

FOCUS



Der Kampf der Handy-Giganten

Wie die Krise von Samsung den Aufstieg von Huawei befeuert



FETTKILLER MUSKELN

Leichter schneller fit

Die Trainings-Formel, die Ihre Zellen neu programmiert



Im Schul-Schock

Wahlkampf: Wann geht Kanzlerin Merkel in die Offensive?

Autofrühling 2017

Genfer Autosalon: Porsche-Kombi gegen 800-PS-Ferrari



Die neue Fitness-Formel. So programmieren Sie Ihre Zellen neu

Mit ein bisschen Kraft- und Ausdauertraining sowie einer Ernährungsumstellung **wecken Sie Ihre Zellen** aus dem Winterschlaf und programmieren Ihren Körper zur neuen Hochleistungsmaschine. So werden Sie endlich dauerhaft fit und schlank

Kraftspeicher im Körper

Muskeln sind für Leichtathleten wie die Titel-Models Alexandra Wester und Gregor Traber immens wichtig: „Viele Jogger vernachlässigen aber das Krafttraining“, warnt Weitspringerin Wester





0 Kalorien

kommen bei der Leichtathletin Alexandra Wester in der harten Trainingsphase am Abend vor dem Wettkampf auf den Tisch. Durch dieses Last-Minute-Fasten holt sie sich den letzten Energieschub

Unser Model

Sie ist Deutschlands beste Weitspringerin und Model bei der Fashion Week in Berlin: Alexandra Wester

6,95 Meter

ist die aktuelle Bestleistung der Deutsch-Ghanaerin. Bei der Leichtathletik-WM im August will die 22-jährige Sportstudentin ganz oben aufs Treppchen

Auf dem Laufsteg

stand die Vorzeigee-Athletin aus Köln schon für die Mode-Labels Anja Gockel und Lena Hoschek

Ganze zwei Hundertstel. Am Ende fehlten Gregor Traber, Deutschlands bestem Sprinter, zwei läppische Hundertstel, um am 17. August 2016 ins 110-Meter-Hürden-Finale bei den Olympischen Spielen in Rio einzuziehen.

13,41 Sekunden wären nötig gewesen für die Qualifikation zum Endlauf. Traber mit seiner windschnittigen blonden Frisur und dem großen Drachen-Tattoo auf dem linken Arm lief aber 13,43. Also beschloss der 23-jährige Stuttgarter schon in der Nacht von Rio, seinen Trainingsplan umzustellen. Und zwar radikal. Sein Problem: Ihm fehlte die notwendige Spritzigkeit zwischen den Hürden, die Power am Schluss, also auf den letzten 20, 25 Metern. „Obwohl ich schon einen Turbo-Sauerstoffwechsel habe“, sagt Traber, „habe ich einen radikalen Schnitt gemacht in Sachen Trainingsmethodik und Ernährung.“

Es hat sich gelohnt. Der einst schwächliche, schmale Sprinter sieht heute aus wie die schwäbische Version des Rocky-Gegners Dolph Lundgren, hat fünf Kilo Muskelmasse zugenommen. Traber bringt nun bei seinen 190 Zentimeter Körpergröße 86 Kilo auf die Waage. Bei tiefen Kniebeugen packt Gregor „The Machine“ Traber mittlerweile 200 Kilo, beim Reißen schafft er 150. Und bei den Ausdauer-Einheiten geht ▶

Arbeiten Sie an Kraft, Ausdauer, Ernährung. Und Sie erkennen Ihren Körper nicht wieder

Traber ans Limit, und zwar so lange, „bis meine Muskeln wirklich völlig leer sind“. Diese werden am Abend zuvor mit mächtig vielen Kohlenhydraten versorgt.

Pimpen Sie Ihren Stoffwechsel!

In der Konsequenz ist Trabers Stoffwechsel geradezu explodiert. Obwohl er nur an den drei Stellschraubchen gedreht hat, mittels derer auch jeder Nichtolympionike seinen Körper wieder auf Vordermann bringen kann, besser gesagt muss: Ernährung, Kraft, Ausdauer. „Durch meinen verbesserten Stoffwechsel bringe ich heute viel mehr Hubraum und deutlich mehr PS auf die Straße“, erklärt Traber, der seinen Körper in den vergangenen Wochen transformierte. Mit Erfolg.

Was für den Spitzensportler gilt, gilt auch für Sie: Dauerhaft schlank und dauerhaft fit werden Sie, indem Sie Ihr körpereigenes Kraftwerk mal so richtig anheizen und Ihre Zellen neu programmieren. Dazu braucht man nicht Trabers Gene, dessen Vater in der baden-württembergischen Jugendauswahl-Mannschaft spielte und dessen Mutter eine erfolgreiche Handballerin war. Den Stoffwechsel pimpen kann jeder. Wirklich jeder!

Professor Ingo Froböse, einst mehrfacher deutscher Vizemeister im Sprint und heute Leiter des „Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ an der Deutschen Sporthochschule Köln sowie des dortigen Instituts für Rehabilitation, kennt sich seit Jahrzehnten in beiden Welten aus – bei Spitzensportlern wie auch bei Durchschnittsathleten. Der Fitness-Experte sagt: „Gut trainierte Menschen können ihren Grundumsatz kurzfristig für Minuten um das 20-Fache und für Stun-



40 Prozent

des Trainingspensums entfallen bei dem Hürdenläufer auf das Training in der Muckibude

Unser Model

Er ist die deutsche Version des Rocky-Gegners Dolph Lundgren: Gregor „The Machine“ Traber

86 Kilo

bringt Deutschlands bester Sprinter bei 1,90 Meter Körpergröße auf die Waage. „Durch meinen verbesserten Stoffwechsel bringe ich mehr Hubraum und mehr PS auf die Straße“, sagt der schwäbische Adonis

Muskeltraining

steht bei Traber ganz oben auf dem Übungsplan. In den letzten Monaten hat er fünf Kilo Muskelmasse zugenommen. Und die Sponsoren stehen bei dem „hübschen Kerle“ aus Stuttgart Schlange



DreiBig mal

mehr Energie verbrennen Muskeln als Fett. Durch ein Kilo mehr Muskelmasse verbraucht Traber 50 bis 70 Kalorien mehr. Am Tag.

den danach immer noch um ein Vielfaches steigern.“ Der populäre Fitness-Doktor erklärt in seinem Buch „Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip“, wie Sie Ihren Körper nachhaltig auf schlank und fit umprogrammieren können. Sein „8 Wochen Turbo-Aktiv“-Programm hat Froböse an der Sporthochschule entwickelt und von Hunderten von Probanden testen lassen – und zwar so, dass auch Ungeübte und sogar Übergewichtige sofort loslegen können.

Nachhaltig Fett verbrennen

Dabei will Froböse gar keine schnellen Erfolge – er setzt auf dauerhafte Siege. „Es geht mir nicht darum, kurzfristig durch einen hohen Gewichtsverlust zu imponieren. Der kommt mit der Zeit von ganz allein. Es geht mir darum, dass wir Ihren Organismus, Ihren Stoffwechsel, Ihren Metabolismus wieder auf Vordermann bringen“, verspricht Froböse. Denn durch die Kombination von Ausdauer- mit Krafttraining sowie Änderung der Ernährungsgewohnheiten stellt Ihr Biorhythmus die Weichen für eine nachhaltige Fettverbrennung.

Wie wichtig ein funktionierender und guter Stoffwechsel ist, zeigt

das Beispiel Mario Götze. Vor wenigen Tagen veröffentlichte sein Arbeitgeber die Meldung, dass Stoffwechselstörungen des Fußball-Weltmeisters es „zwingend notwendig machen, Mario Götze zunächst aus dem Trainingsbetrieb zu nehmen“, teilte der Fußball-Club Borussia Dortmund vergangene Woche mit.

„Wir sind froh, dass wir nun die Gründe für Marios Beschwerden kennen, und überzeugt davon, dass er uns nach vollständiger Genesung mit seinen außergewöhnlichen Fähigkeiten zusätzliche Qualität verleihen wird“, erklärt BVB-Sportdirektor Michael Zorc. Wie lange der Torschütze des Weltmeisterschafts-Finales ausfällt, ist nicht bekannt. Hans-Joachim Watzke, der Vorsitzende der BVB-Geschäftsführung, legt sich aber jetzt schon fest: „Das wird keine Kurzzeitsache werden.“ Die Ärzte sind eifrig dabei, das Stoffwechselproblem Götzes in den Griff zu bekommen, schließlich braucht die Borussia ihren Super-Dribbler, um sich diese Saison noch einen der Champions-League-Plätze zu sichern.

Auch der ehemalige Eishockey-Profi Gerd Truntschka, achtmal deutscher Meister und bei der Weltmeisterschaft 1987 sogar ins internationale Allstar-Team gewählt, hat schon während seiner Karriere begriffen, dass erst ein Leistungskörper aus dem Sportler einen richtigen Spitzensportler macht: „Der Stoffwechsel ist die Basis unseres Wohlbefindens“, so Gerd Truntschka. Das merken viele allerdings erst dann, wenn



Fitness-Papst

Ingo Froböse sagt: „Bringen Sie Ihren Organismus wieder auf Vordermann. Denn dadurch stellen Sie die Weichen für eine nachhaltige Fettverbrennung“

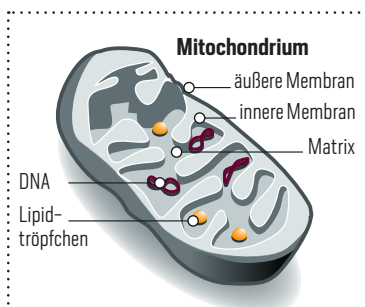
er wie bei Superstar Mario Götze ins Stocken gerät: Übergewicht, Antriebsschwäche, Konzentrations- und Verdauungsprobleme, Muskelbeschwerden sowie ein labiles Immunsystem sind oft die Folgen.

Truntschka probierte über Jahre hinweg vieles aus. Sein Ziel war es, einen vollwertigen Gesundheits- und Optimierungssaft zu schaffen, ein ganzheitliches Produkt, das möglichst viele positive Eigenschaften natürlicher Lebensmittel vereint: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Carnitin, Coenzym Q10 und Omega-3-Fettsäuren. Klingt ein bisschen nach Druiden-Küche. Ja, sagt Truntschka und lacht: „Am Anfang dachten die Leute wirklich, ich mache so ein Schlangengift wie im Mittelalter.“

85 Prozent der Deutschen, das hat eine Umfrage des Allensbach-Instituts ergeben, ernähren sich nicht so, wie sie es gern würden. Obwohl jeder weiß, wie wichtig gesunde Ernährung ist, sieht die Realität oft anders aus: Der Löwenanteil der aufgenommenen Energie geht auf das Konto leerer Kalorien wie Weißmehl und Zucker, die zwar kurzfristig satt machen, aber so gut wie keine Vitamine und Mineralstoffe liefern. Bei Obst und Gemüse liegen die Deutschen weit unter dem Soll und verzehren gerade mal zwei bis drei der empfohlenen fünf Portionen am Tag.

Zur unzureichenden Ernährung kommt nicht selten ein erhöhter Vitalstoffbedarf – verursacht ▶

So schwindet das Fett



Die Brennöfen jeder Zelle sind die Mitochondrien. Je höher der Energiebedarf, desto mehr Fett verbrennen sie

Quelle: Ingo Froböse, „Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip“

„Die meisten Menschen bewegen sich so lange wie möglich so wenig wie möglich – bis sie gesundheitliche Probleme bekommen“

zum Beispiel durch Stress, psychische Belastung, körperliche Anstrengung, chronische Erkrankungen, Medikamenteneinnahme, Sünden wie Nikotin und zu viel Alkohol, aber auch durch Umweltfaktoren wie Feinstaub oder andere Gifte. Eine aktuelle Studie kam sogar zu dem Ergebnis, dass ein ungesunder Lebensstil den Stoffwechsel nicht nur schwächt, sondern auch das für ihn zuständige Erbgut schädigt. Damit steigt den Forschern zufolge sowohl das Risiko für Übergewicht als auch für Erkrankungen wie Diabetes.

Wichtig ist Kraft und Ausdauer

Aber die Ernährung ist nur einer der drei Hauptbausteine. Marc Lechler, Chef der Ecos Reha in München, sagt: „Das größte Problem der Menschen ist mangelnde Konstanz. Fortschritte machen die, die mehrmals die Woche regelmäßig zur Reha oder zum Training kommen. Es sind allerdings die wenigsten, die das auch regelmäßig durchziehen.“ Hauptgrund seiner Erfahrung nach: die Arbeit. „Die meisten Menschen bewegen sich so lange wie möglich so wenig wie möglich – bis sie dann gesundheitliche Probleme kriegen und zu uns kommen müssen“, sagt Lechler, der Athletik-Coach der Europäischen Akademie für Sport & Training.

Wenn jemand weiß, wie man mit körperlichen Rückschlägen umgeht, dann ist es Titel-Model Alexandra Wester. 2011 verletzte sich die Leichtathletin schwer. „Eigentlich war im linken Knie alles kaputt, was kaputt sein konnte“, erzählt sie. Sie hatte die Vision, die erfolgreichste Weitspringerin seit Heike Drechsler zu werden. Dieser Traum schien zu platzen. Aber aufgeben wollte sie ihn nicht. Also stellte sie ihren gesamten Bewegungsab-

lauf um – und zwar auf das rechte Knie. Das ist seitdem ihr neues Sprungbein. Gleichzeitig musste die Frau mit deutsch-ghanaischen Wurzeln ihren Stoffwechsel wieder auf Touren bringen, weil sie massiv an Muskelmasse verloren hatte. „Lange Läufe und langsames Muskeltraining bringen mir aber nichts“, sagt Alex. Läuferinnen wie sie setzen auf Schnell- und Explosionskraft. „Viele Jogger vernachlässigen aber das Krafttraining“, warnt die Athletin. Fälschlicherweise befürchten die meisten einen zu großen zeitlichen Aufwand. „Aber das ist Unsinn“, sagt die Weitspringerin. „Wenn ich funktionell Kraft trainiere, dann immer kurz und knackig.“

Alexandra Wester, die sich selbst gern als „fleischfressende Sportstudentin“ beschreibt, fällt ein wenig aus dem Raster der auf ihren Sport fokussierten Hochleistungsathleten. Am Strand von Miami drehte sie Fitness-Videos, und auf der Berliner Fashion Week modelte sie für die hippen Labels Anja Gockel und Lena Hoschek.

Neben der Leistung, so schreibt die FAZ („Vom Catwalk in die Weitsprunggrube“) habe Alexandra Wester etwas zu bieten, das rar ist im Sport: „die Interaktion mit dem Publikum, die Freude, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, und die Fähigkeit, ihre Freude am Erfolg mit den Zuschauern zu teilen“. Was vor Jahren womöglich ein Ausweg gewesen sei, sich über Schmerz und Zweifel hinwegzutragen, das Modeln, gebe ihr heute die Sicherheit, im Scheinwerferlicht zu bestehen.

Was aber können Hobbysportler von Spitzenathleten lernen? Organisation, meint Coach Lechler. Er empfiehlt: zwei- bis dreimal pro Woche einen festen Termin in den Kalender einzutragen, mit einem Trainingspartner oder am besten einem Trainer. Das

30 Minuten

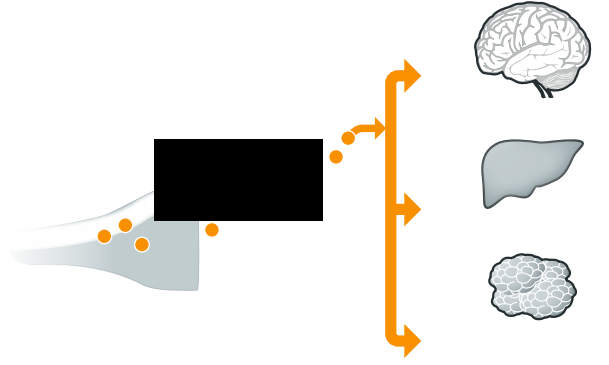
lang sollten Sie Ihren Körper jeden Tag in Schwung bringen. Wichtig: Machen Sie aber nur das, was Ihnen auch Spaß macht. Dafür aber regelmäßig

verpflichtet. Drei Stunden pro Woche, „damit kommt man recht weit“, sagt Lechler. Und immer abwechseln zwischen Kraft- und Ausdauer-Einheiten.

Abwechslung in der Wahl der Sportart, aber Konstanz in der Belastung. Mal hier, im Anschluss an einen Kundentermin etwa, mal dort, nach dem Messebesuch: Das bietet Vahid Imani an. 2015 gründete der Unternehmer aus München eine Fitness-Kette. Seine Kunden sind nicht einfach Studiobesucher, sie gehören viel mehr einem Sportverbund an. „Wir bieten unseren Kunden an, sich jene Rosinen herauszupicken, die sie wollen“, erklärt Imani.

Und genau das machen die Deutschen in den ersten Monaten eines Jahres. Sie treiben Sport. Wie verrückt. „60 Prozent unserer Anmeldungen entfallen, auf das Jahr gesehen, auf die ersten drei Monate“, erklärt Gerhard Blöchl. Der Ex-Skiprofi und der schwedische TV-Produzent Fredrik Harkort gründeten 2012 das Online-Fitness-Programm BodyChange. Ihr Versprechen: „I make you sexy!“ Wie? Eben mit der Stoffwechsel-Transformation.

Bei BodyChange pimpen die Deutschen ihren Organismus in den eigenen vier Wänden, bei BodyStreet fließt Strom durch ihre Muskeln, und bei My Fitness Club und „So much more“ können die Mitglieder aus mehreren Hundert Partner-Locations wählen. In München sind das beispielsweise Eissportzentren (Olympiapark), Bergbahnen (Brauneck) und Massagestudios (Lotusblüte). ▶



Durch ein Kilo mehr Muskelmasse baut der Körper binnen eines Jahres drei Kilo Fett ab

Darüber hinaus bieten die Ketten alles an, was Einsteiger wissen sollten: Sie beschäftigen Ernährungsberater, Lauftrainer, Schwimmlehrer. „Wenn jemand seinen Stoffwechsel ankurbeln möchte, erstellen wir einen für ihn maßgeschneiderten Trainingsplan“, verspricht Fitrade-Chef Imani. Die Ernährungsberater klären über Low Carb auf, und die Fitness-Coaches zeigen, wie man die Overhead-Squats sauber ausführt.

„Je mehr Muskelmasse der Körper besitzt, desto höher ist auch der Grundumsatz des Organismus.“ Muskeln, erklärt Froböse,

erhöhen den Umfang der Sauerstoffaufnahme, die Anzahl der weißen und roten Muskelfasern sowie die Energiespeicherung und die Anzahl der Mitochondrien. „Muskelzellen sind besonders stoffwechselaktiv, verbrennen daher viel Energie und schrauben so den Grundumsatz nach oben. Unsere Muskulatur verbraucht in Ruhe etwa 30-mal mehr Energie als unser Fettgewebe.“ Nur ein Kilo mehr Muskelmasse würde bedeuten, dass der Grundumsatz um 50 bis 70 Kalorien pro Tag steigen würde. „Das hört sich nach nicht viel an, auf ein Jahr gerechnet, baut der Körper

aber dadurch drei Kilo reines Fett ab. Und das“, findet Froböse, „ist echt verdammt viel.“

Aber auch die Ausdauer darf nicht vernachlässigt werden. Und dabei ist Ausdauer nicht gleich Ausdauer: Je nachdem, ob dem Körper bei Bewegung ausreichend Sauerstoff für die Energiegewinnung zur Verfügung steht oder nicht, laufen innerhalb der Muskelzellen zwei verschiedene Stoffwechselprozesse an zwei verschiedenen Orten ab. Erfordert eine Aktivität viel Sauerstoff auf einmal, wie zum Beispiel bei schnellem Treppensteigen oder kurzen Sprints, wird die Energie durch den anaeroben (sauerstoffarmen) Stoffwechsel bereitgestellt. Dieser findet im Zytoplasma statt, also in der Grundbaustanz jeder Zelle.

Wasser,

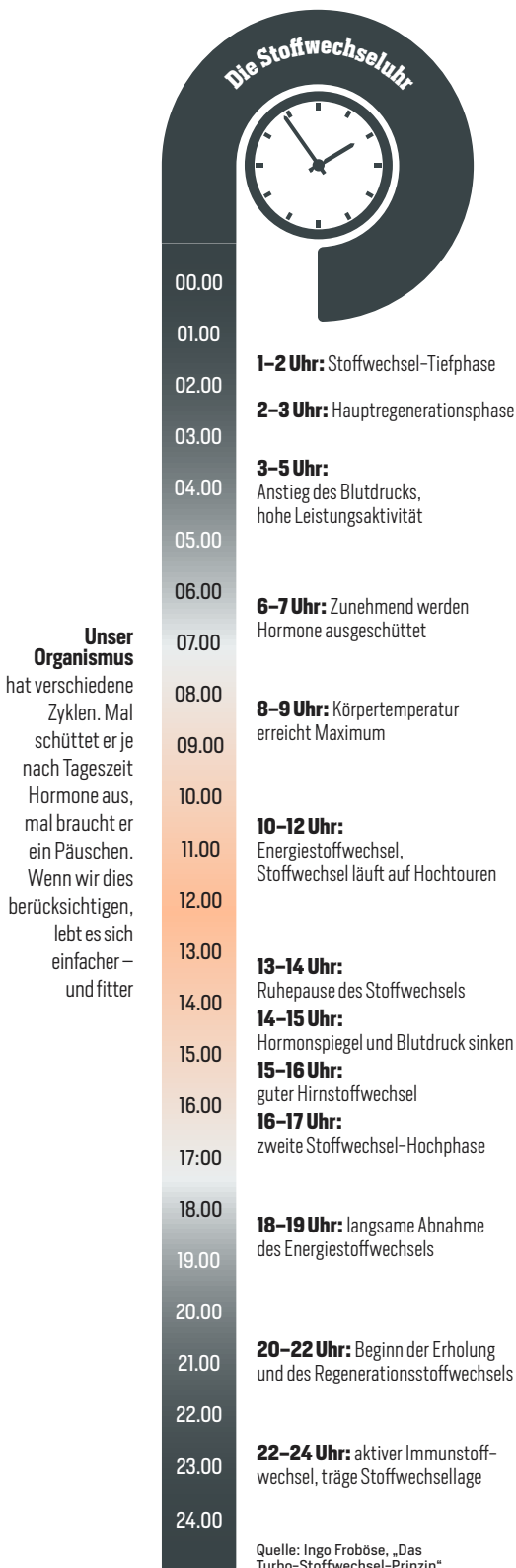
sagt Fitness-Professor Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln, „gewährleistet die reibungslose Bereitstellung von Energie und Vitalstoffen“. Trinken Sie mindestens zwei Liter am Tag

40 Prozent

der täglichen Kalorienzufuhr sollten laut Sporthochschule Köln auf Kohlenhydrate entfallen, 30 Prozent auf Eiweiße und 30 Prozent auf Fette



So tickt unser Stoffwechsel



Unser Organismus hat verschiedene Zyklen. Mal schüttet er je nach Tageszeit Hormone aus, mal braucht er ein Pauschen. Wenn wir dies berücksichtigen, lebt es sich einfacher – und fitter

Benötigt der Körper durch eine dauerhafte Belastung hingegen weniger Sauerstoff auf einmal, ist der aerobe (sauerstoffreiche) Stoffwechsel in den Mitochondrien gefragt. Sie sind quasi die Brennöfen jeder Zelle, weil an ihrer inneren Membran mithilfe von Sauerstoff Kohlenhydrate, Fette und Aminosäuren verbrannt und in Energie umgewandelt werden. Erhöht sich der Energiebedarf des Körpers durch regelmäßiges sauerstoffreiches Ausdauertraining, müssen die Zellen sich anpassen, um weiterhin genügend Energie liefern zu können. Die Mutterzelle teilt sich und vergrößert dadurch die Anzahl der Mitochondrien. Der Stoffwechsel wird demnach immer schneller, und der Grundumsatz des Körpers steigt rasant.

Routine schafft Fitness

Froböse betont: „Wichtig ist, dass man regelmäßig trainiert und dabei nicht aus der Puste und damit in die Sauerstoffschuld kommt. Denn die Mitochondrien mögen keine extremen Belastungen. Sie haben es wirklich gern gemütlicher und arbeiten dann auch am besten.“ Froböse trägt es fast mantraartig vor: „Es geht mir darum, dass wir Ihren Organismus auf Vordermann bringen.“

Beim Fast-Olympia-Finalisten Traber scheint der Plan aufzugehen. Mittlerweile verbringt er 40 Prozent seiner Trainingszeit in der Muckibude – für einen Sprinter ungewöhnlich. Sehr ungewöhnlich. „Meine ganzen Werte haben sich in den vergangenen Monaten massiv verbessert“, so Traber. So kommt er seinem Ziel näher. Anfang August will das Stuttgarter Kraftwerk mit dem Turbo-Stoffwechsel ins Weltmeisterschafts-Finale in London einziehen.

Das ist zuletzt Tobias Unger vor 13 Jahren bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen gelungen. „Es wird Zeit, Geschichte zu schreiben“, sagt der selbstbewusste Superman. ■

ANDREAS HASLAUER/KATHARINA ENGELS/CHRISTIAN THIELE ▶

Finanzcheck

Tarifwechseln lohnt sich – mit neutralen Vergleichsportalen clever sparen



VERGLEICHEN zahlt sich aus. Besonders bei regelmäßigen Ausgaben wie Strom, Gas und Handy sind die Preisunterschiede zwischen den Anbietern bei gleicher Leistung oft gewaltig. Mit der Suche nach den günstigsten Tarifen hat das **Verbraucherportal Verivox** bereits über 8 Millionen Kunden zu **mehr verfügbarem Nettoeinkommen** verholfen und zu einer Gesamtersparnis von rund 1,6 Mrd. Euro.

Vertrauensvoller Partner

Verivox stellt in seinen Tarifvergleichen den jeweiligen Markt **transparent** und **neutral** dar. Die Tarife werden rein mathematisch nach dem Preis sortiert. Für alle gelisteten Anbieter gelten die gleichen nachvollziehbaren Kriterien und strenge Verbraucherschutzrichtlinien.

Doppelt profitieren

Wer jetzt die Tarifvergleiche von Verivox nutzt, profitiert doppelt: durch günstigere Angebote und einen Abschlussbonus von 20 Euro **speziell für FOCUS-Leser** über focus.de/verivox

Jetzt
20 €
Cashback

Rundum-Service

Wer nicht selbst vergleichen möchte, nutzt **Verivox prime**. Experten empfehlen dabei die individuell besten Tarife und unterstützen den Verbraucher beim Anbieterwechsel. **Weitere Infos unter 0800 7243639.**

Bis zu **4.000 Euro im Jahr** kann eine vierköpfige Familie mit Hilfe der persönlichen Beratung von Verivox sparen

Machen! Sie! Mit!

Der **Athletik-Coach** Marc Lechler trainiert Weltklasse-sportler. Und nun auch Sie. Die besten Übungen für viele Muskelgruppen und ein neues Körpergefühl



Ausreden lässt Marc Lechler nicht mehr gelten. „Jede Übung kann zu Hause gemacht werden“, sagt der Chef der Ecos Reha. Für FOCUS hat der Athletik-Coach Übungen ausgesucht, die nicht nur einzelne Muckis, sondern alle Muskelgruppen ansprechen. „Dadurch kommt der Stoffwechsel mal so richtig in Fahrt“, sagt der Mann, der Fußball-Weltmeisterin Simone Laudehr und Nationalspielerin Viktoria Schnaderbeck gerade wieder fit macht. Sein Versprechen: „Wenn Sie das Training zweimal die Woche schaffen, wird sich bald ein neues Körpergefühl einstellen.“ ■

Unter Spannung

Fast alle Muskeln werden aktiviert

Unterarmstütz

Stützen Sie Ihren Körper auf Unterarme und Zehenspitzen. Der Körper bildet eine gerade Linie. Bauch und Po sind fest angespannt. Ziehen Sie jetzt abwechselnd ein Bein seitlich Richtung Ellenbogen.

Anzahl:

3 × 6 (Frauen),
3 × 10 (Männer)



Auf und nieder

Arme und Brust

Liegestütz: Die Arme sind schulterbreit auseinander. Senken Sie jetzt Ihren Oberkörper langsam Richtung Boden, und drücken Sie sich wieder nach oben. Ellenbogen zeigen nach außen. Achtung: Hohlkreuz unbedingt vermeiden! **Anzahl:**
3 × 6 (Frauen),
3 × 10 (Männer)



Starkes Kreuz Rücken

Deep Squat

Die Arme sind über dem Kopf ausgestreckt und bilden ein V. Die Beine sind hüftbreit auseinander. Spannen Sie nun den Bauch an, und gehen Sie langsam in die Hocke. Schieben Sie dabei den Po nach hinten, und achten Sie darauf, dass Knie und Füße eine Linie bilden. **Anzahl:** 3 × 8 (Frauen), 3 × 12 (Männer)



In die Knie Oberschenkel und Po

Split Squat Machen Sie einen Ausfallschritt. Senken Sie jetzt langsam das hintere Knie Richtung Boden, und drücken Sie sich dann anschließend über das vordere Bein wieder nach oben. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht, der Bauch fest angespannt, und die Ferse drückt in den Boden. Knie und Fuß bilden eine Linie. **Anzahl:** 3 × 6 (Frauen), 3 × 10 (Männer)



Hochdruck Arme, Bauch und Gesäß

Front Plank Ball

Stützen Sie sich auf den Unterarmen und Zehenspitzen ab, und spannen Sie Bauch und Po wirklich fest an. Der Körper bildet dabei eine gerade Linie. Drücken Sie jetzt langsam den Gymnastikball so lange von sich weg, bis es unangenehm wird. Ziehen Sie dann den Ball wieder zu sich heran. **Anzahl:** 3 × 10 (Frauen), 3 × 15 (Männer)



Hände zum Himmel Oberarme und Beine

Curl to press

Nehmen Sie eine Hantel in jede Hand, und machen Sie einen Ausfallschritt. Beide Knie bilden jeweils einen 90-Grad-Winkel. Das hintere Knie ist knapp über dem Boden, der Oberkörper aufrecht, und die Arme sind nach unten gerichtet. Machen Sie jetzt einen Bizeps-curl, und drücken Sie die Gewichte über den Kopf. **Anzahl:** 3 × 8 (Frauen), 3 × 12 (Männer)



Rechte Gerade
Oberarme,
Brust und
Rumpf



Ball Bench Press

Legen Sie Schultern und Kopf auf den Gymnastikball. Die Knie bilden einen rechten Winkel. Strecken Sie jetzt die Hantel nach oben, und senken Sie sie wieder. Das Gesäß ist die ganze Zeit angespannt. **Anzahl:** 3 × 10 (Frauen mit 8 Kilo), 3 × 10 (Männer mit 10 Kilo)



Richtiger Ausfall
Oberschenkel
Rumpf, Po

Bänder Starten Sie die Übung in der Ski-Abfahrtschocke. Die Bänder sind im Kniebereich fixiert. Machen Sie jetzt einen Ausfallschritt, und drücken Sie sich dabei über das jeweilige Standbein auf die Seite. Wie auf der Piste: Der Außenski ist der Chef! Achtung: nicht das Band mit den Beinen auseinanderziehen. **Anzahl:** 3 × 10 (Frauen), 3 × 10 (Männer)



Totaler Knackarsch
Oberschenkel
und Wade

Ham Curls

Platzieren Sie Ihre Fersen mittig auf dem Pezziball, und stützen Sie Ihr Gewicht auf den Schultern ab. Der Körper bildet eine Linie. Bauch und Po sind fest angespannt. Beugen Sie jetzt langsam die Beine, und ziehen Sie dabei den Gymnastikball zu sich heran. Anschließend strecken Sie die Beine wieder.



Anzahl:

3 × 10 (Frauen),
3 × 12 (Männer)

Nudelholz-Work-out
Bauch, Arme
und Schultern

Roll-out Gehen Sie in die Knie, und positionieren Sie die Rolle vor sich. Die Arme sind gestreckt, der Bauch angespannt. Rollen Sie jetzt langsam nach vorn, und drücken Sie die Hüfte Richtung Boden. Ziehen Sie sich über Arme und Bauch wieder zurück in die Ausgangsposition. Wichtig: Hohlkreuz vermeiden! **Anzahl:** 3 × 3 (Frauen), 3 × 6 (Männer)



So heizen Sie Ihr Kraftwerk an

Verkäufer stehen, Banker sitzen. Jede Berufsgruppe hat eine andere Belastung. Deswegen hat die Sporthochschule Köln für jeden einen **Turbo-Trainingsplan**

➔ Für Menschen, die viel sitzen

z. B. Büroangestellte

- Banker und Versicherungsleute klagen häufig über Rückenschmerzen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Das Problem: Die Stoffwechsellaktivität ist durch körperliche Inaktivität stark reduziert.
 - Deshalb sollte sich diese Zielgruppe sowohl auf das Ausdauer- als auch auf Krafttraining fokussieren, um den Stoffwechsel nachhaltig zu beeinflussen.
- training an (das Verhältnis sollte stets 80:20 sein).
- Laufen ist dabei die einfachste Variante des Ausdauersports.
 - Pro Einheit sollten Sie mindestens 30 Minuten und anfangs maximal 60 Minuten trainieren. Wichtig ist: ruhig und wirklich ganz langsam laufen.
 - Aufwärmen braucht man sich nicht speziell, laufen Sie die ersten zehn Minuten einfach etwas langsamer.
 - Fortgeschrittene können am Sonntag noch ein leichtes Krafttraining absolvieren.

Ausdauerplan

- Dazu bietet sich ein moderates und intensives Ausdauer-

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Joggen 45 Min. mit 6-7 km/h	Pause	Joggen 45 Min. mit 6-7 km/h	Pause	Joggen 45 Min. mit 6-7 km/h	Pause	(Joggen) 25. Min. Intervall

Kraftplan

- Das Krafttraining sollte vor allem die großen Muskelgruppen ansprechen, um einen maximalen Einfluss auf den Stoffwechsel zu erhalten, weil die Muskeln das größte Stoffwechselorgan des Körpers sind.
- Deshalb sollten besonders die Beine, Gesäß, Schulter und Arme sowie Bauch und der gesamte untere und obere Rücken trainiert werden.
- Das Training wird nach Ober- und Unterkörper aufgeteilt, um den Muskeln genügend Zeit zur Regeneration zu geben.
- Die Kraftübungen können auch vor dem Ausdauertraining absolviert werden.
- Alle Übungen werden in drei Sätzen trainiert – mit jeweils 30 Sekunden Pause dazwischen.
- Die Übungen sollten Sie an mindestens vier Tagen in der Woche trainieren. Denken Sie dran: Muskeln verbrauchen 30-mal mehr Energie als Fett. Kalorienkiller!

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Unterkörper	Oberkörper	Pause	Unterkörper	Oberkörper	Pause	Pause

➔ Für Menschen, die viel heben

z. B. Altenpfleger, Erzieher

- Krankenpfleger oder Kindergärtner bewegen sich während der Arbeit viel und müssen teilweise schwer heben.
- Dadurch werden während der Arbeit Belastungsspitzen erreicht, welche den Stoffwechsel zwar kurzfristig, aber nicht nachhaltig beeinträchtigen.
- Positiv zu vermerken sind die Muskelreize im Alltag.
- Der Stoffwechsel hat eine „Grundaktivierung“, aber speziell der Fettstoffwechsel sollte über das Ausdauertraining gefördert werden.

Ausdauerplan

- Das Ausdauertraining dient bei dieser Berufsgruppe speziell zur Verbesserung des Fettstoffwechselanteils.
- Deshalb sollten Sie anfangs eher auf Walking oder Trotting bzw. Traben zurückgreifen. Dabei möglichst lange laufen – und das drei- bis viermal die Woche.
- Wer schon erfahrener und fortgeschrittener Läufer ist, kann natürlich auch etwas zügiger joggen (8-10 km/h). Wichtig: Sie sollten sich dabei immer unterhalten können.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Pause	Trotting 45 Min. mit 4-5 km/h	Pause	Trotting 45 Min. mit 4-5 km/h	Pause	Trotting 45 Min. mit 4-5 km/h	Pause

Kraftplan

- Körperliche Arbeiten sind bei Altenpflegern und Krankenschwestern programmiert.
- Deshalb ist es umso wichtiger, dass das Muskelkorsett den täglichen Anforderungen unbedingt gewachsen ist.
- Hybrid-Fitness: Um dies zu gewährleisten und darüber hinaus den Stoffwechsel wirklich langfristig zu beeinflussen, sollte neben einem Ausdauertraining auch ein Krafttraining durchgeführt werden.
- Die Übungen sollten in jeweils drei Sätzen trainiert werden – mit etwa 30 Sekunden Pause dazwischen:
- Kniebeuge: 15 Wiederholungen
- Schulterbrücke: 15 Wiederholungen
- Seitstütz mit Rotation: 20-40 Sekunden pro Seite. Alle weiteren Übungen zeigen die deutschen Vorzeigeleichtathleten Gregor Traber und Alexandra Wester auf den Seiten 80-82.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Kraft 30-60 Min.	Pause	Kraft 30-60 Min.	Pause	Kraft 30-60 Min.	Pause	(Joggen) 25. Min. Intervall



➔ Für Heimarbeiter Hausfrau/-mann

Ausdauerplan

- Damit Sie Ihren Fettstoffwechsel tunen, bieten sich die heimischen Treppen für das Ausdauertraining an.
- Hier aktivieren Sie nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung, sondern kräftigen gleichzeitig die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur.
- Idealerweise hat die Treppe 20 Stufen, und Sie trainieren an vier Tagen in der Woche.
- Das Aufwärmen erfolgt ebenfalls auf der Treppe, laufen Sie dazu dreimal flott hoch und dann locker wieder runter.
- Das Training besteht aus drei Runden mit jeweils 30 Sekunden Pause dazwischen, wobei Sie jeweils 60 Stufen (also 3 x 20 Stufen) laufen. „Ohne Bewegung rostet jeder ein“, warnt Fitness-Papst Ingo Froböse.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Treppen-Work-out	Pause	Treppen-Work-out	Pause	Treppen-Work-out	Pause	Pause

Kraftplan

- Damit nicht nur die Fettverbrennung angekurbelt, sondern auch nachhaltig der Grundumsatz hochgetrieben wird, kommt ergänzend ein Krafttraining hinzu.
- Um auch hier zeiteffizient und ortsunabhängig zu sein, bietet sich ein knackiges Zirkeltraining zu Hause an.
- Dabei absolvieren Sie alle Übungen direkt nacheinander und machen dann für etwa 60 Sekunden Pause.
- Diesen Vorgang wiederholen Sie zweimal, sodass Sie auf drei Durchgänge kommen. Warum? Kraftübungen erhöhen die Knochendichte und schützen vor Verletzungen. „Wer aufrecht durchs Leben gehen will, kommt an Muskelübungen nicht vorbei“, sagt Marc Lechler. Der Mann ist Athletik-Coach der Europäischen Akademie für Sport & Training.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Pause	Zirkel-training	Pause	Zirkel-training	Pause	Zirkel-training	Pause

➔ Für Menschen, die viel stehen z. B. Verkäufer

Ausdauerplan

- Diese Berufsgruppe ist nun wirklich den ganzen langen Tag auf den Beinen.
- Dazu muss sie teilweise noch im Lager arbeiten oder beim Einräumen der Regale helfen.
- Damit kommen die Angestellten einer Modekette oder Buchhandlung ständig auf eine erhöhte Stoffwechselaktivierung im Vergleich zu sitzenden Berufsgruppen.
- Das Ausdauertraining muss daher zwar deutlich kürzer, dafür aber umso intensiver ausfallen, denn nur so sind die „stehenden“ Belastungen wirklich gut zu kompensieren.
- Um nach der Arbeit nicht noch lange Strecken zu laufen, reichen kurze intensivere Einheiten, um den Stoffwechsel mächtig anzukurbeln.
- Drei bis vier Intervalleinheiten sollten es pro Woche sein.
- Nach einem zehnminütigen Einlaufen: vier Minuten intensiv (7–10 km/h) und anschließend sechs Minuten langsames Laufen (5–6 km/h).
- Diesen Zyklus wiederholen Sie während des Trainings genau dreimal.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Intervall-training ca. 30 Min.	Pause	Intervall-training ca. 30 Min.	Pause	Intervall-training ca. 30 Min.	Pause	Pause

Kraftplan

- Damit Sie den täglichen Anforderungen im Beruf gerecht werden und durch ein Mehr an Muskelmasse den Grundumsatz erhöhen, sollte auch das Krafttraining ausführlicher gestaltet werden.
- Darüber hinaus sollten Sie speziell die Muskelpumpe in den Beinen für den Stoffwechsel forcieren, da das Blut an einem langen Arbeitstag „langsam“ mehr und mehr in die Unterschenkel sackt.
- Um auch hier Zeit zu sparen, trainieren Sie nach dem Agonisten-Antagonisten-Prinzip. Das bedeutet, dass Sie zuerst eine Muskelgruppe trainieren und direkt im Anschluss den „Gegenspieler“ beanspruchen.
- Erst nachdem Sie dreimal beide Muskelgruppen hintereinander beansprucht haben, machen Sie für etwa 60–90 Sekunden Pause und wechseln dann zum nächsten „Paar“.
- Wenn Sie merken, es fällt Ihnen zu leicht, dann verringern Sie einfach die Pausenzeiten, und/oder erhöhen Sie die Wiederholungszahlen.

Vergessen Sie nicht: Selbst Sprinter wie der Hürdenläufer Gregor Traber setzen auf das Krafttraining. Bei Traber, dem schwäbischen Superman, entfallen vier von zehn Stunden auf die Muckibude.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Pause	Gegenspieler-training	Pause	Gegenspieler-training	Pause	Gegenspieler-training	Pause