



JOAN PAGANO

MUSKEL TRAINING

für Frauen

Über 200 Übungen für Fitness,
Gesundheit und Attraktivität



Penguin
Random
House

Für Frauen weltweit

Projektbetreuung Elizabeth Yeates
Gestaltung und Satz Collette Sadler
Cheflektorat Dawn Henderson
Bildredaktion Christine Keilty
Umschlaggestaltung Nicola Powling, Rosie Levine
Herstellung Rebecca Fallowfield, Oliver Jeffreys
Art Director Peter Luff
Redaktionsleitung Peggy Vance

DK Indien

Projektbetreuung Manasvi Vohra
Lektorat Dorothy Kikon
Cheflektorat Alicia Ingty
Bildredaktion Balwant Singh, Anchal Kaushal, Swati Katyal,
Neha Wahi, Vandna Sonkariya, Navidita Thapa
Herstellung Sunil Sharma
DTP-Design Satish Chandra Gaur, Anurag Trivedi,
Manish Chandra Upreti

Für die deutsche Ausgabe:

Programmleitung Monika Schlitzer
Projektbetreuung Andrea Göppner
Herstellungsleitung Dorothee Whittaker
Herstellungskoordination Katharina Dürmeier
Herstellung und Satz Verena Marquart, Kim Weghorn

Titel der englischen Originalausgabe:
Strength Training Exercises for Women

© Dorling Kindersley Limited, London, 2013
Ein Unternehmen der Penguin Random House Group
Alle Rechte vorbehalten
Text © Joan Pagano, 2013

© der deutschsprachigen Ausgabe by
Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2015
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung, Wiedergabe, Ver-
vielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch,
durch Fotokopie oder Aufzeichnung, bedarf der vorherigen
schriftlichen Genehmigung durch den Verlag.

Übersetzung Anke Wellner-Kempf, Christiane Burkhardt,
Barbara Knesl

Lektorat Anke Wellner-Kempf

ISBN 978-3-8310-2720-0

Printed and bound in China

Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und
vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht
übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner
Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.
Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt.





▶ Inhalt

Vorwort der Autorin	6
Gut vorbereitet	8
Wozu Krafttraining?	10
Die Körperfettverteilung ermitteln	14
Testen Sie Ihre Fitness	16
Ihr Trainingsprogramm	18
Muskeln und Training	24
Ausrüstung	26
Die richtige Haltung	30
Core-Training und Gleichgewicht	32
So trainieren Sie mit diesem Buch	34
Warm-up/Cool-down	36
Isoliertes Muskeltraining	52
Training für Beine und Po	54
Training für den Oberkörper	126
Training für den Core	192
15-Minuten-Workouts	242
Step-Touch	244
Beachball	262
Hüpfen & Springen	282
Ausfallschritt & Co.	298
Allgemeines Training	318
Notizen	324
Weitere Informationen & Bezugsquellen	326
Register	328

► Po und Oberschenkel Gesäß anspannen

Die Übungen auf dieser Doppelseite lassen sich auch an einem Stuhl oder mit auf dem Boden aufgestellten Füßen ausführen. Wenn die Handflächen zur Decke zeigen, arbeiten die Arme weniger mit – die Gesäßmuskeln müssen sich noch mehr anstrengen.

Sie beginnen mit Stufe 1 und gehen in Ihrem Tempo zu Stufen 2 und 3 über.

STUFE 1	10 Wh.: 1–2 Sets
STUFE 2	15 Wh.: 1–2 Sets
STUFE 3	20 Wh.: 1–2 Sets

1 Gehen Sie auf einer Matte in Rückenlage. Fersen und Fußknöchel ruhen so auf dem Ball, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben.



Mit aufgestellten Füßen

Wenn Sie die Übung mit aufgestellten Füßen machen, isolieren Sie die Gesäßmuskeln und beanspruchen die Oberschenkelrückseite weniger.

2 Die Fersen in den Ball drücken, den Po kräftig anspannen und das Becken (nicht den Rücken) etwa 5 cm vom Boden heben. In die Ausgangsposition zurückkehren. Die Übung ohne Pause 15–20-mal wiederholen. Danach oben bleiben und 15–20-mal in kurzen Bewegungen mit dem Po wippen.



▶ Po und Oberschenkel Ballbrücke/Beincurl

Ballbrücke Bei dieser Übung werden die Bauchmuskeln und die Rückenstrecker aktiv, um den Core zu stabilisieren. Wenn Ihre Unterschenkel auf dem Ball ruhen, ist die Übung am einfachsten. Trainieren Sie darauf hin, dass schließlich nur noch Ihre Fersen und Fußknöchel aufliegen. Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad der Übung weiter, indem Sie bei angehobenen Hüften auf die Unterstützung der Arme verzichten.

Sie beginnen mit Stufe 1 und gehen in Ihrem Tempo zu Stufen 2 und 3 über.

STUFE 1	3 Wh.: 1 Set
STUFE 2	5 Wh.: 1 Set
STUFE 3	10 Wh.: 1 Set

Die Fersen ruhen auf dem Ball oder einem Stuhl, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Das Becken heben, sodass der Oberkörper von den Hüften bis zu den Schultern eine Linie bildet. Anschließend Wirbel für Wirbel abrollen. Das ist im unteren Rücken wegen seiner natürlichen Krümmung am schwierigsten. Ausatmen, während des Anhebens auf vier zählen, einatmen und während des Absenkens ebenfalls auf vier zählen.



Beincurl auf dem Ball Hier werden Sie die Muskeln der Oberschenkelrückseite deutlich spüren! Die Hüften bleiben oben, während Sie den Ball mit den Beinen vor- und zurückrollen. Ihr Core stabilisiert den Rumpf. Durchhängen ist nicht erlaubt!

Sie beginnen mit Stufe 1 und gehen in Ihrem Tempo zu Stufen 2 und 3 über.

STUFE 1	10 Wh.: 1–2 Sets
STUFE 2	15 Wh.: 1–2 Sets
STUFE 3	20 Wh.: 1–2 Sets



In die Brücke gehen (s. oben), ausatmen und den Ball mit den Fersen in Richtung Hüften rollen. Halten, einatmen und den Ball wieder wegrollen. Die Hüften bleiben durchgehend angehoben.

▶ Brust Halbe Liegestütze mit Klopfen

Beginnen Sie diese Liegestützen für Fortgeschrittene, indem Sie sich auf den Boden knien. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, sodass Ihr Körper eine gerade Linie von den Schultern über die Hüften bis zu den Knien bildet. Indem Sie in der Liegestütze Ihre Knie beugen und Ihre Fußknöchel kreuzen, verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorn, sodass kein direkter Druck auf die Kniescheiben ausgeübt wird.

Sie beginnen mit Stufe 1 und gehen in Ihrem Tempo zu Stufen 2 und 3 über.

STUFE 1	5–8 Wh. (1 Wh. = beide Seiten): 1 Set
STUFE 2	10–12 Wh.: 1 Set
STUFE 3	15–20 Wh.: 1 Set

1 Knien Sie sich auf eine Matte und stellen Sie Ihre Hände etwa 10 cm mehr als schulterbreit auf. Die Hüften fallen lassen und das Gewicht nach vorn verlagern, um die Kniescheiben nicht direkt zu belasten.

Hals und Wirbelsäule bilden eine Linie.

Der Rücken ist gerade.

Direkten Druck auf die Knie vermeiden



2 Einatmen und die Ellbogen im rechten Winkel nach außen beugen. Die Brust zu Boden senken.

3 Ausatmen und die Arme strecken, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Oben mit der rechten Hand auf die linke Handfläche klopfen, dann erneut in die Ausgangsposition zurückkehren. Im Wechseln der Seiten wie angegeben wiederholen.

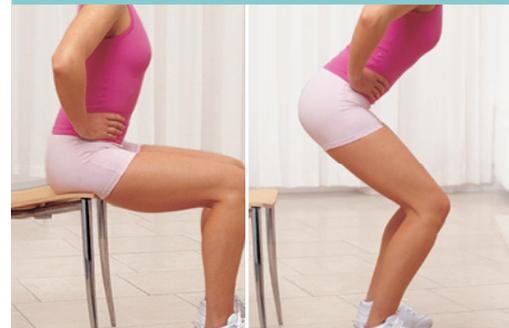


▶ Allgemeines Training Kraftaufbau

Es ist einfach, sich ein eigenes Ganzkörpertraining zusammenzustellen. Wählen Sie mindestens acht Übungen für die großen Muskelgruppen in Unterkörper, Oberkörper und den Core aus – Hüften, Oberschenkel, Rücken, Brust, Schultern, Arme und Core.

Diese Beispielprogramme sind an Ihre aktuelle Situation angepasst. Wenn das Krafttraining neu für Sie ist oder Sie nach langer Pause wieder damit anfangen, legen Sie mit »Kraftaufbau« zunächst eine Grundlage. Machen Sie bereits etwas Krafttraining und möchten Fortschritte sehen, nehmen Sie sich das Programm »Kräftiger werden« vor. »Krafttraining Plus« fordert Sie mit Übungen heraus, die hohe Stabilität, Balance und Koordination voraussetzen. Führen Sie jede einzelne Übung entsprechend den in den Kästen angegebenen Stufen aus und gehen Sie in dem Maße von Stufe 1 bis 3 vor, wie Sie kräftiger werden. Wenn Sie eine der Stufen zu einfach finden, gehen Sie gleich zur nächsten Stufe über. Sobald Sie alle Übungen des Beispieltrainings in Stufe 3 ausgeführt haben, nehmen Sie sich das nächste Trainingsprogramm vor. Denken Sie auch vor und nach jedem Workout an das Warm-up (s. S. 36–43) und das Cool-down (s. S. 44–49).

Beginnen Sie mit dem **Unterkörper**



Aufstehen, S. 58

Gehen Sie über zum **Oberkörper**



Einarmiges Rudern, S. 128

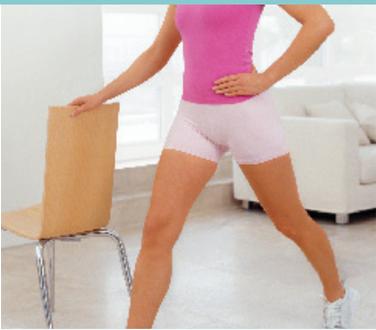
Diagonale Liegestütze, S. 143

Schließen Sie ab mit dem **Core**



Bauchpresse, S. 194

Beckenkippe im Liegen, S. 206



Ausfallschritt, S. 82-83



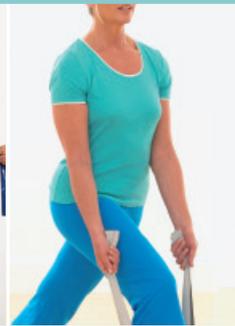
Seitschritt mit Tube, S. 108-109



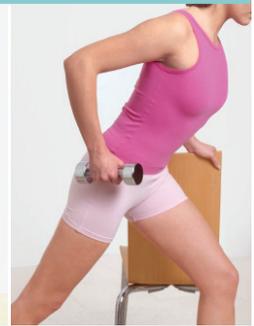
Waden/Zehen heben, S. 236



Horizontale Abduktion, S. 166



Doppelter Bizepscurl, S. 169

Gestützter Trizeps-Kickback,
S. 176

Rückenstrecken in Bauchlage, S. 220





Straffe Muskeln, eine aufrechte Haltung,
eine attraktive Figur – mit diesem Ratgeber
erreichen Sie Ihre Ziele.

Über 200 abwechslungsreiche Step-by-Step-Übungen
trainieren die einzelnen Muskelgruppen –
für zu Hause und im Studio.



Mit vier kompletten 15-Minuten-Workouts,
die in jeden Tagesablauf passen



Viele Profi-Tipps zur Ausrüstung und
für ein gesundes, effektives Training



Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

14,95 € [D] 15,40 € [A]
ISBN 978-3-8310-2720-0



9 783831 027200