

THORSTEN TSCHIRNER

# MUSKEL TRAINING

## FÜR SPÄTEINSTEIGER

Übungsprogramme auf DVD  
mit 98 Minuten Laufzeit  
▶ plus kostenlos online

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

## MUSKELTRAINING HÄLT JUNG

- 6 Anti-Aging-Kick und mehr Lebensqualität
- 6 Gesund älter werden
- 7 Warum Krafttraining?
- 8 Muskelfasern – der kleine große Unterschied
- 9 Fit für den Alltag
- 10 Gesundheitseffekte: Vorbeugen und lindern
- 11 Wenn nicht alles geht
- 12 **Ihr Weg zur Topform**
- 12 Perfektes Muskelteamwork

## DAS RICHTIGE TRAININGSKONZEPT

- 16 **Das Ende der Schonthese**
- 16 Was ist für Späteinsteiger anders?
- 16 Von der Belastung zur Superkompensation
- 19 **Das optimale Workout**
- 19 Schritt für Schritt
- 21 Training nach Maß
- 23 Fit ohne Stress
- 24 Richtig trainieren: So geht's
- 26 **Auf die Haltung kommt es an**
- 28 **Der Schlüssel zu dauerhafter Fitness**
- 28 Es lebe die Abwechslung
- 29 Und so geht's weiter
- 30 Ein Leben lang fit

- 31 Üben mit Buch und DVD
- 31 Trainingsutensilien

## **FÜR EINE GUTE FIGUR IST ES NIE ZU SPÄT**

### **34 Ein guter Anfang und ein Happy End**

- 34 Walking
- 35 Mobilisation der Wirbelsäule
- 36 Body-Twist
- 37 Jumping-Jack-Variation
- 38 Seitneige
- 39 Knie-Dreh
- 40 Yoga-Stretch
- 41 Aufgehender Mond

### **42 Schöne Beine und ein knackiger Po**

- 42 Halbe Kniebeuge
- 43 Squats mit Hanteln
- 44 Sumo-Kniebeuge
- 45 Einbeinige Kniebeuge
- 46 Ausfallschritt
- 47 Dynamischer Ausfallschritt
- 48 Step-ups
- 49 Gesäßlift
- 50 Lift-ups
- 51 Gesäß-Kicks

### **52 Fit und flach: Blickfang Bauch**

- 52 Aufrollen
- 53 Basic Crunch
- 54 Schräger Crunch
- 55 Käfer
- 56 Seitstütz

### **57 Ein kraftvoller Rücken**

- 57 Diagonales Strecken
- 58 Schwimmer
- 59 Vorgebeugtes Rudern
- 60 Vorgebeugter Lift
- 61 Einarmiges Rudern

### **62 Für eine starke Brustmuskulatur**

- 62 Office Push-ups
- 63 Easy Push-ups
- 64 Hanteldrücken
- 65 Fliegende Bewegung
- 66 Standing Butterflies
- 67 Basic Push-ups

### **68 Wohlgeformte Schultern, feste Arme**

- 68 Frontziehen
- 69 Seit- und Frontheben
- 70 Hantel-Nackendrücken
- 71 Stuhl-Dips

### **72 Komplexes Ganzkörpertraining**

- 72 Vierfüßlerstand
- 73 Planke
- 74 Crunch-Seitstütz
- 75 Burpee

### **Zum Nachschlagen**

- 76 Sachregister
- 77 Übungsregister
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 80 Impressum



# MUSKELTRAINING HÄLT JUNG

Menschen, die regelmäßig trainieren, sehen oft zehn bis zwanzig Jahre jünger aus. Sie sind vital und ausdauernd, seltener müde und können die Anforderungen des Alltags besser meistern. Der Körper ist wohlproportioniert, die Haut ist straffer, die Haltung aufrecht, ihre ganze Erscheinung strahlt Kraft und Energie aus. Natürlich wirkt sich das körperliche Wohlbefinden auch positiv auf Geist und Seele aus. Wenn Sie das in diesem Buch vorgestellte Training regelmäßig durchführen, werden Sie feststellen: Das Ergebnis kann sich sehen lassen!

# ANTI-AGING-KICK UND MEHR LEBENSQUALITÄT

Mit Spaß trainieren, und das kontinuierlich – so bleiben Sie länger jung, stark und sexy. Auch jenseits der 40 können Sie Muskeln aufbauen und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erheblich steigern. Regelmäßiges Sporteln fördert darüber hinaus die allgemeine Lebensqualität. Es ist wirklich nie zu spät, mit dem Krafttraining anzufangen, aber immer zu früh, aufzuhören.

## GESUND ÄLTER WERDEN

Ab 50 laufen die Regenerationsprozesse im Körper deutlich langsamer ab. Zwischen 20. und 70. Lebensjahr verliert man fast die Hälfte der Skelettmuskelmasse, zwischen 30. und 80. Lebensjahr verringert sich bei Männern und Frauen die Armkraft um 40 und die Bein- kraft um 35 Prozent. Gelenkknorpel und Bandscheiben schrumpfen. Zugleich steigt der Fettanteil. Da ältere Menschen körperlich weniger Energie benötigen, legen sie schneller an Gewicht zu als in jüngerem Alter. Unser Körper ist in der Lage, über 100 Jahre lang zu leben. Jeder kann etwas dafür tun, dem Alterungsprozess zu trotzen und sich möglichst lang kraftvoll und gesund zu fühlen. Viele Krankheiten, physisch oder psychisch, werden durch einen Mangel an Muskelaktivität ausgelöst. Gezieltes Krafttraining hat daher ein enorm weites Präventions- und Therapie-

spektrum (mehr dazu auf Seite 10): Es reicht vom Verletzungs- und Gelenkschutz durch das aufgebaute Muskelkorsett bis zur Vorbeugung von Übergewicht, zu hohen Blutfettwerten und Bluthochdruck. Selbst das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, kann um bis zu 40 Prozent gesenkt werden, wenn man dreimal wöchentlich trainiert. Eine Studie der renommierten US-Stanford-University belegt: Die körperliche Leistungsfähigkeit ist hinsichtlich der Lebenserwartung bedeutender als Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen oder Diabetes. Die Forscher fanden auch heraus, wie intensive Kraftübungen den Alterungsprozess verlangsamen: Denn Muskeltraining ist der beste Motor für die Produktion von Wachstumshormonen. Diese sorgen für mehr Muskelmasse, weniger Fett, eine höhere Knochendichte, straffere Haut und ein besseres Immunsystem. So können Sie in jedem Lebensalter Muskeln aufbauen.

## WARUM KRAFTTRAINING?

Wenn die Muskelmasse schwindet, hat das erhebliche Auswirkungen auf Lebensqualität und Gesundheit. Mangelndes Training kann auch zu einem Gesundheitsrisiko werden. Selbst regelmäßiges Ausdauertraining wie Joggen, das einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System hat, schützt nicht vor einem Schwund an Muskelmasse. Denn ein toptrainierter Herzmuskel bringt nur etwas, wenn auch der Rest des Körpers fit und trainiert ist: Das Herz kann einen Sprint zum Bus locker packen, doch das bringt nichts, wenn die Beine schlappmachen. Auch mit alltäglicher Bewegung wie Gartenarbeit – so wohlthuend und gesundheitsfördernd sie ist – wird die Muskulatur nicht ausreichend gefordert. In uns stecken über 650 Muskeln. Sie sind für die Aktivierung unseres Stoffwechsels von herausragender Bedeutung. Je genauer Wissenschaftler die Muskeln erforschen, desto mehr staunen sie über die Erkenntnisse. Dank zahlreicher in den Muskeln wirksamer Botenstoffe kommt es zu überaus positiven Trainingseffekten: etwa dass Wunden besser heilen und Fettgewebe verschwindet.

### Muskeln aufbauen, Fett verlieren

Krafttraining stimuliert den Aufbaustoffwechsel. Besonders bei kontrollierter Kalorienzufuhr bildet dieser das neue Gewebe – die Fettzellen beißen auf Granit. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten bei regelmäßigem Krafttraining eine deutliche Verringerung des

Körperfettanteils feststellen. Je höher der Körperfettanteil zu Beginn des Trainings, desto größer die Reduktionseffekte. Doch damit nicht genug: Mit der Muskelmasse steigen auch Ihr Grundumsatz und Ihre permanente Stoffwechselleistung. Je nachdem, wie intensiv Sie eine Übung trainieren, schrauben Sie Ihren Stoffwechselumsatz auf das Drei- bis Sechsfache des Ruhewertes hoch! Auch zwei Stunden nach einem Krafttraining liegt er somit noch bei gut zwölf Prozent, nach 15 Stunden immer noch bei sieben Prozent über normal. Denn die Muskulatur braucht Energie, und zwar nicht nur während der körperlichen Arbeit, sondern auch im Schlaf. Diese Kalorien müssen Sie nicht abarbeiten. Auch beim Ausdauertraining steigern antrainierte Muskeln die Fettverbrennung. Studien belegen, dass der Kalorienverbrauch beim Jogging umso höher ist, je mehr Muskelmasse ein Läufer mit auf die Strecke bringt. Der Grund: Muskeln sind die Fettverbrennungsmaschinen des Körpers – und je größer diese sind, desto effektiver verfeuern sie Ihr Fett!

### NICHTSTUN FÜHRT ZU ABBAU

Drei Prozent Muskelmasse verliert ein 60-jähriger im Schnitt Jahr für Jahr. Gegen diesen altersbedingten Muskelschwund, vor allem der starken weißen Muskelfasern (Seite 8), hilft nur eines: regelmäßiges Krafttraining!



Knie senkrecht  
über der Ferse

1



Kopf nach oben  
drehen

2

## YOGA-STRETCH

### ▶ TRACK 7

*WIRKUNG: Eine tief greifende Dehnung für die seitliche Rumpfmuskulatur und die Muskulatur des Schultergürtels.*

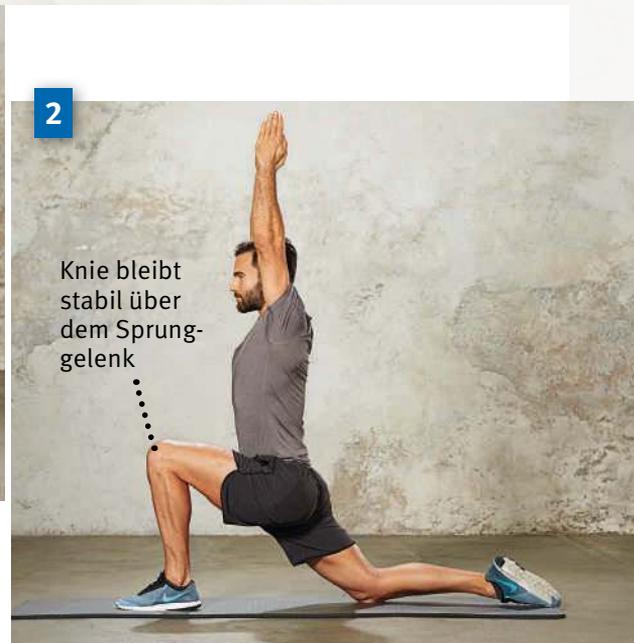
- ▶ Die Beine sind weit gegrätscht. Den rechten Fuß nach außen drehen. Die Arme auf Schulterhöhe anheben, Handflächen zeigen zum Boden.
- ▶ Beugen Sie jetzt das rechte Bein, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist und das rechte Knie senkrecht über dem Fußgelenk. | 1 |
- ▶ Den rechten Unterarm auf dem rechten Oberschenkel abstützen. Drücken Sie sich vom Oberschenkel weg. Beim Ausatmen den linken Arm über den Kopf strecken. | 2 |

- ▶ Spüren Sie die Dehnung von der linken Ferse bis in die Fingerspitzen und atmen Sie ruhig weiter.
- ▶ Der Blick geht nach oben. Sollte sich Ihr Nacken verspannen, einfach zur Seite oder zum Boden schauen.
- ▶ Anschließend zurück in die Grätsche und die Seite wechseln.

### EXTRA

**Schwerer:** Strecken Sie den linken Arm in der Endhaltung nach rechts, sodass er mit Oberkörper und Bein eine Linie bildet.

**Intensiv:** Legen Sie zusätzlich die rechte Hand an die Innenseite des rechten Fußes anstatt den Unterarm auf den Oberschenkel.



## AUFGEHENDER MOND

### ▶ TRACK 8

*WIRKUNG: Dehnt Ihre Hüftbeugemuskulatur und das Gesäß. Gleichzeitig wird der Rücken aufgerichtet und entlastet.*

- ▶ Aus dem Vierfüßlerstand machen Sie mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn – so weit, dass sich der Unterschenkel senkrecht über dem Sprunggelenk befindet.
- ▶ Stützen Sie sich mit beiden Armen auf dem linken Oberschenkel ab. Richten Sie den Oberkörper auf und lassen Sie gleichzeitig die Hüften in Richtung Boden sinken. | 1 |

- ▶ Dann führen Sie die Arme seitlich über den Kopf. Strecken Sie Arme und Fingerspitzen aktiv nach oben, ohne die Schultern mit nach oben zu bewegen. | 2 |
- ▶ Einige Atemzüge in dieser Position verharren, dann die Arme langsam seitlich absenken, um zurück in den Vierfüßlerstand zu kommen.
- ▶ Anschließend die Seite wechseln.

### EXTRA

**Schwerer:** Streben Sie mit den Fingerspitzen zum Himmel. Bauen Sie bewusst Spannung auf, dann werden Ihre Muskeln effektiv in der ganzen Länge gedehnt.

# FIT UND FLACH: BLICKFANG BAUCH

Ein trainierter Bauch ist nicht nur schön anzusehen – er spielt im wahrsten Sinn des Wortes auch eine tragende Rolle. Zusammen mit den Rückenmuskeln ist er für die Stabilität Ihres Rumpfkorsetts verantwortlich und schützt die Wirbelsäule. Also: Lassen Sie Ihre Muskeln spielen!

## Basisübung

### AUFROLLEN

#### ▶ TRACK 19

*WIRKUNG: Kräftigt die Bauchmuskulatur und erhöht die Beweglichkeit der unteren Wirbelsäule. So kann sie Stöße im Alltag beim Laufen oder Springen abpuffern.*

- ▶ Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf die Matte. Ihre Füße stehen fest am Boden, der untere Rücken ist leicht gerundet.

- ▶ Halten Sie ein Handtuch über die Schienbeine gespannt und bauen Sie Spannung zwischen Oberkörper und Beinen auf.
- ▶ Jetzt rollen Sie mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel ab, aber nur so weit, wie die Füße fest auf dem Boden bleiben und Sie die Haltespannung kontrollieren können. Das Kinn geht dabei leicht zur Brust. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und runden Sie den Rücken, so weit Sie können. **| 1 |**
- ▶ Versuchen Sie beim Abrollen jeden Wirbel einzeln zum Boden zu bringen.
- ▶ Kurz halten, dann rollen Sie mithilfe der Bauchmuskulatur langsam und ohne Schwung wieder zurück nach oben in die Ausgangsposition.

### EXTRA

**Schwerer:** Rollen Sie betont langsam – Wirbel für Wirbel – nach unten.

**Intensiv:** Führen Sie das Handtuch nur um ein Bein und halten Sie das andere ausgestreckt über dem Boden.

Bauchnabel einziehen

1





1

## Basisübung

### BASIC CRUNCH

#### ▶ TRACK 20

*WIRKUNG: Stärkt sämtliche gerade und quer verlaufenden Bauchmuskeln. Mit den Rückenmuskeln bilden die trainierten Bauchpartien ein sicheres Muskelkorsett für die Wirbelsäule.*

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine angewinkelt, und drücken Sie die Fersen in den Boden. Strecken Sie die Arme seitlich am Oberkörper aus. Die Handflächen zeigen nach oben.
- ▶ Spannen Sie die Bauchmuskeln an, indem Sie versuchen, die unteren Rippen dem Beckenknochen anzunähern und die Hände in Richtung Waden zu führen. Der Oberkörper bewegt sich nach vorn-oben, die Schulterblätter lösen sich vom Boden. Dabei die Arme nach unten in Richtung Füße schieben. Achten Sie darauf, dass Ihr

Kopf immer den gleichen Abstand zum Brustbein behält. | 1 |

- ▶ Kurz halten, dann langsam wieder abrollen und erneut aufrichten.

### EXTRA

**Leichter:** Heben Sie aus der Startposition mit verschränkten Armen nur Kopf und Schultern langsam ein wenig an. Steigern Sie sich von Mal zu Mal, bis Sie den Basic-Crunch ausführen können.

**Leichter:** Wenn es im unteren Rücken etwas zieht, die Unterschenkel auf einem Stuhl ablegen.

**Schwerer:** In der Ausgangsposition sind die Beine im 90-Grad-Winkel angehoben, die Fußspitzen angezogen.

**Schwerer:** Kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Steigerung: Sie legen die Hände an die Schläfen.

**Intensiv:** Immer noch kein Problem? Dann nehmen Sie die Arme gestreckt hinter den Kopf!

**Intensiv: Champions League:** Verschärfen Sie das Ganze noch mit Hanteln als Zusatzgewicht.



## HANTEL-NACKENDRÜCKEN

### ▶ TRACK 37

*WIRKUNG: Diese Übung kräftigt die seitlichen Schultermuskeln, aber auch die übrigen Muskeln rund ums Schultergelenk, der Nacken und die hinteren Oberarmmuskeln werden gestärkt.*

- ▶ Setzen Sie sich mit einer Hantel in jeder Hand auf einen Stuhl ohne Armlehnen. Spannen Sie die Bauchmuskeln bewusst an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
- ▶ In der Ausgangsposition befinden sich die Arme in Verlängerung der Schulterachse, die Handflächen zeigen nach vorn.
- ▶ Heben Sie die Unterarme an, sodass sie jeweils einen 90-Grad-Winkel zum Oberarm bilden. Ihr Blick ist geradeaus gerichtet. | 1 |
- ▶ Führen Sie die Hanteln in einem leichten Bogen nach oben und bringen Sie sie über dem Kopf zusammen. | 2 | Bei eingeschränkter Beweglichkeit der Schultern führen Sie die Hanteln nur so weit hoch, wie es problemlos möglich ist.
- ▶ Kurz halten und anschließend die Gewichte wieder absenken.
- ▶ Die Schultern bleiben während der gesamten Bewegung stabil und neutral – kein Ausweichen nach oben oder nach vorn. Den Rücken halten Sie ebenfalls gerade.

### EXTRA

**Schwerer:** Sie können auch im Stehen üben oder abwechselnd je einen Arm hochführen.



1



2



3

## STUHL-DIPS

### ▶ TRACK 38

*WIRKUNG: Sie stärken Ihre Armmuskulatur, vor allem den Trizeps und die Schultern. Der Trizeps schützt Ellbogen und Schultergelenk. Für die Optik der Oberarme ist er wichtiger als der Bizeps, weil er anteilig ein größeres Volumen hat.*

▶ »Setzen« Sie sich vor einen Stuhl. Stützen Sie sich mit schräg nach vorn zeigenden Händen auf der Sitzfläche ab. Die Beine sind leicht gebeugt, die Fußsohlen liegen ganz auf dem Boden auf. Schieben Sie die Schultern von den Ohren weg nach unten. Ihr Rücken ist dabei gerade, ziehen Sie zusätzlich die Schulterblätter zusammen. Der Großteil Ihres Körpergewichts ruht auf den Händen. | 1 |

▶ Beugen Sie die Ellbogen, bis Ober- und Unterarme etwa einen 90-Grad-Winkel bilden. Während Sie den Oberkörper so senken, bleibt das Gesäß möglichst nahe am Stuhl. | 2 |

▶ Langsam wieder nach oben kommen. Die Schultern Richtung Boden ziehen. In der Ausgangs- und Endposition sollten die Arme fast gestreckt, jedoch nicht durchgedrückt sein.

### EXTRA

**Leichter/schwerer: Je weiter Sie die Beine vom Stuhl entfernt abstellen, desto schwieriger ist die Übung.**

**Schwerer: Strecken Sie ein Bein gerade nach vorn aus. | 3 |**

# ROBUST, FIT UND LEISTUNGSFÄHIG MIT GESUNDEM **KRAFTTRAINING**



- ▶ Hocheffiziente figurformende Übungen für verbesserte Lebensqualität.
- ▶ Sich rüsten und vorbeugen: Muskeln aufbauen und Beweglichkeit erhalten.
- ▶ Schon nach kurzer Zeit verschafft Ihnen das Training eine neue Körperwahrnehmung.
- ▶ Auf der DVD und online finden Sie alle Übungen und drei Workouts zum Mitmachen.

Das optimale Multimedia-Paket  
für zu Hause und unterwegs



WG 464 Fitness  
ISBN 978-3-8338-6438-4



9 783833 864384



[www.gu.de](http://www.gu.de)

