

BODY WEIGHT TRAINING FÜR FRAUEN

Schlank
& stark
in
3 Wochen

LUCY WYNDHAM-READ



MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

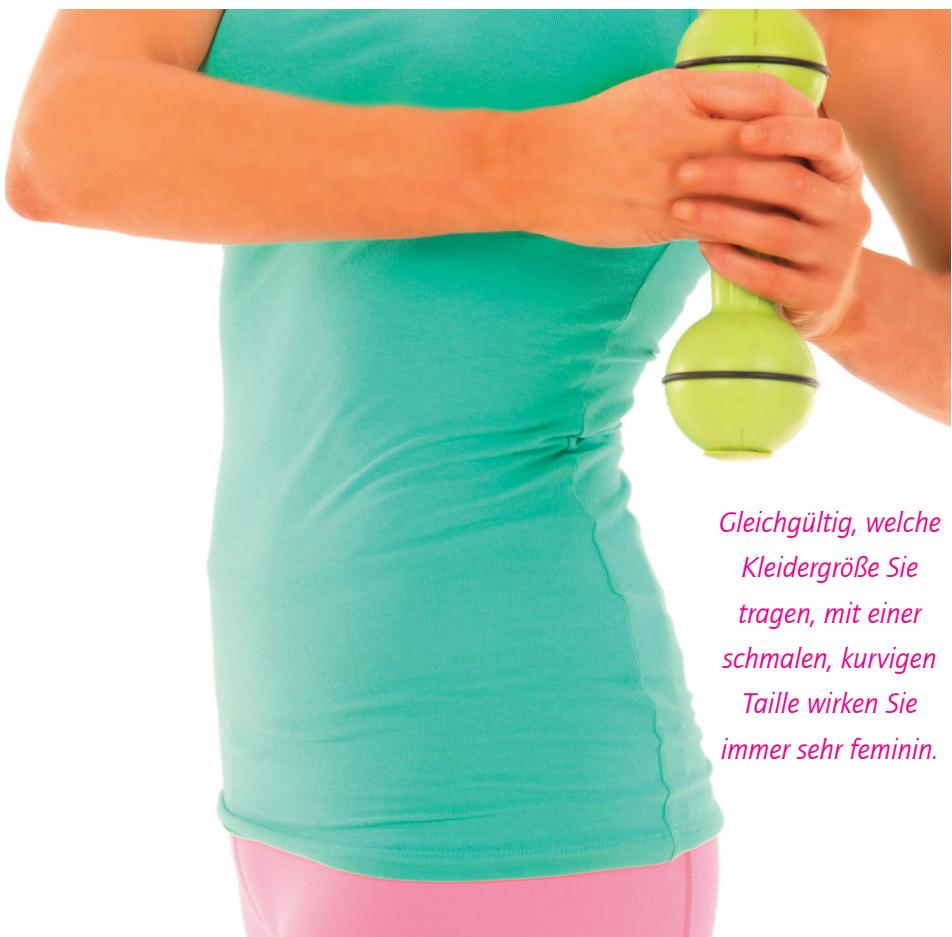
Einleitung	10
TEIL 1	12
1 Über Figurtraining	14
Wie Ihre Muskeln funktionieren	15
Krafttraining für eine feminine Figur	16
Häufig gestellte Fragen: Krafttraining	16
Vorteile von Krafttraining (Figurtraining)	18
Warum nur 21 Tage?	18
2 Wie man dieses Buch benutzt.....	20
Wählen Sie den Körperteil, den Sie trainieren möchten	22
Die Zusammenstellung Ihres Trainings	23
Die Auswahl Ihres Cardio-Trainings	24
Die richtige Ernährung	24
Motivation	25
Gesundheit und Sicherheit	25
3 Was Sie brauchen, um anzufangen	26
Ihre Ausrüstung	28
21-Tage-Versprechen	30
Organisation	30
Das Aufwärmen und Abwärmen	31

TEIL 2	36
4 Bauch.....	38
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren	40
10 Kräftigungsübungen für den Bauch.....	41
Häufig gestellte Fragen: Bauchmuskulatur	52
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	53
Schönheitstipp für den Bauch.....	54
5 Po.....	56
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren	60
10 Kräftigungsübungen für den Po	61
Häufig gestellte Fragen: Po	72
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	72
Schönheitstipp für den Po	73
6 Beine.....	74
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren	78
10 Kräftigungsübungen für die Beine	79
Häufig gestellte Fragen: Beine	90
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	90
Schönheitstipp für die Beine	91
7 Brust	92
Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren	96
10 Kräftigungsübungen für die Brust	97
Häufig gestellte Fragen: Brust	108
Messen Sie Ihren Fortschritt.....	108
Schönheitstipp für die Brust	109

8	Arme	110
	Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren	114
	10 Kräftigungsübungen für die Arme	115
	Häufig gestellte Fragen: Arme	126
	Messen Sie Ihren Fortschritt.....	127
	Schönheitstipp für die Arme	127
9	Rücken.....	128
	Die Vorteile, diesen Bereich zu trainieren	132
	10 Kräftigungsübungen für den Rücken.....	133
	Häufig gestellte Fragen: Rücken	144
	Messen Sie Ihren Fortschritt.....	145
	Schönheitstipp für den Rücken	146
10	Cardio-Training.....	148
	Power-Walking-Workout	152
	16-Minuten-Fettkiller-Power-Walk.....	153
	Schwimmworkout	154
	Laufworkout	155
	Treppenworkout	156
	10-Stufen-zur-perfekten-Figur-Workout	157
	TEIL 3	158
11	Ernährung.....	158
	Was ist eine gesunde, natürliche Ernährung?.....	161
	Rezepte	162
	Super-Antioxidantien-Frühstück	162
	Einfacher, kalorienarmer, hydratisierender Zoodle-Salat.....	164
	In Schokolade getunkte Apfelstücke mit knusprigen Erdbeerstückchen	165
	Sexy Salsa- und Lachsdiinner.....	166

Avocado-Hummus.....	167
Einkaufszettel	168
12 Motivation.....	174
Ausreden haben keine Chance	176
13 Fertige Trainingspläne	180
Braut-Bootcamp-Workout	180
Das Workout	184
Der 21-Tage-Plan	189
SOS-Bikini-Workout.....	190
Das Workout	190
Der 21-Tage-Plan	195
10-Jahre-jünger-aussehen-Workout.....	196
Das Workout	197
Der 21-Tage-Plan	203
Schnelles Vier-Minuten-Workout	204
Danksagung.....	206
Ein letzter Hinweis	207
Bildnachweis.....	208

4 Bauch



Gleichgültig, welche Kleidergröße Sie tragen, mit einer schmalen, kurvigen Taille wirken Sie immer sehr feminin.

Ein flacher Bauch steht bei den meisten Frauen ganz oben auf der Wunschliste! Das ist vor allem im Sommer der Fall, wenn man seinen Bauch im Schwimmbad zeigt, und entscheidet, ob man ihn mit einem Badeanzug versteckt oder ihn stolz mit einem Bikini präsentiert.

Die Bauchmuskulatur ist aber komplexer, als nur das zu haben, was man oft als **Sixpack** bezeichnet. Auch wenn sich unsere Figuren unterscheiden und sich Fett bei jedem an anderen Stellen ablagert, ist der Bauch ein Bereich, wo es für die meisten Menschen schwierig ist, Fett loszuwerden, und wo sich Fett oft als Erstes ablagert. In diesem Zusammenhang hört man oft den Ausdruck „Altersspeck“, der hauptsächlich aus dem zuvor erwähnten Prozess folgt, dass unsere Muskeln langsamer arbeiten und aus Stoffwechselsicht weniger aktiv sind. Denken Sie aber daran, dass die gute Nachricht ist, dass wir diesen Prozess durch Sport umkehren können, weil die Muskeln dadurch sofort wieder aktiv werden. Dies kann helfen, das überschüssige Fett um die Körpermitte herum schmelzen und den unliebsamen Rettungsring oder das Hüftgold, das über dem Hosenbund hervorquillt, verschwinden zu lassen.

Wenn wir älter werden, ist es wichtig, darauf zu achten, dass sich unser Taillenumfang in einem gesunden Bereich bewegt, denn zu viel Gewicht um den Bauch herum kann sich auf die Gesundheit auswirken. Dieses Fett am Bauch wird als **Viszeralfett** bezeichnet und befindet sich zwischen den inneren Organen und dem Rumpf, während Fett wie das am Po als **Subkutanfett** bezeichnet wird und sich unter der Haut befindet. Intraabdominales Fett (Viszeralfett) kann stark mit Typ-2-Diabetes verbunden sein. Dies sollte also ein noch stärkerer Anreiz als gutes Aussehen im Bikini sein, den Taillenumfang in einem gesunden Bereich zu halten. Ein Gesundheitsrisiko besteht ab einem Umfang von 80 cm, ein noch höheres Risiko ab 88 cm.

Aber, keine Panik, wenn Sie Ihren Umfang jetzt messen und feststellen, dass er oberhalb dieses Bereichs liegt. Dieses Buch hilft Ihnen dabei, leicht wieder in den gesunden Bereich zu kommen. In den nächsten 21 Tagen werden Sie sehen können, wie die Zentimeter schwinden.

Wenn Sie Bauchfett verlieren müssen, beachten Sie bitte, dass es wichtig ist, nicht nur das Cardio-Training zu machen, das ich empfehle, sondern auch gesund zu essen, denn schlechtes Fett lagert sich direkt an den Bauchmuskeln ab.

Die Bauchmuskeln bestehen in erster Linie aus drei Gruppen. Die tiefste Bauchmuskulatur wird als **M. transversus abdominis** bezeichnet. Sie ist wie ein Korsett, das horizontal um den Rumpf gewickelt ist. Dieser Muskel unterstützt Haltung und Gleichgewicht sowie den Rücken und trägt zur Formung der Taille bei. Darüber liegen der **M. obliquus internus abdominis** und der **M. obliquus externus abdominis**. Sie schaffen eine schöne, schmale, kurvige Taille und helfen Ihnen, zu rotieren und sich von einer Seite zur anderen zu drehen. Der am weitesten außen gelegene Muskel ist der **M. rectus abdominis**. Er verläuft vertikal vorn am Rumpf und erlaubt es Ihnen, sich nach vorn und hinten zu beugen. Er wird oft als **Sixpack** bezeichnet, ist aber eigentlich nur ein langer Muskel mit einer winzigen Lücke in der Mitte, wodurch sich die Muskeln in der Schwangerschaft trennen können und das Baby wachsen kann.

Daher ist es für Frauen, die Kinder haben, besonders wichtig, die Muskeln zu verstehen und alle drei Muskelgruppen zu trainieren, nicht nur die oberste, denn wir müssen die tiefen Muskeln stärken und formen, damit die oberen Muskeln flach sein können.

Das Geheimnis für einen flachen Bauch (den wir alle haben können) ist Krafttraining, Cardio-Training und eine gesunde Ernährung.

DIE VORTEILE, DIESEN BEREICH ZU TRAINIEREN

- ❶ Sie werden merken, dass der Hosenbund loser sitzt.
- ❷ Ihr Rücken wird stärker.
- ❸ Sie werden eine bessere Haltung bekommen.
- ❹ Rettungsringe und Hüftgold werden verschwinden.
- ❺ Ihre Gesundheit und Fitness werden sich verbessern.
- ❻ Für die Sommerferien werden Sie einen Bikini einpacken.

Für das Cardio-Training empfehle ich folgende Workouts: Sie können entweder den 16-Minuten-Fettkiller-Power-Walk (Seite 153) oder den 15-Minuten-HIIT-Lauf (Seite 155) machen. Beide tragen dazu bei, überschüssiges Fett am Bauch verschwinden zu lassen und den Rettungsring loszuwerden.

10 KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DEN BAUCH

Für jede Übung ist eine Anzahl von Wiederholungen (das heißt, wie oft Sie diese Übung durchführen sollten) sowie eine Anzahl von Durchgängen angegeben. Da Sie jede Woche fitter werden, können Sie das Training anpassen. Machen Sie in der ersten Woche zum Beispiel die für Anfänger empfohlene Anzahl, in der nächsten Woche die für Fortgeschrittene und in der letzten Woche die für Erfahrene.

Neben der Bezeichnung einer jeden Übung stehen außerdem Sterne, die Ihnen anzeigen, wie schwer diese Übung ist:



Leicht



Mittel



Schwer

Halber Stern ★★

Schritt 1: Legen Sie sich rücklings auf die Matte und strecken Sie beide Arme zur Seite, sodass Sie eine Linie mit den Schultern bilden. Strecken Sie ein Bein und beugen Sie das andere, sodass der Fuß flach auf dem Boden steht.

Schritt 2: Heben Sie das gebeugte Bein, bis es gerade nach oben zeigt, und strecken Sie es komplett. Führen Sie nun die gegenüberliegende Hand nach oben in Richtung Fuß. Halten Sie diese Position kurz und bringen Sie die Hand anschließend in die Ausgangsposition, während das Bein weiterhin nach oben gestreckt bleibt. Während dieser Übung ist es wichtig, die Bauchmuskulatur anzuspannen und das gestreckte Bein so ruhig wie möglich zu halten.

Anfängerin: 10-12 Wiederholungen, 2 Durchgänge

Fortgeschrittene: 18-20 Wiederholungen, 3 Durchgänge

Erfahrene: 20-24 Wiederholungen, 4 Durchgänge

Klasse Kurven ★★☆

Schritt 1: Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf den Unterarm dieser Seite. Der obere Arm ist vor dem Körper und die Finger berühren den Boden leicht. (Belasten Sie die Finger nicht zu stark, denn sonst machen die Arme die Arbeit und nicht die Bauchmuskeln.) Die Beine sind geschlossen und die Knie leicht gebeugt.

Schritt 2: Spannen Sie die Bauchmuskulatur komplett an und versuchen Sie, die Beine vom Boden zu heben. Das Anheben soll aus der Taille heraus geschehen. Halten Sie die Position und bringen Sie die Beine anschließend langsam in die Ausgangsposition. Machen Sie einen Durchgang auf einer Seite und wechseln Sie dann zur anderen Seite.

Anfängerin: 6-8 Wiederholungen, 2 Durchgänge

Fortgeschrittene: 12-14 Wiederholungen, 3 Durchgänge

Erfahrene: 16-20 Wiederholungen, 4 Durchgänge

Tolle Taille ☆☆

Schritt 1: Stützen Sie sich in einer komplett gestreckten Liegestützposition mit Händen und Füßen auf die Matte und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

Schritt 2: Strecken Sie nun langsam einen Arm seitlich nach oben, sodass die Finger zur Decke zeigen. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie anschließend die Seite.

Anfängerin: 10-12 Wiederholungen, 2 Durchgänge

Fortgeschrittene: 16-18 Wiederholungen, 3 Durchgänge

Erfahrene: 20-26 Wiederholungen, 4 Durchgänge

Bauchmuskelkräftigung im Knieen ★★



Schritt 1: Knien Sie sich auf die Matte, spannen Sie die Bauchmuskeln an und lehnen Sie sich leicht nach hinten. Strecken Sie beide Arme nach vorn.

Schritt 2: Spannen Sie die Bauchmuskeln weiter an und führen Sie eine Hand nach hinten, bis Sie Ihre Ferse berührt. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

Anfängerin: 8-10 Wiederholungen, 2 Durchgänge

Fortgeschrittene: 16-18 Wiederholungen, 3 Durchgänge

Erfahrene: 20-24 Wiederholungen, 4 Durchgänge

Crunch mit dem Gesicht nach unten ★★

Schritt 1: Gehen Sie in eine gestreckte Liegestützposition und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

Schritt 2: Führen Sie ein Knie langsam und kontrolliert zur gegenüberliegenden Hüfte. Die Schultern bleiben dabei in einer Linie über den Handgelenken. Halten Sie diese Position und bringen Sie dann das Bein zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Anfängerin:	14-18 Wiederholungen, 2 Durchgänge
Fortgeschrittene:	18-20 Wiederholungen, 3 Durchgänge
Erfahrene:	30 Wiederholungen, 4 Durchgänge

Bauchmuskel-Runderneuerung ☆☆



Schritt 1: Legen Sie sich rücklings auf die Matte. Ihre Fingerspitzen berühren den Kopf an der Seite, ein Bein ist gebeugt und das andere gestreckt. Heben Sie beide Beine vom Boden und spannen Sie die Bauchmuskulatur an.

Schritt 2: Führen Sie den Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie. Halten Sie diese Position kurz und wechseln Sie dann die Seite, indem Sie das jeweils andere Bein beugen bzw. strecken. Versuchen Sie, den anderen Ellbogen zum gebeugten Knie zu führen. Rotieren Sie weiter von einer Seite zur anderen.

Anfängerin: 12-14 Wiederholungen, 2 Durchgänge

Fortgeschrittene: 18-20 Wiederholungen, 3 Durchgänge

Erfahrene: 30 Wiederholungen, 4 Durchgänge

Klassisches Oberkörperanheben 

Schritt 1: Legen Sie sich rücklings auf die Matte. Die Knie sind gebeugt und der Bauch ist eingezogen. Beugen Sie die Arme, sodass die Fingerspitzen die Ohren berühren.

Schritt 2: Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie Kopf und Schultern einige Zentimeter vom Boden. Halten Sie diese Position kurz und senken Sie den Oberkörper dann langsam wieder nach unten. Wiederholen Sie die Übung.

Anfängerin: 10-12 Wiederholungen, 2 Durchgänge

Fortgeschrittene: 18-22 Wiederholungen, 3 Durchgänge

Erfahrene: 30 Wiederholungen, 4 Durchgänge

Oberkörperanheben für die Bikinifigur 

Schritt 1: Legen Sie sich auf den Rücken. Die Knie sind gebeugt und die Füße in der Luft. Versuchen Sie, die Füße auf Höhe der Knie und die Knie über der 90° gebeugten Hüfte zu halten. Strecken Sie beide Arme mit den Handflächen nach oben neben dem Kopf auf dem Boden.

Schritt 2: Heben Sie nun langsam Kopf und Schultern an. Lassen Sie die Arme gestreckt und versuchen Sie, sie in eine Linie mit den Schultern zu bringen (der Bauch bleibt dabei stets eingezogen). Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück.

Anfängerin: 6-8 Wiederholungen, 2 Durchgänge

Fortgeschrittene: 12-14 Wiederholungen, 3 Durchgänge

Erfahrene: 25 Wiederholungen, 4 Durchgänge

Klettern für die Bauchmusken ☆☆



Schritt 1: Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine nach oben, sodass sie in einer Linie über der Hüfte sind.

Schritt 2: Stellen Sie sich vor, um Ihre Füße wäre ein Seil gewickelt, das von ihnen herunterhängt. Heben Sie nun Kopf und Schultern vom Boden, strecken Sie die Arme nach oben und stellen Sie sich vor, Sie würden sich am Seil festhalten und nach oben hängeln. Versuchen Sie, so nah wie möglich an Ihre Füße zu gelangen. Dabei bleiben Kopf und Schultern angehoben.

Anfängerin: 20 Wiederholungen, 2 Durchgänge

Fortgeschrittene: 30 Wiederholungen, 3 Durchgänge

Erfahrene: 40 Wiederholungen, 4 Durchgänge

Drehung für eine schmale Taille ✩✩

Schritt 1: Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine gerade nach oben, sodass sich die Füße über der Hüfte befinden. Die Arme sind zur Seite gestreckt und bilden eine Linie mit den Schultern. Die Handflächen zeigen nach oben. Wenn Ihr Rücken empfindlich ist, können Sie die Hände auch unter den Po legen.



Schritt 2: Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und senken Sie die Beine langsam einige Zentimeter zu einer Seite. Die Füße bleiben dabei auf Höhe der Hüfte. Halten Sie diese Position kurz, bringen Sie die Beine dann wieder zurück zur Mitte und senken Sie sie ein paar Zentimeter zur anderen Seite. Es ist wichtig, dass Sie die Bauchmuskeln die ganze Zeit anspannen.



Um die Übung zu vereinfachen, können Sie die Beine auch beugen.



Anfängerin:	6-8 Wiederholungen, 2 Durchgänge
Fortgeschrittene:	12-14 Wiederholungen, 3 Durchgänge
Erfahrene:	16-20 Wiederholungen, 4 Durchgänge