

SOPHIA THIEL

Mit
Trainingsplan
für die
Traumfigur

FIT & STARK MIT SOPHIA

Erfolgreich trainieren ohne Geräte

ZS VERLAG

Was dich in diesem Buch erwartet

DER NEUSTART ZU DEINEM TRAUMKÖRPER

Vielleicht hältst du dieses Buch in den Händen, weil du dich momentan nicht wohl in deinem Körper fühlst, weil du auf der Suche nach neuen Herausforderungen bist oder um dem fiesen Schweinehund endlich ein Schnippchen zu schlagen. Ganz gleich, welche Absicht hinter deinem Wunsch nach einem sportlicheren Leben steht, du nimmst den Neustart selbst in die Hand – davor habe ich großen Respekt! Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass so ein Schritt nicht immer leichtfällt. Ich weiß aber auch, dass es machbar ist und wie unglaublich stolz ich war, als ich endlich den Mut dazu hatte. Wie ich das geschafft habe? Indem ich mir vor Augen führte, warum ich etwas ändern will: weil ich eine neue Struktur im Alltag brauchte, weil ich mich ungesund und energielos fühlte oder weil ich mich in einem starken und straffen Körper wieder pudelwohl fühlen wollte. Ich vergleiche das gern mit einer Taxifahrt, am Anfang steht die Frage: Wo will ich hin? Nur wenn ich das sicher sagen kann, komme ich auch an der richtigen Adresse an. Mit einem klar definierten Ziel vor Augen fällt dir das Aufraffen leichter, und du kannst dich auf der Reise dorthin immer wieder daran orientieren. Mit dem Wissen, warum und wofür du arbeitest, ist die Anstrengung nämlich halb so wild.

Wieso ich mich immer wieder für Bodyweight-Training entscheiden würde, um meinen Körper in die Wunschform zu bringen, erkläre ich dir auf den nächsten Seiten. Du bekommst Tipps, die dir den Trainingseinstieg und das Dranbleiben erleichtern – los geht's!

Meine Gründe für Bodyweight- Training

Warum ich Bodyweight-Training liebe? Weil es sich an meine Bedürfnisse anpasst und nicht andersherum. Es ist ein minimalistisches Training mit maximalen Effekten, das absolut süchtig macht und super viel Spaß bringt. Aber das ist noch lang nicht alles! Hier kommen meine 13 besten Gründe für das Training mit dem eigenen Körpergewicht:

BODYWEIGHT-TRAINING IST EIN HOCHEFFEKTIVES FATBURNER-WORKOUT

Früher wurde uns eingebläut, lange Ausdauereinheiten mit niedriger Intensität seien der einzig wahre Weg, um Pfunde zu verlieren. Noch heute sehe ich im Studio oft Mädels, die ewig auf dem Crosstrainer schwitzen. Das mag helfen, um das schlechte Gewissen nach der Tafel Schokolade zu beruhigen, zur schlanken Taille führt es jedoch nicht. Wenn du dauerhaft Fett verbrennen willst, empfehle ich dir in erster Linie knackige Einheiten im Krafttraining-Bereich. Während eines Workouts mit dem eigenen Körpergewicht setzt du deinen Körper in relativ kurzer Zeit einem höheren Trainingsreiz aus als bei einem extensiven Kardiotraining. Du verheizt dabei nicht nur Kalorien, du pushst ebenfalls deinen Stoffwechsel und zwingst den Körper, auch nach dem Training Energie aus den Fettdepots zu verbrennen. Sportwissenschaftler nennen das den Nachbrenneffekt – und genau den liebe ich!

MIT BODYWEIGHT-TRAINING VERLÄNGERST DU DEINEN ATEM

Das bedeutet aber nicht, dass du beim Bodyweight-Workout nur deine Kraft steigerst und Fett verbrennst – du verbesserst auch deine Ausdauer. Denn während der intensiven Einheiten arbeitet das Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren, und das macht dich fitter – ganz ohne ödes Schwitzen auf dem Crosstrainer.

DU SIEHST MEGASCHNELL DEUTLICHE FORTSCHRITTE

Hui, da zeichnen sich ja tatsächlich schon kleine feine Bauchmuskeln ab, und die Schultern werden schlagartig ein wenig definierter! Kein Witz, schon nach den ersten Trainingseinheiten spürst du, dass sich etwas an deinem Körper verändert – und damit meine ich nicht den aufkommenden Muskelkater. Dein Stoffwechsel wird rasant angekurbelt, und deine Muskeln sind in eine Art Alarmzustand versetzt. Nach den ersten Trainingswochen wirst du auch im Spiegel eine Veränderung sehen. Da ist vielleicht noch kein gestählter Bauch zu erkennen,

aber: „Irgendwas ist anders.“ Hallo, tief liegende Muskeln, schön, euch kennenzulernen. Was gibt es Besseres, als live zu verfolgen, wie sich dein Körper transformiert – und dafür brauchst du nicht mal eine Pulsuhr oder eine Waage!

EIGENGEWICHTSTRAINING ERLEICHTERT DEN EINSTIEG IN EIN SPORTLICHES LEBEN

Du hast Hemmungen davor, im Fitnessstudio rumzuturnen? Auch wenn du natürlich nie einen Grund hast, dich zu schämen, kann ich gut verstehen, wenn du auf neugierige Blicke am Anfang gut verzichten kannst. Bodyweight-Training macht es dir dabei leicht. Du kannst allein in gewohnter Umgebung die ersten Schritte wagen. Ganz egal, wie alt du bist – für den Start in ein sportliches Leben ist es nie zu spät. Ich verspreche dir: Die Fortschritte, die du in kurzer Zeit machst, sorgen dafür, dass du im Studio später nur noch anerkennende Blicke erntest. Warum? Weil du selbstbewusst und stark auftreten wirst.

Nach einem lockeren Lauf ist der Stoffwechsel etwa zwei Stunden erhöht, nach einer unserer Bodyweight-Einheiten läuft der Nachbrennmotor bis zu 24 Stunden und länger auf Hochtouren.



Unser Alltag ist oft schon kompliziert genug, deswegen mag ich ein Training, das es mir nicht unnötig schwer macht.

FÜR DIESE PURE TRAININGS-METHODE BRAUCHST DU KAUMODER KEIN EQUIPMENT

Bodyweight-Training ist minimalistisch. Um deinen Körper in Form zu bringen, benötigst du keine Geräte, die ewig und drei Tage unter dem Bett verstauben. Dein Trainingsgerät hast du immer und überall dabei: deinen eigenen Körper. Dein Training ist aufgeräumt und unkompliziert, und das tut auch dem Kopf gut.

BODYWEIGHT-TRAININGRICHTET SICH NACH DEINEMINDIVIDUELLEN ZEITPLAN

Die Öffnungszeiten des Fitnessstudios können dir gestohlen bleiben. Du musst dich nicht abhetzen, um den letzten freien Platz im Kursraum zu ergattern. Das Training richtet sich nach deinen zeitlichen Freiräumen, nicht andersherum. Du bist eine Nachteule und trainierst am liebsten, wenn es dunkel ist? Oder du startest gern gleich in der Früh mit der sportlichen Morgenroutine? Oder nutzt du Sport sogar am liebsten, um dich zwischendurch auszupowern? Mit Bodyweight-Training ist alles möglich – und zwar ohne, dass du das Haus

verlassen musst.