

**FIT UND
STARK**
IN 10 MINUTEN

Sean Adams

FIT UND STARK

IN 10 MINUTEN

**DAS POWER-
WORKOUT
OHNE GERÄTE:
HIIT & Bodyweight-
Training für
Zuhause**

südwest

Impressum

2. Auflage © 2023 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81637 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.
Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Hinweis: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autor*innen und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autor*innen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Werk an manchen Stellen auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen und personenbezogene Hauptwörter gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung, sondern hat lediglich redaktionelle Gründe.

Projektleitung: Philipp Christ
Übersetzung: Lisa Heilig
Producing: trans texas publishing services GmbH, Köln

Die Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel »Ten in Ten: Weight-Free Workouts«, Moseley Roads
President: Sean Moore
Production Director: Adam Moore
Layout Designer: Adam Moore
Editor: Finn Moore

Bildnachweis (zusätzliches Bildmaterial)
Kapitelaufmacher & Umschlaginnenseiten: Bild 255930533: ©Adobe Stock/srckomkrit

Umschlaggestaltung & Innenlayout: OH, JA!, München
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Herstellung: Timo Wenda
Druck und Bindung: Pixartprinting, Lavis
Printed in Italy



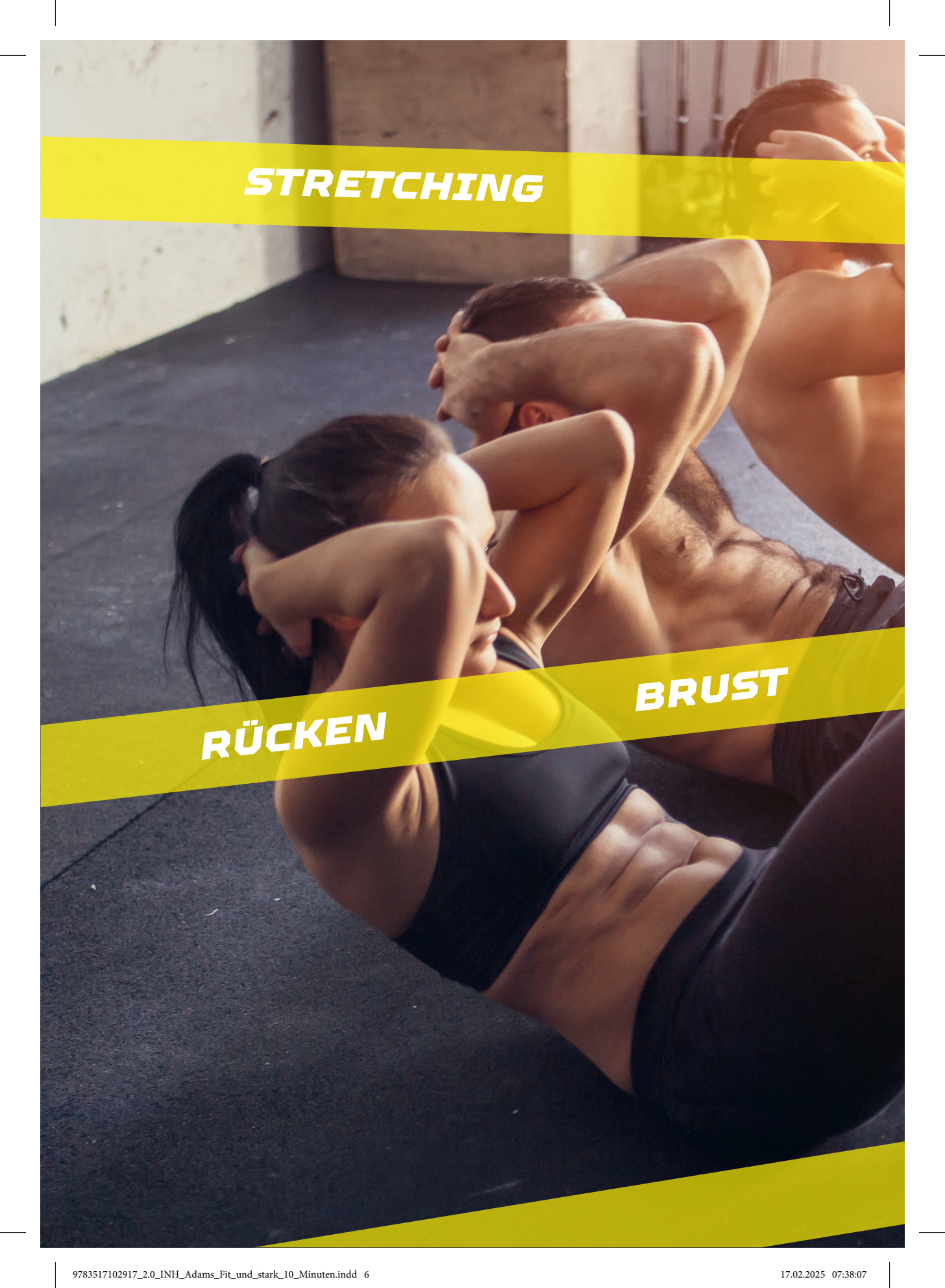
Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN 978-3-517-10291-7

www.suedwest-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Die menschliche Muskulatur	12
Kapitel 1: Stretching	14
Kapitel 2: Beine	42
Kapitel 3: Core	74
Kapitel 4: Rücken	96
Kapitel 5: Brust	112
Kapitel 6: Arme und Schultern	126
Kapitel 7: Ganzer Körper	140
Workouts	166
Grundprogramm	168
50+	170
Obere Bauchmuskeln	172
Untere Bauchmuskeln	174
Beine	176
Brust	178
Arme	180
Rücken	182
Körperkraft	184
Gesamter Körper	186
Abbildungsregister	188

A photograph of three people (two men and one woman) lying on their backs on a dark mat in a gym, performing sit-ups. They have their hands behind their heads. The image is overlaid with yellow diagonal banners containing text.

STRETCHING

RÜCKEN

BRUST



BEINE

CORE

ARME UND SCHULTERN

GANZER KÖRPER

EINLEITUNG

WARUM OHNE GEWICHTE?

Warum nicht!? Ein Training ohne Gewichte hat viele Vorteile. Der Größte davon ist, dass man immer und überall trainieren kann, ob im Schlafzimmer, im Büro, im Park oder vor dem Fernseher. Alles, was man braucht, ist der Körper mit seinem Eigengewicht! Trainieren ohne Gewichte spart außerdem auch Geld und Platz – schließlich brauchen keine teuren Geräte wie Hanteln, Hantelständer, Widerstandsmaschinen angeschafft werden, die Platz im Zimmer einnehmen. Die Anmeldung im Fitnessstudio entfällt und außerdem – damit es sich lohnt – das regelmäßige Aufraffen und Sich-auf-den-Weg-machen.

Dieses Buch soll Abwechslung in dein Trainingsprogramm bringen und bietet viele Alternativübungen zum klassischen Training mit Gewichten, Geräten und im Gym. Das ist ein großer Vorteil, wenn du beispielsweise unterwegs bist und nichts davon zur Verfügung hast. Selbst wenn du gern ins Fitnessstudio gehst, weil du dort Leute triffst und motivierter bist, findest du in diesem Buch tolle Übungen, die dir die Wartezeit auf dein Lieblingsgerät verkürzen.

WARUM 10 MINUTEN?

Die häufigste Ausrede für mangelnde Bewegung lautet: Keine Zeit. Das ist verständlich, wenn man bedenkt, wie lange man allein schon für den Weg zum und vom Fitnessstudio, fürs Umziehen und Duschen braucht – und in dieser Zeit noch kein einziges Gewicht gestemmt hat! Oder man findet, dass es sich nicht lohnt, die Gewichte aus dem Schrank zu holen oder ein Gerät richtig hinzustellen, wenn in einer halben Stunde das Abendessen fertig sein soll oder in 20 Minuten ein Online-Meeting beginnt oder sonst etwas ansteht. Wenn dir das bekannt vorkommt, ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Denn eigentlich kann man immer und überall trainieren. Es gibt keine Ausreden mehr – 10 Minuten pro Tag kann sich jeder freischaufeln!

10 Minuten Training – ist das nicht zu wenig? Probier's doch einfach mal aus! Die Workouts in diesem Buch sind so konzipiert, dass sie möglichst abwechslungsreich sind, und wenn du zehn Übungen in 10 Minuten geschafft hast, wirst du die Frage nicht mehr stellen.



AUFBAU DIESES BUCHS

Die Workouts in diesem Buch sind so zusammengestellt, dass du in nur 10 Minuten überall ein perfektes Training absolvieren kannst, unabhängig von deinem Fitnesslevel. Zu jeder der über 80 Übungen gibt es eine Schritt-für-Schritt-Anleitung und Tipps zur korrekten Ausführung. Außerdem informiert eine Schnellübersicht darüber, für welche Bereiche die Übung besonders gut ist. Eine detaillierte anatomische Zeichnung zeigt dir zur Motivation, welche Muskelgruppen besonders trainiert werden. Zu vielen Übungen gibt es auch (gelenk-)schonendere oder anspruchsvollere Varianten. Im Kapitel »Workouts« findest du für einzelne Körperbereiche zusammengestellte Übungen, die du ganz nach deinen Wünschen und Bedürfnissen anpassen kannst.

Bei der Konzeption der 1-Minuten-Ziele für deinen Fitnesslevel wurde beabsichtigt, dass du langsam an die Sache herangehst. Überforderst du dich gleich zu Beginn, verlierst du letztendlich schnell den Spaß an der Sache. So werden beispielsweise für Anfänger:innen bei den Push-ups zwei Sets mit acht Wiederholungen, für Fortgeschrittene zwei Sets mit 16 Wiederholungen und für Profis 40 Wiederholungen vorgeschlagen. Wohlgemerkt: vorgeschlagen, nicht vorgeschrieben! Wenn du anfangs nur vier oder fünf Wiederholungen schaffst, ist das völlig in Ordnung. Wenn du dann dein Übungsziel erreicht oder sogar übertroffen hast, kannst du auf deinen Trainingserfolg stolz sein!

Am Ende des Buches findest du zehn Workouts mit besonderer Zielsetzung: ein Basic-Workout, ein Workout für über 50-Jährige, sechs Workouts für spezielle Körperbereiche und zehn generelle Workouts zur Kräftigung.

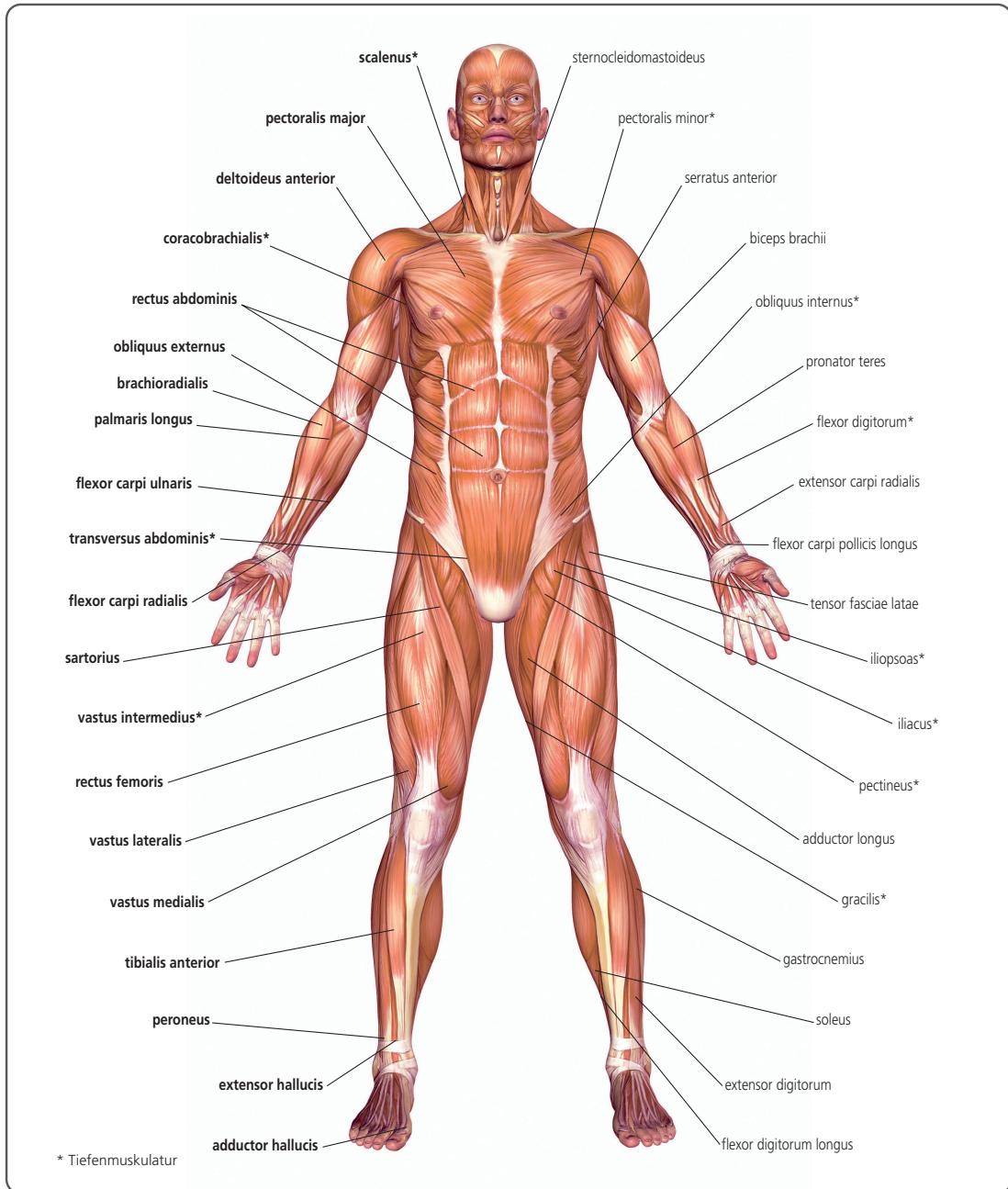
Das Zehn-in-Zehn-Prinzip des Buches ist erst einmal auf Anfänger:innen zugeschnitten: Zehn 1-minütige Übungen ergeben ein etwa 10-minütiges Workout. Je häufiger du trainierst, desto mehr Wiederholungen schaffst du in dieser Zeit bzw. desto länger kannst du eine Position halten (z. B. Plank-Übungen). Das wichtigste Ziel dieses Buches ist es, dich von der Couch zum Training zu bringen, und nicht, dich auf 10 Minuten festzunageln!

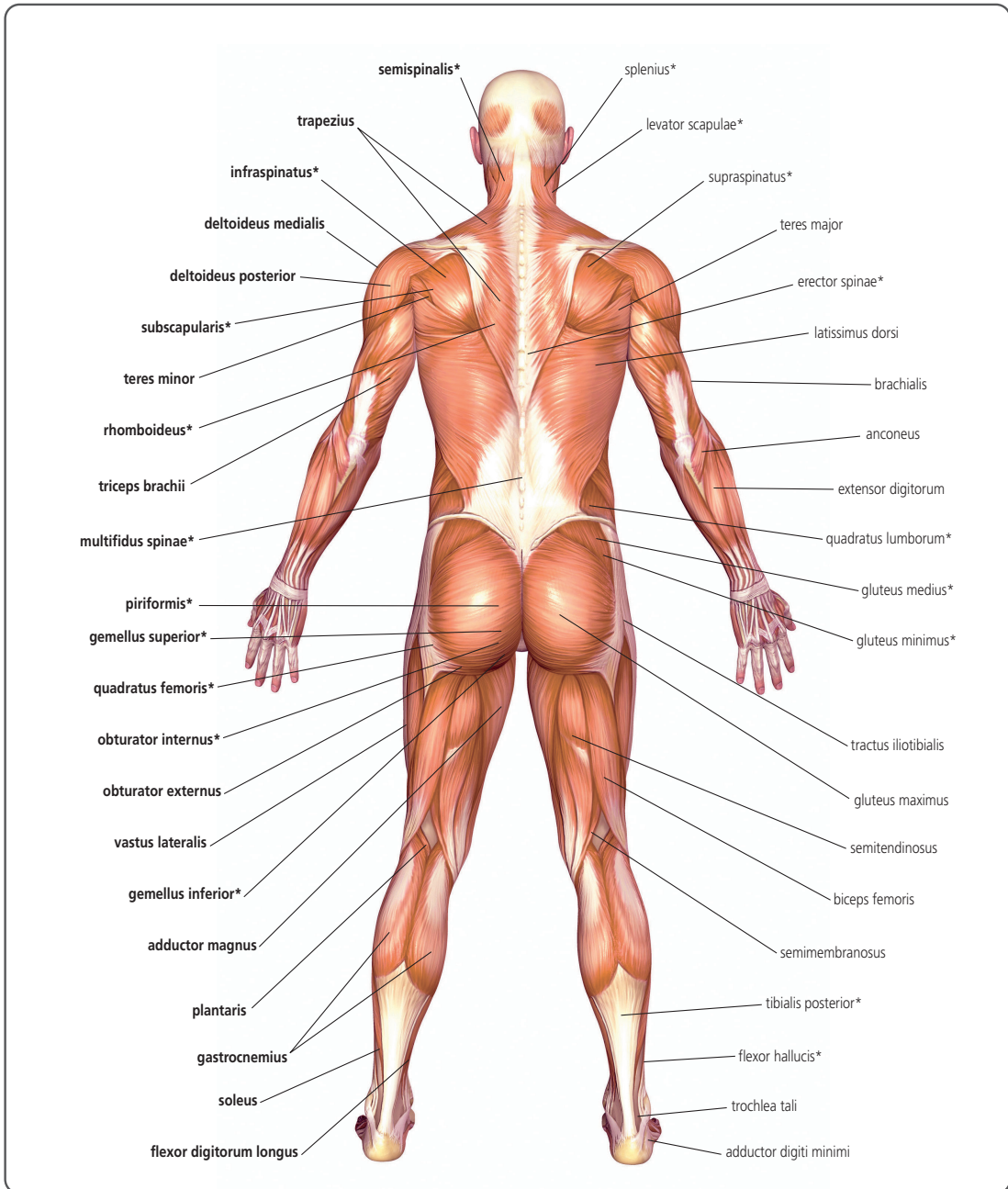
Alle Workouts sind Vorschläge. Du kannst die Übungen nach deinen eigenen Bedürfnissen oder Vorlieben zusammenstellen, etwa zu einem Cardio-Workout, einer Übungseinheit im Sitzen oder worauf sonst du deinen Schwerpunkt setzen möchtest!

Fang einfach an, hab Spaß, und werde fit!



DIE MENSCHLICHE MUSKULATUR





KAPITEL 1

STRETCHING





1-MIN-ZIEL

ANFÄNGER:INNEN

4 x 15 Sek

FORTGESCHRITTENE

3 x 20 Sek

PROFIS

2 x 30 Sek

GUT FÜR

- Bauch
- Wirbelsäule
- Schultergürtel
- Oberen Rücken

TIPPS

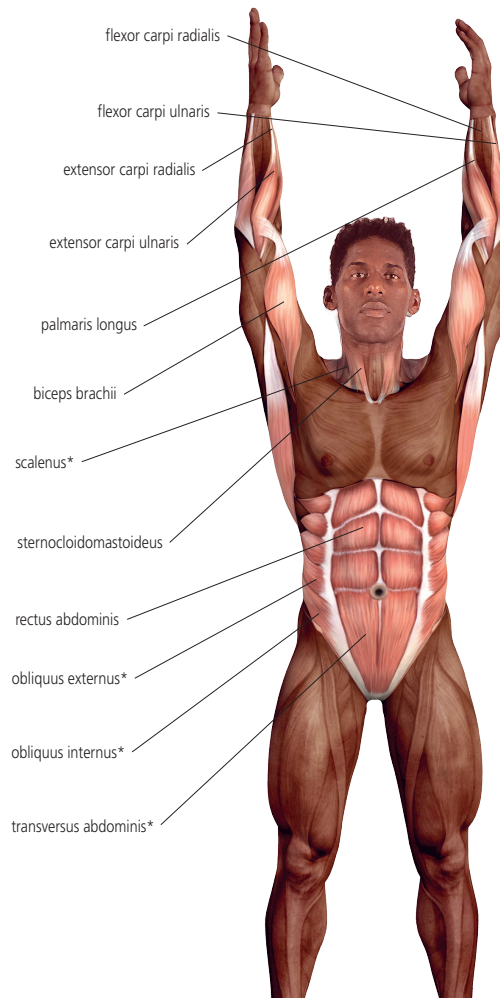
- Die Ellbogen leicht beugen.
- Das Becken leicht nach vorn kippen.
- Unteren Rücken und Ellbogen nicht überstrecken.



GOOD-MORNING-STRETCH

Diese belebende Dehnübung empfiehlt sich für morgens direkt nach dem Aufstehen, weil dadurch die gesamte Core-Muskulatur aktiviert und die Wirbelsäule gestreckt wird. Gleichzeitig lösen sich Verspannungen in den Schultern und im oberen Rücken, die von einer schlechten Schlafposition herrühren können.

- 1 Die Füße schulterbreit parallel aufstellen. Dabei die Knie ein wenig beugen und das Becken leicht nach vorn kippen.
- 2 Die Arme über die Seiten nach oben führen und zur Decke strecken. Die Energie in die nach innen gerichteten Handflächen fließen lassen. Den Blick bei der Dehnung nach oben richten.
- 3 Die Position wie angegeben halten, dann die Streckung lösen. In die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung wiederholen.



1-MIN-ZIEL

ANFÄNGER:INNEN

3 x 10 Sek pro Bein

FORTGESCHRITTENE

2 x 15 Sek pro Bein

PROFIS

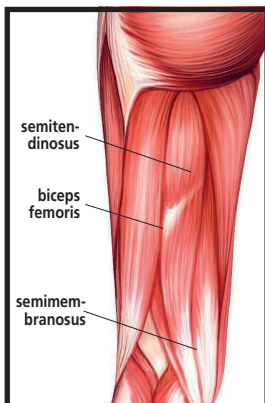
2 x 30 Sek pro Bein

GUT FÜR

- Oberschenkelrückseite

TIPPS

- Das vordere Bein gestreckt halten.
- Die Zehen des vorderen Beins bei der Dehnung zum Körper ziehen.
- Den Rücken gerade lassen.
- Die Schultern nicht hochziehen.



OBERSCHENKEL-DEHNUNG (RÜCKSEITE)

Eine einfache, aber effektive Übung zur Vorbeugung von Verspannungen und Muskelkater auf der Oberschenkelrückseite. Auch gut für die Waden und den unteren Rücken.

- 1** Die Füße hüftbreit aufstellen. Das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern und das Knie leicht beugen. Das linke Bein nach vorn ausstrecken, dabei die Ferse auf dem Boden halten.
- 2** Den Oberkörper langsam über das linke Bein beugen und den Körper mit beiden Händen auf dem Oberschenkel abstützen. Das Gewicht auf die Ferse verlagern und der Dehnung in der Oberschenkelrückseite nachspüren.
- 3** Die Position wie angegeben halten, dann die Dehnung lösen. Auf der anderen Seite wiederholen.



1-MIN-ZIEL

ANFÄNGER:INNEN

3 x 10 Sek pro Bein

FORTGESCHRITTENE

2 x 15 Sek pro Bein

PROFIS

2 x 30 Sek pro Bein

GUT FÜR

- Core
- Hüfte, Gesäß
- Oberschenkelaußen-seite

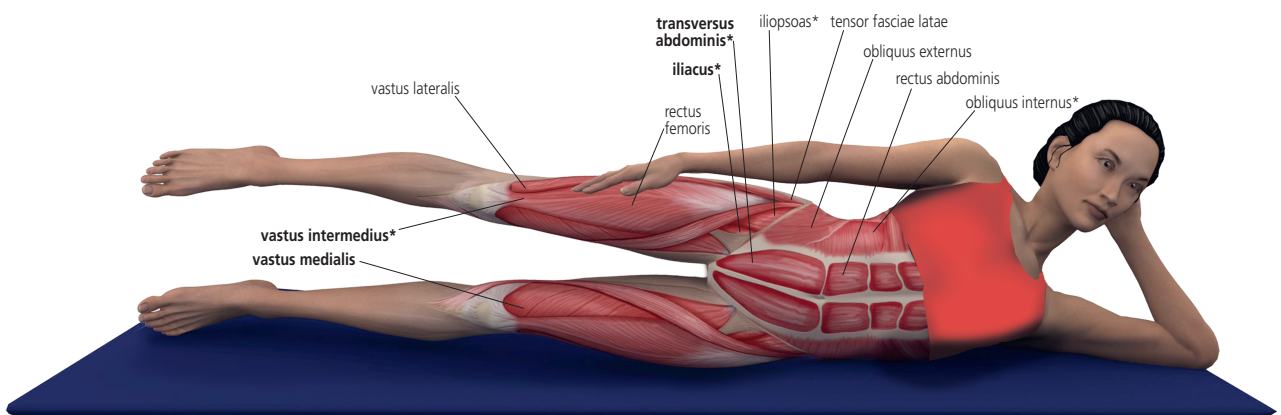
TIPPS

- Der Körper sollte eine gerade Linie bilden.
- Das obere Bein nicht zu stark anheben.
- Den Rumpf nicht nach vorn oder hinten kippen.

SEITLICH LIEGEN- DER HÜFTBEUGER

Zweck dieser aus Pilates bekannten Übung ist die Kräftigung der seitlichen Hüftmuskulatur und Gesäßmuskulatur, in geringerem Umfang auch der schrägen und geraden Bauchmuskulatur sowie der Oberschenkelaußen-seite.

- 1 Den Körper auf der linken Seite ausgestreckt ablegen. Knie und Füße sind übereinander. Der rechte Arm liegt auf der rechten Hüfte. Den Kopf mit dem linken Arm abstützen.
- 2 Das rechte Bein anheben, bis sich der Rumpf beugt. Die Position wie angegeben halten, dann das Bein absenken und die Übung wiederholen. Auf der anderen Seite wiederholen.



1-MIN-ZIEL

ANFÄNGER:INNEN

5 x pro Bein

FORTGESCHRITTENE

7 x pro Bein

PROFIS

10 x pro Bein

GUT FÜR

- Waden
- Achillessehne

TIPPS

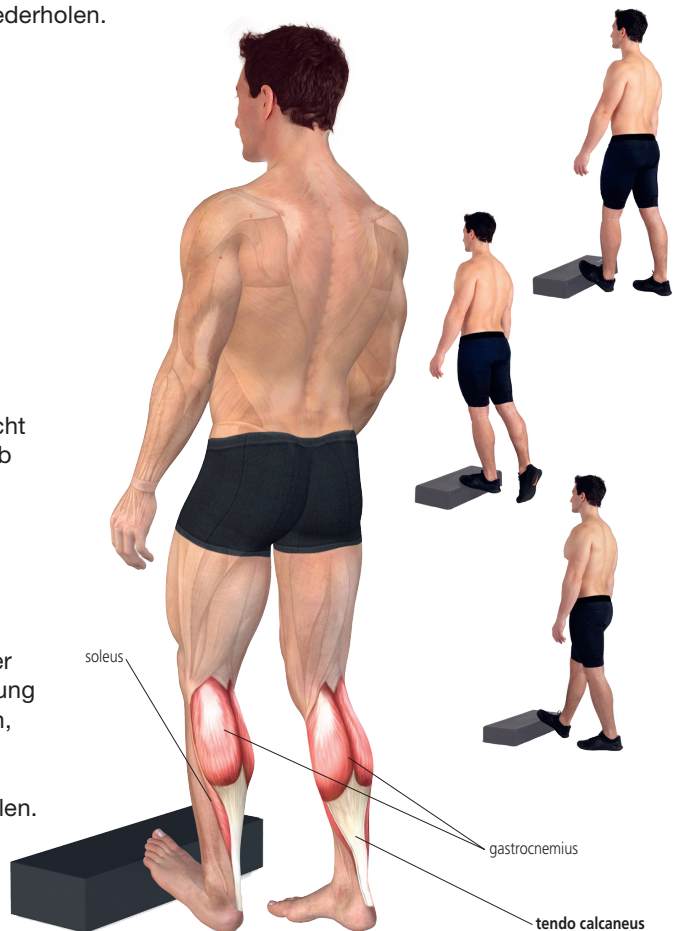
- Bei Bedarf zum Stabilisieren an einer Wand oder anderweitig abstützen.
- Alle Unterschenkelmuskeln aktivieren, indem das Gewicht während der Dehnung langsam auf dem Ballen von außen nach innen und zurück verlagert wird.

- 6 Die Füße schulterbreit vor den Stepper stellen. Das Becken leicht nach vorn kippen. Den Brustkorb weiten und die Schultern nach hinten, unten ziehen.
- 7 Nun den rechten Fußballen auf den Stepper setzen.
- 8 Mit gestrecktem Bein den Körper nach vorn neigen und der Dehnung in der rechten Wade nachspüren, dann langsam lösen.
- 9 Mit dem anderen Bein wiederholen.

WADENDEHNUNG

Diese Übung zielt auf die wichtigsten Unterschenkelmuskeln – den Zwillingswadenmuskel (*gastrocnemius*) und den Schollenmuskel (*soleus*) – und die Achillessehne. Die Dehnung der Muskeln und Sehnen der Unterschenkel sollte fester Bestandteil der Dehnung der unteren Extremitäten sein.

- 1 Die Füße schulterbreit vor einen Stepper, eine Stufe oder sonstige Erhöhung stellen.
- 2 Die Knie ein wenig beugen und das Becken leicht nach vorn kippen. Den Brustkorb weiten und die Schultern nach hinten, unten ziehen.
- 3 Den rechten Fußballen auf die Kante des Steppers legen.
- 4 Die rechte Ferse nach unten bewegen. Dabei die Dehnung im rechten Unterschenkel spüren.
- 5 Die Dehnung lösen und mit dem anderen Bein wiederholen.



1-MIN-ZIEL

ANFÄNGER:INNEN

3 x 10 Sek halten
+ Pause

FORTGESCHRITTENE

3 x 15 Sek halten
+ Pause

PROFIS

2 x 30 Sek halten

GUT FÜR

- Schultergürtel
- Oberschenkelrückseite
- Rücken

TIPPS

- Die Zehen zum Körper ziehen.
- Ggf. eine gefaltete Decke unter das Gesäß legen.
- Falls die Dehnung in der Kniekehle zu intensiv ist, die Knie leicht beugen.

VORBEUGE IM SITZEN

Diese Dehnübung ist nicht nur gut für Rücken, Schultern und Oberschenkelrückseite, sie wirkt auch verdauungsfördernd und massiert innere Organe wie Leber, Nieren, Eierstöcke und Gebärmutter. Die Dehnung kann auch Kopfschmerzen lindern, Stress reduzieren und die Gedanken beruhigen.

- 1 Mit aufrechtem Rücken auf den Boden setzen, ggf. eine Decke unter die Sitzknochen legen, und die Beine ausstrecken.
- 2 Beim Einatmen die Arme zur Decke strecken und den Rücken lang machen.
- 3 Beim Ausatmen den Oberkörper aus dem unteren Rücken vorbeugen. Dabei die Arme an der Außenseite der Beine in Richtung Füße führen.
- 4 Das Becken nach vorn kippen, sodass der Bauch auf den Oberschenkeln zu liegen kommt, dabei ggf. die Knie beugen. Den Kopf nach unten sinken lassen. Die Position wie beschrieben halten, dann die Dehnung lösen und die Übung wiederholen.

