

MARK LAUREN

MIT JULIAN GALINSKI

FIT OHNE GERÄTE



Die
90-TAGE-
*Challenge
für Frauen*

NEUAUSGABE:
Jetzt komplett
in Farbe

riva

MARK LAUREN
MIT JULIAN GALINSKI

**FIT OHNE
GERÄTE**

Die 90-TAGE-Challenge für Frauen

MARK LAUREN

MIT JULIAN GALINSKI

FIT OHNE GERÄTE

Die
90-TAGE-
Challenge
für Frauen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

5. Auflage 2023

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Rezeptteil: Chris Gamperl

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung links und Übungsfotos: Nils Schwarz

Model: Julia Hoch

Satz: Carsten Klein

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0746-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0387-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0388-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

WILLKOMMEN ZUR WAHRSCHEINLICH GRÖSSTEN FITNESSHERAUSFORDERUNG DEINES LEBENS! 7

<i>Fit ohne Geräte</i> – warum das Training mit dem eigenen Körpergewicht so effizient ist	10
Warum Frauen trainieren	13
So funktioniert Krafttraining	15
Die 90-Tage-Challenge: was dich erwartet	16
Die wichtigsten Fragen – und meine Antworten	22
Check-up	26

DIE CHALLENGE: TAG 1 BIS 90 29

DIE ÜBUNGEN 135

DIE REZEPTE 163

GESCHAFFT – UND JETZT? 175

BILDNACHWEIS 177

DANKSAGUNG 179



WILLKOMMEN ZUR WAHRSCHEINLICH GRÖSSTEN FITNESSHERAUSFORDERUNG DEINES LEBENS!

Du hast dich entschieden, bei der *Fit ohne Geräte* 90-Tage-Challenge mitzumachen? Fantastisch! Dir steht eine intensive Zeit bevor, in der du dich wie vielleicht nie zuvor in deinem Leben mit deinem Körper befassen und dich täglich neuen Herausforderungen stellen wirst. Ich habe für dieses Buch ein bisher einzigartiges Programm entwickelt: 90 Tage kontinuierlich gesteigertes Training mit dem eigenen Körpergewicht, so fordernd wie noch nie, kombiniert mit einfachen, leicht umsetzbaren Anweisungen für eine optimierte Ernährung und einen Lifestyle, der das Programm ideal unterstützt. Bei der Challenge geht es nicht nur darum, Fett loszuwerden und deinen Körper zu verschönern – obwohl du auch dies damit erreichen kannst und wirst. Unser Ziel ist echte Ganzkörperfitness und dazu gehört mehr als eine schlanke Figur, die vor dem Spiegel gut aussieht. Uns geht es darum, dich für das echte Leben fit und stark zu machen, sodass du die Herausforderungen deines Alltags mit links nimmst! Ich spreche hier von Kraft, Ausdauer, einer gesunden, aufrechten Haltung, Beweglichkeit, Koordination, Willensstärke und eisernem Durchhaltevermögen, Belastbarkeit, Selbstbewusstsein, einer tollen Ausstrahlung und natürlich auch einem attraktiven Body, in dem du dich wohlfühlst.

In den kommenden drei Monaten werden wir also jeden Tag Zeit miteinander verbringen. Dabei werde ich dir als Trainer und Begleiter, als An-

treiber und Motivator, als Berater und Betreuer beistehen – nicht nur bei den Workouts, sondern auch bei deiner Ernährung und deiner Regeneration. Mit diesem Rundumpaket wirst du in kürzester Zeit erstaunliche Erfolge erzielen und nebenbei alles darüber lernen, wie du deinen Körper in seine bestmögliche Verfassung bringen kannst. Ich habe völlig neue Übungen entwickelt und daraus zwölf verschiedene, hochintensive Workouts zusammengestellt, die den ganzen Körper trainieren und deinen vollen Einsatz verlangen. Egal ob du vor allem abnehmen, dein Körperfett reduzieren oder deinen Körper formen und Muskeln aufbauen willst: Mit unserem individuell angepassten Ernährungsplan wirst du dein Ziel erreichen.

Als Fitnesstrainer und -ausbilder ist es mein Job, Menschen zu ihrer bestmöglichen körperlichen Verfassung zu verhelfen. Beim US-Militär habe ich mit Männern gearbeitet, für die Fitness nicht nur lebensbereichernd, sondern absolut lebensnotwendig ist: den Elitetruppen der United States Special Operations. Es wird immer wieder gesagt, ich hätte das Trainingsprogramm der härtesten Typen der Welt revolutioniert. Als ich Ausbilder bei den Spezialeinheiten war, galt dort tatsächlich noch das Prinzip »Viel hilft viel«. Die Soldaten trainierten und liefen viel zu lang. Das hatte wahnsinnig hohe Verletzungszahlen zur Folge. Bis ich mein

Bodyweight-Konzept einführte und das Wesentliche in den Mittelpunkt rückte. Und siehe da: Die Rekruten wurden schneller stärker – und verletzten sich dabei deutlich weniger.

Die Übungen und das Programm, das ich dort entwickelt habe, hatten aber noch ein paar andere Vorteile: Sie waren überall durchführbar und kosteten nichts, da keinerlei Equipment erforderlich war und wir nur mit dem eigenen Körpergewicht und einigen simplen Gegenständen trainierten. All diese Pluspunkte dürften der Grund dafür sein, dass *Fit ohne Geräte* heute weltweit bekannt ist und allein in den deutschsprachigen Ländern über eine halbe Million Menschen sich nach meinem Konzept des Bodyweight-Trainings fit halten.

Ich habe das einst für die Elitesoldaten konzipierte Trainingsprogramm über die Jahre immer weiterentwickelt, ausgebaut und verfeinert, um es für jedermann benutz- und adaptierbar zu machen. In *Fit ohne Geräte für Frauen* habe ich es an die speziellen Bedürfnisse und Schwerpunkte für Frauen angepasst.

Heute arbeite ich vor allem mit und für Menschen, die im alltäglichen Leben einerseits einem normalen Beruf nachgehen und eine Familie haben, um die sie sich kümmern, wofür sie eine körperliche und psychische Grundlage brauchen, die andererseits aber nicht täglich mehrere Stunden im Fitnessstudio verbringen können und wollen. Und das ist auch weder sinnvoll noch nötig! Denn wie du vielleicht schon weißt, hast du dein Fitnessstudio stets dabei – deinen eigenen Körper. Er ist nicht nur Ziel unseres Trainings, sondern auch das beste Trainingsgerät, das es gibt. Training mit

dem eigenen Körpergewicht hat sich tatsächlich auf das Erfolgreichste bewährt, nicht nur bei den Spezialeinheiten, sondern bei jedem, der es praktiziert.

Auch deshalb habe ich *Fit ohne Geräte* entwickelt und nun dieses weitere Buch in der Reihe geschrieben: Ich möchte, dass so viele Menschen wie möglich mit diesem eigentlich so simplen Konzept erfolgreich sind. Ich möchte, dass du erfolgreich bist!

In den vergangenen Jahren haben Millionen von Menschen aus der ganzen Welt begonnen, nach meiner Anleitung mit ihrem Körpergewicht zu trainieren, in jedem Alter und mit den unterschiedlichsten Zielen. Aus zurückhaltenden Frauen wurden starke, selbstbewusste Sportlerinnen. Seniorinnen, die dachten, sie könnten gar nicht mehr ins Training einsteigen, wurden in fortgeschrittenem Alter noch einmal stärker, beweglicher und gewannen so ganz neue Lebensfreude. Was sie alle verbindet: Wo auch immer die Menschen nach dem Konzept von *Fit ohne Geräte* trainiert haben, waren sie erfolgreich. Ohne Geld für teure Mitgliedschaften oder Geräte auszugeben und vor allem mit einem Zeit-Nutzen-Faktor, der seinesgleichen sucht.

Ich habe seitdem Nachrichten aus den verschiedensten Ländern der Welt erhalten und freue mich jedes Mal sehr, wenn mir jemand schreibt: »Mark, du hast mein Leben verändert.« Wenn es jemand mit meinem Programm geschafft hat, endlich abzunehmen. Oder ein bisschen stärker geworden ist und besser mit den Herausforderungen des Alltags zurechtkommt. Wenn Menschen mithilfe meiner Trainingsprogramme kräftiger, gesünder und am Ende auch glücklicher geworden sind.



DARF ICH MICH VORSTELLEN: MARK LAUREN - DEIN PERSONAL TRAINER

Geboren wurde ich 1977 zwar in den USA – aufgewachsen bin ich als Sohn eines Vaters philippinischer und einer Mutter deutscher Herkunft aber in Deutschland. Wir lebten bis 1986 in der Nähe von Frankfurt, ehe wir in die USA zurückkehrten. Ich habe seitdem die Welt bereist, aber Deutschland wird immer eine zweite Heimat für mich bleiben. Ich mag die deftige bayrische Küche! Und ich mag auch die Menschen – sie sind verantwortungsbewusst, zielstrebig und sie mögen es nicht, Zeit zu verschwenden. Wahrscheinlich ist das auch ein Grund, warum *Fit ohne Geräte* gerade in Deutschland so populär ist.

Dass ich überhaupt die Gelegenheit dazu bekam, mein eigenes Bodyweight-Trainingskonzept zu entwickeln, ergab sich so: 1996 trat ich ins Militär ein und wurde bis 1998 an der McChord Air Force Base in Washington zum Special Tactics Combat Controller ausgebildet. Die Ausbildung umfasste unter anderem Tauchen und Überleben im Wasser, Fallschirmspringen, Überlebens- und Kriegsgefangentraining sowie eine Fluglotsenausbildung. Das Fitnessstraining, das wir zu absolvieren hatten, war hart und umfangreich. Vor allem die Ausdauerläufe mit voller Ausrüstung, die wir später in der Realität überhaupt nicht zu absolvieren hatten und die viele Verletzungen mit sich brachten, gaben mir zu denken.

Ab 2005 – ich wurde damals Ausbilder an der Keesler Air Force Base in Mississippi – befasste ich mich dann intensiv damit, wie sich das Fitnessstraining der Spezialeinheiten einfacher und effektiver gestalten ließe. Ich erfand *You Are Your Own Gym*, die amerikanische Version von *Fit ohne Geräte*. Bei den vielen Rekruten, die ich begleiten durfte, hat sich das neue Trainingsprogramm sehr schnell bewährt: Die Verletzungsquoten sanken, die Leistungsfähigkeit stieg. Und mir wurde bald klar, dass ich dieses Trainingskonzept nicht einigen Auserwählten vorbehalten durfte.

Ich selbst habe das Krafttraining als unersetzbaren Bestandteil meines Lebens schätzen gelernt. Weil es mir die Macht gibt, Dinge zu verändern. Wir können diese Welt nicht kontrollieren – aber wir können uns kontrollieren und so am Ende doch Einfluss auf unser Umfeld nehmen.

Trainieren ist eine Metapher für das Leben: Wir setzen uns Ziele, wir arbeiten hart, um diese Ziele zu erreichen – und haben am Ende Erfolg. Der Weg dorthin ist nicht immer einfach, er fordert vielleicht alles von uns, aber wenn wir es geschafft haben, werden wir belohnt. Nicht nur mit dem Erreichten,

sondern auch mit dem großartigen Gefühl, eine Herausforderung bestanden zu haben.

Auch die 90-Tage-Challenge wird nicht einfach, so viel kann ich dir jetzt schon sagen. Aber am Ende wirst du stolz sein, dass du es geschafft hast, und dich an einem völlig neuen Körpergefühl erfreuen. Aber nicht nur dein Körper wird sich in diesen 90 Tagen verändern, sondern auch dein Denken. Du wirst Woche für Woche hart trainieren, bewusst essen und viel lernen. Mein größter Wunsch ist es, dass auch du am Ende sagst: »Mark, du hast mein Leben verändert!« Es wäre mir eine Ehre.

FIT OHNE GERÄTE – WARUM DAS TRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT SO EFFIZIENT IST

Wir alle kennen die Verlockungen der Fitnessindustrie, denen wir in der Werbung überall begegnen. Gerade Frauen, die bekanntermaßen körper- und gesundheitsbewusster sind als Männer, werden die abenteuerlichsten Sachen angeboten von elektromagnetischer Stimulation bis hin zu Trampolinfitness. Da heißt es: Wenn du dich in genau diesem Studio anmeldest oder dir genau dieses Gerät bestellst, stellt sich der Trainingserfolg auf wundersame Weise ganz automatisch ein. Natürlich ist es eine schöne Vorstellung, dass wir uns Fitness und Gesundheit einfach kaufen können. Für das gute Gewissen, in Lebensqualität investiert zu haben, gehen wir in Premiumfitnessstudios und ordern die teuersten Trainingsgeräte, die der Markt zu bieten hat. Etwas Gutes tun wir damit vor allem dem Geldbeutel von jemand anderem – da hat das Marketing der Fitness- und Gesundheitsbranche wieder einmal prächtig funktioniert.

Du allerdings hast dir dieses Buch besorgt. Vielleicht hast du es auch geschenkt bekommen – egal. Und wahrscheinlich weißt du schon, was ich dir jetzt sagen werde: Fitness muss kein Geld kosten. Du benötigst weder ein Studio noch irgendwelche trendy

Geräte. Nicht einmal Hanteln! Es ist eigentlich so einfach (und günstig), fit, stark und schön zu werden. Das Einzige, was du benötigst, ist das Wissen, wie du deinen eigenen Körper als Trainingsgerät nutzen kannst – und die Motivation, das auch zu tun. Das ist die Essenz von *Fit ohne Geräte*. Die 90-Tage-Challenge macht das Training ohne Geräte nun zum einen noch einfacher, zum anderen härter. Einfacher, weil dir hier genau vorgegeben wird, wie du zu trainieren und zu essen hast. Ein Zusammenstellen von Übungen und Trainingsplänen ist also nicht nötig. Du musst nur 90 Tage lang meinen täglichen Anweisungen folgen und der Erfolg stellt sich automatisch ein. Härter wird das Training mit der Challenge, weil es sich hier um ein Intensivprogramm handelt, bei dem du dich über eine gewisse Zeit jeden Tag mit deiner Fitness auseinandersetzt, um das Maximum aus dir herauszuholen.

Fängst du gerade erst mit dem Training an, versteh die Challenge als Fitness-Bootcamp, das dich in die beste Form deines Lebens bringen wird und in dem du alles lernst, was du über einen fitten, modernen Lifestyle wissen musst. Hast du schon Trainingser-

fahrung, ist die Challenge deine Intensivweiterbildung, was Fitness und Lifestyle betrifft.

Was ich von dir verlange, ist, dass du bei unseren Workouts drei- oder viermal die Woche 30 Minuten lang bereit bist, alles zu geben. Außerdem solltest du während dieser 90 Tage ein paar alte Gewohnheiten hinter dir lassen. Denn wer aussehen möchte wie ein Athlet, muss auch wie ein Athlet trainieren!

Zunächst solltest du wissen, welche unschlagbaren Vorteile das Training mit dem eigenen Körpergewicht hat – der finanzielle Aspekt ist dabei nur einer von vielen. Das klassische Krafttraining an Maschinen, wie wir es aus vielen Fitnessstudios kennen, isoliert einzelne Muskeln und trainiert diese auf eine Weise, wie sie im normalen Leben nie benutzt werden. Die geführten Bewegungsabläufe sind oft so realitätsfern, wie sie es nur sein können. Oder wann hast du zum letzten Mal in deinem Alltag auf dem Bauch liegend deine Beine gebeugt? Vielleicht hast du Freundinnen, die regelmäßig ins Studio gehen und auf die Geräte dort schwören. Womöglich werden sie nicht verstehen, warum du nicht auf ihre Art und Weise trainierst. Lass sie reden – am Ende zählt das Ergebnis. Und ich rede hier nicht nur von deiner äußerlichen Veränderung, sondern auch

davon, in welchem Verhältnis zum zeitlichen Aufwand diese steht.

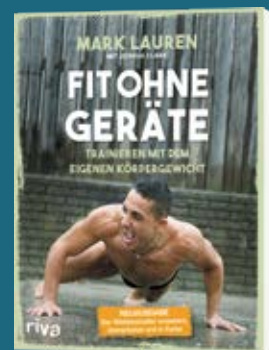
Das Training mit dem eigenen Körpergewicht orientiert sich an unseren Bewegungen im täglichen Leben, es macht dich stabiler und widerstandsfähiger, vor allem die Rumpfmuskulatur (den »Core«), deren Wichtigkeit gar nicht genug betont werden kann, wird gestärkt – und das bei praktisch jeder Übung.

Wenn du systematisch trainierst, entwickelst und verbesserst du Kraft und Energie sowie Muskelausdauer, stärkst dein Herz-Kreislauf-System und schulst deine Schnelligkeit, Balance, Koordination und Beweglichkeit. Du wirst dich kraftvoller und eleganter bewegen, aufrechter gehen, widerstandsfähiger sein, länger durchhalten (wobei auch immer) und besser aussehen. Denn eines ist klar: Wir trainieren nicht bloß für das gute Gewissen oder um des Trainings willen. Wir trainieren, um im Leben erfolgreicher zu sein!

Wer ohne Geräte mit meinen Programmen trainiert, hat verstanden, dass das Training uns für das Leben stark machen soll und nicht umgekehrt. Daher muss es auch ideal an die Herausforderungen des Alltags und unsere jeweilige Ausgangssituation angepasst werden.

FIT OHNE GERÄTE WELTWEIT

2010 veröffentlichte ich, damals noch im Eigenverlag, mein erstes Buch. Es wurde schnell zum Hit. Ein Jahr später erschien dann *Fit ohne Geräte – Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* in Deutschland. Zusammen mit dem später erschienenen *Fit ohne Geräte für Frauen* hat sich das Buch im deutschsprachigen Raum mittlerweile mehr als eine halbe Million Mal verkauft. Es folgten zahlreiche Ausgaben in anderen Ländern. Auf der ganzen Welt sind es mittlerweile mehr als eine Million Bücher und DVDs, die in 13 Sprachen übersetzt wurden. Mit der 90-Tage-Challenge erscheint nun ein ganz neues Kapitel von *Fit ohne Geräte* – intensiver und effektiver als je zuvor!



Trainieren kannst du überall. Zu Hause, auf Geschäftsreise, im Urlaub, drinnen wie draußen. Du hast ja dein persönliches Fitnessstudio immer dabei. Mein Programm mit seinen verschiedenen Übungen lässt sich problemlos an die unterschiedlichsten Fitnesslevels anpassen. Sogar meine Oma macht Liegestütze – indem sie sich mit den Händen an einem Tisch abstützt. Viel zu leicht, sagst du?

Weit fortgeschrittene Sportlerinnen machen Liegestütze mit den Füßen erhöht auf einem Stuhl. Entsprechend lässt sich der Schwierigkeitsgrad auch bei allen anderen Übungen leicht verändern! Vielleicht denkst du jetzt: Aber zusätzlich sollte ich jede Woche noch dreimal joggen gehen! Oder du kennst jemanden, der das für seine Fitness und Gesundheit tut. Nun, egal ob du Fett loswerden, deinen Körper kräftigen und straffen oder auch beides zusammen erreichen willst: Das klassische Ausdauertraining kann diesbezüglich nicht einmal ansatzweise mit hochintensivem Krafttraining mithalten.

Im Gegenteil! Ausdauertraining kann sogar dazu führen, dass der Körper vor allem die langsamen Muskelfasern mit dem geringsten Volumen aufbaut, »slow twitch« genannt, und die voluminösen, starken, schnellen, Typ »fast twitch«, aus Effizienzgründen so gut wie nicht berücksichtigt – weil er sie für regelmäßige Ausdauerbelastungen gar nicht braucht. Die Ergebnisse sehen wir am deutlichsten an professionellen Langdistanzläufern, deren Körper zwar zumeist sehr dünn, ja regelrecht dürr sind, aber kein bisschen geformt. Und ganz ehrlich: »Sehr dünn« ist nun mal nicht gleichbedeutend mit »sehr schön«.

Ein Rechenbeispiel: Der Körper braucht etwa 20 Kilokalorien pro Tag, um ein Kilo Muskelmasse zu erhalten. Wenn du zwei Kilo zusätzliche Muskelmasse aufbaust und erhältst, können diese im Monat rund 1200 kcal verbrennen. Und das tun sie immer, unabhängig davon, ob du trainierst oder nicht!

Bei der 90-Tage-Challenge wirst du in Intervallen trainieren – und nicht wie mancher Fitnessstudiobesucher behäbig von Übung zu Übung schlurfen. Wir arbeiten mit kurzen, hochintensiven Einheiten: 15 bis 25 Minuten, in denen sich volle Belastung und kurze Pausen abwechseln. Diese Workouts werden nicht nur deine Muskeln, sondern auch deinen Kreislauf richtig herausfordern. Warum Intervalltraining? Weil wir unsere Zeit optimal ausnutzen wollen, um das maximale Ergebnis zu erreichen. Unnützes und Nebensächlichkeiten haben da keinen Platz. Intervalltraining verbrennt viele Kalorien und erzielt schneller, besser und effektiver als jede andere Form des Fitnessstrainings positive Veränderungen in der Körperzusammensetzung. Es ist anstrengend, ja. Aber der Zeit-Nutzen-Faktor spricht für sich. Anders gesagt: Mit keiner anderen Trainingsform bekommst du mehr Ergebnis für deinen Schweiß. Klingt hart und fürs Erste ungewohnt? Wie gesagt: Du wirst bei der 90-Tage-Challenge auch umdenken müssen.

Ein weiterer grundlegender Vorteil ist, dass beim Intervalltraining zwar während der Einheiten Kohlenhydrate als Energiequelle dienen, aber noch lange Zeit nach dem Training Fettverbrennung stattfindet, bekannt als Nachbrenneffekt. Auch die anderen Anpassungsmaßnahmen des Körpers werden maßgeblich angeschoben: Muskelfasern werden repariert und aufgebaut, Sehnen und Bänder gestärkt, die Knochendichte nimmt zu, der gesamte Blutfluss im Körper wird verbessert.

Du siehst: Wenn du in kürzester Zeit größtmögliche Fitness erreichen willst, ist Intervallkrafttraining dein Weg zum Erfolg! Mit dem Intensivprogramm aus diesem Buch wirst du nach dem modernsten und erfolgreichsten Konzept trainieren. Und von dem Geld, das du dabei gegenüber anderen Trainingsformen sparst, kannst du dir etwas Schönes gönnen.

HOOYA!

Du wirst in diesem Buch immer wieder Hooya-Kästen mit zusätzlichen Informationen finden, die dir einen tieferen Einblick in das Thema der jeweiligen Seite oder einen weiteren Wissensbaustein vermitteln. »Hooya!« ist ein Schlachtruf der US-Spezialeinheiten, der in seiner ursprünglichen Form von den Indianern stammt. Er bedeutet so viel wie »Gib mir mehr!«. Die Indianer riefen »Hooya!«, bevor es zu kriegerischen Auseinandersetzungen kam, um so ihren Feinden ihren unbedingten Willen klarzumachen – die Spezialeinheiten haben den Ausruf übernommen.

WARUM FRAUEN TRAINIEREN

Vermutlich hast du dir in deinem Leben schon viel Unsinn über Fitness für Frauen anhören müssen. Drück deshalb auf der Stelle den Reset-Knopf – wir fangen noch einmal ganz von vorne an!

Effektives Training, das auf alle Fitnesskomponenten abzielt, also Körperzusammensetzung, Herz-Kreislauf-Leistung, Balance, Koordination, Beweglichkeit u.v.m. verbessert, ist hochintensiv – und damit anstrengend. Immer wieder versucht die Fitnessindustrie zu vermarkten, dass Frauen sanft zu trainieren hätten. Das ist einfach nur sexistischer Unfug, denn ein weiblicher Körper funktioniert, was das Training betrifft, nicht viel anders als ein männlicher. Tatsächlich gibt es viele Frauen, die bei ihrem Training nicht mal schwitzen. Die hoffen, sie würden ihr Figurziel mit Minihanteln bei immer höheren Wiederholungszahlen, durch stundenlanges Herumstrampeln auf dem Fahrradergometer oder in einem Pilateskurs an der Schwelle zum Einschlafen erreichen. Nur weil ihnen irgendjemand, der ahnungslos oder geldgeil ist, einmal geraten hat, so zu trainieren. Vergeudete Zeit! Je höher die Intensität deines Trainings, desto besser die Ergebnisse. Während du viel in die Intensität investierst, sparst du zugleich einiges an Geld und Zeit. Denn das hochintensive Training ist kurz und kostet nichts.

Dann ist da dieses irre weibliche Schönheitsideal, das in unserer Gesellschaft immer noch eine do-

minierende Rolle spielt und besagt: Schöne Frauen haben so dünn, ja mager wie möglich zu sein. Ich ärgere mich jedes Mal wieder maßlos, wenn ich damit konfrontiert werde. Denn echte Schönheit und echte Fitness wohnen in einem kräftigen und definierten Körper. Zu viele Frauen eifern immer noch einem unsinnigen, ungesunden Schönheitsideal nach, indem sie ihr Gewicht mit Gewalt so gering wie möglich halten wollen. Dafür nehmen sie andauerndes Diäthalten, oft auch den folgenden Jo-Jo-Effekt und einen beträchtlichen Verlust an Genuss und Lebensfreude in Kauf. Das Gewicht mag dann zwar tatsächlich niedrig sein, aber der Körper ist schwach. Jede sportliche, jede alltägliche Herausforderung fällt ihm schwerer, weil er nicht von Muskeln getragen wird, sondern nur von schlaffer Haut und Knochen. Viele machen auch noch stundenlanges Ausdauertraining, um möglichst viele Kalorien zu verbrennen. Totaler Unfug! Eine rundum trainierte Muskulatur ist nicht nur in optischer Hinsicht eine Bereicherung für deinen Körper. Sie macht dich auch im Alltag widerstandsfähiger und selbstbewusster: weil sie für eine straffere Haut und weiblichere Formen sorgt, weil sie dich stützt und dir Kraft gibt. Und so mancher Mann wird mir zustimmen: Eine Frau mit einer trainierten Muskulatur – übrigens nicht zu verwechseln mit den Muskelbergen einer Bodybuilderin – sieht einfach viel besser aus.

Es gibt viele Gründe, regelmäßiges Kraft- und Fitnesstraining zu betreiben. Fangen wir bei den offensichtlichen an: Eine schöne, sportliche Figur macht attraktiv und selbstbewusst. Ein fester, flacher Bauch, definierte Oberarme und straffe Beine sehen nun mal gut aus und wirken auch anziehend auf mögliche Geschlechts- und Lebenspartner/-innen.

Jemand, der seinen Körper mag, der die Disziplin, die dahintersteckt, zur Schau stellt, wird von seiner Umgebung ganz anders wahrgenommen als jemand, der undynamisch und gebuckelt durch die Gegend schleicht. Ein gesunder, trainierter Körper – und nicht materieller Besitz – ist das kostbarste Gut, das es gibt: ein aufrechter, harmonischer Gang, straffe Muskulatur und das Bewusstsein, sowohl im Business-Outfit als auch am Strand einen hervorragenden Eindruck zu machen. Vor allem beim männlichen Geschlecht! Und ich spreche hier nicht von irren Extremen – sondern von einer schlanken, athletischen Figur, die jeder mit alltagstauglichem Training erreichen kann.

Es macht eben einen riesigen Unterschied, ob du in der Früh in den Spiegel blickst und dich schnell wieder wegdrehst oder ob du mit einer gewissen Zufriedenheit über deine Verfassung in den Tag starten kannst. Einige, vor allem untrainierte Menschen nennen das Eitelkeit – dabei liegt dem Ganzen der seit Urzeiten menschliche Anspruch zugrunde, besser für die Herausforderungen des Lebens gerüstet zu sein.

Da steckt weit mehr dahinter als nur gutes Aussehen. Ist ein Körper ideal trainiert, darf man davon ausgehen, dass Beweglichkeit und Motorik überdurchschnittlich geschult sind, dass der Kreislauf gut funktioniert und damit sowohl kurz- als auch langfristige Krankheiten und Verletzungen vorgebeugt wird. Ich höre immer wieder Menschen, die nicht trainieren und wahllos essen, sagen: »Ich möchte jetzt einfach mein Leben genießen.« Jedes Mal denke ich mir dann dabei: Wir sprechen uns in 20 Jahren wieder, wenn

du Bandscheibenprobleme und Diabetes hast. Sei dir bewusst: Jedes Training, das du jetzt absolvierst, ist eine Investition in deine Zukunft!

Menschen, die sinnvoll und zielgerichtet trainieren, haben gelernt, einen Fokus zu setzen und sich bisweilen auch ein bisschen zu quälen. Sie haben sich Ziele vorgenommen und erreicht. Sie können Prioritäten setzen und das Wichtige vom Unwichtigen trennen. Klingt ganz nach einem perfekten Arbeitnehmer, oder? Glaub mir: Auch bei einem Vorstellungsgespräch macht es einen großen Unterschied, ob du dort fit erscheinst oder nicht.

So weit der Idealzustand. Vielleicht arbeitest du gerade noch daran, einige Kilos Fett zu verlieren und deine Figur zu verbessern. Auch gut! Mag sein, dass es ein paar genetische Freaks gibt, die schon mit perfekt definierten Muskeln auf die Welt gekommen sind. Alle anderen haben dafür gearbeitet. Und du schaffst das auch, wenn du hartnäckig genug bist.

Vielleicht fängst du mit diesem Buch auch gerade erst an, überhaupt zu trainieren – oder steigst nach längerer Pause wieder ein. Umso besser! Dann kannst du dir sicher sein, dass du dich nicht mit irgendwelchen abgedrehten Methoden und teuren Mitgliedschaften aufhältst, sondern den geradlinigen Weg zu deinem Ziel gehst: zu echter Fitness, die ihren Namen verdient hat.

Fitness definiert sich durch mehrere Komponenten: Muskelkraft, Leistung, muskuläre Ausdauer, Herz-Kreislauf-Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Balance und Beweglichkeit. Meine Workouts sprechen alle diese Aspekte in ihrer Gesamtheit an. Das Praktische dabei ist: Wenn du dich derart umfassend weiterentwickelst, stellen sich die körperlichen Veränderungen ganz von allein ein: der flache Bauch, der aufrechte Oberkörper sowie straffe Arme und Beine.

Aber setz dich nicht unter Druck: In kaum einer anderen Branche wird so viel versprochen und ge-

schummelt wie in der Fitness- und Gesundheitsindustrie. Lass dich nicht von klapperdürren oder perfekt durchtrainierten Models irritieren, die dich von Magazincovern anlächeln. Für solche Fotos haben Hardcore-Diäten nachgeholfen und danach die Bildbearbeitung am Computer. Da wird jeder vermeintliche Makel geglättet, jede Kurve digital lang gestreckt. Uns geht es nicht bloß um die Optik, sondern auch um die Funktionalität deines Körpers.

Du wirst sehen: Wenn du regelmäßig hart trainierst, gut isst und dir die nötigen Pausen gönnst, wird sich vieles von allein ergeben: gutes Aussehen, eine selbstbewusstere Ausstrahlung, ein höheres

Energielevel und, ja, ein insgesamt aktiveres und erfüllteres Leben!

Lass dich von deinem Weg also nicht abbringen. In unserer Gesellschaft existieren leider noch starre Bilder von Weiblichkeit, davon, was Frauen zu essen haben, wie sie trainieren und sich verhalten sollen. Je nach deinem Umfeld kann es leichter oder schwerer sein, vorgegebene Muster zu durchbrechen. Jedenfalls müssen wir uns nicht mit gestrigen Weltbildern abgeben. Uns geht es nur darum, in 90 Tagen das Maximum aus dir und deinem Körper herauszuholen. Das Ergebnis wird dich überzeugen, so viel kann ich dir schon versprechen.

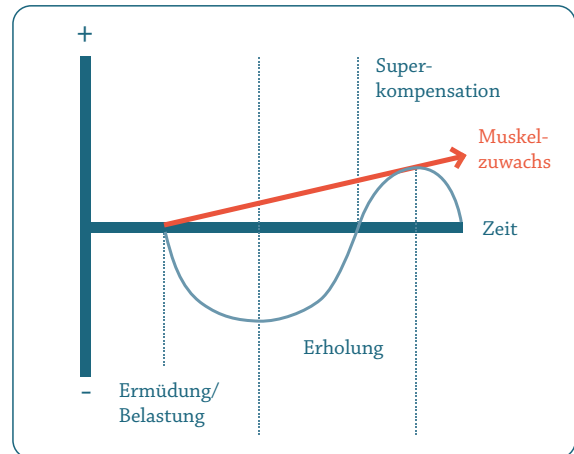
SO FUNKTIONIERT KRAFTTRAINING

Dieses Buch ist keine wissenschaftliche Abhandlung. Dennoch solltest du wissen, was Krafttraining grundsätzlich mit deinem Körper macht. Ich fasse das hier kurz zusammen.

Wenn du trainierst, also die Muskulatur deutlich über das alltägliche Maß hinaus belastest, fügst du den beteiligten Partien auf mikroskopischer Ebene Schäden zu. Klingt ungesund? Ist es überhaupt nicht. Diese kleinen Schäden im Muskel behebt der Körper nicht nur, sondern er verstärkt die beschädigten Strukturen, um für die nächste erhöhte Belastung gewappnet zu sein. Das nennt sich Superkompensation. Genau dieses Prinzip nutzen wir, um die Muskulatur stärker und stärker werden zu lassen. Wir zwingen den Körper praktisch dazu, sich immer höheren Reizen und schwierigeren Aufgaben anzupassen.

Stell dir das bildlich so vor: Ein Blatt Papier versinnbildlicht einen Muskel. Nun trainierst du – das Papier reißt ein Stück weit ein. Nach dem Training passt sich der Körper an – du klebst Klebeband auf den Riss. Der Riss wird dadurch nicht nur behoben, das

Papier ist an dieser Stelle sogar noch verstärkt – das ist die Superkompensation. Und so geht das Schritt für Schritt, Training für Training weiter. Deine Muskeln werden widerstandsfähiger und damit auch größer. Sieh dir die folgende Grafik an, die das Prinzip der Superkompensation schematisch darstellt.



Folgt eine angemessene Erholungsphase auf eine hohe Belastung, antwortet der Körper mit Superkompensation.

Monatelang mit niedriger Intensität und mit niedrigem Widerstand vor sich hin zu trainieren, gibt dem Körper hingegen keinen Anlass, sich anzupassen. Leider wird in den Studios dieser Welt immer noch viel zu vielen Frauen erklärt, dass sie eben genau das tun sollen.

Genauso wie die Muskulatur passen sich aber auch das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem an die neuen Belastungen an. So funktionieren zum Beispiel der Nährstofftransport durch das Blut und die

Koordination deiner Muskulatur besser. Und zwar nicht nur bei zukünftigen Trainingseinheiten, sondern immer!

Mach dir das noch einmal klar: Ein paarmal in der Woche 30 Minuten trainieren – und du machst deinen Körper um ein Vielfaches leistungs- und widerstandsfähiger. Ganz zu schweigen vom Wohlfühleffekt: Wenn du trainiert und aktiv bist, kannst du fast nicht anders, als dich selbst zu mögen. Du siehst: Auch dein seelisches Wohlbefinden profitiert vom Krafttraining!

DIE 90-TAGE-CHALLENGE: WAS DICH ERWARTET

Vielleicht trainierst du schon mit *Fit ohne Geräte* und hast dein Training somit viel effektiver gestaltet, vielleicht bist du neu dabei – egal. So oder so wirst du mit der 90-Tage-Challenge ganz neue Reize setzen und damit deutliche Erfolge erzielen. Es handelt sich um ein Intensivprogramm, das es in dieser Form noch nicht gegeben hat: Du wirst dabei nicht nur deinen Körper und seine Fähigkeiten grundlegend weiterentwickeln, sondern auch deine Psyche – und natürlich auch dein Wissen über Fitness und Gesundheit.

Warum 90 Tage? Dieser Zeitraum ist einerseits kurz genug, damit du dich mit voller Power und ganzem Herzen diesem Programm verschreibst und es auch durchziehen kannst. Andererseits ist er lang genug, damit sich grundlegende Veränderungen in deinem Leben verankern können. Kurz gesagt: In drei Monaten wirst du dich in der wohl besten Form deines Lebens befinden. Stärker, gesünder, selbstbewusster als je zuvor. Was du dafür wissen und leisten musst, erfährst du von mir.

Drei- bis viermal pro Woche wird trainiert, wobei ich dir dein Workout genau vorgebe. An den trainingsfreien Tagen kümmern wir uns um deine Regeneration, deine Ernährung oder deinen Lifestyle.

Du wirst jeden Tag mindestens eine Aufgabe (und manchmal noch eine Bonusaufgabe) zu bewältigen haben. Es ist ganz entscheidend, dass du alle diese Aufgaben erfüllst – das ist die Herausforderung, die »Challenge«, die du mit diesem Buch eingehst. Das Programm wird dich fordern, das ist klar. Sicher wirst du körperlich an deine Grenzen gehen und bezüglich einiger Dinge umdenken müssen. Aber hey: Du hast dir dieses Buch besorgt, weil du etwas erreichen oder in deinem Leben verändern willst! Ergreife die Chance und nimm jetzt für die nächsten 90 Tage die Challenge an. Ich werde dich auf diesem Weg begleiten und unterstützen. Ich weiß selbst ganz genau, wie es sich anfühlt, wenn man all seine Kraft aufbringen und sich durchkämpfen muss. Vielleicht wirst du das Buch an dem einen oder anderen Workout-Tag am liebsten in die Ecke schmeißen und mich und mein Trainingsprogramm verfluchen wollen. Das kannst du ruhig tun. Aber danach wird trainiert!

Merk dir: Die Aufgabe von heute ist die Gewohnheit von morgen! Alles, was ich dir an einem Tag zeige oder auftrage, wirst du für den Rest der Challenge – und im besten Fall für den Rest deines Lebens – weiter berücksichtigen!

Deine Wochenpläne und täglichen Herausforderungen sehen so aus:

WOCHEN 1 BIS 4

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Workout	Wissen	Workout	Lifestyle	Workout	Lifestyle	Regeneration

WOCHEN 5 BIS 13

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Workout	Workout	Wissen	Workout	Workout	Lifestyle	Regeneration

Die 13 Wochen der Challenge sind dabei nach Themen gegliedert. Und zwar so:

WOCHENÜBERSICHT

1. Woche	Die perfekte Ernährung: wie du richtig einkaufst und isst
2. Woche	Trink, so viel du kannst – aber ohne Kalorien!
3. Woche	So findest und erreichst du dein persönliches Ziel
4. Woche	Gute Nacht! Das Zaubermittel Schlaf
5. Woche	Die Planung macht's: Essen im Alltag und im Job
6. Woche	Durchhalten, auch wenn es einmal keinen Spaß macht
7. Woche	Versuchungen und wie du ihnen widerstehst
8. Woche	Belohnen ist wichtig – wenn du es clever machst
9. Woche	Ganz natürlich: deine Ernährungsbooster
10. Woche	Der Soundtrack deines Lebens – die Power der Musik
11. Woche	Fitness macht Lebensfreude! Lass sie raus!
12. Woche	Was kommt danach? Setz dir langfristige Ziele!
13. Woche	Das hast du erreicht: deine Abschluss-Checks

Um deinen Alltag besser planen zu können, empfehle ich dir, immer schon am Vortag das Programm für den nächsten Tag zu überfliegen. So weißt du, ob ein Workout oder ein Einkauf bevorsteht, und kannst dir schon mal überlegen, wie du das zeitlich am besten unterbringst. Es ergibt jedoch wenig Sinn, mehr als einen Tag vorzulesen. Konzentrier dich einzig und allein auf deine täglichen Aufgaben, die du bewusst, konzentriert und motiviert umsetzen sollst. Außerdem findest du es sicher

auch spannender, immer wieder überrascht zu werden, als vorher schon alle Aufgaben zu kennen.

Das oberste Ziel der 90-Tage-Challenge ist: sie bestehen! Und bestehen bedeutet, alle einzelnen Aufgaben erfolgreich zu absolvieren. Wenn du das schaffst, wirst du auch dein individuelles Ziel erreichen. Muskeln auf- und Fett abbauen wirst du so oder so.

SO TRAINIERST DU BEI DER 90-TAGE-CHALLENGE

Jede Trainingseinheit hat die gleiche Struktur: Zuerst wird ein Warm-up ausgeführt, dann das Workout, dann ein Cool-down. Die Workouts selbst werden dir gar nicht erst die Gelegenheit geben, zu trödeln: Manchmal sind die Pausenzeiten exakt vorgegeben, manchmal trainierst du in einem festgelegten Zeitrahmen, an anderen Tagen hörst du erst auf, wenn du eine gewisse Anzahl an Wiederholungen und Sätzen erreicht hast. Damit jeder auf dem richtigen Level trainiert und in den 90 Tagen bis an seine Grenzen gefordert, aber nicht überfordert wird, gibt es alle Workouts in drei aufeinander aufbauenden Intensitätsstufen. Du hast gleich am ersten Tag der Challenge, dann am Anfang jeder Woche, später alle zwei Wochen die Gelegenheit, eine Stufe aufzusteigen und noch anspruchsvollere Übungen zu absolvieren. Die Technik geht allerdings immer vor! Sei ehrlich zu dir selbst: Nur wenn du die Übungen wie gefordert mit der perfekten Form absolvierst, hast du die Anforderungen erfüllt. Um deine Beweglichkeit und deine Koordination zu

schulen, kannst du an jedem siebten Tag zusätzlich noch ein Mobility-Training absolvieren. Wenn du die einzelnen Übungen noch nicht gut kennst, solltest du dir die Übungsbeschreibungen am Vorabend vor einem Workout-Tag schon einmal durchlesen und die Bewegungsabläufe einüben, damit du mit ihnen vertraut bist, wenn es darauf ankommt.

In den ersten vier Wochen trainierst du dreimal pro Woche. Wenn dein Körper sich an die Belastung gewöhnt hat, erhöhen wir die Intensität: In den Wochen 5 bis 13 trainierst du viermal die Woche. Das klingt nach viel? Mehr als eine halbe Stunde wirst du pro Workout nicht beschäftigt sein. Und das müsste sich doch immer einrichten lassen, selbst wenn du im Urlaub oder auf Geschäftsreise bist.

Ich wiederhole mich gerne noch einmal: Ja, das ist anstrengend. Und ja, das soll genau so sein – um deines Erfolges willen! Also, gib alles und enttäusche mich nicht!

SO ISST DU BEI DER 90-TAGE-CHALLENGE

Frauen haben unterschiedliche Ziele, wenn es um die Verbesserung ihrer Figur geht: Bei der einen steht die Fettreduktion im Vordergrund, bei der anderen Körperformung und -straffung, manche wollen auch gezielt Muskeln aufbauen. Dein individueller Schwerpunkt bestimmt, wie du dich während der 90 Tage und darüber hinaus ernähren solltest.

Für alle gilt jedoch, dass es vom ersten Tag der Challenge an fünf Mahlzeiten am Tag gibt, nach dem Schema Frühstück – Snack – Mittagessen – Snack – Abendessen, die etwa im Rhythmus von drei Stunden eingenommen werden. Solltest du nach vier

Mahlzeiten nicht mehr hungrig sein, darfst du die letzte auch weglassen, wenn Gewichtsabnahme oder Körperformung dein Ziel ist. Ja, das kann bedeuten, dass du deine Ernährung grundlegend umstellen musst. Und nein, das ist keine Verhandlungsbasis. Auch auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole: Deine Ernährung ist ein entscheidender Erfolgsfaktor. Isst du nicht richtig, sabotierst du deine Ziele! Rezepte für Mahlzeiten findest du ab Seite 163, teilweise auch an den einzelnen Tagen der Challenge im Buch. Beginnend mit Tag eins suchst du dir aus den jeweiligen Kategorien heraus, worauf du Lust hast, oder machst dich selbst auf die Suche

nach passenden Rezepten. Wie du dabei vorgehen sollst, wirst du noch erfahren. Für den Fall, dass du manchmal nicht selbst kochst, erkläre ich dir, wie du deine Mahlzeiten außer Haus richtig auswählen und planen kannst. Mehr musst du für den Anfang gar nicht wissen – im Laufe der 90 Tage lernst du Schritt für Schritt, worauf es ankommt.

Wir unterscheiden zwischen drei verschiedenen Trainingszielen – und steuern dies über die Ernährung, speziell über die Kohlenhydratzufuhr. Dabei bevorzugen wir stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln sowie Hülsenfrüchte, Obst, Reis oder Vollkornprodukte. Weißmehlprodukte und raffinierten Zucker werden wir hingegen vermeiden. Je nachdem, was dein Ziel ist, gilt für deinen Ernährungsplan:

Abnehmen: eine faustgroße Portion Kohlenhydrate zu einer der fünf Mahlzeiten

Gewicht halten/Körper formen: zwei faustgroße Portionen Kohlenhydrate verteilt auf die fünf Mahlzeiten

Zunehmen/Muskelaufbau: beliebig viele Portionen Kohlenhydrate pro Tag

Du kannst auch komplett auf Kohlenhydratbeilagen zu deinen Mahlzeiten verzichten, wenn das besser zu deinem Ziel passt.

Da gerade Shakes mit Obst oder Gemüse sowie einem Proteinanteil optimal geeignet sind, um dich während der Challenge und insbesondere nach den Workouts mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, empfehle ich dir, einen Mixer, Pürierstab oder Entsafter zu besorgen. Wenn du einen Entsafter hast – großartig! Diese Geräte sind zwar furchtbar, was das Reinigen betrifft, aber wahnsinnig praktisch, weil du einfach alles an Gemüse und Obst hineinwerfen kannst und das Resultat eigentlich immer schmeckt. Natürlich helfen auch ein Mixer oder zumindest ein Pürierstab. Wenn du wenig Platz hast, solltest du dir zumindest Letzteres zulegen – gute Geräte bekommst du schon für um die 30 Euro.

HOOYA!

Kohlenhydrate haben mittlerweile in manchen Kreisen den Ruf als Todfeinde der gesunden Ernährung erlangt. Dazu möchte ich Folgendes klarstellen: Ja, wir essen im Schnitt viel zu viel Zucker (also den Grundbaustein aller Kohlenhydrate), und das ist tatsächlich nicht gut, aus vielerlei Gründen: Zucker hat keinen echten Nährwert, birgt ein Heißhungerisiko und Diabetesgefahr, um nur einige zu nennen. Als aktive Menschen brauchen wir bisweilen aber schnellen Brennstoff. Du wirst deine Kohlenhydratzufuhr im Rahmen dieses Programms sicherlich reduzieren. Auf Zucker solltest du möglichst ganz verzichten und stattdessen sogenannte komplexe Kohlenhydrate wie stärkehaltiges Gemüse oder Vollkornprodukte zu dir nehmen. Wichtig ist vor allem, und darauf werde ich zu Beginn der 90-Tage-Challenge wieder zu sprechen kommen, dass die Qualität deiner Ernährung insgesamt stimmt.