

MARK LAUREN

MIT JOSHUA CLARK

Optimale Resultate bei
3 x 30 Minuten
Training pro Woche

FIT OHNE GERÄTE *für Frauen*

TRAINIEREN MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

riva

TEIL 1

Der perfekte Body – kräftig und schlank

Was hält Sie von Ihrem Traumkörper ab?

Wann immer ich mich mit Frauen über ihre sportlichen Ziele und ihr Training unterhalte, kommt das gleiche Hindernis zum Vorschein: Die meisten schrecken davor zurück, sich auf ihr eigenes Wohlergehen zu konzentrieren. Heutzutage sind Frauen beschäftigt als je zuvor. Sie wollen Karriere machen und/oder opfern sich für ihre Familie auf. Oft widmen sie sich so sehr allen anderen, dass für sie selbst keine Zeit bleibt. Auf diese Weise machen sie das Leben der anderen unter Umständen aber gar nicht leichter, sondern im Gegenteil sogar noch schwieriger. Schauen Sie sich einfach mal die langfristigen Folgen an: Wer nicht früh auf seine Gesundheit achtet, muss vielleicht eines Tages im Krankenhaus besucht werden, ist möglicherweise sogar auf einen Rollstuhl angewiesen. Wenn Sie sich auf eigene Kosten nur um andere kümmern, dann verlieren am Ende beide Seiten. Zuerst opfern Sie sich für Ihre Familie auf, und wenn Sie dann krank oder hilfsbedürftig sind, muss sich die Familie für Sie aufopfern. Dies fällt vermutlich genau in die Zeit, in der Ihre Kinder sich eigentlich um die nächste Generation kümmern wollten. Das kann nicht der Sinn der Sache sein.

Natürlich gibt es keinen sprichwörtlichen Jungbrunnen, doch regelmäßiges sportliches Training kommt diesem Effekt am nächsten. Wenn Sie jetzt schlanker, fitter und stärker werden, legen Sie damit den Grundstein für eine schönere, bessere Zukunft. Wenn Ihnen Ihre Familie am Herzen liegt, *dann kümmern Sie sich um sich selbst.*

Hooya!

Kinder sollten keine Entschuldigung dafür sein, keinen Sport zu treiben. Stattdessen sollten sie sogar die Hauptmotivation dafür darstellen, Sport zu treiben, fit und gesund zu bleiben. Das schulden Sie sowohl Ihren Nächsten als auch sich selbst. Auf lange Sicht erleichtern Sie sich und Ihren Kindern das Leben, wenn Sie Sport treiben. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Vielleicht treiben Sie ja bereits Sport, gehen regelmäßig ins Fitnessstudio und besuchen die dort angebotenen Kurse. Doch haben Sie damit wirklich Erfolg? Sind Sie in der besten Form Ihres Lebens? Fühlen Sie sich energiegeladener und wohl in Ihrer Haut? Ich bezweifle es.

Im Jahr 2011 haben die Amerikaner über 20 Milliarden Dollar für Mitgliedsbeiträge in Fitnessstudios ausgegeben und ich möchte mal behaupten, dass da mit klugen Marketingstrategien den Menschen das Geld aus der Tasche gezogen wird. Die Mitgliedszahlen in Fitnessstudios sind heute doppelt so hoch wie vor 20 Jahren und gleichzeitig steigt die Zahl der Übergewichtigen in schwindende Höhen. Das bedeutet doch, dass der Fitnessboom nicht wirklich funktioniert.

Zum einen liegt das wohl an den Übungen, die man den Trainierenden in einem Fitnessstudio anbietet

(hierzu an späterer Stelle mehr), zum anderen finde ich, dass die soziale Ader von Frauen ausgenutzt wird, indem sie in Gruppenkurse gelockt werden. Statt dass sie ihre private Zeit für echte soziale Interaktion nutzen, schwitzen sie dort gemeinsam in Lycraklamotten bei überlauter Technomusik und sind einem Kursleiter ausgesetzt, der ständig künstliche Durchhalteparolen herunterleiert.

Natürlich können Aktivitäten in einer Gruppe auch Spaß machen, aber es gibt viel schönere Möglichkeiten, etwas gemeinsam mit Freunden zu unternehmen, als in einem stinkenden Fitnesscenter herumzuhoppeln. Und warum sollten Sie Ihren ganzen Tagesablauf nach den angebotenen Kurszeiten im Studio ausrichten, anstatt zu trainieren, wann es *Ihnen* passt? Warum müssen Sie sich das Gedudel im Studio anhören, statt Ihre eigene Musik abzuspielen? Und weshalb sollen Sie Geld für ein wenig Aufmunterung bezahlen, wenn Sie echte Trainingsergebnisse umsonst bekommen können? Sie brauchen keine Unterstützung von einer Gruppe, Ihr eigener Körper ist Unterstützung genug.

Hooya!

Es ist Zeit, umzudenken. Werfen Sie Ihre Vorstellungen von »Frauenfitness« über Bord. Vergessen Sie Gewichte, Maschinen, Laufbänder und sonstige Cardiogeräte und haken Sie Ihre Fitnesskurse ab. Lassen Sie sich nicht von den leeren Versprechungen dummer Frauenmagazine einlullen. Sie sollten Ihre Zeit und Ihr Geld nicht mehr für sinnlose Geräte und Mitgliedsbeiträge verschwenden. Das einzige Fitnessgerät, das Sie brauchen, haben Sie stets mit dabei: Ihren eigenen Körper.

Der Mythos von der Effizienz des Ausdauertrainings

Warum mühen sich eigentlich immer noch massenhaft Leute mit Aerobic-Kursen, Spinning-Stunden oder anderen Ausdaueraktivitäten ab? Weil sie glauben, dass sie damit viele Kalorien verbrennen würden. Doch hier ist die traurige Wahrheit: Wenn Sie morgens eine Latte macchiato mit Vollfettmilch und Zucker trinken, haben Sie genauso viele Kalorien aufgenommen, wie Sie mit einem durchschnittlichen Ausdauertraining verbrennen: Bei 45 Minuten Trainingszeit verbrennen Sie nämlich nur ungefähr 200 Kalorien. Ausdauertraining muss unter dem Aspekt des Gewichtsverlusts als Zeitverschwendung angesehen werden. Der Trainierende bleibt schwach und sieht weiterhin wackelig aus, denn es wird *keine Muskulatur aufgebaut*. Im Gegenteil, es kann sogar zu einem Verlust von Muskulatur kommen, da der Körper zwangsläufig abbaut, was nicht benutzt wird. Und wenn Sie nur Ausdauertraining absolvieren, kommt der größte Teil Ihrer Muskulatur gar nicht zum Einsatz. Kurz und gut, wenn Sie schlanker werden wollen, müssen Sie Muskulatur aufbauen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht allein auf den Kalorienverbrauch, der *während* des Trainings stattfindet. Viel wichtiger ist nämlich der Kalorienumsatz oder Grundumsatz im Laufe des gesamten Tages. Dieser steigt, wenn mehr Muskelmasse zu versorgen ist. Wer über mehr Muskelmasse verfügt, verbrennt 24 Stunden lang – auch während der Nachtruhe – mehr Kalorien. Stellen Sie sich Ihre Muskulatur wie einen Motor vor, der sowohl beim Fahren als auch im Leerlauf Benzin verbraucht. Ein Pfund Muskeln benötigt bei kompletter Ruhe 10 Kalorien pro Tag. Das entspricht 3650 Kalorien pro Jahr. Ein Pfund Fett

dagegen verbraucht nur 3500 Kalorien. Wenn Sie also Ihren Kalorienverbrauch erhöhen wollen, müssen Sie sich einen stärkeren Motor zulegen: Sie müssen Muskelmasse aufbauen.

Hooya!

Unser Körper passt sich laufend an äußere Reize und Belastungen an, und eine physische Aufgabe, die anfangs noch schwierig und anstrengend war, fällt bald leichter und kostet weniger Energie, weil sich die Muskeln an das Bewegungsmuster gewöhnt haben und effektiver zusammenarbeiten. Wenn Sie die Intensität nicht stetig erhöhen, geht auch der Kalorienverbrauch zurück. Dies erklärt, warum viele Aerobic-Instruktorinnen gar nicht so schlank sind, wie man vermuten könnte: Obwohl sie regelmäßig relativ intensive und anstrengende Kurse geben, verbraucht ihr Körper nicht viele Kalorien, denn die immer wieder ausgeführten Bewegungen sind automatisiert und kosten nur noch wenig Energie. Das Gleiche gilt für gleichförmiges Ausdauertraining. Wer tagein, tagaus mit gleich bleibender Intensität läuft oder Rad fährt, erzielt schon bald keinerlei Fortschritte mehr.

Ausdauertraining ist nicht nur im Hinblick auf Körperzusammensetzung und allgemeine Fitness ineffektiv, es birgt außerdem ein größeres Verletzungsrisiko als gemeinhin angenommen. Die sich ständig wiederholenden gleichartigen Bewegungen bedeuten eine einseitige Belastung der Gelenke, die mit der Zeit zu einer akuten oder chronischen Verletzung führen kann.

Natürlich gibt es auch Sportler mit günstigen genetischen Voraussetzungen, die jahrzehntelang intensiv laufen, Rad fahren oder herumspringen können, ohne sich dabei zu verletzen, doch sie sind in der Minderheit. Jedem dieser Erfolgsbeispiele stehen sehr viel mehr Fälle von Leuten gegenüber, die ihr monotones, einseitiges Training – vornübergebeugt über dem Fahrradlenker oder den Asphalt entlangtrabend – mit einem späteren Mobilitätsverlust bezahlen müssen. Jedes Mal, wenn mir ein Sportler begegnet, der trotz unzureichender Stabilität, Kraft und Mobilität mit Laufen in Form zu kommen versucht, zucke ich zusammen. Wenn die großen Gelenke im Körper die Bewegungsabläufe beim Laufen oder im Aerobic-Kurs nicht koordiniert gestalten können, sind Verletzungen vorprogrammiert.

Hooya!

Ausdauersportler, die ohne zusätzliches Krafttraining eine sehr schlanke und austrainierte Figur haben, haben einen auf Hochtouren arbeitenden Stoffwechsel oder/und eine durchdachte Ernährung. Otto Normalverbraucher wird mit Ausdauertraining kurzfristig nur wenig bewirken und sich langfristig eher schaden.

Der Mythos der »Fettverbrennungszone«

Vielleicht haben Sie auch schon einmal auf einem Laufband, einem Crosstrainer oder einem Spinning-Rad trainiert, dessen Anzeigetafel Sie dazu aufforderte, sich in der optimalen »Fettverbrennungszone« zu bewegen. Als Fettverbrennungszone wird eine bestimmte Trainingsintensität bezeichnet, die bei den meisten Sportlern zwischen