

Das Geheimnis für einen flachen Bauch

Trainingsplan

Der erfolgreiche Weg zur
Fettverbrennung



Wichtiger Hinweis:

Ohne schriftliche Genehmigung darf dieses Buch auf keinen Fall vervielfältigt werden, ausgenommen sind kurze Zitate.

Die in diesem Buch zum Ausdruck gebrachten Ideen, Konzepte und Meinungen haben ausschließlich Informationscharakter und sind zu Bildungszwecken gedacht. Die Informationen wurden sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann der Autor keine Haftung für die Richtigkeit übernehmen.

Die gesundheitlichen Tipps, Informationen und Anleitungen können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen, ebenso wenig wie eine ärztliche Diagnose, eine medizinische Beratung oder Behandlung. Der Leser sollte vor Beginn einer Diät oder einer neuen Gesundheitstherapie immer seinen persönlichen Arzt befragen. Der Autor ist nicht haftbar für etwaige Schäden oder negative Konsequenzen aus den in diesem Buch dargestellten Informationen. Ziehen Sie bei Beschwerden unbedingt Ihren Arzt zu Rate.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	8
Die Trainingsmethoden	11
Die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche	14
Aufwärmphase	15
Dehnen und Cool Down nach dem Training	16
Der Trainingsplan	17
Standard - Workout A	17
Das 5 Minuten Training	18
Anfänger	18
Mittelstufe	18
Fortgeschritten	19
Das 10 Minuten Training	20
Anfänger	20
Mittelstufe	21
Fortgeschritten	21
Das 15 Minuten Training	22
Anfänger	22
Mittelstufe	23
Fortgeschritten	24
Das 20 Minuten Training	25
Anfänger	25
Mittelstufe	26
Fortgeschritten	27
Wiederholung auf Zeit - Workout B	28
Das 5 Minuten Wiederholung auf Zeit Training	28
Anfänger	28
Mittelstufe	28

Rumpfbeugen gerade (Front Crunch).....	75
Rumpfbeugen mit seitlicher Drehung	76
Seilspringen (Rope-Skipping).....	77
Seitenstütz (Side Plank Hold).....	78
Seitenstütz mit Hüftheben (Side Plank Raise).....	79
Step Ups.....	80
Unterarmstütz halten (Plank Hold).....	81
Unterarmstütz mit Beinheben.....	82
V-Sit Ups	83
Wandsitzen (Wall Squat).....	84
Dehnungsübung.....	85
Übung 1	85
Übung 2	86
Übung 3	87
Übung 4	88
Übung 5	89
Übung 6	90
Übung 7	91
Übung 8	92
Übung 9	93
Übung 10	94

Einführung

In diesem Buch werde ich die einzelnen Trainings vorstellen. Sie sollten sich ein Ziel definieren und dieses immer vor Augen haben. Aber bitte klein anfangen, zumal wenn Sie sich bisher wenig Zeit für Sport genommen haben. Ab heute wird sich das aber ändern, Sie werden sich regelmäßig bewegen, die vorgestellten Sporteinheiten machen und dabei feststellen, dass Sie Ihrem Ziel langfristig Fett zu verbrennen und dadurch Gewicht zu verlieren täglich ein Schritttchen näher kommen. Also klären Sie bitte für sich zuerst das WARUM Sie etwas ändern wollen! Ist es die alte Jeans, in die ich wieder rein passen möchte oder ist es eine Bikinifigur für den nächsten Urlaub. Erst wenn das WARUM geklärt ist, werden Sie auch für sich keine Ausreden mehr zulassen und es wird ihnen jeden Tag leicht fallen, die Trainingseinheiten zu absolvieren, ganz gleich was im Job gerade los ist.

Am besten gelingt es auch, wenn Sie ein Bild von dem gewünschten Ergebnis, also ihrem Traumkörper, aus einer Illustrierten ausschneiden und sich dort hinhängen, wo Sie jeden Tag die meiste Zeit verbringen, zum Beispiel über dem Schreibtisch ihres Arbeitsplatzes oder an den Spiegel im Bad. So werden Sie jeden Tag an das WARUM erinnert und es gibt weniger Ausreden. Ich möchte also jetzt keine Ausreden mehr hören. Außerdem ist mein Trainingsprogramm so aufgebaut, dass es Orts- und Zeit unabhängig ist, es ist also ganz egal ob Sie nun im Urlaub sind oder geschäftlich viel unterwegs. Das einzige was Sie für dieses Trainingsprogramm benötigen, haben Sie immer bei sich – Ihren eigenen Körper. Sie werden schnell feststellen, dass Sie sich mit den kurzen Trainingseinheiten bald gesünder und fitter als je zuvor fühlen.

Die Trainingseinheiten können bequem zu Hause erledigt werden, Sie müssen also in Zukunft keine teuren Mitgliedschaften in Sportstudios bezahlen oder noch extra Geld für neue Geräte ausgeben. Alles was Sie benötigen, haben Sie bereits zu Hause. Auch wird es keine Ausrede mehr geben, dass Sie dafür keine Zeit haben. Ich habe in dem Programm Einheiten für ein 5-, 10-, 15-, und 20- minütiges Training entwickelt. Wenn die Zeit doch einmal knapp sein sollte, dann ist ein fünf Minuten Training immer drin. Ziel sollte es auf jeden Fall sein, das 20-minütige Training anzustreben, da nur hier die schnellsten und effektivsten Ergebnisse zu sehen sind.

Das Konzept des Trainings ist so aufgebaut, das für jede Fitness Stufe etwas dabei ist. Es gibt somit Trainings für den Anfänger, die Mittelstufe und die Fortgeschrittenen. Damit die einzelnen Stufen schnell wieder zu erkennen sind, gibt es eine farbliche Unterscheidung bei den Stufen. Ähnlich wie die Einteilung bei den Skipisten, ist die Farbe Blau für die Anfänger, Rot für die Mittelstufe und in meinem Fall Goldgelbbraun für die Fortgeschrittenen.

Wer sollte nun mit welchem Training beginnen?

Ich rate Ihnen im Zweifelsfall immer mit einer niedrigeren Stufe zu beginnen. Die meisten Menschen neigen leider dazu, sich selbst oft falsch einzuschätzen und zu überschätzen. Gerade beim Sport kann das schwere Folgen haben und zu unschönen Sportverletzungen führen. Als Anfänger sehe ich alle diejenigen, die aus welchen Gründen auch immer, überhaupt keinen Sport gemacht haben. Auch diejenigen, die seit

und lieber länger in dem bisherigen Level zu bleiben, als zum nächsten zu gehen.

Die Trainingsmethoden

Die Beliebtheit bei der Benutzung von Trainingsgeräten in den Sportstudios ist hauptsächlich das Ergebnis von Marketing, die uns versuchen einzureden, dass man unbedingt Gerätetraining machen muss, um fitter und gesünder werden zu können. Dabei wird die einfachste und effektivste Methode Kraft zu entwickeln und Fett abzubauen übersehen – das Wissen wie man nur mit dem eigenen Körper trainiert.

Außerdem birgt das Trainieren in Fitnessstudios die Gefahr, die Muskelgruppen zu einseitig zu trainieren. Bei einem Körpergewichtstraining werden viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und es schützt zudem vor chronischen Verletzungen wie zum Beispiel Gelenkproblemen. Ein weiterer Mythos besteht, dass viele Menschen denken, dass sich der Schwierigkeitsgrad bei den Übungen nicht anpassen lässt. Das Training ist so konzipiert, dass Sie bei steigender Intensität trotzdem Fortschritte machen können. Die einzige Grenze bei diesem Training liegt bei ihrem Einfallsreichtum. Jede Übung kann durch viele Variationen erweitert werden. Somit kann der Schwierigkeitsgrad der Übung angepasst werden.

Sätze und Wiederholungen sind die gängigsten Methoden das Workout zu strukturieren. Eine **Wiederholung** ist eine komplette Bewegung einer Übung. Wenn sie also 10 Kniebeugen absolvieren, sind das 10 Wiederholungen.

nach dem Workout Ihre Muskeln ab und schützen Sie somit vor Verletzungen. Zusätzlich unterstützen Sie den Regenerationsprozess der Muskeln und es trägt zur Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit der Gelenke, der Bänder und Sehnen bei.

Ein paar Dehnungsübungen habe ich Ihnen hinten mit Bildern erklärt. Es gibt natürlich wesentlich mehr Möglichkeiten. Dies dient nur als Anregung, es gibt sehr viel mehr Übungen, bei Interesse einfach mal im Internet recherchieren.

Der Trainingsplan

Die einzelnen Übungen zu dem nun folgenden Trainingsplan sind alle ab Seite 47 ausführlich mit Bildern beschrieben.

Standard - Workout A

Bei diesem Workout führen Sie die Übungen der Reihe nach durch und machen am Ende eine kurze Pause. Falls die Anzahl der Sätze größer eins ist, dann führen Sie dieselbe Übung nochmals aus bevor Sie zur nächsten Übung über gehen.

Das 5 Minuten Training

Anfänger

Name der Übung	Wiederholung	Anzahl der Sätze	Pause
Kniebeuge	10	1	30 Sekunden
Liegestütz oder Liegestütz mit abgelegten Knie	10	1	30 Sekunden
Ausfallschritt nach vorn	10 pro Bein	1	30 Sekunden
Seilspringen	30 Sekunden	2	30 Sekunden

Mittelstufe

Name der Übung	Wiederholung	Anzahl der Sätze	Pause
Kniebeuge	10	2	20 Sekunden
Liegestütz mit erhöhtem Oberkörper	12	2	20 Sekunden
Ausfallschritt nach vorne	12 pro Bein	1	20 Sekunden
Beinheben im Liegen	12	1	20 Sekunden
Beckenlift	12	2	20 Sekunden

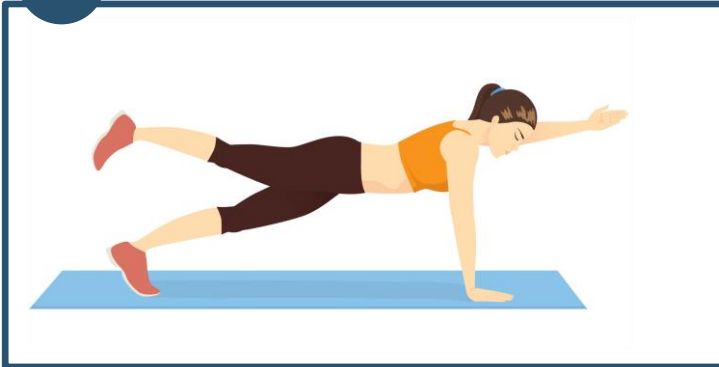
Fortgeschritten

Name der Übung	Wiederholung	Anzahl der Sätze	Pause
Kniebeuge	20	1	15 Sekunden
Liegestütze mit erhöhtem Oberkörper	20	1	15 Sekunden
V- Sit Ups	25	1	15 Sekunden
Kniebeuge einbeinig	12 pro Bein	1	15 Sekunden
Kniebeuge mit Sprung	20	1	15 Sekunden

Erklärung zu den Übungen

Trainingsübungen

1



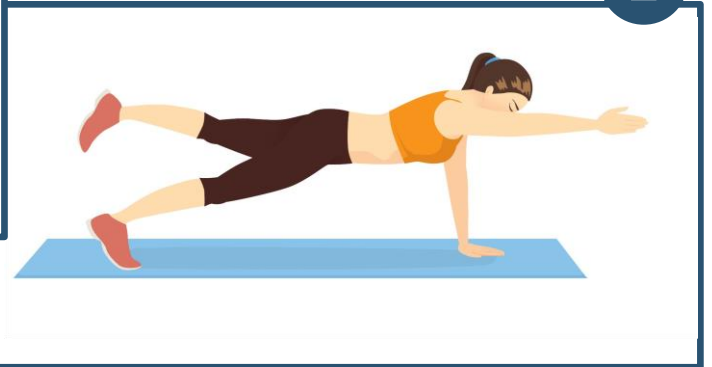
**Armstütz
mit entgegengesetzten
Arm- und Beinheben**

Ausführung

Nehmen Sie die Liegestützposition ein. Dazu stehen die Arme schulterbreit unter den Schultern. Die Arme und Beine sind immer ganz leicht angewinkelt und der Blick ist auf die Matte gerichtet.

Heben Sie nun einen Arm und das diagonal entgegengesetzte Bein an. (1). Kehren Sie nun zur Ausgangsposition zurück und Führen sie die Übung mit dem anderen Arm und Bein aus.

2



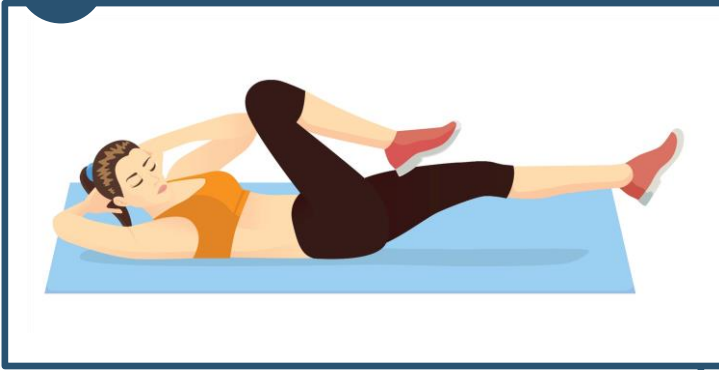
Wichtig:

*Versuchen Sie den Körper
möglichst stabil zu halten ohne
das Ihre Hüften pendeln.*

Muskeln

Es wird der Rückenstrecker, die geraden Bauchmuskeln und die Gesäßmuskeln trainiert.

1



Fahrradfahren (Bicycle Crunches)

Ausführung

Legen Sie sich auf den Rücken und die Hände seitlich an den Kopf. Jetzt heben Sie die Beine leicht vom Boden ab.

Anschließend winkeln Sie während Sie ausatmen eines ihrer Beine an, führen das Knie maximal in Richtung ihres Kopfes und gleichzeitig den diagonalen Arm in Richtung Knie. (1) Danach atmen Sie ein und drücken das Bein wieder nach unten durch, bis es beinahe völlig gestreckt ist. Anschließend wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein. (2) Fahren Sie abwechselnd mit der Anzahl der Wiederholungen fort.

2



Wichtig:

Führen Sie die Übung langsam durch ohne mit den Beinen Schwung zu holen.

Muskeln

Trainiert werden bei dieser Übung die geraden, schrägen und Pyramidenförmigen Muskeln.