

Cohen J / Colino S Strong is the new skinny

Leseprobe

[Strong is the new skinny](#)

von [Cohen J / Colino S](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.unimedica.de/b19159>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<http://www.unimedica.de>



Vorwort	4
Einführung	6

TEIL I: INNERE STÄRKE

DAS POTENZIAL VON KÖRPER, GEIST UND SEELE ENTFALTEN	12
--	----

Legen Sie Ihr individuelles Programm fest	14
Ihr Kopf trainiert mit	16
Machen Sie das Beste aus sich	17

DER LIFESTYLE-CHECK 20 |

Wo stehen Sie jetzt? Ihr individueller Fitnesstest	21
Bewerten Sie Ihren Lebensstil	26

STÄRKE KOMMT VON INNEN ... 30 |

Strategisch ans Ziel	32
Psychotricks für alle Lebenslagen ...	40

DAS STRONG-IS-THE-NEW-SKINNY-ERNÄHRUNGSKONZEPT 42 |

Der Ernährungsplan für mehr Fitness und Energie	44
Das Kalorien-Rätsel	52
Zehn Fit-Food-Strategien	54

TEIL 2: DAS KOPF-BIS-FUSS-POWER-PROGRAMM

STÄRKE: DIE BASICS 60 |

Pull-up: Schritt für Schritt erklärt	63
---	----

ARME MIT WOW-EFFEKT 80 |

Hangeln wie ein Affe	81
----------------------------	----

DER KICK FÜR DIE KÖRPERMITTE 110 |

Wie stark ist Ihre Mitte?	111
Strong Moves: Ein Bauch wie ein Spartaner	132

DEN BEINEN AUF DIE SPRÜNGE HELFEN 134 |

GEBALLTE KRAFT 158 |

Der Nachbrenneffekt	160
Fit für jede Herausforderung	160
Das 4-3-2-1-Powersystem	163
Wochenpläne	164
Öfter mal was Neues	194
Cool-down mit Stretching	196





DIE FETTVERBRENNUNG ANKURBELN 202

Strong Moves: Das 10-Minuten-HIIT-Workout 214

Strong Moves: Das 20-Minuten-HIIT-Workout 216

Strong Moves: Das 30-Minuten-HIIT-Workout 219

Wie hart trainieren Sie? 224

Die HIIT-Liste 224

Zum Abschluss: Stark und sexy wie nie zuvor 228

SERVICE

Danke 231

Register 232

Übungsregister 234

Impressum 240



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS



2

DER LIFESTYLE-CHECK

Wie gut kennen Sie sich wirklich? Klar, Sie stecken schon lange in Ihrer Haut, also könnte man davon ausgehen, dass Sie sich ziemlich vertraut sind (außer Sie leiden unter Gedächtnisverlust). Aber wissen und verstehen Sie, wie Sie ticken, was Sie begeistert, was Sie stärkt? Seien Sie aufrichtig zu sich selbst: Um Ihr Ziel, stark und fit zu werden, zu erreichen, müssen Sie Ihre Vorlieben, Stärken und Schwächen, Ihre Abneigungen und Gewohnheiten gut kennen. Wenn Sie nicht wissen, woher Sie kommen, wie sollen Sie dann festlegen, wohin Sie wollen? Oder erkennen, wann Sie das gewünschte Ziel erreicht haben? Unterziehen Sie deshalb Ihre aktuelle Fitness, Ihre Ernährungsgewohnheiten und Ihren Le-

bensstil einer Prüfung. Sie müssen sich darüber klar werden, ob Ihre aktuellen Gewohnheiten Sie stärken oder schwächen und was Sie verändern sollten, um die gewünschten Resultate zu erzielen.

Wir haben einen Lifestyle-Test entwickelt, mit dem Sie alle drei Aspekte bewerten können. Keine Sorge, die Testergebnisse werden nicht veröffentlicht und landen nicht in Ihrem Zeugnis. Der Check-up dient Ihnen lediglich dazu, sich selbst besser kennenzulernen, Ihre bisherigen Verhaltensmuster zu entschlüsseln, zu erkennen, wo Verbesserungen möglich sind und welche Prioritäten Sie setzen müssen, um auf möglichst effektive Weise stärker und fitter zu werden. Sehen Sie das als ersten Schritt auf Ih-

rem Weg zu diesem Ziel. Antworten Sie darum mit der Wahrheit und nichts als der Wahrheit. Unser Test besteht aus zwei Teilen: Der erste misst ausschließlich Ihre Fitness. Dafür müssen Sie ein paar Sportübungen durchführen, also schlüpfen Sie in Ihre Sportklamotten und Laufschuhe. Anhand der Informationen über Ihre körperliche Leistungsfähigkeit können Sie später, während Sie dem SINS-Programm folgen, Ihre Fortschritte messen. Der zweite Teil widmet sich allem anderen in Ihrem Leben: Ihrer Ernährung, Ihren Schlafgewohnheiten und Ihrer psychischen Verfassung. All diese Aspekte können Ihren Gesundheits- und Fitnesszustand positiv oder negativ beeinflussen. Und wir wollen uns das Positive vornehmen.

WO STEHEN SIE JETZT? IHR INDIVIDUELLER FITNESSTEST

Zuerst prüfen wir Ihre Ausdauer, Muskelkraft, Belastbarkeit und Beweglichkeit. Lassen Sie

sich von den Anfangswerten nicht entmutigen, sondern sehen Sie es positiv: Sie werden Sie motivieren, mit dem Fitnessprogramm in diesem Buch zu beginnen, und liefern Ihnen eine Messlatte, mit der Sie Ihre Fortschritte im Laufe des Programms messen können. Notieren Sie Ihre Ergebnisse und wiederholen Sie den Test alle vier Wochen, möglichst immer zur gleichen Tageszeit, um festzustellen, wo Sie stehen und wie Sie weitermachen sollten.

AUSDAUER

Eine gute Methode, um Ihre Herzleistung unter einer gleichmäßigen Belastung zu messen, sind Step-ups. Daher benötigen Sie für diesen Test eine etwa 30 Zentimeter hohe Stufe oder einen Stepper (nur falls Sie noch am Rätseln sind: die Stufen einer normalen Treppe sind in der Regel zu niedrig).

Zum Aufwärmen joggen oder walken Sie ein bis zwei Minuten auf der Stelle. Steigen Sie nun zuerst mit einem Fuß, dann mit dem anderen auf die Stufe, und gleich wieder mit dem ersten,

AUSDAUER

ALTER	18–25	26–35	36–45	46–55	56–65	65+
Sehr gut	<85	<88	<90	<94	<95	<90
Gut	85–98	88–99	90–102	94–104	95–104	90–102
Überdurchschnittlich	99–108	100–111	103–110	105–115	105–112	103–115
Durchschnittlich	109–117	112–119	111–118	116–120	113–118	116–122
Unterdurchschnittlich	118–126	120–126	119–128	121–129	119–128	123–128
Schlecht	127–140	127–138	129–140	130–135	129–139	129–134
Sehr schlecht	>140	>138	>140	>135	>139	>134

BEWERTEN SIE IHREN LEBENSSTIL

Lesen Sie jede Frage oder Aussage aufmerksam durch und wählen Sie dann diejenige Antwort aus, die Ihre Einstellung oder Herangehensweise am besten beschreibt. Wenn zwei Antworten auf Sie passen, kreuzen Sie beide an und rechnen auch beide in das Endergebnis mit ein. Seien Sie unbedingt ehrlich. Niemand anderer wird Ihre Antworten zu sehen bekommen, also belügen Sie sich nur selbst, wenn Sie die Wahrheit beschönigen.

1. WIE WÜRDEN SIE IHRE GENERELLEN ESS-GEWOHNHEITEN BESCHREIBEN?

- a) Ich esse, wenn ich hungrig bin, und lasse Mahlzeiten aus, wenn ich nicht hungrig bin.
- b) Ich nehme meine Haupt- und Zwischenmahlzeiten täglich zu festen Zeiten zu mir.
- c) Ich esse ganz unregelmäßig.

2. WIE VIELE PORTIONEN OBST UND GEMÜSE NEHMEN SIE TÄGLICH ZU SICH?

- a) Zwei bis drei.
- b) Fünf bis sieben.
- c) Eine, wenn's gut läuft.

3. WENN SIE VOR EINER HERAUSFORDERUNG STEHEN – BEISPIELSWEISE FÜR EINEN GROSSEN LAUF TRAINIEREN, EINE DIÄT MACHEN ODER SICH IN DER ARBEIT FÜR EINEN HÖHEREN POSTEN BEWERBEN – WELCHE GEDANKEN GEHEN IHNEN DANN ÜBLICHERWEISE DURCH DEN KOPF?

- a) Ich zweifle ein bisschen an mir selbst und versuche, so gut wie möglich damit fertig zu werden.
- b) Ich versuche, mein Selbstbewusstsein zu stärken, indem ich an meine früheren Erfolge denke und daran, dass ich über die notwendigen Fähigkeiten verfüge, um diese Herausforderung zu meistern.

- c) Ich zweifle an meinen Fähigkeiten und bin entmutigt.

4. WIE VIELE STUNDEN SCHLAF BEKOMMEN SIE DURCHSCHNITTLICH PRO NACHT?

- a) In der Regel fünf bis sechs.
- b) Normalerweise sieben bis neun.
- c) Das hängt ganz davon ab, wie viel ich zu tun habe.

5. WENN SIE ENTSCHEIDEN, WAS SIE ESSEN, WORAUF BASIERT IHRE ENTSCHEIDUNG?

- a) Ich esse das, worauf ich in dem Moment Lust habe.
- b) Ich entscheide mich für Lebensmittel mit viel Nährwert, die mir Energie liefern.
- c) Ich schnappe mir einfach, was da ist.

6. WENN SIE MIT SICH SELBST REDEN, WIE KLINGT ÜBLICHERWEISE IHRE INNERE STIMME (DOCH, DOCH, JEDER HAT EINE)?

- a) Wie meine Mutter (manchmal kritisch, manchmal auch liebevoll und fürsorglich).
- b) Wie meine beste Freundin (freundlich, mitfühlend und positiv).
- c) Wie ein falscher Freund, der mich in die Pfanne hauen will, sobald sich eine Gelegenheit dazu bietet.

7. WIE VIELE VERSCHIEDENE FARBEN HABEN DIE NAHRUNGSMITTEL, DIE SIE TÄGLICH ZU SICH NEHMEN (HIER SIND OBST UND GEMÜSE GEMEINT)?

- a) Zwei oder drei.
- b) Vier oder mehr.
- c) Eine. Ich mag die Beständigkeit.

8. WENN SIE GANZ FURCHTBAR GESTRESST SIND, WAS TUN SIE DANN AM WAHRSCHEINLICHSTEN?

- a) Ich rufe eine Freundin an, um meinen Frust loszuwerden.



Sanfte Bewegungsformen wie Yoga helfen, Stress abzubauen und wieder zur inneren Ruhe zu finden. Sie sind gleichzeitig aber auch ein effektives Training für mehr Beweglichkeit und Fitness.

- Ich gehe spazieren, jogge oder meditiere.
- Ich suche süßen Trost, indem ich die Naschvorräte einer Kollegin oder den Automaten plündere oder den nächsten Laden ansteuere.

9. WELCHES IST IHRE HAUPTWEISSQUELLE?

- Fleisch oder Geflügel.
- Eine Mischung aus Fleisch, Geflügel, Fisch und/oder Gemüse, Nüssen und Samen.
- Was ich auf die Schnelle kriegen kann.

10. WIE GEHEN SIE MIT SNACKS UM?

- Ich nasche alles, was meine strapazierten Nerven beruhigt, und esse oft zu viel.
- Ich entscheide mich für Nahrungsmittel, die mir wieder Energie liefern und meinen Hunger bis zur nächsten Mahlzeit stillen.
- Ich schnappe mir, was greifbar ist.

11. WIE WÜRDEN SIE IHRE EINSTELLUNG ZUM SPORT BESCHREIBEN?

- Ich plane ihn so oft wie möglich ein, lasse ihn aber schnell einmal sausen, wenn ich unter Druck stehe.
- Sport ist ein essenzieller Bestandteil meines Lebens. Ich käme weder körperlich noch mental ohne ihn aus.
- Unentschlossen: Ich trainiere manchmal, wenn mir danach ist. Ansonsten lasse ich es.

12. WELCHES IST DIE HAUPTFETTQUELLE IN IHRER ERNÄHRUNG?

- Tierische Produkte (Fleisch, Milchprodukte, Käse).
- Pflanzliche Lebensmittel (inklusive Öle – Olivenöl, Rapsöl und Ähnliches).
- Frittiertes (Chips, Pommes etc.)

SINGLE-ARM DUMBBELL CHEST PRESS AUF DEM BALL

- ✦ Platzieren Sie den oberen Rücken und den Hals auf einem Gymnastikball und setzen Sie beide Füße auf dem Boden ab. Ihre Knie sind um 90 Grad gebeugt. Nehmen Sie in jede Hand eine Hantel und strecken Sie die Arme neben Ihrer Brust nach oben zur Decke.
- ✦ Während Hüfte und Po angehoben bleiben, beugen Sie Ihren rechten Ellbogen und senken den rechten Arm, bis der Ellbogen knapp unterhalb der Brust ist.
- ✦ Beim Ausatmen drücken Sie die Hantel wieder nach oben Richtung Decke. Strecken Sie oben Ihren Ellbogen nicht ganz durch.
- ✦ Machen Sie erst einen ganzen Satz mit dem rechten Arm, dann einen mit dem linken. Durch die einarmige Ausführung können Sie auch ein Kraftungleichgewicht zwischen den beiden Körperseiten korrigieren.

TIPP

Wenn Sie keinen Gymnastikball haben, können Sie die Übung auch auf dem Boden ausführen.



VARIATIONEN

INCLINE CHEST PRESS IN WALL SQUAT

- ✦ Nehmen Sie in jede Hand eine Hantel und lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Die Füße stehen hüftbreit geöffnet etwa 40 Zentimeter von der Wand entfernt auf dem Boden.
- ✦ Gehen Sie in die Kniebeuge, der Rücken bleibt dabei nach wie vor an der Wand, bis Ihre Knie möglichst um 90 Grad gebeugt sind. Strecken Sie Ihre Arme etwa im 45-Grad-Winkel nach außen, Ihre Handflächen zeigen nach vorn.
- ✦ Nun bewegen Sie Ihre Arme vor den Körper, als wollten Sie einen Baum umarmen.
- ✦ Bringen Sie die Arme langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Rücken während der ganzen Übung fest gegen die Wand pressen.
- ✦ Wiederholen.





3

DER KICK FÜR DIE KÖRPERMITTE

Viele Leute haben ganz falsche Vorstellungen davon, was eine gut entwickelte Bauchmuskulatur bedeutet. Sie denken, es geht um Six-pack, Eightpack oder Waschbrettbauch. Natürlich sieht eine flache, muskulöse Mitte in bauchfreien T-Shirts oder im Bikini super aus. Aber es geht um viel mehr. Denn was würde man ohne Bauchmuskeln tun? Nichts besonders gut, wie Jen zu sagen pflegt. Für eine wirklich starke Mitte muss man alle Muskeln im Bauch fordern – den geraden Bauchmuskel (der in zwei Bändern vom Brustkorb zum Becken verläuft), den querverlaufenden Bauchmuskel (der horizontal rund um den unteren Bauch liegt) und die inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln (die innersten und

äußersten Muskelschichten, die seitlich nach unten verlaufen). Das heißt, Sie müssen auch die Muskeln tief in Ihrem Körper trainieren, nicht nur die an der Oberfläche. Ein starker Bauch ist aus diversen Gründen sehr wichtig. Bei Anfängern sorgen die Bauchmuskeln zusammen mit der Rückenmuskulatur für eine Art Korsett, das den gesamten Körper stützt. Indem man seine Bauchmuskeln stärkt, reduziert man das Risiko von Beschwerden und Verletzungen im unteren Rücken. Wenn Sie dagegen diese entscheidenden Muskeln vernachlässigen, könnte Ihnen die nötige Stabilität für verschiedenste Übungen fehlen, schließlich unterstützt eine starke Bauchmuskulatur Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperhal-

tung gleichermaßen. Dennoch konzentrieren sich viele Frauen ausschließlich auf Crunches (auch Bauchpressen genannt, die nur auf die oberflächlichen Muskeln einwirken) und drücken sich vor Übungen, die die Körpermitte stabilisieren, was die Kraft im Rumpf insgesamt sowie die Stabilität im unteren Rücken beeinträchtigt. Das schadet einer guten Haltung, schwächt die sportliche Leistungsfähigkeit und erhöht das Risiko von Verletzungen und Beschwerden im unteren Rücken.

Aus der Körpermitte kommt sowohl die Kraft und Energie für Sportsportarten (schnelle, dynamische Bewegungen), als auch für Aktivitäten des Alltags wie das Heben und Tragen von Lasten. Wenn Sie Ihren Bauch nicht kräftigen, ist das, als würden Sie das zentrale Kraftwerk Ihres Körpers abschalten und sich nur auf ein paar Umspannwerke verlassen – keine gute Idee. Ein trainierter Bauch lässt Sie übrigens insgesamt schlanker und straffer wirken.

Eines sollten Sie dabei allerdings bedenken: Kein Bauchtraining dieser Welt kann einen flachen, muskulösen Bauch garantieren, wenn Sie nicht zugleich Ihre Ernährung auf gesunde, schlank machende Lebensmittel umstellen – vor allem wenn Sie speziell am Bauch Extrapfunde mit sich herumschleppen. Haben Sie schon mal den Spruch gehört: »Der Waschbrettbauch entsteht in der Küche, nicht im Fitnessstudio?« Richtig ist, dass beides nötig ist. Es ist nur vielen Leuten nicht bewusst, dass mageres Eiweiß und viel Gemüse den entscheidenden Beitrag zu einem Waschbrettbauch leisten. (Damit Ihre neuen Muskeln auch zur Geltung kommen, sollten Sie viele diuretische Lebensmittel und Tees zu sich nehmen, die die überschüssige Flüssigkeit ausschwemmen; siehe Seite 54.) Genauso kann eine Intensivierung des Ausdauertrainings einen wichtigen Beitrag leisten, weil dadurch das Fett am Bauch und an anderen Körperteilen schneller verbrannt wird.

Mit diesen Maßnahmen und regelmäßigem, vielseitigem Bauchtraining werden Sie vermutlich schon nach drei Wochen eine deutliche Formverbesserung Ihrer Körpermitte feststellen.

WIE STARK IST IHRE MITTE?

Mit der folgenden Übung, sie heißt Stability Ball Pike stellen Sie Ihre Körpermitte auf eine harte Probe, denn sie erfordert das Zusammenspiel vieler Muskeln: Platzieren Sie Ihre Zehenspitzen auf einem Gymnastikball und nehmen Sie eine Liegestützposition ein. Nun bewegen Sie unter Einsatz der Vorderfüße den Ball langsam und kontrolliert auf Ihre Hände zu und drücken gleichzeitig Po und Hüften Richtung Decke. Halten Sie die Beine dabei gestreckt und den Bauch angespannt. Aus der Endposition rollen Sie den Ball wieder zurück. Machen Sie dreimal die Woche einen Satz mit 15 Wiederholungen und halten Sie Ihre Fortschritte fest (Höhe der »Pyramide«, Wiederholungszahl).



Stability Ball Pike erfordert das Zusammenspiel vieler Muskeln und ist daher ein guter Krafttest.



FÜR FORTGESCHRITTENE

Halten Sie während der ganzen Übung die Beine gestreckt und versuchen Sie, mit den Fingerspitzen die Zehen zu erreichen.

V-IJP

- ✦ Legen Sie sich mit geschlossenen, gestreckten Beinen auf den Rücken.
- ✦ Halten Sie Ihren Rücken gerade und versuchen Sie, sich mithilfe Ihrer Bauchmuskeln aufzurichten, während Sie die Knie Richtung Brust ziehen.
- ✦ Halten Sie die Position 1 Sekunde, dann strecken Sie Ihre Beine wieder und senken Beine und Oberkörper wieder Richtung Boden – ohne sie jedoch ganz abzulegen.
- ✦ Aus dieser Position wiederholen.



SCHRÄGER SIT-UP MIT GEBEUGTEM BEIN

- ✦ Legen Sie sich auf den Rücken. Ihre Finger-
spitzen liegen am Hinterkopf. Das linke Bein
ist gebeugt, die Sohle steht vollflächig auf
dem Boden. Das rechte Bein ist gestreckt und
einige Zentimeter vom Boden abgehoben.
- ✦ Spannen Sie in dieser Position den Bauch an
und heben Sie Ihren Oberkörper aus der Hüf-
te Richtung gebeugtes Knie.
- ✦ Dann senken Sie den Oberkörper langsam
wieder zum Boden.
- ✦ Machen Sie einen kompletten Satz, bevor Sie
die Seite wechseln (linkes Bein gestreckt,
rechtes Bein gebeugt).



PLANK DRAG MIT HANTUCH

- ✦ Platzieren Sie ein Handtuch unter beiden
Fußspitzen und gehen Sie in den Liegestütz
oder Unterarmstütz. Ihre Handflächen liegen
unter den Schultern auf dem Boden, der Rük-
cken ist gerade, der Bauch angespannt.
- ✦ Nun bewegen Sie sich durch den Raum, in-
dem Sie auf den Händen laufen und mit den
Füßen das Handtuch ziehen. Dies verstärkt
die Stabilisierung Ihrer Körpermitte.
- ✦ Bewegen Sie sich durch den ganzen Raum
und wieder zurück.

BONUS: Gleichzeitig wird Ihr Boden gewischt.

STRONG MOVES

EIN BAUCH WIE EIN SPARTANER

Haben Sie den Historienfilm *300* gesehen, in dem Gerard Butler als Leonidas ein paar hundert Spartaner in die Schlacht gegen die Perser führt? Wenn Sie einen Bauch wie Gerard haben wollen, probieren Sie es mit diesem Workout, das insgesamt 300 Wiederholungen beinhaltet.



1. Basic Crunch
(siehe Seite 116) 30-mal



2. Bicycle Crunch
(siehe Seite 117) 20-mal



3. Schräger Sit-up (rechts)
(siehe Seite 128) 15-mal

4. Schräger Sit-up (links)
(siehe Seite 128) 15-mal



5. Reverse Crunch
(siehe Seite 118) 20-mal



6. Plank mit Beinanziehen
(siehe Seite 114) 15-mal



7. Basic Crunch
(siehe Seite 116) 30-mal



8. Plank mit Beinanziehen
(siehe Seite 114) 15-mal



9. Russian Twist
(siehe Seite 124) 40-mal



10. Bicycle Crunch
(siehe Seite 117) 30-mal



11. Side V-up (rechts)
(siehe Seite 121) 15-mal



12. Reverse Crunch
(siehe Seite 118) 20-mal



13. Side V-up (links)
(siehe Seite 121) 15-mal



14. Leg Drop
(siehe Seite 128) 20-mal



FAST FEET

- ✦ Sie stehen hüftbreit, die Knie sind leicht gebeugt.
- ✦ Joggen Sie in dieser breitbeinigen Stellung so schnell wie möglich auf der Stelle. Ihre Füße müssen sich dabei nur wenige Zentimeter vom Boden heben, bevor Sie sie wieder absetzen.

TIPP: Halten Sie den Körper tief und vermeiden Sie, auf und ab zu springen.



HALF JACK MIT HANTELN

- ✦ Sie stehen mit geschlossenen Füßen, jede Hand hält eine Hantel auf Hüfthöhe.
- ✦ Springen Sie mit den Füßen auseinander und strecken Sie dabei eine Hantel vor sich Richtung Boden, die andere hinter dem Rücken.
- ✦ Springen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition und führen Sie dabei die Hanteln wieder zur Hüfte.
- ✦ Beim nächsten Sprung strecken Sie die jeweils andere Hantel zu Boden und hinter sich und kehren dann in die Ausgangsposition zurück.
- ✦ In gleichmäßigem Tempo fortsetzen.

SUICIDE ROW

- ✘ Die Übung klingt erschreckend, ist es aber nicht. Sie lohnt sich wirklich, weil sie Ausdauer und Kraft zugleich trainiert: Gehen Sie in die Liegestützposition, wobei Sie Ihre Hände in gerader Linie unter Ihren Schultern auf zwei Hanteln stützen. Die Füße sind hüftbreit geöffnet. Achten Sie darauf, dass Ihr Bauch angespannt ist und Ihr Körper eine stabile gerade Linie bildet.



- ✘ Machen Sie einen Liegestütz (Körper absenken, Ellbogen bis 90 Grad beugen) und strecken Sie dann Ihre Arme wieder.
- ✘ Wenn sie komplett gestreckt sind, heben Sie die rechte Hantel in einer Ruderbewegung: Sie ziehen also den rechten Ellbogen nahe am Körper nach oben und hinten.
- ✘ Senken Sie die rechte Hantel wieder zum Boden, machen Sie erneut einen Liegestütz und rudern Sie mit dem linken Arm.
- ✘ Nach dem Rudern auf beiden Seiten springen Sie mit Ihren Füßen nach vorn Richtung Brust, stehen auf und strecken im Stehen die Hanteln über den Kopf Richtung Decke.
- ✘ Dann lassen Sie die Hanteln sinken, gehen wieder in die Liegestützposition und wiederholen den gesamten Bewegungsablauf.



TIPP: Wenn es Ihnen schwerfällt, das Gleichgewicht zu halten, können Sie die Hände mit den Hanteln in einem breiteren Abstand auf dem Boden platzieren.



Cohen J / Colino S

[Strong is the new skinny](#)

Das Programm für mehr Fitness und eine super Figur

256 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de