

Sean Hyson  
und die Redaktion von *Men's Fitness*

**DIE MEN'S FITNESS**

# TRAININGS BIBEL

**DIE 101 BESTEN WORKOUTS,  
UM MUSKELN AUFZUBAUEN  
UND FETT ZU VERBRENNEN**

»Sean hat eine fantastische Sammlung  
von Workouts zusammengestellt.«

*Arnold Schwarzenegger*

**riva**

## Einführung

# Gib dein Bestes, egal, wo, egal, wann

Wenn Sie dieses Buch lesen, wissen Sie die Bedeutung von regelmäßigem Workout längst zu schätzen. Ihnen ist bewusst, dass Sie ohne Training nicht Ihr Bestes im Alltag geben können. Und seien wir ehrlich: Um in diesem Leben erfolgreich zu sein, müssen Sie ständig nach dem Besten streben.

Wenn es ums Training geht, kann es, wie mit allen anderen Dingen im Leben, passieren, dass die Umstände einen schier davon abhalten wollen. Vielleicht sind Sie unterwegs und haben keinen Zugang zu einem Fitnessstudio oder nur zu einer lahmen Bude. Oder Ihnen steht als einziges Trainingsgerät ein TRX-System, ein paar elastische Bänder oder sogar noch weniger zur Verfügung. Vielleicht haben Sie zwar alle Geräte, die Sie brauchen, wollen aber ein neues Programm umsetzen, eins, das Ihren Körper aus der Komfortzone zwingt, in die Sie regelmäßig geraten, wenn Sie nicht ab und zu etwas an Ihrem Trainingsplan ändern. Sie wollen Ihr Bestes geben. Das bedeutet manchmal, das Beste aus einer misslichen Lage zu machen. Mithilfe dieses Buches können Sie ab sofort immer erstklassig trainieren - ganz egal, wo Sie sind.

Betrachten Sie dieses Buch als eine Art Lernprogramm für Ihr Training. Egal, welche Geräte Ihnen zur Verfügung stehen oder welche Ihnen fehlen oder wie Ihr Trainingsstand ist - wir haben eine Trainingseinheit für Sie. Tatsächlich sind es insgesamt 101 Einheiten. Die Umstände werden also in Zukunft nie mehr Ihr Training einschränken, denn es gibt Programme für alles - Langhanteln, Kurzhanteln, Suspension Trainer, Widerstandsbänder, Medizinbälle, Gymnastikbälle oder einfach nur Ihr eigenes Körpergewicht. Zusätzlich können Sie sich aus Trainingseinheiten, die den ganzen Körper ansprechen, oder Zusammenstellungen, die sich auf einzelne Körperzonen konzentrieren, die für Sie am besten geeigneten heraussuchen. Darüber hinaus haben wir Programme für jede nur erdenkliche Kardiomaschine ergänzt.

Mit diesem Buch hält Sie nichts mehr davon ab, stärker, muskulöser und durchtrainierter als je zuvor zu werden. Sie formen den Körper, den Sie schon immer wollten - unabhängig von Ihren Ressourcen.

Wie viele andere Dinge im Leben ist auch dieses Buch eine Medaille mit zwei Seiten. Auf der einen Seite verfügen Sie nun über eine Quelle, die all Ihre Trainingsbedürfnisse unter allen erdenklichen Umständen stillt. Die Frage »Welche Art von Trainingseinheit soll ich heute absolvieren?« ist für immer beantwortet. Andererseits: Es gibt keine Ausreden mehr. Sie können ab sofort kein Training ausfallen lassen, nur weil Sie gerade unterwegs sind und Ihr Hotel nur ein schlecht ausgestattetes oder vielleicht gar kein Fitnessstudio anbietet. Außerdem ist ab sofort immer genug Zeit für Ihren Sport, denn manch eine Einheit nimmt weniger Zeit in Anspruch als ein durchschnittlicher Smalltalk am Kaffeeautomaten. So gibt es einen eigenen Abschnitt im Buch für Workouts, die weniger als 30 Minuten dauern - und eins absolvieren Sie in gerade mal vier Minuten.

Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Trainingsprogramm auf Vordermann bringen und den besten Nutzen aus der Fülle an Übungen ziehen. Mit über 100 Möglichkeiten zu trainieren lassen Sie jedes Plateau hinter sich.

Fast genauso vielfältig wie die Trainingseinheiten sind die Fitnessexperten, die wir gebeten haben, diese zusammenzustellen. Sie geben Ihnen damit einen reichhaltigen Fundus an Übungen an die Hand, die sich schon 1000-fach bewährt haben.

Weil Training nur die halbe Gleichung körperlicher Veränderung ausmacht, befassen wir uns auch mit der richtigen Ernährung. Unsere frisch errichtete *Men's-Fitness*-Essenspyramide liefert Ihnen die Grundlage für Muskelaufbau bei gleichzeitigem Fettabbau. Ihr liegen einfache Berechnungen und Speisepläne zugrunde, sodass der Erfolg nicht ausbleiben wird.

Also: Von nun an gibt es für Ihr Training keine Einschränkungen mehr - am wenigsten wenn es um Ort, Zeit oder Ausrüstung geht. Und das bedeutet auch und vor allem: keine Ausreden mehr. Mit diesem Buch wird Ihre Welt Ihr Fitnessstudio - eins, das 365 Tage im Jahr 24 Stunden geöffnet ist und alles bietet, was Sie brauchen, um jede Menge Muskeln aufzubauen. Nutzen Sie ab heute Ihre Mitgliedschaft und Sie fühlen sich in kurzer Zeit so fit wie nie zuvor. Und bald sehen Sie auch so aus - garantiert!





# **VOR DEM START- SCHUSS**