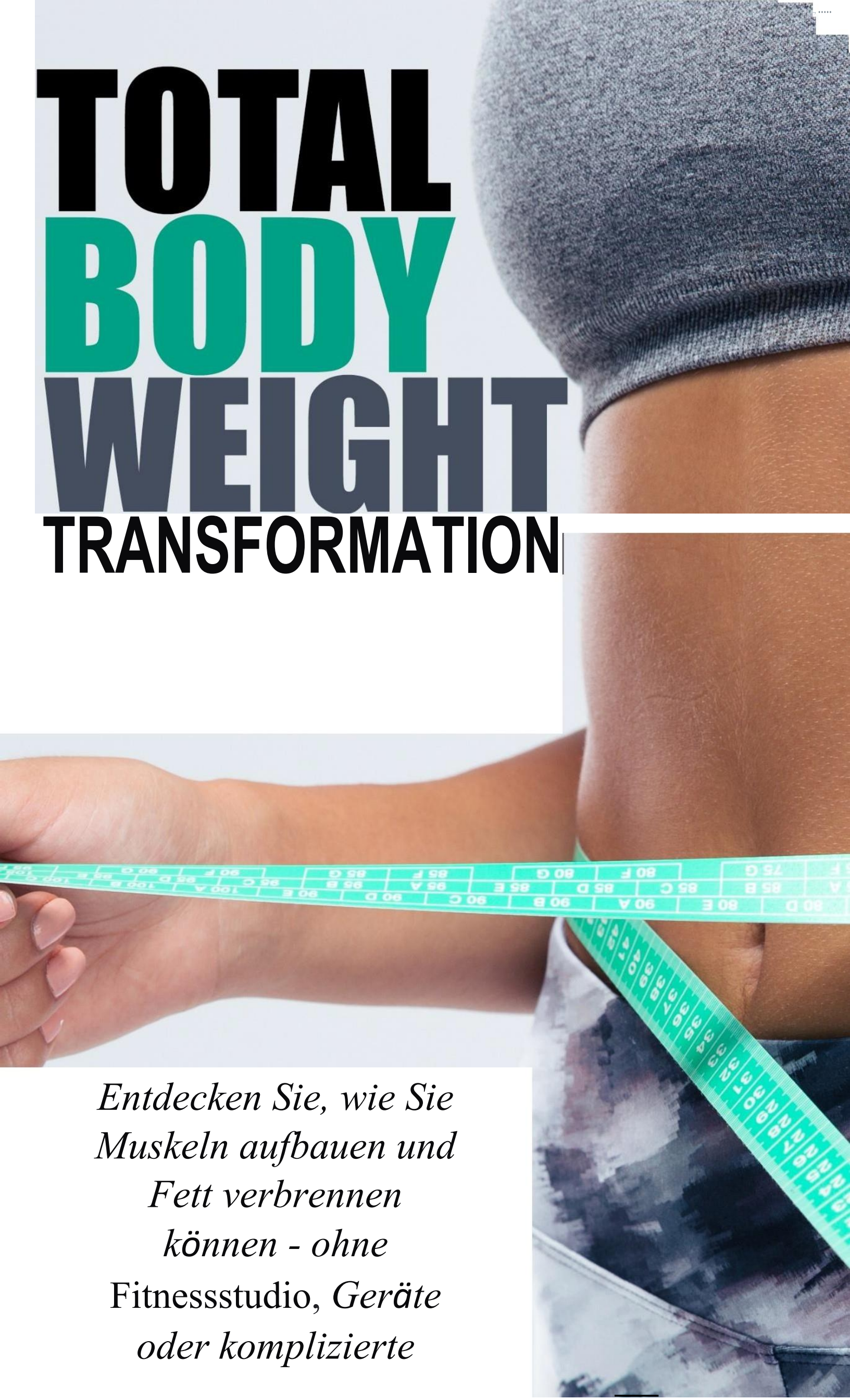


TOTAL BODY WEIGHT TRANSFORMATION

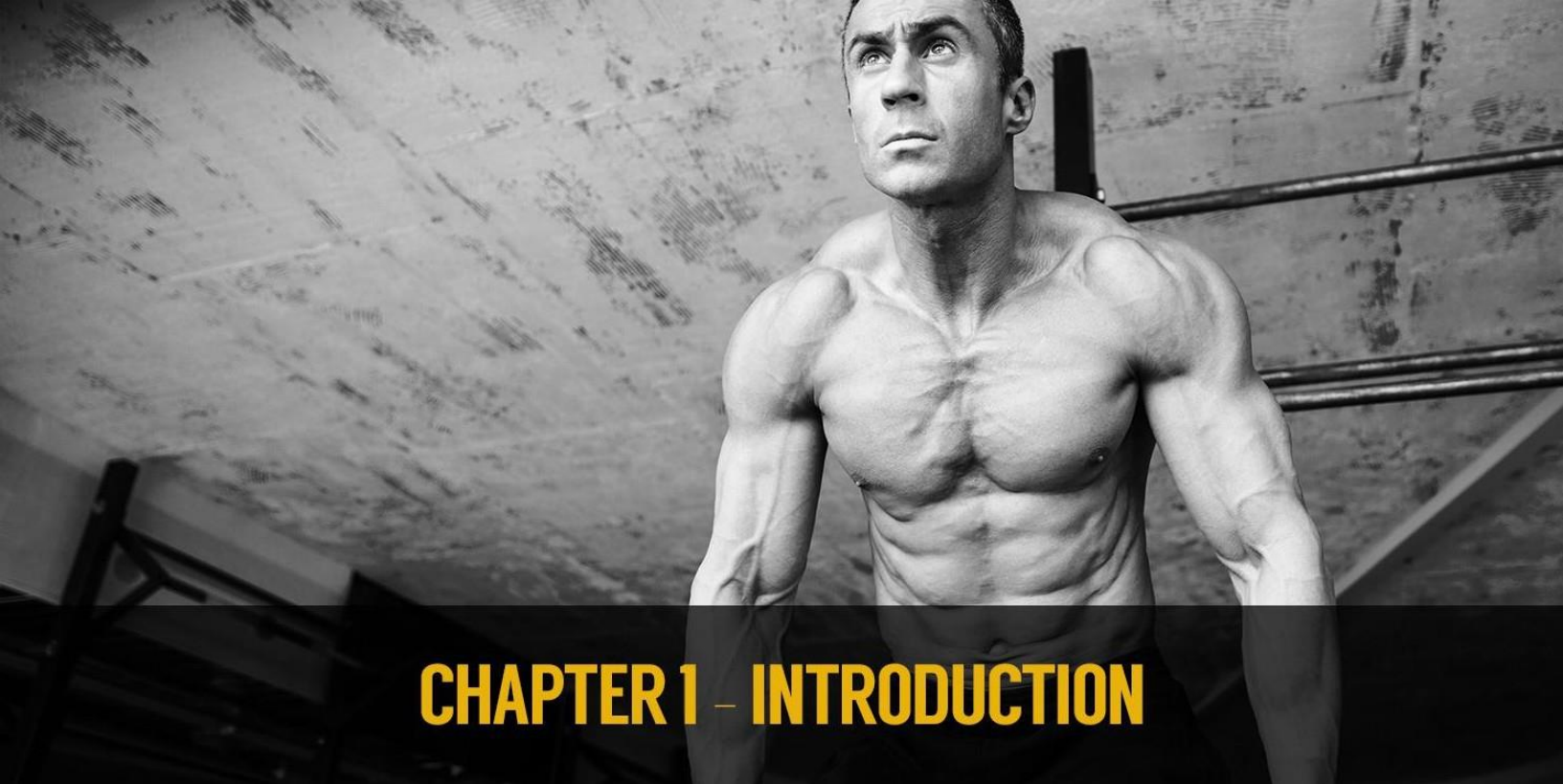
*Entdecken Sie, wie Sie
Muskeln aufbauen und
Fett verbrennen
können - ohne
Fitnessstudio, Geräte
oder komplizierte*



Übungen

Inhalt

Kapitel 1. Einführung.....	3
Die vielen Vorteile des Bodyweight-Trainings	3
Was Sie lernen werden.....	5
Kapitel 2. Warum Ihr altes Training scheiterte.....	7
Kapitel 3. Das SSE Workout - Super einfach und effektiv!	9
Das Workout.....	9
Warum das funktioniert	10
Variationen	12
Kapitel 4. Wie man mit Bodyweight-Training GROSSE Muskeln aufbaut	13
Die Wissenschaft der Hypertrophie.....	13
Sarkoplasmische Hypertrophie	14
Sarkoplasmische Hypertrophie	14
Stärke aufbauen.....	15
Der Wissenschaft auf den Grund gehen	15
Intensitätstechniken zum Muskelaufbau mit Bodyweight Moves.....	17
Split für Bodyweight-Muskelaufbau: Drücken, Ziehen, Beine	18
Kapitel 5. Fett verbrennen, Kraft aufbauen und die Gesundheit verbessern	19
Fettverbrennung mit Bodyweight-Training.....	19
Die Workouts	20
HIIT und Tabata	21
Training für Stärke	22
Ausbildung für Gesundheit	23
Kapitel 6. Der Knackpunkt - Bizeps	24
Bizepsübungen ohne Geräteeinsatz	24
Dynamische Anspannung und dynamischer Eigenwiderstand	25
Kapitel 7. Ein Glossar der Übungen	26
Liegestütz/Dip/Handstand-Variationen.....	26
Sit Up und Variationen für den unteren Rücken	28
Klimmzug-Variationen	29
Unterkörper-Variationen	30
Ausrüstung, in die es sich lohnt zu investieren (und kreativ zu werden)	31
Kapitel 8. Schlussfolgerung.....	32



CHAPTER 1 – INTRODUCTION

Kapitel 1. Einführung

Es ist so einfach... aber Bodyweight-Training könnte genau das sein, was Sie brauchen, um Ihr Leben grundlegend zu verändern.

Das soll nicht heißen, dass Sie unbedingt etwas ändern *müssen*... Aber wenn Sie nach einer Möglichkeit suchen, mehr Muskeln aufzubauen, Fett zu verlieren, sich gesünder und wohler zu fühlen und voller Energie zu sein - dann kann Bodyweight-Training all das leisten.

Und das gilt *selbst dann, wenn* Sie in der Vergangenheit mit anderen Trainingsprogrammen nicht in Form gekommen sind. Tatsächlich ist Bodyweight-Training das perfekte Gegenmittel für jeden, der sich mit regelmäßigem Training schwer getan hat. Ganz gleich, ob Sie es mit Laufen, Gewichtheben oder etwas anderem versucht haben - Bodyweight-Training bietet eine einfachere, schnellere und effektivere Lösung, die Ihnen mit größerer Wahrscheinlichkeit zu den gewünschten Ergebnissen verhelfen wird.

Selbst wenn Sie in der Vergangenheit mit anderen Programmen erfolgreich waren - Bodyweight-Training kann die perfekte Ergänzung zu Ihrer Routine sein und Ihnen helfen, noch schneller noch bessere Ergebnisse zu erzielen. Und es ist eine andere *Art von* Fitness und Kraft, die Sie auch genießen werden. Sie werden nicht nur stark sein, sondern auch perfekt proportioniert, voller Energie und noch beweglicher.

Bodyweight-Training verleiht Ihnen Kraft wie eine gespannte Feder!

Die erste Frage, die Sie sich jetzt vielleicht stellen, lautet: Warum Bodyweight-Training? Was ist so anders daran, mit dem eigenen Körper zu trainieren? Warum haben Menschen mit dieser Art von Training Erfolg, wenn alles andere versagt hat? Werfen wir einen Blick auf einige ziemlich überzeugende Gründe, warum Bodyweight-Training genau das Richtige für Sie ist...

Die vielen Vorteile des Bodyweight-Trainings

#1 Praktische Vorteile

Zunächst einmal hat das Training mit dem eigenen Körpergewicht eine Menge praktischer Vorteile, die viele andere Trainingsarten einfach nicht bieten können.

Für den Anfang braucht man für das Bodyweight-Training *keine* Geräte oder Werkzeuge. Wie wir später sehen werden, gibt es einige Geräte, die Ihnen helfen können, mehr aus Ihrem Training herauszuholen, und insbesondere eine Klimmzugstange ist sehr ratsam. Dennoch ist sie bei weitem keine *Voraussetzung*, und Sie können auch ohne sie auskommen. Selbst wenn du dich für eine Klimmzugstange entscheidest, ist das etwas, das in deinen Türrahmen passt und dich nicht mehr als 5 Dollar kosten wird.

Das ist gleich ein großer Vorteil des Bodyweight-Trainings. Das bedeutet, dass Sie kein Geld ausgeben müssen, um damit anzufangen, und es bedeutet, dass Sie es überall machen können. Viele Menschen nutzen das Bodyweight-Training gerne, wenn sie Hotels oder andere Orte besuchen, an denen sie sich aufhalten, und Sie können diese Art von Training sogar beim Camping durchführen!

Das macht es aber auch viel einfacher, in den eigenen vier Wänden anzufangen. Tatsache ist, dass viele von uns es sich nicht leisten können, in teure Fitnessgeräte wie Bankdrücker oder Kniebeugenständer zu investieren, und die meisten von uns haben sowieso keinen Platz dafür!

Hinzu kommt die Tatsache, dass viele Geräte zu haben bedeutet, dass es ziemlich viel Arbeit ist, mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie mit Hanteln, Langhanteln, einer Bank, einer Kettlebell trainieren wollen, bedeutet das, dass Sie all diese Geräte herausholen und aufstellen müssen. Das hört sich vielleicht nicht nach einer großen Sache an, aber wenn du in einem kleinen Raum wohnst, kann das ziemlich viel Arbeit bedeuten und dein Training um 10 Minuten verlängern. Wenn man bedenkt, dass man alles wieder einpacken muss, kann dies den Unterschied zwischen einem schnellen, spontanen Training und der Tatsache ausmachen, dass man überhaupt keine Zeit zum Trainieren hat.

Mit Bodyweight-Training steht einem schnellen 5-Minuten-Workout nichts mehr im Wege, selbst wenn Sie an der Bushaltestelle warten. Und wie wir sehen werden, ist das eine wirklich tolle Art zu trainieren, denn es bedeutet, dass man nicht mehr den größten Teil des Tages sitzend verbringt und nur eine Stunde lang Vollgas gibt. Mit dem Bodyweight-Training können wir viel taktischer und vielseitiger trainieren, was die Art und Weise und den *Zeitpunkt* des Trainings angeht.

#2 Körperliche Vorteile

Eine andere Sache, die man bedenken sollte, ist die Art und Weise, wie sich das Bodyweight-Training auf Ihren Körper auswirken kann. Natürlich sollte jede Art von Training dazu beitragen, dass Sie fitter, stärker und schlanker werden... das ist der Sinn der Sache!

Was das Körpergewicht jedoch besser kann als jede andere Art von Übung, ist Ihnen zu helfen, ein starkes "Kraft-Gewicht-Verhältnis" aufzubauen. Das bedeutet im Grunde, dass Sie *sehr* stark werden können, ohne viel zusätzliches Gewicht zuzulegen.

Gleichzeitig ist das Bodyweight-Training sehr aktiv. Es liegt in der Natur der Sache, dass man bei dieser Art von Training den ganzen Körper einsetzt, und das bedeutet, dass die Herzfrequenz steigt, man mehr Fett verbrennt und sein Energieniveau verbessert.

Wenn du im Fitnessstudio trainierst, machst du viele Übungen im Liegen! Du legst dich zum

Beispiel hin, während du Bankdrücken machst, und du setzt dich hin, während du Bizeps

Curls die meiste Zeit. Das bringt Ihre Herzfrequenz auf etwa 80 - vielleicht - aber Liegestütze sind viel aktiver und können sie auf 110 und mehr bringen.

Besser noch: Beim Bodyweight-Training lernen Sie, wie Sie Ihren ganzen Körper einsetzen können, um beweglicher und schneller zu werden. Bodyweight-Training beinhaltet oft Elemente des Gleichgewichts, der Flexibilität und der Explosivkraft - und all diese Dinge tragen zu einer verbesserten Gesundheit und Leistung auf der ganzen Linie bei.

Wenn Sie schnell, schlank, leicht und kraftvoll sein wollen, gibt es nichts Besseres als Bodyweight-Training.

#3 Es macht Spaß!

Ob Sie es glauben oder nicht, Bodyweight-Training kann eine Menge Spaß machen. Wir haben bereits gesehen, dass es viel einfacher, praktischer und aktiver ist als Hanteltraining. Aber gleichzeitig wirst du feststellen, dass du mit dem Bodyweight-Training coole Partytricks, Fähigkeiten und Fertigkeiten erlernen kannst, die es so viel lohnender machen. Wenn du richtig gut wirst, kannst du zum Beispiel einarmige Klimmzüge, klatschende Liegestütze und sogar Handstand-Liegestütze machen. Das ist unglaublich lohnend und gibt dir ein tolles Gefühl des Fortschritts.

Bodyweight-Training ist auch viel vielseitiger als andere Trainingsarten und ermöglicht es Ihnen, auf verschiedene Arten zu trainieren, die sich fast wie Spiele anfühlen. Sie können Bodyweight-Training im Freien machen oder es mit einem Ball oder einem anderen Hilfsmittel durchführen, um es in einen Sport zu verwandeln.

Was Sie lernen werden

Wie Sie sehen, hat das Training mit dem eigenen Körpergewicht eine *Menge* Vorteile: Es ist einfach, macht Spaß, ist praktisch, schnell, vielseitig, sehr effektiv und gut für Sie.

Es gibt jedoch ein Problem: Viele Menschen wissen einfach nicht, wie sie mit dem eigenen Körpergewicht trainieren können.

Genauer gesagt denken viele Menschen, dass Bodyweight-Training keine ausreichende Herausforderung darstellt, um einen echten Muskelaufbau oder einen echten Fettabbau zu erreichen. Die Annahme ist, dass Bodyweight-Training eine Art "einfache" Version des Fitnessstudios ist und dass die Ergebnisse dies widerspiegeln.

Das ist jedoch weit von der Realität entfernt. Wie Sie sehen werden, *kann* Bodyweight-Training genauso effektiv sein, um große, kräftige Muskeln aufzubauen, und es kann *sehr* nützlich sein, um eine Menge Fett zu verbrennen. Einige der besten Prominenten, die es gibt, sind das direkte Ergebnis von Bodyweight-Training - man muss nur wissen, wie man es richtig einsetzt.

In diesem Buch erfahren Sie alles, was Sie über Fettverbrennung und Muskelaufbau wissen müssen. Du lernst die Wissenschaft hinter der Hypertrophie kennen und erfährst genau, wie du sie mit deinem Körpergewicht anwenden kannst - genau so, wie du sie mit Gewichten anwenden würdest.

Sie werden lernen, wie Sie trainieren können, um Wachstum auszulösen oder das meiste Fett zu verbrennen, und Sie werden die Wissenschaft dahinter kennen. Außerdem lernst du eine Menge spannender Übungen kennen und weißt genau, wie du sie zu einem Trainingsprogramm zusammenstellen kannst.

Aber bevor wir uns mit all dem beschäftigen, beginnen wir mit einem sehr schnellen, einfachen Training, das Sie zu Hause durchführen können. Dieses Training soll Ihnen helfen, schnell Muskeln aufzubauen und in eine schlanke Form zu kommen. Selbst wenn Sie nur dieses eine Kapitel lesen, werden Sie feststellen, dass Sie das Geheimnis haben, in der besten Form Ihres Lebens zu sein.

Neugierig geworden? Dann lesen Sie weiter!



CHAPTER 2 – WHY YOUR OLD WORKOUTS FAILED

Kapitel 2. Warum Ihr altes Training scheiterte

Denken Sie daran, wie viele Menschen Sie kennen, die versucht haben, in Form zu kommen, und daran gescheitert sind. Überlegen Sie, wie viele Ihrer Freunde oder Familienmitglieder mit neuen Trainingsprogrammen oder neuen Abnehmprogrammen begonnen haben. Entweder versuchen sie, große Muskeln aufzubauen, oder sie sind daran interessiert, Fett zu verlieren.

In jedem Fall kommen sie voller Begeisterung über ihre neuen Ziele zu Ihnen und zeigen Ihnen ihr Programm. Oft sieht es vor, fünf Tage pro Woche im Fitnessstudio zu trainieren, vielleicht eine Stunde am Stück.

Gleichzeitig sollen mit diesem neuen Trainingsprogramm 500 Kalorien weniger gegessen werden. Wie kann das scheitern?

Ich werde Ihnen sagen, wie es scheitert. Ich werde Ihnen sogar sagen, wie es fast *jedes Mal* scheitert.

Das Problem ist nicht, dass das Ausbildungsprogramm nicht gut ist. Das Problem ist, dass sie nicht dranbleiben. Sie haben dieses aufregende Ziel und sind bereit, damit anzufangen, aber in der zweiten Woche verlieren sie bereits die Motivation.

Es kommt etwas "Wichtiges" dazwischen, und sie müssen einen Tag vom Training freinehmen. Entweder das oder sie kommen gerade von der Arbeit nach Hause und sind so müde, dass sie eine Sitzung ausfallen lassen müssen...

Dann bekommen sie eine Erkältung, und das bedeutet eine weitere Woche Urlaub.

Und ihre Freunde sind zum Essen eingeladen, also gehen sie dorthin und nehmen auf einmal 1.500 Kalorien zu sich. So weit, so schlecht.

Am Ende der dritten Woche sind sie wieder da, wo sie am *Anfang* waren, und haben keine Fortschritte bei ihrer Ernährung oder ihrem Training gemacht. Das ist entmutigend und auch ein bisschen *peinlich*, wenn sie gefragt werden, wie es um ihre Fitness bestellt ist.

Also schieben sie es einfach beiseite und tun so, als wäre es nie passiert. Bis das nächste Programm kommt, versteht sich!

Wahrscheinlich kennen Sie diese Geschichte sehr gut, und wahrscheinlich haben Sie sie sogar selbst *erlebt*

sich selbst sehr oft.

Das Problem ist, dass diese Trainingsprogramme einfach zu ehrgeizig sind. Die Aufnahme eines neuen Trainingsprogramms wie dieses erfordert eine *unglaubliche* Menge an Hingabe und Energie.

Denken Sie darüber nach: Im Moment haben Sie wahrscheinlich das Gefühl, dass Sie nicht viel Zeit in Ihrem Leben haben. Wahrscheinlich fühlen Sie sich gehetzt und haben wenig Energie, wenn Sie abends zurückkommen.

Das ist der Grund, warum Sie derzeit nicht in Form sind. Das liegt nicht an mangelndem Interesse oder an fehlenden Bemühungen. Wenn es einfach wäre, in eine unglaubliche Form zu kommen, dann hätten Sie es schon längst getan! Die Wahrheit ist, dass das Leben hart ist und die meisten von uns kämpfen, um sich über Wasser zu halten.

Übrigens, eine Kurzmeldung: Zeit ist nicht das Problem.

Wir alle denken, dass wir ein Zeitproblem haben, aber das stimmt fast immer nicht. Wir denken sehr oft, dass wir keine Zeit haben und deshalb nicht alles schaffen, was wir wollen. Aber wenn das stimmt, wie kommt es dann, dass Sie neulich die ganze Box von Game of Thrones sehen konnten? Wie kommt es, dass Sie die ganze letzte Nacht nur vor dem Fernseher gelegen haben?

Wie kommt es, dass du deinen Wecker dreimal auf "Snooze" stellen konntest?

Das Problem ist nicht die Zeit, sondern die Energie. Energie ist endlich, und es gibt nur so viel Stress und so viel Arbeit/Aktivität, wie wir an einem Tag bewältigen können, bevor diese endliche Energie zu versiegen beginnt.

Wenn Sie *bereits* am Ende Ihrer Kräfte sind. Wenn Sie bereits erschöpft und gestresst sind ... wie kommen Sie dann auf die Idee, am Ende Ihres Tages ein einstündiges Training anzuhängen? Und wie kommst du darauf, dass du für dein Training ins Fitnessstudio fahren kannst? Und dann wieder zurück? Und dann noch duschen?

Es gibt noch mehr Dinge, die wir beim Besuch eines Fitnessstudios nicht bedenken. Zum Beispiel die Kosten. Und dann ist da noch das kalte Wetter.

Und hier ist eine: das viele zusätzliche Waschen! Wenn du 5 Tage pro Woche ins Fitnessstudio gehst, dann produzierst du fünf weitere Paare schmutziger Unterwäsche und musst all diese Jogginghosen und Tanktops waschen...

Sie erwarten, dass Sie all dies tun, wenn Sie *bereits* keine Energie mehr haben und außerdem weniger Kalorien essen wollen? Sie wollen sich *noch weniger* Energie zuführen?

Und Sie fragen sich, warum so viele Ausbildungsprogramme scheitern?



CHAPTER 3 – THE SSE WORKOUT – SUPER SIMPLE AND EFFECTIVE!

Kapitel 3. Das SSE Workout - Super einfach und effektiv!

Ich möchte Ihnen die Kraft des Körpergewichtstrainings sofort demonstrieren und beginne deshalb mit diesem einfachen Workout. Es heißt "SSE"-Workout, weil es super einfach und effektiv ist.

Dies ist ein Training, das alle Themen anspricht, die wir im letzten Kapitel gesehen haben, und noch einige mehr.

Dieses Training dauert nur 10-15 Minuten. Alles, was Sie brauchen, ist eine Klimmzugstange (oder ein Ast). Und Sie machen es morgens, bevor Sie duschen.

Das Workout

Das Workout ist ein Zirkeltraining. Das bedeutet, dass Sie jede Übung einmal durchlaufen und dann wieder von vorne beginnen werden.

Zwischen jedem abgeschlossenen Satz machen Sie 30 Sekunden Pause und führen jeden Satz 30 Sekunden lang aus.

Die Übungen sind Liegestütze, Klimmzüge und Jack in the

Box. Das Workout sieht also so aus:

- 30 Sekunden Liegestütze
- 30 Sekunden Klimmzüge
- 30 Sekunden von Jack in the Box
- 30 Sekunden Pause

Dann wiederholen Sie die

Übung fünfmal.

Vergewissern Sie sich, dass Sie bei jeder Übung so viele Wiederholungen wie möglich machen und dass Sie alles geben. Sie müssen auch darauf achten, dass Sie sich nicht *ausruhen*, wenn Sie von einer Übung zur nächsten wechseln.

Es spielt keine Rolle, wie viele Liegestütze und Klimmzüge Sie machen. Wichtig ist nur, dass Sie bis zum Ende der dreißig Sekunden durchhalten (oder es zumindest versuchen).

Wenn Sie keine Liegestütze machen können, dann können Sie zunächst Liegestütze auf den Knien machen.

Und wenn du keine Klimmzüge machen kannst (oder nicht genug), dann machst du *assistierte* Klimmzüge.

Bei den assistierten Klimmzügen nimmst du einen Stuhl und stellst ihn unter die Klimmzugstange. Du kannst nun deine Füße auf den Stuhl stellen und sie benutzen, um dir bei jedem Klimmzug ein wenig zu helfen. Schummeln Sie nicht und "stehen Sie einfach auf" - geben Sie sich nur ein wenig Hilfe mit Ihren Beinen, damit Sie jede Übung ausführen können.

Denken Sie auch daran, dass Sie bei Klimmzügen einen Überhandgriff (Pronation) verwenden. Das bedeutet, dass deine Handflächen von dir weg zeigen. Auf diese Weise beanspruchst du bei der Übung auch eher deine Lats als deinen Bizeps.

Beim Jack-in-the-Box schließlich musst du ganz in die Hocke gehen und dich hinhocken, dann explodierst du nach oben und spreizt deine Arme und Beine wie ein Sternfisch. Es ist wie eine Hocke kombiniert mit einem Sternsprung. Wenn du das nicht kannst, reichen für den Anfang auch Tuck Jumps aus.

Das ist das ganze Workout. Wie ich schon sagte, es ist einfach. Aber es ist auch sehr effektiv. Und Sie werden es fünf Tage pro Woche machen, bevor Sie mit der Arbeit beginnen.

Noch ein Tipp: Machen Sie es nicht sofort nach dem Aufwachen. Warten Sie mindestens 10 Minuten, damit Ihre Wirbelsäule nicht durch den Schlaf aufgeweicht wird und Sie das Verletzungsrisiko verringern können. Da es sich hier um eine ziemlich leichte Übung handelt, sollten Sie sie auch ohne Aufwärmphase durchführen können.

Warum das funktioniert

Was ist also das Besondere an diesem Workout?

Zunächst einmal hat es alles, was Sie brauchen. Das Workout besteht aus drei Komponenten: Drücken, Ziehen und Beine. Jede Übung ist auch zusammengesetzt, so dass man tatsächlich *fast* jeden Muskel im Körper anspricht:

Liegestütze: Brustmuskeln, Trizeps, Schultern, Traps, Bauchmuskeln

Klimmzüge: Lats, Bizeps, Bauchmuskeln

Jack in the Box: Quads, Kniesehnen, Waden, Gesäßmuskeln

Außerdem geht es schnell, und all diese Übungen reichen aus, um Ihr Herz zum Rasen zu

bringen. Das bedeutet, dass Sie, wenn Sie so intensiv wie möglich trainieren, allein dadurch rund 150 Kalorien verbrennen können. Das ist ein *hervorragender* Start in den Tag und bedeutet, dass Sie sich ausklinken können und

ein KitKat essen, ohne dass es so viel ausmacht. Übrigens sind das am Ende der Woche auch 750 Kalorien...

Und da Sie zu Beginn des Tages - vor dem Frühstück - trainieren, gilt dies als "nüchternes Ausdauertraining". Für diejenigen, die es nicht wissen: Das bedeutet, dass Sie Ihr Herz-Kreislauf-Training zu einem Zeitpunkt durchführen, an dem Sie keine Glukose im Blut haben. Das wiederum bedeutet, dass der Körper eher *Fett* als Zucker verbrennt und Sie dadurch mehr Gewicht verlieren.

Hinzu kommt, dass diese Übungen in Bezug auf die Muskularbeit *ziemlich* hart sind. Du kannst leicht feststellen, dass dein Bizeps, deine Brustmuskeln und deine Bauchmuskeln allein dadurch stärker werden. Liegestütze sind *erstaunlich* gut für Ihre Bauchmuskeln. Nicht nur, weil du schnell genug trainierst, um Kalorien zu verbrennen, sondern auch, weil du deinen transversalen Bauchmuskel (den Bauchmuskel, der sich wie ein Gewichtsgürtel um deinen Körper wickelt) einsetzt, um deinen Bauch zu halten. Dadurch sehen Ihre Bauchmuskeln viel flacher aus, und genau das fehlt in vielen Trainingsprogrammen.

Und das Beste daran ist, dass dies auch *sehr* praktisch ist. Egal, wie sehr man es eilig hat oder wie müde man ist, fast jeder kann es sich leisten, 10 Minuten früher aufzustehen und 10 Minuten Sport zu treiben. Hier müssen Sie streng mit sich selbst sein: Überschreiten Sie niemals die 10 Minuten. Das widerspricht dem Zweck und führt dazu, dass Sie es immer weiter aufschieben.

Sie machen *nur* 10 Minuten. Aber es reicht aus, um mehr Kraft, mehr Energie und mehr Muskelmasse aufzubauen.

Der andere große Vorteil ist, dass Sie dies vor dem Duschen tun. Und Sie können die Kleidung tragen, in der Sie geschlafen haben! Ein paar Unterhosen reichen völlig aus, denn Sie trainieren bequem zu Hause. In einer Boxershorts oder einem Slip kannst du also deine Liegestütze und Klimmzüge machen und dann direkt unter die Dusche springen.

Jetzt müssen Sie nicht mehr "extra" duschen, was Zeit kostet, und Sie müssen auch nicht mehr Wäsche waschen. Das ist ein Zehn-Minuten-Workout, das *wirklich* nur zehn Minuten lang ist!

Das ist etwas, das sich *jeder* leisten kann, und es reicht aus, um mehr Gewicht zu verlieren, mehr Muskeln aufzubauen und allgemein viel stärker und fitter zu werden.

Wenn Sie bereits regelmäßig trainieren - selbst wenn Sie Sportler oder Bodybuilder sind -, dann wird dieses kleine zusätzliche Training zu Beginn Ihres Tages ausreichen, um Ihnen über Phasen hinwegzuhelfen, in denen Sie das Training verpassen, und um sicherzustellen, dass Sie den ganzen Tag über ein bisschen mehr Bewegung bekommen. Kurz gesagt, das SSE-Workout ist die Lösung für alle Ihre Trainingsprobleme - also nehmen Sie es in Ihr Programm auf!

Jetzt haben Sie etwas, womit Sie sofort anfangen können... also fangen Sie an!

Warten Sie nicht, bis Sie den Rest dieses Buches gelesen haben. Warten Sie nicht, bis Sie mit einem Personal Trainer gesprochen haben.

Das Einzige, was wirklich zählt, ist, dass Sie anfangen, *etwas* zu tun. Sie werden im Laufe des Buches mehr erfahren, aber fangen Sie in der Zwischenzeit einfach an, diese eine Sache zu tun und machen Sie Fortschritte!

Variationen

Wenn Sie etwas fortgeschrittener sind, werden Sie vielleicht feststellen, dass das "SSE"-Training ein wenig *zu viel* ist.

simpel. Oder vielleicht wollen Sie es so anpassen, dass es ein bisschen mehr "Ganzkörper" ist.

In diesem Fall können Sie einfach ein paar zusätzliche Züge in Ihr Programm aufnehmen und diese ein- und auswechseln:

- Dips (Sie können dies mit zwei gegenüberliegenden Stühlen machen)
- Trizeps-Dips
- Klimmzüge
- Liegestütze mit Neigung

Achten Sie nur darauf, dass Sie eine zusammengesetzte Schubbewegung, eine Zugbewegung und eine Übung für die Beine machen!



CHAPTER 4 – HOW TO BUILD BIG MUSCLE WITH BODYWEIGHT TRAINING

Kapitel 4. Wie man mit Bodyweight-Training GROSSE Muskeln aufbaut

Mit dem SSE-Workout können Sie sofort damit beginnen, fitter zu werden und Fett zu verbrennen bzw. Muskeln aufzubauen.

Aber was, wenn Sie der nächste Arnold Schwarzenegger werden wollen? Was, wenn Sie unglaublich massig, zerrissen und muskulös werden wollen? In diesem Fall denkst du vielleicht, dass deine einzige Option darin besteht, Gewichte zu heben, aber da liegst du falsch - tatsächlich gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, wie du allein mit deinem Körpergewicht große Muskeln aufbauen kannst, und es ist wahrscheinlich viel einfacher, als du vermutest.

In diesem Kapitel werden wir uns ansehen, wie der Muskelaufbau funktioniert und wie man ihn mit dem eigenen Körpergewicht erreichen kann. Hier geht es nur um die Theorie. Gegen Ende des Buches werden wir uns die einzelnen Bodyweight-Bewegungen ansehen, die Sie verwenden können, und eine Art Glossar mit Übungen bereitstellen, in die Sie eintauchen und die Sie anwenden können. Lesen Sie also das Buch und wenden Sie es dann auf diese Übungen an. Um ehrlich zu sein, können Sie das meiste davon auch mit den wenigen normalen Bodyweight-Übungen machen, die Sie wahrscheinlich schon kennen.

Werfen wir also einen Blick darauf, wie man Muskeln aufbaut...

Die Wissenschaft der Hypertrophie

Das Muskelwachstum als Reaktion auf das Training wird technisch als "Hypertrophie" bezeichnet. Hypertrophie ist das, worum es im Bodybuilding geht, und wenn Sie versuchen, groß und massig auszusehen, ist es das, worum es Ihnen auch gehen muss.

Die Frage ist also: Wie funktioniert Hypertrophie? Wie können Sie Ihren Körper dazu anregen, mehr Muskeln zu bilden?

Die Antwort lautet, dass man dem Körper *Volumen* zuführen muss. Das Volumen bestimmt die Intensität Ihres Trainings und kann entweder durch eine Erhöhung des Gewichts oder durch eine Erhöhung der Anzahl der Wiederholungen erreicht werden. Oder beides.

Dies löst dann Veränderungen im Muskel aus, die ihn wachsen lassen, und es wird allgemein angenommen, dass es zwei verschiedene Mechanismen gibt, durch die dies geschehen kann:

- Sarkoplasmische Hypertrophie
- Myofibrilläre Hypertrophie

Sarkoplasmische Hypertrophie

Sarkoplasmische Hypertrophie ist die Art von Hypertrophie, die entsteht, wenn Sie die Anzahl der Wiederholungen erhöhen. Dies ist die Art von Muskelwachstum, die Sie erhalten, wenn Sie mit Wiederholungszahlen von etwa 12-15 oder noch höher trainieren. Sie wird auch gesteigert, wenn Sie die "Zeit unter Spannung" erhöhen, d. h. die Zeit, in der Sie das Gewicht tatsächlich belasten (anstatt es zwischen den Sätzen zum Ausruhen abzusetzen).

Wenn Sie die Anzahl der Wiederholungen erhöhen und das Gewicht in Position halten, beanspruchen Sie die Ausdauer Ihrer Muskeln. Diese wiederum hängt von der Flüssigkeitsmenge und der in den Muskelzellen - dem Sarkoplasma - gespeicherten Energiemenge (ATP) ab.

Diese Art von Training bedeutet, dass der Muskel ständig angespannt ist und arbeitet. Das wiederum führt dazu, dass das Blut "verstopft". Mit anderen Worten: Es wird zum Muskel geleitet und bleibt dort. Das ist auch der Grund für das Gefühl des "Pumpens", das wir beim Training haben. Dabei kommt es auch zu einer Anhäufung von Metaboliten - muskelaufbauenden Produkten, die sich im Blut befinden und schließlich die Muskeln überfluten. Zu den Metaboliten gehören beispielsweise Testosteron, Wachstumshormon und IGF1. Sie erhalten hier auch eine Menge Nährstoffe.

Infolgedessen reagiert der Muskel mit Wachstum, insbesondere mit Anschwellen und der Aufnahme von mehr Wassermasse. Dadurch sehen die Muskeln größer und aufgeblasener aus. Sie mögen zwar recht "weich" sein, aber es ist eine großartige Methode, um schnell groß zu werden und die Fähigkeit zu erhöhen, große Sätze von Übungen durchzuführen.

Sarkoplasmische Hypertrophie

Außerdem entstehen beim Training winzige Risse in den Muskelfasern. Diese werden als "Mikrorisse" bezeichnet und sind so klein, dass sie in keiner Weise schädlich oder schmerzhaft sind (obwohl sie am nächsten Tag zu "DOMS" führen können - verzögert auftretender Muskelkater).

Diese Mikronarben *können* jedoch dazu führen, dass der Muskel dem Körper beschädigt erscheint, und das bedeutet, dass er repariert werden muss. Wenn Sie sich dann später ausruhen, wird der Körper Eiweiß aus der Nahrung verwenden, um den Muskel wieder aufzubauen, und jede dieser Muskelfasern wird wieder etwas dicker und etwas stärker als zuvor. Dies führt zu mehr Größe *und* Kraft, und der beste Weg, diese Art von Hypertrophie auszulösen, ist das Training mit schweren Gewichten. Auf diese Weise trainieren "Powerlifter" und schaffen es, sehr stark zu werden, wenn sie ein Gewicht nur ein paar Mal heben.

Was Sie auch wissen müssen, sind die verschiedenen Arten von Muskelfasern. Ihre Muskeln

bestehen aus einer Reihe von verschiedenen "Arten" von Muskelfasern, die jeweils eine leicht unterschiedliche Aufgabe haben. Im Allgemeinen können wir diese Muskelfasern jedoch in zwei Kategorien einteilen: "schnell

Zuckungen" und "langsame Zuckungen". Schnell zuckende Fasern sind in der Lage, eine größere Beschleunigung und mehr Kraft zu erzeugen - und das bedeutet, dass sie beim Heben schwerer Gewichte am nützlichsten sind. Ihr Körper nutzt diese Fasern zuerst, wenn Sie schwere Gewichte bewegen, und wenn sie ermüdet/gerissen sind, geht er zu den langsamen Fasern über. Schließlich haben Sie nicht mehr genug Kraft, um das Gewicht zu bewegen - aber einige Slow-Twitch-Fasern bleiben übrig, was bedeutet, dass Sie Ihre Arme immer noch bewegen können!

Stärke aufbauen

Es gibt aber noch etwas anderes, was hier geschieht, und zwar, dass Sie auch Ihre "Geist-Muskel-Verbindung" stärken. Das ist die Fähigkeit deines Gehirns, die Muskeln, die du hast, tatsächlich zu *benutzen*, um Kraft auszuüben, und je mehr du trainierst, desto größer wird diese Fähigkeit.

Jedes Mal, wenn Sie einen Muskel anspannen, senden Sie dazu Signale von Ihrem Gehirn durch Ihr zentrales Nervensystem. Wenn dieses Signal das Ende des Nervs erreicht, wird Acetylcholin über die "neuromuskuläre Verbindung" freigesetzt, und dies bewirkt, dass die Muskelzellen feuern.

Wenn Sie dies wiederholt tun, können Sie tatsächlich die Anzahl der Kerne in Ihren Muskelzellen (Myonuklei genannt) erhöhen, was bedeutet, dass mehr Muskelfasern als Reaktion auf das Signal feuern können. Dies trägt *auch* zu zusätzlichem Muskelwachstum bei, denn die Anzahl der Kerne steht in direktem Zusammenhang mit der Proteinsynthese - der Fähigkeit der Muskeln, das Protein in Ihrer Ernährung zum Muskelaufbau zu nutzen!

Der Wissenschaft auf den Grund gehen

Das ist eine Menge Wissenschaft, die man sich aneignen muss, aber machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie nicht alles nachvollziehen können.

Alles, was Sie wirklich wissen müssen, ist, dass das Heben von Gewichten zu Rissen in den Muskelfasern führt und die Flüssigkeitsmenge in den Muskelzellen erhöht, und dass diese beiden Prozesse zum Muskelwachstum und zur Kraftsteigerung beitragen.

Beide Vorgänge tun auch ein wenig weh. Egal, was man Ihnen erzählt (und manche Leute versuchen, dies zu leugnen), das Training zum Muskelaufbau *sollte* unangenehm sein.

Es handelt sich um eine sehr spezifische Art von Schmerz, und man sollte es nicht zu weit treiben. Aber der Aufbau von Milchsäure (die sich zusammen mit den Stoffwechselprodukten ansammelt) und das Zerreißen des Muskels führen dazu, dass der Muskel während des Trainings und am nächsten Tag brennt. Fragen Sie einen Bodybuilder oder Athleten, und er wird Ihnen das Gleiche sagen. Kein Schmerz, kein Gewinn".

Das Problem besteht nun darin, dass wir versuchen müssen, die Muskeln nur mit unserem eigenen Körpergewicht wachsen zu lassen.

Wenn Sie mit Gewichten trainieren, ist das ganz einfach. Sie müssen nur 10 kg mehr auf die Hantel legen und schon ist die Übung schwieriger.

Aber wenn man mit seinem Körper trainiert, wird es deutlich schwieriger. Wie kann man 100 Liegestütze schwieriger machen, wenn man sie schafft?

Zum Glück gibt es eine Reihe von Tricks und Methoden, die wir anwenden können...

Die gute Nachricht ist, dass es Ihrem Körper *egal ist*, ob Sie ein schweres Gewicht heben oder nicht. Für Ihren Körper ist nur die Höhe der Kraft wichtig. Wir können also das Gewicht gleich halten (unseren Körper), solange wir die Kraft erhöhen, die wir einsetzen.

Ändern des Winkels

Eine Möglichkeit, das Training zu erschweren, besteht darin, den *Winkel* der Übung zu verändern. Dies wird als "Verlängerung des Hebelarms" bezeichnet, was im Grunde bedeutet, dass wir das Gewicht (unseren Körper) weiter von dem Punkt wegbewegen, an dem wir die Kraft aufbringen. Dadurch wird die Übung schwieriger, weil die erzeugte Kraft größer sein muss.

Am einfachsten lässt sich dies anhand eines Liegestützes demonstrieren. Gehen Sie wie gewohnt in die Liegestützposition, aber anstatt die Liegestütze so auszuführen, bewegen Sie Ihre Arme leicht *nach unten* (so dass sie sich auf Höhe der Unterseite Ihrer Brustmuskeln befinden) und drehen Ihre Hände leicht nach außen.

Was Sie gerade getan haben, ist, den Hebel zu verlängern. Sie heben jetzt *mehr Gewicht*, weil Ihr Körper über der Spitze hängt und die Kraft weiter entlang Ihres Arms und in einem Winkel übertragen werden muss. Obwohl sich das Gewicht nicht geändert hat, *ist* die Kraft größer geworden. Dies nennt man übrigens "Malteser Liegestütze".

Erhöhung der Beschleunigung

Was Ihre Muskelfasern betrifft, so sind Beschleunigung und Kraft dasselbe. Mit anderen Worten, einen Muskel *schnell* zu kontrahieren ist genau das Gleiche wie einen Muskel *hart* zu kontrahieren.

Das bedeutet, dass wir jetzt die so genannte "Plyometrie" einsetzen können, um die gleichen explosiven "schnell zuckenden" Muskelfasern zu trainieren, wie wir es mit einem schweren Gewicht tun würden. Das perfekte Beispiel? Klatschende Liegestütze! Führen Sie einfach wie gewohnt Liegestütze durch, aber heben Sie sich so hoch wie möglich in die Luft und klatschen Sie ein- oder zweimal. Dabei führen Sie die Liegestütze immer noch mit demselben Gewicht aus, aber jetzt katapultieren Sie sich durch die schiere Beschleunigung in die Luft. Sie werden feststellen, dass Sie dadurch viel schneller ermüden!

Wie man das Gewicht verdoppelt

Möchten Sie schnell das Gewicht verdoppeln, mit dem Sie sich bei einem Klimmzug hochziehen? Die einfachste Lösung ist, einen Arm von der Stange zu nehmen. Auf diese Weise heben Sie jetzt die gleiche Menge an Gewicht, aber nur mit einem Bizeps, einem Lat und einer Körperseite. Das Gleiche gilt für Liegestütze, Trizepsdips und zahlreiche andere Übungen.

An dieser Stelle fragen Sie sich wahrscheinlich, wie Sie jemals an den Punkt *kommen*, an dem Sie Klimmzüge mit einer Hand ausführen können. Die einfache Antwort lautet: Gehen Sie schrittweise vor! Mit anderen Worten: Sie können damit beginnen, 70 % Ihres Gewichts auf eine Hand und 30 % auf die andere Hand zu verlagern. Dazu müssen Sie

Manipulieren Sie die Kraft, die Sie auf jeder Seite ausüben, und verbessern Sie so Ihre Verbindung zwischen Geist und Muskeln sowie Ihre Beweglichkeit und Körperbeherrschung! Sehr cool.

Führen Sie also einen Klimmzug aus, bei dem Sie sich etwas mehr zur einen Seite neigen, und bewegen Sie sich bei der nächsten Wiederholung mehr zur anderen Seite, und fahren Sie so fort. Auf diese Weise können Sie allmählich die Kraft aufbauen, um sich schließlich komplett auf nur einer Seite zu heben!

Intensitätstechniken zum Muskelaufbau mit Bodyweight Moves

Wie Sie sehen, gibt es viele Möglichkeiten, das Training mit dem eigenen Körpergewicht zu erschweren. Kannst du schon einen einhändigen Liegestütz machen? Können Sie Planche halten (Arme in der Malteser-Liegestütz-Position, Beine schweben hinter Ihnen)? Wenn nicht, dann haben Sie noch nicht alle Möglichkeiten des Bodyweight-Trainings ausgeschöpft!

Das Problem ist, dass viele Leute diese Techniken nicht richtig anwenden, wenn sie mit dem eigenen Körpergewicht trainieren und versuchen, Muskeln aufzubauen. Sie machen dreimal 30 Liegestütze und dann ist es vorbei mit den Brustmuskeln! Entweder versuchen sie es mit einem schwachen Malteser-Liegestütz oder mit einem einhändigen Liegestütz und geben dann auf.

Aber denken Sie daran: Um das größte Wachstum zu erzielen, müssen Sie das Volumen erhöhen, d. h. die Anzahl der Wiederholungen *und die* Menge des Gewichts.

Und du musst Wege finden, dich über das Scheitern *hinaus* zu bewegen. Wenn du aufhörst, bevor du dazu gezwungen bist, wirst du diese Mikrorisse nicht verursachen und nicht so viel Wachstum auslösen.

An dieser Stelle können wir uns von Bodybuildern inspirieren lassen. Sie kombinieren eine Reihe verschiedener Übungen auf einzigartige Weise, um über die Belastungsgrenze hinauszugehen und ihr Volumen und die Zeit unter Spannung zu erhöhen. Diese Techniken werden als "Intensitätstechniken" oder die "Joe-Weider-Prinzipien" bezeichnet.

Dazu gehören Dinge wie "Drop Sets", bei denen das Gewicht jedes Mal gesenkt wird, wenn man an seine Grenzen stößt, und dann weitere Wiederholungen durchgeführt werden. Dazu gehören auch Supersätze (schneller Wechsel von einer Bewegung zur nächsten), Riesensätze (riesige Kombinationen verschiedener Übungen ohne Pause dazwischen), Verbrennungen (so viel von der Bewegung ausführen, wie möglich, wenn die Muskeln müde sind und aufgeben), Ruhepausen (auf halber Strecke der Bewegung anhalten, so dass sie sich nicht auf den Schwung verlassen können), Vorschöpfung (Erschöpfung einer Muskelgruppe vor einer Übung, so dass die anderen Muskeln alleine arbeiten müssen), Schummeln (sich durch die Bewegung mogeln, um ein paar Wiederholungen mehr zu schaffen)... und vieles mehr!

So müssen Sie über Ihr Körpergewichtstraining denken, wenn Sie ein maximales Muskelwachstum erreichen wollen.

Das bedeutet, dass Sie nicht immer nur "drei Sätze à zehn" machen. Stattdessen können Sie einen so genannten "mechanischen Abwurfsatz" verwenden, bei dem Sie das Gewicht jedes

Mal, wenn Sie versagen, leichter machen, aber Ihre Position ändern.

Sie könnten zum Beispiel Folgendes tun:

Klatschende Liegestütze bis zum Versagen Normale Liegestütze bis zum Versagen Liegestütze auf den Knien bis zum Versagen

Oder:

Einhändige Klimmzüge bis zum Versagen Beidhändige Klimmzüge bis zum Versagen Assistierte Klimmzüge bis zum Versagen

Jetzt ermüden Sie die schnell zuckenden Muskelfasern *mehrmals* während der Bewegung und gehen dabei weit über das Versagen hinaus. Sie haben das Gewicht, die Zeit unter Spannung und mehr erhöht, und Sie sollten *spüren, dass* es im Muskel zu brennen beginnt.

Konzentrieren Sie sich wirklich darauf - hören Sie auf Ihren Körper und versuchen Sie zu spüren, wie Ihre Muskeln reagieren. Spüren Sie den Pump und das Brennen? Erzielen Sie mit diesem Training die gleiche Art von Training, wie wenn Sie sehr schwere Gewichte im Fitnessstudio heben würden? Wenn es sich nicht hart genug anfühlt, müssen Sie zurück ans Zeichenbrett gehen und es *härter* machen!

Am Ende dieser Sequenzen können Sie sogar "Verbrennungen" durchführen. Wenn Sie also so viele Klimmzüge wie möglich gemacht haben, lassen Sie sich einfach hängen und führen so viele Bewegungen wie möglich aus und *spüren, wie* die Muskeln brennen.

Wer sagt denn, dass Bodyweight-Workouts einfach sein müssen?

Split für Bodyweight-Muskelaufbau: Drücken, Ziehen, Beine

Beachten Sie, dass Sie bei dieser Art von intensivem Training dieselbe Muskelgruppe nicht öfter als einmal pro Woche trainieren sollten. Dies ist nicht mit dem SSE-Training vergleichbar, da es zu viel ist, jeden Tag jeden Körperteil auf diese Weise zu trainieren.

Teilen Sie Ihr Training stattdessen auf drei verschiedene Tage auf:

- Drücken (Liegestütze, Dips, Schulterdrücken)
- Ziehen (Klimmzüge, Bizeps, Klimmzüge)
- Beine (Kniebeugen, Ausfallschritte, Wadenheben)

Verwenden Sie mehrere Übungen, die ähnlich sind, und bringen Sie jede Muskelgruppe wiederholt zum Scheitern. Sie können PPL ein- oder zweimal pro Woche durchführen. Achten Sie dann nur darauf, dass Sie sich gut ausruhen und an den freien Tagen viel Eiweiß essen.



CHAPTER 5 – BURN FAT, BUILD STRENGTH AND IMPROVE YOUR HEALTH

Kapitel 5. Fett verbrennen, Kraft aufbauen und die Gesundheit verbessern

Nicht jeder, der dieses Buch liest, möchte jedoch große Muskeln aufbauen, und die Erstellung intensiver Trainingsplits ist sicherlich nicht für jeden geeignet.

Viele von Ihnen wollen einfach nur Ihre Gesundheit verbessern, etwas Fett verbrennen und sich ein bisschen stärker fühlen. In diesem Fall können Sie schon mit dem SSE-Workout, das wir am Anfang dieses Buches vorgestellt haben, erstaunliche Erfolge erzielen. Wenn Sie jedoch Fortschritte machen, möchten Sie vielleicht eine größere Herausforderung für sich selbst schaffen und etwas mehr als 10 Minuten am Morgen aufwenden, um echte Kraft aufzubauen und echtes Fett zu verbrennen!

Fettverbrennung mit Bodyweight-Training

Menschen, die Fett verbrennen und abnehmen wollen, gehen oft fälschlicherweise davon aus, dass sie das mit Gewichten oder Körpergewichtstraining nicht wirklich erreichen können. Aus diesem Grund drehen sich die meisten Abnehmprogramme um Ausdauer- und Aerobic-Übungen wie Laufen, Radfahren oder Seilspringen.

Verstehen Sie mich nicht falsch - das *ist* eine effektive

Methode, um Fett zu verbrennen. Es ist nur so, dass das

Training mit dem eigenen Körpergewicht *besser* ist.

Glauben Sie mir!

Hierfür gibt es viele Gründe. Der erste ist, dass Körpergewichtstraining, wenn es richtig ausgeführt wird, tatsächlich mehr Energie erfordert als Laufen. Das liegt daran, dass Sie *alle* Ihre Gliedmaßen einsetzen können. Versuchen Sie einmal, 30 Sekunden lang Burpees zu machen, und sehen Sie dann, wie Sie sich fühlen! Es ist genauso energiegeladen wie Laufen und Sie verbrennen genauso viele Kalorien. Und wenn Sie sich gleichzeitig zusammenziehen, wird es noch anstrengender - das ist das so genannte "Widerstands-Cardio" und eine der besten

Methoden, um schnell Fett zu verbrennen.

Gleichzeitig werden bei Übungen wie Burpees *auch* viele Muskeln beansprucht. Du beanspruchst alle deine Beinmuskeln, deinen Trizeps, deine Brustmuskeln, deine Schultern ... und wenn du das tust, löst du die Ausschüttung von Wachstumshormonen und Testosteron aus. Das sind *anabole* Hormone, die dafür sorgen, dass Sie Muskeln aufbauen *und* mehr Fett verbrennen.

Mehr noch: Mehr Muskeln helfen Ihnen auch dabei, mehr Fett zu verbrennen. Wenn Sie einen großen Bizeps und Brustmuskeln haben, muss Ihr Körper sie mit Energie versorgen, und das bedeutet, dass Sie viel mehr Kalorien verbrennen, sogar während Sie schlafen!

Hinzu kommt, dass der gleichzeitige Muskelaufbau und die Fettverbrennung zu einem besseren Körperbau führen. Viele Menschen wollen zum Beispiel ihre Cellulite loswerden. Und wissen Sie was? Der beste Weg, Cellulite loszuwerden, besteht nicht darin, Fett zu verbrennen, sondern Muskeln darunter aufzubauen und dadurch das Fleisch zu straffen und alles glatter aussehen zu lassen.

Durch den Muskelaufbau erhalten Sie auch alle gewünschten Proportionen. Wenn Sie eine Frau sind, geben Sie bei Google Images "Mädchen, die hocken" ein. Sie werden sehen, dass Frauen, die in die Hocke gehen, *berühmt* dafür sind, einen tollen Hintern zu haben. Mit Hocksprüngen können Sie genau das Gleiche tun, aber Sie verbrennen dabei mehr Fett!

Die Workouts

Wie setzt man das nun in die Praxis um? Zum Glück ist das ziemlich einfach.

Dieses Mal wollen wir uns auf Ganzkörpertraining konzentrieren. Dadurch können wir mehr Kalorien verbrennen und die Ausschüttung von mehr Hormonen auf einmal auslösen. Außerdem werden wir die Muskeln nicht in gleichem Maße beanspruchen, so dass es keinen Grund gibt, denselben Bereich nicht mehrmals hintereinander zu trainieren.

Zirkeltrainings eignen sich perfekt dafür, und alles, was Sie jetzt tun müssen, ist sicherzustellen, dass Sie jede "Station" mit hoher Intensität ausführen. Das bedeutet, dass Sie so viele Wiederholungen wie möglich ausführen und direkt von einer Station zur nächsten wechseln. Stoppen Sie Ihre Zeit und versuchen Sie, Ihren "Highscore" bei jedem Training zu übertreffen.

Sie können auch ein paar Ausdauerübungen einbauen und dann sicherstellen, dass Sie an der letzten Station genügend Zeit haben, um sich auszuruhen und zu erholen, bevor Sie wieder anfangen.

So könnte ein Beispiel aussehen:

- 30 Sekunden Klimmzüge
- 30 Sekunden klatschende Liegestütze
- 30 Sekunden Trizeps-Dips
- 30 Sekunden Katzensprünge
- 30 Sekunden Klimmzüge
- 30 Sekunden hüpfende Ausfallschritte
- 30 Sekunden Liegestütze mit Neigung

- 30 Sekunden Pause

Dann wiederholen Sie dies einfach 5 Mal für ein 20-minütiges Workout! Sie können die Bewegungen durch schwierigere/leichtere ersetzen, je nach Ihren Fähigkeiten. Stellen Sie einfach sicher, dass Sie Vollgas geben (vorausgesetzt, Sie sind gesund) und dass Sie jede Muskelgruppe im Körper ansprechen.

Sie können dieses Training 3-5 Mal pro Woche durchführen und Sie werden feststellen, dass das mehr als genug ist, um *wirklich* anfangen zu trainieren.

Und wenn du etwas suchst, das dich ein wenig mehr anleitet und dich durch die Bewegungen führt, kannst du etwas wie *The Insanity Workout* ausprobieren. Die sind wirklich sehr gut.

Ich würde es aber nicht tun. Warum? Weil es tonnenweise kostenlose Videos auf YouTube und kostenlose Apps gibt, die *genau das Gleiche* tun.

HIIT und Tabata

Sie finden die obige Schaltung zu einfach? Dann lassen Sie uns den Einsatz ein wenig erhöhen...

HIIT steht für "High Intensity Interval Training" (Hochintensives Intervalltraining) und ist derzeit eine *sehr* beliebte Trainingsform für Menschen, die abnehmen wollen. Der Grundgedanke dieser Art von Training ist, dass Sie zwischen Phasen extremer Anstrengung und sanfter Erholung abwechseln.

So können Sie beispielsweise 30 Sekunden lang sprinten und dann 2 Minuten lang joggen und das Ganze wiederholen. Das funktioniert, weil Sie so zwischen aerobem und anaerobem Training wechseln können. Aerobes Training bedeutet, dass Sie mit einer Geschwindigkeit laufen, die es Ihnen ermöglicht, Fettspeicher zu verbrennen, indem Sie mehr Sauerstoff einatmen und zirkulieren lassen. Dies geschieht, wenn Sie sich bei 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz anstrengen.

Anaerobes Training liegt dagegen vor, wenn Sie mit 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz trainieren. Zu diesem Zeitpunkt trainieren Sie viel zu schnell, um Fett zu verbrennen, und verbrennen stattdessen Zucker im Blut. Das bedeutet, dass Sie den gesamten verfügbaren Zucker verbrauchen und Ihr Körper von diesem Zeitpunkt an *nur noch auf die* Fettspeicher zurückgreifen kann. Das bedeutet auch, dass Sie den Rest des Tages weiter Fett verbrennen, da Ihr Blutzuckerspiegel sinkt.

Das ist aber noch nicht alles. HIIT ermöglicht es Ihnen, sich in kürzerer Zeit mehr anzustrengen. Dadurch wird diese Form des Trainings viel praktischer und bedeutet, dass Sie es eher in einen vollen Terminkalender quetschen und viel mehr Nutzen daraus ziehen können.

Dies gilt natürlich auch für das Training mit dem eigenen Körpergewicht, das ohnehin schon effektiver ist als reines Ausdauertraining und zudem eine anabole Reaktion auslöst. Dies ist der *perfekte Sturm* für die Gewichtsabnahme.

Und dafür brauchen Sie nur vier Minuten pro Tag...

Tabata-Protokoll

Das Tabata-Protokoll ist eine der besten verfügbaren Techniken für HIIT und dauert nur vier Minuten.

Die Idee ist einfach:

30 Sekunden Übung 30

Sekunden Pause

Und das wiederholst du acht Mal.

Klingt einfach, ist aber am Ende absolut brutal, wenn man mit voller Intensität trainiert. Gute Beispiele für Dinge, die du machen kannst, sind Tuck Jumps, Liegestütze, Klimmzüge (das ist allerdings *gar* nicht so einfach) oder Klatsch-Liegestütze.

Wenn Sie Fortschritte machen, können Sie das Tabata-Protokoll auch in Verbindung mit "aktiver Erholung" verwenden. Das bedeutet, dass Sie statt einer dreißigsekündigen Pause nun eine Planke halten oder Sit-ups machen - eine Form von "leichtem" Körpergewichtstraining.

Versuchen Sie dies erst, wenn Sie schon eine Weile SSE oder regelmäßige Zirkeltrainings gemacht haben. Wenn Sie es zum ersten Mal versuchen, machen Sie es nur für 2 Minuten.

Das ist knallhart. Aber es bringt wirklich Ergebnisse.

Training für Stärke

Wenn es Ihnen wirklich nur darum geht, Ihre Kraft zu verbessern, dann brauchen Sie kein Tabata zu machen, und Sie sollten auch kein intensives Training absolvieren, das maximale Hypertrophie auslöst.

In diesem Fall können Sie sich stattdessen auf "Progressionen" konzentrieren. Das bedeutet, dass Sie sich von einer relativ leichten Übung zu einer viel schwierigeren steigern.

Sie können dabei den ganzen Körper einsetzen und mit einem Basistraining beginnen, bei dem Sie jeden Körperteil ein paar Mal treffen:

Liegestütze - 3 x

Versagen Klimmzüge -

3 x Versagen Plank - 1

Minute

Sit Ups - 3 x Versagen

Decline Press Ups - 3 x Failure

Tuck Jumps - 3 x 1 Minute

Bodyweight Squats - 3 x 20

Wadenheben - 3 x 20

Führen Sie dies dreimal pro Woche durch.

Sobald Sie in der Lage sind, diese Übungen mehrmals durchzuführen, können Sie die Herausforderung erhöhen. Anstatt Liegestütze zu machen, können Sie anfangen, klatschende Liegestütze zu machen - oder schaukelnde Liegestütze (Beschreibungen dazu finden Sie später). Ebenso können Sie versuchen, von Liegestützen im Liegen zu Liegestützen im Handstand mit den Füßen an der Wand überzugehen.

Vielleicht wechseln Sie von der Planke zur 'faux planche'.

Dann führt man den nächsten Schritt aus, bis man all diese Dinge sehr leicht tun kann. Und von dort aus machst du den nächsten Schritt hin zu etwas noch Schwierigerem. Jetzt könnten Sie Planche machen, Sie könnten reguläre Handstand-Liegestütze machen und Sie könnten anfangen, klatschende Liegestütze hinter Ihrem Rücken zu machen.

Ausbildung für Gesundheit

Schließlich können Sie das Bodyweight-Training auch als perfektes Instrument zur Verbesserung Ihrer allgemeinen Gesundheit nutzen. In diesem Fall können Sie Ihr Training relativ einfach halten. Bleiben Sie bei Ganzkörpertrainings, aber machen Sie sich nicht so viele Gedanken über die Progression. Machen Sie es stattdessen zu einem Teil Ihrer Routine und versuchen Sie gleichzeitig, leichte Dehnübungen und vielleicht sogar eine ruhige Meditation einzubauen.

Für die allgemeine Gesundheit ist es wirklich wichtig, dass Sie *sich bewegen* und dass Sie Ihren Körper tatsächlich einsetzen. Viele von uns sind nicht in der Lage, eine vollständige Kniebeuge auszuführen, wenn die Fersen flach auf dem Boden stehen, und das ist ein Hinweis auf *ernsthafte* Probleme mit der Beweglichkeit. Versuchen Sie, dieses Problem zu umgehen, indem Sie Kniebeugen mit dem eigenen Körpergewicht ausführen und den ganzen Weg bis zum Boden gehen. Versuchen Sie außerdem, einige Ausdauerübungen wie Tuck Jumps einzubauen, um das Herz in Schwung zu bringen.

Gehen Sie in Ihrem eigenen Tempo vor. Jetzt wissen Sie, *wie* sich viele dieser Bewegungen auf Ihren Körper auswirken. Jetzt müssen Sie nur noch die Ziele finden, die Sie anstreben, und das richtige Training behutsam in Ihre Routine einbauen.

A black and white photograph of a man in a gym, wearing a grey t-shirt, lifting two dumbbells. He is looking off to the side with a focused expression. The background shows gym equipment and lights.

CHAPTER 6 – THE STICKING POINT – BICEPS

Kapitel 6. Der Knackpunkt - Bizeps

Der Titel dieses Buches verspricht, dass man mit KEINEM Gerät in Form kommen kann. Und doch erwähnen wir *immer wieder* Klimmzüge und Klimmzüge.

Das liegt daran, dass es ziemlich schwer ist, den Bizeps ohne Geräte zu trainieren. Das Gleiche gilt auch für die Lats und Zugbewegungen im Allgemeinen. Eine Klimmzugstange - wie bereits erwähnt - kann online für 5 Dollar gekauft werden und passt in Ihren Türrahmen, ohne dass Sie sie anschrauben oder Löcher bohren müssen. Es gibt wirklich *keinen* Grund, sich so etwas zu besorgen.

Und wenn das nicht möglich ist, gibt es noch ein paar andere Möglichkeiten. Eine davon ist, die Unterseite eines Tisches oder Schreibtisches zu benutzen. Legen Sie sich einfach flach unter den Tisch, haken Sie Ihre Hände unter eine Kante und machen Sie dann "halbe" Klimmzüge mit den Beinen auf dem Boden. Sie können auch die Beine anheben und Klimmzüge im Sitzen machen.

Eine andere Möglichkeit ist, nach draußen zu gehen und sich an einem Ast festzuhalten. Oder, wenn Sie sehr engagiert sind, können Sie sich mit den Fingerspitzen am Türrahmen festhalten. Das tut zwar weh, aber es funktioniert!

Die dritte Möglichkeit besteht darin, ein Handtuch zu nehmen, es in einer Tür einzuklemmen (indem man sie schließt) und sich dann mit dem Handtuch in der Hand nach hinten zu lehnen und sich auf diese Weise hochzuziehen.

Mit anderen Worten, es gibt *eine Vielzahl* von Möglichkeiten, und ich glaube wirklich, dass Sie in der Lage sein sollten, eine Lösung zu finden.

etwas, das funktioniert.

Aber wenn Sie wirklich nur Ihren eigenen Körper benutzen wollen, gibt es immer noch ein paar Übungen, die Sie verwenden können:

Bizepsübungen ohne Geräteinsatz

Ellenbogenbeugen: Diese seltsam anmutende Übung kommt Klimmzügen am nächsten, ohne dass man eine Klimmzugstange braucht. Du legst dich auf die Seite, die Beine sind angewinkelt

und die Knie zeigen nach vorne. Außerdem hältst du einen Arm unter deinen Beinen und unter deinem Körper fest.

Greifen Sie nun mit dem Arm Ihre Beine und *ziehen Sie* Ihren Körper zu den Beinen hin. Beugen Sie dabei den Ellenbogen und heben Sie den Körper vom Boden ab.

Curl-Grip Press: Jetzt befinden Sie sich in der Liegestützposition, aber mit weit gespreizten Armen (breiter als die Schultern) und mit nach außen gerichteten Fingern. Senken Sie sich langsam ab. Dabei sollten Sie spüren, wie sich der Bizeps durch den "negativen" Teil der Bewegung zusammenzieht.

Kniebeuge im Sitzen: Setzen Sie sich auf ein Sofa oder einen Stuhl und schieben Sie Ihre Hände unter die Knie. Jetzt ziehst du die Knie nach oben zum Körper und benutzt dabei deinen Bizeps.

Ankle Curl: Ähnlich ist es, wenn man sich auf das Sofa oder den Stuhl setzt und dann ein Bein anhebt, wobei der Fuß auf der linken oder rechten Seite zur Wand zeigt. Greifen Sie mit dem anderen Arm den Knöchel und ziehen Sie dann Ihren eigenen Fuß in einer Art "Konzentrations-Curl" nach oben. Drücken Sie dabei mit dem Fuß nach unten gegen Ihre Hand und kämpfen Sie mit ihr.

Dynamische Anspannung und dynamischer Selbstwiderstand

Es gibt zwei weitere Methoden, mit denen Sie Ihren Bizeps allein mit Ihrem Körper trainieren können. Eine Möglichkeit ist die so genannte "dynamische Spannung". Diese Trainingsmethode wurde von Charles Atlas eingeführt und ist sehr einfach: Sie spannen den Bizeps so stark an, wie Sie können, und führen dann die Bizepscurl-Bewegung aus. Auf diese Weise wird der Muskel immer noch angespannt, man durchläuft den gesamten Bewegungsumfang und baut über die neuromuskuläre Verbindung die Verbindung zwischen Geist und Muskel auf. Mit anderen Worten? Für Ihren Körper ist das so ähnlich, als würden Sie wirklich einen Bizepscurl ausführen. Seien Sie sich jedoch bewusst, dass diese Methode nicht ausreicht, um viele Mikrotears zu erzeugen, und daher nicht so gut ist wie die Verwendung eines echten Widerstands.

Eine andere Möglichkeit ist der "dynamische Selbstwiderstand". Dabei beugen Sie einen Arm, während Sie ihn gleichzeitig mit dem *anderen* Arm nach unten drücken. Führen Sie eine "Hammer Curl"-Bewegung vor Ihrem eigenen Körper aus und drücken Sie einfach mit der anderen Hand Ihre Faust/ Ihren Unterarm nach unten. Sie können den Widerstand selbst einstellen und so sogar eine Art "Drop Set" durchführen.



CHAPTER 7 – A GLOSSARY OF EXERCISES

Kapitel 7. Ein Glossar der Übungen

In Ordnung, jetzt wissen Sie, was Sie tun müssen und wir haben das unangenehme Thema Bizeps aus dem Weg geräumt, es ist Zeit, einige der tatsächlichen Bewegungen, die Sie verwenden können, zu betrachten!

Natürlich gibt es noch viele weitere Bodyweight-Übungen, und es spricht auch nichts dagegen, *eigene* Bodyweight-Moves zu entwickeln. Verwenden Sie dies einfach als Ausgangspunkt...

Liegestütz/Dip/Handstand-Variationen

Liegestütze

Das kennst du doch! Legen Sie sich flach auf den Boden, die Hände schulterbreit auseinander und drücken Sie den Oberkörper nach oben.

Klatschen Push Up

Bei unserer ersten Variante machen Sie einfach Liegestütze,

klatschen aber einmal in die Luft. Sie können auch durchführen:

- Doppeltes Klatschen
- Klatschen hinter dem Rücken

Malteser Liegestütz

Wir haben es bereits erwähnt: Dies ist ein Liegestütz, bei dem die Hände etwas weiter unten am Körper und nach außen gerichtet sind.

Ungleiche Liegestütze

Liegestütze mit einer Hand auf einem Medizinball oder einer anderen erhöhten Plattform.

Liegestütze an der Wand

Wer keine Liegestütze machen kann, lehnt sich gegen eine Wand und drückt sich weg.

Kniebeugen

Liegestütze auf den Knien.

Einhändige Liegestütze

So wie sie klingen. Du kannst sie auch im "Rocky-Style" machen und mitten in der Luft von einer Hand zur anderen wechseln.

Schräge Liegestütze

Die Hände auf etwas Höherem wie einem Sofa. Das macht es ein wenig einfacher und ist nützlich für Drop-Sets.

Decline Press Ups

Verlagert den Druck etwas mehr auf die Schultern und die oberen Brustmuskeln.

Schaukelnde Liegestütze

Drücken Sie auf einer Seite mehr nach unten und dann auf der anderen Seite mehr.

Diamant-Liegestütze

Lassen Sie Ihre Finger in der Mitte Ihrer Brust auf dem Boden eine Raute formen. Dies ist eine gute Methode, um sich mehr auf den Trizeps zu konzentrieren.

Breiter Griff/schmaler Griff

Verschiebt den Schwerpunkt auf die äußeren Brustmuskeln bzw. den Trizeps.

Erweiterter Bewegungsumfang Liegestütze

Stützen Sie sich mit beiden Händen auf etwas ab, das etwas höher als der Boden ist, damit Sie *weitere* Liegestütze machen können.

als Sie es normalerweise tun würden.

Dips

Die Dips können auf zwei beliebigen, einander gegenüberliegenden Flächen gleicher Höhe durchgeführt werden.

Trizeps-Dips

Dies ist ein Dip, aber mit den Händen hinter dem Körper auf einem Sofa oder einer anderen erhöhten Plattform und den Füßen, die den Boden berühren, ausgestreckt vor dem Körper.

Hecht Push Up

Drücken Sie sich nach oben, wobei Ihr Körper nach unten zum Boden zeigt. Das trainiert die Schultern noch einmal mehr.

Handstand Liegestütze

Mit oder ohne Unterstützung!

Sit Up und Variationen für den unteren Rücken

Supermans

Legen Sie sich mit ausgestreckten Armen auf den Boden und heben Sie dann beide Hände und Füße vom Boden ab. Eine Sekunde lang halten, absenken und dann wiederholen.

Gruß an die Sonne

Die gleiche Bewegung, aber ohne die Beine anzuheben.

Power Bridge

Legen Sie sich flach auf den Boden, stellen Sie die Füße auf den Boden und heben Sie den Körper an, indem Sie den Oberkörper auf die Schultern stützen.

Sit Ups

Das kennst du doch! Legen Sie sich flach hin und setzen Sie sich dann auf. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Bauch rollen und nicht in den Hüften einknicken. Letzteres trainiert nur Ihre Hüftstrecker, nicht Ihre Bauchmuskeln!

Crunches

Dies ist sogar noch mehr eine rollende Bewegung. Ihre Bauchmuskeln sollten "knirschen", bevor Sie den ganzen Weg nach oben schaffen.

Twisting Sit Ups

Setzen Sie sich auf und berühren Sie mit einem Ellbogen das gegenüberliegende Knie (Hände hinter dem Kopf) und wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände Ihren Körper nicht nach oben "ziehen", sondern nur verhindern, dass Sie schummeln. Diese Drehung hilft Ihnen, die schrägen Bauchmuskeln anzusprechen, die sich auf beiden Seiten der Bauchmuskeln befinden.

Beinerhöhungen

Legen Sie sich flach auf den Boden und heben Sie die Beine leicht an, um die unteren Bauchmuskeln zu trainieren.

Hängende Beinerhöhungen

Hängen Sie sich an eine Klimmzugstange und heben Sie dann die Beine gerade vor sich hoch. Dies ist ähnlich wie der "Kapitänsstuhl".

Froschkicks

Hängen Sie sich an die Klimmzugstange und bringen Sie dann einfach die Knie zum Bauch hoch. Dies ist eine einfachere Version des hängenden Beinhebens und ideal für mechanische Drop-Sets, die auf die Bauchmuskeln abzielen!

V Sit Ups

Legen Sie sich auf den Boden und heben Sie den Oberkörper mit ausgestreckten Händen so weit an, dass er die Zehen berührt, während die Beine ausgestreckt sind.

V sitzt

Stützen Sie sich auf die Hände und halten Sie die Beine direkt vor sich hoch.

Fahrrad-Crunch

Wie Twisting Sit Ups, nur dass Sie auch Ihre Füße "kreisen" lassen, wenn Sie Ihre Knie mit der Hand berühren. Der Oberkörper bleibt angehoben und berührt nie den Boden.

Klimmzug-Variationen

Klimmzüge

Greifen Sie die Stange mit einem Überhandgriff und ziehen Sie sich hoch. Die Arme sollten ziemlich weit auseinander sein.

Klimmzüge

Das Gleiche, aber mit einem Überhandgriff. Dadurch wird der Bizeps stärker beansprucht.

Rund um die Welten

Verwenden Sie einen Obergriff und bewegen Sie Ihren Körper in einer kreisförmigen Bewegung vor der Stange!

Hebel vorne

Eine fortgeschrittene Bewegung: Halten Sie die Stange und heben Sie dann Ihre Beine gerade hoch, so dass Ihr Körper parallel zum Boden ist!

Umgekehrte Liegestütze

Hier ist die Stange näher am Boden befestigt, so dass die Beine ausgestreckt werden können und den Boden berühren. Nehmen Sie einen Teil des Gewichts auf die Fersen und ziehen Sie den Oberkörper zur Stange hinauf (wie bei einem Klimmzug von oben nach unten).

Kipping Pull Ups

Beim CrossFit werden die Beine leicht geschwungen, um Schwung zu erzeugen und die Stange zu überwinden. So können Sie Klimmzüge auf eine eher "kardioähnliche" Weise ausführen.

Unterstützte Klimmzüge

Benutzen Sie irgendetwas, das Sie bei der Ausführung von Klimmzügen unterstützt. Am Anfang dieses Buches haben wir vorgeschlagen, einen Stuhl zu benutzen!

Einhändiges Hochziehen

Sie können auch Klimmzüge verwenden, um sich darauf vorzubereiten.

Muscle Ups

Wenn Sie eine Stange haben, über der sich nichts befindet, können Sie einen Klimmzug durchführen und sich dann mit den Brustmuskeln und Schultern an der Stange hochdrücken.

Klimmzüge mit neutralem Griff

Klimmzüge, bei denen man sich an zwei parallelen Stangen festhält, wobei die Handflächen nach innen zeigen.

Handtuch Klimmzüge

Klimmzüge, bei denen man sich an beiden Enden eines über etwas drapierten Handtuchs festhält. Großartig, um die Griffkraft zu trainieren!

Variationen für den Unterkörper

Körpergewicht Kniebeuge

Eine einfache Kniebeuge nur mit dem eigenen Körpergewicht.

Pistolenhocke

Eine einbeinige Kniebeuge, bei der die Ferse auf dem Boden steht und bis zum Boden reicht. Sie können eine einfachere einbeinige Kniebeuge machen, um sich darauf vorzubereiten.

Weichei-Hocke

Dies ist eine Hocke, bei der Sie auf den Zehenspitzen stehen und sich zurücklehnen, während Sie Ihre Beine beugen.

Kniebeuge

Treten Sie zu einer Seite heraus und tauchen Sie tief in die Bewegung ein.

Longe

Treten Sie nach vorne und machen Sie einen tiefen Ausfallschritt auf einem Bein, während das andere hinter Ihnen steht.

Springende Lunges

Ausfallschritt, Sprung und Landung im umgekehrten Ausfallschritt.

Tuck Sprünge

Springen Sie und ziehen Sie die Knie in der Luft an die Brust.

Jack-in-the-Box

Gehen Sie aus der Hocke in die Kugelform und springen Sie dann in die Seesternform hoch. Sternsprünge sind eine einfachere Form dieser Übung.

Hocksprünge

Eine Kniebeuge mit Körpergewicht und einem Sprung am Ende.

Wadenheben

Stellen Sie sich auf eine Stufe oder eine andere Stelle, so dass Ihre Fersen über die Kante hängen. Heben Sie sich nur mit Ihren Waden hoch.

Einbeinige Wadenheben

Das Gleiche, aber mit nur einem Fuß. Möglicherweise müssen Sie sich mit einer freien Hand abstützen.

Ausrüstung, in die es sich lohnt zu investieren (und kreativ zu werden)

Möchten Sie Ihr Training weiter ausbauen? Es gibt einige coole Geräte, mit denen Sie Ihr Körpergewichtstraining noch intensiver gestalten können.

Ein großartiges Beispiel ist die Anschaffung von Gymnastikringen. Diese können an jeder Klimmzugstange aufgehängt werden und ermöglichen es Ihnen, Ringdips und sogar das eiserne Kreuz von zu Hause aus durchzuführen!

Liegestützständer eignen sich auch hervorragend für die Durchführung von Liegestützen über einen längeren Bewegungsradius.

Aber warum nicht ein bisschen kreativer werden? Wir haben schon gesehen, dass man aus zwei Stühlen eine Tauchstation machen kann. Mit drei kann man richtig tiefe Liegestütze machen. Ebenso kannst du Klimmzüge und Muscle-Ups an Ästen machen oder dich an ein Seil hängen und es um einen Baum binden.

Oder wie wäre es, Cola-Dosen als Liegestütz-Ständer zu verwenden?

Werden Sie erfinderisch - das gehört zum Spaß am Bodyweight-Training!



CHAPTER 8 – CONCLUSION

Kapitel 8. Schlussfolgerung

Hoffentlich haben Sie jetzt gesehen, wie wirkungsvoll Bodyweight-Training sein kann. Das ist eine Art zu trainieren, die *keine* Geräte erfordert, unglaublich viel Spaß macht und die Sie überall durchführen können.

Es kann dazu verwendet werden, Fett zu verbrennen, viele Muskeln aufzubauen und die allgemeine Gesundheit zu verbessern. Und es gibt keinen Grund, warum es nicht genauso effektiv beim Aufbau von Größe, Kraft und Masse sein kann wie jedes andere Trainingsprogramm im Fitnessstudio. Der Schlüssel ist, zu verstehen, wie es funktioniert und *warum* es funktioniert. Mit Drop-Sets, Supersets, Burns und Cheats können Sie während eines Trainings genauso viel Pump bekommen und ein echtes Wachstum auslösen (aber natürlich müssen Sie viel Protein essen, um das in die Tat umzusetzen).

Wir haben auch gesehen, wie man mit Bodyweight-Training hochintensive Cardio-Routinen und HIIT-Programme erstellen kann, die ein Maximum an Fett verbrennen und Ihnen helfen, auch noch Tage danach mehr Kalorien zu verbrennen.

Experimentieren Sie mit diesen Techniken und sehen Sie, wie viel Sie aus Ihren eigenen Bodyweight-Programmen herausholen können.

Und wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen? Beginnen Sie einfach mit SSE am Morgen. Diese zehn Minuten werden Ihnen helfen, eine erste Energie aufzubauen, Ihre Gesundheit zu verbessern und Muskeln aufzubauen. Danach haben Sie eine Basis, auf der Sie mit einem intensiveren Programm beginnen können, Ihren Körper wirklich zu verändern.