Here we go – bereit für 100 Prozent?

„Dein Wille ist dein Limit“

Arnold Schwarzenegger

Und genau deshalb beschränken wir uns in unserem Fatburner nicht nur auf die Komponenten Sport und Ernährung, sondern beziehen auch den so wichtigen, dennoch oftmals unterschätzten Faktor der mentalen Stärke mit ein. Schließlich sind nicht umsonst aller guten Dinge drei! Und das gilt auch, willst du langfristig und effektiv lästiges Körperfett verbrennen.

Manchmal helfen innovative Vorschläge und äußere Einflüsse, eine neutrale Beobachterposition oder ein anderer Blickwinkel dabei, neue Reize zu setzen und mit Euphorie und Erfolg noch mehr zu erreichen.

- **Du bist mit deiner Gym-Routine in einer Sackgasse gelandet?**
- **Du möchtest deine Waldläufe gegen einen Waschbrettbauch tauschen?**
- **Du möchtest dein Sportprogramm umstellen, um den perfekt geformten Körper endlich im Spiegel anstatt auf Instagram zu erblicken?**

Der Trend zu gestählten Bodies mit Sixpack und ohne ein Gramm Fett zu viel ist unübersehbar. Konnten Stars wie Elvis Presley oder Humphrey Bogart in den 1950er-Jahren noch ohne definierte Muskeln die Herzen ihrer weiblichen Fans zum Schmelzen bringen, setzten gute drei Jahrzehnte darauf Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger und Jean-Claude Van Damme in ihren Actionfilmen neue Standards, die bis heute nichts an ihrer Anziehungskraft verloren haben. Doch schon längst heißt das neue Zauberwort für Muskelaufbau nicht mehr nur Gewichte stemmen, sondern High Intensity Interval Training – kurz: HIIT. Unter anderem hat Chris Hemsworth unter Anleitung eines ehemaligen Navy Seals durch funktionelles Fitnesstraining 20 Kilogramm an Muskeln auf- und gleichzeitig so viel Fett abgebaut, sodass sein kerniger Körper bei der Darstellung des Superhelden „Thor“ nicht zu übersehen war. Und das bei einem Trainingsaufwand von nur rund 30 Minuten täglich.

Allerdings musst du, um dieses Ziel tatsächlich zu erreichen, auch wirklich täglich trainieren und dabei immer alles geben! Ein gemütlicher Spaziergang wird das sicher nicht.

Dennoch: Solltest du mal wieder nicht wissen, wo dir gerade der Kopf steht oder einfach Gefallen daran finden, bei gestrafftem Zeitaufwand deine Fitness zu steigern, ist dieses höchst effektive HIIT-Workout genau das Richtige für dich.

Bringe mit unseren Übungsvorschlägen

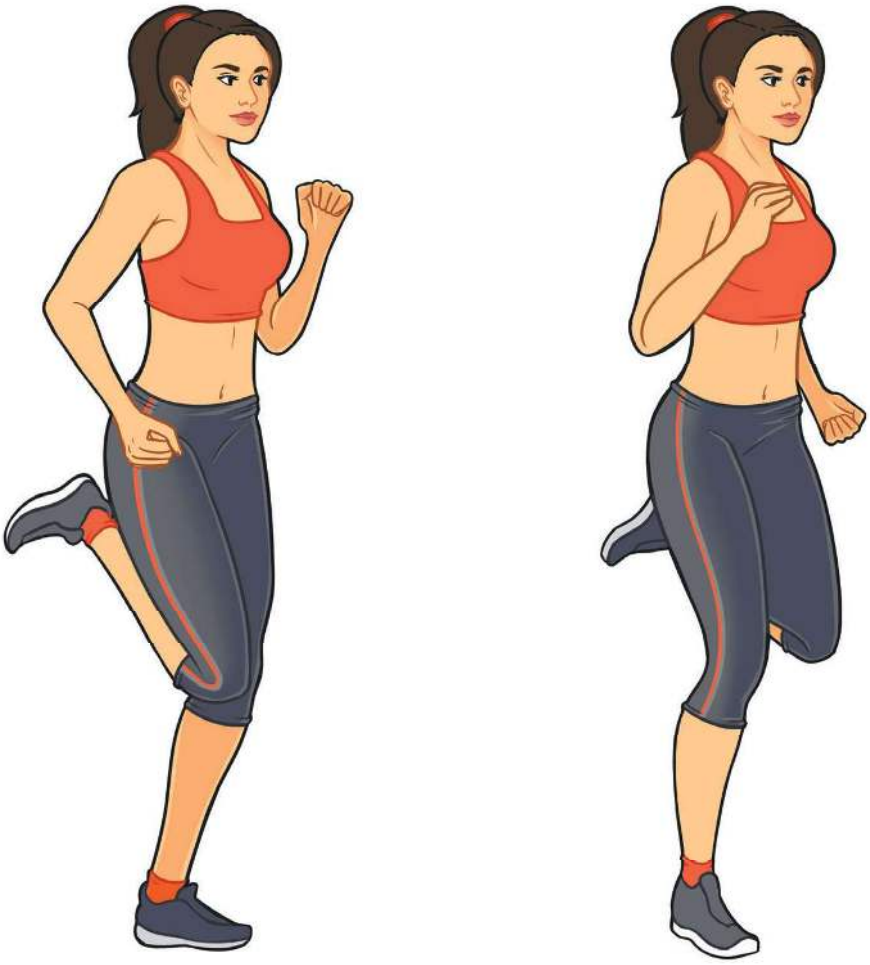
Der Geist ist willig …

… das Fleisch ist schwach? Im Gegenteil! Deine Muskeln werden immer weiter wachsen und deinen Körper definieren. Denn auch das kann HIIT: Ohne Freihanteln, Stangendrücken oder Zirkeltraining an Geräten deine Muskeln aufbauen.

Schon gewusst, dass …

… Eigengewichtstraining mindestens so intensiv sein kann wie Sportprogramme mit Equipment? Die Navy Seals hatten wir ja schon – die Hardcore-Einheit des US-amerikanischen Militärs. Vom Militär unternehmen wir kurz den Sprung zu einem ehemaligen Gefängnisinsassen, der in einem Ratgeber seine Fitnesstipps mit interessierten Lesern teilt. Der Name lässt zunächst kein hartes Programm erahnen: „Calisthenics“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „schöne Kraft“. Du trainierst, wo du gerade bist - notfalls eben auch in einer Zelle mit 4x4 Metern Fläche - und zwar so, dass du nicht isolierte Muskelgruppen an Geräten aufpumpst, sondern neben deinen Muskeln auch Sehnen, Bänder und Gelenke stärkst. Das Ganzkörpertraining schult Koordination, Konzentration, Gleichgewicht und funktionelle athletische Bewegungsabläufe. Als Resultat seines Trainingsprogramms war unser verurteilter Sportler in der Lage, Klimmzüge mit ausschließlich Ring- und Mittelfinger und Liegestütz allein auf seinen Daumen auszuführen. Das muss bei deinem kommenden Fatburner Training zwar gar nicht dein Ziel sein, doch wie bei Calisthenics steigerst du mit HIIT im Laufe der Zeit die Wiederholungsanzahl und die Komplexität der Übungen, deinen Kraftaufwand und deine Pulshöhe – und damit es nicht langweilig wird, variierst du dein Workout nach Lust und Laune.

Werfen wir zunächst anhand der folgenden Abbildungen einen Blick auf die wichtigsten Muskeln unseres Körpers und schauen uns an, wozu sie da sind. Möchtest du sie spielen lassen, solltest du auch die Theorie kennen!



Berühre mit deinen Fersen jedes Mal dein Gesäß!

Variationen

01 **Butt Kicks mit Upper Cuts:** Möchtest du noch mehr aus der Puste geraten und deine Armmuskeln mittrainieren, führe parallel zu den Kicks mit dem jeweils gegenüberliegenden Arm einen Kinnhaken auf Bauchhöhe aus. Dafür winkelst du deine Arme an und schlägst sie mit voller Kraft und ohne auszuholen vor deinem Rumpf nach oben.

Hinweis:

Du kannst deine Butt Kicks auch immer abwechselnd in der hüftbreiten und weiter gespreizten Beinposition durchführen.

Stoffwechsel und Verdauung

Das hat jeder Sportler schon einmal gehört: dass er seinen Stoffwechsel pushen soll. Doch was heißt das eigentlich? Und wieso ist das so wichtig?

Die Definition des Begriffs Stoffwechsel oder auch Metabolismus ist wie so oft bei Lexikoneinträgen recht sperrig: „Gesamtheit der zur Erhaltung des lebenden Organismus nötigen biochemischen Umwandlungsprozesse“. Einfacher ausgedrückt: Ohne einen funktionierenden Stoffwechsel hast du schon verloren. Bei diesem Prozess nimmt dein Körper die Nährstoffe aus deiner Nahrung auf, zerlegt sie in ihre Bestandteile und verändert („verstoffwechselt“) ihre Beschaffenheit derart, dass alle deine Zellen mit den erforderlichen hormonellen Baustoffen, Enzymen, Vitaminen und Co. versorgt und gleichzeitig Gifte und Abfallprodukte wieder ausgeschieden werden.

Da du den größten Anteil deiner lebenswichtigen Stoffe aus deiner Nahrung beziehst, ist eine gesunde Ernährung das A und O.

- **Nur mit genügend Energie hältst du deine bedeutendsten Körperfunktionen aufrecht.**
- **Diese Energie liefern dir Fette, Proteine und Kohlenhydrate.**
- **Deren Qualität und Quantität bestimmst du durch das, was du isst.**

Die Summe aller Stoffwechselvorgänge kann nach der Art der verstoffwechselten Nährstoffkomponenten in sechs unterschiedliche Kategorien aufgeteilt werden:

Dein Eiweißstoffwechsel kümmert sich um die Aufnahme und Aufspaltung aller Proteine sowie die Weiterverarbeitung der entstehenden Aminosäuren. Sie bilden abhängig von der Anzahl und Struktur der Eiweißmoleküle Enzyme und Hormone, transportieren lebenswichtige Energie in deine Zellen und sorgen für deinen Muskelaufbau.

Dein Fettstoffwechsel spaltet das Nahrungsfett in Glyceride und Fettsäuren und leitet diese in deine Leber weiter, die wiederum Hormone und Energielieferanten daraus bildet. Das Problem: Nimmst du mehr Fette zu dir, als du Energie benötigst, speichert dein Körper den Überschuss als Hüftgold für schlechte Zeiten…

Dein Kohlenhydratstoffwechsel teilt aufgenommene Kohlenhydrate in Einfachzucker, schickt diese über deine Blutbahn in deine Zellen und verbrennt die Glukose dort unter Zuhilfenahme von Sauerstoff, um Energie daraus zu gewinnen. Überschüsse wandelt deine Leber in den Mehrfachzucker Glykogen um und gibt ihn bei Bedarf wieder ab. Ist die Nachfrage nach Energie zu gering bzw. nimmst du zu viele Kohlenhydrate mit deiner Nahrung auf, wird der Zucker in Fett umgewandelt - ein Prozess, den wir bei unserem Fatburner-Programm ganz und gar nicht gebrauchen können.