

# **DAS** Men'sHealth **MUSKEL BUCH**

**Über 300 Top-Übungen für  
einen durchtrainierten Body**

**DAS ERFOLGSBUCH JETZT  
ALS POCKETAUSGABE**

**Adam Campbell**

**südwest**

ISBN 978-3-517-09254-6

1. Ausgabe

© der Pocketausgabe 2014 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe  
Random House GmbH, 81673 München

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

Copyright der amerikanischen Originalausgabe:

© 2010 by Rodale Inc. Emmaus, PA, USA.

Originaltitel: The Men's Health Big Book of Exercises

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

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor 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, Redaktion und Register der Pocketausgabe: Birgit Dauenhauer

Producing der Pocketausgabe: buxproduktion, München

Buchdesign: George Karabotsos mit John Seeger Gilman

Covergestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung eines Fotos von © Frithjof Ohm

Bildredaktion: Mark Haddad

Fotograf: Beth Bischoff

Anatomische Illustrationen: barleby.com

Illustration Gluteus Maximus: Kurt Walters

Trainingschuhe und -bekleidung wurden von Nike, Adidas und Under Armour  
zur Verfügung gestellt.

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profisilk* wurde produziert  
von Sappi Stockstadt.

---

# Inhalt

<b>Kapitel 1:</b>	WAS SIE ÜBERS GEWICHTHEBEN WISSEN SOLLTEN	<b>4</b>
<b>Kapitel 2:</b>	DER GRÖSSTE 4-WOCHEN-DIÄT- UND TRAININGSPLAN DER WELT	<b>18</b>
<b>Kapitel 3:</b>	<b>Brust</b>	<b>28</b>
<b>Kapitel 4:</b>	<b>Rücken</b>	<b>58</b>
<b>Kapitel 5:</b>	<b>Schultern</b>	<b>92</b>
<b>Kapitel 6:</b>	<b>Arme</b>	<b>112</b>
<b>Kapitel 7:</b>	<b>Quadrizeps &amp; Waden</b>	<b>128</b>
<b>Kapitel 8:</b>	<b>Gesäß &amp; hintere Oberschenkel</b>	<b>160</b>
<b>Kapitel 9:</b>	<b>Körperzentrum</b>	<b>186</b>
<b>Kapitel 10:</b>	<b>Der ganze Körper</b>	<b>220</b>
<b>Kapitel 11:</b>	<b>Aufwärmübungen</b>	<b>230</b>
<b>Kapitel 12:</b>	DIE BESTEN WORKOUTS	<b>258</b>
<b>Register</b>		<b>284</b>

# Kapitel 1: Was Sie übers Gewichtheben wissen sollten

... UM GUT AUSZUSEHEN, GESUND ZU  
BLEIBEN UND LÄNGER ZU LEBEN

Starten Sie jetzt mit Ihrem neuen Körper durch – verändern Sie Ihr Leben. Jeder weiß natürlich, dass dies nicht über Nacht geschehen kann. Wenn Sie sich jedoch ernstlich auf das Training und ein paar Prinzipien einlassen, werden Sie schon sehr bald die ersten Resultate sehen. Es wird Sie nicht einmal Monate Ihres Lebens kosten. Nein, Sie werden den Unterschied schon nach 14 Tagen merken. Vorausgesetzt, Sie kombinieren das richtige Training mit der richtigen Ernährung. Doch letzten Endes sind jeder Mensch und jede Situation einzigartig und es gibt mehr als nur einen Weg zum Erreichen der meisten Ziele. Daher bietet Ihnen dieses Kapitel grundlegende Prinzipien und allgemeine Orientierungshilfen, aber keine unumstößlichen Vorschriften. Ich habe mich lediglich mit den Fragen auseinandergesetzt, die mir am häufigsten gestellt werden, und gebe Ihnen meine Meinung dazu auf der Grundlage all dessen, was ich im Lauf der Jahre gelernt habe, wider. Stellen Sie sich das Ganze einfach als Erläuterungen zu meiner Version eines Anfängertrainings vor.

## Das Know-how, das Sie brauchen ...

... um Ihren Wunschkörper zu formen, den Sie sich wünschen, finden Sie in diesem Kapitel. Aber warum ist Gewichtheben so wichtig? Es beginnt alles auf einer mikroskopisch kleinen Ebene: Durch das Gewichtheben kommt es zu winzigen Rissen in den Muskelfasern. Dadurch wird ein Prozess beschleunigt, den man Muskeleiweißsynthese nennt und der Aminosäuren nutzt, um die Fasern zu reparieren und zu verstärken, sodass sie künftig weniger verletzungsanfällig sind. Jede weitere Belastung führt zu strukturellen Anpassungen: Ihre Muskeln werden größer und kräftiger oder ermüdungsresistenter. Alltägliche Dinge wie Treppen steigen oder Gegenstände aufheben geschehen mühelos, schwerste körperliche Aufgaben werden leichter. In wissenschaftlichen Kreisen spricht man vom Trainingseffekt. Aber nicht nur Ihre Muskulatur profitiert davon, sondern auch Ihr ganzes Leben. Hier sind die wichtigsten Gründe, warum Sie keinen Tag mehr ohne Gewichtheben verbringen sollten:

1. Sie werden 40 Prozent mehr Fett verlieren.
2. Sie werden mehr Kalorien verbrennen.
3. Ihre Kleidung wird Ihnen besser passen.
4. Sie werden Ihren Körper jung erhalten.
5. Sie werden stärkere Knochen aufbauen.
6. Sie werden beweglicher sein.
7. Ihr Herz wird gesünder sein.
8. Sie werden den Diabetes aus der Bahn werfen.
9. Sie werden Ihr Krebsrisiko reduzieren.
10. Ihr Ernährungsverhalten wird sich verbessern.
11. Sie werden besser mit Stress umgehen können.
12. Sie werden einen Jetlag gelassen hinnehmen.
13. Sie werden glücklicher sein.
14. Sie werden besser schlafen.
15. Sie werden schneller in Form kommen.
16. Sie werden sich gegen Depressionen zur Wehr setzen.
17. Sie werden produktiver sein.
18. Sie werden Ihrem Leben Jahre hinzufügen.
19. Sie werden geistig rege bleiben.
20. Sie werden sogar klüger werden.

## „Wie viele Wiederholungen soll ich machen?“

Was Ihr Workout betrifft, ist dies immer die erste Frage, die Sie stellen sollten. Und warum? Weil sie Sie zwingen wird zu entscheiden, was Ihr wichtigstes Ziel ist. Möchten Sie zum Beispiel schneller Fett loswerden oder Muskeln aufbauen? Die Antwort wird die Anzahl der Wiederholungen bestimmen, die Sie machen müssen. Treffen Sie einfach Ihre Wahl und orientieren Sie sich an dem folgenden Leitfaden, um die richtige Größenordnung an Wiederholungen herauszufinden.

### Sie wollen schneller Fett loswerden

Das ist leicht: Alle Top-Trainer, die ich kenne, haben festgestellt, dass 8 bis 15 Wiederholungen für den Gewichtsverlust die besten Resultate bringen. Das ist auch kein Wunder, da Forschungen gezeigt haben, dass die Ausführung von Sets in dieser Größenordnung einen besonders großen Zuwachs an Fett verbrennenden Hormonen anregt. Natürlich sind 8 bis 15 Wiederholungen eine reichlich vage Empfehlung. Also müssen Sie die Sache noch weiter aufschlüsseln. Ein guter Ansatz: Arbeiten Sie mit drei kleineren Wiederholungsbereichen, um Ihre Workouts zu variieren, und das immer im Rahmen von 8 bis 15 Wiederholungen, zum Beispiel:

**12 BIS 15 WIEDERHOLUNGEN**

**10 BIS 12 WIEDERHOLUNGEN**

**8 BIS 10 WIEDERHOLUNGEN**

All diese Wiederholungsbereiche sind effektiv für die Fettverbrennung. Also wählen Sie einen Bereich – 12 bis 15 Wiederholungen sind ein guter Start, vor allem für Anfänger – und wechseln Sie alle zwei bis vier Wochen zu einem anderen.

### Sie wollen Muskeln aufbauen

In Fitnessstudios herrscht die weitverbreitete Ansicht, dass 8 bis 12 Wiederholungen der beste Weg zum Muskelaufbau sind. Wie auch immer, der Ursprung dieser Empfehlung wird Sie möglicherweise überraschen: Sie stammt von einem englischen Chirurgen und Wettkampfbuilder namens Dr. Ian MacQueen, der 1954 in einem wissenschaftlichen Aufsatz

eine gemäßigt hohe Anzahl an Wiederholungen für den Muskelaufbau empfohlen hat. Nun, dieser Ansatz funktioniert ganz bestimmt. Aber im vergangenen halben Jahrhundert haben wir über die Muskelkunde eine Menge in Erfahrung gebracht. Außerdem leuchtet es ein, dass die Anwendung verschiedener Wiederholungsbereiche zu einem noch besseren Muskelwachstum führt. (Damit Sie verstehen, warum das so ist, lesen Sie „Keine Wiederholung ist schlecht“.) Um die besten Resultate zu erzielen, wechseln Sie Ihren Wiederholungsbereich alle zwei bis vier Wochen oder sogar bei jedem Workout. Meine Empfehlung:

**MONTAG: 5 WIEDERHOLUNGEN**

**MITTWOCH: 15 WIEDERHOLUNGEN**

**FREITAG: 10 WIEDERHOLUNGEN**

Dieser einfache Ansatz wird von der Wissenschaft des 21. Jahrhunderts bestätigt. Ein typisches Beispiel: Forscher der Arizona State University haben herausgefunden, dass Personen, die ihren Wiederholungsbereich in jeder der drei wöchentlichen Trainingseinheiten gewechselt haben – eine Technik, die man sprunghafte Periodisierung nennt –, doppelt so viel Kraft hinzugewinnen konnten wie jene, die bei jedem Workout die gleiche Anzahl an Wiederholungen ausgeführt haben.

### Keine Wiederholung ist schlecht

Trainer wählen nicht rein zufällig die Anzahl an Wiederholungen, die eine Person ausführt. Zumindest tun es die guten nicht. Das liegt daran, dass der von Ihnen gewählte Wiederholungsbereich vorgibt, wie sich Ihre Muskeln an Ihre Trainingsroutine anpassen. Wenn Sie die jeweiligen Vorteile der drei wichtigsten Wiederholungsbereiche kennen, können Sie in der Tat die Strategie aussuchen, die am besten zu den von Ihnen angestrebten Ergebnissen passt. Vergessen Sie nicht, dass diese Wiederholungsbereiche nicht wie ein Kippschalter funktionieren, sondern eher wie ein Dimmer. Während Sie die Anzahl der Wiederholungen steigern oder verringern, blenden Sie jeweils die Vorteile eines Bereichs aus und betonen die eines anderen. Hier ist ein Leitfaden für jeden Bereich.



**1. WENIGE WIEDERHOLUNGEN (1 BIS 5):** Dieser Wiederholungsbereich ermöglicht es Ihnen, die schwersten Gewichte zu benutzen. Sie setzen Ihre Muskeln dabei der größtmöglichen Spannung aus. Das erhöht die Zahl der Myofibrillen in den Muskelfasern. Aber was zum Teufel ist eine *Myofibrille*? Das ist der Teil einer Muskelfaser, der die Proteine zum Kontrahieren enthält. Stellen Sie sich Folgendes vor: Wenn es mehr dieser Proteine zum Zusammenziehen gibt, können Ihre Muskeln eine größere Kraft entwickeln. Daher ist 1 bis 5 ein idealer Wiederholungsbereich, um Kraft aufzubauen. Und selbstverständlich vergrößern mehr Myofibrillen Ihre Muskelfasern und damit Ihre Muskeln. (Muskelfakt Nr. 1: Diese Art des Muskelwachstums nennt man *myofibrilläre Hypertrophie*.)

**2. VIELE WIEDERHOLUNGEN (11 ODER MEHR):** Wenn Sie eine größere Anzahl an Wiederholungen ausführen, müssen Ihre Muskeln für längere Zeitspannen kontrahieren. Das erhöht die Anzahl der Mitochondrien in den Muskelfasern. Mitochondrien sind Energie produzierende Strukturen, die nicht nur Fett verbrennen (je mehr, desto besser), sondern auch zu einer größeren Muskelausdauer und kardiovaskulären Fitness beitragen. Und darüber hinaus erhöhen diese strukturellen Veränderungen die Flüssigkeitsmenge in den Muskelfasern, was wiederum eine Muskelvergrößerung zur Folge hat. (Muskelfakt Nr. 2: Diese Art des Muskelwachstums nennt man *sarkoplasmatische Hypertrophie*.)

**3. MÄSSIG VIELE WIEDERHOLUNGEN (6 BIS 10):** Bei diesem Ansatz befinden sich Ihre Muskeln für eine mittlere Zeitspanne in einer mittleren Anspannung. Betrachten Sie dieses Vorgehen als das, was es ist: eine Mischung des Gewichthebens aus dem unteren und dem oberen Wiederholungsbereich. Diese Mischung trägt dazu bei, sowohl Muskelstärke als auch Muskelausdauer zu verbessern. Man könnte sagen, dass sie ein guter Mittelweg zwischen den beiden ist. Wenn Sie aber an diesem Wiederholungsbereich ständig festhalten, verpassen Sie die Level größerer Spannung, die sich bei weniger Wiederholungen einstellen, und die längere Anspannung, die sich bei mehr Wiederholungen ergibt. Nutzen Sie sie alle.

## „Wie viel Gewicht soll ich einsetzen?“

Diese Frage erscheint häufig in meinen E-Mails. Früher habe ich darauf geantwortet: „Wie soll ich das wissen? Übers Internet kann ich nicht erkennen, wie stark Sie sind.“ Aber ich habe mir eine viel bessere Antwort einfallen lassen: Nehmen Sie das schwerste Gewicht, mit dem Sie noch alle vorgegebenen Wiederholungen komplett ausführen können. Das heißt, je niedriger die Anzahl der Wiederholungen ist, desto größer ist das Gewicht, das Sie benutzen sollten. Und umgekehrt. Wenn Sie zum Beispiel ein Gewicht 15-mal heben können, bringt es Ihren Muskeln nichts, wenn Sie es nur 5-mal heben. Und wenn Sie ein Gewicht wählen, das Sie nur mit Mühe 5-mal heben können, können Sie auf keinen Fall 15 Wiederholungen stemmen.

Also, wie finden Sie jetzt die richtige Anzahl heraus? Versuch und Irrtum. Sie müssen einfach eine begründete Vermutung anstellen und dann experimentieren. Erfahrenen Gewichthebern ist das in Fleisch und Blut übergegangen, aber wenn Sie ein Trainingsneuling sind, lassen Sie sich nicht stressen: Sie werden bald den Durchblick haben. Der Schlüssel ist ganz einfach, einen Einstieg zu finden und mit dem Gewichtheben zu beginnen. Wenn Sie ein Gewicht wählen, das entweder zu schwer oder zu leicht ist, dann passen Sie es dementsprechend im nächsten Satz an.

Sie werden ziemlich schnell erkennen, ob ein Gewicht zu schwer für Ihren Wiederholungsbereich ist, denn schließlich werden Sie nicht in der Lage sein, alle Wiederholungen auszuführen. Aber zu beurteilen, ob ein Gewicht zu leicht ist, ist etwas komplizierter. Eine einfache Möglichkeit: Merken Sie sich den Punkt, an dem Sie anfangen, sich abzumühen.

Sagen wir, Sie machen zehn Wiederholungen. Wenn alle zehn einfach erscheinen, ist das Gewicht, das Sie benutzen, zu leicht. Wenn Sie aber bei der zehnten Wiederholung anfangen, sich zu quälen, haben Sie das richtige Gewicht gewählt. Was bedeutet „anfangen, sich zu quälen“? Es ist der Zeitpunkt, an dem die Geschwindigkeit, mit der Sie das Gewicht stemmen, auffällig langsamer wird. Wenn Sie auch noch ein oder zwei Wiederholungen schaffen würden, zeigt dieses Kämpfen an, dass Ihre Muskeln genug haben. Das ist der Moment, in dem die meisten Leute anfangen zu „tricksen“, indem sie die Körperhaltung so verändern, dass sie das Gewicht noch weiter stemmen können.

Denken Sie daran, dass es das Ziel ist, alle Wiederholungen in jedem Satz in einer perfekten Form zu vollenden und gleichzeitig die Muskeln dazu zu bringen, so hart zu arbeiten, wie sie nur können. Der Beginn-der-Qual-Ansatz wird Ihnen dabei weiterhelfen. Gehen Sie richtig ran und wenn Sie anfangen, sich zu quälen, haben Sie den Satz abgeschlossen. Das ist übrigens auch eine hervorragende Strategie, wenn Sie bei Eigengewichtübungen wie Liegestütz, Klimmzug oder Beckenheben so viele Wiederholungen wie möglich machen sollen. (Sie finden diesen Hinweis bei den Workouts in Kapitel 12.)

## „Wie viele Sätze einer Übung soll ich absolvieren?“

Eine gute Faustregel: Absolvieren Sie so viele Sätze, wie Sie brauchen, um wenigstens 25 Wiederholungen für eine Muskelgruppe durchzuführen. Wenn Sie also fünf Wiederholungen einer Übung planen, müssen Sie fünf Sätze dieser Übung absolvieren. Wenn Sie 15 Wiederholungen ausführen, brauchen Sie nur zwei Sätze zu absolvieren. Je mehr Wiederholungen einer Übung Sie machen, desto weniger Sätze müssen Sie ausführen. Und umgekehrt. Das hilft dabei, Ihre Muskeln für eine angemessene Zeit unter Spannung zu halten, unabhängig davon, in welchem Wiederholungsbereich Sie sich bewegen.

Wenn Sie in einer ganz brauchbaren Form sind, können Sie bestimmt 25 Wiederholungen pro Muskelgruppe ausführen, aber gehen Sie nicht über 50 hinaus. Eine verbreitete Empfehlung im Bodybuilding ist es, drei Sets von zehn Wiederholungen zu absolvieren, und das jeweils für drei bis vier Übungen für eine Muskelgruppe. Insgesamt sind das also bis zu 120 Wiederholungen für die beteiligten Muskeln. Das Problem ist folgendes: Wenn Sie um die 100 Wiederholungen für irgendeine Muskelgruppe ausführen können, dann arbeiten Sie nicht hart genug. Betrachten Sie es doch einmal so: Je härter Sie trainieren, desto kürzer ist die Zeit, in der Sie dieses hohe Anstrengungsniveau halten können. Sobald die Ausführung schlechter wird, haben Sie die Trainingsausbeute für diese Muskelgruppe erlangt. Warum sollten Sie also Ihre Zeit verschwenden?

## „Wie lang sollte mein Workout dauern?“

Nur so lang wie nötig. Am besten kann man die Antwort anhand der Gesamtzahl der von Ihnen absolvierten Sätze abschätzen. Das habe ich zuerst vor Jahren von dem berühmten australischen Krafttrainer Ian King gehört und meiner Meinung nach gilt es nach wie vor. Der Rat: Machen Sie 12 bis 25 Sätze pro Workout. Das heißt, wenn Sie die Sätze addieren, die Sie in jeder einzelnen Übung absolvieren, sollte sich die Summe in diesem Bereich bewegen (ohne das Aufwärmen mitzuzählen). Wenn Sie längere Pausen machen, wird Ihr Workout länger dauern, und bei kürzeren Pausen sind Sie schneller fertig. Anfänger werden wahrscheinlich zwölf Sätze für eine Menge halten, während erfahrene Gewichtheber wohl mit dem oberen Ende der Skala umgehen können. Diese Regel zur Zahl der Sätze ist nicht unumstößlich, sie funktioniert aber ganz gut, um Muskeln aufzubauen und Fett zu verlieren. Für die meisten Menschen, die noch mehr in einem einzigen Workout trainieren, ergeben sich daraus rapide abnehmende Erträge im Vergleich zur investierten Zeit. Die Zeitspanne, die Ihre Muskeln brauchen, um sich nach Ihrem Training wieder zu erholen, wird ebenfalls zunehmen. Wenn Sie diesen wichtigen Faktor ignorieren, werden Sie bei einer Überanstrengung Ihres Körpers enden, was wiederum die von Ihnen angestrebten Resultate hinauszögern wird.

## „Wie lang soll ich zwischen den einzelnen Sätzen pausieren?“

Vermutlich nicht so lang, dass es für eine Plauderei an der Bar reicht. Sehen Sie, der Anteil der Pausen ist ein ausschlaggebender, allerdings oftmals übersehener Faktor bei den meisten Workouts. Um den Grund zu verstehen, brauchen Sie eine kurze Lektion in Sportwissenschaft: Je geringer die Anzahl der Wiederholungen ist – und je schwerer die Gewichte –, desto länger müssen Sie zwischen den Sätzen pausieren; je höher die Anzahl der Wiederholungen ist – und je leichter die Gewichte –, desto kürzer sind Ihre Pausen. Warum? Wenn Sie schwere Gewichte stemmen, brauchen Sie dazu schnell kontrahierende Muskelfasern, jene Fasern, die die meiste Kraft entwickeln, aber auch am schnellsten ermüden und am längsten zur Erholung brauchen. Wenn Sie ihnen also ausreichend Pausenzeit geben, garantieren Sie damit, dass Sie sie in jedem Satz voll beanspruchen

können. Wenn Sie leichtere Gewichte und mehr Wiederholungen wählen, erreichen Sie damit vor allem die langsam kontrahierenden Muskelfasern. Diese sind nicht nur ermüdungsresistenter als die schnell kontrahierenden Fasern, sondern erholen sich auch viel schneller. Das Fazit: Sogar nach einem anspruchsvollen Multiwiederholungssatz sind sie schon nach kurzer Zeit wieder einsatzbereit. Ich arbeite mit diesen grundlegenden Vorgaben:

**1 BIS 3 WIEDERHOLUNGEN: 3 BIS 5 MINUTEN PAUSE**

**4 BIS 7 WIEDERHOLUNGEN: 2 BIS 3 MINUTEN PAUSE**

**8 BIS 12 WIEDERHOLUNGEN: 1 BIS 2 MINUTEN PAUSE**

**13 WIEDERHOLUNGEN ODER MEHR: 1 MINUTE PAUSE**

Diese Zahlen betreffen lediglich die Zeitspannen, die Sie pausieren, ehe Sie eine bestimmte Muskelgruppe wieder trainieren. Wenn Sie strategisch denken, können Sie in dieser Zeit andere Muskelgruppen trainieren, statt zu warten. Es gibt zwei Methoden, die ich in diesem Zusammenhang besonders mag: alternierende Sätze und Zirkel. Beide reduzieren drastisch Ihre Trainingszeit, ohne damit Resultate zu opfern. Das liegt daran, dass eine Muskelgruppe sich erholt, während eine andere beansprucht wird. Hier ist eine Beschreibung beider Methoden.

**Alternierende Sätze:** Absolvieren Sie einen Übungssatz, pausieren Sie, dann machen Sie einen Satz einer Übung, die die gegenüberliegende Muskelgruppe trainiert. (Sie können auch eine Übung für den Oberkörper mit einer für den Unterkörper kombinieren.) Pausieren Sie noch einmal und wiederholen Sie die Übung, bis Sie die vorgegebene Anzahl an Sätzen erreicht haben. Wenn Sie zum Beispiel sechs Wiederholungen Bankdrücken absolvieren, können Sie eine Minute Pause machen statt zwei Minuten. Dann können Sie einen Satz Rudern mit Hantel anschließen und eine Minute pausieren. Die Zeit, die Sie zum Absolvieren des Ruderns brauchen, mitgerechnet, haben Sie jetzt mehr als zwei Minuten pausiert, ehe Sie das Bankdrücken wiederholen. Unterm Strich: Die Pausenzeiten können problemlos halbiert werden.

**Zirkel:** Machen Sie drei oder mehr Übungen hintereinander ohne Pause zwischen den Sätzen. Die häufigste Methode ist ein Wechsel zwischen Übungen für den Ober- und Unterkörper. Zum Beispiel: Kniebeuge, Bankdrücken, Beckenheben, Rudern mit der Hantel und so weiter. Auf

diese Weise kann Ihr Oberkörper sich ausruhen, während Ihr Unterkörper arbeitet. Zusätzliche Pausen können Sie zwischen den Sätzen einfügen. Nutzen Sie die Tabelle als Anleitung.

KOMBINIEREN SIE ...	DAMIT ...
QUADRIZEPS	GESÄSS UND HINTERE OBERSCHENKEL
BRUST	OBERER RÜCKEN
SCHULTERN	GROSSER RÜCKENMUSKEL
BIZEPS	TRIZEPS
OBERKÖRPER	UNTERKÖRPER
OBERKÖRPER	KÖRPERZENTRUM
UNTERKÖRPER	KÖRPERZENTRUM

## „An wie vielen Tagen in der Woche soll ich Gewichte heben?“

An mindestens zwei. Diese Anzahl verschafft Ihnen bereits einen Großteil des gesundheitlichen Nutzens, den man dem Krafttraining nachsagt. Betrachten Sie das als Minimum. Idealerweise werden Sie an drei bis vier Tagen in der Woche an die Gewichte wollen, entweder mit einem Ganzkörper-Workout oder einem Training für Ober- und Unterkörper getrennt.

Workouts für den ganzen Körper sind genau das, wonach sie sich anhören: Sie trainieren den gesamten Körper. Dann ruhen Sie sich für einen Tag aus und wiederholen das Workout. Dafür gibt es auch eine wissenschaftliche Begründung. In mehreren Untersuchungen haben Forscher am University of Texas Medical Branch berichtet, dass die Synthese der Muskelproteine – Marker der Muskelregeneration – nach einem Krafttraining noch bis zu 48 Stunden in erhöhtem Maß stattfindet. Wenn Sie also an einem Montagabend um 7 Uhr trainieren, ist Ihr Körper bis Mittwochabend um 7 Uhr in einem Muskelaufbaumodus. Nach 48 Stunden sinkt der biologische Anreiz für Ihren Körper, neue Muskeln aufzubauen, wieder auf das Normalmaß. Das bedeutet, es ist Zeit für das nächste Workout.

Wie sich gezeigt hat, entspricht diese 48-Stunden-Spanne in etwa der Zeit, in der Ihr Stoffwechsel nach dem Gewichtheben erhöht ist. Daher ist ein Ganzkörpertraining ausgesprochen effektiv, ob Sie nun Muskeln aufbauen oder Fett verlieren wollen. Die beste Methode also, um Wabbel-speck zu verbrennen. Denn je mehr Muskeln Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie – während und nach Ihrem Workout.

Die andere Methode, die ausgezeichnet funktioniert, ist eine Aufteilung in Ober- und Unterkörper. Sie wird vor allem angewandt, um Muskelmasse und Kraft zu vergrößern und um sportliche Leistungen zu verbessern. Bei dieser Methode widmen Sie sich dem Ober- und Unterkörper an verschiedenen Tagen. Der Grund: So haben Sie die Möglichkeit, die Muskelgruppen beider Körperhälften härter zu trainieren, als es Ihnen bei einem Programm für den ganzen Körper möglich wäre. Es bedeutet aber auch, dass Sie Ihren Muskeln etwas mehr Zeit geben müssen, damit sie sich vollständig erholen. Zum Beispiel könnten Sie nach einem Vier-Tage-pro-Woche-Plan vorgehen, nach dem Sie am Montag ein komplettes Workout für den Unterkörper absolvieren und ein Workout für den Oberkörper am Dienstag, dann für ein oder zwei Tage pausieren, bevor Sie das Ganze wiederholen (etwa am Donnerstag und Freitag). Oder Sie könnten bei drei Einheiten in der Woche das Workout an jedem zweiten Tag abwechselnd für Ober- und Unterkörper absolvieren.

Beachten Sie, dass es keinen Grund für eine solche Aufteilung gibt, wenn Sie mehr Muskelmasse und Kraft mit einem Training für den ganzen Körper erreichen. Aber wenn Sie an einen Punkt kommen, an dem Sie nicht mehr alle Übungen in einer einzigen Trainingseinheit absolvieren wollen und können, ist es Zeit für einen Methodenwechsel. Vielleicht wollen Sie aber auch nur einfach mit verschiedenen Methoden experimentieren, um danach bestimmen zu können, was am besten zu Ihren Muskeln und zu Ihrem Lebenswandel passt.

### **„Wie viele Übungen pro Muskelgruppe soll ich absolvieren?“**

Eine. Das ist ein Ansatz, der einfach ist und effektiv. Den größten Nutzen aus dem Gewichtheben ziehen Sie übrigens aus den ersten Übungen, die Sie machen, wenn Ihre Muskeln noch frisch sind. Sagen wir, Sie absolvie-

ren je drei Sätze Bankdrücken mit Kurzhanteln, Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln und Brustdrücken am Kabelzug. Wenn Sie die letzte Übung erreichen, ist das Gewicht, das Sie jetzt noch bewältigen können, bei Weitem niedriger, als wenn Sie diese Übung an den Anfang gestellt hätten. Machen Sie sich selbst ein Bild, indem Sie den Trainingsplan versuchsweise einfach umkehren. Sie werden feststellen, dass Sie beim Kurzhantel-Bankdrücken jetzt erheblich weniger stemmen können als zuvor und Sie ein Gewicht nehmen müssen, das Sie normalerweise als zu leicht einstufen würden. Daher hat sich der Nutzen für Ihre Muskeln verringert. Aus diesem Grund ist es meistens sinnvoll, bei einer Übung pro Muskelgruppe zu bleiben, besonders wenn Sie nur eine begrenzte Zeit für Ihr Workout zur Verfügung haben.

Es ist in Ordnung, diese Regel zu brechen, wenn es einen guten Grund dafür gibt. Wenn also eine Muskelgruppe etwas hinterherhinkt, wollen Sie sie vielleicht für die Dauer von vier Wochen etwas härter bearbeiten, indem Sie die Anzahl der Sätze verdoppeln, die Sie für diesen Bereich absolvieren. Das nennt man Priorisieren. Anstatt alle Sätze von einer Übung auszuführen, könnten Sie zwei oder drei verschiedene Übungen machen. Auch wenn Sie nicht in der Lage sein werden, bei den letzten beiden Übungen so viel Gewicht zu stemmen wie mit frischen Muskeln, werden Sie die Gesamtmenge an Arbeit für diese Muskelgruppe erhöhen. Das kann Ihnen dabei helfen, Plateaus zu brechen und neues Muskelwachstum auszulösen.

*Aber Achtung:* Wenn Sie diese Methode ausprobieren und feststellen, dass Sie schwächer werden, ist dieses Pensum zu viel für Sie. Schalten Sie zurück, damit Ihre Muskeln sich zwischen den Workouts besser erholen können. Außerdem kann das Priorisieren bedeuten, dass Sie bei anderen Muskelgruppen Abstriche machen müssen. Denn die Empfehlung für die höchste Anzahl von Sätzen pro Workout gilt noch immer. („Wie lang sollte mein Workout dauern?“, S. 12.)

### **„Wie schnell soll ich die Gewichte heben?“**

Machen Sie es so: Senken Sie langsam ab und stemmen Sie schnell. Die Forschung zeigt, dass es Ihnen hilft, schneller Kraft aufzubauen, wenn Sie die Gewichte langsamer absenken, und dass durch das schnellere Stemmen



die größtmögliche Anzahl von Muskelfasern angesprochen wird. Bei den meisten Übungen sollten Sie sich zwei oder drei Sekunden Zeit lassen für das Absenken des Gewichts, eine Sekunde in der unteren Position pausieren und dann das Gewicht stemmen, so schnell Sie können, wobei Sie die ganze Zeit über die Kontrolle behalten. Eine große Ausnahme: Wenn eine Übung explosionsartig ausgeführt werden muss, machen Sie die gesamte Bewegung vom Anfang bis zum Ende schnell.

Behalten Sie im Hinterkopf, dass bei manchen Übungen wie etwa dem Latzug die Bewegung nach unten der Teil zu sein scheint, bei dem Ihre Muskeln kontrahieren. Sie sollten sich aber klarmachen, dass der Gewichtsblock in Wirklichkeit steigt, wenn Sie die Stange nach unten ziehen.

### **„Brauche ich jemanden für die Hilfestellung?“**

Die politisch korrekte Antwort ist: Ja. Immerhin könnte Ihnen eine Hantel ins Genick fallen. Das ist kein Witz, da genau diese Art Unfall immer wieder passiert. Und Menschen tötet. Es gibt aber noch eine wichtigere Lektion: Versuchen Sie nicht, ein Gewicht zu stemmen, das zu schwer für Sie ist, vor allem dann nicht, wenn das Gewicht an einer Hantelstange befestigt ist. Wie viele andere trainiere ich zum Beispiel allein zu Haus. Eine Hilfe steht also nicht zur Verfügung. Dennoch besteht keinerlei Risiko, dass ich hilflos unter einer Hantelstange feststecken könnte. Und das liegt daran, dass ich mein schweres Bankdrücken mit Kurzhanteln mache, die ich wenn nötig einfach fallen lassen kann.

Außerdem wende ich die Beginn-der-Qual-Strategie bei jeder Übung an. (Vgl. „Wie viel Gewicht soll ich einsetzen?“ auf S. 10) Wenn ich ein Gewicht wähle, das für sechs Wiederholungen zu schwer ist, weiß ich das, bevor ich den Punkt der vollständigen Aufgabe erreiche. Ich kann also den Satz einfach beenden, ehe der Ärger losgeht. Wie kann ich dann mein Maximum bei einem einzigen Versuch bestimmen? Wenn Ihnen das wichtig sein sollte, habe ich einen einfachen Rat: Wann immer Sie Ihre Grenzen antesten, sorgen Sie dafür, dass Sie eine Hilfestellung haben.

# **Kapitel 2:** **Der größte** **4-Wochen-** **Diät-und-** **Trainingsplan** **der Welt**

DER SCHNELLE WEG  
ZU EINEM SCHLANKEN KÖRPER

Wenn Sie schnelle Ergebnisse wollen und noch heute anfangen, gibt es keinen leichteren Weg als diesen 4-Wochen-Diät-und-Trainingsplan. Er basiert auf den wissenschaftlichen Forschungen von Dr. Jeff Volek, einem der führenden Ernährungswissenschaftler der Welt. In einer aktuellen Studie der University of Connecticut haben Volek und seine Kollegen nachgewiesen, dass die Kombination aus einer kohlenhydratarmen Ernährung und Krafttraining eine unglaublich wirksame Formel darstellt, um Gewicht zu verlieren und das allgemeine Befinden schnell zu verbessern. Teilnehmer an der Studie haben bis zu zehn Pfund pures Fett im Monat verloren, während sie gleichzeitig Muskelmasse aufbauten. Die Testpersonen haben ebenso das Risiko von Herzkrankheiten und Diabetes drastisch reduziert – sogar noch deutlicher als jene, die eine fettarme Diät einhielten. Und sie haben das erreicht, indem sie eine Diät und einen Trainingsplan wie den in diesem Kapitel eingehalten haben. Betrachten Sie das Ganze als Ihre 4-Wochen-Schnellstartanleitung, Ihren Bauch loszuwerden und gesund für das Leben zu werden.

# Der Ernährungsplan

Diese Diät funktioniert ganz einfach: Weniger Kohlenhydrate reduzieren Ihre Kalorienaufnahme, was zu einem Gewichtsverlust führt. Aber es bringt Ihren Körper auch dazu, seine Fettreserven – anstelle von Zucker – als Hauptenergiequelle zu nutzen. Sie können ohne Entzugsgefühl weniger essen und werden trotzdem schneller und leichter Fett verlieren.

## Was essen?

Essen Sie eine beliebige Kombination aus den Lebensmitteln, die in der Tabelle auf S. 23 aufgelistet sind, bis Sie sich gesättigt fühlen, aber kein Völlegefühl verspüren. Es ist wahrscheinlich, dass dieser einfache Ansatz Ihren Appetit regulieren wird. Das Fazit: Sie werden automatisch weniger essen und Fett verlieren – und das, ohne Kalorien zählen zu müssen.

## Der Leitfaden

**Nehmen Sie bei jeder Mahlzeit hochwertige Proteine zu sich.** Sie sind unerlässlich zum Aufbau und Erhalt Ihrer Muskeln, selbst wenn Sie Fett verlieren. Dadurch fühlen Sie sich einfach besser.

**Nur zu, essen Sie Fett.** Fett ist ein entscheidender Faktor, die für Ihren Körper benötigten Gesamtkalorien zu kontrollieren. Das liegt daran, dass Fett Ihnen nach dem Essen das Gefühl gibt, zufriedengestellt zu sein.

Merken Sie sich einfach: Solange Sie noch Fett verlieren, essen Sie nicht zu viel davon.

**Genießen Sie Gemüse.** Forscher am SUNY Downstate Medical Center in New York fanden heraus, dass diejenigen Personen eine kohlenhydratarme Diät am erfolgreichsten durchliefen, die durchschnittlich vier Portionen stärkearme Gemüse zu sich nahmen.

**Meiden Sie Nahrungsmittel, die Zucker und Stärke enthalten.**

Folgende Lebensmittel enthalten zu viel davon: Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Bohnen, Süßigkeiten, Limonade und Backwaren – ebenso Lebensmittel, die Körner, Mehl oder Zucker enthalten. Eine einfache Methode, um zu urteilen: Lesen Sie die Liste der Zutaten. Wenn ein Lebensmittel mehr als 5 Gramm Kohlenhydrate pro Portion enthält, verzichten Sie darauf. Aber gehen Sie die Sache nicht zwanghaft an. Bei der Bestellung in

einem Restaurant machen Sie sich höchstens wegen der Hauptbestandteile eines Menüs Gedanken. Natürlich können sich versteckte Zucker- und Stärkeanteile in einer Mahlzeit befinden, aber wenn die Hauptbestandteile zu den empfohlenen Lebensmitteln zählen, ist alles in Ordnung. Benutzen Sie einfach Ihren gesunden Menschenverstand.

**Begrenzen Sie den Konsum von Obst und Milch.** Bei der Untersuchung wurden die Teilnehmer aufgefordert, diese Nahrungsmittel ebenfalls zu meiden, um die gesamte Kohlenhydrataufnahme auf unter 50 bis 75 Gramm zu begrenzen, ohne die Kohlenhydrate zählen zu müssen. Sie können allerdings Milch ebenso konsumieren wie kalorienarme Früchte, vor allem Beeren und Melonen, wenn Sie es nicht übertreiben und Ihren Gesamtkohlenhydratverbrauch im Blick behalten.

Grundsätzlich gilt, dass Sie sich auf insgesamt zwei kombinierte Portionen Obst und Milch beschränken sollten. Eine Portion Obst sind etwa 70 Gramm, eine Portion Milch knapp 60 Milliliter und jede enthält ungefähr 10 Gramm Kohlenhydrate.

### Von Mahlzeit zu Mahlzeit

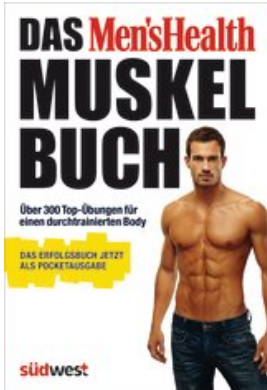
Machen Sie Ihren Essensplan nicht zu kompliziert. Fassen Sie ihn doch einfach als eine Fleisch-und-Gemüse-Diät auf. Hier ist eine Zusammenstellung davon, was Sie im Laufe eines Tages essen können.

**Frühstück:** eine beliebige Art Eier, ob Rühr- oder Spiegeleier oder ein Omelett (mit allen Zutaten). Sie können auch Käse hinzufügen oder sie sogar mit Fleisch servieren, etwa Bacon und Bratwürstchen.

**Snacks:** So ziemlich jede Käsesorte eignet sich für einen leckeren Snack, was auch für Nüsse und Kerne gilt – Mandeln, Erdnüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sind ideal. Das Gleiche gilt für frische Gemüse mit ein wenig Dressing. Und ein Proteinshake passt natürlich zu jeder Tageszeit.

**Mittagessen:** Eine gute Wahl ist ein großer Salat mit Hähnchen, Truthahn oder Thunfisch oder die Reste des letzten Abendessens.

**Abendessen:** Kombinieren Sie irgendein Fleisch mit einem erlaubten Gemüse und schon verhalten Sie sich ganz nach Plan. Ein Abendessen könnte beispielsweise ein Filet mit Tomaten-Mozzarella-Salat sein oder ein gebratenes Hähnchen mit gedünstetem Brokkoli.



Adam Campbell

## **Das Men's Health Muskelbuch – die Pocketausgabe**

Über 300 Top-Übungen für einen durchtrainierten Body

Paperback, Flexobroschur, 288 Seiten, 13,0 x 19,0 cm

ISBN: 978-3-517-09254-6

Südwest

Erscheinungstermin: Mai 2014

In vier Wochen schlank, stark und sexy!

Klein, aber oho! Hier ist Ihre ultimative Trainingslektüre mit Muskel-Garantie: die besten Übungen aus dem großen Klassiker „Das Men's Health Muskelbuch“, kompakt und handlich in der Pocketausgabe. Ob Sie einige Kilos loswerden, Kraft aufbauen, Ihren Rücken stärken oder einfach schlank bleiben wollen, die Pocketausgabe bietet für alle Muskelgruppen von Kopf bis Fuß das richtige Workout. In vier Wochen schlank, stark und sexy – auch unterwegs ...

[!\[\]\(ab4e2b3fc7e7887b7a72f548aa6f5e60\_img.jpg\) Der Titel im Katalog](#)