

EXPRESS WORKOUTS

TRAINIEREN OHNE GERÄTE

Die 90 besten Übungsreihen



riva

Fabien Leblond

Fabien Leblond

EXPRESS **WORKOUTS**
TRAINIEREN
OHNE GERÄTE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die französische Originalausgabe erschien 2019 bei Amphora unter dem Titel *J'ai pas le Temps... de faire du sport!* © 2019 by Éditions Amphora. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Ulrike Strerath-Bolz

Redaktion: Markus Born

Umschlaggestaltung: Marc-Thorben Fischer, Manuela Amode

Umschlagabbildung und alle Abbildungen im Innenteil: Denis Boulanger

Layout: Katja Muggli

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: DZS Grafik, Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1221-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0896-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0897-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Fabien Leblonde

EXPRESS **WORKOUTS**

**TRAINIEREN
OHNE GERÄTE**

Die 90 besten Übungsreihen

riva

Inhalt

Einführung	6
Programm für Anfänger.....	14
WARM-UP	16
TRIZEPS	24
BRUST + TRIZEPS	28
BRUST	38
BRUST + BAUCH	40
SCHULTERN + BRUST.....	42
RÜCKEN.....	46
BIZEPS.....	48
BEINE	50
GANZER KÖRPER	68
BAUCH	78
Programm für Fortgeschrittene	84
WARM-UP	86
TRIZEPS	94
BRUST + TRIZEPS	98
BRUST	108
BRUST + BAUCH	110
SCHULTERN + BRUST.....	112
RÜCKEN.....	116
BIZEPS.....	118
BEINE	120
GANZER KÖRPER	138
BAUCH	148
Programm für Profis.....	154
WARM-UP	156
TRIZEPS.....	164
BRUST + TRIZEPS	168
BRUST	178
SCHULTERN + BRUST.....	180
BRUST + BAUCH	184
RÜCKEN.....	186
BIZEPS	188
BEINE	190
GANZER KÖRPER	208
BAUCH	218
Cool-down	224
Dank	232
Literaturverzeichnis	233
Übungsverzeichnis	234

Einführung

Es versteht sich von selbst, dass es unmöglich ist, Fett abzubauen, Muskeln aufzubauen oder ganz einfach gesund zu bleiben, wenn man sich nicht bewegt.

Der Nutzen regelmäßiger körperlicher Aktivität ist kaum zu überschätzen – und doch hört man immer wieder diese oder ähnliche Entschuldigungen:

- Ich habe wenig oder keine Zeit.
- Ich habe kein Geld für die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio.
- Ich weiß nicht, welchen Sport ich treiben soll und wie.
- Ich habe nicht mehr als zehn Minuten pro Tag, das reicht ja nicht.
- Ich habe keine Geräte.

In diesem Buch schlage ich dir Übungseinheiten ohne Geräte vor, die nicht länger als zehn Minuten dauern, angepasst an alle Fitnessniveaus (für Personen mit einem eher sitzenden Alltag, für Amateursportler, für Profis), die du überall schnell ausführen kannst, selbst im Büro.

Warum Zeitmangel keine Entschuldigung ist

Jeder weiß heutzutage, dass körperliche Aktivität zahlreiche gesundheitliche Vorteile bringt. Bewegung ist gut fürs Herz, für die Gelenke, die Knochen und sogar fürs Gehirn. Der international angesehene amerikanische Neurologe David Perlmutter hat 2014 festgestellt, dass die Gehirnleistung – beispielsweise beim Lösen einer mathematischen Gleichung, beim Lesen eines Krimis oder einfach beim Nachdenken – besser ist, wenn man sich bewegt.



Allerdings wurde lange Zeit angenommen, dass man stundenlang trainieren muss, um gesund zu bleiben, abzunehmen oder Muskeln aufzubauen. Haben wir nicht alle schon gehört, dass man mindestens 40 Minuten laufen muss, bis die Fettverbrennung anspringt?

Dabei hat der kanadische Physiologe Martin Gibala schon 2007 gezeigt, dass zwei bis drei Trainingseinheiten mit hoher Intensität und zehn Minuten Dauer in der Woche den gleichen Nutzen bringen, was die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System angeht, wie zwei bis drei mäßig schnelle Joggingrunden à 45 Minuten.

Auch Prof. Dylan Thompson von der Universität Bath in Großbritannien, der sich auf die Gesundheitseffekte körperlicher Aktivität spezialisiert hat, erklärt: »Der wichtigste Faktor ist die Intensität.«

Emmanuel Legeard, Spezialist für das Thema Kraftaufbau, spricht davon, dass in den ersten Minuten einer intensiven körperlichen Anstrengung die Konzentration des Blutplasmas und der Testosteronspiegel ansteigen. Das Testosteron wiederum wirkt anabol, das heißt, es hilft beim Muskelaufbau und beim Fettabbau.



Wenn du also unter Zeitmangel leidest, lautet die gute Nachricht: Nicht die Länge einer Übungseinheit entscheidet, sondern die Intensität.

Warum dein Trainingsstand keine Entschuldigung ist

Kann ich meine Übungen intensiver gestalten?

Wie wir noch sehen werden, kann die Intensität deines Trainings deine beste Verbündete sein, um deine Ziele zu erreichen, gerade wenn du wenig Zeit hast. Aber Achtung: Eine inten-

sive Übungseinheit ist nicht gleichbedeutend mit Zwang. Im Gegenteil, es ist wichtig, dass du deine Grenzen respektierst, damit du keine Verletzungen riskierst. Du musst den richtigen Schwierigkeitsgrad finden, der zu deinem Trainingsstand passt. Deshalb bieten wir bei jeder Übungseinheit drei Schwierigkeitsgrade an: für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis.

- Das **Programm für Anfänger** richtet sich an Personen, die viel sitzen und/oder Übergewicht haben und keinen Sport (mehr) treiben.
- Das **Programm für Fortgeschrittene** richtet sich an Personen, die schon einigermaßen trainiert sind und mehr oder weniger regelmäßig Sport treiben (zum Beispiel am Sonntag zum Joggen gehen) oder sich im Beruf viel bewegen.
- Das **Programm für Profis** richtet sich an gut trainierte Sportler.

Wenn du nicht so genau weißt, wo du stehst, steige beim Anfängerniveau ein.

Einige einfache Kriterien, die dir zeigen, dass du den richtigen Schwierigkeitsgrad gewählt hast:

- Du kannst die Übungseinheit in der angegebenen Zeit und mit den angegebenen Pausen durchführen, fühlst dich am Ende aber »alle«.
- Du schwitzt während des Ausdauertrainings und spürst, dass deine Herzfrequenz steigt.
- Du spürst, dass deine Muskeln gearbeitet haben (leichtes Ziehen oder Brennen).
- Du hast in den 24 bis 78 Stunden nach der Übungseinheit einen Muskelkater.

Natürlich musst du nicht alle diese »Symptome« nach jeder Übungseinheit spüren. Außerdem ist jeder Mensch anders. Es kann durchaus sein, dass du in den oberen Gliedmaßen auf Fortgeschrittenenniveau trainierst, während die unteren Gliedmaßen das Profiniveau brauchen, damit Trainingseffekte eintreten. Dann solltest du dich an diesen Stand anpassen.

Trotzdem rate ich jedem, vor dem Beginn des Trainings den Rat eines Arztes einzuholen. Das gilt insbesondere für ältere Personen, bei vorwiegend sitzender Lebensweise oder bei Vorerkrankungen.

Warum unsere Übungseinheiten sowohl Ausdauer- als auch Muskelaufbautraining enthalten

Es versteht sich von selbst, dass du während eines Ausdauertrainings – Laufen, Fahrradfahren, Fitnesstraining – Energie und damit Kalorien verbrauchst. Aber dieser Kalorienverbrauch beschränkt sich auf das Training selbst und die Zeit unmittelbar danach.

Du erreichst wesentlich mehr, wenn du den ganzen Tag und sogar in der Nacht sowie im Schlaf Kalorien verbrauchst. Dazu musst du aber deinen Grundumsatz erhöhen.

Mit Grundumsatz bezeichnet man den Energieverbrauch im Ruhezustand, also die Energiemenge, die nötig ist, damit dein Körper überhaupt funktioniert, unabhängig von der körperlichen Aktivität. Das bedeutet aber auch: Wenn dein Grundumsatz steigt, verbrauchst du schon im Ruhezustand mehr Energie (und damit mehr Zucker und Fett), also auch dann, wenn du auf dem Sofa liegst und einen Film anschaust, oder im Büro beim Beantworten deiner E-Mails.

Dieser Grundumsatz ist abhängig von deiner Größe, deinem Gewicht, deinem Alter, deiner Körperzusammensetzung, deinem Geschlecht und deiner genetischen Disposition. Er variiert stark von einer Person zur anderen.

Auch wenn einige dieser Faktoren nicht zu beeinflussen sind, gibt es eine gute Nachricht: Jeder kann seinen Grundumsatz steigern. Am einfachsten geht das, indem du Muskelmasse aufbaust. Denn deine Muskeln verbrauchen auch im Ruhezustand viel Energie. Deshalb spielt das Muskelaufbautraining eine so entscheidende Rolle bei jedem Training, das auf Gewichtsverlust abzielt.

Und all jene, die keine Bodybuilder werden wollen, sollten wissen, dass kein Grund zur Sorge besteht. Bei den in diesem Buch vorgeschlagenen Übungseinheiten arbeitest du nur mit dem eigenen Körpergewicht, und alle Übungen kombinieren Ausdauertraining mit Muskelaufbau. Du wirst also keine Riesenmuskeln aufbauen, sondern lediglich eine besser definierte Muskulatur bekommen.

Vergiss die Waage, schaue lieber in den Spiegel

Deine Waage zeigt dir nur das reine Gewicht, ohne sich um das Verhältnis zwischen Fettmasse und Muskelmasse zu kümmern. Es kann also gut sein, dass du nach einigen Wochen Training feststellst, dass du kein Gewicht verlierst. Das kann sehr demotivierend sein, so sehr, dass du aufhören willst. Dabei hast du vielleicht Fett abgebaut, was die Waage aber nicht zeigt, weil du gleichzeitig Muskeln aufgebaut hast. Dein Herz, deine Gelenke und auch dein Rücken danken es dir.

Die Waage ist also kein gutes Kontrollinstrument.

Worauf du achten solltest, ist dein Spiegelbild, deine Silhouette. Irgendwann wirst du selbst oder werden Menschen in deiner Umgebung feststellen, dass du straffer wirkst, dass deine Körperspannung besser wird, dass dein Bauch flacher und fester geworden ist. Und was sich ebenfalls ändert, ist dein Wohlbefinden. Du wirst dich bald stärker, energiegeladener und ausdauernder fühlen, und auch kleine Zipperlein wie zum Beispiel Rückenschmerzen werden allmählich nachlassen.

Der Aufbau der Übungseinheiten

Wie funktioniert das Ganze? Wie kann man mithilfe von so kurzen Übungseinheiten Gewicht verlieren und Muskeln aufbauen?

Jedes Training, jede Anstrengung und Erholung folgen einer wichtigen Logik. Deshalb solltest du die Parameter beachten, wenn du trainierst. Denn damit du Gewicht verlieren und Muskeln aufbauen kannst, folgen die Workouts einem strengen Aufbau. Für maximale Effizienz spielen wir mit verschiedenen Variablen. Einige Beispiele:

- Zunächst solltest du wissen, dass jede unserer Einheiten Übungen für die großen Muskelgruppen enthält: Quadrizeps, Rückenmuskeln, Gesäßmuskeln. Bei diesen Übungen wird eine Vielzahl von Muskeln gleichzeitig trainiert. Bei einer Übung beispielsweise trainierst



du deine Gesäßmuskeln, den Quadrizeps, die Oberschenkelmuskulatur, die Muskeln im Lendenbereich, die Bauchmuskeln und einige andere. Diese komplexen Übungen, die viele Muskeln gleichzeitig trainieren, sorgen für einen hohen Kalorienverbrauch und für den Aufbau von Muskeleiweiß.

- In unseren Übungen wechseln wir das Tempo. Beim Push-up, wenn wir dich auffordern, die untere Position ein paar Sekunden zu halten, wird die Bewegungsenergie verteilt, die beim Absenken aufgebaut wurde (Beugen der Arme). Es wird also schwieriger, wieder nach oben zu kommen. Dieser Kraftgewinn bei sehr langsamer Bewegung macht die Anstrengung intensiver und sorgt für einen maximalen Muskelaufbau.
- Wir spielen auch mit dem Prinzip gehaltener Anspannung, um dem Muskel keine Möglichkeit zu geben, sich zwischen den Wiederholungen zu entspannen. Auch hier kann der Push-up als Beispiel dienen, bei dem weder am obersten noch am untersten Punkt Halt gemacht wird.
- Weiterhin spielen wir mit dem Bewegungsumfang. Je größer die zurückgelegte Distanz bei einer Übung ist, desto mehr Muskelfasern werden eingesetzt und desto anstrengender wird die Bewegung. Du brauchst für einen halben Squat nun mal mehr Muskelfasern als für einen Viertelsquat. Außerdem spielt der Bewegungsumfang eine große Rolle bei der Stärkung deiner Sehnen.
- Wir lassen relativ wenig Erholungszeit zwischen den Übungen, um die Glykogenspeicher der Muskeln zu leeren. So wird die Bildung von neuem Muskeleiweiß gefördert und Muskelmasse aufgebaut. Bei den letzten, härtesten Wiederholungen wird ein Maximum an Muskelfasern eingesetzt.

Alle diese Variablen machen deine Übungen besonders effizient.



Da du wenig Zeit hast, ist nicht die Dauer der Übungen dein wichtigster Verbündeter, sondern die Intensität und Qualität unter Berücksichtigung aller Hinweise, die du bei den Übungen bekommst.

Schlussendlich stützen sich alle unsere Übungen auf ein Grundkonzept, das in jedem Fall für Fortschritt sorgt: die Vielfalt. Denn wenn du stets dieselben Übungen wiederholst, gewöhnt sich dein Körper daran und der Trainingseffekt lässt nach. Gerade deshalb ist es wichtig, immer wieder Abwechslung ins Training zu bringen. So machst du gute Fortschritte und entgehst der Langeweile, die irgendwann dazu führen kann, dass du aufhörst.

Wie viele Übungseinheiten pro Woche?

Um Fett ab- und Muskeln aufzubauen, brauchst du mindestens drei Einheiten pro Woche.

Andererseits bringt schon eine einzige Zehn-Minuten-Einheit pro Woche mehr als nichts. Du wirst dabei zwar kaum Fett ab- und Muskeln aufbauen können, aber du tust deinem Herzen, deinen Gelenken, deiner Lunge und letztlich deinem gesamten Körper etwas Gutes. Und das wirst du spüren.

Sei auch nicht zu ehrgeizig. Ich rate davon ab, jeden Tag zu trainieren, einfach weil die Gefahr besteht, dass du dich irgendwann langweilst und das Training ganz aufgibst. Um echte Fortschritte zu machen, brauchst du auf jeden Fall mehrere Wochen Training. Es bringt also nichts, jeden Tag zu trainieren und nach zwei Wochen aufzuhören. Lieber mache zwei bis vier Einheiten pro Woche über einen längeren Zeitraum.

Um motiviert zu bleiben, Sorge selbst für Abwechslung, zum Beispiel so:

- Ortswechsel: Du kannst zu Hause, am Strand, im Garten, im Park und so weiter trainieren.
- Trainingspartner: Vielleicht trainierst du gern mit ein paar Freunden. Auch deine Kinder kannst du einbeziehen und sie zum Beispiel die Zeit messen lassen.
- Wechsel der Umgebung: Trainiere mal mit Musik oder ganz früh am Morgen, wenn alles noch still ist.

Es geht darum, möglichst viel Abwechslung in dein Training zu bringen, sodass es dir Freude macht und Langeweile gar nicht erst aufkommen kann.



Ernährung

In diesem Buch geht es zwar nicht speziell um deine Ernährung, aber wir wollen dennoch daran erinnern, dass Bewegung allein nicht genug ist. Wenn deine Ernährung nicht ausgewogen ist, wirst du das überflüssige Fett nicht los.

Einige Regeln für alle Übungen

- Vor dem Training lies bitte die gesamte Anleitung durch.
- Denke daran, dich schwungvoll zu bewegen, um die Effizienz zu steigern. Beim Push-up solltest du bei jeder Wiederholung mit der Nase den Boden berühren; bei Squats gehe so tief hinunter, dass deine Oberschenkel im rechten Winkel zu den Unterschenkeln stehen.
- Trainiere dynamisch. Je schneller du die Bewegung durchführst, desto mehr Muskelfasern setzt du ein.
- Halte bei Squats, Sprüngen und Seitwärtsbewegungen den Rücken gerade. Schau geradeaus und zieh den Bauch ein.
- Mache bei Push-ups und ähnlichen Übungen kein Hohlkreuz.
- Aktiviere deinen Beckenboden, der deine inneren Organe stützt. Das tust du mit der gleichen Bewegung, wie wenn du Urin zurückhalten müsstest.
- Atme in die Anstrengung hinein aus und beim Loslassen wieder ein.
- Bei allen Übungen, für die du einen Tisch oder Stuhl brauchst, vergewissere dich vor dem Training, dass das Gerät stabil ist und fest steht.



Wenn du während einer Übung ein unangenehmes Gefühl oder gar Schmerzen empfindest, höre auf, unabhängig vom angeratenen Übungsablauf.



PROGRAMM FÜR ANFÄNGER

Warm-up

Warm-up 1	16
Warm-up 2	18
Warm-up 3	20
Warm-up 4	22

Trizeps

Workout 1	24
Workout 2	26

Brust + Trizeps

Workout 3	28
Workout 4	30
Workout 5	32
Workout 6	34
Workout 7	36

Brust

Workout 8	38
-----------------	----

Brust + Bauch

Workout 9	40
-----------------	----

Schultern + Brust

Workout 10	42
Workout 11	44

Rücken

Workout 12	46
------------------	----

Bizeps

Workout 13	48
------------------	----

Beine

Workout 14	50
Workout 15	52
Workout 16	54
Workout 17	56
Workout 18	58
Workout 19	60
Workout 20	62
Workout 21	64
Workout 22	66

Ganzer Körper

Workout 23	68
Workout 24	70
Workout 25	72
Workout 26	74
Workout 27	76

Bauch

Workout 28	78
Workout 29	80
Workout 30	82

WARM-UP Warm-up 1

 2 Minuten

1.

15 Sekunden • **Armkreisen rechts**

2.

15 Sekunden • **Armkreisen links**

3.

15 Sekunden • **Push-up gegen eine Wand**

4.

15 Sekunden • **Arme heben**



Hinweis

Arme heben: Mit seitlich ausgestreckten Armen beginnen und beide gleichzeitig über den Kopf heben. Dann wieder absenken bis zur horizontalen Stellung.

**1 2****3****4**

WARM-UP Warm-up 2

 3 Minuten

1.

15 Sekunden • **Marschieren am Platz**

2.

15 Sekunden • **Fersen zum Gesäß beim Marschieren am Platz**

3.

15 Sekunden • **Knieheben beim Marschieren am Platz**

4.

15 Sekunden • **Squats**



Diese
Übungsreihe
3-mal
durchführen.



1



2



3



4



WARM-UP Warm-up 3

 2 Minuten

1.

10 Sekunden • **Arme heben**

2.

10 Sekunden • **Knieheben beim Marschieren am Platz**

3.

20 Sekunden • **Squats**

4.

20 Sekunden • **Push-up gegen eine Wand**



Diese
Übungsreihe
2-mal
durchführen.

Hinweis

Arme heben: Mit seitlich ausgestreckten Armen beginnen und beide gleichzeitig über den Kopf heben. Dann wieder absenken bis zur horizontalen Stellung.



1



2



3



4



WARM-UP Warm-up 4



1 Minute

1.

30 Sekunden • **Oberkörper drehen**

2.

30 Sekunden • **Oberkörper drehen und Knieheben**



Diese
Übungsreihe
nur 1-mal
durchführen.

Hinweise

Oberkörper drehen: Die Knie nach vorn gerichtet halten und den Radius allmählich steigern.



1



2



TRIZEPS Workout 1

 7 Minuten

2 Minuten • **WARM-UP 1** • Siehe Seite 16f.

1.

15 Sekunden • **Push-up auf den Knien** • 15 Sekunden Pause

2.

15 Sekunden • **Trizepsstütz gegen eine Wand** • 15 Sekunden Pause



Diese Übungsreihe
7-mal wiederholen.
Das Training mit
Cool-down 1
beenden.

Hinweise

Push-up auf den Knien: Die Hände weniger breit aufgestellt als die Schultern. Die Ellbogen bleiben nah am Körper.

Trizepsstütz gegen eine Wand: Unterarme und Hände flach an eine Wand legen. Mit den Händen schieben, bis die Arme gestreckt sind.