

MARK LAUREN

MIT JOSHUA CLARK

Optimale Resultate bei
3 x 30 Minuten
Training pro Woche

FIT OHNE GERÄTE für Frauen

TRAINIEREN MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

NEUAUSGABE
Der Weltbestseller
in Farbe

riva

MARK LAUREN

MIT JOSHUA CLARK

FIT OHNE GERÄTE

für Frauen

MARK LAUREN

MIT JOSHUA CLARK

FIT OHNE GERÄTE
für Frauen

TRAINIEREN MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

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.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

mark@marklauren.com

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt Unwohlsein empfinden, sollten Sie das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen. Schwangere Frauen sollten in jedem Fall zunächst den Rat eines Gynäkologen einholen, bevor sie mit dem Training beginnen.

3. Auflage 2021

© 2013 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 bei Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York, unter dem Titel *Body By You. The You Are Your Own Gym Guide to Total Women's Fitness* © 2013 by Mark Lauren and Joshua Clark. All rights reserved. This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

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.

Übersetzung: Marion Pyrlik

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: Shutterstock/Jacob Lund

Bildnachweis: alle Fotos im Innenteil © by Mark Lauren, außer: Shutterstock/Antonina Vlasov a: 132/133; Shutterstock/Rido: 144/145

Layout: Katja Muggli, www.katjamuggli.de

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0855-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0495-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0496-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

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

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



FÜNF DINGE, DIE SIE AN DIESEM PROGRAMM LIEBEN WERDEN

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

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

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

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

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

INHALT

Einleitung.....	10
-----------------	----

TEIL 1 DER PERFEKTE BODY – KRÄFTIG UND SCHLANK

1 WAS HÄLT SIE VON IHREM TRAUMKÖRPER AB?	15
2 WARUM BODYWEIGHT-TRAINING IHNEN DEN KÖRPER BESCHERT, VON DEM SIE IMMER GETRÄUMT HABEN	27
3 MOTIVIERT BLEIBEN	32

TEIL 2 DAS TRAININGSPROGRAMM

4 IHR TRAININGSPLAN	43
5 SO FANGEN SIE AN	48
6 DIE BEWEGUNGSKATEGORIEN, ÜBUNGEN UND STEIGERUNGSMÖGLICHKEITEN	62
Zugübungen.....	66
Kniebeugeübungen	80
Gerade Druckübungen	94
Druckübungen im rechten Winkel.....	108
Beugeübungen	120

TEIL 3 DAS ERNÄHRUNGSPROGRAMM

7	DIE GRUNDLAGEN	133
8	LESEN SIE DIE LEBENSMITTELVERPACKUNGEN UND PLANEN SIE IHRE MAHLZEITEN	145
9	DIE ZEHN SICHERSTEN WEGE, MÖGLICHST VIEL KÖRPERFETT ZUZULEGEN	154
	Der letzte Schritt: Unabhängigkeit	158
	Danksagung	160
	Die Autoren	161

EINLEITUNG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

denn je, sondern auch mit dauerhaftem Erfolg erreichen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Es kann losgehen.

TEIL 1

DER PERFEKTE BODY – KRÄFTIG UND SCHLANK





1

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Der Mythos von der Effizienz des Ausdauertrainings

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

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

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

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

HOOYA!

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