

**MARK LAUREN**

MIT JULIAN GALINSKI

# FIT OHNE GERÄTE



Die  
**90-Tage-**  
Challenge

**FÜR MÄNNER**

riva

**MARK LAUREN**

MIT JULIAN GALINSKI

# **FIT OHNE GERÄTE**

*Die* **90-Tage-Challenge**





**MARK LAUREN**

MIT JULIAN GALINSKI

# **FIT OHNE GERÄTE**

*Die* **90-Tage**-Challenge



**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.

**Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

6. Auflage 2018

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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.

Rezeptteil: Chris Gamperl

Umschlaggestaltung und Layout: Melanie Melzer

Umschlagabbildung links und Übungsfotos: Nils Schwarz

Satz: Carsten Klein

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-513-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-781-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-782-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

|                                                                                                  |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Willkommen zur wahrscheinlich größten Fitnessherausforderung deines Lebens! .....                | 7       |
| <i>Fit ohne Geräte</i> – warum das Training mit dem eigenen Körpergewicht so effizient ist ..... | 10      |
| Warum Männer trainieren .....                                                                    | 13      |
| So funktioniert Krafttraining .....                                                              | 15      |
| Die 90-Tage-Challenge: was dich erwartet .....                                                   | 16      |
| Die wichtigsten Fragen – und meine Antworten .....                                               | 22      |
| Check-up .....                                                                                   | 26      |
| <br><b>Die Challenge: Tag 1 bis 90</b> .....                                                     | <br>29  |
| <br>Anhang .....                                                                                 | <br>133 |
| <b>Die Übungen</b> .....                                                                         | 135     |
| <b>Die Rezepte</b> .....                                                                         | 163     |
| Geschafft – und jetzt? .....                                                                     | 175     |
| Bildnachweis .....                                                                               | 177     |
| Danksagung .....                                                                                 | 179     |



# Willkommen zur wahrscheinlich größten Fitnessherausforderung deines Lebens!

Du hast dich entschieden, bei der *Fit ohne Geräte* 90-Tage-Challenge mitzumachen? Fantastisch! Dir steht eine intensive Zeit bevor, in der du dich wie vielleicht nie zuvor in deinem Leben mit deinem Körper befassen und dich täglich neuen Herausforderungen stellen wirst. Ich habe für dieses Buch ein bisher einzigartiges Programm entwickelt: 90 Tage kontinuierlich gesteigertes Training mit dem eigenen Körpergewicht, so fordernd wie noch nie, kombiniert mit einfachen, leicht umsetzbaren Anweisungen für eine optimierte Ernährung und einen Lifestyle, der das Programm ideal unterstützt. Bei der Challenge geht es nicht nur um Muskelaufbau und Fettabbau – obwohl du auch dies damit erreichen kannst und wirst. Unser Ziel ist echte Ganzkörperfitness und dazu gehört mehr als nur Muskeln, die im Spiegel gut aussehen. Uns geht es darum, dich für das echte Leben fit und stark zu machen, sodass du die Herausforderungen deines Alltags mit links nimmst! Ich spreche hier von Kraft, Ausdauer, einer gesunden, aufrechten Haltung, Beweglichkeit, Koordination, Willensstärke und eisernem Durchhaltevermögen, Belastbarkeit, Selbstbewusstsein, einer tollen Ausstrahlung und natürlich auch einem definierten, attraktiven Body, in dem du dich wohlfühlst.

In den kommenden drei Monaten werden wir also jeden Tag Zeit miteinander verbringen. Dabei werde ich dir als Trainer und Begleiter, als An-

treiber und Motivator, als Berater und Betreuer beistehen – nicht nur bei den Workouts, sondern auch bei deiner Ernährung und deiner Regeneration. Mit diesem Rundumpaket wirst du in kürzester Zeit erstaunliche Erfolge erzielen und nebenbei alles darüber lernen, wie du deinen Körper in seine bestmögliche Verfassung bringen kannst. Ich habe völlig neue Übungen entwickelt und daraus zwölf verschiedene, hochintensive Workouts zusammengestellt, die den ganzen Körper trainieren und deinen vollen Einsatz verlangen. Egal ob du vor allem Fett reduzieren oder Muskeln aufbauen willst: Mit unserem individuell angepassten Ernährungsplan wirst du dein Ziel erreichen.

Als Fitnesstrainer und -ausbilder ist es mein Job, Menschen zu ihrer bestmöglichen körperlichen Verfassung zu verhelfen. Als zertifizierter Ausbilder beim US-Militär habe ich mit Männern gearbeitet, für die Fitness nicht nur lebensbereichernd, sondern absolut lebensnotwendig ist: den Elitetruppen der United States Special Operations, zum Beispiel den Navy SEALs oder den Green Berets der Army. Diese Elitesoldaten sind für ihren eisernen Willen und ihre Disziplin weltberühmt. Sie übernehmen unter Einsatz ihres eigenen Lebens die heikelsten und schwierigsten Aufträge, die es beim Einsatz in Krisen- oder Kriegsgebieten auszuführen gibt, und müssen jederzeit in der Lage sein, ihre volle Leistung abzurufen. Was sie nicht haben,

ist Zeit. Langwierige Fitnessprogramme sind nicht geeignet, um im Einsatz in bestmöglicher Form zu bleiben. Es wird immer wieder gesagt, ich hätte das Trainingsprogramm der härtesten Typen der Welt revolutioniert. Als ich Ausbilder bei den Spezialeinheiten war, galt dort tatsächlich noch das Prinzip »viel hilft viel«. Die Soldaten trainierten und liefen viel zu lang. Das hatte wahnsinnig hohe Verletzungszahlen zur Folge. Bis ich mein Bodyweight-Konzept einführte und das Wesentliche in den Mittelpunkt rückte. Und siehe da: Die Rekruten wurden schneller stärker – und verletzt sich dabei deutlich weniger.

Die Übungen und das Programm, das ich entwickelt habe, um diese harten Jungs in kürzester Zeit für den Einsatz fit zu machen, hatten aber noch ein paar andere Vorteile: Sie waren überall durchführbar und kosteten nichts, da keinerlei Equipment erforderlich war und wir nur mit dem eigenen Körpergewicht und einigen simplen Gegenständen trainierten. All diese Pluspunkte dürften der Grund dafür sein, dass *Fit ohne Geräte* heute weltweit bekannt ist und allein in den deutschsprachigen Ländern über eine halbe Million Menschen sich nach meinem Konzept des Bodyweight-Trainings fit halten.

Ich habe das einst für die Elitesoldaten konzipierte Trainingsprogramm über die Jahre immer weiter entwickelt, ausgebaut und verfeinert, um es für jedermann benutz- und adaptierbar zu machen.

Heute arbeite ich vor allem mit und für Menschen wie du und ich, die im alltäglichen Leben einerseits einem normalen Beruf nachgehen und dafür eine körperliche und psychische Grundlage brauchen, andererseits aber nicht täglich mehrere Stunden im Fitnessstudio verbringen wollen. Und das ist auch weder sinnvoll noch nötig! Denn wie

du vielleicht schon weißt, hast du dein Fitnessstudio stets dabei – deinen eigenen Körper. Er ist nicht nur Ziel unseres Trainings, sondern auch das beste Trainingsgerät, das es gibt. Training mit dem eigenen Körpergewicht hat sich tatsächlich auf das Erfolgreichste bewährt, nicht nur bei den Spezialeinheiten, sondern bei jedem, der es praktiziert.

Auch deshalb habe ich *Fit ohne Geräte* entwickelt und nun dieses weitere Buch in der Reihe geschrieben: Ich möchte, dass so viele Menschen wie möglich mit diesem eigentlich so simplen Konzept erfolgreich sind. Ich möchte, dass du erfolgreich bist!

In den vergangenen Jahren haben Millionen von Menschen aus der ganzen Welt begonnen, nach meiner Anleitung mit ihrem Körpergewicht zu trainieren, in jedem Alter und mit den unterschiedlichsten Zielen. Aus schwächlichen jungen Kerlen wurden kräftige, selbstbewusste junge Männer. Senioren, die dachten, sie könnten gar nicht mehr ins Training einsteigen, wurden in fortgeschrittenem Alter noch einmal stärker, beweglicher und gewannen so ganz neue Lebensfreude. Was sie alle verbindet: Wo auch immer die Menschen nach dem Konzept von *Fit ohne Geräte* trainiert haben, waren sie erfolgreich. Ohne Geld für teure Mitgliedschaften oder Geräte auszugeben und vor allem mit einem Zeit-Nutzen-Faktor, der seinesgleichen sucht.

Ich habe seitdem Nachrichten aus den verschiedensten Ländern der Welt erhalten und freue mich jedes Mal sehr, wenn mir jemand schreibt: »Mark, du hast mein Leben verändert.« Wenn es jemand mit meinem Programm geschafft hat, endlich abzunehmen. Oder ein paar Kilogramm Muskeln zuzulegen. Wenn Menschen mithilfe meiner Trainingsprogramme stärker, gesünder und am Ende auch glücklicher geworden sind.



## *Darf ich mich vorstellen: Mark Lauren – dein Personal Trainer*

Geboren wurde ich 1977 zwar in den USA – aufgewachsen bin ich als Sohn eines Vaters philippinischer und einer Mutter deutscher Herkunft aber in Deutschland. Wir lebten bis 1986 in der Nähe von Frankfurt, ehe wir in die USA zurückkehrten. Ich habe seitdem die Welt bereist, aber Deutschland wird immer eine zweite Heimat für mich bleiben. Ich mag die deftige bayrische Küche! Und ich mag auch die Menschen – sie sind verantwortungsbewusst, zielstrebig und sie mögen es nicht, Zeit zu verschwenden. Wahrscheinlich ist das auch ein Grund, warum *Fit ohne Geräte* gerade in Deutschland so populär ist.

Dass ich überhaupt die Gelegenheit dazu bekam, mein eigenes Bodyweight-Trainingskonzept zu entwickeln, ergab sich so: 1996 trat ich ins Militär ein und wurde bis 1998 an der McChord Air Force Base in Washington zum Special Tactics Combat Controller ausgebildet. Die Ausbildung umfasste unter anderem Tauchen und Überleben im Wasser, Fallschirmspringen, Überlebens- und Kriegsgefangentraining sowie eine Fluglotsenausbildung. Das Fitnesstraining, das wir zu absolvieren hatten, war hart und umfangreich. Vor allem die Ausdauerläufe mit voller Ausrüstung, die wir später in der Realität überhaupt nicht zu absolvieren hatten und die viele Verletzungen mit sich brachten, gaben mir zu denken.

Ab 2005 – ich wurde damals Ausbilder an der Keesler Air Force Base in Mississippi – befasste ich mich dann intensiv damit, wie sich das Fitnesstraining der Spezialeinheiten einfacher und effektiver gestalten ließe. Ich erfand *You Are Your Own Gym*, die amerikanische Version von *Fit ohne Geräte*. Bei den vielen Rekruten, die ich begleiten durfte, hat sich das neue Trainingsprogramm sehr schnell bewährt: Die Verletzungsquoten sanken, die Leistungsfähigkeit stieg. Und mir wurde bald klar, dass ich dieses Trainingskonzept nicht einigen Auserwählten vorbehalten durfte.

Ich selbst habe das Krafttraining als unersetzbaren Bestandteil meines Lebens schätzen gelernt. Weil es mir die Macht gibt, Dinge zu verändern. Wir können diese Welt nicht kontrollieren – aber wir können uns kontrollieren und so am Ende doch Einfluss auf unser Umfeld nehmen.

Trainieren ist eine Metapher für das Leben: Wir setzen uns Ziele, wir arbeiten hart, um diese Ziele zu erreichen – und haben am Ende Erfolg. Der Weg dorthin ist nicht immer einfach, er fordert vielleicht alles von uns, aber wenn wir es geschafft haben, werden wir belohnt. Nicht nur mit dem Erreichten,

sondern auch mit dem großartigen Gefühl, eine Herausforderung bestanden zu haben.

Auch die 90-Tage-Challenge wird nicht einfach, so viel kann ich dir jetzt schon sagen. Aber am Ende wirst du stolz sein, dass du es geschafft hast, und dich an einem völlig neuen Körpergefühl erfreuen. Aber nicht nur dein Körper wird sich in diesen 90 Tagen verändern, sondern auch dein Denken. Du wirst Woche für Woche hart trainieren, bewusst essen und viel lernen. Mein größter Wunsch ist es, dass auch du am Ende sagst: »Mark, du hast mein Leben verändert!« Es wäre mir eine Ehre.

## *Fit ohne Geräte* – warum das Training mit dem eigenen Körpergewicht so effizient ist

Wir alle kennen die Verlockungen der Fitnessindustrie, denen wir in der Werbung überall begegnen. Da heißt es: Wenn du dich in genau diesem Studio anmeldest oder dir genau dieses Gerät bestellst, stellt sich der Trainingserfolg auf wundersame Weise ganz automatisch ein. Natürlich ist es eine schöne Vorstellung, dass wir uns Fitness und Gesundheit einfach kaufen können. Für das gute Gewissen, in Lebensqualität investiert zu haben, gehen wir in Premiumfitnessstudios und ordern die teuersten Nahrungsergänzungsmittel, die der Markt zu bieten hat. Etwas Gutes tun wir damit vor allem dem Geldbeutel von jemand anderem – da hat das Marketing der Fitness- und Gesundheitsbranche wieder einmal prächtig funktioniert.

Du allerdings hast dir dieses Buch besorgt. Vielleicht hast du es auch geschenkt bekommen – egal. Und wahrscheinlich weißt du schon, was ich dir jetzt sagen werden: Fitness muss kein Geld kosten. Du benötigst weder ein Studio noch irgendwelche trendy Geräte. Nicht einmal Hanteln! Es ist eigentlich so einfach (und günstig), fit, stark und schön zu werden. Das Einzige, was du benötigst, ist das Wis-

sen, wie du deinen eigenen Körper als Trainingsgerät nutzen kannst – und die Motivation, das auch zu tun. Das ist die Essenz von *Fit ohne Geräte*. Die 90-Tage-Challenge macht das Training ohne Geräte nun zum einen noch einfacher, zum anderen härter. Einfacher, weil dir hier genau vorgegeben wird, wie du zu trainieren und zu essen hast. Ein Zusammenstellen von Übungen und Trainingsplänen ist also nicht nötig. Du musst nur 90 Tage lang meinen täglichen Anweisungen folgen und der Erfolg stellt sich automatisch ein. Härter wird das Training mit der Challenge, weil es sich hier um ein Intensivprogramm handelt, bei dem du dich über eine gewisse Zeit jeden Tag mit deiner Fitness auseinandersetzt, um das Maximum aus dir herauszuholen.

Fängst du gerade erst mit dem Training an, versteh die Challenge als Fitness-Bootcamp, das dich in die beste Form deines Lebens bringen wird und in dem du alles lernst, was du über einen fitten, modernen Lifestyle wissen musst. Hast du schon Trainingserfahrung, ist die Challenge deine Intensivweiterbildung, was Fitness und Lifestyle betrifft.

Was ich von dir verlange, ist, dass du bei unseren Workouts drei- oder viermal die Woche 30 Minuten lang bereit bist, alles zu geben. Außerdem solltest du während dieser 90 Tage ein paar alte Gewohnheiten hinter dir lassen. Denn wer aussehen möchte wie ein Athlet, muss auch wie ein Athlet trainieren!

Zunächst solltest du wissen, welche unschlagbaren Vorteile das Training mit dem eigenen Körpergewicht hat – der finanzielle Aspekt ist dabei nur einer von vielen. Das klassische Krafttraining an Maschinen, wie wir es aus vielen Fitnessstudios kennen, isoliert einzelne Muskeln und trainiert diese auf eine Weise, wie sie im normalen Leben nie benutzt werden. Die geführten Bewegungsabläufe sind oft so realitätsfern, wie sie es nur sein können. Oder wann hast du zum letzten Mal in deinem Alltag auf dem Bauch liegend deine Beine gebeugt? Vielleicht hast du Freunde, die regelmäßig zum »Pumpen« ins Studio gehen und auf Maschinen oder Hanteln schwören. Womöglich werden sie nicht verstehen, warum du nicht auf ihre Art und Weise trainierst. Lass sie reden – am Ende zählt das Ergebnis. Und ich rede hier nicht nur von Kraft.

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht orientiert sich an unseren Bewegungen im täglichen

Leben, es macht dich stabiler und widerstandsfähiger, vor allem die Rumpfmuskulatur (den »Core«), deren Wichtigkeit gar nicht genug betont werden kann, wird gestärkt – und das bei praktisch jeder Übung.

Wer systematisch trainiert, entwickelt und verbessert Kraft und Energie sowie Muskelausdauer, stärkt sein Herz-Kreislauf-System und schult Schnelligkeit, Balance, Koordination und Beweglichkeit. Er wird sich kraftvoller und eleganter bewegen, aufrechter gehen, widerstandsfähiger sein, länger durchhalten (wobei auch immer) und besser aussehen. Denn eines ist klar: Wir trainieren nicht, um eine Übung besser zu bewältigen, um immer mehr Wiederholungen zu schaffen und auf Kosten der Gesundheit und Beweglichkeit bergeweise rohe Muskelmasse anzuhäufen. Wir trainieren, um im Leben erfolgreicher zu sein!

Wer ohne Geräte mit meinen Programmen trainiert, hat verstanden, dass das Training uns für das Leben stark machen soll und nicht umgekehrt. Daher muss es auch ideal an die Herausforderungen des Alltags und unsere jeweilige Ausgangssituation angepasst werden.

## *Fit ohne Geräte weltweit*

2010 veröffentlichte ich, damals noch im Eigenverlag, mein erstes Buch. Es wurde schnell zum Hit. Ein Jahr später erschien dann *Fit ohne Geräte – Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* in Deutschland. Zusammen mit dem später erschienenen *Fit ohne Geräte für Frauen* hat sich das Buch im deutschsprachigen Raum mittlerweile mehr als eine halbe Million Mal verkauft. Es folgten zahlreiche Ausgaben in anderen Ländern. Auf der ganzen Welt sind es mittlerweile mehr als eine Million Bücher und DVDs, die in 13 Sprachen übersetzt wurden. Mit der 90-Tage-Challenge erscheint nun ein ganz neues Kapitel von *Fit ohne Geräte* – intensiver und effektiver als je zuvor!



Trainieren kannst du überall. Zu Hause, auf Geschäftsreise, im Urlaub, drinnen wie draußen. Du hast ja dein persönliches Fitnessstudio immer dabei. Mein Programm mit seinen verschiedenen Übungen lässt sich problemlos an die unterschiedlichsten Fitnesslevels anpassen. Sogar meine Oma macht Liegestütze – indem sie sich mit den Händen an einem Tisch abstützt. Viel zu leicht, sagst du? Dann stell die Füße auf den Tisch und mach deine Liegestütze mit einem Arm. Eben!

Vielleicht denkst du jetzt: Aber zusätzlich sollte ich jede Woche noch dreimal joggen gehen! Oder du kennst jemanden, der das für seine Fitness und Gesundheit tut. Nun, egal ob du Fett loswerden, Muskeln zulegen oder auch beides zusammen erreichen willst: Das klassische Ausdauertraining kann diesbezüglich nicht einmal ansatzweise mit hochintensivem Krafttraining mithalten.

Im Gegenteil! Ausdauertraining kann sogar dazu führen, dass der Körper vor allem die schwächsten Muskelfasern mit dem geringsten Volumen aufbaut, »slow twitch« genannt, und die voluminösen, starken, Typ »fast twitch«, aus Effizienzgründen so gut wie nicht berücksichtigt – weil er sie für regelmäßige Ausdauerbelastungen gar nicht braucht. Die Ergebnisse sehen wir am deutlichsten an professionellen Langdistanzläufern, deren Körper zwar zumeist sehr dünn sind, aber kein bisschen geformt.

Ein Rechenbeispiel: Der Körper braucht etwa 20 Kilokalorien pro Tag, um ein Kilo Muskelmasse zu erhalten. Wenn du zwei Kilo zusätzliche Muskelmasse aufbaust und erhältst, können diese im Monat rund 1200 kcal verbrennen. Und das tun sie immer, unabhängig davon, ob du trainierst oder nicht!

Bei der 90-Tage-Challenge wirst du in Intervallen trainieren – und nicht wie mancher Fitnessstudiobesucher behäbig von Übung zu Übung schlurfen. Wir arbeiten mit kurzen, hochintensiven Einheiten: 15 bis 25 Minuten, in denen sich volle Belastung und kurze Pausen abwechseln. Diese Workouts werden nicht nur deine Muskeln, sondern auch deinen Kreislauf richtig herausfordern. Warum Intervalltraining? Weil wir unsere Zeit optimal ausnutzen wollen, um das maximale Ergebnis zu erreichen. Unnützes und Nebensächlichkeiten haben da keinen Platz. Intervalltraining verbrennt viele Kalorien und erzielt schneller, besser und effektiver als jede andere Form des Krafttrainings positive Veränderungen in der Körperzusammensetzung. Es ist anstrengend, ja. Aber der Zeit-Nutzen-Faktor spricht für sich. Anders gesagt: Mit keiner anderen Trainingsform bekommst du mehr Ergebnis für deinen Schweiß.

Ein weiterer grundlegender Vorteil ist, dass beim Intervalltraining zwar während der Einheiten Kohlenhydrate als Energiequelle dienen, aber noch lange Zeit nach dem Training Fettverbrennung stattfindet, bekannt als Nachbrenneffekt. Auch die anderen Anpassungsmaßnahmen des Körpers werden maßgeblich angeschoben: Muskelfasern werden repariert und aufgebaut, Sehnen und Bänder gestärkt, die Knochendichte nimmt zu, der gesamte Blutfluss im Körper wird verbessert.

Du siehst: Wenn du in kürzester Zeit größtmögliche Fitness erreichen willst, ist Intervallkrafttraining dein Weg zum Erfolg! Mit dem Intensivprogramm aus diesem Buch wirst du nach dem modernsten und erfolgreichsten Konzept trainieren. Und von dem Geld, das du dabei gegenüber anderen Trainingsformen sparst, kannst du dir etwas anderes Schönes gönnen.

## HOOYA!

Du wirst in diesem Buch immer wieder Hooya-Kästen mit zusätzlichen Informationen finden, die dir einen tieferen Einblick in das Thema der jeweiligen Seite oder einen weiteren Wissensbaustein vermitteln. »Hooya!« ist ein Schlachtruf der US-Spezialeinheiten, der in seiner ursprünglichen Form von den Indianern stammt. Er bedeutet so viel wie »Gib mir mehr!«. Die Indianer riefen »Hooya!«, bevor es zu kriegerischen Auseinandersetzungen kam, um so ihren Feinden ihren unbedingten Willen klarzumachen – die Spezialeinheiten haben den Ausruf übernommen.

## Warum Männer trainieren

Es gibt viele Gründe, regelmäßiges Kraft- und Fitnesstraining zu betreiben. Fangen wir bei den offensichtlichen an: Eine schöne, sportliche Figur macht attraktiv und selbstbewusst. Breite Schultern, ausgeprägte Brust- und Rückenmuskulatur sowie ein definierter Bauch, am besten mit Sixpack, sehen nun mal gut aus und wirken auch anziehend auf mögliche Geschlechts- und Lebenspartner/-innen.

Jemand, der seinen Körper mag, der die Disziplin, die dahintersteckt, zur Schau stellt, wird von seiner Umgebung ganz anders wahrgenommen als jemand, der undynamisch und gebuckelt durch die Gegend schleicht. Ein trainierter Körper – und kein Sportwagen – ist nun mal das beste Statussymbol, das es gibt: ein aufrechter Gang, zupackende Bewegungen und das Bewusstsein, sowohl im Anzug als auch am Strand einen hervorragenden Eindruck zu machen. Vor allem beim weiblichen Geschlecht! Und ich spreche hier überhaupt nicht von irren Eightpacks und einem Körperfettanteil von unter fünf Prozent – sondern von einer athletischen Figur, die jeder mit alltagstauglichem Training erreichen kann.

Es macht eben einen riesigen Unterschied, ob du in der Früh in den Spiegel blickst und dich schnell wieder wegdrehst oder ob du mit einer gewissen Zufriedenheit über deine Verfassung in den Tag starten kannst. Einige, vor allem untrainierte Menschen

nennen das Eitelkeit – dabei liegt dem Ganzen der seit Urzeiten menschliche Anspruch zugrunde, besser für die Herausforderungen des Lebens gerüstet zu sein.

Da steckt weit mehr dahinter als nur gutes Aussehen. Ist ein Körper ideal trainiert, darf man davon ausgehen, dass Beweglichkeit und Motorik überdurchschnittlich geschult sind, dass der Kreislauf gut funktioniert und damit sowohl kurz- als auch langfristig Krankheiten und Verletzungen vorgebeugt wird. Ich höre immer wieder Menschen, die nicht trainieren und wahllos essen, sagen: »Ich möchte jetzt einfach mein Leben genießen.« Jedes Mal denke ich mir dann dabei: Wir sprechen uns in 20 Jahren wieder, wenn du Bandscheibenprobleme und Diabetes hast. Sei dir bewusst: Jedes Training, das du jetzt absolvierst, ist eine Investition in deine Zukunft!

Menschen, die sinnvoll und zielgerichtet trainieren, haben gelernt, einen Fokus zu setzen und sich bisweilen auch ein bisschen zu quälen. Sie haben sich Ziele vorgenommen und erreicht. Sie können Prioritäten setzen und das Wichtige vom Unwichtigen trennen. Klingt ganz nach einem perfekten Arbeitnehmer, oder? Glaub mir: Auch bei einem Vorstellungsgespräch macht es einen großen Unterschied, ob du dort fit erscheinst oder nicht.

So weit der Idealzustand. Vielleicht arbeitest du gerade noch daran, einige Kilos Fett zu verlieren und ein bisschen breitere Schultern zu bekommen. Auch gut! Mag sein, dass es ein paar genetische Freaks gibt, die schon mit perfekt definierten Muskeln auf die Welt gekommen sind. Alle anderen haben dafür gearbeitet. Und du schaffst das auch, wenn du hartnäckig genug bist.

Vielleicht fängst du mit diesem Buch auch gerade erst an, überhaupt zu trainieren – oder steigst nach längerer Pause wieder ein. Umso besser! Dann kannst du dir sicher sein, dass du dich nicht mit irgendwelchen abgedrehten Methoden und teuren

Mitgliedschaften aufhältst, sondern den geradlinigen Weg zu deinem Ziel gehst: zu echter Fitness, die ihren Namen verdient hat.

Fitness definiert sich durch mehrere Komponenten: Muskelkraft, Leistung, muskuläre Ausdauer, Herz-Kreislauf-Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Balance und Beweglichkeit. Meine Workouts sprechen alle diese Aspekte in ihrer Gesamtheit an. Das Praktische dabei ist: Wenn du dich derart umfassend weiterentwickelst, stellen sich die körperlichen Veränderungen ganz von allein ein: die V-Form, eine breite Brust, eine kräftige Bauchmuskulatur und definierte Arme und Beine.



*Ein durchtrainierter Körper sollte nicht nur muskulös sein ...*



*... sondern auch beweglich!*

Aber setz dich nicht unter Druck: In kaum einer anderen Branche wird so viel versprochen und geschummelt wie in der Fitness- und Gesundheitsindustrie. Lass dich nicht von perfekt definierten männlichen Models irritieren, die dich von Magazincovern angrinsen. Für solche Fotos haben Hardcore-Entwässerungsdiäten nachgeholfen und danach die Bildbearbeitung am Computer. Vergiss das klassische Bodybuilding – diese Typen sind meistens gar nicht fit! Sie sind vielmehr süchtig nach immer größerem Muskelzuwachs und setzen dafür ihre Gesundheit aufs Spiel. Uns geht es nicht nur

um die bloße Optik, sondern auch um die Funktionalität deines Körpers.

Du wirst sehen: Wenn du hart und regelmäßig trainierst, gut isst und dir die nötigen Pausen gönnst, wird sich vieles von allein ergeben: gutes Aussehen, eine selbstbewusstere Ausstrahlung, ein höheres Energielevel und, ja, ein insgesamt aktiveres und erfüllteres Leben! Was du deswegen noch wissen solltest: Regelmäßiges Krafttraining hat durch die vermehrte Testosteron-Ausschüttung schon so manchem Liebesleben zu ganz neuen Höhen verholfen.

Lass dich von deinem Weg also nicht abbringen. In unserer Gesellschaft existieren ja oft noch sehr starre Bilder von Männlichkeit, davon, was Männer zu essen haben, wie sie trainieren und sich verhalten sollen. Je nach deinem Umfeld kann es leichter oder schwerer sein, vorgegebene Muster zu durchbrechen.

Jedenfalls müssen wir uns nicht mit gestrigen Weltbildern abgeben. Uns geht es nur darum, in 90 Tagen das Maximum aus dir und deinem Körper herauszuholen. Das Ergebnis wird überaus männlich sein, so viel kann ich dir schon versprechen.

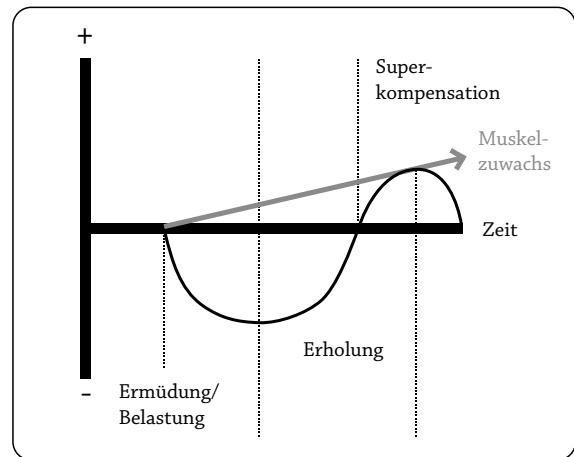
## So funktioniert Krafttraining

Dieses Buch ist keine wissenschaftliche Abhandlung. Dennoch solltest du wissen, was Krafttraining grundsätzlich mit deinem Körper macht. Ich fasse das hier kurz zusammen.

Wenn du trainierst, also die Muskulatur deutlich über das alltägliche Maß hinaus belastest, fügst du den beteiligten Partien auf mikroskopischer Ebene Schäden zu. Klingt ungesund? Ist es überhaupt nicht. Diese kleinen Schäden im Muskel behebt der Körper nicht nur, sondern er verstärkt die beschädigten Strukturen, um für die nächste erhöhte Belastung gewappnet zu sein. Das nennt sich Superkompensation. Genau dieses Prinzip nutzen wir, um die Muskulatur stärker und stärker werden zu lassen. Wir zwingen den Körper praktisch dazu, sich immer höheren Reizen und schwierigeren Aufgaben anzupassen.

Stell dir das bildlich so vor: Ein Blatt Papier versinnbildlicht einen Muskel. Nun trainierst du – das Papier reißt ein Stück weit ein. Nach dem Training passt sich der Körper an – du klebst Klebeband auf den Riss. Der Riss wird dadurch nicht nur behoben, das Papier ist an dieser Stelle sogar noch verstärkt – das ist die Superkompensation. Und so geht das Schritt für Schritt, Training für Training weiter. Deine Muskeln werden widerstandsfähiger und damit auch größer.

Sieh dir die folgende Grafik an, die das Prinzip der Superkompensation schematisch darstellt.



*Folgt eine angemessene Erholungsphase auf eine hohe Belastung, antwortet der Körper mit Superkompensation.*

Genauso wie die Muskulatur passen sich aber auch das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem an die neuen Belastungen an. So funktionieren zum Beispiel der Nährstofftransport durch das Blut und die Koordination deiner Muskulatur besser. Und zwar nicht nur bei zukünftigen Trainingseinheiten, sondern immer!

Mach dir das noch einmal klar: Ein paarmal in der Woche 30 Minuten trainieren – und du machst deinen Körper um ein Vielfaches leistungs- und widerstandsfähiger. Ganz zu schweigen vom Wohlfühleffekt: Wenn du trainiert und aktiv bist, kannst du fast nicht anders, als dich selbst zu mögen. Du siehst: Auch dein seelisches Wohlbefinden profitiert vom Krafttraining!

# Die 90-Tage-Challenge: was dich erwartet

Vielleicht trainierst du schon mit *Fit ohne Geräte* und hast dein Training somit viel effektiver gestaltet, vielleicht bist du neu dabei – egal. So oder so wirst du mit der 90-Tage-Challenge ganz neue Reize setzen und damit deutliche Erfolge erzielen. Es handelt sich um ein Intensivprogramm, das es in dieser Form noch nicht gegeben hat: Du wirst dabei nicht nur deinen Körper und seine Fähigkeiten grundlegend weiterentwickeln, sondern auch deine Psyche – und natürlich auch dein Wissen über Fitness und Gesundheit.

Warum 90 Tage? Dieser Zeitraum ist einerseits kurz genug, damit du dich mit voller Power und ganzem Herzen diesem Programm verschreibst und es auch durchziehen kannst. Andererseits ist er lang genug, damit sich grundlegende Veränderungen in deinem Leben verankern können. Kurz gesagt: In drei Monaten wirst du dich in der wohl besten Form deines Lebens befinden. Stärker, gesünder, selbstbewusster als je zuvor. Was du dafür wissen und leisten musst, erfährst du von mir.

Drei- bis viermal pro Woche wird trainiert, wobei ich dir dein Workout genau vorgebe. An den trainingsfreien Tagen kümmern wir uns um deine Regeneration, deine Ernährung oder deinen Lifestyle.

Du wirst jeden Tag mindestens eine Aufgabe (und manchmal noch eine Bonusaufgabe) zu bewältigen haben. Es ist ganz entscheidend, dass du alle diese Aufgaben erfüllst – das ist die Herausforderung, die »Challenge«, die du mit diesem Buch eingehst. Das Programm wird dich fordern, das ist klar. Sicher wirst du körperlich an deine Grenzen gehen und bezüglich einiger Dinge umdenken müssen. Aber hey: Du hast dir dieses Buch besorgt, weil du etwas erreichen oder in deinem Leben verändern willst! Ergreife die Chance und nimm jetzt für die nächsten 90 Tage die Challenge an. Ich werde dich auf diesem Weg begleiten und unterstützen. Ich weiß selbst ganz genau, wie es sich anfühlt, wenn man all seine Kraft aufbringen und sich durchkämpfen muss. Vielleicht wirst du das Buch an dem einen oder anderen Workout-Tag am liebsten in die Ecke schmeißen und mich und mein Trainingsprogramm verfluchen wollen. Das kannst du ruhig tun. Aber danach wird trainiert!

Merk dir: Die Aufgabe von heute ist die Gewohnheit von morgen! Alles, was ich dir an einem Tag zeige oder auftrage, wirst du für den Rest der Challenge – und im besten Fall für den Rest deines Lebens – weiter berücksichtigen!

Deine Wochenpläne und täglichen Herausforderungen sehen so aus:

## Wochen 1 bis 4

| Tag 1   | Tag 2  | Tag 3   | Tag 4     | Tag 5   | Tag 6     | Tag 7        |
|---------|--------|---------|-----------|---------|-----------|--------------|
| Workout | Wissen | Workout | Lifestyle | Workout | Lifestyle | Regeneration |

## Wochen 5 bis 13

| Tag 1   | Tag 2   | Tag 3  | Tag 4   | Tag 5   | Tag 6     | Tag 7        |
|---------|---------|--------|---------|---------|-----------|--------------|
| Workout | Workout | Wissen | Workout | Workout | Lifestyle | Regeneration |

Wir arbeiten uns Schritt für Schritt von den Basics eines gesunden und aktiven Lebens bis zum Feintuning vor. In den ersten vier Wochen schaffen wir die Grundlagen für erfolgreiches Training und festigen diese mit nährstoffreicher, sportgerechter Ernährung, der richtigen Flüssigkeitszufuhr, einer Gewinner-Einstellung und ausreichend Regeneration mit dem Hauptaugenmerk auf Schlaf. Dann wenden wir uns vier Wochen lang deinem Alltag

zu: wie du dich darauf vorbereitest, richtig zu essen, wie du deine Challenge auch unter schwierigen Umständen durchziehst und wie du dir mit bestem Gewissen etwas gönnen kannst. Im letzten Teil des Programms sorgen wir dafür, dass sich dein neuer Lifestyle fest in deinem Leben verankert, blicken nach vorne und bereiten den Weg für deine sportliche und aktive Zukunft. Konkret sehen die 13 Wochen der Challenge dann so aus:

## Wochenübersicht

|           |                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------|
| 1. Woche  | Die perfekte Ernährung: wie du richtig einkaufst und isst |
| 2. Woche  | Trink, so viel du kannst – aber ohne Kalorien!            |
| 3. Woche  | So findest und erreichst du dein persönliches Ziel        |
| 4. Woche  | Gute Nacht! Das Zaubermittel Schlaf                       |
| 5. Woche  | Die Planung macht's: Essen im Alltag und im Job           |
| 6. Woche  | Durchhalten, auch wenn es einmal keinen Spaß macht        |
| 7. Woche  | Versuchungen und wie du ihnen widerstehst                 |
| 8. Woche  | Belohnen ist wichtig – wenn du es clever machst           |
| 9. Woche  | Ganz natürlich: deine Ernährungsbooster                   |
| 10. Woche | Der Soundtrack deines Lebens – die Power der Musik        |
| 11. Woche | Fitness macht Lebensfreude! Lass sie raus!                |
| 12. Woche | Was kommt danach? Setz dir langfristige Ziele!            |
| 13. Woche | Das hast du erreicht: deine Abschluss-Checks              |

Um deinen Alltag besser planen zu können, empfehle ich dir, immer schon am Vortag das Programm für den nächsten Tag zu überfliegen. So weißt du, ob ein Workout oder ein Einkauf bevorsteht, und kannst dir schon mal überlegen, wie du das zeitlich am besten unterbringst. Es ergibt jedoch wenig Sinn, mehr als einen Tag vorauszu-lesen. Konzentrier dich einzig und allein auf deine täglichen Aufgaben, die du bewusst, konzentriert und motiviert umsetzen sollst. Außerdem findest

du es sicher auch spannender, immer wieder überrascht zu werden, als vorher schon alle Aufgaben zu kennen.

Das oberste Ziel der 90-Tage-Challenge ist: sie bestehen! Und bestehen bedeutet, alle einzelnen Aufgaben erfolgreich zu absolvieren. Wenn du das schaffst, wirst du auch dein individuelles Ziel erreichen. Muskeln auf- und Fett abbauen wirst du so oder so.

## *So trainierst du bei der 90-Tage-Challenge*

Jede Trainingseinheit hat die gleiche Struktur: Zuerst wird ein Warm-up ausgeführt, dann das Workout, dann ein Cool-down. Die Workouts selbst werden dir gar nicht erst die Gelegenheit geben, zu trödeln: Manchmal sind die Pausenzeiten exakt vorgegeben, manchmal trainierst du in einem festgelegten Zeitrahmen, an anderen Tagen hörst du erst auf, wenn du eine gewisse Anzahl an Wiederholungen und Sätzen erreicht hast. Damit jeder auf dem richtigen Level trainiert und in den 90 Tagen bis an seine Grenzen gefordert, aber nicht überfordert wird, gibt es alle Workouts in drei aufeinander aufbauenden Intensitätsstufen. Du hast gleich am ersten Tag der Challenge, dann am Anfang jeder Woche, später alle zwei Wochen die Gelegenheit, eine Stufe aufzusteigen und noch anspruchsvollere Übungen zu absolvieren. Die Technik geht allerdings immer vor! Sei ehrlich zu dir selbst: Nur wenn du die Übungen wie gefordert mit der perfekten Form absolvierst, hast du die Anforderungen erfüllt. Um

deine Beweglichkeit und deine Koordination zu schulen, kannst du an jedem siebten Tag zusätzlich noch ein Mobility-Training absolvieren. Wenn du die einzelnen Übungen noch nicht gut kennst, solltest du dir die Übungsbeschreibungen am Vorabend vor einem Workout-Tag schon einmal durchlesen und die Bewegungsabläufe einüben, damit du mit ihnen vertraut bist, wenn es darauf ankommt.

In den ersten vier Wochen trainierst du dreimal pro Woche. Wenn dein Körper sich an die Belastung gewöhnt hat, erhöhen wir die Intensität: In den Wochen 5 bis 13 trainierst du viermal die Woche. Das klingt nach viel? Mehr als eine halbe Stunde wirst du pro Workout nicht beschäftigt sein. Und das müsste sich doch immer einrichten lassen, selbst wenn du im Urlaub oder auf Geschäftsreise bist.

Also, gib alles und enttäusche mich nicht!

## *So isst du bei der 90-Tage-Challenge*

Männer haben durchaus unterschiedliche Ziele, wenn es um die Verbesserung ihrer Figur geht: Bei dem einen steht die Fettreduktion im Vordergrund, bei einem anderen Muskelaufbau und Gewichtszunahme. Dein individueller Schwerpunkt bestimmt, wie du dich während der 90 Tage und darüber hinaus ernähren solltest.

Für alle gilt jedoch, dass es vom ersten Tag der Challenge an fünf Mahlzeiten am Tag gibt, nach dem Schema Frühstück – Snack – Mittagessen – Snack – Abendessen, die etwa im Rhythmus von drei Stunden eingenommen werden. Solltest du nach vier Mahlzei-

ten nicht mehr hungrig sein, darfst du die letzte auch weglassen, wenn Gewichtsabnahme oder Körperformung dein Ziel ist. Ja, das kann bedeuten, dass du deine Ernährung grundlegend umstellen musst. Und nein, das ist keine Verhandlungsbasis. Auch auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole: Deine Ernährung ist ein entscheidender Erfolgsfaktor. Isst du nicht richtig, sabotierst du deine Ziele! Rezepte für Mahlzeiten findest du ab Seite 163, teilweise auch an den einzelnen Tagen der Challenge im Buch. Beginnend mit Tag eins suchst du dir aus den jeweiligen Kategorien heraus, worauf du Lust hast, oder machst dich selbst auf die Suche nach passenden Rezepten.

Wie du dabei vorgehen sollst, wirst du noch erfahren. Für den Fall, dass du manchmal nicht selbst kochst, erkläre ich dir, wie du deine Mahlzeiten außer Haus richtig auswählen und planen kannst. Mehr musst du für den Anfang gar nicht wissen – im Laufe der 90 Tage lernst du Schritt für Schritt, worauf es ankommt.

Wir unterscheiden zwischen drei verschiedenen Trainingszielen – und steuern dies über die Ernährung, speziell über die Kohlenhydratzufuhr. Dabei bevorzugen wir stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln sowie Hülsenfrüchte, Obst, Reis oder Vollkornprodukte. Weißmehlprodukte und raffinierten Zucker werden wir hingegen vermeiden. Je nachdem, was dein Ziel ist, gilt für deinen Ernährungsplan:

**Abnehmen:** eine faustgroße Portion Kohlenhydrate zu einer der fünf Mahlzeiten.

**Gewicht halten/Körper formen:** zwei faustgroße Portionen Kohlenhydrate verteilt auf die fünf Mahlzeiten.

**Zunehmen/Muskelaufbau:** beliebig viele Portionen Kohlenhydrate pro Tag.

Du kannst auch komplett auf Kohlenhydratbeilagen zu deinen Mahlzeiten verzichten, wenn das besser zu deinem Ziel passt.

Da gerade Shakes mit Obst oder Gemüse sowie einem Proteinanteil optimal geeignet sind, um dich während der Challenge und insbesondere nach den Workouts mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, empfehle ich dir, einen Mixer, Pürierstab oder Entsafter zu besorgen. Wenn du einen Entsafter hast – großartig! Diese Geräte sind zwar furchtbar, was das Reinigen betrifft, aber wahnsinnig praktisch, weil du einfach alles an Gemüse und Obst hineinwerfen kannst und das Resultat eigentlich immer schmeckt. Natürlich helfen auch ein Mixer oder zumindest ein Pürierstab. Wenn du wenig Platz hast, solltest du dir zumindest Letzteres zulegen – gute Geräte bekommst du schon für um die 30 Euro.

## HOYAY!

Kohlenhydrate haben mittlerweile in manchen Kreisen den Ruf als Todfeinde der gesunden Ernährung erlangt. Dazu möchte ich Folgendes klarstellen: Ja, wir essen im Schnitt viel zu viel Zucker (also den Grundbaustein aller Kohlenhydrate), und das ist tatsächlich nicht gut, aus vielerlei Gründen: Zucker hat keinen echten Nährwert, birgt ein Heißhungerrisiko und Diabetesgefahr, um nur einige zu nennen. Als aktive Menschen brauchen wir bisweilen aber schnellen Brennstoff. Du wirst deine Kohlenhydratzufuhr im Rahmen dieses Programms sicherlich reduzieren. Auf Zucker solltest du möglichst ganz verzichten und stattdessen sogenannte komplexe Kohlenhydrate wie stärkehaltiges Gemüse oder Vollkornprodukte zu dir nehmen. Wichtig ist vor allem, und darauf werde ich zu Beginn der 90-Tage-Challenge wieder zu sprechen kommen, dass die Qualität deiner Ernährung insgesamt stimmt.