

THORSTEN TSCHIRNER

▶ plus kostenlos online

DAS 8-MINUTEN- MUSKEL-WORKOUT

OHNE GERÄTE



INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

ALLE ÜBUNGSANLEITUNGEN AUCH ONLINE

Trainieren Sie jederzeit und überall mit Ihrem kostenlosen Online-Zugang. So einfach funktioniert's: Gehen Sie auf www.gu-balance.de/buch/8-minuten-workout-streaming
Geben Sie bei Name und Passwort jeweils folgenden Begriff ein: **8-minuten**

MUSKEL-WORKOUT OHNE GERÄTE

Was Sie damit erreichen können

- ▶ Zeit sparen: 8 Minuten am Tag sind genug!
- ▶ Geld sparen: Ihr Körper ist Ihr effektivstes »Trainingsgerät«
- ▶ Schön und schlank: Formen Sie eine harmonische, straffe Silhouette
- ▶ Geschmeidige Muskeln: durch den großen Bewegungsradius der Übungen
- ▶ Fit für den Alltag: Koordination und Balance deutlich verbessern
- ▶ Inneren Schweinehund überwinden: 8 Minuten gehen immer
- ▶ Tiefe Wirkung: Ihre Körpermitte wird optimal trainiert
- ▶ Schneller im Kopf: auch Ihre geistige Leistungsfähigkeit steigt



**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.

DER 8-MINUTEN-TURBO: SCHNELL & EFFEKTIV

»Keine Zeit« ist die häufigste Ausrede, wenn die Fitness wieder mal zu kurz kommt.

Arbeit, Freunde, Familie und andere Verpflichtungen – um die geplante Bewegungseinheit zu verschieben, gab es bisher immer einen »guten Grund«.

Doch die Lieblingsausrede hat sich erledigt! Denn sportwissenschaftliche Studien zeigen: Wer fit werden und abnehmen will, trainiert kurz und knackig.

EIN FITNESSKONZEPT, DAS ZU IHREM LEBEN PASST

Jeder wünscht sich einen fitten, gesunden Körper. Doch trotz bester Vorsätze erweist sich der Weg dorthin oft als mühsam. Im Fitnessalltag angekommen, bestätigt sich leider immer wieder die Regel: Je höher das Hindernis, desto seltener springt man.

»Keine Zeit« ist keine Ausrede mehr

8 Minuten für die Fitness sind dagegen keine wirkliche mentale Hürde und auch kein großer Posten im täglichen Zeitbudget. Sie reichen völlig aus, um den Kaloriengrundumsatz und die Fettverbrennung hochzufahren. Aber nur, wenn Sie das richtige Krafttraining kennen – und können! Das 8-Minuten-Training ist das perfekte Fitnessprogramm für Minimalisten, die maximalen Erfolg wollen.

Eine Studie der Harvard-Universität belegt, dass ein kurzes, intensives Workout völlig ausreicht, um sich in Form zu bringen beziehungsweise zu halten. Expertisen bestätigen: Kurze Trainingseinheiten können das Kraftpotenzial eines Anfängers verdoppeln und wirken zudem motivierender. Während Probanden, die ein klassisches Hanteltraining absolvierten, oft schon nach einem Monat ausstiegen, blieben die kurz und intensiv Trainierenden wesentlich länger dabei. Ein weiterer Vorteil des Kurztrainings: Wer nur 8 Minuten Zeit hat, trainiert automatisch intensiver und konzentrierter. Also her mit dem zeitsparenden Turbo-Training, das Sie schnell und effizient an Ihr Ziel bringt! Es macht Laune, bringt viel Abwechslung und fordert, ohne zu überfordern – egal auf welchem persönlichen Fitnesslevel Sie beginnen. Dieses Workout schafft wirklich jeder.

TOPFIT OHNE GERÄTE

Sie wollen ein Programm ohne Geräte, Hanteln, Studio? Das 8-Minuten-Workout ist so ein Programm. Es macht den Körper selbst zum Trainingsgerät, indem es immer mehrere Muskelgruppen zusammenarbeiten lässt.

Im Unterschied zum herkömmlichen Gewichte-Heben werden nicht jeweils einzelne Muskelgruppen trainiert, sondern der Körper rückt als Ganzes in den Fokus.

Wozu Maschinen oder Hanteln, wenn Sie das effektivste Trainingstool der Welt immer bei sich haben! Während beim Training mit oder an Geräten Polster für Halt sorgen, muss bei freien und dreidimensionalen Übungen – das sind Bewegungen, die in alle Richtungen sowie in der Drehung stattfinden – die eigene Bauch- und Rückenmuskulatur den Rumpf stabilisieren, ebenso bei hocheffektiven Fitnessklassikern wie Ausfallschritten, Kniebeugen und Stützvarianten.

Vielseitig und variabel

Sie haben beim 8-Minuten-Training eine große Zahl von Übungen zur Auswahl, die Ihre Muskeln aus den unterschiedlichsten Winkeln bearbeiten und die Belastung immer wieder sinnvoll variieren. Dies ermöglicht Ihnen später, Ihr Training zu spezialisieren, es also auf eine bestimmte Sportart oder individuelle Alltagsbelastungen abzustimmen.

Nicht zuletzt wird es dadurch nie langweilig! Nur ein vielfältiges Workout garantiert eine gute Muskelqualität – in gesundheitlicher wie optischer Hinsicht. Einseitig trainierte Muskeln sind dagegen häufig verkürzt, schlechter durchblutet und verletzungsanfälliger, dazu wirken sie unharmonisch.

Mini-Aufwand, Maxi-Erfolg

Da der Bewegungsumfang bei den einzelnen Übungen in der Regel größer ist als beim Training an den Kraftmaschinen, wird die belastete Muskulatur beim Üben gleichzeitig gedehnt und verkürzt sich nicht. Sie nutzen dabei den gesamten Bewegungsradius – aus unterschiedlichen Winkeln wird so jede einzelne Faser Ihres Muskels vollständig trainiert. Mit minimalen Veränderungen der Position Ihrer Hände, Beine oder des Bewegungswinkels werden zudem bei ein und derselben Übung die Muskelfasern unterschiedlich beansprucht. Durch immer neue Reize muss sich der Muskel ständig anpassen und steigert seine Leistung dadurch mehr, als er es bei immer gleichen, isolierten Bewegungen tun würde.

IMMER UND ÜBERALL

Platz für die 8-Minuten-Übungen ist »in der kleinsten Hütte«. Dadurch sind sie absolut alltagstauglich: zu Hause, in den Ferien, in Arbeitspausen ... Ohne Anfahrt und großes Equipment. Und weil das Training so unkompliziert ist, steigt die Wahrscheinlichkeit stark, dass es zum festen Bestandteil Ihres Lebens wird!

ACHTMAL PROFITIEREN

Schluss mit der Plackerei nach konventionellen Methoden! Ab jetzt heißt Ihr Motto 8 Minuten funktionelles Training bei vollem Fitnessseffekt. Der neue Fitnesstrend Functional Training eignet sich für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis gleich gut. Der Trick: Sie machen Übungen, für die Ihr Körper geschaffen ist. Das Training setzt auf natürliche, komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke umfassen, zerlegt den Körper also nicht in Einzelteile. Es bereitet ihn optimal auf die Wirklichkeit vor, Sie gleichen damit auch einseitige Belastungen im Alltag aus.

Der Extrabonus heißt Bodyweight: Einziges Trainingsgerät ist Ihr eigenes Körpergewicht. Ein Rundum-sorglos-Training also. Zwar verwendet das Programm bekannte Trainingsklassiker wieder. Ziel sind aber keine Show-Muskeln, sondern ein geschmeidiger Muskelapparat, der gut aussieht und auf den Sie sich in jeder Situation verlassen können.

1. Perfektes Muskel-Teamwork

Isolierte Muskelaktivität gibt es im Alltag wie im Sport so gut wie nie. Das 8-Minuten-Workout fordert Ihre Muskeln mit jeder Übung zum Teamwork (in sogenannten Muskelketten) auf. Dabei arbeiten jeweils unterschiedlichste Muskeln fein dosiert zusammen. Je besser das klappt, desto ökonomischer und kraftvoller wird die Bewegung. So wird Ihr Körper alltagsfit: Die Wasserkästen tragen sich leichter und ohne nachfolgende Verspannungen. Bei der Schreibtischarbeit bewahren Sie eine gute Haltung. Beim Feierabend-Volleyballmatch werden Sie zur Katze ...

Beim Bodyweight-Training führen Sie vor allem Bewegungen gegen die Schwerkraft aus. Es stabilisiert mit seinen dynamischen und statischen Komponenten gleichzeitig die Gelenke, was essenziell für eine sichere Bewegungsausführung ist. Eine gute Figur vor dem Spiegel ist etwas Schönes – mindestens genauso wichtig ist echte Fitness für alle physischen Herausforderungen des Alltags.

2. Mehr Bewegungsintelligenz

Unser Körper verarbeitet ständig Umweltreize und setzt sie in Muskelreaktionen um. Dieses koordinierte Zusammenspiel von Muskeln und zentralem Nervensystem lässt bei Bewegungsmangel allmählich nach – umso mehr, je älter wir werden. Wir verlieren dann insgesamt an Haltung und Anmut sowie an Sicherheit in unseren Bewegungen. Genau hier setzt das 8-Minuten-Workout an. Sie lernen, Ihr Körpergewicht in unterschiedlichen Bewegungswinkeln zu halten und auszubalancieren. Sie werden gleichzeitig stabiler und beweglicher.

Auch Ihre Feinmotorik, die feine Abstimmung zwischen den Muskelgruppen, wird präziser.

In Zukunft fallen Ihnen zielgerichtete Bewegungen, auch unter Zeitdruck, leichter – ob beim Tennisspielen oder Treppensteigen.

Die Gefahr von Fehlbewegungen wird minimiert. Das schützt vor Verletzungen, Verspannungen und Schmerzen, und es macht Sie selbstbewusst und optimistisch (≥).

3. Kraft für die tiefen Muskelschichten

Beim 8-Minuten-Workout lösen Hunderte von unbewussten Muskelkontraktionen die nötigen Ausgleichsbewegungen aus. Insbesondere die oft vernachlässigten tiefer liegenden Muskelschichten werden so hervorragend mit trainiert. Diese Muskeln stabilisieren das Skelett und vor allem die Wirbelsäule. Sie sind daher sehr wichtig für eine aufrechte Haltung und einen sauberen Bewegungsablauf.

Je intensiver das Training im Lauf der Wochen wird – etwa auf einem Bein stehend, auf instabilem Untergrund, auf kleinerer Fläche, also mit höheren Anforderungen an Stabilität und Balance –, umso stärker werden die tiefliegenden Muskelschichten angesprochen.

Die vier Schwierigkeitsstufen und die Varianten für jede Übung ermöglichen dabei ein langsames Herantasten auch an die anspruchsvolleren Bewegungen.

4. Kurz und knackig = jung und schön

Ein straffes Muskelkorsett lässt Sie aktiver, frischer und jünger wirken. Der Grund: Mit jeder Kontraktion setzen unsere Muskeln Signale frei, welche das Gewebe zur Produktion des stabilisierenden Strukturproteins Kollagen anregen. Dieses stärkt nicht nur die Sehnen, Bänder, Knorpel und Knochen, sondern strafft auch das Hautgewebe. Obendrein ist belegt: Die arbeitende Muskulatur sendet Botenstoffe aus, die Fettdepots sogar direkt über den jeweils trainierten Muskeln auflösen.

FIT & ATTRAKTIV

Beim Bodyweight-Training packen Sie sich nicht einfach Muskelpakete drauf, sondern Ihre Muskeln werden sichtbar und spürbar geschmeidig. Dadurch wird Ihre Körpersilhouette interessanter und »knackiger«, alle Ihre Bewegungen und Ihre Körperhaltung gewinnen an Eleganz und Ausstrahlung.

5. Fettschmelze mit Nachbrenneffekt

Bisher galten längere Ausdauereinheiten in einem mittleren Pulsbereich als das Nonplus-ultra, um sein Fett wegzubekommen. Doch wirklich entscheidend für den Fatburning-Faktor ist der Muskeleinsatz und Muskelaufbau beim Krafttraining.

Mit dem 8-Minuten-Workout können Sie überflüssigen Pfunden an Bauch und Hüften nachhaltig zu Leibe rücken. Denn mehr Muskeln bedeuten, dass Ihr Körper mehr Kalorien verbraucht. Muskeln sind die Fettverbrennungsöfen des Körpers.

Je mehr Muskelmasse Sie zum einen in eine Tätigkeit einbringen, desto stärker schnellst der Kalorienverbrauch dabei in die Höhe.

Eine besonders überraschende Wirkung des gezielten 8-Minuten-Trainings ist aber, dass Ihr Körper auch während der restlichen 23 Stunden und 52 Minuten deutlich mehr Fett verbrennt, ganz nebenbei, selbst im Schlaf oder gemütlich auf der Couch!

So haben etwa Wissenschaftler der Uni in Wisconsin, USA festgestellt, dass der Stoffwechsel nach einem Ganzkörperworkout, das nur aus drei Übungen bestand, sogar noch 39 Stunden lang erhöht ist. Im Vergleich dazu reduziert sich die Stoffwechselrate bei klassischem Ausdauertraining wie Radfahren bereits nach einer Stunde wieder auf Normalmaß. Ein Blick auf den Energiehaushalt unseres Körpers soll es verdeutlichen.

Grundsätzlich gilt: Wir legen an Gewicht zu, wenn wir mehr Energie in Form von Nahrungskalorien aufnehmen, als wir tatsächlich verbrauchen (positive Energiebilanz). Umgekehrt können wir nur dann Ballast in Form von Pfunden abwerfen, wenn wir mehr Energie verbrauchen, als wir mit der Nahrung aufnehmen (negative Energiebilanz).

Der Energieverbrauch unseres Körpers wiederum wird im Wesentlichen von zwei Faktoren bestimmt: dem Grundumsatz

und dem Leistungsumsatz.

- Unter dem Grundumsatz versteht man die Kalorien, die der Körper zum Funktionieren auch im »Standby-Modus« benötigt: Verdauung, Atmung, Organ- und Muskeltätigkeit ... Mit 50 bis 70 Prozent macht er den größeren Anteil des Gesamtenergieverbrauchs aus.
- Der Leistungsumsatz berechnet sich aus allen körperlichen Tätigkeiten, die über den Grundumsatz hinausgehen, ob Spaziergehen, Fensterputzen oder Sex. Er macht rund 30 bis 50 Prozent des Gesamtenergieverbrauchs aus.

Es spielt zunächst einmal keine große Rolle, ob wir die Kalorien bei der Joggingrunde im Park oder durch ein Bodyweight-Workout verheizen, weil ja jede Art von Bewegung Energie benötigt. Doch durch das Krafttraining wird mehr Muskulatur aufgebaut, was wiederum, wie auf [Z](#) beschrieben, den permanenten Grundumsatz sowie den Leistungsumsatz des Körpers erhöht.

Jedes zusätzliche Gramm an Muskelmasse erhöht den Kalorienverbrauch, der Energiebedarf des Körpers steigt. 24 Stunden am Tag, in Aktion ebenso wie im Tiefschlaf.

DEN LEVEL HOCH HALTEN

Grob gerechnet steigt Ihr Grundumsatz mit jedem zusätzlich aufgebauten Kilo schlanker Muskeln um 30 Kilokalorien pro Tag an.

Mit nur 3 Pfund mehr Muskeln verbrennen Sie in 8 Wochen 300 Gramm reines Körperfett mehr. Wenn Sie sich dagegen nicht um Ihre Muskeln kümmern, verlieren Sie ab dem 20. Lebensjahr jährlich etwa 1 Pfund Muskulatur. Bis zum 70. Lebensjahr verschwinden bei Inaktivität bis zu 40 Prozent der Muskelmasse – entsprechend sinken der Grundumsatz und der Leistungsumsatz, zudem büßt der Körper an Straffheit und Lebensenergie ein. Erhalten Sie sich Ihre Leistungsfähigkeit mit 8 gut investierten Minuten am Tag!

6. Der 8-Minuten-Brainbooster

Wer gezielt an seiner Kraft arbeitet, stärkt auch Geist und Seele. Das richtige Workout kann Ihre gesamte Lebenseinstellung verändern: Sie denken klar und konzentriert, sind hellwach, kreativ und ausdauernd. Zudem strahlen Sie Vitalität und Selbstsicherheit aus.

Synergetische Effekte zwischen Hirn- und Muskelmasse sind wissenschaftlich längst belegt. Ganzheitliche Übungen, die viele Muskelgruppen auf einmal fordern, aktivieren den Stoffwechsel der Gehirnzellen. Das Vorurteil, Sportler seien weniger helle, ist längst überholt. Die Forschung sagt jetzt: ganz im Gegenteil. Jedes Mal, wenn sich ein Muskel anspannt oder erschlafft, sendet er chemische Stoffe und Proteine aus. Diese werden über die Blutbahn vom Gehirn aufgenommen. Dort liefern sie den Impuls zur Produktion von Nährstoffen, die für beinahe jede Gehirnaktivität notwendig sind. Durch die Trainingsimpulse beginnen Nervenzellen zudem sich zu verzweigen und über neue Verbindungen miteinander zu kommunizieren. Und je besser sie dies tun, desto besser funktioniert Ihr Gehirn.

Regelmäßiges funktionelles Krafttraining führt zu mehr Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit, einem verbesserten Kurz- und Langzeitgedächtnis, einem größeren Sprachverständnis sowie zu einer längeren Aufmerksamkeitsspanne. Die komplexen Kombi-Übungen in diesem Buch sind optimal geeignet, um Ihre Gehirnleistung positiv zu beeinflussen. Ab jetzt gilt: Wer es in den Beinen hat, hat es auch im Kopf!

STARKE FRAUEN

Muskelaufbau ist als Energiefresser, »Make-up unter der Haut«, wirksame Gesundheitsvorsorge und Gute-Laune-Macher keineswegs ein Privileg der Männer!

7. Tschüs, Stress!

Das 8-Minuten-Training erfordert einen hohen Grad an Aufmerksamkeit und Konzentration. Deshalb ist es das ideale Anti-Stress-Mittel. Schöpfen Sie die volle Wirkung aus: Machen Sie Ihren Kopf frei und fokussieren Sie sich intensiv auf jedes Detail der Ausführung. Vom Anfang der ersten bis zum Ende der letzten Übung. Geben Sie 8 Minuten lang anderen Gedanken keine Chance.

Es gelingt Ihnen immer besser, völlig in die Übungen einzutauchen und so nicht nur optimale Trainingsresultate zu erzielen, sondern sich auch nachhaltig von der Alltagshektik zu erholen.

8. Lifting für die Laune

Jede Bewegung macht mit schlanken, geschmeidigen Muskeln viel mehr Spaß! Ihr regelmäßiges 8-Minuten-Workout belohnt Sie zudem mit Endorphin und Serotonin, besser bekannt als Glückshormone, die Ihnen ein wohliges, lebendiges Gefühl geben. Je besser Sie trainiert sind, desto effektiver wirken diese Gute-Laune-Botenstoffe. Das Workout ist ein positiver »Thrill« für Körper und Seele.

IN 4 STUFEN ZUR BESTFORM

Langsam aufbauen, Level für Level steigern. In vier Stufen à vier Wochen werden Sie Ihren individuellen Voraussetzungen entsprechend fit.

Sie gewinnen an Kraft, Koordination, Balance – und an Motivation.

Ob Trainingsnovize oder erfahrener Fitnesssportler, das Grundprinzip lautet immer: Bringen Sie Ihren Körper aus dem Gleichgewicht! Diese Maxime basiert auf dem biologischen Motor des Trainings: dem Gesetz der Homöostase. Es besagt, dass der Körper immer den Erhalt eines dynamischen Gleichgewichts zwischen seinem momentanen Leistungsvermögen und den Anforderungen der Umwelt anstrebt.

DIE BELASTUNG ANPASSEN

Steigen die Anforderungen über einen längeren Zeitraum, erhöht der Organismus sein Leistungsniveau: lässt die Muskeln wachsen, arbeitet an der Belastbarkeit des Kreislaufs und an der Sauerstoffversorgung. Überkompensation heißt das.

Wird vom Körper nicht genug gefordert, stellt er seine Anpassungsversuche ein. Deshalb ist das 8-Minuten-Training in vier aufeinander aufbauende Stufen unterteilt, die sich am steigenden Leistungsvermögen orientieren.

Vorausgesetzt, Sie trainieren regelmäßig, baut Ihr Körper so die verschiedenen Bereiche Ihrer Fitness auf: Muskelkraft, Muskelausdauer, Koordination, Balance und Schnelligkeit, aber auch kognitive Fähigkeiten.

Die Belastung wird in kleinen Schritten kontinuierlich gesteigert, sodass Bindegewebe, Sehnen und Bänder sich anpassen können. So steigern Sie sich, wenn Sie dem 4-Stufen-Programm in diesem Buch folgen:

- vom Einfachen zum Komplexen
- vom Leichten zum Schweren
- von der großen zur kleinen Fläche
- von niedrigem zu hohem Widerstand
- von langsamen zu schnelleren Bewegungen
- von einfachen zu schwierigeren Ausgangspositionen

Sie trainieren zunächst in Stufe 1 dreimal in der Woche und steigern dies allmählich auf fünfmal in der Woche. Und es wirkt:

- Nach dem ersten Training spüren Sie Muskeln, die Sie noch gar nicht kannten.
- Nach einer Woche zeigen sich erste Trainingseffekte. Die Übungen sind nun vertrauter, Sie fühlen sich entspannter, fitter und sind motiviert weiterzumachen.
- In den ersten drei bis vier Wochen machen Sie Riesenfortschritte. Die Bewegungen werden leichter, Ihre Muskeln halten länger durch, Verspannungen gehen zurück. All das sieht man Ihnen an.
- Nach eineinhalb Monaten hat sich Ihr Körpergefühl sehr verbessert. Die Muskeln sind sowohl kräftiger als auch beweglicher geworden und haben an Substanz zugelegt.
- Nach 2 bis 3 Monaten ist das Training zum Ritual geworden. Jetzt sind Sie richtig in Form. Komplimente gibt's gratis dazu.

STUFE 1: KRAFT UND KLASSE