

**FIT UND
STARK**
IN 10 MINUTEN

Sean Adams

FIT UND STARK

IN 10 MINUTEN

**DAS POWER-
WORKOUT
OHNE GERÄTE:
HIIT & Bodyweight-
Training für
Zuhause**

südwest+

Impressum

1. Auflage © 2023 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81637 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Hinweis: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autor*innen und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autor*innen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Werk an manchen Stellen auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen und personenbezogene Hauptwörter gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung, sondern hat lediglich redaktionelle Gründe.

Projektleitung: Philipp Christ

Übersetzung: Lisa Heilig

Producing: trans texas publishing services GmbH, Köln

Die Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel »Ten in Ten: Weight-Free Workouts«, Moseley Roads

President: Sean Moore

Production Director: Adam Moore

Layout Designer: Adam Moore

Editor: Finn Moore

Bildnachweis (zusätzliches Bildmaterial)

Kapitelaufmacher & Umschlaginnenseiten: Bild 255930533: ©Adobe Stock/srckomkrit

Umschlaggestaltung & Innenlayout: OH, JA!, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Herstellung: Timo Wenda

Druck und Bindung: Pixartprinting, Lavis

Printed in Italy



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN 978-3-517-10291-7

www.suedwest-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Die menschliche Muskulatur	12
Kapitel 1: Stretching	14
Kapitel 2: Beine	42
Kapitel 3: Core	74
Kapitel 4: Rücken	96
Kapitel 5: Brust	112
Kapitel 6: Arme und Schultern	126
Kapitel 7: Ganzer Körper	140
Workouts	166
Grundprogramm	168
50+	170
Obere Bauchmuskeln	172
Untere Bauchmuskeln	174
Beine	176
Brust	178
Arme	180
Rücken	182
Körperkraft	184
Gesamter Körper	186
Abbildungsregister	188

A group of people are performing sit-ups in a gym. The image is split into two sections by a yellow diagonal banner. The top section shows a man and a woman in the background, and the bottom section shows a woman in the foreground. All are lying on their backs with their hands behind their heads, lifting their upper bodies.

STRETCHING

RÜCKEN

BRUST



BEINE

CORE

ARME UND SCHULTERN

GANZER KÖRPER

EINLEITUNG

WARUM OHNE GEWICHTE?

Warum nicht!? Ein Training ohne Gewichte hat viele Vorteile. Der Größte davon ist, dass man immer und überall trainieren kann, ob im Schlafzimmer, im Büro, im Park oder vor dem Fernseher. Alles, was man braucht, ist der Körper mit seinem Eigengewicht! Trainieren ohne Gewichte spart außerdem auch Geld und Platz – schließlich brauchen keine teuren Geräte wie Hanteln, Hantelständer, Widerstandsmaschinen angeschafft werden, die Platz im Zimmer einnehmen. Die Anmeldung im Fitnessstudio entfällt und außerdem – damit es sich lohnt – das regelmäßige Aufrufen und Sich-auf-den-Weg-machen.

Dieses Buch soll Abwechslung in dein Trainingsprogramm bringen und bietet viele Alternativübungen zum klassischen Training mit Gewichten, Geräten und im Gym. Das ist ein großer Vorteil, wenn du beispielsweise unterwegs bist und nichts davon zur Verfügung hast. Selbst wenn du gern ins Fitnessstudio gehst, weil du dort Leute triffst und motivierter bist, findest du in diesem Buch tolle Übungen, die dir die Wartezeit auf dein Lieblingsgerät verkürzen.

WARUM 10 MINUTEN?

Die häufigste Ausrede für mangelnde Bewegung lautet: Keine Zeit. Das ist verständlich, wenn man bedenkt, wie lange man allein schon für den Weg zum und vom Fitnessstudio, fürs Umziehen und Duschen braucht – und in dieser Zeit noch kein einziges Gewicht gestemmt hat! Oder man findet, dass es sich nicht lohnt, die Gewichte aus dem Schrank zu holen oder ein Gerät richtig hinzustellen, wenn in einer halben Stunde das Abendessen fertig sein soll oder in 20 Minuten ein Online-Meeting beginnt oder sonst etwas ansteht. Wenn dir das bekannt vorkommt, ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Denn eigentlich kann man immer und überall trainieren. Es gibt keine Ausreden mehr – 10 Minuten pro Tag kann sich jeder freischaufeln!

10 Minuten Training – ist das nicht zu wenig? Probier's doch einfach mal aus! Die Workouts in diesem Buch sind so konzipiert, dass sie möglichst abwechslungsreich sind, und wenn du zehn Übungen in 10 Minuten geschafft hast, wirst du die Frage nicht mehr stellen.

