

THORSTEN TSCHIRNER

Übungsprogramme auf DVD
mit 72 Minuten Laufzeit
▶ plus kostenlos online

DAS 8-MINUTEN- MUSKEL-WORKOUT

OHNE GERÄTE

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U





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

MINI-WORKOUT, MAXI-WIRKUNG

6 Der 8-Minuten-Turbo: schnell & effektiv

- 6 Ein Fitnesskonzept, das zu Ihrem Leben passt
- 7 Topfit ohne Geräte
- 8 Achtmal profitieren

12 In 4 Stufen zur Bestform

- 12 Die Belastung anpassen
- 13 Stufe 1: Kraft und Klasse
- 13 Stufe 2: Starke Mitte
- 14 Stufe 3: Explosive Mischung
- 14 Stufe 4: Volle Kraft voraus

FIT AUF DIE MINUTE

18 Ihre Workout-Basics

- 18 Beste Voraussetzungen
- 20 Richtig trainieren
- 23 Der Ablauf
- 24 8 Tipps für die Motivation

26 Der Fitness-Check

- 27 Oberkörper: Liegestütz
- 28 Bauch: Basic Crunch
- 28 Fester Stand: Kniebeuge
- 29 Koordination: Einbeinstand
- 29 Dynamik: Burpee
- 30 Und jetzt: die Siegerehrung!

TOPFIT IN 4 STUFEN

34 Warm-up

- 34 High Knees
- 35 Body-Twist
- 36 Skater-Sprünge
- 37 Cardio-Balance

38 Cool-down

- 38 Aufgedrehter Seitschritt
- 39 Lunge-Stretch mit Rumpfdrehung

40 Stufe 1: Die Basis für den Erfolg

- 40 Sumo-Kniebeuge
- 41 Planke
- 42 Walking Push-up
- 43 Schwimmer
- 44 Käfer
- 45 Trizeps-Stütz
- 46 Bergsteiger
- 47 Ausfallschritt mit Drehung

48 Stufe 2: Qualität vor Quantität

- 48 Brücke
- 49 Around the world
- 50 Liegestütz
- 51 Lat-Rudern
- 52 Eingedrehter Seitstütz
- 53 Umgekehrtes Schulterdrücken
- 54 Burpee
- 55 Becken-Lift

56 Stufe 3: Intensives Workout, tolle Resultate

- 56 Einbeinige Kniebeuge
- 57 Seitstütz



- 58 Spiderman-Liegestütz
- 59 Standing Leg- & Armextension
- 60 Split-Jumps
- 61 Powerstütz
- 62 Beinscheren-Crunch
- 63 Taucher
- 64 High-Level-Burpee
- 65 Supermann

66 Stufe 4: High Intensity Interval Training (HIIT)

- 66 5 Top-HIITs für Ihr Trainingsziel
- 67 Das HIIT-Prinzip
- 69 HIIT-Zirkel 1: mehr Kraft und Ausdauer
- 70 HIIT-Zirkel 2: Bauch, Beine, Po
- 71 HIIT-Zirkel 3: Core-Training
- 72 HIIT-Zirkel 4: Büro-Workout
- 73 HIIT-Zirkel 5: HIIT the beach

74 Use it or lose it

- 74 So bleiben Sie auf Dauer fit
- 74 6 Tipps gegen Langeweile

76 Zum Nachschlagen

- 76 Register
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 80 Impressum



MINI-WORKOUT, MAXI-WIRKUNG

In 8 Minuten zu mehr Fitness und Wohlbefinden. Zu schön, um wahr zu sein? Mitnichten. Neueste Studien belegen es: Mit 20 Prozent Einsatz können Sie 80 Prozent Wirkung erzielen. Statt ein- bis zweimal in der Woche eine Stunde zu sporteln, trainieren Sie, wann und wo immer Sie möchten, ganz ohne Hilfsmittel, nur mit Ihrem eigenen Körpergewicht! Schnell mal zwischendurch oder am besten gleich morgens nach dem Aufstehen. Investieren Sie lediglich 8 Minuten täglich, und der Schnellstart ins schlanke Leben gelingt garantiert.

RICHTIG TRAINIEREN: DAS IST WICHTIG

Das A und O für ein erfolgreiches Workout ist die korrekte Ausführung jeder Übung, die Kombination aus ruhigen, konzentrierten Bewegungen und einer sauberen Technik.

1. Erst das Work-in, dann das Workout!

Gehen Sie zunächst den Ablauf der Übung im Geiste durch. Versuchen Sie die gesamte Bewegung zu visualisieren. Stellen Sie sich vor, wie Ihnen zum Beispiel ein formvollendeter Ausfallschritt gelingt.

Gleich geht's los... Gehen Sie jede Übung erstmal im Geiste durch.



Studien belegen, dass bewusstes Visualisieren bessere Leistungen ermöglicht und zu mehr Ansporn! Überlegen Sie, wo der Muskel sitzt, den Sie gerade trainieren möchten. Wie fühlt er sich an, wenn er in Aktion ist? Spannen Sie ihn dazu einmal kurz an. So wird Ihnen klar, von welchem Punkt die Kraft ausgehen muss.

2. Der richtige Atemrhythmus

Ideal ist die Kombination aus Brust- und Bauchatmung: Atmen Sie tief ein, bis Sie spüren, dass sich nicht nur die Brust, sondern auch der Bauch wölbt. Passen Sie den Bewegungsrhythmus Ihrer Atmung an, nicht umgekehrt. Die Phase des betonten Krafteinsatzes sollte dabei immer mit der Ausatmung zusammenfallen. Also einfach die goldene Regel beachten:

- ▶ In der Anspannungsphase ausatmen,
- ▶ beim Entspannen einatmen.

Dieser Atemrhythmus ermöglicht bereits beim Training Entspannung und einen klaren Kopf.

3. Haltung einnehmen

Stabilisieren Sie zu Beginn jeder Übung zunächst Ihre Position und überprüfen Sie diese Grundhaltung regelmäßig:

- ▶ Den Bauchnabel beim Ausatmen nach innen ziehen, die Bauchmuskeln aktivieren.
- ▶ Den Po anspannen und das Becken leicht nach vorn kippen, damit der untere Rücken gerade ist.

- ▶ Das Brustbein anheben, die Schulterblätter nach hinten zusammenziehen.
- ▶ Die Wirbelsäule bewusst lang machen. Ihr Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule – das ist wichtig, denn die Haltung des Kopfes wirkt sich auf den ganzen Körper aus. Stellen Sie sich vor, oben auf Ihrem Kopf sei wie bei einer Marionette eine Schnur befestigt, die Sie nach oben zieht.

4. Saubere Leistung

Ihr Training dauert 8 Minuten: genug, um alle Bewegungen genau und perfekt auszuführen. Nutzen Sie dafür die DVD, sie zeigt jede Übung in der korrekten Ausführung. Achten Sie von Anfang an darauf, denn Fehler, die sich früh einschleichen, werden Sie schwer

wieder los. Machen Sie alle Übungen fließend, ruhig und bewusst, nicht hektisch oder ruckartig.

Es lohnt sich: Besonders nach den sauber und komplett ausgeführten HIIT-Trainings werden Sie sich ziemlich erschöpft fühlen, kurze Zeit später aber rundum kräftiger, fitter und wacher. Das Trend-Workout geht bewusst an die Grenzen und bringt so Ihre Figur und Ihre mentalen Fähigkeiten in Topform!

5. Langsam runter, schnell rauf

Eine Grundregel lautet: Langsam absenken, schnell stemmen. Trainieren Sie in folgendem Rhythmus: 3 bis 4 Sekunden absenken und falls angegeben die Spannung in der unteren Position kurz halten. Dann innerhalb von 2 Sekunden kontrolliert und schnell zurück-

ÜBEN MIT BUCH UND DVD

Step by step: Die DVD ergänzt den lebensnahen 8-Minuten Ansatz ideal – Ihr Wohnzimmer wird zur Fitnessschmiede. Jede Übung wird Ihnen Schritt für Schritt angesagt und gezeigt und ist dadurch präzise nachzuvollziehen. Alles in einem Tempo, in dem Sie die Übungen gut und sicher erlernen, bis sie eingeschliffen sind und Sie jede einzelne Bewegung perfekt beherrschen. Natürlich finden Sie auf der DVD auch das Warm-up und Cool-down.

Individuell: Wenn Sie die dritte Stufe des 8-Minuten-Programms absolviert haben, verfügen

Sie über einen großen Fundus an Übungen (alle Übungen im Buch sind auf der DVD!), die Sie perfekt beherrschen. So können Sie sich eigene Übungssequenzen zusammenstellen.

HIIT zum Mittrainieren: Natürlich präsentiert Ihnen die DVD zusätzlich zu den Übungen aus Stufe 1 bis 3, die jeweils 1-mal gezeigt werden, auch die fünf hochintensiven Bodyweight-Workouts (HIIT) aus Stufe 4, komplett in Echtzeit. Mit diesen Zirkeltrainings können Sie die Intensität und Ihre Erfolge garantiert weiter ausbauen.

STUFE 1: DIE BASIS FÜR DEN ERFOLG

Mit den cleveren Übungen in Woche 1 bis 4 schaffen Sie sich eine solide Grundlage aus Kraft, Balance und Beweglichkeit und erlernen die Grundprinzipien des funktionellen Trainings.

Eine Trainingseinheit besteht aus den beiden Übungen für einen Körperbereich, beim nächsten Mal blättern Sie einfach um.

Beine/Po & Rumpf

SUMO-KNIEBEUGE TRACK 7

WIRKUNG: Diese fundamentale Übung fordert die Muskeln an Wade, Schienbein, Oberschenkel und Po. Durch die weite Beinstellung kommen auch die Oberschenkelaußen- und -innenseiten mit ins Spiel. Die Zugbewegung kräftigt Arme und Schultern.



- ▶ Sie stehen breitbeinig, die Fußspitzen zeigen nach außen. Das Körpergewicht ruht auf den Fersen, sodass diese fest in den Boden drücken. Test: Versuchen Sie, für einen Moment die Zehen vom Boden zu lösen.
- ▶ Greifen Sie ein Handtuch an den Enden und strecken Sie die Arme nach oben. Das Handtuch befindet sich in der Verlängerung des Hinterkopfes, das hilft Ihnen den Oberkörper in der aufrechten Position zu stabilisieren. | 1 |
- ▶ Mit geradem Rücken senken Sie den Po so weit ab, bis Ihre Hüftgelenke tiefer als die Knie sind. Den Oberkörper dabei leicht nach vorn neigen. Die Wirbelsäule bleibt gerade und der Blick geht geradeaus. Die Arme bleiben gestreckt, das Handtuch unter Spannung. | 2 |
- ▶ Halten Sie die untere Position für einen Wimpernschlag. Drücken Sie sich dann aus den Fersen heraus zurück in die Startposition, indem Sie die Beine beinahe ganz durchstrecken.

EXTRA

Schwerer: Machen Sie die Kniebeuge auf den Zehenspitzen, indem Sie die Fersen nach oben drücken. Das trainiert zusätzlich intensiv die Waden.

Po bleibt angespannt



1

PLANKE TRACK 8

WIRKUNG: eine grundlegende Core-Stabilitätsübung, bei der primär die gerade und schräge Bauchmuskulatur trainiert wird sowie auch die geraden Oberschenkelmuskeln und der große Gesäßmuskel.

- ▶ Gehen Sie in die Unterarmstütz-Position: Ihr Körpergewicht ruht auf den Unterarmen, die Ellbogen sind unter den Schultern. Ihr Körper bildet von den Schultern bis zu den Füßen eine Linie. Po und Bauch spannen Sie an, die Nase zeigt nach unten. Gleichmäßig atmen.
- ▶ Halten Sie die Position ein Intervall lang und tippen Sie dabei abwechselnd mit dem linken und dem rechten Knie auf den Boden. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an, damit Ihr Becken nicht durchhängt. | 1 |

EXTRA

Schwerer:

- ▶ Schieben Sie in der Stützposition den gesamten Körper nach vorn, indem Sie die Füße nach hinten strecken.
- ▶ Wer sich fit genug fühlt, kann ein Bein um 90 Grad anwinkeln und das Knie langsam Richtung Decke heben, ohne die Hüfte nach außen zu drehen.
- ▶ Sie können auch den linken Arm und gleichzeitig das rechte Bein gestreckt anheben. 10 Sekunden halten, nach kurzer Pause Seitenwechsel.

STUFE 2: QUALITÄT VOR QUANTITÄT

Nachdem das Fundament gelegt ist, zielen die Übungen in Woche 5 bis 8 auf das Körperzentrum. Das Motto lautet: Mehr Übungen, mehr Kraft, mehr Leistung, nur die Dauer bleibt gleich. Qualität, also eine saubere technische Ausführung, ist hier das oberste Gebot.

Rumpf & Beine/Po

BRÜCKE TRACK 15

WIRKUNG: Diese Übungsart ist aufgrund ihrer Effektivität auch bei anderen Trainingsformen, etwa dem Pilates, verbreitet. Ihr ganzer Körper wird dabei trainiert, insbesondere die Muskeln des unteren Rückens und des Gesäßes.

- ▶ Sie liegen in der Rückenlage, die Beine sind gestreckt. Ihre Unterarme sind unter dem Körper aufgestützt.
- ▶ Drücken Sie jetzt Ihren Körper hoch, bis er eine Linie bildet. Der Blick geht zur Decke oder nach vorn, der Po ist fest angespannt.
- ▶ Heben Sie aus dieser Position heraus das rechte Bein gestreckt nach oben an. Kurz halten, absetzen, Bein wechseln. | 1 |

EXTRA

Leichter: Wenn es zu schwer wird, verzichten Sie darauf, das Bein anzuheben, oder senken den Po kurz etwas ab, ohne ihn ganz abzulegen.

Schwerer: wenn Sie mit dem angehobenen Fuß kleine Kreise in der Luft beschreiben oder das angehobene Bein leicht nach außen führen, ohne die Beckenposition zu verändern. Später können Sie sich mit den Händen knapp hinter dem Gesäß anstützen und die Arme während der Übung strecken. Die Hüften dabei nicht absinken lassen.



AROUND THE WORLD TRACK 16

WIRKUNG: Hier werden die vordere Oberschenkel- und die Gesäßmuskulatur sowie Gleichgewichtssinn und Koordination optimal trainiert.

- ▶ Aufrechter, hüftweiter Stand. Legen Sie die Hände vor der Brust fest ineinander, die Schultern bleiben unten.
- ▶ Jetzt machen Sie mit dem linken Bein einen weiten Ausfallschritt nach vorn und beugen die Beine, bis der hintere Unterschenkel parallel zum Boden ist. Das Becken zeigt nach vorn, das Körpergewicht ist auf beide Beine verteilt.
- ▶ In die Ausgangsposition zurückkommen, mit rechts einen Ausfallschritt nach hinten machen. Der Oberkörper bleibt aufrecht, das linke Knie bewegt sich nicht nach innen. | 1 |
- ▶ Beugen Sie das linke Knie, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist.
- ▶ Zurück in die Ausgangsposition und gleich einen seitlichen Ausfallschritt nach rechts ausführen. Den Po absenken, als ob Sie sich auf einen niedrigen Hocker setzen wollten. | 2 |
- ▶ Mit dem rechten Fuß wieder zurück in den aufrechten Stand abdrücken. Die Seiten wechseln. Den ganzen Ablauf zügig ausführen.

EXTRA

Schwerer: Halten Sie während der gesamten Übungsausführung ein Handtuch mit gestreckten Armen in Brusthöhe auf Spannung.

1



2



STUFE 3: INTENSIVES WORKOUT, TOLLE RESULTATE

In Woche 9 bis 12 geht es ans Eingemachte. Die Übungen werden intensiver, sie enthalten dynamische Moves für den Muskelfeinschliff und/oder beanspruchen Balance und kognitive Fähigkeiten. Das pusht Ihre Erfolge beim Sport und im Alltag.

Rumpf & Beine/Po

EINBEINIGE KNIEBEUGE

▶ TRACK 23

WIRKUNG: Fordert die Muskeln an Po und Beinen. Das Ausbalancieren spricht die tiefen Muskeln mit an. Beim abgelegten Bein werden Oberschenkel- und Hüftbeugemuskeln gedehnt.



- ▶ Stellen Sie sich eine normale Schrittlänge mit dem Rücken vor eine Erhöhung (Stuhl, Treppstufe). Die Arme sind seitlich ausgestreckt.
- ▶ Legen Sie einen Fuß mit Zehen und Fußrücken auf der Fläche ab. Strecken Sie die Arme zur Seite, heben Sie Ihr Brustbein an und halten den Rücken gerade.
- ▶ Beugen Sie das Knie des vorderen Beins und senken Sie sich langsam so weit ab, bis sich der Oberschenkel parallel zum Boden befindet. Das Knie bleibt hinter der Fußspitze (falls nicht, verlängern Sie den Ausfallschritt). Am tiefsten Punkt kurz die Körperspannung halten. | 1 |
- ▶ Drücken Sie sich kraftvoll, aber kontrolliert und ohne Schwung, allein durch die Kraft der Beinmuskeln wieder nach oben. Ihr Brustbein bleibt aufgerichtet. Seitenwechsel.

EXTRA

Schwerer: Steigern Sie den Anspruch mit einer größeren Schrittlänge und/oder indem Sie die Hände vor dem Oberkörper verschränken.

Stabilisiert die
Hüftgelenke



1

SEITSTÜTZ TRACK 24

WIRKUNG: Sie trainieren die gerade Bauchmuskulatur gemeinsam mit der schrägen und zudem den mittleren Gesäßmuskel. Auch die Schenkelabspreizer am Oberschenkel (die sogenannten Abduktoren, die das Hüftgelenk schützen und Ihr Becken stabilisieren), werden gekräftigt. Einerseits sind die Abduktoren bereits in der Ausgangsposition gefordert, andererseits wird auch das andere Bein mit ihrer Kraft abgespreizt.

- ▶ Sie liegen auf der linken Seite. Ihr Oberkörper und der Oberschenkel bilden eine Linie.
- ▶ Das untere Bein ist um etwa 90 Grad nach hinten angewinkelt.
- ▶ Stützen Sie sich auf den linken Unterarm, der Ellbogen befindet sich senkrecht unterhalb der Schulter.

2

Kraftvoll aufeinander
zubewegen



- ▶ Den Oberkörper und das Becken von der Matte hochdrücken. Das Gewicht ruht nun nur noch auf Unterarm und Unterschenkel.
- ▶ Das rechte Bein parallel zum Boden und den rechten Arm senkrecht nach oben ausstrecken. Die Handfläche zeigt nach vorn. **| 1 |**
- ▶ Bewegen Sie jetzt den rechten Arm und das rechte Bein aufeinander zu. Führen Sie dazu das Knie in Richtung Körpermitte und ziehen Sie gleichzeitig den Ellbogen kraftvoll zum rechten Knie. Die Hand flach ausstrecken oder zur Faust ballen. **| 2 |**
- ▶ Aus dieser Haltung zurück in die Startposition und den Ablauf wiederholen. Führen Sie die Bewegung flüssig und ohne Haltephasen aus.

EXTRA

Schwerer: Strecken Sie auch das untere Bein. Zusätzlich können Sie sich auf dem gestreckten Arm abstützen.

FIT UND IN FORM MIT DEM **TURBO-TRAINING**



- ▶ Wissenschaftlich abgesichert: Mit nur 8 Minuten intensivem Workout täglich können Sie sich fit und Ihren Körper straff halten.
- ▶ Vergessen Sie teure Studios oder Geräte – Ihr Körpergewicht ist das beste Hilfsmittel.
- ▶ Dreidimensionale Übungen kräftigen immer mehrere Muskelgruppen und verbessern Koordination, Geschmeidigkeit sowie Ausdauer.
- ▶ Auf der DVD oder online finden Sie alle Übungen: So können Sie überall direkt loslegen.

**Das optimale Multimedia-Paket
für zu Hause und unterwegs**



WG 464 Fitness

ISBN 978-3-8338-4225-2



9 783833 842252



PEFC
PEFC/04-31-1459

€19,99 [D]

€20,60 [A]

www.gu.de

G|U