

FIT IN NEUN MINUTEN

**EBENFALLS VON MARK LAUREN
MIT JOSHUA CLARK ERHÄLTlich:**

FIT OHNE GERÄTE

FIT OHNE GERÄTE FÜR FRAUEN

MARK LAUREN

JOSHUA CLARK

FIT

**IN NEUN
MINUTEN**

OHNE GERÄTE

**SUPEREFFEKTIVES TRAINING
MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

**AUS DEM AMERIKANISCHEN
VON STEFANIE HEIM**

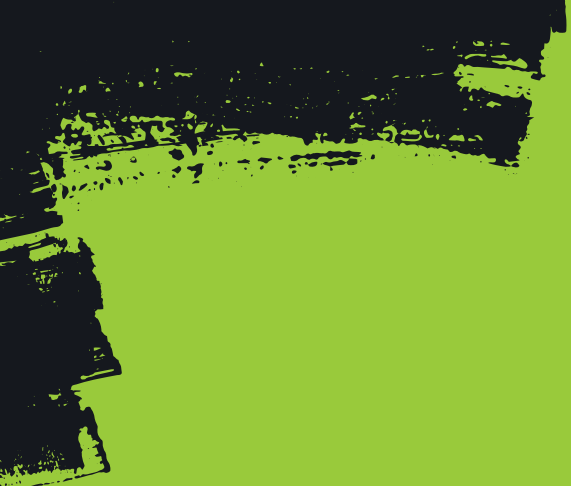
südwest

FÜR UNSEREN AGENTEN STEVE ROSS.

**WIR KÖNNTEN UNS FÜR DIESE UNGLAUBLICHE
WELTUMSPANNENDE REISE KEINEN BESSEREN
REISEFÜHRER VORSTELLEN.**

INHALT

EINLEITUNG	6
ZYKLUS #1	32
ZYKLUS #2	74
ZYKLUS #3	126
ZYKLUS #4	190
DU HAST ES WIRKLICH GESCHAFFT!	254



EINLEITUNG



Mit diesem Buch bist du auf dem direkten Weg zu einem athletischen Körper. Und du musst für diesen jede Woche nur 0,3 Prozent deiner Zeit aufwenden.

Es ist ganz einfach: Deinen besten Body erlangst du, indem du die Bewegungen trainierst, die für dein Überleben am wichtigsten sind. Andere Trainer und Autoren haben sich jedoch noch nie die Frage gestellt, welche Bewegungen das sein könnten. Ich verrate dir etwas – mein halbes Leben habe ich benötigt, um sie zu finden: die Formel, mit der du deine attraktivste Figur erlangen kannst. Es ist schade, dass aus der Formel so ein Geheimnis gemacht wird. Aber die Fitnessindustrie möchte nicht, dass du diese einfache Lösung zum Erreichen deiner Ziele kennst. So wirst du abhängig gemacht von den Studios, deren Ausrüstung und anderen unnötig aufwendigen, geldbringenden Trends.

Mit dem „Fit in neun Minuten“-Programm baust du nachgewiesenermaßen mehr Muskeln auf als durch Krafttraining, verbrennst mehr Fett als beim Cardiotraining und erzielst zudem Ergebnisse, die begehrenswerter und sicherer sind. Es verwandelt deinen Körper in das einzige Fitnesstool, das du benötigst.

Ich bin sehr stolz darauf, den ersten Bestseller zum Thema Bodyweight – „Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht“ – geschrieben zu haben. Es handelt sich zudem um das erste populäre Fitnessbuch, das auf einem militärischen Programm

basiert, und außerdem meines Wissens nach um das erste, das auf monotones, zeitaufwendiges, energieraubendes und ineffizientes Cardiotraining verzichtet. „Fit ohne Geräte“ ist und bleibt eine zeitlose Quelle für alles Wissen von Körperzusammensetzung über Motivation bis hin zu Ernährung. Mit über 125 möglichen Übungen verwandelt es jeden Raum in ein Fitnesscenter.

Bei „Fit in neun Minuten“ handelt es sich hingegen um eine andere Nummer. Während „Fit ohne Geräte“ die Bibel der Eigengewichtsübungen ist, bringt „Fit in neun Minuten“ mein Lebenswerk in einem Programm auf den Punkt – in einem gut verständlichen Rahmen, der keine Fragen offenlässt.

Während du mit „Fit ohne Geräte“ einzelne Muskelgruppen isoliert trainierst, habe ich für das vorliegende Buch neue Bewegungen entwickelt, mit denen du deinen gesamten Körper kräftigst.

„Fit in neun Minuten“ wendet westliche, topaktuelle sportwissenschaftliche Erkenntnisse auf östliche Weisheit an und paart dies mit drei Dekaden beispielloser Erfahrung, so dass du an ein paar Tagen die Woche nur je neun Minuten investieren musst. Nie zuvor gab es ein solch schnell wirkendes Programm mit derart geringer Belastung, das systematisch all die Muskelgruppen, Gelenkfunktionen und athletischen Fertigkeiten, die du benötigst, um stark, schlank, gesund, beweglich und verletzungsfrei zu werden und zu bleiben, umfangreich trainiert.