

# DAS **Men'sHealth** 15-MINUTEN WORKOUT BUCH

Selene Yeager

**45 Power-Workouts  
für definierte Muskeln und  
einen starken Körper**

**Das Erfolgsbuch jetzt  
als Pocketausgabe**

**FALKEN.**

ISBN 978-3-8068-3609-7

1. Auflage 2016

© der Pocketausgabe 2016 by Südwest Verlag, München, in der Verlagsgruppe  
Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung des im Original bei Rodale Inc. erschienenen  
Buches.

**Copyright der amerikanischen Originalausgabe:** © 2011 by Rodale Inc. Emmaus, PA, USA.

**Originaltitel:** The Men's Health Big Book of 15-Minute Workouts

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form  
(Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfälti-  
gung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag  
nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere  
Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausge-  
schlossen.

**Hinweis:** Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Anga-  
ben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,  
die aus dem im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

**Redaktionsleitung:** Silke Kirsch

**Projektleitung:** Stefanie Heim

**Übersetzung, Lektorat und Register der dt. Erstausgabe:** Clemens Sorgenfrey

**Producing der dt. Erstausgabe:** Bernhard Heun, Clemens Sorgenfrey

**Konzeption und Redaktion Pocketausgabe:** Stefanie Heim

**Producing der Pocketausgabe:** LAYER-CAKE, Jürgen Kiermeier, München

**Buchdesign:** Laura White mit George Karabotsos

**Covergestaltung:** zeichenpool, München, unter Verwendung eines Fotos  
von © Byron Keulemans

**Model:** Sean Sanders/Boss models

**Fotografien im Innenteil:** Beth Bischoff

**Druck und Bindung:** Těšinská tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

<b>Einführung</b>	<b>Das 15-Minuten-Geheimnis</b>	<b>4</b>
<b>Kapitel 1</b>	<b>Der Kern der 15-Minuten-Workouts</b>	<b>8</b>
<b>Kapitel 2</b>	<b>Ihre Fragen zum 15-Minuten-Workout und die Antworten</b>	<b>16</b>
<b>Kapitel 3</b>	<b>Die Methode des superschnellen Gewichtsverlusts</b>	<b>24</b>
<b>Kapitel 4</b>	<b>15-Minuten-Ganzkörper-Workouts</b>	<b>34</b>
<b>Kapitel 5</b>	<b>15-Minuten-Workouts zum Fettverbrennen</b>	<b>66</b>
<b>Kapitel 6</b>	<b>15-Minuten-Workouts für Bauch &amp; Rumpf</b>	<b>84</b>
<b>Kapitel 7</b>	<b>15-Minuten-Workouts für Schultern &amp; Arme</b>	<b>118</b>
<b>Kapitel 8</b>	<b>15-Minuten-Workouts für Brust &amp; Rücken</b>	<b>144</b>
<b>Kapitel 9</b>	<b>15-Minuten-Workouts für Beine &amp; Po</b>	<b>176</b>
<b>Kapitel 10</b>	<b>15-Minuten-Kardio-Intervalltraining-Workouts</b>	<b>194</b>
<b>Kapitel 11</b>	<b>Der 15-Minuten-Plan, um Fett mit Essen zu bekämpfen</b>	<b>208</b>
<b>Kapitel 12</b>	<b>15-Minuten-Workouts mit Tools</b>	<b>218</b>
<b>Kapitel 13</b>	<b>15-Minuten-Workouts für Ihre Gesundheit</b>	<b>246</b>
<b>Kapitel 14</b>	<b>15-Minuten-Workouts für verschiedene Sportarten</b>	<b>268</b>
<b>Verzeichnis der Übungen</b>		<b>284</b>

---

# **Einführung**

## **Das 15-Minuten- Geheimnis**

Warum Sie nur 15 Minuten brauchen, um Fett in Muskeln zu verwandeln, Ihren Bauchspeck loszuwerden und mehr Ausdauer und ein ungeheures Selbstvertrauen zu gewinnen.

---

# Ich habe keine Zeit

für ein Workout. Kommt Ihnen diese Aussage bekannt vor? Bei wirklich jeder Umfrage ist Zeitmangel die Nr. 1 der Gründe, weshalb Männer nicht trainieren. Zeit ist heutzutage das kostbarste Gut, weil man wenig Freizeit hat. Wie soll man da drei- oder viermal pro Woche eine Stunde im Fitnessstudio dazwischen-schieben?

Sie können es wahrscheinlich nicht. Aber Sie müssen. Sie brauchen jedoch keine ganze Stunde, um in Form zu kommen. Alles, was Sie benötigen, um den Körper zu bekommen, den Sie sich wünschen, sind 15 Minuten. Einer Studie des *European Journal of Applied Physiology* zufolge sind 15 Minuten Krafttraining genauso effektiv wie 35 Minuten, um den Energiebedarf bis zu 48 Stunden nach dem Training zu erhöhen. Sie bauen also in weniger als der halben Zeit Muskeln auf und verbrennen Kalorien.

Aus diesem Grund haben wir diese superschnellen 15-Minuten-Workouts zusammengestellt. Obwohl wir die halbe Trainingszeit gestrichen haben, heißt das aber nicht, dass Sie ein weniger effektives Training bekommen. Die meisten der folgenden Workouts sind als zeitsparende Zirkel aufgebaut. Ohne Leerlauf aktivieren Sie genauso viele Muskelfasern, und das viel schneller, sodass Sie Ihrem Krafttraining noch eine Ausdauerkomponente hinzufügen. Die Konzentration auf den Muskelaufbau sorgt ganz automatisch dafür, dass Sie mehr Kalorien verbrennen, Herz, Knochen und Gelenke stärken und Ihren Körper gegen alle möglichen Krankheiten wappnen. Die Zeit ist reif, dass Sie Ihr Leben verbessern, und zwar lebenslänglich. Sie brauchen nur 15 Minuten, um loszulegen – jetzt!

---

# Freie Minuten!

15 MÖGLICHKEITEN, SICH JEDEN TAG 15 MINUTEN TRAININGSZEIT ZU ERKÄMPFEN. (WEG MIT DEN DINGEN, DIE IHRE ZEIT VERGEUDEN!)

## 1. Facebook, nein danke.

Deutsche verbringen knapp fünf Stunden pro Monat auf Facebook. Dies entspricht 75 Minuten pro Woche oder genau 15 Minuten pro Tag (bei zwei Facebook-freien Tagen). Sie müssen Facebook nicht aus Ihrem Leben verbannen, aber begrenzen Sie es doch auf zwei kurze Besuche am Tag.

## 2. Sagen Sie Nein!

Männer glauben oft, dass sie alles schaffen, und sagen nur ungerne Nein. Das nächste Mal, wenn Sie jemand (nicht Ihr Chef) bittet, etwas zu tun, was Sie nicht tun müssen oder wollen, sagen Sie: „Nein, tut mir leid, ich kann nicht.“ Sie werden sich frei fühlen – und freie Zeit erhalten.

## 3. Planen Sie Ihre Hochs.

Wir alle haben bestimmte Tageszeiten, zu denen wir besonders konzentriert sind. Legen Sie die wichtigsten Aufgaben auf diese Zeiten. Sie werden die Arbeit schneller und effizienter erledigen als während eines biologischen Tiefs.

## 4. Machen Sie nur eine Sache.

Wir glauben, multitaskingfähig zu sein. Aber zu viel gleichzeitig zu tun führt lediglich dazu, dass man nichts richtig erledigt. Nehmen Sie sich Ihre To-do-Liste vor und suchen Sie sich

eine Aufgabe aus. Sie werden erstaunt sein, wie schnell jede einzelne Arbeit getan ist, wenn Sie ihr Ihre gesamte Aufmerksamkeit schenken.

## 5. Nehmen Sie TV-Sendungen auf.

Wenn Sie Sendungen im TV sehen wollen, die von Werbung unterbrochen werden, dann nehmen Sie diese Sendungen auf, sodass Sie die Werbepausen überspringen können. Noch zeitsparender ist es natürlich, wenn Sie den Kasten erst gar nicht einschalten.

## 6. Lassen Sie auch mal fünf gerade sein.

Ist es wirklich so wichtig, dass Ihre Radkappen makellos glänzen? Hier gilt wie bei vielen anderen Dingen: Perfektion kostet vor allem Zeit – geben Sie sich also mit einem „nur“ ordentlichen Ergebnis zufrieden.

## 7. Seien Sie entscheidungsfreudig.

Man kann Stunden mit der Entscheidung verbringen, welche Hi-Fi-Anlage am besten klingt oder welche Sneakers man kaufen soll. Irgendwann müssen Sie einen Schlusstrich ziehen. Setzen Sie sich einen Zeitrahmen, in dem Sie das Für und Wider sorgfältig erwägen, dann fallen Sie eine Entscheidung!

## 8. Kaufen Sie sich Zeit.

Sie können sich zusätzliche Zeit erkaufen, indem Sie Dienstleistungen in Anspruch nehmen. Wenn Sie berücksichtigen, dass Sie für ein Essen in Restaurants erkleckliche Summen zahlen, während Sie Ihre Freizeit mit Rasenmähen verbringen, ist es wirklich an der Zeit, Ihre Ausgaben auf den Prüfstand zu stellen. Heuern Sie einen Gärtner an und „kaufen“ Sie sich so freie Zeit.

## 9. Machen Sie einen Eintrag in Ihrem Terminkalender.

Es ist schon erstaunlich, wie man für alles Zeit findet, was im Terminplan steht. Tragen Sie Ihre Workouts wie einen beruflichen Termin ein und Sie werden keins mehr versäumen.

## 10. Verwenden Sie eine Eieruhr.

Manche Tätigkeiten entpuppen sich als eine Art schwarzes Loch und können Stunden dauern, wenn Sie nicht aufpassen. Legen Sie sich eine Eieruhr auf den Schreibtisch. Wenn Sie sich hinsetzen, stellen Sie die Uhr auf 15 oder 20 Minuten ein, und wenn sie klingelt, ist Schluss.

## 11. Fassen Sie Papiere nur einmal an.

Wenn ein Schreiben auf Ihrem Schreibtisch landet, nehmen Sie es nur einmal in die Hand und befassen Sie sich sofort damit. Papierstapel verursachen nicht nur Unordnung, die ablenkt, son-

dern verschwenden auch Ihre Zeit, weil Sie sie wieder und wieder durchgehen müssen. Das gilt auch für E-Mails.

## 12. Rufen Sie an.

SMS und E-Mails können oft viel Zeit ersparen. Bisweilen aber braucht man 15 Nachrichten, bis man geklärt hat, was man auch in einem 40-Sekunden-Telefonat hätte sagen können. Sobald etwas kompliziert wird, sollten Sie immer zum Hörer greifen.

## 13. Halten Sie Ordnung.

Ich habe schon Minuten (Stunden ... Tage) damit verbracht, nach meinen Schlüsseln zu suchen. Zu guter Letzt habe ich im Baumarkt einen Haken gekauft und neben dem Telefon an der Wand befestigt. Seitdem habe ich nicht ein einziges Mal mehr suchen müssen. Probieren Sie den Trick mit allem, was Sie ständig verlegen.

## 14. Legen Sie Ihre Sachen zurecht.

Wenn Sie schon am Vorabend Ihre Sportkleidung bereitlegen, ist es viel wahrscheinlicher, dass Sie Ihr morgendliches Workout in Angriff nehmen.

## 15. Stehen Sie 15 Minuten früher auf.

Stellen Sie Ihren Wecker 15 Minuten früher. Selbst wenn Sie die Zeit dann nicht fürs Training nutzen, sind Sie früher am Arbeitsplatz, sodass Sie alles früher erledigt haben. Später am Tag stehen Ihnen diese 15 Minuten dann zu.

---

# **Kapitel 1**

## **Der Kern der 15-Minuten-Workouts**

Warum weniger mehr ist, wenn es darum geht, für Fitness,  
Kraft und Gesundheit zu trainieren.



---

# Männer leben häufig

nach dem Motto „Viel hilft viel“. Wenn ein Esslöffel Hustensaft Erkältungssymptome lindert, dann geht das mit zwei Esslöffeln bestimmt noch schneller. Dieser Ansatz scheint auch für das Training zu gelten. Wenn 45 Minuten im Fitnessstudio dem Bauchansatz erfolgreich zu Leibe rücken, dann werden einen zwei Stunden sicher in ein *Men's-Health*-Covermodel verwandeln.

Aber werfen Sie doch mal einen Blick auf die drahtigen Ausdauer-Junkies, wenn Sie das nächste Mal im Studio sind. Sie wissen schon, wer gemeint ist: diese Typen, die auf dem Laufband oder dem Crosstrainer endlose Kilometer herunterreißen. Beobachten Sie sie immer mal wieder und Sie werden etwas Verblüffendes feststellen: Ihre Körper verändern sich nicht. Nicht ein bisschen. Die meisten von ihnen sehen auch nach dem 1000. Training auf dem Laufband noch genauso schlapp aus wie beim allerersten. Das liegt daran, dass sie noch immer glauben, dass stundenlanges Ausdauertraining das Fett Pfund um Pfund verbrennt. Doch das ist falsch!

Nach dem neuesten Stand der Wissenschaft deutet alles in eine ganz andere Richtung: Viele Dinge, von denen wir bisher glaubten, dass sie uns schlank machen oder fit halten, tun in Wirklichkeit weder das eine noch das andere. Wie sich gezeigt hat, ist die Art des Trainings weit wichtiger als die Dauer. Das heißt, wenn Sie Kalorien verbrennen, Fett loswerden, schneller und stärker werden wollen, dann müssen Sie härter trainieren, aber nicht länger.

## Der Kern der 15-Minuten-Workouts

---

Im Rahmen einer Studie, die im *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism* veröffentlicht wurde, forderten die Wissenschaftler eine Gruppe von Freiwilligen auf, ein 45-minütiges gleichmäßiges, moderates Ausdauertraining (etwa ein flottes Workout auf dem Crosstrainer) zwölf Wochen lang an fünf Tagen pro Woche zu absolvieren, und verglichen dann die Ergebnisse mit einer anderen Gruppe, die gar nicht trainiert hatte. Und das Resultat? Am Ende der Untersuchung konnten die Trainierenden keine Veränderung ihrer körperlichen Erscheinung feststellen, ebenso wie die Mitglieder der Couch-Potato-Gruppe. Nieder-schmetternd? Ganz im Gegenteil! Die gute Nachricht ist, dass Sie jetzt damit aufhören dürfen, Ihre Zeit zu vergeuden. Endlich keine Marathoneinheiten mehr im Studio. Stattdessen sagen Sportwissenschaftler Ihnen nun, dass Sie Fett loswerden, wabblige Stellen straffen, die Gesundheit Ihres Herzens verbessern und ein ganzes Heer von Krankheiten (sowohl physischer als auch psychischer Natur) abwehren können, und das alles, nicht indem Sie nicht mehr, sondern weniger tun. Mit dem richtigen Trainingsprogramm sind Sie in der Lage, das Ganze in nur 15 Minuten zu schaffen.

### Kurze Workouts, tolle Resultate

Und genau das liefert Ihnen *Das Men's Health 15-Minuten-Workout-Buch*: eine wissenschaftlich nachgewiesene Abkürzung, um Muskeln aufzubauen

und Gewicht zu verlieren. Im Zentrum dieses Programms steht Krafttraining, das bewiesenermaßen den direktesten Weg darstellt, um Fett zu verbrennen und einen schlanken, muskulösen Körper aufzubauen. Wenn Sie Gewichte heben, entstehen mikroskopisch kleine Risse in Ihren Muskelfasern. Das klingt zwar erst mal nicht gut, ist aber tatsächlich der erste Schritt, um Pfunde loszuwerden und Kraft zu tanken. Diese Muskelrisse beschleunigen nämlich die sogenannte Proteinbiosynthese, in der Aminosäuren zur Reparatur und Kräftigung der betroffenen Muskelfasern eingesetzt werden, das heißt, Sie bauen Muskeln auf.

Das unterstützt Sie beim Gewichtsverlust: Erstens verbrennt all das Gewichtheben und Regenerieren Kalorien, und zwar nicht nur beim Training, sondern auch noch lange danach.

Zweitens ist der Muskel-Stoffwechsel aktiver als der Fett-Stoffwechsel. Das bedeutet, dass ein Muskel mehr Kalorien braucht, um sich selbst zu erhalten. Je mehr Muskelmasse Ihr Körper also aufweisen kann, desto mehr Kalorien verbrennt er, selbst wenn er auf dem Sofa abhängt. Und schließlich werden Sie aktiver, je stärker Sie sind. Die Forschung hat gezeigt, dass Menschen, die mit regelmäßigem Krafttraining begannen, häufiger ganz spontan etwas unternehmen wollten, weil sie mehr Kraft und mehr Energie hatten. Der einzige Nachteil an der ganzen Sache könnte sein, dass Sie für Ihre Hosen einen kürzeren Gürtel kaufen müssen. Ein Pfund Muskeln braucht

nämlich ungefähr 20 Prozent weniger Platz als ein Pfund Fett. Sie werden also insgesamt schlanker sein.

Und das Beste daran ist, dass Sie all diese Pluspunkte im Handumdrehen bekommen – 15 Minuten, länger dauert es nicht. Dementsprechend haben wir die Wiederholungen gestrafft und das ganze Rumsitzen und die Wartezeit zwischen den Übungen völlig gestrichen, zugunsten von besonders effizienten und schnellen Workouts. Das ist nicht nur zeitsparend, sondern erhöht auch Ihren Energieumsatz sowohl während des Trainings als auch danach. Wissenschaftler der amerikanischen Southern Illinois University haben unlängst herausgefunden, dass ein Satz mit neun Übungen von je zehn Wiederholungen (der übrigens weniger als 15 Minuten gedauert hat) den Grundumsatz (die Menge an Kalorien, die Sie verbrennen, wenn Sie einfach nur dasitzen) im gleichen Maß gesteigert hat wie drei Sätze, für die die Teilnehmer 35 Minuten benötigten. 15 oder 35? Entscheiden Sie selbst. Schließlich haben wir noch eine Ausdauerkomponente eingebaut, die die gewünschten Ergebnisse beschleunigt, wenn Gewichtsverlust Ihr Ziel sein sollte: die superschnelle Variante zum Fettverbrennen, die man in wissenschaftlichen Kreisen als hochintensives Intervalltraining (HIIT) kennt. Die Forschung deutet mehr und mehr in die Richtung, dass HIIT dem herkömmlichen Ausdauertraining im Hinblick auf eine Verbesserung der Herz-Kreislauf-Werte, eine Erhö-

hung der Insulinempfindlichkeit und natürlich die Menge der verbrannten Kalorien bei Weitem überlegen ist. Entscheidend bei der Frage, ob Sie Fett loswerden oder nicht, ist also nicht die Dauer Ihres Trainings, sondern die Intensität.

Durch superschnelles Training sammelt sich Milchsäure in Ihren Muskeln, weil Sie härter und schneller arbeiten, als Ihr Körper sie wegschaffen kann. Das wiederum löst eine Ausschüttung des menschlichen Wachstumshormons aus, welches Fettverlust und Muskelaufbau fördert und den Stoffwechsel so richtig antreibt. Und Resultate stellen sich schnell ein. Wenn Sie auf einem Ergometer nur 30 Sekunden lang ordentlich in die Pedale treten, reicht das aus, um den Spiegel des Wachstumshormons um 530 Prozent in die Höhe schnellen zu lassen. Ein weiterer Pluspunkt des Intervalltrainings: Ihr Stoffwechsel bleibt bis zu 24 Stunden nach einem hochintensiven Training auf einem erhöhten Niveau. Sie werden also in der halben Workout-Zeit schlanker.

Australische Forscher konnten in einer Untersuchung mit 18 Freiwilligen ermitteln, dass die Teilnehmer, die an drei Tagen in der Woche superschnelle Workouts mit Acht-Sekunden-Sprints und anschließenden zwölf Sekunden Erholung absolvierten, etwa 2 ½ Kilo verloren. Die Kontrollgruppe hingegen, die doppelt so lange in einem durchschnittlichen Tempo radelte, legte in derselben Zeit sogar ein halbes Kilo zu. Aber es kommt noch besser:

## Der Kern der 15-Minuten-Workouts

---

Die zu Beginn schwersten Teilnehmer wurden das meiste Gewicht los, zwei von ihnen sogar ungefähr acht Kilo pro Nase. Zudem ist das so verlorene Gewicht reines Fett. Eine Studie der kanadischen Laval University konnte nachweisen, dass selbst Testpersonen, die im tatsächlichen hochintensiven Training lediglich die Hälfte an Kalorien verbrannten, im Endeffekt nach 15 Wochen neunmal so viel Fett abgebaut hatten wie Probanden, die 20 Wochen normalen Ausdauertrainings hinter sich hatten.

Die Vorteile erschöpfen sich aber nicht im Gewichtsverlust. HIIT-Workouts machen Sie schneller fit (sodass Sie mehr Energie für all das haben, was Sie gerne tun). Anhand eines bemerkenswerten Kopf-an-Kopf-Rennens konnten kanadische Forscher zeigen, dass eine Gruppe von Probanden, die an drei Tagen die Woche kurze Workouts mit einer Reihe von 30-Sekunden-Sprints auf dem Ergometer absolvierte, ihre Fitness um 30 Prozent verbessern konnte – das entspricht der Leistungssteigerung einer Vergleichsgruppe, die eineinhalb bis zwei Stunden lang mit einer geringeren Intensität radelte.

Intervalltraining ist außerdem das Ticket für den direkten Weg zur Gesundheit. Norwegischen Forschern zufolge ist Intervalltraining erheblich effektiver als herkömmliches Training in einem durchgehenden Tempo, was das Senken des Blutdrucks, die Regulierung des Blutzuckers und die Verbesserung der Cholesterinwerte

anbelangt. Wenn Sie einmal innehalten und darüber nachdenken, wie Ihr Körper funktioniert, dann wird diese scheinbar widersprüchliche Wissenschaft plötzlich durchaus sinnvoll. Unsere Körper sind so gebaut, dass sie sich an die Arbeit anpassen, die wir von ihnen verlangen. Wenn Sie das Haus für einen gemächlichen Lauf verlassen, dann fordern Sie die langsam kontrahierenden Muskelfasern (die für die Ausdauer) auf, sich an die Arbeit zu machen, aber alle schnell kontrahierenden Muskelfasern (die für Tempo und Kraft zuständigen) werden davon kaum berührt. Mit der Zeit werden viele der Nervenzellen, die ursprünglich den schnell kontrahierenden Muskeln dienen, neu verkabelt, um für deren langsamere Kollegen da zu sein. Andere werden sogar ganz absterben. Wenn Sie die Intensität Ihrer Workouts anheben, gibt Ihnen das nicht nur straffere, deutlicher definierte Muskeln, weil Sie all jene bisher ungenutzten Muskelfasern aktivieren, sondern Sie kommen auch schneller in Form. Martin Gibala, Professor für Bewegungswissenschaft, erklärt dazu: „Hochintensives Training schockt in gewisser Weise Ihr System. Ihr Körper denkt, Sie wollten ihn zu richtig harter Arbeit anhalten, und erhöht Ihre Belastungsfähigkeit – Ihre Fähigkeit, Sauerstoff aufzunehmen und Fett zu verbrennen – in einem Bruchteil der Zeit, die bei weniger intensivem Training nötig gewesen wäre.“ Tatsächlich kann man laut Dr. Christopher Knight, der in der neuromuskulären Forschung

tätig ist, einen beinahe unmittelbaren Effekt feststellen, wenn man die schnell kontrahierende Muskulatur mit Krafttraining und bzw. oder hochintensivem Training anspricht: „Wir haben herausgefunden, dass man die Kontraktionsgeschwindigkeit der schnell kontrahierenden Muskeln mit bereits einer Woche Training erhöhen kann.“ Und das ist das ganze Geheimnis. Kombinieren Sie 15 Minuten Krafttraining mit 15 Minuten hochintensivem Training für die Dauer einer Woche, um besonders viel Gewicht zu verlieren. Es ist bereits wissenschaftlich erwiesen, dass eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining schneller und besser wirkt als jede dieser Trainingsformen für sich genommen. Forscher der amerikanischen Pennsylvania State University setzten Testpersonen auf Diät und ließen sie gleichzeitig entweder Ausdauertraining, Ausdauer- und Krafttraining oder gar kein Training absolvieren. Dabei kam heraus, dass die Teilnehmer jeder Gruppe ungefähr neun Kilo verloren, die Gewichtheber jedoch zwei Kilo mehr als die anderen abnahmen. Das bedeutet, dass nahezu jedes einzelne Gramm, das sie loswurden, aus Fett bestand, während die Probanden in den anderen Gruppen auch wertvolle, den Stoffwechsel ankurbelnde Muskulatur abbauten. Und Sie bekommen all diese Resultate in viel weniger Zeit, als Sie je für möglich gehalten haben. Sie erhalten aber nicht nur das kürzeste und effektivste Training auf diesem Planeten, sondern werden auch:

### 1. FETT GEGEN MUSKELN TAUSCHEN

Der Sportwissenschaftler Dr. Wayne Westcott bestätigt: „Die Forschung hat gezeigt, dass Sie beeindruckende Fortschritte erzielen können – in acht Wochen zwei Kilo Fett verlieren und ½ Kilo Muskeln aufbauen –, wenn Sie sich auf vier Übungen beschränken, die jeden großen Muskel trainieren.“ Die vier Schlüsselübungen sind: Kniebeuge, Brustdrücken, Rudern und Bauch-Curl.

### 2. MEHR KALORIEN VERBRENNEN

Auch nach einem kurzen Krafttraining verbrennen Sie noch Kalorien, wenn Sie das Fitnessstudio schon lange verlassen haben. Eine Studie der amerikanischen Southern Illinois University ergab: Probanden, die von neuen Übungen nur einen Satz absolvierten und so nur elf Minuten an drei Tagen der Woche trainierten, steigerten ihren Grundumsatz und nahmen nicht zu.

### 3. JUNG BLEIBEN

Eine im *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* erschienene Studie analysierte 96 untrainierte Männer zwischen 40 und 67, die per Zufall vier Programmen zugeteilt waren: Kraft-, Ausdauer-, kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining oder kein Training. Nach 21 Wochen hatten die Testpersonen im Krafttraining deutlich Kraft und Muskeln aufgebaut. Die Probanden der Kombigruppe konnten einen Kraftzuwachs vorweisen, aber keine signifikante Veränderung in den

# Der Kern der 15-Minuten-Workouts

---

Muskelfasern. In der Ausdauergruppe gab es weder Kraft- noch Muskelzuwachs. Krafttraining scheint also die wirksamste Methode gegen altersbedingten Muskelschwund.

## 4. SCHÄRFER AUSSEHEN

... weil  $\frac{1}{2}$  Kilo Fett ganze 20 Prozent mehr Platz einnimmt als  $\frac{1}{2}$  Kilo Muskeln. Schon mit 15 Minuten Krafttraining täglich können Sie Ihre jugendlichen Muskeln erhalten.

## 5. BESSER SCHLAFEN

Australische Wissenschaftler berichteten, dass sich die Schlafqualität von Sportlern, die acht Wochen lang ein Ganzkörper-Krafttraining absolvierten, um 23 Prozent verbesserte. Darüber hinaus schliefen sie schneller ein und länger durch als vorher. Das ist nicht unwichtig, denn laut amerikanischen Wissenschaftlern steigt das Körpergewicht, sobald Sie nachts weniger als  $7\frac{1}{2}$  Stunden schlafen. Wahrscheinlich liegt es daran, dass Schlafmangel die Ausschüttung des appetitanregenden Hormons Ghrelin und des für die Fetteinlagerung zuständigen Hormons Cortisol auslöst.

## 6. IHRE KNOCHEN KRÄFTIGEN

Auch Männer sind im hohen Alter nicht immun gegen Osteoporose. Im Knochenaufbau ist Krafttraining unübertroffen, daher sollten Sie so viel wie möglich in die Knochenbank einzahlen, solange Sie noch können. Einer Untersuchung der Zeitschrift *Osteoporosis* zufolge erhöht HIIT-Training die

Knochendichte an neuralgischen Punkten wie der Wirbelsäule, den Hüften und den Beinen in nur 40 Wochen.

## 7. BEWEGLICHER SEIN

Im Lauf der Zeit verkürzen Ihre Muskeln. Wenn Sie mit den 15-Minuten-Workouts den gesamten Bewegungsumfang Ihrer Muskulatur ausnutzen, werden Ihre Gliedmaßen geschmeidiger bleiben.

## 8. DEM HERZINFARKT VORBEUGEN

Regelmäßiges Krafttraining stärkt Ihren wichtigsten Muskel – das Herz – und Ihren Kreislauf. Eine im *Journal of Applied Physiology* veröffentlichte Studie zeigt, dass bei Testpersonen, die zwei Monate lang an drei Tagen der Woche Krafttraining betrieben, der systolische Blutdruck (oberer Wert) durchschnittlich um neun und der diastolische Blutdruck (unterer Wert) im Durchschnitt um acht Zähler sanken. Das reicht, um das Risiko eines Schlaganfalls um 40 Prozent und das eines Herzinfarkts um 15 Prozent zu reduzieren.

## 9. WENIGER SCHMERZEN HABEN

Auf dem Weltkongress von Exercise Is Medicine wurde eine Studie vorgestellt, für die 198 Büroangestellte täglich eine zwei Minuten dauernde Dehnübung durchgeführt, sich zwölf Minuten gedehnt oder gar nichts getan hatten. Die Testpersonen, die die Zwei-Minuten-Übung absolvierten, konnten ihre Schulter- und Nackenschmerzen im gleichen Umfang lindern wie die Zwölf-Minuten-Gruppe.

## 10. DIABETES VERMEIDEN

Laut einer Studie der University of Sydney kann Krafttraining die Insulinempfindlichkeit steigern. Das bedeutet: weniger Ausschläge des Blutzuckerspiegels nach ganz oben bzw. unten und weniger Heißhungerattacken aufgrund eines niedrigen Blutzuckers.

## 11. DEM KREBS VORBEUGEN

Laut einer Studie der University of Florida wehrt Krafttraining krebs-erregende freie Radikale ab. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Testpersonen, die sechs Monate lang an drei Tagen pro Woche Krafttraining betrieben, deutlich weniger an oxidativer Schädigung der Körperzellen litten als die Probanden, die keine Gewichte gehoben hatten.

## 12. SCHNELLER DENKEN

Kanadische Forscher zeigten, dass Probanden nach einem Jahr mit nur einem wöchentlichen Krafttraining über kognitive Fähigkeiten verfügten, die um nahezu 13 Prozent über den Ausgangswerten lagen.

## 13. WENIGER GESTRESST SEIN

Wissenschaftler der amerikanischen A&M University ermittelten, dass durchtrainierte Menschen einen deutlich niedrigeren Spiegel an Stresshormonen aufweisen als untrainierte Couch-Potatos. Zudem belegten amerikanische Wissenschaftler, dass der Blutdruck bei muskulösen Menschen nach Stresssituationen schneller wieder auf einen Normalwert absank.

## 14. GLÜCKLICHER SEIN

Liegestütze und Klimmzüge können Ihre Stimmung genauso gut verbessern wie ein Medikament. Forscher der University of Sydney wiesen darauf hin, dass Menschen, die regelmäßig Gewichte heben, seltener unter den Symptomen einer starken Depression leiden.

## 15. MEHR ZEIT HABEN

Wenn Sie alle Vorteile eines regelmäßigen Trainings auch mit einem lediglich 15 Minuten dauernden Engagement für sich verbuchen können, lassen Sie Ihr Workout seltener sausen.

## Fangen Sie jetzt an!

Welche Workouts sollten Sie wählen? Wenn Sie eine grundlegende Veränderung anstreben, beginnen Sie am besten mit den Ganzkörper-Workouts, die Sie drei bis vier Wochen lang dreimal wöchentlich absolvieren. Wenn Sie eher an einem bestimmten Teil Ihres Körpers arbeiten wollen, steht Ihnen ebenfalls eine breite Auswahl zur Verfügung, die Sie immer wieder abändern können. Für welches HIIT-Workout Sie sich entscheiden, hängt davon ab, welche Art Ausdauertraining Sie mögen. Blättern Sie einfach durch Kapitel 10, dann können Sie bereits im Voraus entscheiden, was Ihnen am meisten liegt. Sie können trainieren, wo immer Sie wollen, mit Ihren Lieblingsgeräten oder ganz ohne Ausrüstung. Jetzt stehen wirklich keine Entschuldigungen mehr zwischen Ihnen und Ihrem Traumkörper. Blättern Sie um – und los geht's.

---

# **Kapitel 2**

## **Ihre Fragen zum 15-Minuten-Workout und die Antworten**

Alles, was Sie wissen müssen, um den größtmöglichen Gewinn aus den superschnellen Workouts zu ziehen.



---

# W

## enn die Leute das erste

Mal etwas von der 15-Minuten-Methode hören, dann haben sie Fragen. Viele Fragen. Was bringt mir das? Und wie soll das überhaupt funktionieren? Wie hart muss ich da einsteigen? Wie viel Gewicht muss ich heben? Wann sehe ich Erfolge?

In vielerlei Hinsicht gelten für die 15-Minuten-Workouts dieselben Regeln wie für längere Workouts. Aber es gibt ein paar besondere Hinweise, um den größtmöglichen Gewinn aus diesen kurzen Workouts zu ziehen. Dieses Kapitel gibt Auskunft über die grundlegenden Prinzipien des kurzen Workouts und die Philosophie, die dahintersteht, und beantwortet all Ihre Fragen. Wir möchten, dass Sie alle nötigen Informationen bekommen, damit Sie sich gut vorbereitet fühlen, wo immer Sie auch trainieren möchten. Wenn Ihre Freunde sagen: „15 Minuten? Was für ein Quatsch!“, dann lächeln Sie einfach, beenden Ihr Workout und genießen die Freizeit, die an diesem Tag noch vor Ihnen liegt.

# Ihre Fragen zum 15-Minuten-Workout

---

## **15 Minuten, das ist nur die Hälfte der Standardempfehlung für das tägliche Training. Wie kann das funktionieren?**

Gute Frage. Tatsächlich entspricht es nämlich nicht der Hälfte der üblicherweise empfohlenen Zeit. Im Gegenteil, diese 15 Minuten liegen sogar noch darunter. Was sich die meisten Menschen nämlich nicht klarmachen, ist die Tatsache, dass sich die empfohlenen 30 Minuten auf moderate Bewegung wie eine stramme Wanderung beziehen. Wenn Sie sich lediglich auf diese Weise Bewegung verschaffen, brauchen Sie 150 Minuten pro Woche oder eben 30 Minuten an fünf Tagen wöchentlich, um Resultate vorweisen zu können. Wenn Sie aber nach der 15-Minuten-Methode intensiver trainieren, reduziert sich der Zeitaufwand auf 75 Minuten in der Woche oder 10 bis 15 Minuten am Tag.

## **Brauche ich eine Stoppuhr?**

Nein. Um das Programm einfach zu gestalten, sind alle Workouts so zusammengestellt, dass sie 15 Minuten oder weniger dauern. Wenn Sie längere Pausen machen, kann sich Ihre Trainingszeit um einige Minuten ausdehnen, aber unser Ziel war es, Ihnen die effizientesten Workouts vorzustellen, die man in nur 15 Minuten absolvieren kann. An Tagen, an denen Sie mehr Zeit haben, können Sie auch zwei oder mehr Zirkel zusätzlich einschieben oder die Anzahl der Workouts verdoppeln. Aber Sie müssen das nicht tun

und es könnte sogar passieren, dass Sie Ihren gesamten Fortschritt aufs Spiel setzen, wenn Sie sich übernehmen.

## **Was soll ich vor einem Workout essen?**

Vor den Workouts müssen Sie keine bestimmte Nahrung zu sich nehmen. Da das Training – vor allem die HIIT-Phasen – intensiv ist, ist es sogar besser, keinen vollen Magen zu haben. Wenn seit Ihrer letzten Mahlzeit mehr als drei Stunden vergangen sind, haben Sie vielleicht Lust auf einen kleinen Snack, etwa eine halbe Banane oder eine Handvoll Studentenfutter, der Ihren Blutzuckerspiegel anhebt und Ihnen 30 bis 45 Minuten vor dem Training einen Energieschub gibt.

## **Wie schnell sehe ich Fortschritte?**

Nach etwa zwei bis vier Wochen. Das hängt davon ab, welche Workouts Sie auswählen. Po und Beine des Mannes sind tendenziell weniger (über-)gewichtig. Wenn Sie sich also den Workouts zuwenden, die sich auf Beinübungen konzentrieren, sollten Sie bereits nach zwei Wochen neue Muskeln erkennen können.

## **Wie viel Gewicht soll ich heben?**

Die kurze Antwort: genug, damit es sich schwer anfühlt. Das ist besonders wichtig, wenn Sie Anfänger im Kraftsport sind. Anfänger tendieren nämlich dazu, beim Krafttraining zu leichte Gewichte zu verwenden. Wenn Sie also

beginnen, nehmen Sie ein Gewicht, das Sie als schwer empfinden und mit dem Sie sich anstrengen müssen. Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Sie, die richtige Technik zu beherrschen. Sobald Sie so weit sind, gibt es eine bessere Methode, das passende Gewicht für Kraft- und Muskelzuwachs zu ermitteln: Wählen Sie einfach das schwerste Gewicht, mit dem Sie die vorgegebenen Wiederholungen noch sauber beenden können. Eine saubere Form bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Tricks nicht erlaubt sind. Sie dürfen also keinen Schwung zu Hilfe nehmen, um die Gewichte zu heben. Das Gewicht ist angemessen, wenn Sie acht oder neun Wiederholungen sauber ausführen können, bei der neunten oder zehnten Wiederholung aber anfangen zu kämpfen oder das Gewicht viel langsamer heben. Wenn Sie bereits früher im Satz kämpfen müssen oder die richtige Haltung aufgeben, indem Sie einen Buckel machen, dann ist das Gewicht zu schwer. Machen Sie die Hantel leichter, bis Sie Ihr ideales Gewicht für zehn Wiederholungen gefunden haben. Passen Sie das Gewicht den vorgegebenen Wiederholungen bei jeder einzelnen Übung an.

### **Wie oft soll ich trainieren?**

Die Beschreibung jedes Workouts enthält einen Abschnitt mit der Überschrift „Und so geht’s“, in dem erklärt wird, wie Sie das Training durchführen sollen – als einfache Sätze oder als Zirkel. (Die meisten der Workouts sind als effiziente Zirkel konzipiert.) In den

Schritt-für-Schritt-Erläuterungen der einzelnen Übungen wird immer darauf hingewiesen, wie viele Wiederholungen Sie absolvieren sollen.

### **Muss ich die Gewichte besonders langsam heben?**

Nein. Sie machen sogar größere Fortschritte, wenn Sie die Dinge etwas beschleunigen und ein wenig schneller heben. „Indem Sie das Tempo erhöhen, sprechen Sie mehr der nicht beanspruchten schnell kontrahierenden Muskelfasern an. Dafür müssen Sie einiges an Energie aufwenden“, erklärt der Krafttrainingsforscher Dr. Scott Mazzetti von der Salisbury University im amerikanischen Maryland. Mazzetti und seine Mitarbeiter fanden heraus, dass Testpersonen während eines Ganzkörper-Workouts mehr Muskeln beanspruchten und ihren Kalorienverbrauch um 28 Prozent erhöhten – das ergibt 72 Kalorien oder so viel, wie man bei einem Spaziergang von gut anderthalb Kilometern verbrennt –, wenn sie in den Krafttrainingseinheiten schnelle Wiederholungen ausführten. Indem Sie die Wiederholungsrate heraufsetzen, erhöhen Sie auch Ihren Stoffwechsel um fünf Prozent, und das für Stunden nach dem Training.

### **Soll ich zwischen den Übungen eine Pause machen?**

Eigentlich nicht. Die meisten der superschnellen Workouts sind als Zirkel angelegt. Sie machen also eine Reihe von Übungen nacheinander, ohne eine Zwischenpause einzulegen, beginnen

## Ihre Fragen zum 15-Minuten-Workout

---

wieder von vorn und absolvieren den Zirkel noch einmal. Dahinter steckt folgende Strategie: Weil Sie Ihre Herzfrequenz zwischen den Übungen niemals absinken lassen, bekommen Sie sowohl ein kalorienverbrennendes Ausdauertraining wie auch eine muskelstärkende Inanspruchnahme Ihrer Kraft. Aber keine Sorge, Ihr Körper bekommt schon noch die nötigen Ruhepausen – es handelt sich dabei allerdings um aktive Pausen. Viele der Workouts sind so aufgebaut, dass sich Übungen für den Oberkörper mit Übungen für die untere Körperhälfte abwechseln. So könnte auf eine Kniebeuge das Brustdrücken folgen mit anschließendem Beckenheben und danach Kurzhantel-Rudern. Auf diese Weise kann Ihr Oberkörper verschnaufen, während Ihre untere Körperhälfte arbeiten muss.

### **Kann ich meine Workouts an aufeinanderfolgenden Tagen absolvieren?**

Nein, Ihre drei Krafttrainingseinheiten pro Woche sollten Sie für jeden zweiten Tag einplanen. Dazwischen liegt jeweils ein Tag Pause. Ein Tag in der Woche ist für eine HIIT-Einheit reserviert und ein Tag gehört der Erholung.

### **Was ist mit der Ausdauer? Sollte ich sie nicht viermal wöchentlich trainieren, um abzunehmen?**

Hochintensives Intervalltraining ist viel besser als traditionelles Ausdauertraining, wenn es ums Abnehmen geht. Die Wahrheit ist, dass Sie auch

an Ihren Krafttrainingstagen Ihre Herzfrequenz steigern werden. Wir wissen inzwischen, dass das Training mit Gewichten und das Tempotraining, wie es für das HIIT charakteristisch ist, Ihr Herz und Ihre Lungen stärken, den Blutdruck senken, den Cholesterinspiegel kontrollieren und Ihr Herz-Kreislauf-System in Form bringen, und zwar genauso gut, wenn nicht sogar besser als klassische aerobe Übungen. Das heißt, nahezu jedes Workout in diesem Buch zählt als Kardiotraining.

### **Soll ich in ein Fitnessstudio gehen?**

Das können Sie machen, aber Sie müssen nicht. Viele der 15-Minuten-Workouts können Sie mit wenig (manchmal sogar ohne) Ausrüstung im Wohnzimmer ausführen. Und für einige Hundert Euro können Sie sich das perfekte Heimstudio zusammenstellen. Aber ohne Zweifel eröffnet die Mitgliedschaft in einem guten Studio eine ganze Welt von Workout-Möglichkeiten, die zu Hause eher nicht bestehen. Außerdem gibt es Menschen (zu denen auch ich gehöre), die im Umfeld eines Studios härter und länger trainieren und sich ein bisschen mehr ins Zeug legen.

Mein Rat: Fangen Sie sofort an. Führen Sie die Workouts, die Sie schon können, mit dem aus, was Ihnen zur Verfügung steht, und schauen Sie einfach, wie Sie zurechtkommen. Wenn es klappt, Sie aber trotzdem das Gefühl haben, Sie bräuchten mehr Equipment, um richtig trainieren zu

können, dann rüsten Sie auf. Sollte das alles nicht funktionieren, ist es Zeit, die örtlichen Fitnessstudios unter die Lupe zu nehmen.

### **Brauche ich eine Hilfestellung?**

Nicht oft. Die meisten Workouts in diesem Buch bestehen aus Eigengewichtsübungen oder erfordern leichte Kurzhanteln, die Sie nicht in Schwierigkeiten bringen werden. Allerdings ist es eine empfehlenswerte Sicherheitsmaßnahme, einen Freund um Hilfestellung zu bitten, wann immer Sie schwerere Gewichte verwenden oder eine Langhantel über Kopf oder Brust heben. Unfälle passieren nämlich.

### **Wie erkenne ich, dass ich hart genug trainiere?**

Solange Sie noch genug Puste haben, um diese Frage zu stellen, wahrscheinlich nicht. Aber im Ernst, richten Sie sich nach den Hinweisen unter „Wie viel Gewicht soll ich heben?“ (Seite 18). Die letzte oder die letzten beiden Wiederholungen sollten Ihnen sehr schwerfallen. Sie sollten sich also anstrengen müssen, um sie in sauberer Form auszuführen, und Sie sollten nicht mehr in der Lage sein, mit Leichtigkeit weiterzumachen. Bei den HIIT-Workouts greifen Sie am besten auf den Sprechtest zurück. Dabei wird gezählt, wie viele Wörter Sie sagen können, während Sie sich anstrengen. Der Forschung zufolge ist dies eine ziemlich genaue Methode, um eine Belastung auch ohne einen Pulsfrequenz-

messer oder anderes Equipment zu bestimmen. Wissenschaftler empfehlen einen etwa 30 Wörter umfassenden Text, den Sie auswendig gelernt haben. Und so funktioniert es:

#### **• leichte Bewegung (Aufwärmen):**

Sie sollten in der Lage sein, den gesamten Text aufzusagen, mit Atempausen genau an den richtigen Stellen.

#### **• moderate aerobe Bewegung:**

Auf diesem Level sollten Sie vier bis sechs Wörter Ihres Textes am Stück wiederholen können, ohne dass Sie sich unter Druck setzen müssen, um die Worte hervorzubringen. Mit dieser Intensität arbeiten Sie bei den meisten Krafttrainingszirkeln.

#### **• hochintensive Bewegung (Intervalle):**

Hier setzen Sie Ihre ganze Kraft ein (das gilt für die härtesten Teile der HIIT-Workouts). Wenn Sie mit dieser Intensität trainieren, sollten Sie nur noch ein oder zwei Wörter zwischen zwei Atemzügen ausstoßen können.

### **Soll ich mich vor dem Training dehnen?**

„Dehnen“ ist nicht per se notwendig. Die meisten Menschen meinen statisches Dehnen – vorbeugen und die Zehen berühren oder Ähnliches –, wenn sie ans Dehnen denken. Allerdings ist es wichtig, dass Sie Ihre Muskeln zumindest kurz aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen und Ihre Leistungsfähig-



Selene Yeager

## **Das Men's Health 15-Minuten-Workout-Buch – die Pocketausgabe**

45 Power-Workouts für definierte Muskeln und einen starken Körper

Paperback, Flexobroschur, 288 Seiten, 13,0 x 19,0 cm  
ISBN: 978-3-8068-3609-7

Falken

Erscheinungstermin: April 2016

Maximaler Trainingserfolg in nur 15 Minuten

Können Sie sich vier Mal die Woche 15 Minuten fürs Training freischaufeln? Men's Health sagt: Ja! Ausreden sind ab sofort nicht mehr zulässig, denn die Pocketausgabe des „Men's Health 15-Minuten-Workout-Buchs“ liefert vom Muskel- übers Cardio- bis zum Fettabbau-Training zahlreiche Workouts mit jeder Menge abwechslungsreicher Übungen – schnelle Resultate garantiert! Studien beweisen, dass 15-Minuten-Workouts genauso effektiv Kalorien verbrennen wie doppelt so lange dauernde Trainingseinheiten. Definierte Muskeln, schlanker Körper, starker Body in kürzester Zeit: „Das Men's Health 15-Minuten-Workout-Buch – die Pocketausgabe“ bringt Sie auf Erfolgskurs.

 [Der Titel im Katalog](#)