



**DIE
STOFFWECHSEL
BLITZ-WORKOUTS**

Die Stoffwechsel-Blitz-Workouts

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Bewegung kann ganz einfach sein.....	6
Versuchen Sie am Tag 10.000 Schritte zu gehen.....	6
Integrieren Sie Sport in den Alltag.....	7
Optimieren Sie Ihren Arbeitsalltag.....	8
Stoffwechsel-Blitz-Workouts	10
Ganzkörpertraining.....	11
Jump Squad.....	12
Turkish Get up.....	13
Unterarmstütze.....	14
Seitheben.....	15
Bauchtraining.....	16
Crunches.....	16
Mountain-Climber.....	17
Bugs.....	18
Lunges.....	19

Einleitung

Um einen flachen Bauch zu bekommen, reicht es leider nicht allein die Ernährung umzustellen. Auch Bewegung muss sein. In diesem Buch möchte ich Ihnen spezielle Stoffwechsel-Blitz-Workouts vorstellen. Wie der Name schon sagt, können Sie mit diesen speziellen Übungen Ihren Stoffwechsel anregen und so dem Traum eines flachen Bauches immer ein Stück näherkommen.

Aber nicht nur spezielle Workouts verhelfen zu einem flachen Bauch. Auch alltägliche Bewegungseinheiten können wahre Wunder bewirken. Je mehr Sie sich bewegen, umso mehr wird sich auch Ihr Stoffwechsel zum Positiven verändern. Und dabei ist es manchmal ganz einfach sich mehr zu bewegen. Manchmal muss man nur die Bequemlichkeit hinter sich lassen. Bereits mit kleinen Bewegungseinheiten am Tag können Sie eine Menge erreichen. Es muss also nicht immer eine minutenlange Trainingseinheit sein, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Denn bereits die regelmäßige Bewegung ist ein echtes Tuningprogramm für den Stoffwechsel.

Von Natur aus möchte unser Körper sich bewegen, da auf diese Weise zahlreiche Körperfunktionen positiv beeinflusst werden. Aus der Bequemlichkeit heraus verwehren wir unserem Körper jedoch diesen Wunsch. Das kann nicht nur in Bezug auf das stetig wachsende Bauchfett, sondern auch für unser allgemeines Wohlbefinden weitreichende Konsequenzen haben.

Wenn wir diesem Wunsch jedoch nachkommen, halten wir nicht nur den Stoffwechsel am Laufen, sodass kontinuierlich überschüssiges Fett verbrannt werden kann, sondern wir wirken auch dem Alterungsprozess entgegen. Regelmäßige Bewegung hat einen positiven Einfluss auf unser Gefäßsystem. So können Nährstoffe und Sauerstoff in jede einzelne Zelle transportiert werden, während hingegen Gifte und Schlacken ausgeleitet werden können. Und genau dieser Vorgang hält uns jung. Mangelnde Bewegung macht also nicht nur dick, sondern lässt uns auch schneller altern.

Wenn Sie nun mehr und vor allem regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag integrieren, nehmen Sie nicht nur ab und bleiben jung, sondern Ihr gesamter Körper wird davon profitieren. So auch das Herz-Kreislaufsystem.

Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Risiko eines Herzinfarktes. Warum? Weil Bewegung einen positiven Effekt auf Fettstoffwechsel und Blutdruck hat. Ihre Gefäße werden sich freuen. Denn diese bleiben elastisch, während auch das Herz weniger belastet wird. Und jetzt kommt noch eine gute Nachricht: Wir können unsere Gefäße revitalisieren. Bereits steife oder verkalkte Gefäße können innerhalb von sechs bis acht Wochen, durch regelmäßige Bewegung, wieder in den Normalzustand versetzt werden. Sie sehen also, es ist niemals zu spät, um regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren und mit alten Gewohnheiten zu brechen.

Vielleicht ist Ihnen das aber noch nicht genug. Dann könnte es Sie auch interessieren, dass körperliche Aktivitäten einen Einfluss auf Ihren Bewegungsapparat haben. Bewegungsmangel führt dazu, dass Muskeln und Gelenke regelrecht verkümmern. So verlangsamt sich nicht nur der Stoffwechsel, sondern auch der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt und die Muskeln erschlaffen. Diese Faktoren begünstigen Fehlhaltungen und somit auch mögliche Beschwerden oder Schmerzen, die damit einhergehen.

Bewegen wir uns regelmäßig, trainieren wir unsere Muskulatur und regen zeitgleich auch den Kreislauf an. All unsere Organe werden auf diese Weise besser mit Sauerstoff versorgt. Entsprechend werden wir in vielerlei Hinsicht leistungsfähiger. Denn selbst die Vernetzung der Synapsen im Gehirn wird durch körperliche Aktivität verbessert. Der positive Nebeneffekt an diesem ganzen Vorgang: Wir fühlen uns wacher, konzentrierter und aufmerksamer.

Bewegung, körperliche Aktivität oder auch Sport – ganz gleich wie Sie es nennen wollen, bringt eine Vielzahl von Vorteilen für unseren Körper mit sich. Wenn Sie einen flachen Bauch haben wollen, werden Sie darauf jedoch nicht verzichten können. Aber auch im Interesse Ihrer allgemeinen Gesundheit sollten Sie mehr Bewegung in den Alltag integrieren. Und das ist wirklich keine Zauberei.

Bewegung kann ganz einfach sein

Es gibt sicherlich zahlreiche Übungen und Workouts, mit denen der flache Bauch in greifbare Nähe rückt. Aber in Sachen Stoffwechsel muss es gar nicht immer ein intensives Training sein. Selbst die kleinen Veränderungen in unserem Leben können einen enormen Einfluss auf unseren Körper und somit auch auf die Fettverbrennung haben. Bevor wir nun auf die speziellen Workouts eingehen, möchte ich Ihnen noch einige Tipps geben, wie Sie allgemein mehr Bewegung in den Alltag integrieren können.

Aber schauen Sie am besten selbst, wie Sie sich ganz leicht im Alltag mehr bewegen können:

Versuchen Sie am Tag 10.000 Schritte zu gehen

Was sich im ersten Moment vielleicht viel anhört, ist jedoch ganz einfach zu meistern. Sie



verzichten auf Rolltreppe und Fahrstuhl, unternehmen am Tag einen Spaziergang, gehen eine Strecke zu Fuß zur Arbeit, Einkäufe erledigen Sie ebenfalls zu Fuß und anstatt Ihre Kollegen anzurufen, können Sie sie auch einfach besuchen (natürlich nur, wenn es möglich ist).

All diese kleinen Änderungen sorgen dafür, dass Sie ziemlich schnell auf Ihre 10.000 Schritte am Tag kommen. Mithilfe einer App auf dem Smartphone können Sie das auch leicht nachvollziehen und prüfen.

Sie werden erstaunt sein, wie viele Schritte Sie am Tag eigentlich zurücklegen, wenn Sie die Bequemlichkeit ein wenig außen vorlassen. Und wenn Sie doch mal mit dem Auto fahren, suchen Sie sich einen Parkplatz, der weiter weg von Ihrem eigentlichen Ziel ist. So können Sie locker noch ein Stück zu Fuß gehen.

Oder gehen Sie mit Ihrem Hund doch mal größere Gassi-Runden. Und wenn Sie keinen Hund haben, fragen Sie Freunde oder Nachbarn, ob Sie sich deren Vierbeiner mal „ausleihen“ dürfen.

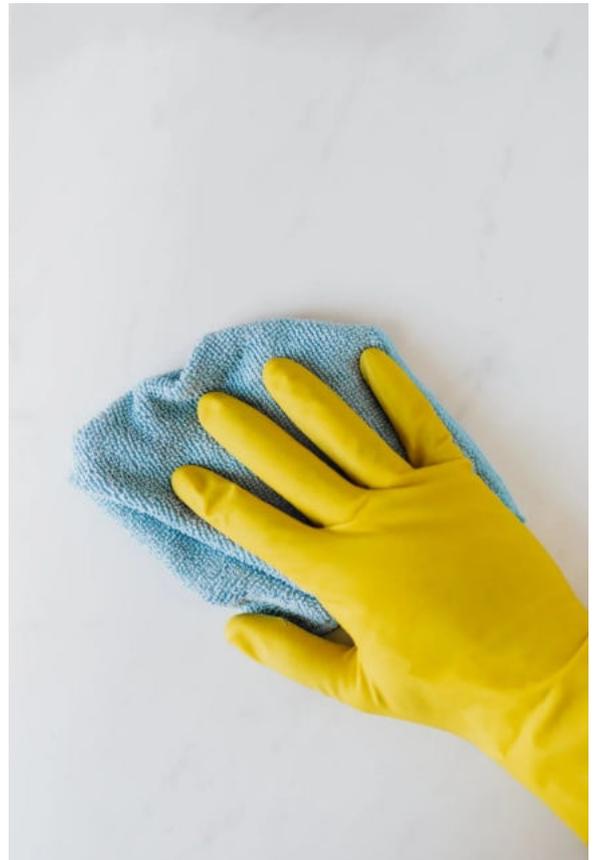
Integrieren Sie Sport in den Alltag

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, verschiedene sportliche Aktivitäten einfach in den Alltag zu integrieren? Das ist wirklich sehr simpel und kann zudem auch noch Spaß machen.

Wie wäre es beispielsweise mal damit die Hausarbeit tanzend zu erledigen? Auf diese Weise aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel und zudem ist Hausarbeit eine hervorragende Möglichkeit, um Kalorien zu verbrennen. So können auch Tanzmuffel grundsätzlich von der positiven Wirkung auf den Stoffwechsel profitieren.

Wenn Sie eine Stunde lang Ihre Wohnung aufräumen, verbrennen Sie bereits 180 Kalorien. Beim Staubsaugen sind es sogar 220 Kalorien. Und das Putzen der Fliesen in Küche und Bad bringt noch einmal 300 Kalorien, die einfach so verbrannt werden. Abgesehen von der verbesserten Fettverbrennung ist das Fensterputzen auch ein hervorragendes Armtraining – in diesem Fall

werden satte 200 Kalorien verbrannt. Aber nicht nur bei der Hausarbeit, sondern auch bei vielen anderen alltäglichen Dingen lässt sich der Stoffwechsel positiv beeinflussen.



Beim Zähneputzen können Sie beispielsweise auch Kniebeuge machen. Und während die Kaffeemaschine den Kaffee ohne Zucker und Milch zubereitet, können Sie einige Liegestütze an der Arbeitsplatte machen. Und selbst das Ausräumen des Geschirrspülers kann für ein kleines Workout genutzt werden. Bauen Sie Körperspannung auf und holen Sie jeden Gegenstand mit einer Kniebeuge heraus. Auf diese Weise können Sie dann das Geschirr auch in die Schränke räumen. Für Gegenstände, die weiter nach oben geräumt werden müssen, machen Sie sich extra lang.

Aktivieren Sie im Alltag öfters mal die Beinvenenpumpe. Dazu werden immer wieder die Zehen auf die Fersen gerollt. Wenn Sie irgendwo warten müssen, spannen Sie den Po an und lassen dann wieder locker. Sie können sich auch hin und wieder auf ein Bein stellen und so Ihren Gleichgewichtssinn trainieren.

Optimieren Sie Ihren Arbeitsalltag

Auch während der Arbeit können Sie noch mehr Bewegung in den Alltag integrieren. Das bietet sich vor allem bei Tätigkeiten an, die Sie vorwiegend am Schreibtisch ausführen. Viele von uns verbringen die meiste Zeit des Tages damit am Schreibtisch zu sitzen und diesen vielleicht nur zu verlassen, um auf Toilette oder nach Hause zu gehen. Das ist jedoch eindeutig zu wenig Bewegung. Die gute Nachricht: Auch hier können Sie mit kleinen Veränderungen einiges bewegen.

Legen Sie regelmäßig Pausen ein, in denen Sie sich bewegen oder dehnen. Ihre Mittagspause sollten Sie nicht am Schreibtisch verbringen, sondern einen Spaziergang unternehmen. Auch währenddessen können Sie Ihr Mittag genießen und sich dennoch bewegen.

Beim Telefonieren sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht sitzen, sondern stehen oder auch mal herumlaufen. Die daraus resultierende Bewegung fördert zudem auch die Konzentration und Sie sind aufnahmefähiger für das Gesagte Ihres Gesprächspartners.

Vielleicht können Sie auch den Drucker oder andere Geräte so platzieren, dass Sie aufstehen müssen, um diese zu erreichen. Grundsätzlich können Sie auch versuchen einige Ihrer Arbeiten im Stehen auszuüben. Vor allem bei sitzenden Tätigkeiten kann dies für den Rücken eine enorme Entlastung sein. In diesem Zusammenhang kann es sich auch lohnen,



anstatt auf einem Stuhl lieber auf einem Gymnastikball zu sitzen. Durch diesen entlasten Sie nicht nur den Rücken, sondern sind auch immer in Bewegung.

Und selbst während des Sitzens können Sie etwas für den Stoffwechsel

tun: Ziehen Sie die Vorderfüße immer wieder hoch und senken Sie diese dann wieder ab. So wird vor allem die Muskulatur in den Waden trainiert.

Sie sehen also, es gibt zahlreiche Möglichkeiten wie Sie mehr Bewegung in den Alltag integrieren können. Doch jetzt kommen wir zu den speziellen Stoffwechsel-Blitz-Workouts.

Stoffwechsel-Blitz-Workouts

Die folgenden Workouts sind einmal unterteilt in Ganzkörper-Übungen und spezielle Übungen für einen flachen Bauch. Sie führen beide Workouts immer im Wechsel aus.

Beispiel: Montag: Ganzkörpertraining, Mittwoch: Bauchtraining, Freitag: Ganzkörpertraining, Sonntag: Bauchtraining.

Für ein Workout sollten Sie 16 Minuten einplanen. Und für jede Übung absolvieren Sie vier Durchgänge. Innerhalb einer Minute sollten Sie so viele Wiederholungen wie möglich schaffen, anschließend gehen Sie zur nächsten Übung über. Wichtig ist, dass Sie zwischen den Übungen keine Pause einlegen. Je höher Ihr Puls ist, umso mehr Fett wird verbrannt. Sie sollten also versuchen die 16 Minuten komplett ohne Pause durchzuhalten.

Ihr Trainingsplan eines Durchgangs für das **Ganzkörpertraining** könnte dann wie folgt aussehen:

Jump Squad: 1 Minuten so viele Wiederholungen wie möglich

Turkish Get up: 1 Minuten so viele Wiederholungen wie möglich

Unterarmstütze: 1 Minuten lang, so lange durchhalten wie möglich

Seitheben: 1 Minuten so viele Wiederholungen wie möglich

Wenn Sie den Durchgang beendet haben, beginnen Sie wieder von vorne – bis Sie insgesamt vier Durchgänge absolviert haben.

Für das **Bauchtraining** könnte der Trainingsplan eines Durchgangs dann folgendermaßen aussehen:

Crunches: 1 Minuten so viele Wiederholungen wie möglich

Mountain-Climber: 1 Minuten so viele Wiederholungen wie möglich

Bugs: 1 Minuten so viele Wiederholungen wie möglich

Lunges: 1 Minuten so viele Wiederholungen wie möglich

Ist dieser Durchgang beendet, beginnen Sie wieder von vorne und absolvieren ebenfalls vier Durchgänge ohne Pause.

Ganzkörpertraining

Damit Sie wissen, wie Sie die einzelnen Übungen durchführen müssen, folgt nun eine genaue Beschreibung der Übungseinheiten.

Jump Squad

Anders als bei einfachen Kniebeugen, werden bei dieser explosionsartigen Kniebeuge Kraft und Ausdauer kombiniert.

Durchführung:

1. Begeben Sie sich in die Ausgangsstellung, in dem Sie sich aufrecht, hüftbreit hinstellen. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Für ein effektives Training können Sie in beide Hände zwei mit Wasser gefüllte Plastikflaschen nehmen.
2. Nun werden die Knie gebeugt und das Gesäß in Richtung Fersen geführt – darauf achten, dass sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Aus der tiefsten Kniebeuge wird aus der Kraft der Beine nach oben gesprungen. Anschließend wird in der Kniebeuge gelandet.



Versuchen Sie innerhalb von einer Minute so viele Jump Squads wie möglich zu absolvieren.

Turkish Get up

Mithilfe dieser Übung lassen sich gleich mehrere Muskelgruppen ansprechen. Nutzen Sie für die Übung entweder Gewichte oder mit Wasser gefüllte Plastikflaschen.

Durchführung:

1. Sie befinden sich in der Ausgangsposition auf dem Rücken liegend – dabei sind die Beine ausgestreckt. In der rechten Hand halten Sie das Gewicht oder die Wasserflasche. Strecken Sie den rechten Arm nach oben aus.



2. Richten Sie sich nun mit gestrecktem Arm auf. Sie winkeln erst das rechte Bein an und lassen dies gestreckt. Aus dieser Position richten Sie nun Ihre Brustwirbelsäule auf und drehen sich auf die andere Seite. Der linke Arm ist ausgestreckt und dient als Unterstützung, damit Sie in die Ausfallschrittposition kommen. Ziehen Sie das linke Bein unter der Hüfte durch und stellen Sie es anschließend auf dem Knie ab. Jetzt sind Sie im Ausfallschritt. Sie richten sich nun aus der Kraft des angewinkelten Beines in den Stand auf.
3. Aus der sicheren Standposition gehen Sie nun in die Ausgangsposition zurück. Sie führen also die Bewegungen umgekehrt aus. Beim nächsten Durchgang der Übung wechseln Sie dann den Arm und Sie greifen das Gewicht oder die Wasserflasche mit der linken Hand.

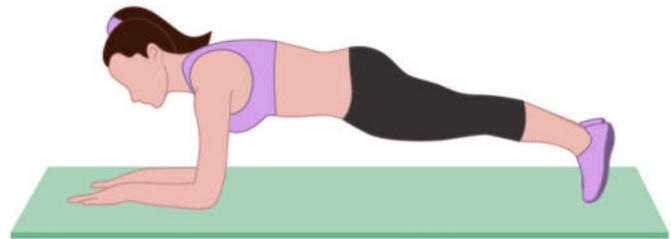
Achten Sie während der Übung vor allem darauf, dass der gestreckte Arm auch immer gestreckt bleibt.

Unterarmstütze

Diese Übung wird auch als Planking bezeichnet und gehört zu den anstrengendsten Übungen des Ganzkörpertrainings. Zur Durchführung benötigen Sie eine weiche Unterlage, beispielsweise eine Fitnessmatte.

Durchführung:

1. Legen Sie sich bäuchlings auf die Matte. Achten Sie darauf, dass Ihr Körper gestreckt ist und die Ellenbogen unter den Schultern aufgestellt sind. Die Unterarme ruhen auf der Matte.
2. Nun stellen Sie aus der Position heraus, die Knie auf, indem Bauch- und Rückenmuskulatur angespannt werden. Ihr Körper muss eine gerade Linie sein! Nur die Unterarme und Fußspitzen berühren noch die Matte. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Versuchen Sie so lange wie möglich in dieser Position zu bleiben.



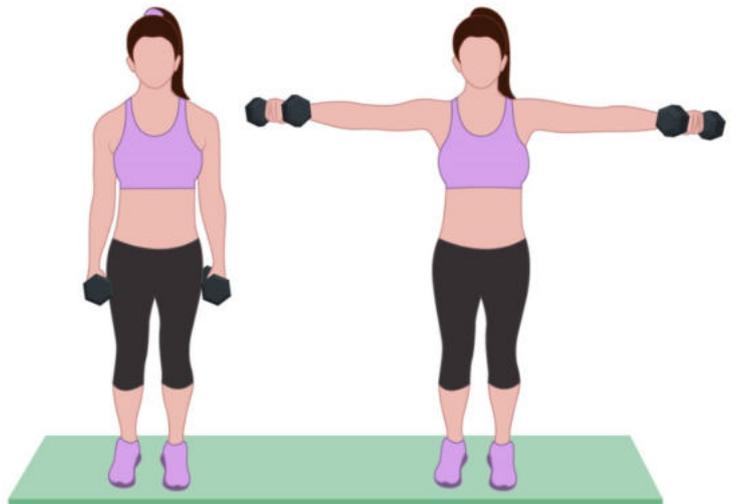
Während der gesamten Übung muss der Körper vollkommen gerade sein. Sie dürfen weder durchhängen noch einen Buckel formen.

Seitheben

Auch für diese Übung können Sie wieder mit Wasser gefüllte Plastikflaschen verwenden, wenn Sie beispielsweise keine Kurzhanteln griffbereit haben. Vor allem die Schulter- und Nackenmuskulatur wird mit dieser Übung trainiert.

Durchführung:

1. Für die Ausgangsposition stellen Sie sich wieder aufrecht hin. Achten Sie darauf, dass Sie hüftbreit mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten, während die Arme leicht angewinkelt am Körper hängen. In jeder Hand halten Sie eine Flasche oder ein Gewicht. Spannen Sie die Bauchmuskeln an.



2. Die Arme nun seitlich, nicht angewinkelt, nach oben heben. Darauf achten, dass die Ellenbogen und nicht die Hände in der höchsten Position sind. Einen Moment in der Position bleiben und dann langsam wieder in die Ausgangsposition gehen.

Versuchen Sie innerhalb einer Minute die Übung so oft wie möglich zu wiederholen.

Bauchtraining

Auch bei den Übungen für das Bauchtraining folgt nun eine genaue Erklärung, wie Sie diese durchzuführen haben.

Crunches

Auch Bauchpressen genannt, sind eine der besten Übungen für einen flachen Bauch.

Durchführung:

1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine im 90°-Winkel an. Achten Sie darauf, dass Ihre Beine im rechten Winkel zur Hüfte stehen.
2. Nehmen Sie die Arme zur Seite und berühren Sie mit den Fingerspitzen leicht die Schläfen.
3. Mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur nun den Oberkörper anheben, bis die Schulterblätter nicht mehr den Boden berühren. Verbleiben Sie einige Sekunden in der Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.



Versuchen Sie so viele Crunches wie möglich zu wiederholen.

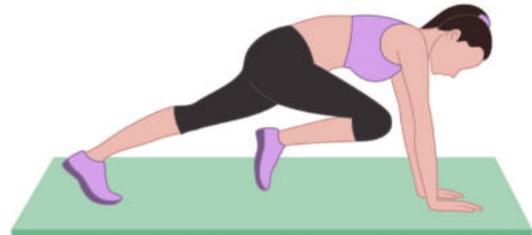
Achten Sie während der Übung darauf, dass der Körper gerade ist und der Kopf immer in der Linie des Oberkörpers gehalten wird.

Mountain-Climber

Neben den Bauchmuskeln werden bei dieser Übung auch andere Muskelgruppen angesprochen. So beispielsweise Gesäß und Beinmuskeln.

Durchführung:

1. Als Ausgangsposition gehen Sie in die Liegestützposition. Stellen Sie die Arme schulterbreit auseinander, während die Füße im hüftweiten Abstand aufgestellt werden. Die Schultern befinden sich direkt über den Händen und verbleiben dort auch während der Übung. Der Rücken ist gerade.
2. Nun die Knie abwechselnd in einer sprunghaften Bewegung in Richtung Brustkorb ziehen. Dabei bleibt das jeweils hintere Bein gestreckt.



Achten Sie während der Übung darauf, dass Sie die Körperspannung durchgehend halten.

Bugs

Diese einfache Übung ist nicht nur für einen flachen Bauch von Vorteil, sondern auch für den gesamten Rücken sowie die Schultern und die Hüfte.

Durchführung:

1. Zuerst gehen Sie in die Ausgangsposition: Sie legen sich flach auf den Rücken. Ihre Arme sind an Ihren Seiten voll ausgestreckt. Nun die Knie beugen und die Füße anheben, sodass Oberschenkel und Hüfte einen 90°-Winkel bilden. Die Waden sind dabei parallel zum Boden.



2. Jetzt spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an und strecken einen Arm nach oben und hinter den Kopf. Zusätzlich strecken Sie das entgegengesetzte Bein aus. Achten Sie darauf, dass das Bein nicht den Boden berührt. Anschließend gehen Sie in die Ausgangsposition zurück. Sie wiederholen die Übung nun für die andere Seite.

Innerhalb einer Minute sollten Sie so viele Bugs wie möglich für jede Seite schaffen.

Lunges

Wenn Sie nicht nur einen flachen Bauch, sondern auch einen knackigen Po und schlanke Beine haben wollen, sind Ausfallschritte genau richtig.

Durchführung:

1. Gehen Sie in die Ausgangsposition, indem Sie Ihre Beine hüftbreit auseinanderstellen. Legen Sie Ihre Hände an die Hüfte.

2. Mit dem rechten Fuß nun einen Ausfallschritt nach vorne machen, bis das linke Knie fast den Boden berührt. Achten Sie darauf, dass



der rechte Oberschenkel parallel zum Boden ist. Während Sie tief gehen, bleibt das vordere Knie über der Ferse. Während der gesamten Übung muss der Rücken langgehalten werden, um das gesamte Körpergewicht auf den Beinen zu verteilen.

3. Drücken Sie sich anschließend wieder nach oben und wiederholen Sie die Übung in einem flüssigen Bewegungsablauf mit beiden Seiten abwechselnd.

Innerhalb von einer Minute sollten Sie so viele Lunges wie möglich schaffen.

Achten Sie darauf, dass sich während der Übung nur die Beine bewegen. Der Oberkörper bleibt in einer aufrechten und stabilen Position.