in Verlängerung des Oberkörpers

2. ABWEICHUNG:

Neigt sich Ihr Oberkörper weiter zu den Knien?

Wenn ja: Die Muskulatur Ihres oberen Rückens ist unterentwickelt. Empfehlung: Bauen Sie mehr Übungen für den Trapezius und den Deltoideus in Ihr Trainingsprogramm ein. Bestens geeignet: sämtliche Ruderübungen (Kabelzug, Langhantel, Kurzhantel, Dehnbänder).

Korrekte Haltung: Knie zeigen nach vorn



ÜBUNGEN RÜCKEN

Wie komme ich zur V-Form?

Mit diesen 32 Übungen kriegen Sie einen starken Rücken und mächtige Schultern! Toller Nebeneffekt: Bei fast allen wird der Bizeps gefordert. Suchen Sie sich 3 bis 5 Übungen aus (jeweils mindestens 1 für oberen Rücken, unteren Rücken und Schultern) und integrieren Sie diese in Ihr Ganzkörper-Workout oder machen Sie 1- bis 2-mal pro Woche 5 bis 7 als zusätzliche Einheit. Absolvieren Sie je 2 bis 3 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen (bei Klimmzügen nur so viele, wie Sie können). Lassen Sie sich gut 3 bis 4 Sekunden Zeit für jede Wiederholung und achten Sie auf eine saubere Ausführung. Wer häufig Rückenschmerzen hat, sollte verstärkt den unteren Rücken trainieren.

EINARMIGES KURZHANTEL-RUDERN

Für oberen Rücken und Bizeps

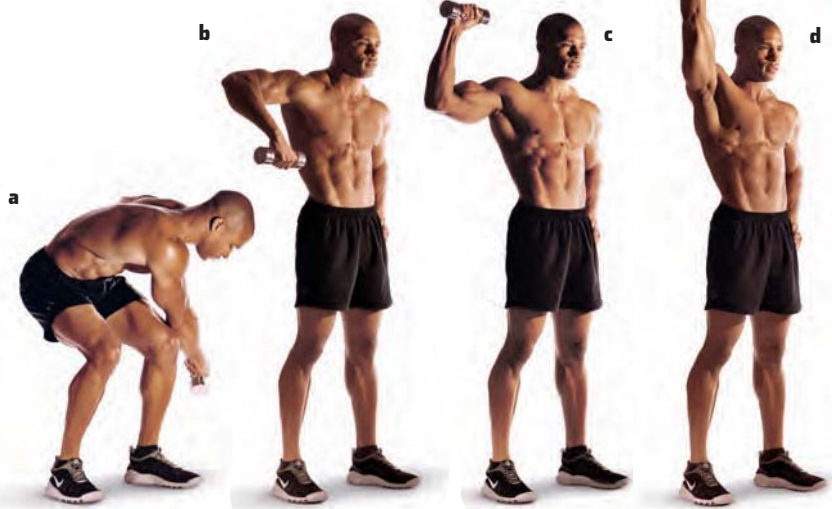
- Stützen Sie sich mit der linken Hand auf einer Flachbank ab, etwa unterhalb der Schulter. Der linke Unterschenkel liegt auf dem Polster. Rechten Arm strecken, in der Hand halten Sie eine Kurzhantel.
- Rumpfmuskulatur anspannen, dann das Gewicht möglichst nah am Körper entlang hochziehen. Dort angekommen das Gewicht 1 bis 2 Sekunden halten, anschließend die Hantel kontrolliert senken.



GEDREHTES AUFRICHTEN MIT EINARMIGEM SCHULTERDRUCKEN

Für unteren Rücken, Schultern und Trizeps

- Sie stehen mit einer Hantel in der rechten Hand. Nach links bücken, bis die rechte Hand links vorm linken Bein ist.
- Oberkörper aufrichten und nach vorn drehen. Rechten Oberarm hochziehen, Unterarm zeigt nach unten.
- Oberarm drehen, bis der Unterarm nach oben zeigt.
- Aus der Schulter heraus den Arm nach oben strecken, dann direkt zurück. Vor dem nächsten Durchgang Seiten wechseln.



VORGEBEUGTES LANGHANTEL-RUDERN

Für Rumpf, oberen Rücken und Bizeps

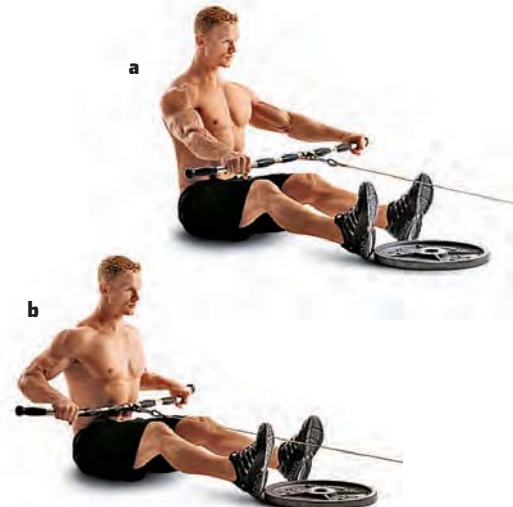
- Greifen Sie die Hantelstange etwas weiter als schulterbreit, die Daumen zeigen nach innen. Arme strecken, dann den Oberkörper vorbeugen, bis er fast waagrecht ist. Rücken gestreckt lassen.
- Hantel langsam möglichst nah zum Brustkorb führen. Kurz halten, zurück in die Startposition.



WEITES RUDERN AM KABELZUG

Für oberen Rücken und Bizeps

- Haken Sie eine Latzug-Stange ganz unten am Zugturm ein. Hinsetzen, Beine leicht beugen und die Stange möglichst weit außen greifen. Arme strecken, ohne den Oberkörper vorzubeugen.
- Die Stange langsam und kontrolliert bis zum Bauch ziehen, dabei immer geradeaus blicken.



SWISS-BALL-RUMPFHEBEN

Für den unteren Rücken

- Legen Sie sich bäuchlings auf den Ball, die Arme ineinander verschränkt. Für mehr Stabilität die Füße gegen die Wand drücken oder unter einer Bank festklemmen. Oberschenkel, Hüfte und Bauch sind auf dem Ball, die Brust sollte ihn nicht berühren.
- Den Oberkörper langsam und gleichmäßig heben, bis er mit den Beinen eine gerade Linie bildet.



HANTELSCHEIBEN-ROTATIONEN

Für die Schultern

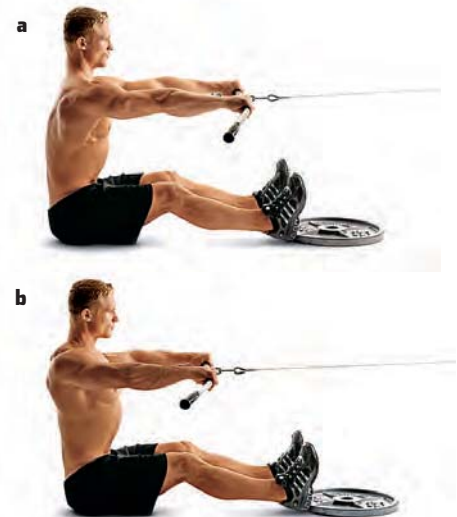
- Die Hantelscheibe wie ein Lenkrad umfassen und im aufrechten Stand vor der Hüfte halten.
- Das Gewicht mit gestreckten Armen bis auf Schulterhöhe führen. Zuerst die Scheibe möglichst weit nach links, dann nach rechts drehen. Senken.



SCHULTERBLATTZIEHEN

Für den oberen Rücken

- Latzug-Stange auf Kniehöhe am Turm einhaken. Setzen, Beine leicht beugen, Stange schulterbreit fassen. Der Rücken ist gestreckt.
- Die Schulterblätter so weit wie möglich zurückziehen, ohne die Arme zu beugen. Kurz zusammenpressen und dann ganz langsam wieder in die Ausgangsposition gleiten lassen.



BREITES, HOHES RUDERN

Für oberen Rücken und Bizeps

- Vor die Kabelzugmaschine setzen, breite Latzug-Stange greifen, mit den Füßen an einer Hantelscheibe abstützen.
- Die Stange zum Körper und nach oben bis kurz vor das Kinn ziehen, dabei den Rücken stets gerade halten. Beim Rückführen in die Ausgangsposition nur mit Armen und Schultern arbeiten.



ÜBUNGEN RÜCKEN

RUMPPFAUFRICHTEN MIT DER LANGHANTEL

Für den unteren Rücken und den Po

- Schultern Sie eine Langhantel, Hände weit auseinander, die Daumen zeigen nach innen.
- Mit gestrecktem Rücken vorbeugen, bis er fast waagrecht ist. Bauch anspannen, Blick nach vorn.

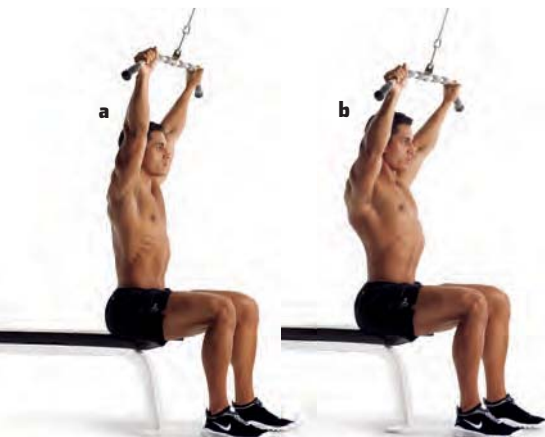


SCHULTERZIEHEN AM LATZUG

Für den oberen Rücken

- Mit schulterbreitem Griff an den Latzugturm setzen, Rücken gestreckt und Kopf gerade halten.
- Die Schulterblätter erst zusammen und dann ruhig nach hinten unten ziehen.

Achtung: Diese Übung hat einen sehr kleinen Bewegungsradius, die Arme bleiben die ganze Zeit über gestreckt, Rücken und Rumpf stets unter Spannung.



EINSEITIGES, GENEIGTES SCHULTERHEBEN

Für die Schultern

- Mit links eine Kurzhantel, mit rechts die Stange einer Multipresse greifen. Beide Füße an die Stange drücken und dann den gestreckten Körper nach links neigen.
- Linken Arm nach vorn strecken.
- Gestreckten Arm nach links außen drehen und zurück. Seiten wechseln.

KLIMMZÜGE MIT WEITEM GRIFF

Für oberen Rücken und Bizeps

- Greifen Sie eine Stange im Oberhandgriff (Daumen nach innen) etwas weiter als schulterbreit.
- Hochziehen, bis das Kinn auf Stangenhöhe ist, kurz halten, dann langsam zurück. Unterkörper ruhig halten und am Ende die Arme nicht durchstrecken.



RUMPFHEBEN AN DER HYPEREXTENSIONSBANK

Für den unteren Rücken

- Gerät so einstellen, dass das hintere Polster etwa in Höhe der Fußknöchel aufliegt, das vordere Polster schließt mit der Hüfte ab. Der Körper bildet eine Gerade, die Beine jedoch nicht ganz strecken, Arme hinter dem Kopf verschränken. Schwieriger ist es, sie nach vorn zu strecken.
- Oberkörper kontrolliert senken, bis er mit den Beinen einen rechten Winkel bildet, dabei den Rücken stets unter Spannung halten und den Kopf nie in den Nacken nehmen.



HOHES RUDERN AM KABELZUG, SITZEND

Für Schultern, oberen Rücken und Bizeps

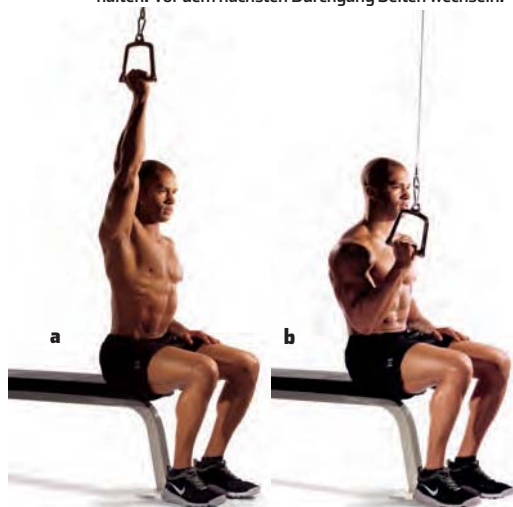
- a) Füße gegen den Kabelzug stützen. Die Beine sind gebeugt, der Rücken gerade.
- b) Arme anwinkeln, Schultern nach oben ziehen, bis der Griff knapp unterm Kinn ist.



EINARMIGES LATZIEHEN

Für oberen Rücken und Bizeps

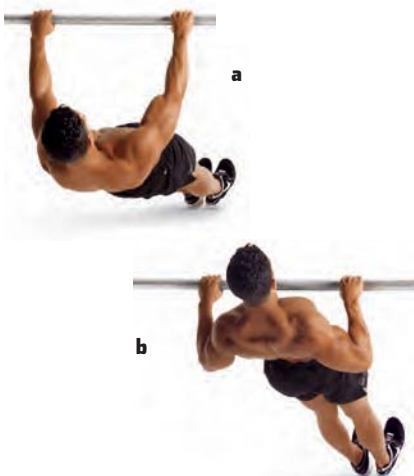
- a) Mit einer Hand greifen Sie den Kabelzug, die Handfläche zeigt zum Körper. Auf die direkt darunter stehende Bank setzen. Der Oberkörper bleibt gerade, der Arm gestreckt.
- b) Griff bis auf Schulterhöhe ziehen, Rücken gerade halten. Vor dem nächsten Durchgang Seiten wechseln.



KLIMMZÜGE IM LIEGEN

Für oberen Rücken und Bizeps

- a) Eine Multipresse-Station so einstellen, dass der Abstand zwischen Stange und Boden etwas größer als eine Armlänge ist. Alternativ eine Langhantelstange zwischen 2 Trainingsbänke legen. Drunterlegen, die Stange schulterbreit fassen, den Körper anspannen. Nur die Fersen berühren den Boden.
- b) Langsam mit den Armen zur Stange ziehen. Darauf achten, dass der Rücken stets gerade bleibt.



SEITHEBEN MIT KURZHANTELN, STEHEND

Für die Schultern

- a) Die Arme sind fast gestreckt, der Rücken gerade.
- b) Arme bis auf Schulterhöhe heben, gestreckt lassen. Senken, aber nur fast bis zur Ausgangsposition. So bleibt die Muskulatur permanent unter Spannung.



KREUZHEBEN MIT DER LANGHANTEL

Für den unteren Rücken und die Beine

- a) Füße hüftbreit auseinander. In die Knie gehen, bis die Oberschenkel fast waagrecht sind. Hantel schulterbreit greifen, den Blick nach vorn, der Rücken ist ganz gerade.
- b) Rücken anspannen, langsam aufrichten. Bewusst Beine strecken und Fersen auf den Boden drücken. Rücken gerade lassen, zum Schluss die Schulterblätter nach hinten ziehen.



ÜBUNGEN RÜCKEN

SEITHEBEN MIT KURZHANTELN, SITZEND

Für den oberen Rücken und die Schultern

- Auf die Bank setzen, Oberkörper vorbeugen, Rücken gerade, Rumpfmuskeln anspannen.
- Die Hanteln mit fast gestreckten Armen bis auf Schulterhöhe heben. Kurz halten, kontrolliert senken.



RUDERN MIT DER LANGHANTEL, STEHEND

Für die Schultern

- Die Hantelstange etwas mehr als schulterbreit fassen, aufrecht hinstellen.
- Hantel eng am Körper hochziehen, bis die Ellenbogen auf Schulterhöhe sind. Kurz halten, dann langsam wieder nach unten führen.



KREUZHEBEN MIT GEBEUGTEN BEINEN

Für den unteren Rücken und den Po

- Aufrecht stehen, Langhantel schulterbreit fassen. Die Beine nicht ganz durchstrecken.
- Oberkörper vorbeugen, der Rücken bleibt gerade. Mit Blick nach vorn die Hantel bis kurz unter die Knie senken.



RUDERN MIT KURZHANTELN, STEHEND

Für die Schultern

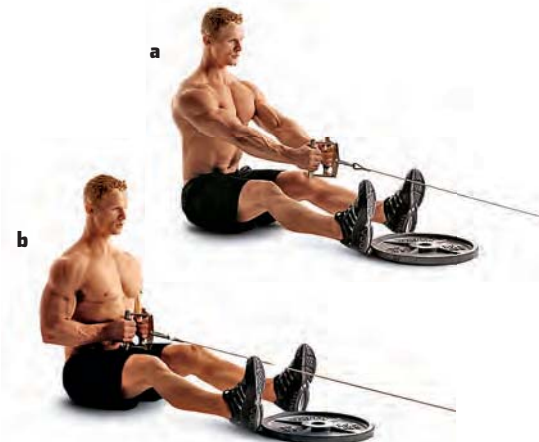
- Mit geradem Rücken aufrecht hinstellen. Den rechten Arm anwinkeln und den Oberarm heben, bis er waagrecht ist.
- Rechten Arm langsam wieder strecken und zugleich den linken anwinkeln.



ENGES RUDERN AM KABELZUG

Für oberen Rücken und Bizeps

- Haken Sie einen V-Griff ganz unten am Kabelzugturm ein. Davor auf den Boden setzen, die Beine leicht anwinkeln. Den Griff nehmen, Arme ausstrecken. Auf einen geraden Rücken achten.
- Die Arme möglichst dicht am Körper Richtung Bauch ziehen. In der Endposition nehmen Sie ganz bewusst die Schultern zurück.



WECHSELSEITIGES NACKENDRÜCKEN

Für die Schultern und den Trizeps

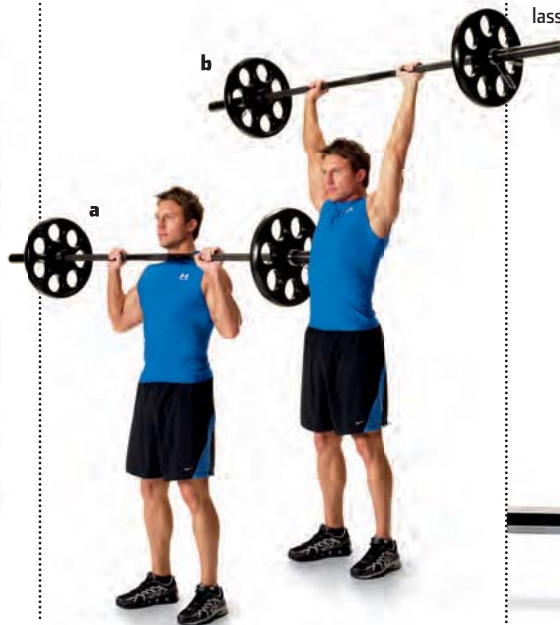
- Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander. Kurzhanteln auf Schulterhöhe führen. Die Arme sind gebeugt, die Daumen zeigen nach innen.
- Rechten Arm strecken, kurz halten. Beim Senken bereits damit beginnen, den linken zu strecken.



LANGHANTEL-SCHULTERDRÜCKEN

Für die Schultern und den Trizeps

- Aufrecht hinstellen, eine Langhantel schulterbreit greifen. In der Startposition ist die Stange knapp unterhalb des Kinns, die Daumen zeigen nach innen.
- Gewicht langsam gerade nach oben über den Kopf drücken. Kurz halten, dann zurück in die Startposition.



LATZIEHEN

Für oberen Rücken und Trizeps

- Setzen Sie sich an eine Latzug-Station oder auf eine Bank, die Sie vor einen Kabelzugturm stellen. Die Stange ein wenig weiter als schulterbreit greifen. Die Arme und der Rücken sind gestreckt.
- Die Stange langsam zur Brust führen, dabei die Schulterblätter nach unten ziehen. Rücken gestreckt lassen und den Kopf gerade halten.



AUSFALLSCHRITTE MIT BIZEPS-CURLS UND SCHULTERDRÜCKEN

Für Schultern, Beine, Bizeps und Trizeps

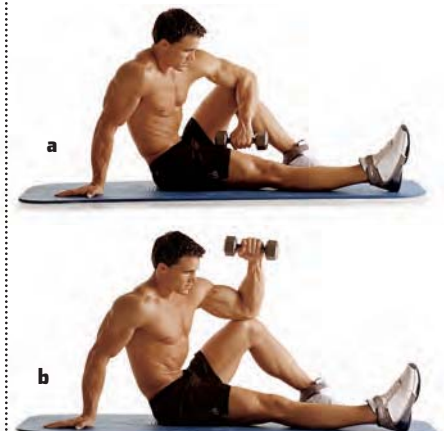
- Sie stehen gerade, lassen die Arme locker seitlich am Körper hängen. In jeder Hand halten Sie eine Kurzhantel, die Handflächen zeigen zum Körper.
- Machen Sie einen großen Schritt nach vorn und führen Sie dabei die Gewichte zur Brust (Daumen zeigen nach außen).
- In die Knie gehen, bis der vordere Oberschenkel waagrecht ist (vorderes Knie über der Ferse). Die Hanteln gleichzeitig neben den Kopf führen (Daumen nach innen), dann nach oben drücken.



SCHULTERROTATIONEN MIT EINER KURZHANTEL, SITZEND

Für die Schultern

- Hinsetzen, linkes Bein anwinkeln. Oberkörper zurücklehnen, mit der rechten Hand abstützen, linken Ellenbogen auf dem linken Knie aufsetzen, Gewicht hängen lassen. Zwischen Ober- und Unterarm ist ein 90-Grad-Winkel.
- Unterarm möglichst weit nach oben führen, nach 1 Satz Seiten wechseln.



ÜBUNGEN RÜCKEN

SEITHEBEN AM KABELZUG

Für die Schultern und den oberen Rücken

- a) Zuggriff in Kniehöhe einhaken und seitlich zum Zugturm stellen. Mit einer Hand so anfassen, dass der Griff fast mittig vor dem Körper auf Hüfthöhe ist und gleichzeitig das Seil unter Spannung steht. Den anderen Arm hinter dem Rücken verschränken.
b) Ziehen, bis der Arm waagrecht ist. Nach 1 Satz die Seite wechseln.



SCHULTERROTATIONEN MIT EINER KURZHANTEL, LIEGEND

Für die Schultern

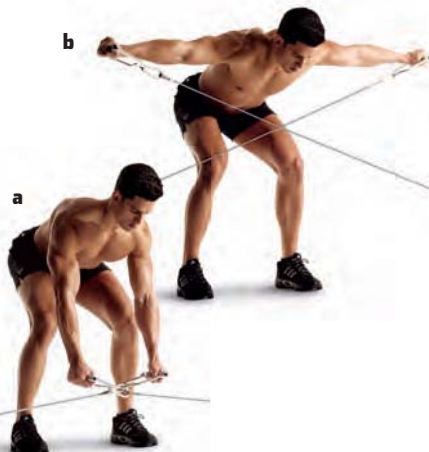
- a) Seitlich auf den Boden legen, die untere Hand stützt den Kopf von hinten ab. Das Gewicht mit der anderen Hand vorm Bauch halten, im Ellenbogengelenk ist ein rechter Winkel.
b) Den Unterarm so weit wie möglich heben, der Oberarm bleibt dabei ganz ruhig. Nach 1 Satz Seite wechseln.



REVERSE FLYS AM KABELZUG

Für die Schultern und den oberen Rücken

- a) Die Griffe von 2 gegenüberliegenden Zugtürmen je ganz unten einhaken. Dazwischenstellen, Beine leicht beugen. Oberkörper nach vorn senken, Rücken gerade lassen. Mit der rechten Hand den linken Griff nehmen und umgekehrt. Arme sind gestreckt.
b) Beide Arme heben, bis sie waagrecht stehen.



SCHULTERROTATIONEN MIT EINER KURZHANTEL, STEHEND

Für die Schultern

- a) Stellen Sie sich mit 2 leichten Kurzhanteln aufrecht hin. Die Arme hängen neben dem Körper gerade nach unten, die Handflächen zeigen zum Körper.
b) Gestreckte Arme betont langsam vor dem Körper nach oben führen, bis auf Brusthöhe. 2 Sekunden halten, dann wieder senken.



Hintern

4

Haben die Muskeln am Po überhaupt irgendeine Funktion?

Oh ja! Der wichtigste und größte ist der Glutaeus maximus. Er streckt den Körper im Hüftgelenk und ist an nahezu allen alltäglichen Bewegungen maßgeblich beteiligt – etwa am Gehen, Laufen, Bücken oder Treppensteigen. Selbst wenn Sie nur aufrecht dastehen, ist er im Einsatz: Er verhindert nämlich, dass Ihr Oberkörper nach vorn kippt. An der Außenseite der Hüfte findet sich der Glutaeus medius, der mittlere Gesäßmuskel. Er ist zum Beispiel am seitlichen Heben des Beins beteiligt. Wird das Bein nach innen gedreht, kommt der Glutaeus minimus zum Einsatz. Dieser kleinste Gesäßmuskel liegt unmittelbar neben dem mittleren.

Wie wird aus meinem Hintern ein Knackpo?

Sie ahnen es schon: Um den Allerwertesten sichtbar zu formen, muss er gezielt und vor allem intensiv trainiert werden. Gut geeignet sind dazu

prinzipiell alle Übungen, bei denen auch die Beinmuskulatur gefordert wird – also sämtliche Arten von Kniebeugen und Ausfallschritten. Dazu kommen isolierte Übungen für das Gesäß, etwa Hüft- und Beinhebeübungen. Grundsätzlich gilt: je variantenreicher der Mix, desto ansehnlicher das Endergebnis.

STIMMT ES, DASS KNIEBEUGEN GEFÄHRLICH SIND?

Nur, wenn sie falsch ausgeführt werden: Es kommt darauf an, dass Sie beim Beugen der Knie die Knie von oben gesehen hinter Ihren Fußspitzen halten. Denn: Wenn sie weiter nach vorn kommen, werden die Kniegelenke stark belastet. Am besten stellen Sie sich vor, Sie würden sich auf einen Stuhl setzen. Beginnen Sie mit sehr wenig Gewicht und kontrollieren Sie Ihre Haltung im Spiegel: Gehen Sie nur so weit in die Hocke, dass Ihr Körperschwerpunkt stets senkrecht über der Fußmitte bleibt. Ein gutes Hilfsmittel im Fitness-Studio ist eine Multipresse. Bei diesem Gerät wird eine Langhantel-Stange in 2 Halterungen geführt – und kann nicht herunterfallen, wenn Sie das Gleichgewicht verlieren.

Was muss man beim Training an Gesäßmuskel-Maschinen im Fitness-Studio beachten?

Je besser Sie an der Maschine Ihren Oberkörper fixieren können, desto intensiver ist das Training der Gesäßmuskeln. Nur so können große Gewichte bewältigt werden. Achten Sie außerdem wie bei allen Studiogeräten darauf, dass die Drehachse der Maschine auf Höhe des bewegten Gelenks liegt – das betrifft in diesem Fall das Hüftgelenk.

GIBT ES ALTERNATIVEN ZU KNIEBEUGEN?

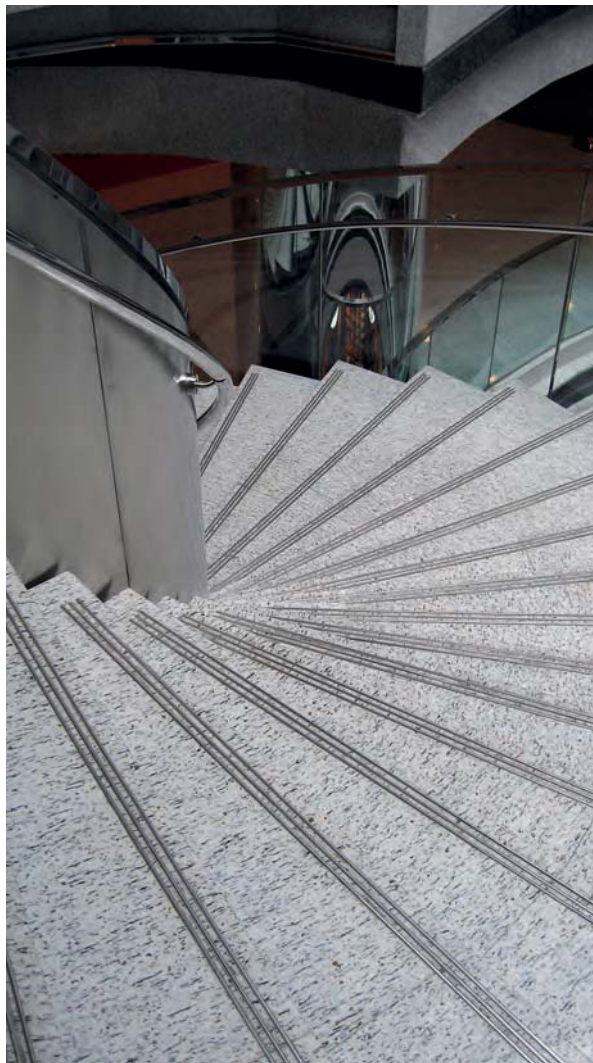
Ja, die gibt es: Sehen Sie sich mal unsere Übungsauswahl ab Seite 110 an. Einsteiger können auch auf Fitness-Studio-Geräte wie etwa die Beinpresse ausweichen – auch dabei wird das Gesäß gefordert. Intensivieren können Sie diese Übung, wenn Sie nur mit einem Bein arbeiten (das andere einfach in der Luft halten und nur hinzunehmen, falls es in der tiefsten Position nicht mehr anders geht).

Kann jeder Mann einen Knackpo bekommen?

Logisch. Allerdings hängt es von den körperlichen Voraussetzungen ab, wie schnell bei Ihnen Erfolge sichtbar werden. Wenn Sie zu viel auf den Hüften haben, hilft alleiniges Krafttraining wenig. Wichtig ist dann zusätzlich eine Kombination aus einer gesunden Ernährung sowie Ausdauertraining (2- bis 3-mal pro Woche je 30 bis 60 Minuten).



ÜBUNGEN HINTERN



Was ist die einfachste Übung fürs Gesäß?

Treppensteigen! Suchen Sie sich am besten ein verlassenes Treppenhaus in einem Wohn- oder Bürohaus mit Aufzügen. Zum Warm-up 2 Stockwerke zügig rauf- und langsam rückwärts runtergehen. Dann jeweils 2 Stufen auf einmal nehmen und sich dabei ganz bewusst und ohne Schwung mit Beinen und Po nach oben drücken. Machen Sie pro Einheit 3 bis 4 Durchgänge. Fortgeschrittene tragen dabei einen voll beladenen Rucksack oder DIN-A3-Papierpakete aus dem Druckerraum im Büro. Variante fürs Wohnzimmer: pro Runde 25-mal aufs Sofa steigen, dazwischen 90 Sekunden pausieren.

Woher kommen diese seitlichen Grübchen am Allerwertesten?

Für die Einbuchtungen in den Pobacken ist der mittlere Gesäßmuskel zuständig. Eine gute isolierte Übung dafür: seitliches Beinheben. Legen Sie sich auf eine Seite, heben Sie das obere Bein so weit wie möglich an und senken Sie es langsam wieder ab. Kurz bevor sich die Beine berühren, heben Sie das Bein erneut. Machen Sie jeden Tag 4 Sätze pro Seite mit je 10 bis 20 Wiederholungen. Nach spätestens 4 Wochen sollten die Grübchen langsam zum Vorschein kommen.



ICH BEKOMME DEN HINTERN EINFACH NICHT HOCH. WAS SOLL ICH TUN?

Sie scheinen ein wirklich harter Fall zu sein! Probieren Sie's mal mit dieser isometrischen Übung – die können Sie selbst auf Ihrem Schreibtischstuhl während der Arbeit machen: Mit dem Po auf der Sitzfläche so weit wie möglich nach vorn rutschen, nur mit den Schulterblättern die Rückenlehne berühren. Und dann: So fest und lange wie möglich den Hintern zusammenkneifen.

Welche Jeans passt am besten zu einem Knackpo?

Ein knackiger Hintern macht in fast jeder eng geschnittenen Hose eine gute Figur. Wer weniger Rundungen hat, sollte nicht zu tief sitzende Jeans tragen (Bund maximal am Hüftknochen) – darin sieht das Gesäß grundsätzlich flacher aus.



TEST: WIE DURCHTRAINIERT IST MEIN PO?

Der simpelste und aussagekräftigste Check ist der hier: Lassen Sie vor Ihrer Partnerin erst die Hosen runter – und sich dann auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten. Das wiederholen Sie im 3-Wochen-Rhythmus. Da der Hintern an allen Streckbewegungen der Beine beteiligt ist (und Sie Gesäß und Beine meist ohnehin gleichzeitig trainieren), können Sie die Kraft von Glutaeus maximus, medius und minimus aber auch indirekt über einen Sprungkrafttest abschätzen.

So geht's:

Springen Sie aus dem Stand mit beiden Beinen so weit wie möglich nach vorn und messen Sie die überwundene Distanz. (Sie dürfen dabei mit den Armen Schwung holen.)



Testergebnis (Werte in Zentimetern)

Alter	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59
sehr gut	> 238	> 229	> 196	> 185
gut	223 – 238	214 – 229	181 – 196	170 – 185
mittel	211 – 222	202 – 213	169 – 180	158 – 169
schwach	196 – 210	187 – 201	154 – 168	143 – 157
sehr schwach	< 196	< 187	< 154	< 143

SPRICHT AUSSER DER BESSEREN OPTIK NOCH ETWAS DAFÜR, SEINEN HINTERN ZU TRAINIEREN?

Wie bereits erwähnt, wird die Beinmuskulatur bei den meisten Übungen für das Gesäß mit trainiert. Allerdings vernachlässigen viele Kraftsportler die Beinstrecker (vorn) und die Beinbeuger (hinten) – und das ist ein gravierender Fehler, denn kräftige Beine sind das Fundament des Körpers und sorgen dafür, dass Sie in jeder Situation sprichwörtlich fest im Leben stehen, im Alltag wie beim Sport. So profitieren Sie im Einzelnen:

Weniger Fehltritte: Lediglich 4 dünne Bänder halten den Oberschenkelknochen und das Schienbein im Kniegelenk zusammen. Ausgewogen trainierte Beinmuskeln festigen diese sensible Stelle, damit ein falscher Tritt (etwa auf einen großen Stein oder eine Wurzel) nicht unmittelbar zu Verletzungen führt.

Schnellere Antritte: Je stärker Ihre Beinmuskulatur ausgeprägt ist, desto schneller können Sie diese aktivieren und dann auch voll kontrahieren – ganz gleich, ob Sie nur mal schnell zur Bushaltestelle sprinten, auf dem Rad kräftig in die Pedale treten oder auf dem Bolzplatz dem Ball hinterherrennen wollen.

Längere Auftritte: Gerade die Beinbeuger sind im Alltag meist unterfordert, beim Sport machen sie deshalb oft frühzeitig schlapp. Auch das kann zu Knieschmerzen führen. Starke Beine wirken dem entgegen – und Dehnen: Gestrecktes Bein mit der Ferse auf die Tischkante legen, Oberkörper langsam vorbeugen.

ÜBUNGEN HINTERN

Wie kriege ich einen Knackpo?

Mit diesen 22 Übungen bringen Sie Ihren Hintern in Form! Suchen Sie sich 3 bis 4 davon aus und integrieren Sie diese in Ihr Ganzkörper-Workout oder machen Sie 1- bis 2-mal pro Woche 4 bis 6 Übungen als zusätzliche Einheit. Absolvieren Sie je 2 bis 3 Sätze à 10 bis 12 Wiederholungen, lassen Sie sich gut 3 bis 4 Sekunden Zeit für jede Wiederholung und achten Sie auf eine saubere Ausführung. Kniebeugen ohne Gewicht vor dem Spiegel üben und genau die Übungsanleitung beachten. Einbeinige Kniebeugen sind nur etwas für Profis! Anfänger sollten eher Ausfallschritte und isolierte Po-Übungen machen.

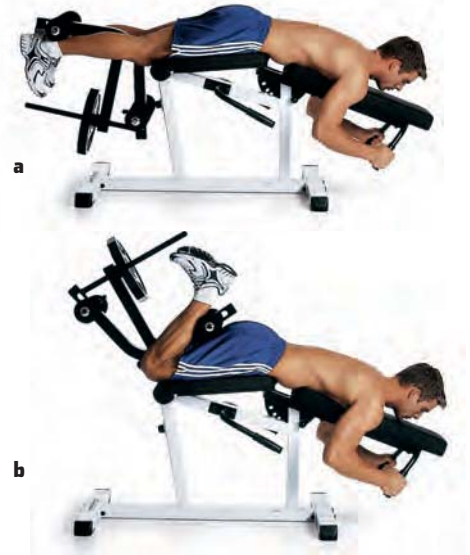
KNIEBEUGEN MIT DER LANGHANTEL

Für die Beine, den Rücken und den Po
a) Sie stehen aufrecht, haben die Füße hüftbreit auseinander und die Hantel auf den Schultern.
b) Oberkörper leicht vorbeugen und in die Knie gehen, bis die Oberschenkel waagrecht sind. Dann die Beine wieder strecken.



BEINBEUGEN, LIEGEND

Für die Beine und den Po
a) Legen Sie sich bäuchlings aufs Beinbeugegerät. Die Drehachse der Maschine ist in Kniehöhe, das Beinpolster etwas unterhalb der Wade. Halten Sie sich an den Handgriffen fest.
b) Beine möglichst weit zum Po führen, die Hüfte bleibt dabei stets auf der Bank.



EINBEINIGE SCHRITTE VON DER BANK

Für die Beine und den Po
a) Den linken Fuß längs der Bank möglichst nah am linken Flächenrand aufsetzen. Anderes Bein leicht anwinkeln, Oberkörper aufrichten, Arme strecken.
b) In die Knie gehen, mit der rechten Fußspitze links neben der Bank auf den Boden tippen, wieder hoch.



LANGHANTEL-SCHRITTE AUF DIE BANK

Für die Beine und den Po
a) Die Langhantel in den Nacken legen und aufrecht vor die maximal 45 Zentimeter hohe Trainingsbank stellen, dabei eine Schrittlänge Abstand halten. Ein Bein anwinkeln, den Fuß flach auf die Bank setzen.
b) Anderen Fuß nachziehen, auf die Bank, Rücken gestreckt lassen. Dann zurück.



SPRÜNGE AUS DER HOCKE

Für die Beine, den Rücken und den Po
a) Stellen Sie sich aufrecht hin und legen die Handflächen fest an den Hinterkopf. Dann langsam in die Knie gehen, bis die Oberschenkel waagrecht sind.
b) Beine explosionsartig strecken, Rücken aufrichten und möglichst hoch springen. Zuerst auf den Zehen landen und so den Sprung abfedern.



45-GRAD-BEINPRESSE

Für die Beine und den Po

- a) Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander auf die Plattform des Geräts. Die Fußspitzen sind in Kniehöhe, Ober- und Unterschenkel im 90-Grad-Winkel.
- b) Das Gewicht vom Körper wegdrücken, bis die Beine fast ganz gestreckt sind. Kurz halten, wieder zurück.



AUSFALLSCHRITTE MIT KURZHANTELN

Für die Beine und den Po

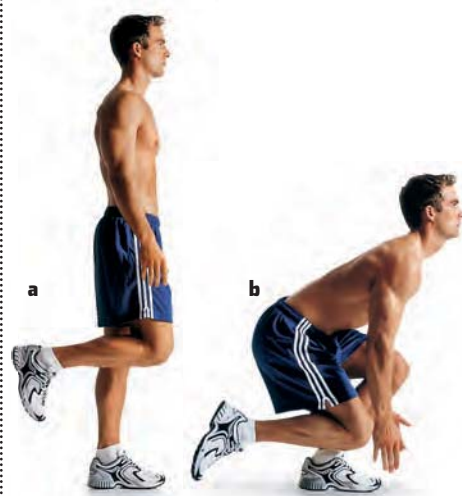
- a) Sie stehen aufrecht, haben die Füße hüftbreit auseinander und in jeder Hand eine Kurzhantel.
- b) Machen Sie mit links einen Schritt nach vorn, sodass der Oberschenkel fast waagrecht ist und das Knie von oben gesehen hinter den Zehen.



EINBEINIGE KNIEBEUGEN

Für die Beine, den Rücken und den Po

- a) Sie stehen aufrecht, das rechte Bein ist um etwa 90 Grad angewinkelt.
- b) Linkes Bein beugen und den Oberkörper leicht nach vorn neigen. Mit den Armen ausbalancieren. Der Rücken bleibt gerade.



BEINRÜCKHEBEN AUF DER HANTELBANK

Für den Po

- a) So auf die Bank legen, dass die Hüfte mit dem Bankende abschließt. Ein Bein neben der Bank unter den Rumpf ziehen und mit der Fußspitze fixieren. Zusätzlich mit den Händen gut festhalten.
- b) Das freie Bein maximal anheben, am höchsten Punkt kurz halten, senken. Das Becken bleibt stabil.

ÜBUNGEN HINTERN

BANK-KNIEBEUGEN, EINBEINIG

Für die Beine, den Rücken und den Po

- a) Mit dem rechten Fuß möglichst nah an den linken Rand der Trainingsbank stellen, die Hantelscheibe vor dem Körper halten. Das linke Bein ist in der Luft.
b) Den Hintern senken, bis der rechte Oberschenkel waagrecht ist. Arme und Rücken gestreckt lassen.



SEITLICHE KNIEBEUGEN MIT DER LANGHANTEL

Für die Beine, den Rücken und den Po

- a) Das Gewicht in den Nacken legen, die Daumen zeigen nach innen. Die Füße sind mehr als schulterbreit voneinander entfernt, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Rücken durchstrecken.
b) Rumpf anspannen, Schulterblätter zusammenpressen. Rechtes Knie beugen und den Körper schräg nach rechts unten senken. Dabei die Hüfte zurückschieben, um die Balance zu halten. Die Füße bleiben flach auf dem Boden.

KNIEBEUGEN MIT KURZHANTELN

Für die Beine und den Po

- a) Sie stehen aufrecht, Füße etwa schulterbreit auseinander. Die Hanteln mit den Scheiben auf den Schultern ablegen und gut festhalten.
b) In die Knie gehen, bis die Oberschenkel waagrecht sind. Der Rücken bleibt gerade.



BEINBEUGEN MIT DEM SWISS BALL, LIEGEND

Für den Rumpf, die Beine und den Po

- a) Nur auf den Schulterblättern liegend die Füße mittig auf den Ball legen. Die Beine sind leicht angewinkelt, die Arme liegen gestreckt auf dem Boden.
b) Die Beine mitsamt dem Ball so weit wie möglich zum Oberkörper heranziehen.



AUSFALLSCHRITTE ZUR SEITE, MIT HANTELN

Für die Beine und den Po

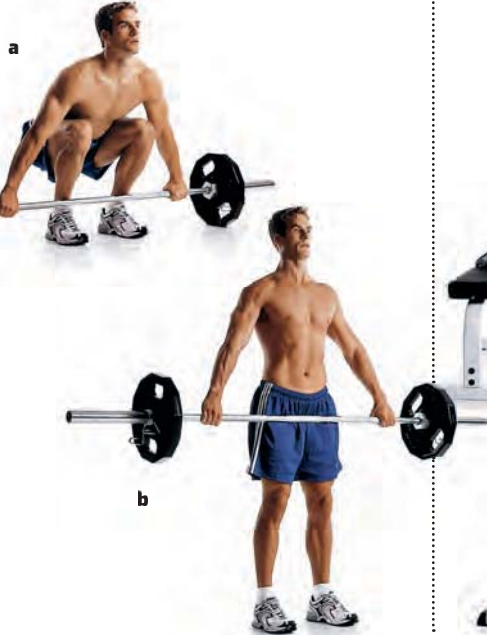
- Sie stehen aufrecht, mit hüftbreitem Fußabstand, und haben 1 Kurzhantel in jeder Hand.
- Machen Sie einen Schritt nach rechts vorn (im 45-Grad-Winkel), bis der rechte Oberschenkel waagrecht ist. Linkes Bein nachziehen.



KREUZHEBEN MIT LANGHANTEL

Für die Beine, den Rücken und den Po

- Stellen Sie sich vor die Hantel, Füße hüftbreit auseinander. Mit geradem Rücken in die Knie gehen, die Hantel etwas mehr als schulterbreit greifen.
- Vorsichtig aufrichten, leicht ins Hohlkreuz gehen.



KNIEBEUGEN AM KABELZUG, EINBEINIG

Für die Beine und den Po

- Den Kabelzug-Griff am unteren Karabiner einhaken, mit rechts greifen, aufrichten. Den rechten Fuß mit dem Spann auf die Bank legen.
- Mit geradem Rücken in die Knie gehen, bis der linke Oberschenkel waagrecht ist.



WECHSELSPRÜNGE AN DER TRAININGSBANK

Für die Beine und den Po

- Der linke Fuß steht auf der Trainingsbank, der Oberschenkel ist waagrecht, der Rücken gerade. Die Arme hängen neben dem Körper.
- Linkes Bein ruckartig durchdrücken, möglichst hoch springen. Arme zur Unterstützung nach vorn reißen. Zugleich das rechte Bein anwinkeln.
- Mit dem rechten Fuß auf der Bank landen. In die Knie gehen, um die Landung abzufedern. Sofort den nächsten Sprung starten.



ÜBUNGEN HINTERN

KNIEBEUGEN ZUR SEITE

Für die Beine und den Po

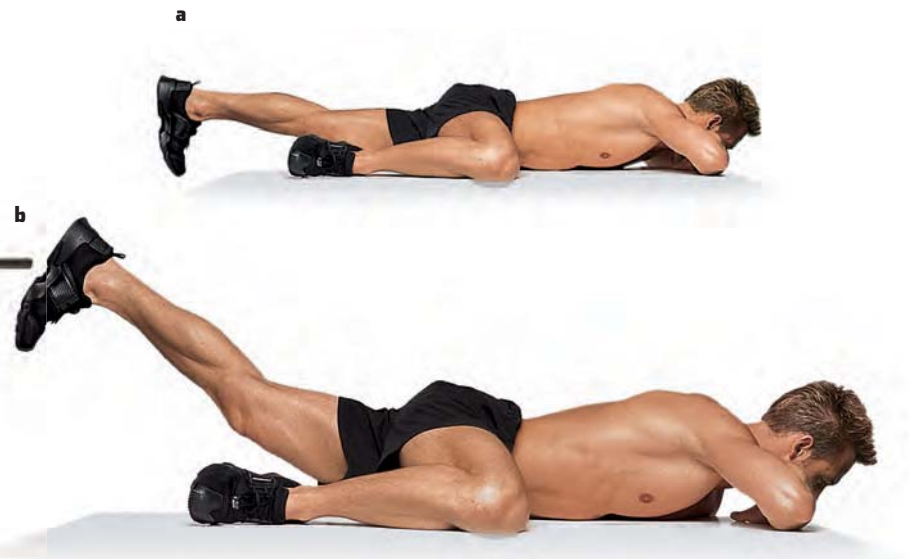
- Eine Langhantel in den Nacken legen. Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander.
- Einen Fuß nach hinten und so weit wie möglich am anderen Bein vorbeiführen. Mit dem Ballen aufsetzen und dann das Gesäß kontrolliert senken, bis das hintere Knie fast den Boden berührt.



BEINRÜCKHEBEN AM BODEN

Für den Po

- Sie liegen bäuchlings auf dem Boden, halten den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule oder legen die Stirn auf den Händen ab. Winkeln Sie ein Bein an, um das Becken aufzurichten.
- Das andere Bein heben und senken, ohne es zwischendurch abzulegen.



AUSFALLSCHRITTE MIT DER LANGHANTEL

Für die Beine und den Po

- Eine Langhantel in den Nacken legen. Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander.
- Machen Sie einen großen Schritt nach vorn, sodass der vordere Oberschenkel waagrecht ist.



KREUZHEBEN MIT KURZHANTELN

Für die Beine, den Rücken und den Po

- 2 Kurzhanteln in schulterbreitem Abstand auf den Boden legen. Sie hocken dazwischen, machen den Rücken gerade und greifen zu.
- Den Oberkörper kontrolliert aufrichten und dabei leicht ins Hohlkreuz gehen.



HACKENSCHMIDT-KNIEBEUGEN

Für die Beine, den Rücken und den Po

- Sie stehen aufrecht, mit jeder Ferse auf einer Hantelscheibe, die Handflächen zeigen nach hinten. Dann lassen Sie sich die Hantel reichen.
- In die Hocke gehen und dabei den Oberkörper leicht vorbeugen, der Rücken bleibt gerade.



WORKOUTS

Sie wollen nicht nur Muckis aufbauen, sondern abspecken, Rückenschmerzen vorbeugen, auf

S

WORAUF MUSS MAN BEI EINEM NEUEN WORKOUT ACHTEN?

Vor allem aufs Körpergefühl. Die Muskeln, Sehnen und Bänder müssen sich an neue Belastungen erst langsam gewöhnen. Selbst kleinste Variationen von Übungen, die man eigentlich sicher beherrscht, können deren Schwierigkeitsgrad extrem erhöhen – und im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen. Testen Sie daher jede neue Übung vorab ohne Gewicht, in Zeitlupe und am besten vor einem Spiegel. Machen Sie erst dann ernst, wenn es nirgends mehr hakt. Tasten Sie sich langsam an die richtige Belastung heran und steigern Sie sich dann kontrolliert, und zwar in folgender Reihenfolge:

1. **Trainingshäufigkeit** erhöhen (zum Beispiel 3-mal statt 2-mal pro Woche),
2. **Trainingsumfang** ausdehnen (mehr Sätze),
3. **Belastungsdauer** erweitern (mehr Wiederholungen),
4. **Belastungsdichte** steigern (kürzere Pausen zwischen den Sätzen oder Durchgängen),
5. **Trainingsgewicht** steigern.



Reisen trainieren oder besser im Bett werden? Diese 5 Spezial-Workouts machen's möglich



1
2
3
4



Das 10-Minuten-Workout

Wie holt man aus 10 Minuten Training das Maximum heraus?

Selbst dieses Mini-Workout kann ein maximales Muskelwachstum auslösen. Wichtig ist dafür allerdings, dass Sie es 3-mal pro Woche in Ihren Alltag einbauen. 1- bis 2-mal reicht im Notfall, um Ihre Form zu halten. Wärmen Sie sich vorher 2 Minuten gründlich auf. Am effektivsten ist eine Einheit Seilspringen (im Wechsel: 20 Sekunden springen, 20 auf der Stelle gehen). Die Grundregeln fürs Training selbst: Absolvieren Sie pro Übung einen Satz mit 8 bis 12 Wiederholungen. Sie müssen die Muskeln solange es geht unter einer möglichst hohen Spannung halten. Führen Sie die Bewegungen daher extrem ruhig und kontrolliert aus. Lassen Sie sich für jede Wiederholung 7 Sekunden Zeit (2 Sekunden heben, 1 Sekunde halten, 4 Sekunden senken) und wählen Sie das Trainingsgewicht so, dass Sie nach der letzten Wiederholung keine weitere mehr vollständig schaffen würden. Im Anschluss daran können Sie das Gewicht 1-mal um etwa 10 Prozent reduzieren und noch mal 3 Wiederholungen dranhängen. Pausen sind während des gesamten Workouts natürlich tabu.

1. KNIEBEUGEN MIT DER LANGHANTEL

Für Beine und Gesäß

Startposition Hantel etwas mehr als schulterbreit greifen und in den Nacken legen. Handflächen zeigen nach oben, Füße sind etwa hüftbreit auseinander. Kontrolliert in die Knie gehen, bis die Oberschenkel waagrecht sind. Die Knie sollten nur so weit nach vorn kommen, dass sie auf einer Höhe mit den Zehen sind (siehe Foto).
Ausführung Langsam aufrichten, bis der Körper eine Gerade bildet. Wichtig: Der Rücken muss immer gerade sein.
 → **Tipp** Anfänger sollten an eine Multi-Station gehen, bei der die Stange in einer Führungsschiene verankert ist.



2. ARMSTRECKEN MIT DER KURZHANTEL

Für den Trizeps

Startposition Mit fast geschlossenen Beinen auf eine Hantelbank setzen. Kurzhantel mit angewinkelten Armen hinter dem Kopf halten: Den Griff mit Fingern und Daumen umschließen und die Handflächen von unten gegen die obere Gewichtscheibe der Hantel drücken. Die Oberarme sind möglichst nah am Körper und fast senkrecht.
Ausführung Arme strecken und die Hantel ruhig über den Kopf führen.
 → **Tipp** Fortgeschrittene können die Übung auch einarmig machen. Dabei die Hantel am Griff halten, die andere Hand auf den Oberschenkel stützen.



3. VORGEBEUGTES RUDERN MIT DER KURZHANTEL

Für Rücken und Bizeps

Startposition Umfassen Sie die Stange etwas mehr als schulterbreit. Handflächen zeigen zum Körper, Arme sind gestreckt. Die Knie leicht anwinkeln und den Oberkörper vorbeugen, bis er fast waagrecht ist. Den Rücken dabei gerade lassen.
Ausführung Ziehen Sie nun das Gewicht gleichmäßig und ohne Schwung nah an Ihrem Körper entlang in Richtung Bauch. Am Ende dieser Bewegung zeigen die Ellenbogen nach hinten-oben.
 → **Tipp** Blicken Sie etwas vor sich auf den Boden und heben Sie Ihren Kopf nicht an. Auf diese Weise lassen sich Nackenverspannungen vermeiden.



4. FRONTDRÜCKEN MIT DER LANGHANTEL

Für die Schultern

Startposition Das Gewicht mit angewinkelten Armen und schulterbreitem Griff vor der Brust halten, die Handflächen zeigen vom Körper weg. Auf eine Flachbank setzen, Rumpf anspannen und die Schultern zurückziehen. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander flach auf dem Boden.

Ausführung Das Gewicht gerade nach oben drücken, bis die Arme fast ganz gestreckt sind.

→ **Tipp** Bei Rückenschmerzen sollten Sie eine verstellbare Bank wählen. Rückenlehne senkrecht stellen und den Oberkörper fest dagegenpressen.



5. ARMCURLS MIT DER LANGHANTEL

Für den Bizeps

Startposition Aufrecht hinstellen, die Hantel mit gestreckten Armen vor dem Körper halten. Die Hantelstange berührt die Oberschenkel, die Hände sind eng am Körper, die Handflächen zeigen nach vorn. Geradeaus blicken.

Ausführung Führen Sie die Stange nach oben, bis sie die Brust berührt. Darauf achten, dass die Oberarme möglichst eng am Oberkörper bleiben.

→ **Tipp** Um zu verhindern, dass Sie mit Schwung arbeiten, können Sie sich beispielsweise gegen eine Wand oder einen Pfosten lehnen.



6. CRUNCHES AUF DEM SWISS BALL

Für den Bauch

Startposition Mit Rücken, Schultern und Kopf auf den Ball legen und eine stabile Position finden. Die Knie sind etwa im rechten Winkel, die Füße stehen flach auf dem Boden. Die Hände seitlich hinter den Ohren halten.

Ausführung Den Bauch anspannen, dann Kopf, Arme und den oberen Rücken langsam vom Ball lösen und den Oberkörper vorsichtig heben.

→ **Tipp** Damit der Ball nicht wegrollt, drücken Sie ihn gegen eine schwere Bank oder einen niedrigen Heizkörper (sonst stoßen Sie mit dem Kopf an).



7. BANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN

Für die Brust

Startposition Rücklings auf eine Hantelbank legen, die Gewichte neben dem Körper etwa auf Brusthöhe halten. Die Füße stehen flach auf dem Boden, die Handflächen zeigen in Richtung der Knie, zwischen Ober- und Unterarm ist ungefähr ein rechter Winkel.

Ausführung Beide Hanteln in einem leichten Bogen nach oben drücken und zusammenführen, nicht aneinanderstoßen lassen.

→ **Tipp** Wer mit der Übung bereits Erfahrung hat, kann die Füße auch auf die Trainingsbank stellen. Das ist zwar schwieriger, beugt aber einem Hohlkreuz vor.

Das Fett-Weg-Workout

Ich will am Bauch abspecken. Wieso soll ich ein Ganzkörperprogramm machen?

WEIL MAN FETT NICHT IN MUSKELN UMWANDELN KANN. Wie schon im ersten Kapitel erwähnt (Seite 10) können Sie leider nicht gezielt abnehmen. Natürlich profitiert Ihr Sixpack davon, wenn Sie Dutzende von Crunches und Situps machen, zum Vorschein kommt es deshalb aber noch lange nicht. Die Bauchmuskeln sind eine verhältnismäßig kleine Muskelgruppe, die kaum Energie schluckt. In diesem Workout sind dagegen Übungen kombiniert, die einen hohen Verbrennungseffekt haben, weil sie mehrere Körperregionen auf einmal fordern, vor allem die großen Muskelgruppen wie Rücken, Beine und Brust. Das sorgt für ein rundum gut ausgeprägtes Muskelkorsett und heizt den Stoffwechsel kräftig an, denn jedes zusätzliche Gramm Muskeln erhöht den Energiebedarf: pro Kilo etwa 100 Kalorien täglich.

1. LANGHANTEL-KNIEBEUGEN

- a) Legen Sie die Hantel im Nacken ab. Dafür steigen Sie am besten in eine Multipresse unter eine abgelegte Stange. Diese so breit greifen, dass die Unterarme senkrecht sind. Die Handflächen zeigen dabei nach vorn.
- b) Mit geradem Rücken in die Knie gehen, bis die Oberschenkel waagrecht sind. Den gestreckten Oberkörper dabei ganz leicht nach vorn neigen. Die Fersen bleiben auf dem Boden, Arme und Schultern bewegen sich währenddessen nicht. Halten und dann die Hantel langsam wieder nach oben drücken.



2. SWISS-BALL-LIEGESTÜTZE

- a) In die Liegestütz-Position gehen, indem Sie sich mit den Händen auf den Ball stützen (minimal gebeugte Arme, direkt unter den Schultern). Die Finger spreizen, Daumen zeigen nach vorn. Die Füße stehen nur mit den Ballen auf dem Boden.
- b) Liegestütze machen, bis die Brust den Ball jeweils leicht berührt. Körper stets gerade lassen, Gleichgewicht halten.



3. KABELZUG-ROTATIONEN

- a) Den Griff eines Kabelzugs (oder Tubes) mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe halten. Dann den Oberkörper nach links drehen, bis die Arme in Richtung Zuggurt zeigen. So weit zurückgehen, bis das Kabel leicht gespannt ist.
- b) Drehen Sie Ihren Oberkörper mit gestreckten Armen nach rechts. Position kurz halten, dann wieder zurück.



VERBRENNE ICH MEHR FETT, WENN ICH WENIGER PAUSEN EINLEGE?

➡ Auf jeden Fall! Wenn Ihr Fettverbrennungsmotor erst einmal angeworfen wurde, sollten Sie ihn am Laufen halten. Selbst zwischendurch Men's Health lesen ist kontraproduktiv: Ihr Puls würde die optimale Fettstoffwechselzone verlassen (etwa 65 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz). Also: möglichst selten Pausen machen und die wenigen aktiv gestalten (etwa Arme oder Beine kreisen lassen). Eine gute Alternative zum Mehrsatz-Workout ist das Sequenzentraining: Dabei wird jeweils eine Übungssequenz im Wechsel mit einer Ausdauereinheit absolviert.

Mehrsatztraining	Sequenzentraining
Übungsanzahl	
5–8 der gezeigten Übungen, je 2–3 Sätze	4–6 Übungen, je 1 Satz (1 Sequenz), davon 2–3 Durchgänge
Pausen	
zwischen den Sätzen / Übungen: 30–60 Sekunden (aktiv)	zwischen den Übungen keine Pause, zwischen den Durchgängen: Ausdauereinheit (10–15 Min.)
Wiederholungen / Bewegungstempo	
15–25 / 1–2 Sekunden hoch, 1–2 Sekunden runter	
Einheiten pro Woche	
2–3	

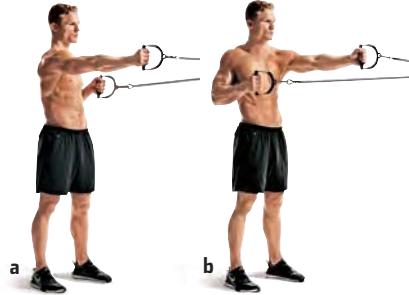
4. BANKDRÜCKEN

- a) Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Flachbank. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Greifen Sie die Langhantelstange etwas mehr als schulterbreit und halten sie mit durchgestreckten Armen über der Brust.
- b) Pressen Sie die Schulterblätter zusammen. Dann lassen Sie das Gewicht langsam ab, indem Sie die Arme beugen. Senken Sie die Langhantel senken so weit, bis die Oberarme etwa waagrecht sind. Die Unterarme bleiben stets in der Senkrechten. Wichtig: nicht mit den Handgelenken einknicken!



5. EINARMIGES RUDERN

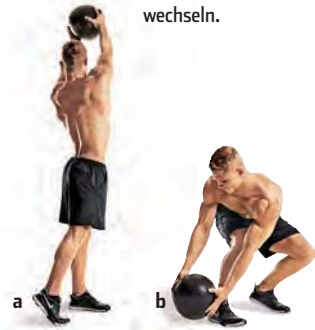
- a) Mit jeder Hand einen Kabelzuggriff fassen und frontal vor den Zugschornstein stellen (Alternative: ein Dehnband oder ein Tube verwenden). So weit zurückgehen, bis leichte Spannung auf den Kabeln ist. Arme nach vorn strecken.
- b) Die linke Hand zügig zur Brust ziehen. Den Arm wieder nach vorn strecken. Gleichzeitig die rechte Hand zur Brust ziehen. Dies entspricht 1 Wiederholung.



6. MEDIZINBALL-DREHEN

- a) Mit gestreckten Armen einen Medizinball über den Kopf führen, den Körper nach links drehen. Rechte Ferse heben, der Blick folgt dem Ball nach schräg links über die Schulter.
- b) Zügig in die Knie gehen, dabei den Rumpf nach rechts drehen, bis Sie den Ball neben dem rechten Fuß knapp überm Boden halten. Zügig zurück.

Beim nächsten Satz die Seiten wechseln.



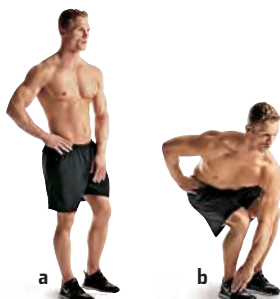
Muss ich eine Diät machen, wenn ich ernsthaft abnehmen möchte?

5 GOLDENE ERNÄHRUNGSREGELN Wer sein Fett wegstreift, muss keine Diät machen, sollte sich aber an diese Regeln halten:

- 1. Seien Sie wählerisch!** Belasten Sie Ihr Kalorienkonto nur mit Dingen, die Sie wirklich mögen.
- 2. Genießen Sie Biss für Biss!** Würdigen Sie alles, was Sie essen – nur dann befriedigt Sie eine Mahlzeit voll und ganz. Wer einfach nur satt ist, knabbert meist kurz darauf schon wieder an Süßigkeiten.
- 3. Das Beste zuerst!** Heben Sie sich nie das Beste für später auf, sonst sind Sie plötzlich satt und wollen es doch nicht liegen lassen.
- 4. Geben Sie Verlockungen nach!** An Verbote denkt man ständig, erlaubte Sünden verlieren ihren Reiz. Also, her mit der Currywurst!
- 5. Essen Sie langsam!** Es dauert eine Weile, bis die Sättigungssignale im Hirn ankommen. Wer schlingt, isst deshalb oft zu viel.

7. GEDREHTE EINBEIN-KNIEBEUGEN

- a) Verlagern Sie im Stand das Gewicht aufs rechte Bein. Der linke Fuß schwebt ein Stück über dem Boden. Die rechte Hand in die Hüfte stemmen, die linke vor dem Schritt hängen lassen.
- b) Langsam das rechte Knie beugen und mit der linken Hand an den rechten Fuß greifen, dabei den Rücken gerade lassen. Anschließend wieder hochdrücken und beim nächsten Satz die Seiten wechseln.



8. KURZHANTEL-BOXEN

- a) Hanteln mit angewinkelten Armen vor der Brust halten (Oberarme senkrecht, Handflächen nach innen).
- b) Mit dem linken Arm nach vorn schlagen, bis er gestreckt ist. Dabei den Oberkörper leicht nach rechts drehen und die linke Ferse heben.
- c) Den linken Arm zurücknehmen und dann mit rechts schlagen. Der komplette Bewegungsablauf gilt als 1 Wiederholung.



WIE KANN ICH MICH MOTIVIEREN?

Halten Sie Ihre Erfolge fest!

Bauchumfang Maßband waagrecht in Höhe des Bauchnabels um den Oberkörper legen. Bei einer Atemmittelstellung messen, das bedeutet: nicht vollständig ein- oder ausatmen. Der Durchschnittsmann kommt auf einen Wert von 94, ein Men's-Health-Leser auf 91 Zentimeter.

Gewicht Einmal in der Woche zur gleichen Zeit wiegen (am besten vor dem Frühstück).

Optik Rücken gerade, Brust raus und hübsch lächeln – Ihre Partnerin gibt dafür Schulnoten.

WORKOUTS



1. KÄFER-CRUNCHES

Für den Bauch: Legen Sie sich auf den Rücken. Ein Bein zur Brust ziehen, das andere flach über dem Boden halten. Arme über den Kopf strecken, Oberkörper möglichst weit vom Boden heben, halten. Beine im Wechsel zur Brust ziehen und strecken – mindestens 30, maximal 60 Sekunden lang. Diese Zeitangabe gilt für alle Übungen.

→ **Einsteiger-Variante** Die Arme liegen neben dem Körper. Noch leichter: Schultern kurz ablegen, wenn die Kraft nachlässt.

→ **Profi-Variante** Rollen Sie den Rumpf noch ein bisschen stärker ein und/oder machen Sie Endkontraktionen (zusätzliche Mini-Bewegungen in der Position höchster Muskelspannung).

Das Unterwegs-Workout

Kann man wirklich alle Muskeln ohne Hanteln oder Geräte trainieren?

Ja, das geht – wenn man sein eigenes Körpergewicht geschickt einsetzt. Unsere 10 Übungen können Sie überall machen: im Hotel, im Park, am Strand. Wichtig: vorher aufwärmen. Je 1 Satz leichte Liegestütze auf den Knien, Latrudern mit den Füßen auf dem Boden und beidbeinige Kniebeugen. Danach trainieren Sie auf Zeit: pro Satz minimal 30, maximal 60 Sekunden (also etwa 10 bis 20 Wiederholungen). Machen Sie von jeder Übung 2 bis 3 Sätze, dazwischen je 15 bis 30 Sekunden Pause. Wer die Übungen intensivieren will, nimmt Wasserflaschen zur Hilfe. Crunches, Flys: in die Hand nehmen. Kniebeugen: gleichzeitig Arme seitlich ausstrecken. Liegestütze: auf Rücken oder Bauch balancieren.

2. ENGE LIEGESTÜTZE

Für die Brust: Mit leicht geöffneten Beinen in die Liegestützposition gehen. Hände direkt nebeneinander unter der Brust platzieren, die Finger zeigen nach vorn. Dann den Körper senken, bis Sie mit der Nasenspitze etwa 20 Zentimeter vor den Händen den Boden berühren. Arme wieder strecken.

→ **Einsteiger-Variante** Stützen Sie sich auf den Knien ab, beugen Sie zusätzlich das Hüftgelenk und heben ein wenig den Po.

→ **Profi-Variante** Den Satz erst nach 90 Sekunden beenden.



3. LATRUDERN IN RÜCKENLAGE

Für den Latissimus (breitester Rückenmuskel): Auf den Rücken legen, Oberarme am Körper, Unterarme senkrecht. Beine anwinkeln, Unterschenkel kreuzen, Becken kippen (Hohlkreuz). Oberkörper aus den Armen heraus mehrmals hochdrücken, bis zum Ende nicht ablegen.

→ **Einsteiger-Variante** Die Fersen am Boden lassen und die Beine nicht kreuzen. Zusätzlich eventuell den Oberkörper zwischendurch kurz ablegen.

→ **Profi-Variante** Die Fersen auf den Boden drücken und dann den gesamten Körper flach ungefähr 3 Zentimeter vom Boden abheben, sodass sich auch der Po in der Luft befindet.

4. REVERSE FLYS

Für den Trapezium (oberer Rücken): Legen Sie sich auf den Bauch. Fäuste seitlich auf den Boden stützen, Unterarme senkrecht, Handrücken nach vorn. Kopf flach über dem Boden halten. Fäuste heben und dann Schulterblätter wiederholt so weit wie möglich zur Wirbelsäule ziehen.

→ **Einsteiger-Variante** Die Fäuste zwischendurch kurzzeitig absetzen.

→ **Profi-Variante** Die Schulterblätter in gleichmäßigen Endkontraktionen nach hinten ziehen, so weit es geht.





5. EINBEIN-KNIEBEUGEN

Für die Oberschenkelvorderseiten und den Hintern: Ausfallschritt, Hände in die Hüften. Vorderes Bein mehrmals so weit beugen, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Die Ferse des Standbeins bleibt am Boden, das vordere Bein trägt das Körpergewicht. Beinwechsel.
→ Einsteiger-Variante Einen kleineren Schritt machen.
→ Profi-Variante 90 Sekunden Belastungsdauer.



7. ARMCURLS

Für den Bizeps: Beine grätschen. Mit links abstützen, mit rechts unter links Knie greifen, Oberarm am rechten Oberschenkel fixieren. Das Bein abwechselnd zur Brust ziehen und strecken, dabei knapp über dem Boden halten. Anschließend Seiten wechseln.
→ Einsteiger-Variante Das linke Bein hilft bei Vor- und Rückwärtsbewegung mit, das reduziert den Widerstand.
→ Profi-Variante Mit Beinkraft gegen die Armbewegung arbeiten, Arm und Bein „kämpfen“ gegeneinander.



6. ARMSEITHEBEN

Für die Schultern: Setzen Sie sich seitlich hin und stützen Sie sich mit rechts ab. Beine anwinkeln, freien Arm strecken (Handfläche nach unten), oberes Bein direkt über dem Knöchel aufs Handgelenk legen. Arm heben, dann Bein gegen den Widerstand des Arms nach unten drücken. Nach dem Satz Seiten wechseln.

→ Einsteiger-Variante Das Bein leichter machen.

→ Profi-Variante Mit dem Bein gegen die Armbewegung drücken, vor allem beim Senken des Beins.

Welche Fitness-Tools sind ideal für Reisen?

Die Economy-Variante: 2 Dehnbänder (verschiedene Stärken), 1 Springseil. Business-Class: zusätzlich 1 Tube-Set (3 robuste Kunststoffseile, 2 ansteckbare Griffe). First Class: obendrauf noch 1 Paar Füllhanteln (für Wasser oder Sand) und 1 Swiss Ball.



8. LIEGESTÜTZE IN RÜCKENLAGE

Für den Trizeps: Hinsetzen, Beine strecken. Auf Fersen und Händen (unterhalb der Schultern) hochdrücken, der Körper bildet eine gerade Linie. Arme in den Ellbogen wiederholt beugen und strecken, den Körper so lange wie möglich in der Streckung halten.
→ Einsteiger-Variante Das Gesäß am Boden lassen.
→ Profi-Variante In der tiefen Position bei maximal gebeugten Ellenbogen und höchster Muskelanspannung kleine Teilbewegungen ausführen.



9. BECKENLIFTS

Für die Oberschenkelrückseiten: Auf den Rücken, Arme hinter dem Kopf verschränken, auf den Fersen abstützen (Kniewinkel etwa 90 Grad). Ein Bein in Richtung Brust ziehen. Becken wiederholt maximal hochdrücken, nicht ablegen. Beinwechsel.
→ Einsteiger-Variante Das Gesäß kurz ablegen.
→ Profi-Variante Endkontraktionen bei maximaler Streckung des Beckens, dabei Ferse des Stützbeins kräftig auf den Boden in Richtung Gesäß drücken.

10. BEINHEBEN, EINSEITIG

Für die Waden: Sitzend die Beine strecken, die Hände seitlich hinter dem Rücken abstützen. Ins Hohlkreuz gehen, Oberkörper leicht vordrücken, ein Bein gestreckt maximal heben, gleichzeitig die Fußspitzen anziehen, dann senken, danach wechseln.
→ Einsteiger-Variante Bein während der Übung gelegentlich ablegen und zurücklehnen.
→ Profi-Variante Die Oberschenkel voll anspannen und heben mit Endkontraktionen.

WORKOUTS

Warum hat man so oft Kreuzweh?

Das Zwicken und Zwacken in Rücken und Nacken kann viele Ursachen haben. Das Hauptproblem ist, dass wir uns immer weniger bewegen. Die Muskulatur, die der Wirbelsäule Halt gibt, ist daher oft schlecht ausgeprägt – und geht irgendwann in die Knie.

Selbst, wer regelmäßig ins Fitness-Studio geht, ist vor Rückenschmerzen nicht sicher. Der Grund: Viele Menschen trainieren auf Dauer zu einseitig – doch dicke Arme und eine breite Brust unterstützen die Wirbelsäule nicht. Im Gegenteil! Eine durch übermäßiges Training stark verkürzte Brustmuskulatur beispielsweise kann Kreuzschmerzen sogar auslösen.

Dieses Workout stärkt gezielt den Rücken und schützt so vor Blessuren. Muten Sie sich aber nicht zu viel Gewicht zu und wärmen Sie sich vorher 10 Minuten auf, am besten auf dem Crosstrainer oder Ruderergometer. Wichtig: Wer schon mal Rückenprobleme hatte, sollte sich vorab vom Arzt auf Haltungsschwächen, Dysbalancen und Verschleißerscheinungen untersuchen lassen.



1. KLIMMZÜGE

Für den oberen Rücken und die Schultern:

a) Greifen Sie die Klimmzugstange etwas weiter als schulterbreit, Handflächen nach vorn. b) Körper hochziehen, bis das Kinn über der Stange ist. Kurz halten, dann kontrolliert zurück. Unterkörper ruhig halten. 3 Sätze, je 6 bis 10 Wiederholungen

Das Anti-Rückenschmerz-Workout



2. RUDERN MIT T-HANTEL

Für den Trapezmuskel: a) An einer Langhantel einseitig Gewicht und Doppelgriff anbringen, die andere Seite am Boden fixieren. Leicht in die Knie, Oberkörper nach vorn, Rücken gerade. b) Stange zur Brust ziehen, kurz halten. Variante: Stange statt im Doppelgriff unterhalb des Gewichts greifen. 3 Sätze, je 12 Wiederholungen

3. LATZIEHEN ZUR BRUST

Für die Brust und den breiten Rückenmuskel (Latissimus): a) Vor den Kabelzug setzen, Rücken gerade. Mit fast gestreckten Armen Stange etwas mehr als schulterbreit greifen. b) Die Stange zur Brust ziehen, kurz halten. 3 Sätze, je 10 bis 12 Wiederholungen



4. EINARMIGES RUDERN

Für den Latissimus: a) Mit dem linkem Knie und der linken Hand auf einer Bank abstützen. Der Rücken bleibt gerade. Mit rechts eine Kurzhantel greifen, die Handfläche nach innen. b) Die Kurzhantel bis zum Rumpf hochziehen. Kurz halten und wieder zurück. 3 Sätze, pro Seite je 10 Wiederholungen

5. RUDERN AM KABELZUG, SITZEND

Für den oberen Rücken (Trapezmuskel): a) Mit geradem Rücken vor die Maschine setzen, Beine anwinkeln. Kurzgriff schulterbreit fassen, Arme fast strecken. b) Griff unter die Brust ziehen, Unterarme waagrecht. Kurz halten. 3 Sätze, je 10 bis 12 Wiederholungen



7. VORGEBEUGTES KABELZIEHEN

Für Schulter, Brust, Trizeps und Latissimus: a) Vor der Maschine den Zweihand-Seilgriff fassen. Oberkörper 45 Grad vorbeugen, dabei den Rücken gerade halten. b) Griffe zu den Knien ziehen, Arme nicht ganz strecken, kurz halten. 3 Sätze, je 8 bis 10 Wiederholungen



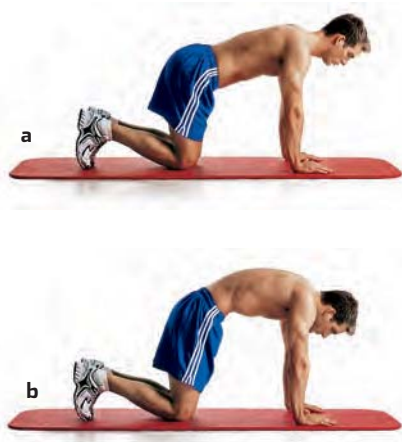
6. RUMPFDREHEN MIT MEDIZINBALLWERFEN

Für den seitlichen Rumpf: a) Stellen Sie sich gerade hin und halten Sie mit gestreckten Armen einen Medizinball. Aus dem Rumpf seitlich drehen, in den Knien ein wenig nachgeben. b) Mit Schwung zur anderen Seite drehen und den Ball einem Partner zuwerfen. 3 Sätze, je 8 bis 10 Wiederholungen



8. KATZENBUCKEL

Für die Wirbelsäulenmuskulatur: a) Gehen Sie in den Vierfüßerstand. Hüfte, Rücken und Kopf bilden eine Linie. b) Den Rücken zu einem Katzenbuckel nach oben drücken. Hände, Knie und Füße bleiben auf dem Boden. Die Spannung 2 Sekunden halten, dann zurück. 3 Sätze, je 12 Wiederholungen



Welche Haltung schont den Rücken?

Die Stellung des Beckens beeinflusst die Körperhaltung. Ist bei Ihnen alles im Lot, oder stimmt was nicht unter der Gürtellinie?

Vorgeschobene Haltung

Das Becken ist nach vorn verschoben, der Körperschwerpunkt nach hinten verlagert, das Hauptgewicht liegt auf den Fersen. Folge: Von Kopf bis Fuß müssen Muskeln ausgleichen, stehen unnatürlich und ständig unter Spannung. Dies betrifft insbesondere die Rückenmuskulatur, Schmerzen treten vorrangig im unteren Rücken auf. Bei diesem Haltungsfehler oder bei einem ausgeprägten Hohlkreuz sollten Sie Ihre Bauchmuskulatur kräftigen, zum Beispiel durch Crunches und Beinheben.



Eingeknickte Haltung

Das Becken kippt nach vorn-unten. Oberkörper und Körperschwerpunkt liegen vorn. Wieder müssen Muskeln permanent gegensteuern. Die Folge: Schmerzen im unteren Rücken und Verspannungen im Nacken (Kopfschmerzen!). Da das Becken von oben auf Hüfte und Knie drückt, sollten Sie es vermeiden, mit durchgedrückten Knien zu stehen. Haltung verbessern: Kräftigen Sie die Muskulatur des unteren Rückens, am besten durch Rumpfbeugen, auf einer Trainingsbank oder auf einem Swiss Ball.



Aufrechte Haltung

Die Haltung ist aufrecht und entspannt, der Körperschwerpunkt (das Becken) stabil. Die Muskeln stützen den Körper nur gegen die Schwerkraft, sind ebenso wie Bänder und Sehnen maximal entlastet. Eine Übung, damit es so bleibt (mehrmals täglich im Gehen, Stehen, Sitzen): Stellen Sie sich vor, jemand zöge Sie an einer am Kopf befestigten Schnur nach oben: Schultern entspannt fallen lassen, leicht zurückziehen. Tief atmen und spüren, wie entspannend die aufrechte Haltung ist.



WORKOUTS

Was muss ich trainieren, um besser im Bett zu werden?

Die wichtigsten Muskelpartien für gelungene Schäferstündchen sind Brust, Schultern, Oberschenkel, Trieps und natürlich der Bauch. Diese 8 Übungen für mehr Kraft, Ausdauer und Flexibilität bringen in 4 Wochen Ihr Liebesleben auf Touren! Übungen 1 und 2 unterstützen Sie bei der Missionarsstellung, 3 und 4 zielen auf Sex im Stehen ab, 5 und 6 auf die Reiterstellung. Die letzten beiden Übungen helfen bei jeder Stellung weiter. Wärmen Sie sich 6 Minuten auf (Schattenboxen oder lockeres Seilspringen, je 1 Minute im Wechsel) und machen Sie dann 2 bis 3 Sätze à 8 bis 10 Wiederholungen (wenn nicht anders angegeben).

Das Workout für besseren Sex



1. BEINZÜGE

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße flach auf dem Boden, in den Knien ein rechter Winkel, die Arme ruhen neben dem Körper. Knie leicht anziehen (rechter Winkel bleibt), mit den Händen in die Kniekehlen greifen. Knie sanfte und so weit es geht zur Brust ziehen.
- 2 bis 3 Sekunden halten, dann zurück. Steißbein und Hinterkopf immer auf dem Boden lassen, nicht ins Hohlkreuz fallen.



2. SWISS-BALL-LIEGESTÜTZE

- Nehmen Sie sich einen Swiss Ball und gehen Sie in die Liegestützposition. Die Unterschenkel legen Sie auf dem Swiss Ball ab.
- Arme, Beine und Rücken sind gerade, der Kopf ist auf einer Linie mit dem Rücken und den Beinen, die Bauchmuskeln sind angespannt. Nun machen Sie so viele Liegestütze wie möglich. Den Kopf stets gerade halten, nicht nach hinten wegdrücken und nicht zum Ball sehen.



3. OBERKÖRPERPENDEL

- Sie knien auf einem Teppich oder einer Matte, in den Kniegelenken ein 90-Grad-Winkel, Ihre Arme hängen locker herab. Der Rücken ist absolut gerade, bildet mit dem Kopf und den

Oberschenkeln eine Linie. Beugen Sie sich mit durchgestrecktem Oberkörper einige Zentimeter nach hinten. 2 bis 3 Sekunden halten, dann zurück.

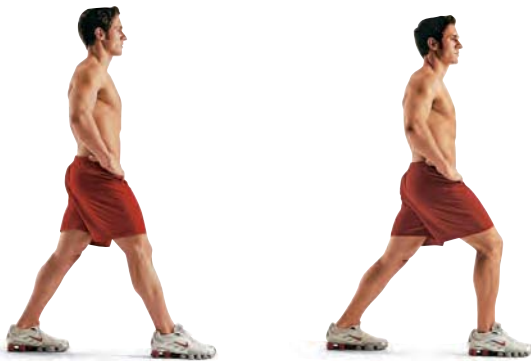
- Die Hüfte nicht nach vorn drücken!



4. HÜFTSCHIEBEN

› Gerade hinstellen und mit einem Bein einen großen Schritt nach vorn machen. Hände in die Hüften. Fußspitzen zeigen nach vorn, Knie sind leicht gebeugt.

Becken langsam nach vorn schieben, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Hüfte spüren. Nicht übertreiben! 5 Sekunden halten, dann die Beine wechseln.



5. BECKENHEBEN

› Legen Sie sich auf den Rücken, Knie anwinkeln, die Fußsohlen flach auf dem Boden. Die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Den Po zusammen-

kneifen und das Gesäß langsam vom Boden heben, bis der Körper von den Schultern bis zu den Knien eine Linie bildet. 1 bis 2 Sekunden halten und dann zurück in die Ausgangsposition.



7. BEINÜBERKREUZEN, KNIEND

› In den Vierfüßerstand gehen, Knie und Hände schulterbreit auseinander. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Das rechte Bein schräg nach rechts hinten ausstrecken, die Zehenspitzen absetzen (Ausgangsposition). Das gestreckte Bein heben, übers linke hinwegführen und die Fußspitze auf der anderen Seite des linken Beins auf den Boden führen. Zurück zur Ausgangsposition. Möglichst viele Wiederholungen absolvieren, Beine wechseln.



HAT GUTER SEX WIRKLICH ETWAS DAMIT ZU TUN, WIE VIEL MAN TRAINIERT?

30 Prozent mehr Sex als der Durchschnittsmann haben Männer, die mindestens 3-mal in der Woche gezielt ihren Körper in Schuss bringen.

35 Kalorien verbrennen Sie bei etwa 20 Minuten zärtlichem Sex. Aber: Wer die Sache sportlich angeht, verbraucht natürlich deutlich mehr.

157 Prozent stärker ist bei fitten Frauen die vaginale Durchblutung. Schwitzen Sie öfter mal zu zweit. Der Rest ergibt sich von selbst.

6. BEINÜBERSCHLÄGE

› Auf den Rücken legen, Knie anwinkeln, die Fußsohlen stehen flach auf dem Boden. Arme neben dem Körper ausstrecken, Handflächen nach unten. Jetzt das linke Knie zur Brust ziehen, mit

rechts greifen und dann sachte zur rechten Schulter ziehen.

› 20 Sekunden halten und dann zurück. Seite wechseln. Kopf, Schultern und Rücken bleiben flach auf dem Boden.



8. LIEGESTÜTZZWIPPEN

› In die Liegestützposition gehen, Hände schulterbreit auseinander. Arme und Beine sind gestreckt, die Füße ganz eng beieinander. Bewegen Sie den Körper langsam nach hinten, bis Ihr Gesicht auf Höhe der Hände ist. Dann den Körper nach vorn bewegen, bis sich der Bauchnabel auf Höhe der Hände befindet. Die Hände selbst nicht bewegen. Den Rücken, die Beine und die Arme stets gestreckt lassen. So oft es geht wiederholen.



LEXIKON

Aminosäure wird vereinfachend als Synonym für die proteinogenen Aminosäuren gebraucht, also jene, die als Bausteine der Proteine fungieren. Es gibt aber auch nicht-proteinogene Aminosäuren.

Ausdauertraining ist eine Trainingsform, durch die der Körper über einen ausgedehnten Zeitraum Leistung erbringen kann. Ausdauertraining wird oft auch als Kardiotraining bezeichnet.



Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, meist Kohlenhydrate. Sie kommen in Getreide, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten vor. Ballaststoffe quellen im Magen auf und sorgen dadurch für ein Sättigungsgefühl. Außerdem regen sie die Verdauungstätigkeit an.

Biologische Wertigkeit ist eine Maßeinheit für den Gehalt eines Lebensmittels an essenziellen Aminosäuren. Je höher der Wert, desto besser kann das Nahrungsprotein in Körperprotein umgewandelt werden. Für Eier wurde er auf 100 festgelegt. Hohe Werte erzielen auch Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch sowie Getreide und Kartoffeln. **BMI** Abkürzung für Body-Mass-Index. Gibt einen groben Richtwert für die körperliche Zusammensetzung an. Er wird aus der Körpergröße und dem Gewicht berechnet. Aussagekräftiger ist der Bauchumfang: Mehr als 94 Zentimeter bedeuten laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) Übergewicht, bei über 102 Zentimeter ist man fettlebig.



Cool-down steht für Abkühlphase und sollte am Ende jedes Ausdauertrainings absolviert werden, um die Herzfrequenz herunterzufahren.

Compound Moves sind Kombinationen aus 2 oder mehr Hantelübungen. Der komplexere Bewegungsablauf beansprucht mehr Muskelfasern und fordert das Koordinationsvermögen stärker.

Crunch ist eine sehr effektive und einfache Bauchmuskulübung. Crunches gibt es in unterschiedlichen Varianten.



Depotfett ist überschüssiges, nicht als Energie verwertetes Fett. Es ist in Fettzellen gespeichert und kann bei Bedarf mobilisiert werden. Stellt die letzte Fettreserve dar.

Dysbalance nennt man ein muskuläres Ungleichgewicht zwischen Agonist und Antagonist (Beispiel Rücken- und Brustmuskulatur) durch mangelnde oder einseitige Belastung, ungenügende Regeneration, falsche Bewegungsaus-

führung oder Verletzungen. Dysbalancen können zu Muskelverspannungen, muskulären Koordinations- und Funktionsstörungen, einer Überlastung der Sehnen sowie Abnutzung des Gelenkknorpels führen. Abhilfe versprechen Krafttraining und Dehnen.

Eiweiß Umgangssprachliche Bezeichnung für Proteine. Die großen, aus Aminosäuren aufgebauten Moleküle sind Grundbausteine für Muskeln und andere Körperstrukturen.

Endkontraktion oder Höchstkontraktion nennt man das Anhalten der Bewegung am höchsten Punkt der Muskelspannung. Wirksames Mittel zur Steigerung der Trainingsintensität.

Energiebilanz setzt sich zusammen aus verbrauchter Energie (Grundumsatz plus Leistungsumsatz) und der durch aufgenommene Nahrung gewonnenen Energie. Eine positive Energiebilanz sorgt für eine Gewichtszunahme, eine negative führt zu Gewichtsverlust.



Fett ist der beste Energielieferant des Körpers – bei der Verbrennung von 1 Gramm Fett werden etwa 9 Kalorien gewonnen. Umgekehrt muss hart und viel gearbeitet werden, um Fett zu verlieren. Fett ist auch ein Geschmacksträger und spielt eine wichtige Rolle bei der Vitamin-Aufnahme.

Fettarm ist laut EU-Verordnung die Bezeichnung für Lebensmittel, die weniger als 3 Gramm Fett pro 100 Gramm aufweisen (weniger als 1,5 Gramm Fett pro 100 ml bei flüssigen Lebensmitteln und weniger als 1,8 Gramm Fett pro 100 ml bei teilentrahmter Milch).

Fettsäuren sind natürliche Fettbestandteile. Sie werden in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren eingeteilt. Gut für den Organismus sind einfach (zum Beispiel in Olivenöl) und mehrfach ungesättigte Varianten (etwa in Nüssen). Gesättigte Fettsäuren, wie sie in tierischen Fetten vorkommen, gelten als weniger gesund.

Fettstoffwechsel bezeichnet den Prozess im Organismus, bei dem die Zerlegung von Nahrungsfetten im Zuge der Verdauung stattfindet.

Fettverbrennung ist der Vorgang der Energiebereitstellung durch Fettsäuren im Fettstoffwechsel. Das Fett kann sowohl aus dem Fettgewebe des Körpers als auch aus Nahrung stammen.



Glucose ist ein Einfachzucker und zählt somit zu den Kohlenhydraten. Glucose wird oft auch als Traubenzucker (Dextrose) bezeichnet.

AUF EINEN BLICK: ALLE WICHTIGEN FACHBEGRIFFE ZUM THEMA KRAFTTRAINING

Glykogen ist ein aus Glucose bestehendes Kohlenhydrat. Den Vielfachzucker erzeugt der Körper aus der aufgenommenen Nahrung und speichert ihn in Leber und Muskeln.

Glykogenspeicher sind die in Form von Glykogen im Körper deponierten Kohlenhydrate. Sie befinden sich zu etwa zwei Dritteln in der Muskulatur und zu einem Drittel in der Leber. Bei hoher Ausdauerbelastung liefern die Glykogenspeicher für etwa 90 Minuten Energie.

Grundumsatz definiert die Energiemenge, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt.

Gym Abkürzung für Gymnasium – hat aber nichts mit der Schule zu tun, sondern wird in den USA als Synonym für das Fitness-Studio verwendet.



Hardgainer sind Menschen, deren Stoffwechsel auf Hochtouren arbeitet und die deshalb bis zu 5000 Kalorien am Tag umsetzen. Sie haben es meist schwer zuzunehmen oder Muskelmasse aufzubauen. Mögliche Ursachen sind Stress, eine Stoffwechselerkrankung oder Übertraining.

Herzfrequenz ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute. Sie ist abhängig von der körperlichen Belastung, dem Alter und der Physis. Auch die maximale Herzfrequenz richtet sich nach Alter und Fitness-Zustand.

Hunger entsteht im Gehirn: Hier bündeln sich die Informationen, die den Energiezustand des Körpers betreffen. Obwohl die Kontraktionen der Magenwände bei leerem Magen zunehmen (Magenknurren), ist die Füllung des Magens nicht allein ausschlaggebend für den Hunger. Entscheidend sind der Insulinspiegel und das Glucosoniveau.

Hüttenkäse ist auch als körniger Frischkäse bekannt. 100 Gramm Hüttenkäse haben nur 91 Kalorien, davon 11,9 Gramm Protein, 2,3 Gramm Kohlenhydrate und 3,9 Gramm Fett. Er ist daher ein idealer Snack, der nicht dick macht.

Hypertrophie bezeichnet allgemein den Vorgang der Gewichtszunahme oder der Vergrößerung von Organen oder Gewebe durch Zellvergrößerung. Muskelzellen werden dadurch voluminöser und belastbarer.

Hypertrophietraining ist Krafttraining

mit dem Ziel des Muskelwachstums durch Vergrößerung der Muskelfasern.



Insulin ist ein Hormon, das bei Zuckerzufuhr in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und den Blutzuckerspiegel senkt. Ein auf Dauer hoher Insulinspiegel mästet die Fettzellen und verhindert den fürs Abnehmen wichtigen Fettabbau. Wichtig: Fett wird erst bei niedrigem Insulinspiegel freigesetzt.

Isometrische Übungen sind Übungen, bei denen der Muskel angespannt, aber nicht bewegt wird. Sie sparen Zeit und lassen sich überall durchführen.

Intensität bezeichnet bei Ausdauer- und Krafttraining die Belastung während der Ausführung. Je höher die Intensität, desto anstrengender das Training.



Kalorien ist eine Maßeinheit für Energie. 1 Kalorien ist nötig, um 1 Gramm Wasser 1 Grad zu erwärmen. Bei Nahrungsmitteln sind Kalorien ein Maß für den Brennwert. Die Angabe erfolgt in Kilokalorien (kcal). 1 kcal sind in Wirklichkeit 1000 Kalorien, doch das wird umgangssprachlich ignoriert. Ein anderes, weniger häufig benutztes Maß für den Brennwert ist Joule. 1 Kalorie entspricht zirka 4,2 Joule.

Kardiotraining ist ein Synonym für Ausdauertraining. Ziel ist es, über einen längeren Zeitraum Leistung zu bringen.

Kohlenhydrate bilden mit Fetten und Proteinen die wichtigsten Grundnahrungsmittel und Energielieferanten des menschlichen Körpers. Gespeichert werden die Kohlenhydrate als Glykogen im Glykogenspeicher.

Koordination beschreibt das harmonische Zusammenwirken von Muskulatur und Nervensystem innerhalb eines Bewegungsablaufes.

Krafttraining zielt auf eine Steigerung der Kraftfähigkeiten und der Muskelmasse ab. Je nach Art des Krafttrainings können unterschiedliche Ziele (zum Beispiel Muskelaufbau) erreicht werden.



L-Carnitin ist eine vitaminähnliche Substanz, die zur Energiegewinnung aus Fettsäuren benötigt wird. Der Körper kann es selbst bilden, es wird aber auch aus der Nahrung auf-

genommen, hauptsächlich aus fleischlicher. Ein beschleunigter Muskelaufbau durch die Einnahme von L-Carnitin-Präparaten ist wissenschaftlich nicht belegt.



Milchsäure, auch als Laktat bekannt, ist ein Stoffwechselprodukt, das in der Muskulatur gebildet wird, wenn diese nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. **Mineralstoffe** sind anorganische Nährstoffe, die der Organismus nicht selbst herstellen kann – daher müssen sie ihm mit der Nahrung zugeführt werden. **Mitochondrien** erzeugen in den Zellen Energie, damit diese Aufgaben wie zum Beispiel die Kontraktion von Muskeln ausführen können – sie werden daher als Kraftwerke der Zellen bezeichnet. **Muskeln** sind kontraktile Organe, die durch ihr Erschlaffen (Relaxation) und ihr Zusammenziehen (Kontraktion) die Fortbewegung des Körpers und die Bewegung von Organen ermöglichen. Jeder Muskel enthält die Proteine Actin und Myosin und ist von einer Hülle aus Bindegewebe umgeben. Der Mensch hat etwa 650 Muskeln (über 50 davon allein im Gesicht). **Muskellater** entsteht nicht – wie oft irrtümlich verbreitet – durch die Einlagerung von Milchsäure, sondern durch feinste Risse in der Muskulatur. Diese Mikrorisse lösen die Schmerzen aus. **Muskeltonus** Muskeln sind meist weder völlig locker noch völlig entspannt. Der aktuelle Spannungszustand wird als Muskeltonus bezeichnet.



Nährstoffe ist die Bezeichnung für alle verwertbaren Baustoffe, aus denen Lebensmittel bestehen. Energie liefern aber nur Fette, Proteine und Kohlenhydrate.



PA-Wert (Physical Activity Level, auf Deutsch: Aktivitätsfaktor) ist ein Maß für den Umfang der körperlichen Betätigung eines Menschen. Er wird benutzt, um aus dem individuellen Grundumsatz eines Menschen den persönlichen Kalorienverbrauch bei einem bestimmten Grad an sportlicher Betätigung zu errechnen. **Protein** (oder: Eiweiß) ist ein wichtiger Grundnahrungsstoff und vor allem für die Muskelbildung sehr wichtig. **Proteinpulver** sind Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von Soja-, Erbsen-, Weizen- oder Kartoffelmehl. Sie dienen als Eiweißlieferanten.



Regeneration bezeichnet eine Phase des Körpers, in der er sich von einer Belastung erholt. Durch Nahrung oder Schlaf wird in dieser Zeit zerstörtes Gewebe wieder

durch gesunde Zellen ersetzt.

Rumpfmuskeln umfassen alle Muskeln der Körpermitte, also beispielsweise sämtliche Bauchmuskeln und die des unteren Rückens. Sie sorgen für eine aufrechte Körperhaltung.



Satz beschreibt beim Krafttraining mehrere nacheinander ausgeführte Wiederholungen. Ein Satz wird durch die Anzahl der Wiederholungen bestimmt.

Sixpack nennt man die sechs Muskelpakete der geraden Bauchmuskulatur. Jeder Mann hat ein Sixpack – oft ist es nur von Bauchspeck verdeckt.

Smoothies sind cremige Getränke, die meist mit frischen Früchten hergestellt werden. Basis ist oft Fruchtmark oder Fruchtpüree, das mit Saft und eventuell Proteinpulver vermischt wird.

Stoffwechsel beschreibt alle Vorgänge, bei denen Körpersubstanzen abgebaut, umgewandelt oder aufgebaut werden.

Stretching Synonym für Dehnen oder Strecken. Ziel ist die Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit.

Superkompensation bezeichnet ein beim Training zu beobachtendes Phänomen, bei dem der Körper in der Regeneration sein Leistungsvermögen nicht nur wiederherstellt, sondern über das ursprüngliche Niveau hinaus steigert.

Swiss Ball ist ein großer Übungsball (etwa 85 Zentimeter Durchmesser), der im Krafttraining eingesetzt wird.



Trainingsplan ist ein systematisches Programm zum Erreichen von Trainingszielen. Es umfasst die Auswahl der Trainingsinhalte, der Trainingsmittel sowie die Dosierung der Trainingsbelastung.

Tubes Flexibles Gummiband aus Naturlatex, das als Hilfsmittel beim Krafttraining eingesetzt werden kann.



Übertraining tritt auf, wenn die Belastungen zu hoch sind und die Regeneration zu kurz. Die Leistung nimmt dann stetig ab.



Warm-up bezeichnet das Aufwärmen, das den Körper schonend auf die kommenden Belastungen vorbereitet.

Weight Gainer sind Nährstoffpulver, die viele Kohlenhydrate, Proteine und teils auch Fette enthalten.

Wiederholung beschreibt die Ausführung einer Bewegung. Mehrere nacheinander ausgeführte Wiederholungen ergeben einen Satz.

Workout bezeichnet eine Übungseinheit im Kraft- und Ausdauertraining.

COACH

Men'sHealth KOMPAKTWISSEN FÜR MÄNNER

REDAKTION COACH

Leverkusenstraße 54, 22761 Hamburg
Telefon +49 40/85 33 03-0, Fax +49 40/85 33 03-933
E-Mail: leserbriefe@menshealth.de
www.Coach.MensHealth.de

CHEFREDAKTEUR Wolfgang Melcher
REDAKTIONSLEITER Markus Stenglein
ARTDIREKTOR Stefan Siegl

CHEFIN VOM DIENST Anette Liening-Ewert
REDAKTION Oliver Bertram, Rufus Rieder, Andreas Stumpf, Arndt Ziegler
FOTOREDAKTION Christine Jürgensen, Elke Krüger
GRAFIK Kirsten Lorenzen, Inke Ehmssen

TEXTCHIEF, SCHLUSSREDAKTION Heinrich Anders
MITARBEIT Franziska Goltzsche, Raphaela Oswald, Silvia Schöner, Kirsten Segler, Sandra Spintie
WWW.MENSHEALTH.DE Dr. Detlef Icheln (Lt.), Marco Demuth, Christine Naefke, Peter Schneider

VERLAG UND ANZEIGEN

COACH ERSCHEINT ALS MEN'S-HEALTH-SONDERHEFT

Rodale-Motor-Presse Verlag GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft,
Postfach, 70162 Stuttgart, Tel. 0711/182-01
GESCHÄFTSFÜHRER Henry Allgaier
BRAND MANAGER Stefan Wolters
ANZEIGENLEITUNG Sascha Gröschel, Tel. 040/85 33 03-86

ANZEIGENVERKAUFSLEITUNG Katja Wiedemann, Tel. 040/85 33 03-83

ANZEIGENVERKAUF Julia Vollstedt

VERTRIEBSLEITUNG Sascha Klose, DPV Deutscher Pressevertrieb

PRODUKTION

REDAKTIONSTECHNIK Dieter Folmert
HERSTELLUNG Simon Teske

LITHO MWW Medien GmbH, Hamburg

DRUCK Firmengruppe APPL, appl druck, Wemding

MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

VICE PRESIDENT, DIRECTOR OF
RODALE INTERNATIONAL
VICE PRESIDENT, EDIT. DIRECTOR OF
RODALE INTERNATIONAL
EDIT. DIRECTOR OF MEN'S HEALTH
DEP. EDIT. DIR. WOMAN'S HEALTH
ASSOCIATE EDITORIAL DIRECTOR OF
PREVENTION, BEST LIFE, R.I. DIGITAL
EDITORIAL BRAND DIRECTOR OF
RODALE INTERNATIONAL DIGITAL

Michelle Meyercond
Steve Madden
John Ville
Laura Ongaro
Veronika Ruff
Kristen Dollard

VICE PRESIDENT, FINANCE, AD SALES
& INTERNATIONAL
BUSINESS DEVELOPMENT DIRECTOR
INTERNATIONAL MARKETING
& SALES DIRECTOR
INTERNATIONAL BUSINESS MANAGER
INTERNAT. MARKETING MANAGER
SENIOR PRODUCTION MANAGER
CONTRACTS ANALYST
PRODUCTION ASSISTANT

Robert Novick
Kevin LaBonge
Lucio Grimaldi
Seana Williams
Linda Stevens
Darleen Malkames
Jessica Campbell
Meghan Loftus

BILDNACHWEIS

Titelfoto: David Venni, Model: Olly Foster; **Fotos:** Fotolia (S. 5, 13 oben und Mitte, S. 17 Mitte, S. 19 oben, S. 20 oben, S. 22 beide, 23 oben, 24 unten, S. 27, S. 28, 30, 31, 33, 34 unten, 38 unten, 40 oben links, 41 oben rechts, 59 unten, 108, 116/117), Istockphoto (S. 4, 5, 6/7, 8, 10, 11, 12, 16, 24 oben, 32, 34 oben, 35, 36, 38 oben, 39 unten, 42/43, 44, 45, 60 unten, 63 unten, 71 unten, 72 oben, 73, 82, 83, 87, 95 oben, 106, 107), Mitch Mandel (S. 9, 14, 23 unten, 29, 58, 74, 76 oben drei, 86, 99 Mitte oben, 103 linke Spalte, 118-119), Rubberball Productions (S. 11), Kate Powers (S. 13), Getty Images (S. 14 Vladimir Rys, S. 96 Serge Krovglukoff), Rainer Spitzenberger (S. 17), Walter Fey (S. 18/rechts 4, 75), Daniel Geiger (S. 18 links), Stockbyte (S. 19 oben), Daryl Estrine (S. 20 oben, 71 oben, 61, 126 unten links), Jens Boldt (S. 21), Christian Lohfink (S. 26/27), Rasmus Kaessmann (S. 37), Rita Maas (S. 39 oben), Tim Turner (S. 40 oben und unten rechts, 41 unten), Scott Petersen (S. 40 unten links), Betty Fink (S. 41 oben links, 5), Brand X Pictures (S. 47), Corbis (Patrik Giardino S. 56/57, Robert Benson S. 70/71), Shutterstock (S. 60 oben, 97 links, 130 oben), Tom Warry (S. 61), Scott Mc Dermott (S. 62, 97 rechts), Beth Bischoff (S. 63-68, 76-81, 88-92, 94, 98-105, 110-114, 120-121, 124-127), Kajetan Kandler (S. 72/2 unten), Dirk Mathesius (S. 81), Holde Schneider (S. 122-123); **Illustrationen:** Rinah Lang (S. 48-53), Antje Graf (S. 59 oben), Molly Borman (S. 71 oben, 95 unten), Johannes Decker (S. 60), Axel Kock (S. 96); **Models:** Sven Friedrich (S. 21), Douglas Seibert (S. 58)

MEN'S HEALTH COACH GIBT ES AUCH ALS ABONNEMENT!

Jahresabo (4 Ausgaben): D 20,00 €, A: 22,80 €, CH: Sfr. 40,80
Telefon (Inland): 0180/535 40 50-25 90* // E-Mail: abo@menshealth.de
(*0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen)
Men's Health COACH erscheint in einem Joint Venture der Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten. © by Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung.
Men's Health COACH ist im Bahnhofsbuchhandel und im Zeitschriftenfachhandel erhältlich. ISSN 1861-6461

VORSCHAU

Am 3. Mai 2010 erscheint der COACH „Schneller schlank!“

Welche Fragen Sie auch immer zum Thema „Abnehmen mit Ausdauer“ haben – die kommende Ausgabe des COACH liefert Ihnen garantiert die richtigen Antworten.

Auf 132 Seiten finden Sie unsere besten Fett-weg-Tipps, die wichtigsten Strategien für einen schlanken Bauch und zahlreiche Trainingspläne für alle Ausdauersportarten, mit denen Sie spielend Ihre überschüssigen Kilos verbrennen können!

- ➔ **Schon jetzt vorbestellen, dann kommt die nächste Ausgabe portofrei per Post!**
- ➔ **Oder holen Sie sich den COACH als Abo, dann verpassen Sie keine Ausgabe mehr. 4 Ausgaben kosten nur 20 Euro!**
- ➔ **Alle weiteren wichtigen Infos zum COACH finden Sie unter: coach.MensHealth.de**



MensHealth.de

INTERNET FÜR MÄNNER

Klicken Sie auf MensHealth.de, Deutschlands beste Online-Plattform für Männer! Hier finden Sie weitere wichtige Tipps zum Thema Workout (etwa Übungen in Bewegtbildern), Ernährung (allein über 90 Bildergalerien) oder Motivation (mit Forum).

Bauch weg!

Sie brauchen Unterstützung?
Kein Problem: Nutzen Sie unseren individuellen Online-Coach (MensHealth.de/abnehmcoach). Der verhilft Ihnen für nur 14,90 Euro im Monat zum Wunschgewicht.

VOLL AKTUELL

Unser kostenloser Fitness-Newsletter informiert Sie stets bestens. Mehr Infos unter: MensHealth.de/newsletter

DAS BESTE EQUIPMENT FÜR IHR PERFEKTES HOME-GYM

Mit dem Know-how dieser Ausgabe haben Sie die perfekte Grundlage für Ihre Traumfigur gelegt – jetzt geht's an die Umsetzung. Tipp: Nutzen Sie unser Wissen im Bereich Equipment und trainieren Sie mit den innovativen Men's-Health-POWERTOOLS. Das beste Stück: die Hantelbank Sparks mit den Vario-Power-Weights für 649 Euro.

➔ **Bestellen Sie jetzt Ihre POWERTOOLS unter shop.MensHealth.de**

