

PROF. DR. INGO FROBÖSE

DAS MUSKEL- WORKOUT

Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte



In Kooperation mit

FitnessFirst

TRAINIEREN VON KOPF BIS FUSS – SO WERTVOLL IST DAS MUSKEL- WORKOUT FÜR IHREN KÖRPER:

Über 650 Muskeln übernehmen wichtige Aufgaben in unserem Körper, denn sie

- * beeinflussen den Stoffwechsel,
- * verbrennen Nährstoffe und erzeugen Energie,
- * wärmen,
- * produzieren Botenstoffe,
- * regulieren die Gehirnfunktion,
- * fördern die Immunabwehr und
- * schützen die inneren Organe.

Um fit und durchtrainiert zu sein braucht es keine hochtechnischen Geräte oder Personal-Trainer. Eine Wasserflasche oder Treppenstufen reichen als Hilfsmittel vollkommen aus, um gezielte Bewegungsabläufe, einzelne oder mehrere Muskeln effektiv und präzise zu trainieren. Das vom führenden Sportwissenschaftler Deutschlands entwickelte Muskel-Workout zeigt, wie jeder ganz ohne Geräte

- * Fitness,
- * Ausdauer,
- * Koordination,
- * Stabilität und
- * Muskelkraft

in unterschiedlichen Übungsstufen und fundierten Trainingszyklen jederzeit verbessern und steigern kann!



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS



Ein Wort zuvor 4

BASICS RUND UM DIE MUSKELN

Muskeln – was sie so wertvoll macht	8
Muskeln und ihre Fasern	12
Die Muskeltypen	13

RUND UMS MUSKEL- TRAINING

Die vier Wege des Muskeltrainings	20
Intensität – die Dosis bringt den Erfolg	24
Vorsicht Überlastung – wenn Muskeln schmerzen	26

DIE ÜBUNGEN

Aufwärmen ist wichtig	33
Unterarm und Oberarm	34
Schultern und Nacken	42
Brust und oberer Rücken	50
Bauch und unterer Rücken	60
Core-Training	79
Gesäß und Beine	95
Stabilisation des Körpers	115
Die Trainingsprogramme	132



MUSKELN BRAUCHEN NÄHRSTOFFE

Die wichtigsten Baustoffe	148
Kohlenhydrate – die Energielieferanten	148
Fette – unverzichtbar und vielseitig	149
Eiweiß – der Muskelmacher	150
Die wichtigsten Vitalstoffe	154
Wasser für die Muskeln	155
Zum Nachschlagen	156
Bücher und Adressen	156
Sachregister	157
Verzeichnis der Übungen	158
Impressum	160



BASICS RUND UM DIE MUSKELN

656 Muskeln hat jeder Mensch und die sind längst nicht alle gleich. Sie unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht, was ihren Aufbau, ihre Form, Größe und Aufgabe angeht. Gerade diese Vielfalt der Muskeln ist es, die uns einerseits eine große Beweglichkeit ermöglicht und andererseits Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer verleiht. Wenn Sie verstehen, wie Ihre Muskulatur funktioniert, können Sie sie noch gezielter und damit erfolgreicher trainieren.



SIE SIND IHR EIGENER PERSONAL-TRAINER

Jetzt kann es losgehen! Schauen Sie sich meine Übungen an und suchen Sie sich die heraus, die Sie machen wollen. Einige der Übungen kennen Sie vielleicht, weil es »Klassiker« sind – andere erfahren Sie sicher neu. Trauen Sie sich aber auch an diese heran. Versuchen Sie auch unbekannte Übungen, denn dadurch wird Ihr Körper rundherum gefordert und trainiert – und Sie haben mehr Abwechslung.

Ich habe die Übungen so beschrieben, dass Sie den ganzen Bewegungsablauf von der Ausgangsstellung am Beginn bis zur Endposition leicht nachvollziehen können. Wie viele Wiederholungen und Sätze Sie dann davon machen, bestimmen Sie, denn das richtet sich nach Ihrem

speziellen Trainingsziel. Folgen Sie dabei meinen jeweiligen Empfehlungen zu den vier verschiedenen Anpassungserscheinungen. Denn ob Sie dicke Muskeln oder lange, athletische Muskeln bekommen, das entscheiden Sie selbst durch die Wahl Ihrer Trainingsmethode. Darüber hinaus habe ich ab Seite 132 einige Trainingsprogramme für unterschiedliche Zwecke (z.B. Fitness-Workout, Abnehmprogramm) zusammengestellt, die Ihnen die Suche erleichtern. Hier finden Sie alle Übungen auch noch einmal extra als Überblick abgebildet.

Das Training mit Ihrem eigenen Körper ist fantastisch unaufwendig, gleichzeitig aber äußerst effektiv. Sie benötigen für Ihr Workout keine

speziellen Geräte, weil Ihr Körper die beste Trainingsmaschine ist. Wenn Sie im Fitnessstudio klassisch an Geräten trainieren und nicht »freestyle« (siehe Seite 4), dann isolieren Sie meist einzelne Muskeln und beschränken dazu auch noch die Bewegungsbahn. So schaffen Sie es vielleicht, einzelne Muskelanteile an Geräten lokal und eingeschränkt gezielt zu trainieren, aber es entspricht überhaupt nicht einer natürlichen Muskelbelastung. Denn der Körper und gerade die Muskeln arbeiten normalerweise »in Freiheit« und das kann kein Gerät simulieren.

Training mit dem eigenen Körper ist etwas völlig anderes. Sie isolieren keine Muskeln, sondern meist sind ganz viele Muskeln gleichzeitig aktiv. Dabei ist die Grundvoraussetzung immer, dass Sie aus einer »stabilen« Körpermitte heraus Bewegungen ausführen und Muskeln trainieren, wie es in der Natur sinnvoll ist.

Muskeln arbeiten immer in »Ketten«, also nie alleine, und so schaffen Sie es mit meinen Übungen, Ihrem gesamten Körper optimale Fitness zu garantieren.

MIT VARIATIONEN GEGEN AUFKOMMENDE LANGEWEILE

Meine Übungen bieten Ihnen so viele Variationen und Belastungsmöglichkeiten, dass Sie jeden Muskel und seine »Muskelpartner« gezielt und effektiv ansteuern können. So viele Varianten sogar, dass Sie selbstständig eine Übung erleichtern oder auch erschweren können. Die wesentlichen Aspekte, die Sie jederzeit selbst modifizieren können, sind:

- ✦ den Umfang der Bewegung entweder reduzieren oder ausdehnen;
- ✦ die Hebelwirkung einzelner Körperteile verstärken oder reduzieren;
- ✦ die Anzahl der Wiederholungen oder Sätze bei einer Übung verändern;

- ✦ das Tempo der Übung verlangsamen oder explosiv gestalten;
- ✦ Übungen nach vorheriger Ermüdung durch andere Bewegungen ausführen oder völlig erholt beginnen;
- ✦ Pausen kürzen oder ausdehnen oder auch schon mal in der Mitte einer Serie einlegen;
- ✦ Übungen auf instabilen Untergründen (z.B. eine Luftmatratze) ausführen;
- ✦ ausgewählte Übungen nur mit einem Bein oder einem Arm ausführen.

Vergessen Sie aber niemals, dass Sie die Übungen immer korrekt und kontrolliert ausführen sollten! Hastige, abgehackte oder zu schnelle Bewegungen bringen oft nicht den gewünschten Erfolg oder ziehen sogar Verletzungen nach sich. Gerade für den Muskelaufbau sind langsame, bewusste Bewegungen die beste Methode. Bemerken Sie dann nach einiger Zeit, dass Ihnen die Übung leichter fällt, weil Sie besser geworden sind, dann erschweren Sie einfach die Übung: Machen Sie mehr Sätze oder wechseln Sie zu einer schwierigeren Variante.

SO VARIIEREN SIE RICHTIG

Der klassische Liegestütz (siehe Seite 56) ist eine Standardübung, die Schultern, Brust, Trizeps, unteren Rücken und je nach Ausführung auch die (schrägen) Bauchmuskeln stärkt. An seinem Beispiel zeige ich Ihnen, wie einfach es ist, durch kleine Veränderungen der Übungen die Schwierigkeit zu variieren und für mehr Abwechslung im Workout zu sorgen:

- ✦ Die einfachste Variante ist der »Positive Liegestütz« (siehe Seite 57), bei dem Sie sich vor einer Wand stehend mit den Händen dort abstützen und den »Liegestütz« als »Standstütz« ausführen.
- ✦ Schwerer wird es, wenn Sie den Körper weiter zum Boden bringen. Versuchen Sie doch mal den Stütz an einer Tischkante, auf einem

BAUCH UND UNTERER RÜCKEN

BAUCHWIPPE

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

- ✦ Sie sitzen aufrecht auf dem Boden. Heben Sie nun beide Beine langsam und kontrolliert an, sodass die Unterschenkel gestreckt sind und parallel zum Boden zeigen.
- ✦ Die Arme strecken Sie dabei nach vorne parallel zum Boden, die Handflächen zeigen nach oben.
- ✦ Zur Steigerung der Übung können Sie die Arme auch über Kopf strecken.
- ✦ Senken Sie anschließend die Beine wieder langsam und konzentriert.



BAUCHWIPPE IN ROTATION

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

- ✦ Sie sitzen aufrecht auf dem Boden und heben beide Beine an, sodass die Unterschenkel parallel zur Unterlage zeigen.
- ✦ Mit den Händen stützen Sie sich etwa 20 cm hinter dem Gesäß ab.
- ✦ Drehen Sie die angewinkelten Beine jetzt nach rechts, sodass die linke Gesäßhälfte sich möglichst weit vom Boden abhebt.
- ✦ Wechseln Sie auf die andere Seite.
- ✦ Zur Übungssteigerung führen Sie den Bewegungsablauf mit gestreckten Beinen durch.





LANGE BRÜCKE

Kräftigung vor allem des langen Rückenstreckers, zusätzlich Kräftigung der Gesäßmuskulatur und Oberschenkelrückseiten

- ✦ Legen Sie sich auf den Rücken, Ihre Arme liegen entspannt neben Ihrem Körper. Stellen Sie nun die Füße hüftbreit an. Ihre Lendenwirbelsäule sollte durch die natürliche Krümmung leicht vom Boden gelöst sein.
- ✦ Überkreuzen Sie Ihre Arme vor der Brust. Drücken Sie Ihre Lendenwirbelsäule in den Boden und rollen langsam vom Steißbein über die Lenden- und Brustwirbelsäule jeden einzelnen Wirbel nach oben, sodass Ihr Körper von den Schultern über die Hüften bis zu den Knien eine Linie bildet. Achten Sie dabei auf entspannte Schultern und Nacken.
- ✦ Strecken Sie ein Bein in Verlängerung der Linie Schulter-Hüfte-Knie nach oben.
- ✦ Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und achten Sie währenddessen auf eine gleichmäßige Atmung.
- ✦ Stellen Sie zunächst das Bein wieder auf und rollen Sie mit dem Rumpf langsam Wirbel für Wirbel auf den Boden zurück.
- ✦ Wechseln Sie die Seite.

TIPP

TRAININGSFEHLER 4: ZU LANGE TRAININGS- EINHEITEN

Die Effizienz eines Trainings hängt nicht davon ab, wie lange Sie trainieren. Kleinere, intensivere Einheiten sind meist viel effizienter und sparen zudem auch noch ganz schön viel Zeit.



TIPP

TRAININGSFEHLER II: TRAINING TROTZ ERSCHÖPFUNG UND KRANKHEIT

Wer krank ist, der sollte nicht trainieren. Dann ein paar Tage auszusetzen ist viel weniger problematisch, als sich möglicherweise den Herzmuskel zu schädigen. Pausen sind bei einer Grippe und besonders bei Fieber zwingend notwendig. Aber auch wenn Sie erschöpft sind und erste kleine Beschwerden wie ein kratzender Hals auftreten, sollten Sie zumindest Ihr Trainingspensum herunterschrauben. So kann Ihr Immunsystem effektiver arbeiten.

BEIN-HEBEL

Kräftigung der geraden Bauch-, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

- ✘ Legen Sie sich gestreckt auf Ihrer Übungsmatte auf den Rücken.
- ✘ Schultern, Gesäß, Beine und Fersen berühren den Boden. Die Arme liegen locker neben dem Körper auf dem Boden.
- ✘ Heben Sie nun gleichzeitig beide Beine an, bis sie senkrecht zur Decke zeigen.
- ✘ Senken Sie die Beine langsam wieder ab, aber ohne den Boden zu berühren und starten Sie den Bewegungsablauf erneut.
- ✘ Achten Sie darauf, dass die Beine gestreckt und die Füße geschlossen bleiben, und drücken Sie die Lendenwirbelsäule fest in den Boden, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

SCHWEBESITZ

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

- ✦ Setzen Sie sich auf den Boden. Die Knie sind um etwa 90 Grad angewinkelt.
- ✦ Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Oberschenkel und ziehen Sie die Schultern nach unten.
- ✦ Ziehen Sie Ihren Bauchnabel fest nach innen und neigen Sie Ihren Oberkörper langsam etwas zurück, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Bauchmuskulatur spüren.
- ✦ Lösen Sie beide Füße vom Boden, bis die Unterschenkel eine Parallele zum Boden bilden. Halten Sie dies 15 bis 20 Sekunden, bevor Sie wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



HACKER-KNIEBEUGE

Kräftigung der tiefen Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur

- ✦ Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Füßen hin. Spannen Sie den Bauch an. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen.
- ✦ Beugen Sie nun die Knie so weit wie möglich, als wollten Sie sich setzen. Dabei drücken Sie die Knie leicht nach außen, aber immer senkrecht über den Füßen.
- ✦ Arme und Kopf sind in Verlängerung der Wirbelsäule, der Rücken ist gerade. Die Handflächen zeigen zueinander.
- ✦ In der tiefsten Kniebeugeposition führen Sie mit den Armen schnelle, kleine Hackbewegungen durch. Hand- und Ellbogengelenke sind gestreckt, sodass die Bewegung nur aus den Schultern kommt.





BURPEES

- ✦ Stehen Sie aufrecht und positionieren Sie Ihre Füße schulterbreit.
- ✦ Gehen Sie wie bei einer Kniebeuge in die Hocke und stützen Sie sich mit den Händen vor dem Körper auf dem Boden ab.
- ✦ »Schießen« Sie Ihre Beine nach hinten, so dass Sie in eine Liegestützposition kommen.
- ✦ Führen Sie einen Liegestütz aus und springen Sie aus dieser Position wieder in die Hocke.



- ✦ Führen Sie dann einen Sprung nach oben aus, wobei Sie einmal mit den Händen über dem Kopf klatschen.
- ✦ Sie landen wieder in einer aufrechten Position und sind bereit für den nächsten Burpee.



HACKER IM LIEGESTÜTZ

- ✦ Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Stützen Sie sich auf Ihre Unterarme, die nach vorne zeigen. Formen Sie mit den Händen lockere Fäuste oder falten Sie sie. Stellen Sie die Fußspitzen auf den Boden auf.
- ✦ Heben Sie jetzt beide Knie vom Boden ab, so dass zwischen Ober- und Unterschenkeln jeweils ein 120- bis 150-Gradwinkel entsteht. Das Gesäß befindet sich dabei vor den Knien. Der Rücken bleibt gerade und der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
- ✦ Heben Sie abwechselnd den rechten und linken Fuß für 2 Sekunden vom Boden ab.

WISSEN

FINGER WEG VON ANABOLEN STEROIDEN

Nicht selten höre ich, dass anabole Steroide für den Muskelaufbau eingenommen werden. Im Sport wäre das Doping zur Leistungssteigerung – in der Freizeit ist es zwar erlaubt, aber aufgrund zahlreicher Nebenwirkungen absolut abzulehnen. Akne, Haarausfall bei Männern, Vermännlichung bei Frauen, Stimmveränderungen, Bluthochdruck, Unfruchtbarkeit und Impotenz, Aggressivität, unkontrolliertes Organwachstum, Nasenbluten und vieles mehr sind die Folgen.

Also: Finger weg davon!

TIPP

VARIANTE

Wenn Ihnen der Stütz auf dem fast gestreckten Arm zu anstrengend ist, können Sie auch einen Gang herunterschalten, indem alle Übungen im Unterarmseitstütz durchgeführt werden.

KOMBI-SEITSTÜTZ

- ✘ Begeben Sie sich in die Seitstütz-Position (siehe Seite 115) auf dem fast gestreckten Arm. Der obere Arm ist nach oben gestreckt.
- ✘ Jetzt taucht der obere Arm unter der unteren Flanke durch. Sie rotieren wieder zurück in die Ausgangsposition.
- ✘ Führen Sie einen Crunch mit dem oberen Arm und oberen Bein durch – dazu beugen Sie Arm und Bein seitlich so an, dass sich die seitliche Rumpfmuskulatur kontrahiert – und gehen zurück in die Ausgangsposition.
- ✘ Der obere Arm stützt in der Taille und Sie heben und senken die Hüfte.
- ✘ Jetzt starten Sie wieder von vorne und wechseln dann die Seite.







PROFESSOR DR. INGO FROBOESE ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, der weltweit größten Sportuniversität. Dort leitet er als Sportwissenschaftler mit dem Arbeitsschwerpunkt Gesundheitswissenschaften das Zentrum für Gesundheit. Sein Lehr- und Forschungsgebiet ist die Gesundheitsförderung, die Prävention und die Sporttherapie. Er ist wissenschaftlicher Berater zahlreicher Krankenkassen und hält regelmäßig Vorträge zum Thema Fitness, Rücken und Gesundheit. Als einer der führenden Gesundheitsexperten in Deutschland berät er fast alle großen deutschen Magazine und ist auch im Fernsehen präsent. Seit 2010 begleitet er im TV Frauen, Männer und Kinder, die gesünder, fitter und schlanker werden wollten. Bei GU hat er bereits einige erfolgreiche Titel geschrieben, u.a. »Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip« und »Rücken-Akut-Training«.

DAS PERFEKTE WORKOUT FÜRS TRAINING OHNE GERÄTE ...

... damit Sie überall und jederzeit trainieren können, um schlank und topfit zu werden. Denn das effizienteste Hilfsmittel tragen Sie bei sich: Das eigene Körpergewicht!

Mit über 100 Übungen, zahlreichen Einstiegs-, Alternativ- und Powervarianten und verschiedenen Trainingsplänen für einen perfekt definierten Körper und ein tolles Körpergefühl.

Plus: Die ideale Ernährung für Ihren persönlichen Traumbody.

FitnessFirst

WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-3809-5



9 783833 838095



€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de

G|U