

THORSTEN TSCHIRNER



MIT DVD

# THERA BAND



Das  
**8**-Minuten-  
Training

INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

Weltbild

THORSTEN TSCHIRNER

# Thera Band

Das 8-Minuten-Training

Weltbild

## FITNESSTURBO THERABAND

### 6 8 Minuten sind genug

- 6 Der Schlüssel zum Erfolg
- 7 Die Grundprinzipien des 8-Minuten-Trainings
- 8 Das macht das 8-Minuten-Training aus

### 12 Zug um Zug zum Superbody

- 12 Genial einfach
- 14 Sicher durchziehen
- 15 Gut gepflegt



## IHRE WORKOUT-BASICS

### 18 Der 3-Stufen-Plan

- 18 Stufe 1: Die Basis schaffen
- 19 Training nach Maß
- 20 Stufe 2: Der nächste Schritt
- 21 Stufe 3: 8-Minuten-Body-Express
- 22 Reduce to the Max

### 24 Das Turbo-Workout im Detail

- 24 Der beste Zeitpunkt
- 25 Die Ausrüstung
- 25 Trainingsbasics
- 27 Der richtige Einsatz des Therabands
- 28 Fit auf die Minute

### 30 8 Tipps, mit denen Sie am Ball bleiben

### 32 Der Bodycheck: Wie fit sind Sie?

## TOPFIT IN 3 STUFEN

### 40 Warm-up und Cool-down

- 40 Schnelles, hohes Bein
- 41 X-Kniebeuge
- 42 Ausfallschritt-Sprung
- 43 Burpees
- 44 Tiefer Ausfallschritt
- 45 Gestreckte Seitdehnung

### 46 Stufe 1: Die besten Basisübungen

- 46 Bein schlank
- 47 Beckenheben
- 48 Chestpress
- 49 Rückenziehen
- 50 Schulterdrücken
- 51 Basic-Crunch

### 52 Stufe 2: Traumkörper nach Maß

- 52 Kniebeuge
- 53 Bein-Lift
- 54 Butterfly-Kombi
- 55 Rudern im Sitzen
- 56 Frontheber
- 57 Schräger Crunch

### 58 Stufe 3: Jetzt geht's ums Ganze

- 58 Beuge-Streck-Kombi
- 59 Chestpress-Kombi
- 60 Brustpresse-Sprung-Kombi
- 61 Kniebeuge-Ruder-Kombi
- 62 Superman
- 63 Rumpfbeuge
- 64 So bleiben Sie auf Dauer fit



### 66 HIIT – Effektive Workout-Zirkel mit dem Theraband

- 67 Richtig aufdrehen
- 68 Muskeln nach Plan
- 69 HIIT-Zirkel 1: Body-Express: Bestform in Bestzeit
- 70 HIIT-Zirkel 2: Strong is sexy: fit mit jeder Faser
- 71 HIIT-Zirkel 3: Flache und sexy Körpermitte
- 72 HIIT-Zirkel 4: Starker Rücken, gute Figur
- 73 HIIT-Zirkel 5: Schöne Schenkel, knackiger Po
- 74 HIIT-Zirkel 6: Bikini-Workout

### 75 Üben mit Buch und DVD

### 76 Zum Nachschlagen

- 76 Sachregister
- 77 Übungsregister
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 80 Impressum



# FITNESSTURBO THERABAND

Das Ziel: den Körper kräftigen und nach den eigenen Wünschen formen. Der Plan: ein effektives, funktionelles und zeitsparendes Trainingsprogramm. Das Erfolgsrezept: ein genau abgestimmter Mix aus Kraftübungen, für die Sie nur ein einziges Gerät benötigen. Das Theraband. Wie auch immer Ihre persönlichen Ziele aussehen, eines ist sicher: Mit kontinuierlichem Training nach dem Prinzip des 8-Minuten-Programms erreichen Sie in Rekordzeit alles, was Sie sich vorgenommen haben.

# 8 MINUTEN SIND GENUG

Einfach, effektiv und mit Spaß – das ist das Motto des 8-Minuten-Programms. Ganz gleich, ob Sie abnehmen, für eine bestimmte Sportart trainieren oder Ihre Figur in Form bringen wollen: Mit dem 8-Minuten-Programm erhalten Sie einen effektiven Trainingsplan inklusive aller wichtigen Informationen, die Sie brauchen, um in den eigenen vier Wänden sofort mit dem perfekten Shaping für Ihren Körper zu beginnen. Starten Sie los!

Ist der Weg zum Traumkörper nicht nur hart, sondern vor allem auch sehr zeitaufwendig? Ein Blick in den Gerätepark eines modernen Fitnessstudios legt diesen Gedanken nahe: Für alle Muskeln gibt es dort unzählige Trainingsvarianten, die den Körper in Bestform trimmen sollen – immer vorausgesetzt natürlich, man verzichtet häufiger auf den entspannten

Kinoabend mit den Freundinnen oder auf ein Bier mit dem besten Kumpel.

## DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Tatsächlich wird jeder dritte Einsteiger bereits nach kurzer Zeit wieder zum Aussteiger, weil er es nicht schafft, das Training in seinen Tagesablauf zu integrieren. Regelmäßige Termine im Studio passen eben oft nicht in den beruflichen und privaten Zeitplan. Es hat daher wenig Sinn, alte Gewohnheiten von heute auf morgen ändern zu wollen. Starre Vorsätze sind fast immer zum Scheitern verurteilt. Der Körper lässt sich ungern zu etwas zwingen. Nur wenn Sport Spaß macht, bleibt man auch am Ball und führt ihn regelmäßig aus. Das bestätigt eine Untersuchung der Universität Bayreuth. Deshalb arbeitet das 8-Minuten-Training mit schnellen, kleinen Erfolgen, die Sie motivieren, immer weiterzumachen.

### STRAFF UND FIT IN REKORDZEIT

Stundenlange Workouts sind ab sofort passé. Wissenschaftler der Universität Wisconsin haben festgestellt, dass der Stoffwechsel nach einem intensiven Training aus nur drei Übungen noch 39 Stunden lang erhöht war. Im Vergleich dazu reduziert sich die Stoffwechselrate bei klassischem Ausdauertraining wie Radfahren bereits nach einer Stunde wieder auf Normalmaß.

## Acht Minuten am Tag für Ihre Fitness

Gründe, keinen Sport zu treiben, finden sich leicht. Hand aufs Herz, Sie haben sicher auch schon vielfältig argumentiert. Doch die Ausrede Nummer eins gilt ab sofort nicht mehr. Fitness ist nicht länger eine Frage der Zeit. Denn schließlich genügen schon acht Minuten täglich, um mehr Bewegung ins Leben zu bringen. Und die kann wirklich jeder aufwenden. Setzen Sie ab jetzt die richtigen Prioritäten, und gelangen Sie in kleinen Schritten zum maximalen Erfolg. Das 8-Minuten-Theraband-Training ist der ideale Einstieg auf Ihren Weg zu mehr Aktivität und Fitness – und somit auch zu mehr Wohlbefinden. Die Umsetzung im Alltag ist einfach, und die ersten Resultate lassen nicht lange auf sich warten. Wie weit die Reise geht, bestimmen Sie selbst.

## DIE GRUNDPRINZIPIEN DES 8-MINUTEN-TRAININGS

Vorab die gute Nachricht: Um fit zu werden und zu bleiben, müssen Sie weniger tun, als Sie vielleicht denken. Bereits kurze und intensive Trainingseinheiten zeigen Wirkung. Acht Minuten klingen nach nichts?! Kommt drauf an. Mit dem Workout ab Seite 39 verschwenden Sie nicht eine Sekunde Ihrer kostbaren Zeit. Alles, was Sie brauchen, sind acht freie Minuten, ein bisschen Platz und ein Theraband. Wo und wann Sie Ihr Expressstraining umsetzen, bleibt Ihnen überlassen. Wichtig ist allein die

Kontinuität, damit alle Muskelgruppen regelmäßig und intensiv beansprucht werden. Den Fettstoffwechsel ankurbeln, abnehmen und gleichzeitig Muskeln aufbauen: Das funktioniert nach diesem genialen Training auf der Grundlage aktueller sportwissenschaftlicher Erkenntnisse alles gleichzeitig. Eine Studie der Harvard-Universität belegt, dass mit einem kurzen intensiven Workout pro Tag bereits ein deutlich höheres Fitnesslevel erreicht werden kann und die Muskeln sichtbar straffer werden. Gute Aussichten!

## Maximaler Erfolg, minimaler Aufwand

Wie funktioniert das rasante Programm? Ganz einfach: mit Supersätzen! Bei so einem Supersatz führen Sie zwei Übungen hintereinander aus, ohne Pause. Dadurch trainieren Sie pro Trainingseinheit immer gleich zwei große Muskelgruppen. Die intensiven Einheiten sind zugleich so aufgebaut, dass sie die großen Muskelgruppen in sehr kurzer Zeit auf vielfältige Art und Weise beanspruchen. Dank der gezielten Kräftigungsübungen und dem raschen Wechsel zwischen den Durchgängen werden die Muskeln aufgebaut, und die Produktion von Gute-Laune-Hormonen für mehr Spaß beim Workout wird gepusht. Zudem werden Kreislauf und Stoffwechsel aktiviert: Kohlenhydrate und Fette werden verbrannt statt gespeichert – selbst dann, wenn Sie gerade nicht trainieren. Denn Fettzellen verbrauchen im Ruhezustand so gut wie keine Energie, Muskelzellen dagegen schon.

Ob Einsteiger oder Könner: Ihr maßgeschneidertes 8-Minuten-Workout-Paket wird Sie positiv überraschen und für schnelle Erfolge sorgen. Sie verlieren überschüssige Pfunde, bauen schlanke Muskeln auf, verbessern Ihre Beweglichkeit und gewinnen neue Power – auf die leichte Art und ganz nebenbei, sobald Sie Ihre Komfortzone kurz verlassen. Denn kurz darf nicht mit leicht verwechselt werden. Die Devise lautet: Kurz, aber hart.

## **DAS MACHT DAS 8-MINUTEN-TRAINING AUS**

Sie können Ihre Leistungsfähigkeit mit minimalem Aufwand so gezielt steigern, weil Sie dabei einen genialen Schachzug der Natur nutzen: das Prinzip der Superkompensation (Mehrausgleich). Sobald der Organismus nämlich einen entsprechenden Belastungsreiz erhält, versucht er nicht nur, das Ausgangsniveau wiederherzustellen, sondern seine Leistungsfähigkeit über den bisherigen Zustand hinaus zu entwickeln und sich den erhöhten Anforderungen anzupassen. Er sorgt quasi vor, damit er für zukünftige, wahrscheinlich größere Aufgaben gewappnet ist. Sportmediziner nennen dies das »Gesetz der Homöostase«. Es besagt, dass der Organismus sein Leistungsvermögen an die Anforderungen seiner Umwelt anpasst, um das dynamische Gleichgewicht zu erhalten. Bei Untrainierten geht diese Anpassung in großen Schritten voran. Sie sehen deshalb besonders schnell Erfolge.

## **Bringen Sie Ihre Muskeln aus dem Gleichgewicht**

Ihr Körper reagiert prompt auf die erhöhten Anforderungen durch das regelmäßige 8-Minuten-Training, indem er die Leistungsfähigkeit seiner Muskeln erhöht. Mehr noch: Ihre Muskeln überkompensieren die zeitweise Schwäche und bauen zusätzliches Muskelgewebe auf, um beim kommenden Training mehr Kraft entfalten zu können.

Ein weiterer positiver Effekt dieser Anpassungsreaktionen: Die Regenerationsphase, also die Zeit, die Ihr Körper zwischen zwei Trainingseinheiten braucht, um die Reize zu verarbeiten und Muskelmasse aufzubauen, verkürzt sich. Sie können daher bald in immer kürzeren Abständen trainieren, ohne dass Sie sich dabei schlapp fühlen.

### **SO BLEIBEN SIE DRAN**

Finden Sie heraus, warum Sie sich verändern wollen. Möchten Sie sich jung, fit oder sexy fühlen? Wollen Sie etwas für Ihre Gesundheit tun? Oder einfach nicht mehr so schnell aus der Puste kommen? Wenn Sie ein konkretes Ziel vor Augen haben, motiviert das unheimlich, und Sie schaffen es leichter, aktiv zu werden und vor allem auch am Ball zu bleiben. Nicht vergessen: In der Welt der Fitness sind alle Ziele gute Ziele. Verlieren Sie Ihres nie aus den Augen. Und vor allem müssen Sie es für sich selbst tun.

Leider gilt aber auch umgekehrt: Werden Ihre Muskeln nicht regelmäßig beansprucht, bauen sie unaufhaltsam ab. Unfair? Nein, eher ökonomisch, denn Ihr Körper leistet immer nur das, was Sie von ihm fordern. Wollen Sie Ihre Power weiter steigern, müssen Sie Ihre Muskeln vor immer größere Herausforderungen stellen. Haben die Muskelfasern erst einmal ein bestimmtes Niveau erreicht, lassen sie sich nur noch durch höhere Trainingsreize zum Wachstum bewegen.

Weil sich der Muskel rasch anpasst, ist es wichtig, ihn immer wieder mit neuen Reizen zu versorgen. Und dazu ist konstantes und abwechslungsreiches Training angesagt. Lassen Sie Ihre Muskeln nicht träge werden.

## Muskeln sind der beste Schlankeitsgarant

Das 8-Minuten-Training setzt auf den Aufbau eines starken Muskelkorsetts, schließlich sorgen Muskeln für eine gute Körperhaltung und eine erhöhte Fettverbrennung. Sie fordern kontinuierlich mehr Energie, weil sie den Grundumsatz erhöhen: Pro 750 Gramm mehr Muskelmasse verbraucht man etwa 50 Extrakalorien am Tag. Das bedeutet, Sie verbrennen rund um die Uhr bei allem, was Sie tun, allein durch das Anheizen des Stoffwechsels mehr Kalorien und Fett – selbst wenn Sie abends auf der Couch sitzen oder schlafen. Dazu kommt dann noch der Energieverbrauch durch das regelmäßige 8-Minuten-Training.

Frauen brauchen sich nicht zu sorgen: Sportwissenschaftlichen Untersuchungen zufolge

### USE IT OR LOSE IT

Muss das Training so anstrengend sein? Ja! Ein wichtiges Ziel des 8-Minuten Programms ist es, mehr Muskelkraft aufzubauen. Um dies zu erreichen, müssen die Muskeln beim Üben immer etwas mehr leisten, als sie es zurzeit mühelos können. Egal, auf welchem Leistungsniveau Sie sich gerade befinden, dieses Trainingsprinzip gilt für alle Sportler: Bringen Sie Ihren Körper immer wieder aus dem Gleichgewicht!

wirkt sich Kraftsport bei Frauen und Männern unterschiedlich aus. Während Männer eher an Muskelumfang und -masse zunehmen, profitieren Sportlerinnen von Gewichtsreduktion beziehungsweise einer Umverteilung zugunsten der fettfreien Körpermasse. Frauen bekommen vom Krafttraining also keine Bodybuilder-Figur. Denn das Muskelwachstum ist abhängig vom Testosteronspiegel, und der weibliche Organismus produziert das männliche Geschlechtshormon nur in sehr geringen Mengen. Darum führt ein Muskeltraining bei Frauen in erster Linie dazu, dass sie festere Muskeln bekommen – und das Gewebe straffer, die Figur besser wird. Auch beim Theraband-Training packen Sie sich nicht einfach Muskelpakete obendrauf. Ihre Muskeln werden vielmehr sichtbar und spürbar geschmeidig. Auf diese Weise wird die Körpersilhouette »knackiger«, und jede Bewegung sowie die Haltung verbessert sich.

## VOLL IM TREND

Der neueste Fitnesstrend heißt Functional Training und eignet sich für Einsteiger genauso wie für Fortgeschrittene und Profis. Der Unterschied zu einem konventionellen Kraft-Workout: Im Fokus von Functional Training stehen komplexe Bewegungsabläufe, die immer mehrere Gelenke umfassen und nicht nur einzelne Körperteile. Typisch sind zum Beispiel Bewegungskombis wie Kniebeuge und Armstreckung. Das Ziel sind keine Show-Muskeln, sondern ein funktionell ausgeprägter Muskelapparat, auf den Sie sich in jeder Situation verlassen können. Kurz: Functional Training bereitet Ihren Körper optimal auf die Alltagsrealität vor. Auch beim 8-Minuten-Theraband-Training führen Sie genau diejenigen Übungen aus, für die Ihr Körper geschaffen ist, und genießen somit quasi automatisch alle Vorteile funktionellen Trainings. Ein rundum sorgloses Training eben.

## Kurz, knackig, jünger

Es ist leider eine Tatsache: Werden Ihre Muskeln nicht trainiert, bilden sie sich ab einem Alter jenseits der 30 mehr und mehr zurück. Ohne zusätzliches Krafttraining verlieren Sie so bis zum 70. Lebensjahr fast die Hälfte Ihrer Skelettmuskelmasse. Und dieser Verlust lässt Sie mit der Zeit immer älter aussehen: Das Bindegewebe verliert an Festigkeit, die Haut

wird faltig und runzlig. Eine starke Muskulatur unter der Haut hält die Haut dagegen länger glatt und frisch.

Ein weiteres Benefit für die Schönheit: Nach neuesten Erkenntnissen bringen die Botenstoffe der aktiven Muskulatur Fettpolster auch direkt über dem aktiven Gewebe zum Schmelzen. Davon profitiert das Bindegewebe, dessen Zellen bei Zugbelastungen durch die Muskulatur die Produktion von Kollagen erhöhen. Kollagen wiederum stärkt die Sehnen und strafft die Haut. Die Kraft vom Band vermehrt zudem die Zahl der Stammzellen im Muskel und verjüngt so das Gewebe.

Eine weitere gute Nachricht: Durch regelmäßiges Training können Sie Ihre Kraft bis zum sechsten Lebensjahrzehnt weitgehend konstant halten. Besonders die für dynamische und explosive Bewegungen zuständigen schnell zuckenden Muskelfasern, die im Alter zuerst abgebaut werden, bleiben Ihnen durch ein regelmäßiges Krafttraining erhalten. Überhaupt steigert ein ausgewogenes Krafttraining Ihre Mobilität. Wenn Sie die Übungen mit dem größtmöglichen Bewegungsumfang ausführen, verbessert sich Ihre Beweglichkeit nämlich ganz automatisch. Bestes Beispiel: eine Kniebeuge, bei der Sie Ihren Po bis fast zu den Waden absenken.

## Stärker, gesünder, schlauer

Training baut aber nicht nur Kraft auf. Muskeln besitzen auch einen ungeahnten Einfluss auf das Immunsystem und unterstützen so die körpereigenen Abwehrkräfte. Erkältungs-

krankheiten zum Beispiel haben dadurch weitaus schlechtere Chancen.

Regelmäßiges Üben steigert sogar die geistigen Fähigkeiten. Jedes Mal, wenn sich ein Muskel anspannt oder erschlafft, sendet er chemische Stoffe und Proteine aus, die über die Blutbahn vom Gehirn aufgenommen werden. Dort liefern sie den Impuls zur Produktion von Nährstoffen, die unter anderem für die Denkprozesse notwendig sind. Zudem beginnen Nervenzellen sich zu verzweigen und über neue Verbindungen miteinander zu kommunizieren. Dieser Prozess ist die Basis für neue Lernerfahrungen. Und das bedeutet: Je besser die persönliche Fitness und körperliche Gewandtheit ist, umso größer ist auch die geistige Leistungsfähigkeit.

Um besonders Ihre Gehirnleistung positiv zu beeinflussen, finden Sie im Praxisteil dieses Buches spezielle Kombiübungen, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in hohem Maße aktivieren. Dadurch unterstützt Ihr Workout die Konzentration und beruhigt und fördert Ihren Antrieb auch abseits der Trainingsmatte. Ab jetzt gilt: Wer es in den Beinen hat, hat es auch im Kopf.

## Vorteile ohne Ende

Sie sehen: Regelmäßiges Muskeltraining wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf Ihren Körper aus. Neben den bereits genannten Vorteilen stärkt es die Knochen und Gelenke, verbessert die Blutfettwerte, hilft gegen leichten Bluthochdruck, wirkt entzündungshemmend und schützt vor Zellschäden, beugt Alters-

diabetes vor und beruhigt die Psyche. Nicht zuletzt fördert es die Produktion von stimmungshhebenden Hormonen wie Endorphin und Serotonin, macht also ganz nebenbei auch richtig gute Laune. Und: Je besser Sie trainiert sind, desto größer sind die gesundheitlichen Vorteile für den gesamten Organismus.

Ein straffes Muskelkorsett lässt Sie somit nicht nur jünger aussehen, Sie fühlen sich auch gleich wieder um einige Jahre jünger, aktiver, frischer und selbstbewusster. Und genau das versetzt Sie in eine positive Grundstimmung, die Sie für alle psychischen sowie physischen Herausforderungen bestens wappnet und Sie weniger schnell aufgeben lässt – nicht nur bei sportlichen Herausforderungen.

## DIE ZEIT LÄUFT

Wer ein Ziel erreichen will, sollte möglichst schnell mit der Umsetzung beginnen. Denn Vorhaben, die man nicht innerhalb von drei Tagen in Angriff nimmt, werden in 98 Prozent aller Fälle für die nächsten 72 Monate erst mal wieder auf Eis gelegt.

Aber keine Sorge, wenn Sie zwischendurch das regelmäßige 8-Minuten-Workout einmal unterbrechen müssen, zum Beispiel weil Sie längere Zeit krank sind. Sobald Sie sich ein gewisses Trainingsniveau erarbeitet haben, können Sie – selbst nach längeren Pausen – ziemlich schnell wieder an Ihre alte Leistungsfähigkeit anknüpfen.