

Thorsten Tschirner

Fit in



**Die 15-Minuten-Formel für deine
tägliche Dosis Gesundheit**

**Mit effektiven Workouts
und cleveren Rezepten**

Inhalt



Theorie

- 10 **Muskeln: beste Freunde**
- 12 15 Minuten am Tag – maximale Wirkung
- 17 Feinstruktur der Muskeln
- 18 Workout-Basics
- 22 Motivations-Hacks

- 26 **Clever fit**
- 28 Der Fitness-Check
- 32 Die Auswertung!
- 33 Eine Trainingseinheit



Praxis

- 34 **Workouts**
- 36 Warm-up:
High Knees + Body Twist
- 40 Warm-up:
Skater-Sprünge + Kardiobalance
- 44 Cool-down:
Aufgedrehter Seitschritt + Lunge
Stretch mit Rumpfdrehung

- 48 **Stufe 1: Eure Basis für den Erfolg**
- 48 Beine/Po & Rumpf: Sumo-Kniebeuge + Planke
- 52 Brust & Rücken: Walking Push-up + Schwimmer
- 56 Rumpf/Arme/Schultern: Käfer + Trizepsstütz
- 60 Komplexübung: Bergsteiger + Ausfallschritt mit Drehung

- 64 **Stufe 2: Qualität vor Quantität**
- 64 Beine/Po & Rumpf: Brücke + Around the World
- 68 Brust & Rücken: Liegestütz + LAT-Rudern

- 72 Rumpf/Arme/Schultern:
Eingedrehter Seitstütz + Umgekehrtes
Schulterdrücken
- 76 Komplexübung: Burpee + Beckenlift

- 80 **Stufe 3: Intensives Workout für
tolle Resultate**
- 80 Beine/Po & Rumpf:
Einbeinige Kniebeuge + Seitstütz
- 84 Brust & Rücken:
Spiderman-Liegestütz + Standing
Leg & Arm Extension
- 88 Komplexübung: Splitjumps +
Powerstütz
- 92 Rumpf/Arme/Schultern:
Beinscheren-Crunch + Taucher
- 96 Komplexübung: High-Level-Burpee +
Superman

- 100 **Challenge**
- 102 Wochen 1–2
- 109 Wochen 3–4
- 117 Bravo! Und nun?

- 118 **Stufe 4: High Intensity Interval
Training**
- 118 HIIT-Zirkel 1
Für mehr Kraft und Ausdauer
- 120 HIIT-Zirkel 2
Klassiker: Bauch, Beine, Po
- 122 HIIT-Zirkel 3
HIIT the Beach mit Strandfigur
- 124 HIIT-Zirkel 4
Schulter, Nacken, Schreibtisch-
Verspannungen

- 126 **Ernährung**
- 128 Ernährung und Fitness
- 129 Top 5: Clevere Ernährung

- 130 **Fitness-Rezepte**

Service

- 156 Sach- und Rezeptregister
- 159 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 160 Impressum



»Wer große Ausdauer hat, bleibt immer Sieger.«
Französisches Sprichwort



THORSTEN TSCHIRNER

studierte Sportwissenschaften und Journalistik. Der Fitness-Experte arbeitete viele Jahre als Personal Trainer, Gesundheits- und Sportberater und ist einer der erfolgreichsten Gesundheits- und Fitnessautoren im deutschsprachigen Raum. Heute bringt er sein Wissen europaweit im Tourismus- und Gesundheitsbereich ein. Thorsten Tschirner hat bereits mehrere erfolgreiche Ratgeber zu den Themen Fitness und Muskelaufbau verfasst.



Lieber Thorsten Tschirner, als erfahrener Fitness-Coach haben Sie bereits viele Trends kommen und gehen gesehen. Für wen bietet sich das Konzept »Fit in 15« an?

Für alle, die sich einen fitten, aber auch gesunden Körper wünschen. Denn trotz bester Vorsätze erweist sich der Weg dorthin oft als mühsam. Es bestätigt sich leider immer wieder: Je höher die Hürde, desto seltener springt man.

»Fit in 15« sagt es dabei deutlich: Das Konzept ist einfach und frisst wenig Zeit. Denn glücklicherweise ist die Effizienz eines Trainings nicht abhängig davon, wie lange man trainiert! Kleinere, intensivere Einheiten bringen häufig viel mehr.

Eine Studie der Harvard-Universität (USA) belegt, dass ein kurzes, intensives Workout ausreicht, um sich in Form zu bringen beziehungsweise ein gutes Fitnesslevel zu halten. Kurze Trainingseinheiten können das Kraftpotenzial zu Beginn bereits verdoppeln. Und noch etwas ist nicht zu unterschätzen: Sie wirken deutlich motivierender.

Das 15-Minuten-Training inklusive 30-Tage-Challenge ist super für Minimalisten, die maximalen Erfolg wollen. Es macht Laune, bringt Abwechslung und fordert, ohne zu überfordern – egal, auf welchem persönlichen Fitnesslevel ihr startet.

Welche Effekte erziele ich mit »Fit in 15« am schnellsten?

In den ersten Trainingswochen wird bereits eine spürbare Kraftsteigerung zu bemerken sein, ohne dass sich der Umfang der Muskeln sofort vergrößert. Das liegt an der verbesserten Koordination, d. h. dem optimierten Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln und des Nervensystems. Erst später kommt es zum wirklichen Muskelaufbau. Doch



ab der ersten Minute profitiert euer Herz-Kreislauf-System. Das Training pusht euren Stoffwechsel und sorgt dafür, dass ihr auch noch lange danach auf Hochtouren lauft und Energie verbrennt. Das ist auch wissenschaftlich belegt.

Wieso eignet sich »Fit in 15« für eine Challenge?

Von heute auf morgen alte Lebensgewohnheiten umkrempeln zu wollen, ist wenig sinnvoll – starre Vorsätze sind zum Scheitern verurteilt. Euer Körper lässt sich eben nur ungern zu etwas zwingen. Deshalb arbeitet die Challenge mit kleinen Erfolgen, die euch weiter motivieren. Ihr wisst zu jeder Zeit, was vor euch liegt. Dazu kommen Tipps zur Ernährung oder Motivations-Hacks. Diese Kombi ist unschlagbar!

Die Challenge dient als Initialzündung, denn wer ein Ziel erreichen will, sollte sofort mit der Umsetzung beginnen. Vorhaben, die man nicht innerhalb von 3 Tagen in Angriff nimmt, werden in 98 Prozent aller Fälle für die nächsten 72 Monate auf Eis gelegt. Also plant gleich einen Startpunkt für eure 30-Tage-Challenge ein!

Tut sich noch etwas nach den ersten Wochen?

Aus biologischer Sicht versteckt sich hinter körperlicher Belastung eine natürliche Ursache-Wirkungs-Reaktion. Dabei nutzt ihr einen genialen Schachzug der Natur aus: das Prinzip der Superkompensation (Mehrausgleich). Eine zentrale Rolle spielen hierbei Belastung, Anpassung und die Störung des biologischen Gleichgewichts. Sobald der Organismus einen Belastungsreiz erhält, will er leistungsfähiger werden. So bleibt er für größere Aufgaben gewappnet. Bei Untrainierten geht diese Anpassung mit großen Schritten vorwärts. In der Sportmedizin nennt man

dies »Gesetz der Homöostase«. Euer Einsatz wird also auf jeden Fall belohnt. Superfair!

Wie motivieren Sie sich selbst?

Ganz einfach, ich betrachte Gesundheit als das größte Geschenk. Unser Körper ist so wertvoll. Wenn du nicht auf ihn achtest, was dann? Dieses Bewusstsein und das erfüllende Gefühl nach jedem Training – am liebsten mit Freunden – motivieren mich immer. So baue ich durch Regelmäßigkeit Routine auf, Bewegung wird zur Gewohnheit, wie Körperhygiene. Und falls ich einmal wirklich nicht in die Gänge komme, sage ich mir: Diesmal raffe ich mich noch einmal auf – und wenn ich es bereue, mache ich nie wieder Sport. Und wer hat das schon mal durchgezogen? Ich halte den kurzen Unmut aus, bin aber später mächtig stolz. Das fördert auch mentale Stärke.

Challenge: Erledigt – und nun?

Erstklassig! Ihr habt den wichtigsten Schritt zu einer positiven Veränderung in eurem Alltag getan. Dieses Durchhaltevermögen könnt ihr auch auf andere Bereiche übertragen. Lobt euch für eure Stärke. Setzt euch neue Ziele. Kurz-, mittel- und langfristige. Sie sind als eine Art Masterplan motivierend und verleihen allen Mühen einen Sinn.



AUSFALLSCHRITT MIT DREHUNG Komplexübung 2

- 1 Aufrechter, etwa hüftbreiter Stand. Hände locker an den Hinterkopf legen oder in Brusthöhe vor dem Körper ineinander drücken. Eure Ellbogen zeigen zur Seite, das Becken ist gerade.
- 2 Führt nun einen großen Ausfallschritt mit dem linken Bein aus. Das rechte Knie tief bis knapp über den Boden senken, das linke Knie um 90 Grad beugen.
- 3 Jetzt dreht den Rumpf so weit wie möglich nach rechts. Arme und Kopf folgen der Bewegung. Kurz in dieser Position verharren. Immer aufrecht bleiben!
- 4 Dann auf dem gleichen Weg zurück. Die Wiederholungen mit beiden Beinen im Wechsel.

WIRKUNG

- + Diese Übung ist ein absoluter Trainingsklassiker, der es richtig bringt: Hier lernt ihr ein grundlegendes Bewegungsmuster für spätere, schwierigere Übungen. Ihr kräftigt damit besonders die Muskeln an der Oberschenkelvorderseite und die Gesäßmuskulatur.

Tipp

Fordert euch noch mehr: Führt die Ausfallschritte wie im Gehen aus: Nachdem das jeweils hintere Bein abgesenkt wurde, beginnt direkt die nächste Wiederholung, indem ihr in einem Zug einen großen Schritt nach vorn macht. Alternativ könnt ihr den jeweils vorderen Fuß auf einer Erhöhung absetzen, einer Treppenstufe etwa oder einem stabilen Tritt.



Stufe 2: Qualität vor Quantität

Nachdem das Fundament gelegt ist, kümmern wir uns um euren Core. Qualität, also eine saubere technische Ausführung, ist hier das oberste Gebot!

BRÜCKE

Beine/Po & Rumpf 1

- 1 In Rückenlage streckt ihr die Beine aus. Eure Unterarme sind unter dem Körper aufgestützt, die Ellbogen sind senkrecht unter der Schulter.
- 2 Drückt jetzt euren Körper hoch, bis er eine Linie bildet. Der Blick geht zur Decke oder nach vorn, der Po ist fest angespannt.
- 3 Hebt aus dieser Position heraus das linke Bein gestreckt nach oben an. Kurz halten, absetzen, Bein wechseln.
- 4 Haltet die untere Position für einen Wimpernschlag. Drückt euch dann aus den Fersen heraus zurück in die Startposition, indem ihr die Beine beinahe ganz durchstreckt.

WIRKUNG

- ✦ Diese Übungsart ist aufgrund ihrer Effektivität auch bei anderen Trainingsformen, etwa dem Pilates, verbreitet. Euer gesamter Körper wird dabei trainiert, insbesondere die Muskeln des unteren Rückens und des Gesäßes.

Tipp

Tastet euch sanft heran: Wenn es zu schwer wird, verzichtet darauf, das Bein anzuheben, oder senkt den Po kurz etwas ab, ohne ihn ganz abzulegen.

Fordert euch noch mehr: Mit dem angehobenen Fuß kleine Kreise in der Luft beschreiben oder das angehobene Bein leicht nach außen führen, ohne die Beckenposition zu verändern. Später könnt ihr euch mit den Händen knapp hinter dem Gesäß abstützen und die Arme während der Übung strecken. Die Hüften dabei nicht absinken lassen.



30 MINI-WORKOUTS MAXI-WIRKUNG

Fit werden war noch nie so einfach

Erreiche deine Fitnessziele mit nur 15 Minuten täglich –
perfekt auch für einen hektischen Alltag und wenig Zeit.

Der Schlüssel zum Erfolg: Micro Habits

Arbeite mit kurzen und extrem wirkungsvollen Workouts.
Genieße blitzschnell zubereitete, nährstoffoptimierte
Gerichte. Entdecke zahlreiche alltagstaugliche Health
Hacks. So bringst du neue Routinen in dein Leben.

Los geht's!

Mit der 30-Tage-Challenge kannst du sofort loslegen:
Feiere erste Erfolge in nur kurzer Zeit. Und lass dich
überraschen, was alles in dir schlummert.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-9585-2



€ 18,99 [D]

www.gu.de