

Europas erfolgreichster Personal Trainer

MATT ROBERTS

***SCHNELL* IN BESTFORM!**

Optimale Erfolge mit dem
2-Wochen-Turbo und dem
12-Wochen-Plan



riva

MATT ROBERTS

***SCHNELL* IN
BESTFORM!**

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.

Für Fragen und Anregungen:
mattroberts@rivaverlag.de

1. Auflage 2012
© 2012 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2011 bei Quadrille Publishing Ltd., London, unter dem Titel *I Will Make You Fit Fast*.
Text © 2011 by Matt Roberts.
Fotografien © 2011 by Chris Terry.
Design und Layout © 2011 Quadrille Publishing Ltd.

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.

Übersetzung: Dr. Kimiko Leibnitz
Redaktion: Birgit Dauenhauer
Umschlaggestaltung und Satz: Pamela Günther, Christina Rall
Fotografien: Chris Terry
Models: Kristen Wojciechowski, Mikael Angesjo, Lindsay Jay

Printed in China

ISBN Print 978-3-86883-184-9
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-141-7

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter: www.rivaverlag.de
Gerne übersenden wir Ihnen unser aktuelles Verlagsprogramm.

INHALT

Warum Sie dieses Buch brauchen	4
Wie Sie dieses Buch nutzen	10
Wie das Programm funktioniert	12
Fitnesstests	14
Ziele setzen	17
Das Ernährungsprogramm	18
Trainingsgrundsätze	26
Ausstattung	30

12W

DER 12-WOCHEN-PLAN 32

2W

DER 2-WOCHEN-TURBO 116

DIE ÜBUNGEN 136

DIE REZEPTE 174

Glossar	186
Sachregister	188
Übungsregister	189
Rezeptregister	190
Dank	192

Warum Sie dieses Buch brauchen

Sind Sie mit Ihrer Figur unzufrieden? Haben Sie das Gefühl, außer Form zu sein? Bereiten Sie sich auf einen besonderen Anlass vor – eine Hochzeit, einen Strandurlaub, ein Klassentreffen –, bei dem Sie gut aussehen wollen?

Wenn Ihre Antwort auf eine oder mehrere dieser Fragen »Ja« lautet, dann ist das vorliegende Buch genau das Richtige für Sie. Aber ich muss von Anfang an eines klarstellen: Es gibt keine Zauberformel und kein Wundermittel, um in Form zu kommen. Das Einzige, das wirklich hilft, ist weniger zu essen und mehr Sport zu treiben. Oder um es auf den Punkt zu bringen: *ohne Fleiß kein Preis!*

Nachdem wir das geklärt haben, kann es losgehen. Ich erwarte von Ihnen ungeteilte Aufmerksamkeit und vollen Einsatz, aber im Gegenzug verspreche ich Ihnen, dass Sie Ihren Körper in kürzester Zeit auf eine Weise verändern werden, wie Sie es vermutlich nicht für möglich gehalten hätten. Als Personal Trainer habe ich in den letzten 15 Jahren mit sehr vielen Menschen zusammengearbeitet, die in den verschiedensten Angelegenheiten meinen Rat suchten: Gewichtszu- oder -abnahme, Figurveränderungen, Wettkämpfe, Sportveranstaltungen, Hochzeiten, Modenschauen, Fotoshootings, Filmrollen – oder einfach einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Die Liste der denkbaren Beweggründe ist schier endlos.

Ob man auf einen konkreten Termin hinarbeitet und sich beispielsweise auf eine Hochzeit, eine Filmrolle oder ein Fotoshooting vorbereitet oder ob man einfach auf seine Blutwerte achten, gesund leben, regelmäßig trainieren und sich ausgewogen ernähren möchte – so unterschiedlich die Ziele auch sein mögen, ich wende stets denselben Ansatz an. Und den werde ich Ihnen jetzt erklären.

Die Personal Trainer in meinem Unternehmen haben schon mehr als 300 000 Stunden in die Arbeit mit unseren Klienten investiert. Das ist eine Menge Zeit, während der wir uns mit der Frage befasst haben, wie Körper und Geist auf Training reagieren und welche sichtbaren Veränderungen sich im Einzelfall durch Workouts und eine bewusste Ernährung erzielen lassen.

Ein fester Vorsatz, ein Plan und eine Frist sind entscheidend für jedes Projekt, das erfolgreich sein soll. Indem Sie sich ein klares Ziel setzen, das zu einem festgesetzten Zeitpunkt erreicht sein soll, und indem Sie sich auf die »Vorteile« konzentrieren, in deren Genuss Sie kommen werden, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, motivieren Sie sich selbst zu den erstaunlichsten Leistungen.

Es gibt verschiedene Gründe, warum so viele Menschen bei ihren Gesundheits- und Fitnessprogrammen scheitern. Vielleicht wissen sie nicht, was genau zu tun ist, aber dieses Problem lässt sich durch eingehende Recherchen und die Lektüre von Fachliteratur rasch beheben. Es könnte an einem vollen Terminplan liegen, doch stellt sich hier die Frage, wie sehr sie sich wirklich eine Veränderung herbeisehnen, wenn ihnen letztlich ihr Terminkalender wichtiger ist als ihr Körper. Oder vielleicht fehlt eine klare Zielsetzung oder ein Trainingsplan und deshalb nimmt man sich in zu kurzer Zeit zu viel vor – mit der Folge, dass man früher oder später frustriert aufgibt. Aus diesem Grund bedürfen sowohl das körperliche Training als auch ein erfolgreiches Ernährungskonzept einer exakten Planung. Wir müssen sicherstellen, dass Sie jeden Tag wissen, was warum wie lange zu tun ist, und dass Sie sich permanent bewusst sind, welche Erfolge Sie an einem festgesetzten Termin erreicht haben möchten.

Für viele meiner Klienten, die mit ihrem Beruf im Rampenlicht stehen, ist ihre Prominenz ein zweischneidiges Schwert. Einerseits gehen sie ihr Training hochmotiviert an, da sie durch die Medien und die allgemeine Öffentlichkeit unter ständiger Beobachtung stehen. In unserem kurzlebigen digitalen Zeitalter ist gutes Aussehen ein Garant dafür, fotografiert und überall auf der Welt in Zeitschriften, Zeitungen und anderen Medien präsent zu sein (sofern man dies wünscht). Körperlich fit und gesund auszusehen ist eines der wichtigsten Kriterien, die den Gesamteindruck eines Menschen und seine Wirkung auf andere prägen. Das ist eine enorme Motivationsquelle, die gewährleistet, dass man sich bei allem, was man tut, größte Mühe gibt, um sich stets in Bestform präsentieren zu können.

Die Kehrseite der Medaille ist natürlich, dass jede Verfehlung von der Presse hart abgestraft wird, deren Geschäft darin besteht, über alles zu berichten, was der Leser interessant finden könnte. Und das schließt leider auch die Gewichtszunahme von Stars und Sternchen ein – die den Leser deshalb so freut, weil er sich dadurch in seiner eigenen Haut wohler fühlt. Es gibt unzählige Beispiele von Prominenten, die wegen ihrer Figur von den Medien in Stücke gerissen wurden; man sieht das täglich in Zeitschriften und Zeitungen. Wir, die Konsumenten, lesen und vergessen solche Informationen schnell wieder, doch versetzen Sie sich einmal in die Person hinein, die im Zentrum eines solchen öffentlichen Interesses steht. Eine derartige Berichterstattung kann verheerende Auswirkungen auf diese Menschen haben.

Wer mit einem solchen Szenario konfrontiert ist, hat es sicher leichter, motiviert zu sein und seine Energie darauf zu richten, gut auszusehen. Ohne uns allzu sehr auf die negativen Aspekte des Berühmtseins zu konzentrieren, kann man durchaus sagen, dass diese gesteigerte Angst die Stars dazu antreibt, das Beste aus sich zu machen. Und vielleicht können wir das für uns nutzen. Nichts motiviert so sehr wie der Wunsch, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und dabei eine gute Figur zu machen!

DENKEN SIE WIE EIN STAR!

Viele Frauen machen sich große Sorgen darüber, wie sie am Tag ihrer Hochzeit aussehen. Die Angst vor unvorteilhaften Hochzeitsfotos, der Horror vor der Wahl eines passenden Kleids und vor allem der Wunsch, nicht nur für den Ehepartner attraktiv zu sein, sondern vielmehr für sich selbst und sich entsprechend gut zu fühlen – all das sind Kräfte, die uns zu echten Veränderungen anspornen können. Wenn man diese Form von Motivation in Flaschen abfüllen und verkaufen könnte, wäre man bald reicher als Krösus. Aber das ist auch gar nicht nötig. Alles, was Sie tun müssen, ist: sich klare Ziele setzen, sich immer wieder auf Ihr gewünschtes Endergebnis konzentrieren, einen Terminplan aufstellen und sich auch die Vor- und Nachteile vor Augen halten, die entstehen, wenn Sie Ihr angepeiltes Ziel (nicht) erreichen.

Welche Ziele Sie sich auch immer setzen mögen: Ich möchte, dass Sie positiv denken und sich vorstellen, dass sie zum festgesetzten Termin realisierbar sind. Kein Hindernis ist zu groß, keine Herausforderung zu schwer – Sie können Ihr Potenzial nutzen und Ihr Ziel verwirklichen.



DER 2-WOCHEN-TURBO

Dieses Programm wende ich bei Klienten an, die sich in den letzten zwei Wochen vor ihrem großen Augenblick im Rampenlicht befinden. Es ist intensiv, rigoros und wird Ihnen alles abverlangen. Aber es wird auch dafür sorgen, dass Sie in sehr kurzer Zeit möglichst viel Fett und Wasser – und damit auch Körperumfang – verlieren. Dieses Programm ist äußerst anspruchsvoll. Doch es bewirkt erstaunliche Ergebnisse!

Seien wir mal ganz ehrlich: Zwei Wochen sind nicht genug Zeit, um alle Ziele zu erreichen, die man sich gesetzt hat. Die meisten meiner Klienten sehen dieses Schnellprogramm als Höhepunkt ihres Entwicklungsprozesses, bei dem sie alle Fähigkeiten nutzen, die sie sich zuvor im Training erarbeitet haben, also Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und andere Fitnessaspekte. Im 2-Wochen-Turbo mobilisieren Sie alle Ihre Kräfte, um das bestmögliche Endresultat zu erzielen.

Wenn Sie bereits regelmäßig trainieren, können Sie den 2-Wochen-Turbo möglicherweise als Abschluss der Arbeit betrachten, die Sie bereits leisten, und als genau den zusätzlichen Stimulus, der Ihnen noch gefehlt hat – die entscheidende letzte Trainingsphase.

Für manche von Ihnen ist der 2-Wochen-Turbo das erste und einzige Fitnessprogramm überhaupt. Sie treiben im Moment vielleicht überhaupt keinen Sport, haben aber festgestellt, dass Sie nur zwei Wochen Zeit haben, um in Form zu kommen, damit Sie zu einem bestimmten Anlass, der sich nicht aufschieben lässt, möglichst gut aussehen. In diesem Fall sollten Sie sich schon einmal darauf einstellen, dass die nächsten beiden Wochen hart und anspruchsvoll werden und dass es Tage geben wird, an denen Ihre Muskeln noch vom Workout des Vortags schmerzen. Denken Sie bloß nicht, das sei etwas Negatives – im Gegenteil.

Wenn Sie wirklich in so kurzer Zeit fit und schlank werden möchten, dann werden Sie nicht darum herumkommen, sich anzustrengen und Selbstdisziplin zu üben. Sind Sie dazu imstande, werden die Ergebnisse Sie überraschen. Eine Klientin von mir zum Beispiel, die kürzlich den 2-Wochen-Turbo absolvierte, hatte die letzten zehn Jahre keinerlei Sport getrieben. Sie ist eine bekannte Fernsehmoderatorin und musste deshalb schnell in Form kommen. Ohne weitere Vorbereitungen stellte sie sich meinem 2-Wochen-Programm, und es gab durchaus Augenblicke, in denen sie ernsthaft ans Aufgeben dachte. Aber sie hielt durch und am Ende der zweiten Woche hatte sie rund acht Zentimeter Bauchumfang verloren, beinahe vier Zentimeter an den Oberschenkeln und über zwei Zentimeter an den Armen. Zu Beginn des Programms trug sie Konfektionsgröße 42. Zwei Wochen später war es 40!

Ich behaupte nicht, dass es leicht wird oder dass Sie nicht in Situationen geraten werden, in denen Sie am liebsten die Flinte ins Korn werfen möchten, aber ich bin felsenfest davon überzeugt, dass Sie es schaffen können. Die Aussicht auf ein Fotoshooting spornte die Fernsehmoderatorin an und ließ sie alle Zweifel überwinden. Sie müssen nur dieselbe Motivation für sich entdecken, dann können und werden Sie es schaffen. Jeder ist dazu in der Lage.

DER 12-WOCHEN-PLAN

Falls Ihnen genügend Zeit zur Verfügung steht, sollten Sie lieber dieses ausführlichere Programm wählen. Zwölf Wochen geben uns die nötige Zeit, so viele Aspekte Ihrer Fitness, Gesundheit und Ihres allgemeinen Wohlbefindens zu entwickeln, dass Sie sich am Ende rundum fit fühlen werden.

Die letzten beiden Wochen dieses Programms bestehen aus dem 2-Wochen-Turbo (siehe vorherige Seite), die vorangehenden zehn Wochen dienen als Fundament für diese Endphase. Im Laufe des gesamten zwölfwöchigen Plans werden Sie enorme Veränderungen an sich feststellen und schließlich in der Lage sein, während der letzten beiden Wochen Ihre neu gewonnene Leistungsfähigkeit auszuschöpfen. Der möglicherweise größte Vorteil des 12-Wochen-Plans besteht darin, dass wir die nötige Zeit haben, um verschiedene Bereiche Ihrer Fitness aufzubauen. Fitness ist nicht gleichbedeutend mit Abnehmen (obwohl wir uns natürlich auch damit befassen werden), sondern bedeutet für jeden etwas anderes.

Während des 12-Wochen-Programms werde ich dafür sorgen, dass Sie enorme Ausdauer entwickeln, allgemeine Muskelkraft aufbauen, vor allem Bauch- und Rumpfkraft, Ihre Muskelausdauer, Koordination, aber auch Ihre Nervenfunktion sich verbessern, ebenso die funktionelle Kraft und Schnelligkeit. Der 12-Wochen-Plan ist in sechs 2-Wochen-Blöcke unterteilt. Jeder Abschnitt fügt den Elementen, die wir aus der vorangegangenen Phase übernehmen, eine neue Trainingsdisziplin oder Trainingsart hinzu. Im Laufe der Zeit werden Sie auf diese Weise immer neue Trainingsmethoden kennenlernen und eine zunehmende Zahl von Übungseinheiten absolvieren.

Sie beginnen mit vier Workouts pro Woche. In den letzten beiden Wochen des Programms sind es dann sechs Workouts pro Woche. Jetzt höre ich schon den Aufschrei »Dafür habe ich aber keine Zeit!«. In diesem Fall bleiben Sie einfach, wie Sie sind, werden nur immer träger, ungesünder und als Folge davon auch immer unsicherer. Gehen Sie weiter zum Arzt, um sich den Blutdruck messen zu lassen, und bleiben Sie bei Ihren Lippenbekenntnissen. Kaufen Sie immer größere Kleidung und reden Sie sich ein, dass sich die Konfektionsgrößen im Laufe der Jahre verändert haben. Immerhin ist es Ihr Körper – wenn Sie nicht wollen, müssen Sie sich nicht verändern.

Oder: Schaffen Sie sich die nötige Zeit! Sehen Sie weniger fern, gehen Sie eine Zeitlang abends weniger aus und beziehen Sie Ihre Familie in Ihren Trainingsplan ein. Kaufen Sie Kleidung, die körperbetonter und ansprechender wirkt, betreten Sie einen Raum mit dem Wissen, dass Sie umwerfend aussehen, suchen Sie Ihren Arzt nur noch für die wirklich notwendigen Kontrolluntersuchungen auf, melden Sie sich zu einem 10-Kilometer-Lauf an und seien Sie bei familieninternen sportlichen Wettkämpfen weiterhin besser als Ihre Kinder (zumindest noch die nächsten Jahre). Sie können *all das* erreichen, es dauert nicht lange. Diese zwölf Wochen werden die Art und Weise, wie Sie sich selbst wahrnehmen, grundlegend verändern. Vertrauen Sie mir, Sie werden sich großartig fühlen.

Egal, ob Sie nun das komplette 12-Wochen-Programm durchlaufen oder nur den 2-Wochen-Turbo, das Training wird nicht immer einfach sein, aber durch abwechslungsreiche Workouts und klare Zielvorgaben kann es ein interessantes und letztlich von Erfolg gekröntes Erlebnis werden. Bleiben Sie konzentriert, denken Sie an Ihre Ziele und verlieren Sie sie niemals aus dem Blick!



Wie Sie dieses Buch nutzen

Eines der wichtigsten Elemente eines erfolgreichen Fitnessprogramms ist Übersichtlichkeit. Um Ihnen die Arbeit zu erleichtern, ist das Buch so aufgebaut, dass es Ihnen für jeden Tag des Plans nur die Informationen liefert, die Sie auch wirklich benötigen. Sie müssen nur einen Blick auf den entsprechenden Tag werfen, um zu wissen, was zu tun ist.

So arbeite ich auch mit meinen Klienten. Wenn ein Klient mich aufsucht, ist sein Workout natürlich schon von mir vorstrukturiert. Für die Zeit, in der wir uns nicht persönlich treffen können, erstelle ich Wochenpläne, in denen sich Training und Ruhetage abwechseln, ungefähr so, wie in diesem Buch dargestellt. Diese Tagebuchmethode gibt Ihnen die Sicherheit, stets zur richtigen Zeit das Richtige zu tun, um erfolgreich an Ihr Ziel zu gelangen.

Am Anfang des gesamten Prozesses sollten Sie ein Startdatum festsetzen und dieses auf der ersten Seite des Trainingstagebuchs festhalten. Ich habe das Programm so entworfen, dass die Wochen jeweils montags beginnen und sonntags enden. Entscheiden Sie sich, in welcher Woche Sie beginnen möchten, und vermerken Sie das Datum oben auf der ersten Seite des Programms.

Damit Sie stets den Überblick behalten, sollten Sie jede Seite mit dem entsprechenden Tagesdatum versehen. Tragen Sie auch bereits vorhersehbare Ereignisse ein, die mit einem veränderten Tagesablauf verbunden sein werden. Wenn Sie zum Beispiel in den Urlaub fahren, auf Geschäftsreise gehen oder etwas anderes Ihrer Trainingsroutine in die Quere kommen könnte, dann überlegen Sie sich rechtzeitig, wie Sie sich auch in der Zeit Ihrer Abwesenheit möglichst exakt an Ihr Programm halten können. Eine vorausschauende Planung reduziert die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns ganz erheblich.

FITNESSTEST

Bevor es mit dem Programm losgeht, möchte ich, dass Sie sich einer Reihe von Fitnessstests unterziehen (Seite 14/15). So können Sie während des Programms laufend Ihre Fortschritte kontrollieren. Es gibt neun Tests, von denen jeder einen anderen wichtigen Aspekt Ihrer Fitness beleuchtet. Sie sollten sich dann für die vier Tests entscheiden, die Ihren Zielen am ehesten entsprechen. Während des Programms werden Sie sich im Abstand von zwei Wochen immer wieder neu testen, damit Ihre Fortschritte bewertet, festgehalten und eingeschätzt werden können.

TÄGLICHER SCHWERPUNKT

Vor jedem Workout erkläre ich meinen Klienten, was wir in der nun folgenden Einheit tun werden und worauf sie besonders achten sollen. Auch in diesem Buch gebe ich Ihnen an jedem Tag des Programms einige Tipps und Anweisungen mit auf den Weg, damit Sie wissen, worauf Sie sich konzentrieren sollen. Ich spreche also als Trainer zu Ihnen und weise auf die Besonderheiten hin, die das Training des jeweiligen Tages auszeichnen. Es ist wichtig zu wissen, warum man etwas tut, und indem Sie meine Motive und Überlegungen verstehen, gewinnen Sie eine genauere Vorstellung davon, warum ich bestimmte Dinge von Ihnen verlange. Für jede Handlung gibt es einen Grund und jede Anstrengung bringt ein Resultat.

ERNÄHRUNG

Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil des Programms, deshalb gibt es für jeden Tag einen eigenen Speiseplan. Zu jeder Mahlzeit finden Sie ein Rezept im Buch (ab Seite 174). Sie können auch auf eigene Kreationen zurückgreifen, wobei Sie sich jedoch an die Grundsätze halten müssen, die ich in dem Abschnitt zur Ernährung darlege (Seiten 18–25). Der Leitfaden soll Ihnen klar vorgeben, was Sie zu sich nehmen sollten, um das Programm erfolgreich zu absolvieren. Denn in Sachen Ernährung gilt ebenfalls: Sie sind für sich selbst verantwortlich und wissen deshalb selbst am besten, was Sie tun müssen, um auf Kurs zu bleiben. Vielleicht finden Sie es am Anfang praktisch, die beigelegten Rezepte zu verwenden, aber mit der Zeit wird es Sie sicher reizen, mit anderen Lebensmitteln zu experimentieren, die Ihnen geschmacklich vielleicht mehr zusagen. Vorausgesetzt natürlich, sie erfüllen die Anforderungen meines Programms.

SPORT

Im Workout des jeweiligen Tages finden Sie das detaillierte Programm, an das Sie sich genau halten sollten, sowie ein Bild mit einer besonders wichtigen Übung, um Ihnen ins Gedächtnis zu rufen, wie die Übung aussieht, zusammen mit einem Tipp, der Ihnen zur richtigen Technik verhilft. Eine detaillierte Beschreibung aller Übungen finden Sie im Kapitel »Die Übungen« (Seiten 136–173).

Bitte führen Sie jedes Workout genauso aus wie es beschrieben ist, nicht mehr und nicht weniger. Wenn Sie sich an einem Tag besonders gut fühlen, könnten Sie vielleicht versucht sein, Ihr Pensum zu erhöhen, aber widerstehen Sie diesem Drang, denn der ganze Plan baut darauf auf, Ihr Training optimal zu nutzen, ohne dass Sie sich zu sehr verausgaben. Umgekehrt sollten Sie die Zügel auch nicht schleifen und Workouts ausfallen lassen – denn sonst stellt sich nicht der gewünschte Trainingseffekt ein.

NOTIZEN MACHEN

Dieses Buch ist Ihr Trainingstagebuch und wie in jedem Tagebuch ist dort ausreichend Platz vorhanden, um sich Notizen über die Geschehnisse des Tages zu machen. Hier können Sie beispielsweise festhalten, wie Sie sich gefühlt haben, ob Ihnen das Durchhalten leicht oder schwer fiel, wo Sie Ihr Workout absolviert haben, wie Sie mit dem Speiseplan zurechtgekommen sind oder in welcher Hinsicht Sie Ihr Ernährungs- oder Fitnessprogramm anpassen mussten, weil die äußeren Umstände keine andere Wahl zuließen. Dieser Bereich erlaubt Ihnen, auf Ihre eigenen Erfahrungen zurückzugreifen, falls Sie das Programm später einmal wiederholen sollten. Aber vor allem können Sie Ihre Notizen dazu nutzen, im weiteren Verlauf zu überprüfen, wie weit Sie schon gekommen sind. Tragen Sie hier ein, wie fit Sie sich fühlen, ob und wie sich Ihr Körper verändert und schlagen Sie beispielsweise in Woche 10 noch einmal Ihre Notizen aus Woche 2 nach. Denn wir alle neigen mit der Zeit dazu, den Überblick über unsere Fortschritte zu verlieren. Zwar haben wir mit den Fitnessstests eine recht objektive Kontrollmethode, aber es ist mindestens genauso wichtig, die »emotionalen« Aspekte festzuhalten, die darüber Auskunft geben, wie man sich innerlich verändert hat.

Wie das Programm funktioniert

Meine oberste Priorität ist es, Ihren Stoffwechsel zu beschleunigen, damit Sie Ihr Ziel erreichen und schlanker, fitter und leichter werden. Es gibt zwar eine Fülle an Fitnessaspekten, die infolge des Programms deutlich verbessert werden, aber letztlich steht und fällt alles damit, ob es mir gelingt, Ihren Energieumsatz zu erhöhen.

Muskeln verbrennen Energie und je aktiver Sie sind, umso mehr Fett werden Sie verlieren. Wenn Sie diese Gleichung zu Ende denken, kommen Sie möglicherweise zu dem Schluss, dass wir einfach darauf hinarbeiten sollten, möglichst viel Muskelmasse aufzubauen, um Sie in eine kalorienverbrennende Muskelmaschine zu verwandeln. Aber ich vermute, dass das nicht die Lösung ist, nach der Sie suchen!

Es ist schon wahr, dass eine große Muskelmasse einen regen Stoffwechsel mit sich bringt. Betrachten Sie nur einmal den Kalorienverbrauch eines Bodybuilders, der täglich über 4500 Kalorien zu sich nehmen muss, nur um sein Gewicht zu halten. Sie können sich also vorstellen, was passiert, wenn er anfängt, seine Nahrungsaufnahme einzuschränken. Aber nicht nur Bodybuilder verbrennen enorm viele Kalorien, der Stoffwechsel von Ausdauersportlern, Triathleten und Profiradfahrern ist infolge der anstrengenden langen Trainingseinheiten und Wettkämpfe oft genauso hoch.

Der Nachteil bei dem Versuch, selbst zu einem Ausdauersportler zu werden, ist, dass man Monate oder sogar Jahre benötigen würde, um eine vergleichbare Grundfitness aufzubauen. Deshalb ist dieser Ansatz für die meisten von uns nicht geeignet. Es empfiehlt sich eher ein goldener Mittelweg, bei dem man die besten und erfolgversprechendsten Elemente der modernen Sportwissenschaft für sich nutzt.

Durch eine Kombination verschiedener Trainingsmethoden, wie das Stemmen schwerer Gewichte mit einer geringen Anzahl an Wiederholungen, das Stemmen leichter Gewichte mit vielen Wiederholungen, Dauermethode (länger andauernde Belastung ohne Unterbrechung mit konstanter Intensität), Intervalltraining, Zirkeltraining, Peripheral Heart Action (PHA) Training, funktionelles Training und vieles mehr, hilft Ihnen dieses Programm nicht nur, schlanker zu werden. Es macht Sie auch fitter und viel agiler, stärker, leichter und flexibler, außerdem verbessert es Ihre Haltung, erhöht Ihren Stoffwechsel und trägt zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei!

IN ZWÖLF WOCHEN KÖNNEN SIE EINE ECHTE VERÄNDERUNG ERZIELEN.

Das Programm läuft in mehreren Phasen ab, die jeweils etwa zwei Wochen dauern. Ihr täglicher Ernährungsplan verändert sich mit den sich wandelnden Anforderungen, die jeder Programmabschnitt an Sie stellt. Wenn ich Ihnen also ein härteres Krafttraining abverlange, passt sich die Ernährung an, indem zum Beispiel mehr Protein auf dem Speiseplan steht.

Die ersten beiden Wochen zielen darauf ab, Ihre Grundfitness aufzubauen und bilden ein solides Fundament für Ihre kardiovaskuläre Ausdauer und Muskelkraft.

Im Lauf der nächsten 2-Wochen-Blöcke werde ich den Schwerpunkt immer wieder leicht verändern, indem ich jeweils andere Aspekte Ihres Trainings in den

Vordergrund stelle. Manchmal besteht der Unterschied auch nur in der Intensität. Bei manchen Übungen sind beispielsweise am Anfang leichte Gewichte mit etwa 20 Wiederholungen vorgesehen, später werden dieselben Übungen aber vielleicht mit schwereren Gewichten und nur noch zehn Wiederholungen ausgeführt.

Das verändert den Schwerpunkt und die Wirkung des Workouts ganz entscheidend, denn hierbei geht es darum, möglichst viele verschiedene Arten von Muskelfasern zu aktivieren, die unterschiedlichen Zwecken dienen. Kurzstreckenläufe zum Beispiel fordern die schnell zuckenden (fast-twitch), weißen Muskelfasern, während bei Langstreckenläufen eher die langsam zuckenden (slow-twitch), roten Fasern beansprucht werden.

Die Veränderungen des Schwerpunkts in jedem der Trainingszyklen verfolgen den Zweck, Ihr Körperfett zu reduzieren und Ihre Fitness zu verbessern, ohne Sie zu einem Muskelpaket anwachsen zu lassen. Wie ich aber bereits erwähnt habe, hat das Training mit schweren Gewichten durchaus auch seine Vorzüge, die wir uns im Lauf des Programms zunutze machen werden.

Mit jeder Woche werde ich mehr von Ihnen verlangen. Es gibt zwar keinen erheblichen Unterschied in der Anzahl der Trainingseinheiten, die Sie absolvieren (die Anzahl der Einheiten wächst von 4 auf 6 pro Woche), allerdings wird sich die Art, wie die Einheit ausgeführt wird, erheblich verändern. Mit der Dauermethode werden Sie so lange trainieren, bis Sie problemlos 75 bis 90 Minuten laufen können. Sie glauben mir nicht? Vertrauen Sie mir, Sie werden es schaffen, weil ich Sie optimal darauf vorbereiten werde. Innerhalb des Intervalltrainings zur Verbesserung Ihrer Ausdauer werden Sie zunächst etwa doppelt so viele Ruhe- wie Aktivphasen haben, doch mit der Zeit kehrt sich das Verhältnis um; dennoch werden Sie auch dies mit Leichtigkeit meistern und somit die Wirksamkeit Ihrer Workouts erhöhen.

Während Sie sich von Woche 1 bis 10 durcharbeiten, werden Sie merken, wie sich Ihre Fitness verbessert und Ihr Selbstvertrauen steigt. Der 2-Wochen-Turbo, den Sie entweder als eigenständiges Programm oder als letzte Phase des kompletten Programms ausführen, zielt darauf ab, maximale Ergebnisse bei minimalem Zeitaufwand zu erzielen. Falls Sie nur das Turboprogramm absolvieren möchten und nie zuvor trainiert haben, werden Sie es sicher enorm anstrengend finden. Aber es ist machbar, weil sich die Trainingsintensität Ihren wachsenden Fähigkeiten anpasst.

Die erste Woche des 2-Wochen-Turbos zielt darauf ab, die Leistung der Muskeln auf ein Maximum zu erhöhen, indem wir schwerere Gewichte und intensives Intervalltraining miteinander kombinieren, während sich die Nahrungszufuhr auf das Nötigste beschränkt. Diese hochintensive Woche wird Ihren Stoffwechsel ankurbeln und Ihre Muskeln bis zum Höchstmaß aktivieren.

Die zweite Woche baut auf der Arbeit auf, die Sie bis dahin bereits geleistet haben, und zielt schlichtweg darauf ab, Kalorien zu verbrennen, Gewicht zu verlieren, Fett zu reduzieren und Schlacken abzubauen. Das Workout in dieser Woche setzt nicht mehr so sehr auf große Gewichte, sondern konzentriert sich vielmehr auf leichtes Widerstandstraining mit hohen Wiederholungszahlen, wodurch Ihr Körper gestrafft wird. Das Ausdauertraining in dieser Woche besteht aus langen, nicht allzu intensiven, aber dennoch fettverbrennenden Einheiten.

Fitnessstests

Wie immer im Leben müssen Sie zunächst wissen, wo Sie stehen, bevor Sie eine Vorstellung davon gewinnen können, wie Sie weiter verfahren sollen. Ich werde

Sie darum bitten, diesen Fitnessstest durchzuführen, bevor Sie mit dem Programm beginnen und ihn dann während des Plans alle zwei Wochen zu wiederholen.

Indem Sie sich regelmäßig testen, haben Sie Ihren Fortschritt fest im Blick und können sich genau bewerten. So wissen Sie stets, ob alles nach Wunsch verläuft oder ob Sie härter an sich arbeiten müssen, etwa wenn sich die Veränderungen nicht so schnell einstellen wie erwartet.

Es gibt neun Fitnessstests, die ich nachfolgend skizziere und die Ihnen zeigen, wie gut Sie sich in verschiedenen Fitnessbereichen schlagen. Ihre Ergebnisse können Sie in der Tabelle auf Seite 16 festhalten. Obwohl ich mir grundsätzlich wünsche, dass Sie im Lauf des Programms alle neun Bereiche regelmäßig neu testen, gibt es vielleicht einige Aspekte, auf die Sie besonderen Wert legen. Wenn Sie beispielsweise keine Probleme mit Ihrem Gewicht haben, spielen die Tests zur Ermittlung des Body-Mass-Index (BMI) und des Taille-Hüft-Verhältnisses keine große Rolle. Wenn Sie jedoch abnehmen möchten, sind die Liegestütz- oder Klimmzugtests eher unwichtig, während die Tests für den BMI und das Taille-Hüft-Verhältnis in den Mittelpunkt des Interesses treten. Um sicherzustellen, dass Sie in allen Bereichen Fortschritte machen, sollten Sie aber versuchen, alle Tests auszuführen. Seien Sie ehrlich, wenn Sie sich testen; Sie belügen sich sonst nur selbst. Vergessen Sie nicht: Nur Sie selbst werden die Ergebnisse kennen. Niemand wird deswegen schlecht über Sie urteilen. Notieren Sie sich also die Werte, setzen Sie sich Ihre Ziele und bleiben Sie konzentriert, um bei jeder neuen Testabnahme eine Verbesserung zu erzielen.

Stufe 1	8	Wdh.
Stufe 2	15	Wdh.
Stufe 3	20	Wdh.
Stufe 4	30	Wdh.
Stufe 5	40	Wdh.

KRAFTAUSDAUER FÜR DEN OBERKÖRPER DURCH DRUCK

1. LIEGESTÜTZTEST

Machen Sie in einer Minute so viele Liegestütze, wie Sie können (entweder mit gestreckten Beinen, wie auf Seite 155, oder mit abgelegten Knien, wie auf Seite 153). Verwenden Sie auch bei künftigen Tests immer dieselbe Variante. Wenn es Ihnen nicht gelingt, eine Minute lang durchzuhalten, zählen Sie die Anzahl der Liegestütze, die Sie schaffen, bevor die Technik zu leiden beginnt.

Stufe 1	4	Wdh.
Stufe 2	8	Wdh.
Stufe 3	12	Wdh.
Stufe 4	16	Wdh.
Stufe 5	20	Wdh.

KRAFTAUSDAUER FÜR DEN OBERKÖRPER DURCH ZUG

2. KLIMMZUG IM LIEGEN

Legen Sie sich unter eine Klimmzugstange und fassen Sie diese über Kopf mit einem schulterbreiten Obergriff (Handrücken zeigen zu Ihnen). Der Körper bildet eine diagonale Linie und befindet sich in einem Winkel von etwa 45 Grad zum Boden. Ziehen Sie sich nun mit gestrecktem Körper hoch zur Stange und berühren Sie diese mit der Brust. Die Wiederholung zählt nur, wenn die Brust die Stange berührt. Führen Sie in einer Minute möglichst viele Wiederholungen aus.

Stufe 1	20	Wdh.
Stufe 2	30	Wdh.
Stufe 3	40	Wdh.
Stufe 4	50	Wdh.
Stufe 5	60	Wdh.

KRAFTAUSDAUER FÜR DEN UNTERKÖRPER

3. KNIEBEUGE

Stellen Sie sich vor eine Bank. Gehen Sie in die Hocke und halten Sie dabei den Rücken gerade. Berühren Sie mit dem Gesäß kurz die Bank und richten Sie sich dann wieder auf. Notieren Sie die Anzahl der Wiederholungen, die Sie in einer Minute schaffen.

AEROBE AUSDAUER

4. 1,5-KILOMETER-LAUF

Absolvieren Sie 1,5 Kilometer auf einem Laufband und notieren Sie Ihre Zeit. Wenn Sie lieber draußen laufen, stoppen Sie die Zeit nach 1,5 Kilometern.

RUMPFKRAFT

5. UNTERARMSTÜTZ

Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden und drücken Sie sich mit den Ellbogen nach oben, bis Ihr Körper etwa parallel zum Boden ist (Seite 145) und von den Fersen bis zum Kopf eine Linie bildet. Halten Sie diese statische Position, so lange Sie können, ohne in den Rundrücken zu fallen, und stoppen Sie die Zeit.

OBERKÖRPERKRAFT

6. KLIMMZUG

Die ultimative Kraftübung! Fassen Sie eine Klimmzugstange im Untergriff (Handflächen zeigen zu Ihnen) oder im neutralen Griff (Handflächen zeigen nach vorn) und lassen Sie sich hängen. Ziehen Sie sich für jede Wiederholung so weit nach oben, bis das Kinn über der Stange ist. Senken Sie sich anschließend wieder ab.

7. BODY-MASS-INDEX (BMI)

Dieser Test bewertet Ihr Gewicht im Verhältnis zu Ihrer Körpergröße und gibt Aufschluss darüber, wie gesund Ihre aktuelle Körperform ist.

Berechnen Sie Ihren BMI anhand der Formel: BMI = Gewicht in kg/Körpergröße in m²

8. TAILLE-HÜFT-VERHÄLTNIS

Mittels des Taille-Hüft-Verhältnisses lässt sich einschätzen, wie es um Ihr allgemeines Gesundheitsrisiko steht. Menschen mit einem größeren Taillenumfang neigen offenbar eher dazu, Herzinsuffizienz und Diabetes zu entwickeln als jene, die naturbedingt eher um die Hüften fülliger sind. Es geht hier also darum, die Verteilung des Körperfettanteils zu bestimmen.

Verwenden Sie ein Maßband und messen Sie den Hüftumfang an der breitesten Stelle, den Taillenumfang am Nabel oder direkt darüber.

Das Ergebnis erhalten Sie, indem Sie den Taillen- durch den Hüftumfang teilen.

9. DREIMINÜTIGER STEP-TEST

Hiermit testen Sie Ihre Kondition. Verwenden Sie eine etwa 40 cm hohe Bank und steigen Sie 30 Mal pro Minute auf und ab. Führen Sie drei Minuten lang solche Step-ups aus, halten Sie dann an und messen Sie 15 Sekunden lang Ihren Puls. Multiplizieren Sie den Wert mit vier und vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit den angegebenen Werten.

Stufe 1	12 Min.
Stufe 2	10 Min.
Stufe 3	9 Min.
Stufe 4	8 Min.
Stufe 5	7 Min.

Stufe 1	20 Sek.
Stufe 2	30 Sek.
Stufe 3	45 Sek.
Stufe 4	60 Sek.
Stufe 5	90 Sek.

Stufe 1	1 Wdh.
Stufe 2	3 Wdh.
Stufe 3	4 Wdh.
Stufe 4	5 Wdh.
Stufe 5	8 Wdh.

Stufe 1	32 + oder unter 17
Stufe 2	29–31 oder unter 20
Stufe 3	27–28
Stufe 4	24–26
Stufe 5	20–23

MANN	
Stufe 1	1,2 +
Stufe 2	1,1 +
Stufe 3	1,0 +
Stufe 4	0,95 +
Stufe 5	0,94 oder weniger

FRAU	
Stufe 1	1,0 +
Stufe 2	0,9 +
Stufe 3	0,85 +
Stufe 4	0,8 +
Stufe 5	0,8 oder weniger

Stufe 1	165 +
Stufe 2	157 +
Stufe 3	131–156 +
Stufe 4	120–130 +
Stufe 5	unter 120

FITNESSTEST-TAGEBUCH

FITNESS-TEST	AUSGANGSWERT		WOCHE 2	WOCHE 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
FITNESS-TEST	WOCHE 6	WOCHE 8	WOCHE 10	WOCHE 12
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

In diesem Buch geht es darum, Ziele zu erreichen. Den 2-Wochen-Turbo wende ich grundsätzlich bei Klienten an, die zu einem bestimmten Termin in Bestform sein müssen. Ausreden haben da keine Chance. Mein Turboprogramm hat sich schon auf so manchem roten Teppich bewährt.

Ziele setzen

Ein konkretes Ziel vor Augen zu haben, das man erreichen will, ist einer der wichtigsten Faktoren für den Erfolg. Sich strikt an die Vorgaben zu halten, ein Quäntchen härter als erforderlich zu trainieren, keine Einheiten ausfallen zu lassen und sich genau an den Mahlzeitenplan zu halten, fällt umso leichter, wenn ein Termin feststeht, bis zu dem das Programm abgeschlossen sein muss. Manchen Menschen fällt das leicht. Vielleicht steht Ihre Hochzeit bevor, ein Fotoshooting oder ein Urlaub, an dem Sie Ihren Körper mehr als üblich zeigen möchten! Wenn Sie diese Arten von Zielen haben, ist der Prozess etwas einfacher. Falls Sie für Ihr Programm aber keinen eindeutigen Fixtermin haben, müssen Sie sich ein konkretes Ziel schaffen, das allerdings nicht nur auf Ihren Wunschvorstellungen beruhen darf, sondern auch auf den Testergebnissen, die Sie vor Beginn des Plans ermittelt haben.

Setzen Sie sich Ihre Ziele so, als seien Sie eine Person, die im öffentlichen Interesse steht. Sie wissen, wie gut es sich anfühlt, wenn man sein Ziele erreicht hat und kennen auch die Nachteile, wenn man nicht voll und ganz vorbereitet ist. Sie sollten eine Liste von kurz- und langfristigen Zielen erstellen, die Ihnen in den kommenden Wochen als Orientierungshilfe dient. Schreiben Sie sie auf und halten Sie diese Liste stets griffbereit. Es könnten so einfache Dinge sein wie die Übung zu schaffen, die im Rahmen dieses Plans jede Woche vorgesehen ist, oder es könnte auch der Vorsatz sein, sich jede Nacht ausreichend Schlaf zu gönnen oder mit dem Rauchen aufzuhören, falls Sie diesem Laster frönen. Diese Liste ist eine sehr persönliche Angelegenheit und deshalb können auch nur Sie herausfinden, was Sie persönlich davon abhält, Ihre Ziele zu erreichen. Denken Sie darüber nach und arbeiten Sie Woche für Woche daran, sie zu realisieren.

Es gibt vielleicht Momente, in denen Sie vom Kurs abdriften und den Überblick über Ihre Ziele verlieren. In diesen Augenblicken müssen Sie nur auf Ihre Liste mit den Zielen blicken, um sich daran zu erinnern, was Sie erreichen möchten, dann können Sie sich aufs Neue motivieren. Vielleicht helfen Ihnen Visualisierungen. Wie möchten Sie konkret aussehen? Was ist die beste Version Ihrer selbst? Gibt es ein altes Foto von Ihnen, auf dem Sie umwerfend aussehen?

LANGFRISTIGE ZIELE

Wenn Sie bereits ein langfristiges Ziel im Sinn haben, sollten Sie es aufschreiben. Dieses Ziel ist Ihr Endpunkt, der große Augenblick, an dem Sie stolz auf Ihre Leistung und das Erreichte zurückblicken werden. Wie viel möchten Sie abnehmen? Welche Konfektionsgröße möchten Sie tragen? Wenn Sie sich fitter fühlen wollen, werden Sie Ihr Energielevel mit Fitnesstests messen oder können Sie das auch ganz subjektiv auf einer Wohlfühlskala von 1-10 angeben?

Schreiben Sie sich Ihr langfristiges Ziel als Versprechen an sich selbst auf. Gehen Sie damit um, als wäre es Ihr persönliches Leitbild – oder ein Vertrag, den Sie mit sich selbst schließen. Sie können sich natürlich auch für Ihre neu erlangte Fitness belohnen, indem Sie etwa neue Kleidung kaufen oder einen Urlaub buchen. Es liegt an Ihnen, ein Ziel zu bestimmen, das Sie motiviert und Ihnen das Gefühl gibt, dass sich die Mühe lohnt.

Das Ernährungsprogramm

Eine ausgewogene Ernährung ist die halbe Miete. Das gilt für jedes Programm, das sich zum Ziel setzt, Ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern. Ob sich jemand nun vornimmt abzunehmen, Muskelmasse aufzubauen oder sein Gewicht zu halten, steht und fällt mit der Nahrung, die er zu sich nimmt und die den eigenen körperlichen Bedürfnissen entsprechen muss.

Man nimmt in der Tat ab, wenn man nur noch wenig isst, ebenso wenn man bestimmte Lebensmittel vom Speiseplan streicht oder sich stundenlang in die Sauna setzt und dabei die Flüssigkeitsaufnahme verweigert. Obwohl das letztgenannte Beispiel schon auf Anhieb völlig abwegig und sinnlos erscheint, sind auch die ersten beiden nicht weniger ungefährlich. Im Umkehrschluss gilt, dass sich ein erfolgreiches Ernährungsprogramm nur um eine strukturierte, planmäßige und maßvolle Ernährung entwickeln kann. Sie haben es hier mit einem Fitnessprogramm zu tun, das auf körperlicher Aktivität beruht, und eine zu geringe Kalorienzufuhr macht es Ihnen beziehungsweise Ihrem Körper schlichtweg unmöglich, die Arbeit zu verrichten, die erforderlich ist, um die gewünschten Veränderungen herbeizuführen.

Muskeln benötigen Energie, so wie ein Kraftfahrzeug Treibstoff braucht, damit es sich in Bewegung setzen kann. Wenn Ihre Muskeln zu wenig Nährstoffe erhalten, sind sie nicht voll leistungsfähig und können ihre Tätigkeit nicht verrichten, ebenso wie ein Wagen mit leerem Tank. Es geht darum, ein ausgewogenes Verhältnis zu finden zwischen den eigenen Bedürfnissen, der Nahrungsaufnahme und den Reserven (in Form von Zucker, Protein und Fett), die in Energie umgewandelt werden können, falls man sie benötigt. Eine kleine Differenz zwischen der Menge an zugeführten Kalorien und dem tatsächlichen Bedarf zwingt den Körper dazu, auf seine Reserven zurückzugreifen. Eine zu große Differenz hingegen führt dazu, dass der Körper seine Leistung herunterregelt, weniger Kalorien verbraucht und den Grundumsatz senkt (die Kalorien, die man verbrennt, um alle Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten).

Manche Menschen nehmen zwar ab, indem sie ihre Kalorienzufuhr drastisch reduzieren, aber seien wir ehrlich: Praktisch jeder, der auf diese Weise abnimmt, hat nach etwa sechs Monaten alle verlorenen Pfunde wieder zugenommen. Wir müssen also zunächst Ihren Grundumsatz ermitteln und unter Berücksichtigung der Workouts, die Kalorien sowohl erfordern als auch verbrennen, eine Zufuhrmenge bestimmen, die ein geringfügiges, aber ausschlaggebendes Kaloriendefizit erzeugt.

Im Lauf des Programms habe ich für jeden Tag einen genauen Speiseplan festgelegt. Die darin vorkommenden Lebensmittel sind an die Anforderungen angepasst, die mein Programm an Sie und Ihren Körper stellt. Weil wir alle unterschiedlich schwer sind und für Männer und Frauen jeweils andere Vorgaben gelten, müssen Sie die Mengenangaben in den Rezepten individuell für sich anpassen, das heißt erhöhen oder verringern. Die Rezepte sind darauf ausgelegt, Sie mit 2300 Kalorien pro Tag zu versorgen. Sie werden diesen Wert also auf der Grundlage der nachfolgenden Tabellen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zuschneiden müssen.

Alternativ zu den vorgegebenen Rezepten können Sie auch die in den Tabellen enthaltenen Informationen nutzen, um mithilfe der Hinweise zu den Portionsgrößen auf den Seiten 21–23 eigene Rezepte zu kreieren. Diese liefern Ihnen ebenfalls Tipps für eine nachhaltige Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten, indem sie Ihnen zeigen, was Sie in welcher Menge zu sich nehmen sollten.