

Dr. med. Peter Poeckh

# KRAFT UND STABILITÄT BIS INS HOHE ALTER

Einfach und effektiv –  
mein Trainingsprogramm für zu Hause

südwest

# Inhalt

Mein persönlicher Weg zu Fitness, Kraft und Schmerzfreiheit ..... 4

## **1 Kraft für einen gesunden Körper ..... 6**

Was es bedeutet, fit zu sein, und warum Muskelkraft wichtig ist ..... 8  
Geräte versus Körpergewicht ..... 10  
Kraft in jedem Alter – wann mit Kräftigungsübungen anfangen? ..... 12  
Mythen über Krafttraining ..... 13

## **2 Rund um die Muskeln ..... 18**

Was machen die Muskeln? ..... 20  
Der Aufbau der Muskeln ..... 24  
Die verschiedenen Muskeltypen ..... 25  
Die Muskeln und ihre Fasern ..... 27  
Muskeln und Faszien – ein kongeniales Zusammenspiel ..... 33  
Muskelschmerzen – was nun? ..... 36

## **3 Das Training ..... 38**

Für ein erfolgreiches individuelles Training ..... 40  
Wie wir die Muskeln trainieren ..... 41  
Die richtige Intensität ..... 46  
Die wichtigsten Grundsätze für ein erfolgreiches Training ..... 48  
Überlastung – wenn die Muskeln schmerzen ..... 54  
Bevor Sie mit den Übungen beginnen ..... 57  
Das Trainingsziel festlegen ..... 60  
Der beste Motivator sind Sie selbst ..... 62  
Ihr Krafttest – wo stehen Sie? ..... 64

## **4 Die Programme für mehr Kraft und Stabilität ..... 72**

Einstieg in die Praxis.....	74
Erst einmal aufwärmen .....	75
Schultern & Arme .....	82
Brust & oberer Rücken .....	92
Bauch.....	102
Rücken & Gesäß .....	110
Beine & Balance .....	122
Die Ganzkörperprogramme.....	134
Ganzkörperprogramm für Einsteiger.....	136
Ganzkörperprogramm für Fortgeschrittene.....	147
Ausblick .....	158
Register .....	159
Impressum .....	160

# Mein persönlicher Weg zu Fitness, Kraft und Schmerzfreiheit

Zuallererst ist es mir ein großes Anliegen, den Leserinnen und Lesern der Vorgängerbücher für ihre Unterstützung zu danken – aber auch all jenen, die zusätzlich die bewegten Inhalte in den sozialen Medien verfolgen und ihre Erfolge hinsichtlich der Übungen und Programme mit mir und allen anderen Besuchern teilen. Dadurch konnte auch ich noch sehr viel über die Wirkungsweise von Bewegung und Übungen bei unterschiedlichen Beschwerden und allgemein beim Erreichen von Fitnesszielen lernen.

Nach einer sportlich intensiven Jugend insbesondere mit Tennis fand ich den Weg im jungen Erwachsenenalter wie so viele junge Männer heute auch ins Fitnessstudio. Etwa zwei Jahre lang stellte ich dort Gewichte und verausgabte mich an den Geräten. Doch schnell merkte ich, dass ich trotz meines jungen Alters immer unbeweglicher wurde. So begann ich, Dehnübungen in das Krafttraining einzubauen, und erntete damit verwunderte Kommentare und Blicke der richtig muskulösen Kollegen. »Was machst du denn da?« oder »Was soll das bringen?« waren noch die freundlicheren Reaktionen auf meine Dehnaktivitäten.

Im Alter von 21 Jahren zog es mich dann zum Yoga, zu einem kraftvollen Power-Yoga-Stil, dem Ashtanga-Yoga. Ich merkte, dass die Kraftelemente mich forderten und Beweglichkeit kaum vorhanden war. Ich blieb dran, zumal Rücken- und Schulterschmerzen mittlerweile zu meinem Alltag gehörten, und stellte nach einem halben Jahr fest, dass die Schmerzen weg waren, ich deutlich beweglicher wurde und mich insgesamt besser fühlte.

Neben meinem Medizinstudium ließ ich mich zum Yogalehrer sowie in manueller Medizin, Faszientherapien, Bewegungslehre, Sportmedizin und vielem mehr ausbilden, all das bildet auch heute noch die Grundlage meiner Arbeit in der Arztpraxis. Das Wissen um sinnvolle und therapeutisch effiziente Bewegung in Form von effektiven Übungen konnte ich bereits über 10 000 Patienten vermitteln und in Tausenden Bewegungs- und Yogastunden sowie -ausbildungen und auf den sozialen Plattformen weitergeben.

Da viele Menschen relativ spät einen Arzt aufsuchen – dann, wenn ein ernsthaftes Problem nicht besser oder gar schlechter wird –, ist das Hauptsymptom, dem ich begegne, der Schmerz. Im akuten Schmerzzustand bei funktionellen Ursachen helfen neben den Behandlungen vor allem Dehn- und Mobilisationsübungen. Die effektivsten dieser Übungen finden Sie in meinen Büchern *Fit, schmerzfrei und gesund bis ins hohe Alter*, *Rücken – Schultern – Nacken* und *Gelenke gut, alles gut*. Besonders wichtig ist es jedoch, die großen Regionen in schmerzfreien Phasen, also präventiv, oder wenn die Schmerzen nachlassen zu kräftigen und zu stabilisieren.

Vielleicht denken Sie jetzt, dass sich nun wieder der Kreis zum Fitnessstudio schließt. Dem ist aber nicht so. Kraft und Stabilität, ganz gleich in welchem Alter, können wir ohne Gewichte und Geräte erreichen. Wie das geht? Das zeige ich Ihnen in diesem Buch. Es sind so gut wie keine Investitionen in Ausstattung notwendig, Sie benötigen lediglich eine Matte, Zeit, Geduld und ein bisschen Durchhaltevermögen. Aber keine Sorge, ich begleite Sie in den nächsten Kapiteln mit vielen Tipps und Tricks, sodass Ihr innerer Schweinehund nicht die geringste Chance hat.

Die Übungen und Programme, die Sie nach einem Krafttest durchführen werden, sind einfach, überschaubar, kurzweilig und vor allem effektiv. Eine gesunde Verteilung von Kraft und Stabilität im Körper ist wichtig, um alle Herausforderungen des Alltags zu meistern, die Freizeit mit Freude zu gestalten und eine gute Balance für Sport und Alltag zu finden. Zusätzlich sind Schmerzen und Einschränkungen weniger wahrscheinlich, wenn Sie kräftig und stabil sind. Und warum sich Krafttraining sogar zum Abnehmen eignet, welche Mythen es zum Thema Krafttraining gibt und wie Sie die richtige Intensität wählen – all das und noch viel mehr erfahren Sie auf den folgenden Seiten!

Also, sind Sie dabei? Dann geht es jetzt los!

Vorab gilt mein herzlicher Dank noch meiner Nichte Emily, die sich als Model für die Illustrationen in diesem Buch zur Verfügung gestellt hat.

*Dr. Peter Poeckh*

# KAPITEL 1

## KRAFT FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER

---

Ganz gleich, in welchem Alter Sie sich gerade befinden: Kraft und Stabilität schaffen die beste Grundlage für langfristige Fitness, Bewältigung des Alltags und Freude an der Freizeit. Darüber hinaus reduzieren Sie die Wahrscheinlichkeit für Schmerzen. Aber was bedeutet es eigentlich, kräftig zu sein? Ab welchem Alter ist es sinnvoll, an der Kraft zu arbeiten? Benötigen wir Geräte dafür und stimmen alle bekannten Aussagen über Krafttraining?



# **Was es bedeutet, fit zu sein, und warum Muskelkraft wichtig ist**

Erstaunlicherweise gibt es keinen klar definierten Standard für Fitness, der überall akzeptiert wäre. Diejenigen, die sich in allen Bereichen körperlicher Leistungsfähigkeit am besten entwickeln, sind auch dort, wo körperliche Leistung zählt, etwa im Spitzensport oder beim Militär, die Erfolgreichsten. Und gerade diese unterschiedlichen Fähigkeiten machen es auch aus, resistent, also widerstandsfähig, zu sein. Die Vielseitigkeit der körperlichen Kompetenzen ist am wertvollsten und in der Nutzung ihrer Funktion am effektivsten. Diejenigen, die spezifisch nur auf einem Gebiet trainiert sind, weisen automatisch mindestens eine große Schwäche in einem anderen Bereich auf: Dem dünnen Langstreckenläufer fehlt die Kraft des massigen Bodybuilders, der wiederum wenig Ausdauer besitzt. Jetzt könnte man durchaus behaupten, dass man als »normaler« Mensch, der keiner Sportart konsequent nachgeht, dem keine große Bedeutung beimessen muss. Jedoch ist für unsere körperliche und geistige Gesundheit ein regelmäßiges Training des gesamten Spektrums an körperlichen Fähigkeiten am besten.

Dabei liegen vor allem die Bereiche Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer im Hauptfokus. In meinem Vorgängerbuch *Fit, schmerzfrei und gesund bis ins hohe Alter* finden Sie zu all diesen Kategorien Tests, die Ihr derzeitiges Level einstufen. Da in den vorherigen Büchern vor allem Übungen bei Schmerzen und damit primär Dehn- und Mobilisationsbewegungen im Vordergrund standen, möchte ich in diesem Buch die wichtigen Fähigkeiten Kraft, Stabilität, Balance, Koordination und muskuläre Ausdauer zum Thema machen. Dabei kommt auch die Beweglichkeit nicht zu kurz, die für die vorgestellten Übungen ebenfalls benötigt wird.

## **Kraft, Ausdauer, Koordination und Stabilität**

Sehen wir uns die oben genannten Fähigkeiten der Reihe nach an, um zu verstehen, was wir wie trainieren können.

Muskelkraft ist die Fähigkeit, durch Kontraktion Spannung zu entwickeln und Kräfte entstehen zu lassen. Dies kann beispielsweise in Form von einmaliger maximaler Kraft sein. Diese ist jene Kraft, die man einmal für eine Wiederholung aufbringen kann. So kann es zum Beispiel jemandem möglich sein, einen klassischen Liegestütz genau einmal auszuführen.

Die muskuläre Ausdauer oder Kraftausdauer bezeichnet die Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum hinweg eine Kraftleistung zu erbringen, ohne dabei schnell zu ermüden – die eingesetzten Muskeln können über eine längere Zeit unter Belastung arbeiten. Hier ist eine höhere Anzahl von Wiederholungen möglich.

Unter Koordination versteht man das Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem und damit die Fähigkeit, mehr als eine Bewegung, also einen bestimmten Bewegungsablauf, auszuführen. Das Beugen von Hüften, Knie und Sprunggelenken sowie das richtige Einsetzen dieser Gelenke werden mithilfe der Koordinationsfähigkeit zu einer einzigen Bewegung verbunden. Diese mit dem richtigen Timing durchzuführen, bestimmt die Qualität der Koordination.

Die Körperstabilität oder auch die Balance ist die Fähigkeit des Körpers, eine bestimmte Position einzunehmen und zu halten, auch wenn äußere Kräfte auf den Körper einwirken. Das Trainieren der Körperstabilität ist für die Verletzungs- und Sturzprophylaxe sehr wichtig.

Diese wichtigen Kompetenzen sind in diesem Buch in alle vorgestellten Übungen integriert, was Ihnen die besten Möglichkeiten bieten soll, diese Qualitäten zu verbessern. Viele Menschen trainieren unterschiedliche Fitnessprogramme, um besser auszusehen oder abzunehmen. Eine wirklich entscheidende Verbesserung der körperlichen Fitness tritt jedoch nur ein, wenn wir uns auf die Entwicklung aller Fähigkeiten konzentrieren und nicht einseitig üben. Denn das führt sehr häufig zu Problemen, da die anderen Bereiche vernachlässigt werden. Sowohl Leistungsfähigkeit als auch Aussehen werden sich aber mit etwas Geduld auch auf diesem Weg gesund und nachhaltig positiv entwickeln. Man könnte auch sagen: Form follows function – die Form ergibt sich aus der Funktion!

Wohlbefinden und ein gesundes, attraktives Äußeres bedingen einander und beides wird durch die Programme in diesem Buch gefördert, sodass alle Qualitäten vereint werden, die die eigentliche Fitness letzten Endes ausmachen. Wenn wir in die Natur blicken, dann sind es immer die Menschen und Tiere mit dem höchsten Fitnessgrad, die immer auch die größten Überlebenschancen besitzen. Indem wir kurze Krafttrainingseinheiten mit unserem eigenen Körpergewicht absolvieren und uns natürlich auch vernünftig ernähren, entwickeln wir eine umfassende Fitness für einen gesunden Körper und Bewegungsapparat.

## Geräte versus Körpergewicht

Die Beliebtheit von Trainingsgeräten hat in den letzten Jahren zugenommen. Aber ist es wirklich erforderlich, mit Gewichten und insbesondere ganzen Geräten zu arbeiten? Brauchen wir unbedingt eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio, müssen wir uns tatsächlich ganze Trainingssysteme im eigenen Keller aufbauen, um unsere Kraft zu trainieren?

Das Training mit Gewichten kann immer nur isoliert ausgeführt werden. Damit ist gemeint, dass meist nur einzelne Muskelgruppen oder gar einzelne Muskeln separat angesprochen werden und somit nur eine geringe Menge Ihrer gesamten Muskelmasse gefordert wird. Ins Training mit dem eigenen Körpergewicht werden immer viele verschiedene Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig eingebunden. Die logische Konsequenz ist, dass solche Übungen den zusätzlichen Vorteil haben, die Körpermitte, den Rumpf (»Core«), wesentlich stärker und effizienter zu trainieren, als es Übungen mit Gewichten oder an Geräten tun.

## Großer Nutzen für den Alltag

Ein weiterer großer Vorteil des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht besteht darin, dass die Bewegungen vor vielen chronischen Verletzungen

schützen, weil sie gelenkschonend wirken. Beim Gewichtheben oder anderen eher unnatürlichen Übungen, die uns im Alltag eigentlich keinen großen Nutzen bringen, können solche Verletzungen mit der Zeit entstehen. Als Sportmediziner und Spezialist für den Bewegungsapparat bin ich in meiner Arztpraxis oft mit Patienten konfrontiert, die sich im Training verletzen oder danach mit negativen Folgewirkungen kämpfen müssen. Die eindeutige Schlussfolgerung, die ich daraus ziehe, ist, dass dieses Training für einen gesunden und schmerzfreien Körper offenbar nicht sinnvoll ist.

## Eine Nation von Vielsitzern

Damit eine Übung nützlich ist, muss sie der Bewegung, für die trainiert wird, möglichst ähnlich sein. Die Anforderungen, die an den Durchschnittsmenschen oder auch an einen Hobbysportler gestellt werden, bestehen nicht darin, spezifische Leistungen zu erbringen, sondern im Alltag mit dem eigenen Körpergewicht umzugehen. Was könnte deshalb also nützlicher sein, als dieses eigene Körpergewicht auch im Training einzusetzen, um mehr Kraft für Aktivitäten des Alltags zu entwickeln?

Denn wann haben wir uns das letzte Mal im Sitzen oder Liegen ernsthaft angestrengt? Die meisten von uns sind nicht damit aufgewachsen, den eigenen Körper zum Training zu benutzen, obwohl sich Yoga und Pilates mittlerweile großer Beliebtheit erfreuen.

Ich selbst bin Yogalehrer und Yogatherapeut und beschäftige mich seit über 20 Jahren mit der wirkungsvollen Anpassung von Asanas (Körperhaltungen im Yoga) an die individuellen körperlichen Einschränkungen, Schmerzen und Beschwerden. Besonders im Yoga ist es auffällig, dass in vielen Richtungen effektive Kräftigungsübungen zu kurz kommen und es keine umfassende Fitness bieten kann. Ich denke dabei beispielsweise auch an den Ausdauerbereich. Fairerweise muss man daszusagen, dass der körperliche Aspekt im Yoga nur ein kleiner Baustein des gesamten Werkzeugkoffers ist, den Yoga zu bieten hat. Die indische Yogapraxis dient seit vielen Jahrhunderten primär spirituellen Zwecken.

# Kraft in jedem Alter – wann mit Kräftigungsübungen anfangen?

Ein weiteres Missverständnis in Bezug auf das Training mit dem eigenen Körpergewicht zeigt sich in der Behauptung, der Schwierigkeitsgrad der Übungen könne nicht nennenswert variiert werden. Es möge ja ein paar Übungen geben, aber eine große Auswahl hätte man bei diesem Training nicht – auch das hört man öfter. Doch ich verspreche Ihnen: Sie werden erstaunt sein, wenn Sie mit den Übungsprogrammen beginnen, wie viel Abwechslung und Anpassung an unterschiedliche Levels hier mit einfließen. In diesem Buch kann tatsächlich nur ein Ausschnitt aus unzähligen Übungen und Varianten gezeigt werden.

Allein schon ohne die Übung selbst zu variieren, haben Sie zahlreiche verschiedene Anpassungsmöglichkeiten:

- Führen Sie die Übung auf einem instabilen Untergrund aus.
- Führen Sie Übungen nur mit einem Arm oder einem Bein aus.
- Legen Sie Pausen ein, zu Beginn oder in der Mitte der Übung.
- Steigern oder senken Sie die Anzahl der Wiederholungen.

Die Liste ließe sich unendlich fortführen, Ihrer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Nehmen wir als Beispiel den Liegestütz. Dieser wird in diesem Buch in unterschiedlichen Varianten vorgestellt. Führt man den Liegestütz an der Wand aus, ist er eher einfach. Führen Sie ihn abgestützt mit den Händen auf einer erhöhten Fläche aus, wird er schon deutlich schwieriger. Je niedriger die Fläche ist, desto herausfordernder wird die Übung. Setzen Sie die Hände auf dem Boden auf, wird es noch schwieriger. Positionieren Sie die Hände anders, kommt noch einmal eine Schwierigkeitsstufe dazu. Sie sehen: Es gibt kein Limit für Variationen und Schwierigkeitslevels.

Aus diesen Gründen ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht für jeden von uns möglich und sinnvoll – ganz gleich, wie alt Sie sind und welche Voraussetzungen Sie mitbringen, sowohl in puncto körperliche Verfassung als auch in puncto Vorerfahrung mit unterschiedlichen Trainings-

oder Sportarten. Sie können nur eins falsch machen: gar nicht erst mit dem Training zu beginnen.

## Mythen über Krafttraining

Als Sportmediziner beschäftige ich mich auch mit den aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, die in das Training einfließen. Dabei kommt es immer wieder zu Behauptungen und weitverbreiteten Missverständnissen, die einer Aufklärung bedürfen.

### Mythos 1: Je mehr, desto besser

Viele glauben, es sei umso besser, je mehr Muskeltraining sie durchführen und je länger das Training dauert. Muskeln sind das effektivste Mittel, um Fett zu verbrennen. Deshalb sollten sie trainiert werden – ohne dabei jedoch das Muskelwachstum durch falsche Ernährung oder Überforderung zu gefährden. Übertraining und einseitige Ernährung sind die Hauptfallen, in die Anfänger, aber auch erfahrene Sportlerinnen und Sportler tappen, wenn es darum geht, das Training effektiv zu gestalten. Da eine Vielzahl unterschiedlicher Faktoren, darunter etwa Trainingsintensität, Trainingshäufigkeit, Trainingsdauer, Schlafqualität, Regeneration, Veranlagung, Ernährung und noch einiges mehr, eine Rolle bei der Frage spielen, wie viel trainiert werden sollte, kann man diese nur individuell beantworten. Signale für ein Übertraining sind:

- Ab einem gewissen Punkt keine erkennbaren Fortschritte mehr
- Chronische Erschöpfung und Müdigkeit
- Häufige Verletzungen
- Erhöhte Herzfrequenz im Ruhezustand

Stellen Sie diese Anzeichen an sich fest, sollten Sie die Trainingsintensität, die Häufigkeit des Trainings und die Trainingsdauer unbedingt anpassen.

## **Mythos 2: Durch Krafttraining nimmt man zu, durch Ausdauertraining ab**

Viele setzen den Zuwachs an Muskelmasse beim Krafttraining mit Gewichtszunahme gleich und sorgen sich, dass sie zu viel Muskelmasse aufbauen und damit auch schwerer werden, wo sie doch eigentlich abnehmen wollen. Dazu lässt sich sagen: Es ist ganz normal, dass in den ersten Wochen eines Krafttrainings die Trainierenden kräftiger werden. Der Grund dafür liegt in der besseren Versorgung der Muskulatur. Die plötzlich zunehmende Kraft ist überwiegend nicht auf mehr Muskelmasse, sondern auf die neurologische Gewöhnung des Gehirns an neue Bewegungen zurückzuführen. Die Sorge, praktisch »aus Versehen« muskulöser zu werden, als man möchte, oder unkontrolliert an Muskelmasse und Gewicht zuzunehmen, ist daher völlig unbegründet.

Für die Regulierung des Körpergewichts ist als Hauptfaktor die Kalorienzufuhr entscheidend. Ein moderates Work-out wie Aerobic erhöht den Kalorienverbrauch leicht, baut aber kaum Muskeln auf. Ohne Krafttraining verzichten Sie auf das beste Mittel zur Fettverbrennung: mehr Muskeln! Wenn Sie zunehmen möchten, erhöhen Sie Ihre Kalorienzufuhr und bauen Muskeln durch Krafttraining auf. Wenn Sie abnehmen möchten, reduzieren Sie Ihre Kalorienzufuhr und erhöhen durch Muskelaufbau Ihren Grundumsatz. Bei beiden Zielen dient sinnvolles Krafttraining als Katalysator!

Aber Vorsicht! Ein Fettabbau kann nur in allen Körperregionen gleichzeitig erreicht werden. Ein paar Sit-ups pro Tag werden das unerwünschte Bauchfett nicht schmelzen lassen. Dafür müssen Sie mehr Kalorien verbrennen, als Sie zu sich nehmen. Und am effektivsten ist der Kalorienverbrauch nicht beim Ausdauertraining, sondern beim Krafttraining und damit beim Muskelaufbau. So kann zum Beispiel durch konsequentes Training von Schultern und Oberschenkeln genauso viel oder vielleicht sogar etwas mehr Fett am Bauch abgebaut werden als durch Sit-ups. Ein isoliertes Bauchtraining würde zwar die Bauchmuskulatur stärken, das Bauchfett jedoch nur weiter nach vorn schieben, ohne dass Ihre Muskeln sichtbarer würden. Und die Menge an Fett, die in den einzelnen Körperregionen abgebaut werden kann, ist genetisch festgelegt.

## **Mythos 3: Werden Muskeln nicht trainiert, verwandeln sie sich in Fett**

Muskelzellen und Fettzellen haben unterschiedliche Funktionen und sind getrennt voneinander zu betrachten. Die einen werden sich nie in die anderen verwandeln. Kommt es dazu, dass jemand, der zuvor muskulös und kräftig war, nun übergewichtig und »weicher« wird, liegt das nicht an einer Funktionsänderung der Zellen, sondern daran, dass der Kalorienverbrauch nicht mehr höher ist als die Kalorienzufuhr. Und das über einen relativ langen Zeitraum. Es gibt keine Umwandlung von Muskeln zu Fett, aber einen Abbau von Muskelmasse und eine Zunahme an Körperfett. Ein ausgewogenes Krafttraining, unterstützt durch die richtige Ernährung, wird Ihnen dabei helfen, Kraft, also Muskeln, auf- und Fett abzubauen.

## **Mythos 4: Frauen sollten anders trainieren als Männer**

Die meisten Frauen wollen durch Training nicht erreichen, eine breite Brust und kräftige Arme zu bekommen; sie wünschen sich einen gut proportionierten und festen Körper, vor allem an Bauch, Gesäß und Beinen. Dies ist mit zunehmendem Alter leider immer schwieriger zu erreichen. Auf jeden Fall sollten sie dabei jedoch dasselbe trainieren wie Männer, die breiter werden wollen. Beide Geschlechter bauen Muskeln und Fett auf dieselbe Weise auf und ab. Es gibt keinen Grund, nur wegen des Geschlechts anders zu trainieren, vor allem im Hinblick auf Kräftigungsübungen. Ein weitverbreitetes Missverständnis ist, dass Frauen durch Krafttraining massig werden. Beim Training vernachlässigen Frauen im Unterschied zu Männern eher die Arme. Es ist unmöglich, dass eine Frau durch reines Training des Oberkörpers und ohne Zufuhr von (illegalen und/oder gesundheitsgefährdenden) Substanzen dicke und muskulöse Arme bekommt. Die Muskeln von Männern und Frauen sind identisch, nur durch die Größe unterscheiden sie sich.

Ein Training für den Oberkörper würde bei Frauen auch den Bauch und das Gesäß straffer machen, da die gesamte Muskelmasse erhöht wird. Muskeln aufzubauen und sie zu erhalten, ist der einfachste und effektivste Weg,

um Fett und Kalorien zu verbrennen. Männern wird oft fälschlicherweise eingeredet, sie sollten Bankdrücken und Latziehen oder andere Übungen an Geräten isoliert im Fitnessstudio absolvieren. Diese Übungen sind aber nicht funktionell und erzielen bei Weitem nicht so gute Ergebnisse wie ein vielseitiges Training mit dem eigenen Körpergewicht.

## **Mythos 5: Man muss jeden Tag trainieren, um Fortschritte zu machen**

Nein, Erfolge sind auch mit zwei- bis dreimal Training pro Woche möglich. Die Regeneration ist wichtig für den Muskelaufbau und die Gesundheit. Man braucht Geduld, und es wird dauern, bis man auch äußerlich etwas spürt und verändert. Denn das Muskelwachstum findet nicht während des Trainings statt, sondern in den Erholungsphasen zwischen den einzelnen Trainingseinheiten. Auf längere Sicht sind Regenerationsphasen oder andere Trainingsschwerpunkte sehr wichtig für die Erholung.

## **Mythos 6: Krafttraining macht unbeweglich und langsam**

Muskelwachstum ist ein langsamer Prozess, besonders ohne gezieltes Training. Richtig ausgeführtes Krafttraining verbessert sogar die Beweglichkeit und macht stärker und schneller – vor allem dann, wenn die Übungen mit vollem Bewegungsumfang durchgeführt werden.

## **Mythos 7: Ich bin zu alt, um noch mit Krafttraining anzufangen**

Bewiesenermaßen lässt die Hormonproduktion im Laufe der Jahrzehnte nach, und der gesamte Stoffwechsel verlangsamt sich. Die Auswirkung auf