

Helmut Stapel | Nicole Schulze-Aissen

# Der Couch Coach

Wer sagt, dass **SPORT**  
anstrengend sein muss?



MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort.....</b>	<b>8</b>
<b>Was soll dieses Buch? .....</b>	<b>12</b>
<b>Der Trainingsaufbau .....</b>	<b>16</b>
„Couch Coach“ – Was ist mein Ziel und habe ich überhaupt eins?.....	18
Auswertung „Was ist mein Ziel?“ .....	20
<b>Die Übungen .....</b>	<b>24</b>
Übungen auf der Couch.....	25
Übungen ohne Couch.....	37
Alternatives Training mit Milchbüte und Partner .....	48
<b>Der innere Schweinehund als willkommener Trainingspartner.....</b>	<b>54</b>
<b>Gut gedehnt ist halb trainiert .....</b>	<b>58</b>
Dehnübungen vor und nach dem Sport.....	60
<b>Der Vier-Wochen-Check.....</b>	<b>74</b>
Auswertung „Vier-Wochen-Check“ .....	77
<b>Salami-Pizza und Sport sind keine natürlichen Feinde .....</b>	<b>80</b>
<b>Für jeden Geschmack das Richtigé.....</b>	<b>84</b>
Die fette Säule – Volles Programm.....	85
Die halbfette Säule – Mittendrin .....	96
Die magere Säule – Leicht ist gar nicht so schwer .....	106
Desserts .....	115
Leckere Rezepte für Veganer.....	118
<b>Wer Gewicht reduzieren will, braucht Gewichte – und das richtige Essen .....</b>	<b>126</b>
Mit dem richtigen Saft zur vollen Kraft.....	128
<b>Tipps für die Trainingsausstattung.....</b>	<b>138</b>
<b>Danksagung.....</b>	<b>148</b>
<b>Die Autoren.....</b>	<b>152</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>156</b>
Index .....	156
Bildnachweis.....	158





VORWORT

# VORWORT

## *Was ist eigentlich so schlimm daran, ein „Couch-Potato“ zu sein?*

Ganz ehrlich? Nichts! Man muss sich vielmehr fragen, warum es vermeintlich sportlichere Menschen nötig haben, die Vorlieben anderer Menschen mit Schimpfwörtern zu versehen. Man sagt ja auch nicht „Lauf-Möhre“ oder „Schwimm-Gurke“. Höchstens mal „Weich-Ei“ – aber „Weich“ ist schließlich keine Sportart, sondern ein Zustand.

Das gilt auch für den „Couch-Potato“. Genau genommen ist diese innige Verbindung zur Liegefläche der Couch auch nur ein Zustand und eine Position, die eben sehr gern eingenommen wird. Oder wie einmal ein Bekannter sagte: „Im Liegen geht's.“ Das bedeutet aber nicht etwa, dass die dauerhaft horizontale Lage dagegen spricht, sich zu bewegen – und genau das ist das Ziel von „Couch Coach“: Du kannst tatsächlich einfach auf dem Sofa liegen bleiben und dabei Sport machen. Herrlich, oder?

Nicht in die Sportklamotten steigen, nicht raus in den Regen und die Kälte, keine nervige Fahrt zum Fitnessstudio, keinen Freizeitstress und keinen gefühlten Zeitverlust – nur ganz einfach auf der Couch liegen. Und es zwingt einen auch keiner dazu, irgendwelche Sportgetränke in sich reinzuschütten, jede Woche zwei Kilogramm abzunehmen und alles, was Spaß macht, schlagartig sein zu lassen.

Ganz im Gegenteil. Das „Couch Coach“-Fitnessprogramm besteht aus vier zentralen Säulen: dem Fernseher mit Lieblingsfilm, dem Lieblingsgetränk, dem Lieblingsessen und natürlich der Couch. Dazu kommen lediglich zwei leichte Hanteln und zwei Fußgewichte, die man nebenbei bewegt – während man locker vor dem Fernseher auf der Couch eine Pizza isst und dazu eine schöne kalte Cola trinkt. Sport kann Spaß machen!

Je nach Lust und Laune dauert ein Trainingsdurchlauf nur zwischen zehn und 20 Minuten, in denen tatsächlich der ganze Körper einmal von unten nach oben durchtrainiert wird. Dabei sind die Übungen so leicht, dass der Griff in den Pizzakarton dagegen Hochleistungs-Akrobatik ist. Und das Gute dabei: Der „Couch Coach“ ist für jedes Alter geeignet. Nur Kinder sollten auf Gewichte verzichten.

Wer mag, findet in diesem Buch auch weitere Übungen, die man getrost auf dem Weg zum Kühlschrank machen kann – wo man ja sowieso schon mal steht. Auch Ernährungstipps und einige Übungen zum Dehnen und Aufwärmen finden sich im mittleren Teil

von „Couch Coach“. Wem das zu viel ist, der bleibt einfach auf den vorderen Seiten – und auf dem Sofa liegen. Ist auch in Ordnung.

*Viel Freude beim Lieblingsfilm, Spaß haben und Trainieren wünschen*



*Helmut Stapel & Nicole Schulze-Aissen*



# DIE ÜBUNGEN



## DIE ÜBUNGEN

Das „Couch Coach“-Training besteht aus Übungen im Liegen und Übungen im Stehen. Bei beiden Übungsarten werden Hanteln und Fußmanschetten eingesetzt. Als Gewichte können auch Getränkeflaschen oder Ähnliches genommen werden. Die Übungen sind durch die Anzahl der Wiederholungen unterschiedlich intensiv. Damit jeder passend zu seinem persönlichen Fitnessstand trainieren kann, gibt es drei unterschiedliche Trainingssäulen. Die Anzahl der Wiederholungen für das eigene Training ist deshalb bei den Übungsfotos mit „TS“ für „Trainingssäule“ gekennzeichnet. Achte bitte bei den Übungen auf die korrekte Ausführung und Körperhaltung.

*Viel Spaß mit dem „Couch Coach“!*



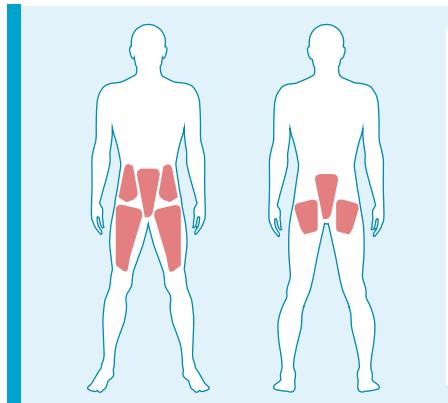
### Hinweis

Die Anzahl der Wiederholungen ergibt sich aus der persönlichen Trainingssäule.



## Übungen auf der Couch

### Paralleler Beinheber



**TRAINIERTE MUSKELGRUPPEN:**

- großer Gesäßmuskel
- vierköpfiger Oberschenkelmuskel
- Hüftbeuger
- untere gerade Bauchmuskulatur
- schräge äußere Bauchmuskulatur
- Lendenmuskulatur

Du legst die Beine ausgestreckt und geschlossen auf die Couch und hebst sie parallel an. Diese Stellung 5 s halten. Die Beine absenken und die Übung wiederholen. Wer möchte, steigert die Intensität der Übung mit Fußmanschetten.

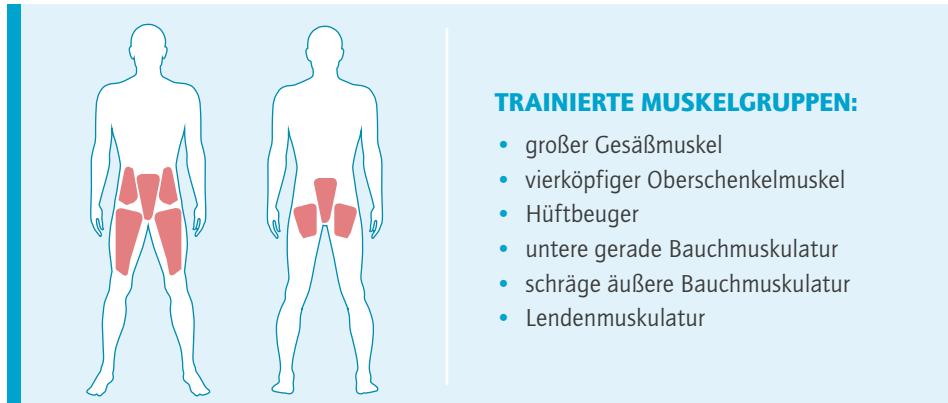


**TS 1:** 5 Wiederholungen  
2 Durchgänge

**TS 2:** 10 Wiederholungen  
2 Durchgänge

**TS 3:** 15 Wiederholungen  
2 Durchgänge

## Einzelner Beinheber



### TRAINIERTE MUSKELGRUPPEN:

- großer Gesäßmuskel
- vierköpfiger Oberschenkelmuskel
- Hüftbeuger
- untere gerade Bauchmuskulatur
- schräge äußere Bauchmuskulatur
- Lendenmuskulatur

Du legst die Beine ausgestreckt und geschlossen auf die Couch. Das linke Bein wird angehoben und wieder gesenkt. Die Übung wird wiederholt. Wenn das Training für das linke Bein durch ist, folgt das Training für das rechte Bein. Das linke Bein liegt in Ruhestellung auf der Couch. Wer möchte, steigert die Intensität der Übung mit Fußmanschetten.

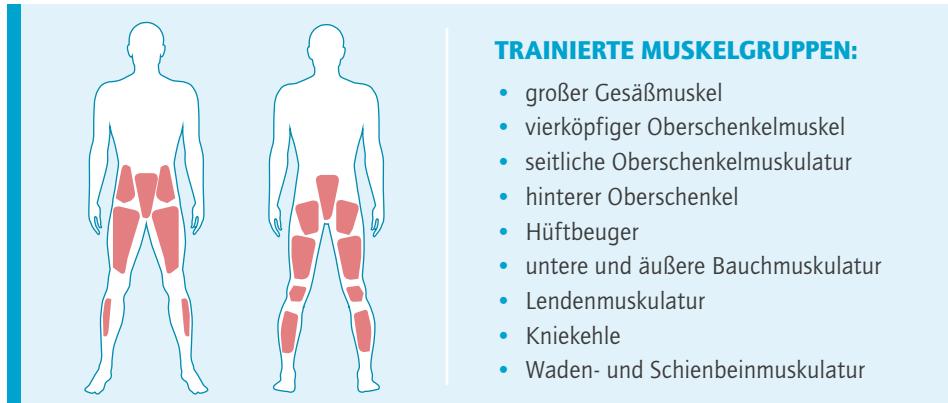


**TS 1:** 5 Wiederholungen  
2 Durchgänge

**TS 2:** 10 Wiederholungen  
2 Durchgänge

**TS 3:** 15 Wiederholungen  
2 Durchgänge

## Beine parallel anwinkeln



Du legst die Beine in Ruheposition nebeneinander auf die Couch und winkelst beide Beine parallel an. Diese Stellung 5 s halten. Danach die Beine wieder absenken und die Übung wiederholen. Wer möchte, kann die Intensität der Übung durch Fußmanschetten erhöhen.

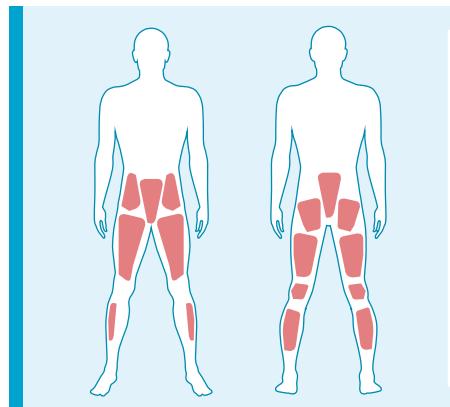


**TS 1:** 5 Wiederholungen  
2 Durchgänge

**TS 2:** 10 Wiederholungen  
2 Durchgänge

**TS 3:** 20 Wiederholungen  
1 Durchgang

## Beine einzeln anwinkeln



The diagram illustrates two human figures from the side, facing each other. The muscles involved in the exercise are highlighted in red. On the left figure, the red areas are located on the posterior side of the upper and lower legs, as well as the gluteal muscles. On the right figure, similar red areas are shown, indicating the muscles worked during the movement.

**TRAINIERTE MUSKELGRUPPEN:**

- großer Gesäßmuskel
- vierköpfiger Oberschenkelmuskel
- seitliche Oberschenkelmuskulatur
- hinterer Oberschenkel
- Hüftbeuger
- untere und äußere Bauchmuskulatur
- Lendenmuskulatur
- Kniekehle
- Wadenmuskulatur

Deine Beine liegen in Ruheposition nebeneinander auf der Couch. Das linke Bein wird angewinkelt. Diese Stellung 5 s halten. Danach das Bein wieder absenken und die Übung wiederholen. Wer möchte, kann die Intensität der Übung durch Fußmanschetten erhöhen. Danach die Übung mit dem rechten Bein durchführen.

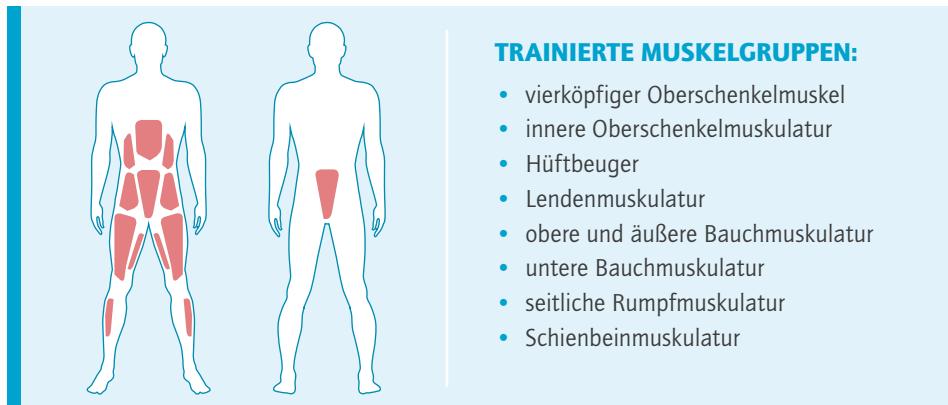


**TS 1:** 5 Wiederholungen  
2 Durchgänge

**TS 2:** 10 Wiederholungen  
2 Durchgänge

**TS 3:** 20 Wiederholungen  
1 Durchgang

## Bein-Seitenschwenk einzeln



Die Beine liegen in Ruheposition nebeneinander auf der Couch. Das rechte Bein wird angehoben und seitwärts über das linke Bein geschwenkt. Diese Stellung 5 s halten. Danach das Bein wieder zurück schwenken, auf die Couch absenken und die Übung wiederholen. Anschließend die Übung mit dem linken Bein ausführen. Wer möchte, kann die Intensität der Übung durch Fußmanschetten erhöhen.

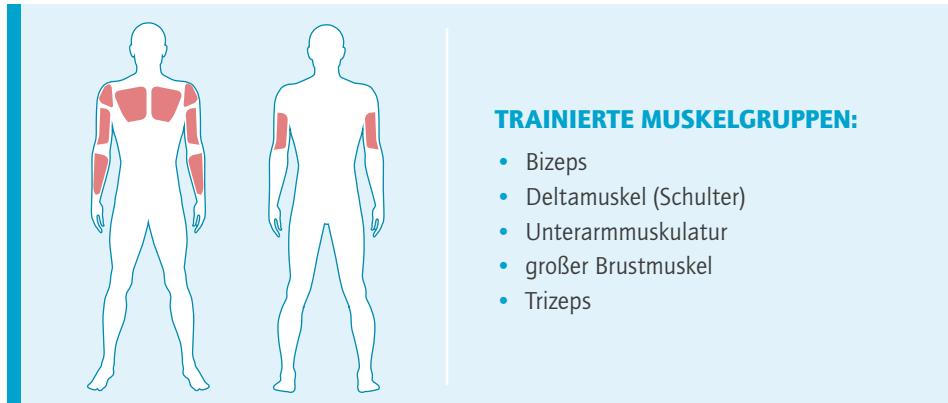


**TS 1:** 5 Wiederholungen  
2 Durchgänge

**TS 2:** 10 Wiederholungen  
1 Durchgang

**TS 3:** 20 Wiederholungen  
1 Durchgang

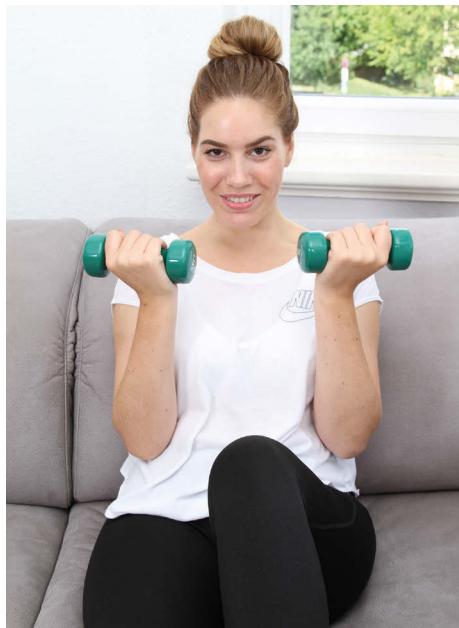
## Unterarme anwinkeln parallel



### TRAINIERTE MUSKELGRUPPEN:

- Bizeps
- Deltamuskel (Schulter)
- Unterarmmuskulatur
- großer Brustmuskel
- Trizeps

Du umfasst die Hantelgriffe mit beiden Händen von unten. Die Arme entspannt mit den Hanteln in den Händen liegen lassen. Dann beide Unterarme parallel anwinkeln und danach wieder absenken.

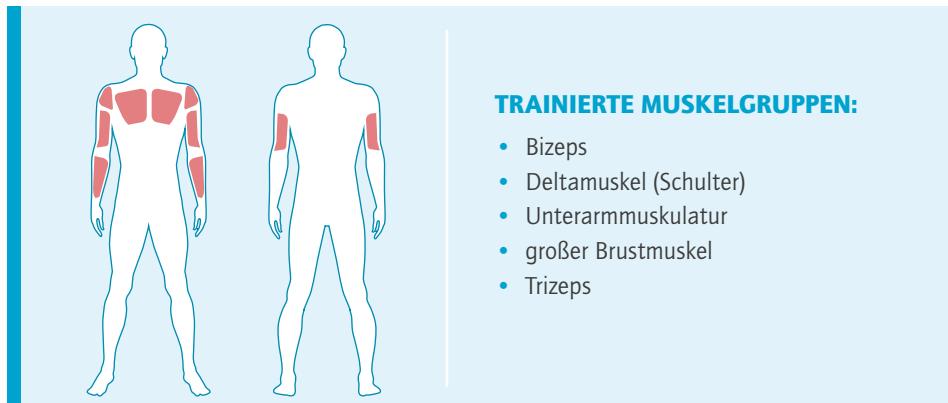


**TS 1:** 10 Wiederholungen  
1 Durchgang

**TS 2:** 15 Wiederholungen  
2 Durchgänge

**TS 3:** 20 Wiederholungen  
2 Durchgänge

## Unterarme anwinkeln einzeln



Die Hantelgriffe mit beiden Händen von unten umfassen. Die Arme entspannt mit den Hanteln in den Händen liegen lassen. Dann den linken Arm anwinkeln und danach wieder absenken. Die Übung wiederholen. Anschließend die Übung mit dem rechten Arm durchführen.

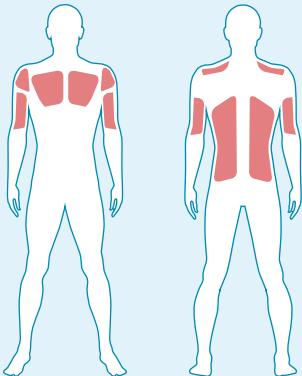


**TS 1:** 10 Wiederholungen  
1 Durchgang

**TS 2:** 15 Wiederholungen  
2 Durchgänge

**TS 3:** 20 Wiederholungen  
2 Durchgänge

## Arme heben einzeln



### TRAINIERTE MUSKELGRUPPEN:

- Rotatorenmanschette Schulter
- Bizeps
- Trizeps
- Deltamuskel (Schulter)
- großer Brustmuskel
- breiter Rückenmuskel/Latissimus
- Nackenmuskulatur/Kapuzenmuskel

Du umfasst die Hantelgriffe mit beiden Händen von oben. Die Arme entspannt mit den Hanteln in den Händen liegen lassen. Dann den linken Arm heben und danach wieder absenken. Anschließend die Übung wiederholen. Danach die Übung mit dem rechten Arm durchführen.

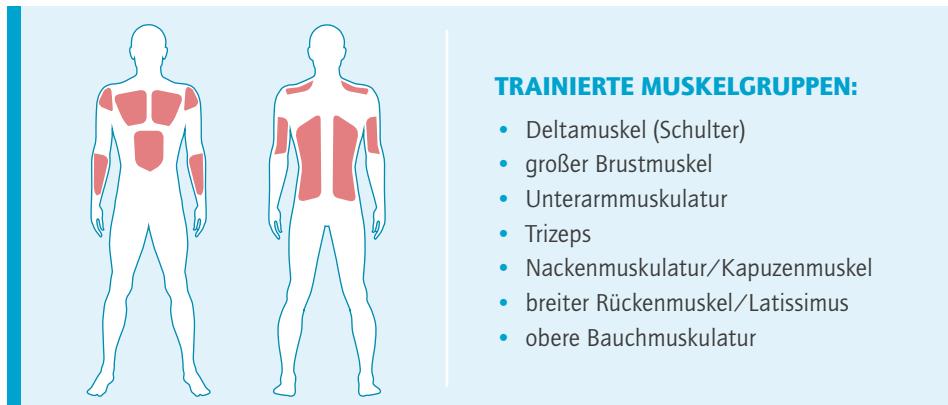


**TS 1:** 10 Wiederholungen  
1 Durchgang

**TS 2:** 15 Wiederholungen  
1 Durchgang

**TS 3:** 20 Wiederholungen  
1 Durchgang

## Armdrücke aufwärts parallel



### TRAINIERTE MUSKELGRUPPEN:

- Deltamuskel (Schulter)
- großer Brustmuskel
- Unterarmmuskulatur
- Trizeps
- Nackenmuskulatur/Kapuzenmuskel
- breiter Rückenmuskel/Latissimus
- obere Bauchmuskulatur

Die Hanteln von oben umfassen. Beide Hanteln auf Kopfhöhe heben. Dann beide Arme parallel nach oben durchstrecken. Anschließend die Hanteln wieder auf Kopfhöhe senken und die Übung wiederholen.



**TS 1:** 10 Wiederholungen  
1 Durchgang

**TS 2:** 10 Wiederholungen  
2 Durchgänge

**TS 3:** 20 Wiederholungen  
2 Durchgänge