



FIT!

**DIE BESTEN
WORKOUTS
VON GU**

**MEHR KRAFT,
AUSDAUER &
GESUNDHEIT**



G|U



Fit mit Pilates und Yoga

6

Pilates Einführung	8
Prepilates	14
Die klassischen Pilates-Übungen	28
Pilates mit dem Thera-Band	42
Yoga Einführung	58
Yoga-Übungen	64



Coretraining für Bauch, Beine, Po

74

BBP – Ein Workout-Klassiker	76
Das optimale Training	76
Powerkombination: BBP & Core-Training	77
Basics für das BBP-Training	80
Haltung, Bewegung und Atmung	80
Core-Moves für Bauch, Beine, Po	86
Gut starten und landen	86

Muskelworkout ohne Geräte

100

Basics rund um die Muskeln	102
Muskeln – Was sie so wertvoll macht	102
Rund ums Muskeltraining	106
Die vier Wege des Muskeltrainings	106
Die Übungen	116
Sie sind ihr eigener Personal-Trainer	116
Unterarm und Oberarm	118
Schultern und Nacken	121
Brust und oberer Rücken	124
Bauch und unterer Rücken	129
Core-Training	133
Gesäß und Beine	137
maxxF-Programme	142
Mit Leichtigkeit in Bestform	142
Das 10-Minuten-Programm für Einsteiger	144
Das 10-Minuten-Programm für Fortgeschrittene	145
Das 15-Minuten-Kombiprogramm für Kräftigung und Dehnung	146



Gesunde Fitness

148

Schmerzen – Ein Hilferuf	150
Der Rücken: Ursachen von Schmerzen	156
Die Wirbelsäule	162
Der Weg aus dem Schmerz	170
Erste Hilfe bei akuten Schmerzen	176
Aktiv gegen die Schmerzursache	184
Gesunde Knie	194
Knietraining	208





Faszienfitness

216

Haltgeber und Netzwerk	218
Entdeckungsreise zu den Faszien	218
Faszientraining in Eigenregie	222
Was den Faszien hilft	222
Faszien-Übungen für den ganzen Körper	225
Faszien-Warm-Up	226
Die oberflächliche Rückenlinie trainieren	227
Die oberflächliche Frontallinie trainieren	230
Die Laterallinie trainieren	232
Die Spirallinie trainieren	234
Die Armlinien trainieren	236
Die funktionellen Linien trainieren	238
Die tiefe Frontallinie trainieren	241



Das neue Stretching

242

Training im Wandel	244
Der Nutzen zählt	244
Leben in Bewegung	246
Anforderungen des Alltags	247
Harmonisches Zusammenspiel	248
Ein komplexes Angebot	248
Basics und Tests	252
Trainingsprinzipien verinnerlichen	252
Was bringen Sie mit?	257
Ziele des Aufwärmens	259
Warm-up und Basisprogramm	260
Ziele des Aufwärmens	260
Die Übungen	266
Lendenwirbelsäule	266
Schulter und Nacken	270
Hüften und Leisten	272
Knie	274



Muskel- workout ohne Geräte

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.

Basics rund um die Muskeln

Muskeln – Was sie so wertvoll macht

Das lateinische Wort »musculus« heißt übersetzt »Mäuschen«. Das ist ein niedliches Wort für diese Kraftbündel, ohne die wir absolut unbeweglich wären. Normale Sportler besitzen etwa 40 Prozent Muskelmasse, was je nach Körpergewicht ungefähr 20 bis 30 Kilogramm entspricht. Bei gut trainierten Muskeln kann die Muskulatur bis zu 65 Prozent des gesamten Körpergewichts erreichen. Solche »Muskelpakete« im wahrsten Sinne des Wortes lassen uns aber nicht nur muskulös aussehen: Muskeln übernehmen in unserem Organismus viele wichtige Funktionen und Rollen, die weit über die reine Bewegung hinausgehen und die sie meist unbemerkt, aber äußerst effizient für uns erfüllen:

- › Muskeln beeinflussen den Stoffwechsel.
 - › Muskeln verbrennen Nährstoffe und erzeugen Energie für alle Bewegungen.
 - › Muskeln wärmen.
 - › Muskeln produzieren Botenstoffe.
 - › Muskeln regulieren die Gehirnfunktion.
 - › Muskeln fördern die Immunabwehr.
 - › Muskeln schützen die inneren Organe.
- Mehr als 640 Skelettmuskeln besitzt jeder menschliche Körper. Sie sind alle recht unterschiedlich in Größe, Form und Faserarchitektur. Einige Muskeln sind besonders lang, wie etwa der »Schneidermuskel« des Oberschenkels (Musculus sartorius), der eine Länge von 40 Zentimetern erreichen kann. Besonders breit dagegen ist der



Muskeln sind echte Wandlungskünstler, die zum hungrigen Energiefresser, kräftigen Muskelpaket, schnellen Sprinter oder langen, geschmeidigen Tänzer werden können. Alles ist möglich!

Musculus latissimus am Rücken, während unser Gesäßmuskel, der Musculus gluteus maximus, kräftig und fleischig ist. Unser kleinster Muskel ist winziger als ein Millimeter und befindet sich im Innenohr – der Musculus stapedius.

Komplexes Zusammenspiel

Diese Muskeln bewegen die etwa 220 gelenkigen Verbindungen des menschlichen Skeletts. Damit das funktioniert, bestehen Muskeln aus lang gestreckten, faserartigen Muskelzellen – Muskelfasern genannt –, die sich zusammenziehen können und so die Bewegung ermöglichen und Kräfte entwickeln. Ausgelöst werden diese sogenannten Kontraktionen durch Impulse des Nervensystems, die bis zu den Muskeln reichen.

Dabei dürfen wir uns die Muskeln niemals alleine oder losgelöst vorstellen, sondern ein Muskel agiert immer mit anderen im Team: So üben die Muskeln über ihr zugehöriges Bindegewebe, die sogenannten Faszien, Druck und Zug auf die verbundenen Strukturen aus, also auf Knochen und Gelenke. Muskeln erzwingen Bewegungen, indem sie Zug auf Sehnen ausüben, die diesen wiederum auf die Knochen übertragen, an die sie angeheftet sind.

An der harmonischen Ausführung von Bewegungen sind meist viele Muskeln beteiligt, deren »Verhalten«, also Anspannung oder Entspannung, exakt aufeinander abgestimmt sein muss. Wie eine Straßenkarte durchziehen die Bahnen des Muskel-Faszien-Systems den gesamten Körper und sorgen dafür, dass Ganzkörperbewegungen

möglich sind, Kräfte absorbiert und abgegeben werden und auch die Kommunikation des Körpers mit seinen unterschiedlichen Anteilen reibungslos, still und ohne Verzögerungen abläuft. Muskeln sind also nicht nur »Beweger«, sondern mit all ihren »Verbündeten« Garant für unsere Leistungen und auch für unser Wohlergehen. Ohne Muskeln und Faszien gäbe es keine Bewegungen, keine Aktivitäten und auch keine Fettverbrennung, denn Muskeln sind nun einmal unser größtes Stoffwechselorgan. Auf diese Stoffwechselfunktion werfen wir kurz einen Extra-Blick, weil Sie vielleicht zu den Lesern gehören, die nicht nur ihre Muskeln trainieren, sondern auch abnehmen wollen. Beides hängt eng miteinander zusammen, wie Sie gleich sehen werden.

Muskeln – unser Stoffwechsel-Turbo

Ihre durchschnittlich 30 Kilogramm Muskeln verbrennen täglich 1500 Kilokalorien in Ruhe – auch wenn Sie nichts tun. Auf ein Jahr gerechnet verbrennt Ihre Muskulatur also etwa 550 000 Kilokalorien. Das entspricht dem Verbrauch von etwa 80 Kilogramm reinem Fett – und das nur in Ruhe. Wenn Sie sportlich aktiv sind, kommt leicht das Doppelte zusammen. Muskeln sind also der größte Verbrennungsmotor unseres Körpers und genau deswegen auch das größte Stoffwechselorgan.

Das heißt auch, dass Sie ohne Muskeln und ohne Muskeltraining niemals dauerhaft abnehmen können. Muskeln sind ein regelrechter Abnehm-Turbo, weil dadurch rund um die Uhr, also 24 Stunden täglich, mehr Energie verbraucht wird – und das auch im

Ruhezustand. Diesen Abnehm-Turbo müssen Sie zünden, wenn die Pfunde nachhaltig schmelzen sollen. Dazu sollten Sie wie bei einem Motor Ihren Muskel-Turbo tunen, indem Sie den fiktiven Hubraum und auch die PS steigern. Sie wissen ja, dass Autos mit mehr Hubraum und mehr PS auch deutlich mehr Sprit – sprich: Energie – verbrauchen. Genau das sollten Sie sich für Ihren Körper zunutze machen. Mehr Muskel-Hubraum und mehr Muskel-PS können Sie nämlich nur über regelmäßiges, konzentriertes Training erreichen.

Hubraum und PS fürs Abnehmen

Damit Ihr Stoffwechsel mehr Hubraum bekommt und dann mehr Energie verbrennen kann, müssen Sie den Hubraum der Muskeln vergrößern. Das erreichen Sie durch gezieltes Muskeltraining, und zwar besonders der großen Muskelgruppen an Beinen, Gesäß und Rumpf. Damit die Muskeln aber wach-

__Sie sind die beste Trainingsmaschine

- › Mit dem eigenen Körper trainieren, das kann wirklich jeder – Einsteiger, Fortgeschrittene und Cracks.
- › Die Workouts funktionieren in Minutenschnelle – jederzeit und überall.
- › Jede Trainingseinheit mit dem eigenen Gewicht und in »Freiheit« ist hocheffektiv und extrem unaufwendig. Denn es werden, wie sonst häufig üblich, nicht nur einzelne Muskeln trainiert, sondern mehrere Muskeln gleichzeitig.

sen, Eiweiß einlagern und so zu einem Energiefresser werden, gilt es den richtigen Trainingsreiz zu setzen. Am besten geht das mit dem Hoch-Volumen-Training, wie es Ihnen auf Seite 111 erläutert wird. Muskeln wachsen nämlich dann besonders und bekommen mehr Hubraum, wenn sie energetisch ausgelastet werden. Das kennen Sie sicher auch, denn dann »brennen« die Muskeln richtig. Den Hubraum steigern Sie also, indem Sie Ihre Muskeln zum Brennen bringen.

Der Stoffwechsel-»Turbo«

Mehr PS bekommen Ihre Muskeln, indem Sie sowohl die Ausdauer der Muskeln als auch die Anzahl der trainierten Muskelfasern vergrößern. Die Anzahl der Kraftwerke in jeder einzelnen Muskelzelle erhöhen Sie durch hohe Belastungen und schnelle Bewegungen. So kann jede Zelle mit der Zeit immer mehr Energie verbrauchen.

Beides, Hubraum und PS, sind untrennbar miteinander verbunden. Wenn Sie Gewicht verlieren wollen, dann nutzen Sie dies und machen aus Ihren Muskeln einen »Stoffwechsel-Turbo«. Besser und einfacher können Sie nicht abnehmen – und vor allem sehen stramme Muskeln auch noch gut aus.

Beim Muskelaufbau nicht an Kalorien sparen!

Umgekehrt ist wichtig zu wissen: Wer an Muskelmasse zulegen möchte, der darf nicht an Kalorien sparen! Wer allerdings abnehmen möchte, der muss weniger Kalorien aufnehmen als benötigt werden. Die positive oder negative Kalorienbilanz (zu viel oder zu wenig Kalorien) spielt gerade für den Muskelaufbau oder -abbau eine enorm

wichtige Rolle. Sie ist oft viel wichtiger als die kurzfristig korrekte Versorgung mit Eiweißen, Fetten oder Kohlenhydraten. Zwar können Sie kurzfristig und rasch auch Muskeln aufbauen, wenn Sie sich zu wenig Kalorien zuführen. Bei gleichzeitiger intensiver Kohlenhydratzufuhr kann es dann auch gelingen, trotz Kaloriendefizit einen anabolen (eiweißaufbauenden) Effekt zu erzielen.

Gewebestrukturen erhalten

Langfristig jedoch geht das schief, denn der Organismus greift auch auf die Muskeln zurück, um sein Kaloriendefizit zu beheben und baut Muskelstrukturen ab, obwohl Sie die doch behalten und vermehren wollen. Die Wissenschaft bezeichnet dies als katabolen, also eiweißabbauenden Prozess.

Muskeln brauchen Energie

Wenn Sie also abnehmen wollen, dann können Sie für höchstens vier bis sechs Wochen auch ein kalorisches Defizit eingehen – der Grundumsatz jedoch stellt die untere Grenze dar.

Wer dagegen Muskelmasse aufbauen möchte, der sollte seinen täglichen Kalorienbedarf immer 300 bis 400 Kilokalorien oberhalb seines Grundumsatzes festlegen.

Abnehmen und schlank werden – so geht es!

Wer abnehmen möchte, hat nur einen Weg – es müssen Kalorien eingespart oder verbraucht werden, um die leidigen Fett-»Reserven« verschwinden zu lassen. Auf der anderen Seite muss aber auch gegessen werden – nur dann hat der Jo-Jo-Effekt keine Chance.



Sie haben es gesehen: Muskeltraining ist niemals gleich Muskeltraining. Wählen Sie sich also Ihr Ziel, das Sie erreichen wollen. Suchen Sie dann die Übungen aus, die Sie brauchen, oder folgen Sie einfach einem der Trainingsprogramme ab Seite 142.

Muskeltraining braucht auch Pausen

Natürlich ist das Training wichtig! Aber wer nicht die richtigen Pausen macht und vor allem den Muskeln nicht genügend Zeit zur Regeneration gibt, der wird niemals vom Training profitieren können. Denn für Ihre Muskeln gilt: Die richtige Pause bringt den Erfolg. Sie darf nicht zu lang sein, aber auch auf keinen Fall zu kurz.

Überanstrengung vermeiden

Wer zu häufig trainiert und immer die gleichen Muskeln beansprucht, der ermöglicht es seinen Muskeln nicht, sich zu erholen. Sie können dann ihre Trainingsanpassungen nicht ausleben und auch nicht stärker geschweige denn leistungsfähiger werden. Ganz im Gegenteil sogar: Wer zu viel macht, der schädigt seine Muskeln nachhaltig, denn »zerstörtes« Gewebe wird nicht mehr ausreichend repariert und der Muskel verliert seine Fitness. Also ist Maßhalten auch beim Muskeltraining die beste Devise.

info

Die Erholungszeiten

So lange Regenerationszeiten benötigt der Muskel bei:

- › Koordinationstraining: 24 bis 36 Stunden
- › Muskelkraftausdauertraining: 36 bis 48 Stunden
- › Muskelaufbau/Hypertrophie: 48 bis 72 Stunden
- › Muskel-Profilierungstraining: 72 bis 84 Stunden

Intelligent trainieren

Mit recht niedrigen Belastungen können Sie fast jeden Tag trainieren, vor allem wenn Sie die Muskelgruppen zwischen den Trainingstagen sinnvoll abwechseln. Machen Sie also zum Beispiel an einem Tag Bizepstraining, dann können Sie am nächsten Tag ohne Probleme ein Trizeps-training durchführen.

Anders sieht es aus, wenn Sie intensiven Muskelaufbau oder gar ein spezifisches Training für die weißen Muskelfasern mit intensiven Belastungen machen wollen. Dann empfiehlt es sich, dies für eine Muskelgruppe maximal zwei- bis dreimal pro Woche zu machen. Aber Sie müssen dann die Muskelgruppe oder am besten ganze Körperpartien abwechseln.

Dazu empfehlen wir Ihnen folgende Partien im Wechsel zu definieren:

- 1 Unterschenkel und Oberschenkel,
- 2 Gesäß, Bauch und Rücken,
- 3 Arme und Schultern,
- 4 Ganzkörper-Stabilisationsübungen.

Diese vier Übungsblöcke können Sie abwechselnd ohne Probleme innerhalb einer Woche miteinander trainieren und Sie werden rasch sehen, wie Ihr Körper kräftig und schlank wird.

Stellen Sie sich Ihr Übungsprogramm so zusammen, dass Ihre Muskeln den Trainingsreiz auch umsetzen können und wachsen. Pausen lohnen sich – auch beim Muskeltraining.



Sofa- Workout

Sie sind motiviert und wollen **mehr Bewegung** in Ihr Leben bringen? Wunderbar! Mit unserem Sofa-Workout können Sie Ihre **guten Vorsätze** gleich in die Tat umsetzen. Jede noch so lange Reise beginnt mit einem einzigen Schritt – den Sie bereits gegangen sind. Unser Programm startet sanft und sicher: **im Sitzen!**

Schlank in der Werbepause

Bewegung tut gut

Auch wir sind für die Bewegung geschaffen. Denn sie entspricht unserer Natur: Tausende von Jahren lebten wir in Wald und Savanne, mussten uns strecken und nach oben greifen oder gar hinaufklettern, wenn eine Frucht zu hoch hing. Wir mussten uns bücken, um etwas aufzulesen, um zu pflanzen oder die Setzlinge zu hegen. Bei der Jagd trabten unsere Vorfahren kilometerweit durch den Wald. Sie spannten den Bogen, rannten wieder, auch auf der Flucht ...

Heute haben wir das alles nicht mehr nötig. Wer nicht möchte, muss sich kaum mehr bewegen: höchstens noch zur Tür, um dem Pizaboten oder Lieferanten zu öffnen. Jede Art der körperlichen Anstrengung wird vermie-

den. Selbst das Garagentor öffnet sich bei den meisten inzwischen auf Knopfdruck. Wir heben uns von einer Sitzgelegenheit zur nächsten: vom Frühstückstisch zum Autositz, vom Bürosessel zum Kantinenplatz. Und abends lassen wir uns alle gerne aufs Sofa sinken – hoch die Beine – und entspannen. Die Fernbedienung erspart uns selbst das Aufstehen, um die Programme zu wechseln.

Schmerzhafte Rache

Dummerweise ist unser Körper altmodisch: Er besteht auf Bewegung. Wer sich zu wenig bewegt, wird matt und müde. Die Gelenke rosten ein und die Muskulatur bil-



Neuer Schwung und Beweglichkeit für Couch-Potatos durch kurzweilige Übungen passend zu Fernsehprogramm und Werbepause.

det sich allmählich zurück. Wozu sollte sie sich bereithalten, wenn sie nie beansprucht wird? Rückenschmerzen und ein verspannter Nacken sind Allerweltsleiden von uns Sitzmenschen. Auch Kopfschmerzen oder leichte Depressionen können durch Bewegungsmangel entstehen. Der Stoffwechsel erlahmt, die Verdauung gerät ins Stocken. Die Liste der Leiden ist lang ... Glücklicherweise verzeiht unser Körper aber auch viel. Und ist stets bereit, sich beim leisesten Trainingsanreiz wieder anzupassen und kräftiger zu werden. Also: Nichts wie los und mitmachen bei unserem Sofa-Workout!

Zurück zur Form

Sind Sie Krimi-Fan? Da gibt's für ein bis zwei Stunden Spannung pur. Spannung im Alltag

haben die meisten von uns jedoch eher zu viel: in Form von beruflichem oder auch privatem Stress. Weniger im Sinn von bewusster Muskelspannung. Die müssen wir schon selbst herstellen. Wir müssen die Muskulatur anspannen, um anschließend loslassen und – ganz wichtig! – entspannen zu können.

__Sportliche Stühle

Moderne Bürostühle unterstützen die neue Beweglichkeit: Die Lehne geht zurück, wenn Sie sich nach hinten lehnen, die Sitzfläche kippt leicht nach vorne, wenn Sie sich vorbeugen. Probieren Sie's aus, und bringen Sie Ihren Stuhl in Schwung!

info



Fit und gesund

Ob Sie Ihre Rückenmuskulatur stärken wollen, die Ausdauer trainieren, sich Auspowern oder nur leichte Sofa-Workouts machen wollen, ob Pilatesübungen oder MaxFF: In diesem Buch finden Sie für jeden Körperbereich und Schwierigkeitsgrad die passenden Fitnessübungen in außergewöhnlich klarer und präziser Gestaltung.

Das Rundum-Programm

- _ Große Auswahl an Übungen, die vom Nacken bis zu den Unterschenkeln den ganzen Körper trainieren
- _ Grundlagenwissen und Übungen zu den wichtigsten Trainingsmethoden: Von Pilates über modernes Muskelworkout bis Faszientraining und Cardiofitness.

Für jeden Anspruch das Richtige

- _ 170 Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene
- _ Von den besten GU-Fitness-Autoren zusammengestellt
- _ Einzigartiges Nachschlage- und Übungswerk

WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-5445-3



9 783833 854453

www.gu.de

GU