

VIKTORIA **UND** HEINER LAUTERBACH

forever **FIT**



Das clevere Training ohne Geräte
Workouts, die wirken • Smoothies, die pushen • Fitness, die bleibt
Gräfe und Unzer

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT HEINER UND VIKTORIA LAUTERBACH 4
VORWORT PROF. DR. MED. PETER TRENKWALDER 5

LEBEN 2.0 – DIE STORY 6

DAS LEBEN ÄNDERN 7

CHECK-UP: WIE STEHT'S UM IHREN LEBENSSTIL? 24

DAS TRAINING – WORK- OUTS UND TABATA 26

WIE SIE MIT DIESEM BUCH TRAINIEREN 27

ZEIT FÜR IHR TRAINING 29

FATBURNER-MUSKELN 31

MUSKELKUNDE 34

TIPPS FÜR IHR KRAFTTRAINING 36

WELCHES PROGRAMM PASST ZU MIR? 40

ALLTAGSFITNESS? GANZ EINFACH! 44

DAS AUSDAUERTRAINING 46

DIE WORKOUTS MIT
HEINER LAUTERBACH 50

TRAINING 1 – FÜR ANFÄNGER UND WIEDEREINSTEIGER 51

TRAINING 2 – FÜR TRAINIERTE UND FORTGESCHRITTENE 62

TRAINING 3 – FÜR CRACKS 75

TABATA-TRAINING MIT VIKTORIA LAUTERBACH 86

ÜBUNGEN FÜR BEINE UND PO 87

ÜBUNGEN FÜR ARME UND SCHULTERN 94

ÜBUNGEN FÜR BAUCH UND TAILLE 102

BESSER ESSEN – BESSER LEBEN 110

ESSEN SIE SICH SCHLANK 111

SETZEN SIE SICH REALISTISCHE ZIELE 113

HEIMLICHE DICKMACHER 116

SÄURE-BASEN-BALANCE 122

UNSER ERNÄHRUNGSPROGRAMM 124

SO HALTEN SIE DURCH 128

PERSONAL SMOOTHIES 130

POWERFOODS 144

ALLTAGSBALANCE 150

STOP SMOKING 152

SCHLAFEN SIE GUT! 154

SACHREGISTER 156

ÜBUNGSREGISTER 158

REZEPTREGISTER 159

IMPRESSUM 160



DIE WORKOUTS MIT HEINER LAUTERBACH

Lesen Sie die Übungen auf den folgenden Seiten gründlich durch und sehen Sie sich die Bilder an. Spielen Sie Ihr Workout dann vor Ihrem inneren Auge durch, bevor Sie damit loslegen. Beachten Sie bitte, dass die Bewegungsabläufe beim Krafttraining relativ monoton sind. Unter Belastungen können sich daher leicht Fehlhaltungen einschleichen.

Wenn Sie die einzelnen Einheiten aber nicht wirklich korrekt durchführen, bekommen Sie das bald in Form von Muskel- und/oder Gelenkschmerzen zu spüren. Das sollten Sie vermeiden. Deshalb sehr wichtig: Lesen Sie noch einmal die Anweisungen für die richtige Grundhaltung.

Mein Tipp: Am besten vor einem Spiegel üben!

WAS SIE NOCH WISSEN MÜSSEN

1. Ein Satz ist ein Übungsdurchgang mit angeschlossenen Wiederholungen. Die Anzahl der Sätze hängt von Ihrer Leistungsfähigkeit und vom jeweiligen Programm ab.
2. Sie beginnen mit ein bis zwei Sätzen pro Übung und steigern sich im Lauf der Zeit auf zwei bis drei Sätze.
3. Arbeiten Sie mit einer gleichmäßigen Bewegungsgeschwindigkeit und beachten Sie auch immer den Umkehrpunkt im Bewegungsablauf. Führen Sie jede Wiederholung korrekt durch. Wenn Sie anfangs zu schnell aus der Puste kommen, reduzieren Sie die Wiederholungsanzahl.

TRAINING 1 – FÜR ANFÄNGER UND WIEDEREINSTEIGER

EINBEINBALANCE

Stabilisierung und Kräftigung,
Öffnung des Brustkorbs

1 Sie stehen auf dem rechten Bein, das linke Bein ist angewinkelt. Der Bauch ist angespannt, das Knie des Standbeins »weich«, also nicht durchgestreckt.

2 Richten Sie den Blick geradeaus auf einen Punkt. Balancieren Sie, bis Sie einen sicheren Stand gefunden haben. Heben Sie die Arme mit angewinkelten Unterarmen seitlich an, bis die Ellbogen auf Brusthöhe sind.

RICHTIG ÜBEN

Um das Gleichgewicht zu halten, fixieren Sie Ihren Blick. Der Rücken ist gerade, ohne ins Hohlkreuz zu fallen. Die Schultern bleiben die ganze Zeit tief, die Schulterblätter ziehen nach hinten unten.



3 Führen Sie nun die Arme abwechselnd nach hinten und wieder zurück in die Ausgangsposition.

4 Führen Sie 15 Wiederholungen auf jedem Bein durch.

TABATA-TRAINING MIT VIKTORIA LAUTERBACH

Keine Zeit für ausgefeilte Workouts? Dann schaffen Sie das auch in fünf Minuten. Das Tabata-Workout, eines der derzeit meist genutzten Intervall- und Kraftausdauertrainings ohne Geräte, ist sehr effektiv und einfach. Man braucht aber etwas Biss und muss bereit sein, an seine Limits zu gehen. Bei dem hochintensiven Training werden möglichst viele und große Muskeln beansprucht. Seinen Ursprung hat das Workout im sogenannten Tabata-Protokoll, das von dem Wissenschaftler Dr. Izumi Tabata entwickelt wurde. Der Japaner konnte in Studien nachweisen, dass sein Konzept anderen Methoden überlegen ist.

- Der Kern des folgenden Trainings besteht aus 5 bis 6 Übungen. Pro Übung brauchen Sie 40 Sekunden, auf die jeweils eine 20-sekündige Pause folgt. Ideal zum Zeitmessen ist eine Stoppuhr mit akustischem Signal! Die 40 Sekunden werden dazu genutzt, um möglichst viele korrekte (!) Wiederholungen auszuführen. Jede Tabata-Einheit hat eine

Muskelgruppe als Schwerpunkt. Aufgrund der hohen Intensität sollten Anfänger sowie Fortgeschrittene, die noch nie Intervalltraining gemacht haben, es langsam angehen und sich stufenweise an die Belastung herantasten.

- Sie können die Intensität steigern, indem Sie stufenweise die Anzahl der Wiederholungen bei einer Übung erhöhen.
- Bei Tabata werden die Übungen mit derselben Muskelgruppe nacheinander durchgeführt, damit eine komplette Ermüdung erreicht wird.
- Bei den Beinübungen wird pro Seite ein Satz gemacht, dann gewechselt.
- Sie können Tabata theoretisch jeden Tag trainieren, wenn Sie die Muskelgruppen wechseln: an einem Tag Bauch und Po, am anderen Arme und Beine. Möglich ist es auch, an einem Tag alle drei Tabata-Workouts durchzuführen, dann sollten Sie aber einen Tag Regeneration dazwischen einhalten oder Ihr Ausdauertraining machen.

ÜBUNGEN FÜR BEINE UND PO

Führen Sie die folgenden Übungen alle hintereinander erst mit einem Bein oder einer Körperseite aus und wechseln Sie dann die Seite.

BALLERINA

Kräftigung der Gesäß- und der Oberschenkelmuskulatur

1 Sie stehen auf dem linken Bein und halten dieses leicht gebeugt. Der Oberkörper ist möglichst aufrecht, das Brustbein aufgerichtet. Halten Sie den Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule, ohne zu überstrecken. Das rechte Bein ist bis in die Zehen maximal gestreckt und leicht angehoben. Die Arme strecken Sie nach vorne und halten sie auf der Höhe Ihrer Schultern.

2 Heben Sie nun das rechte Bein und senken Sie es kontrolliert, ohne Bodenkontakt zu bekommen.



RICHTIG ÜBEN

Um das Gleichgewicht zu halten, fixieren Sie mit den Augen einen Punkt. Führen Sie die Bewegung ohne Schwung aus.



PERSONAL SMOOTHIES

Die flüssigen Mahlzeiten und Vitalstoffbomben machen das Abnehmen und Halten des Wunschgewichts noch einfacher. Sie sind ideal für alle, die (vor allem morgens) nicht lange in der Küche stehen wollen und trotzdem ein Frühstück zu sich nehmen möchten, das Sie optimal mit Energie versorgt. Im Gegensatz zu handelsüblichen Smoothies, also jenen Kalorienbomben, die es in Supermärkten oder in Fast-Food-Restaurants gibt, sind die Rezepte ab Seite 134 alle frei von zusätzlichen Süßstoffen oder gar Sahne. Beide Zutaten sind ebenso wie künstliche kalorienfreie Süßstoffe auch für cremige Smoothies völlig verzichtbar.

Der Clou: Sie nehmen mit einem selbst zubereiteten Smoothie aus frischen Zutaten jede Menge wertvoller Inhaltsstoffe auf, die Ihren Stoffwechsel auf Trab bringen. So enthalten beispielsweise Ananas und Papaya Enzyme, die den Eiweißstoffwechsel anregen. Bananen mit ihrem hohen Kaliumanteil wirken entwässernd (sind aber sehr energiereich und deshalb

nur als Zutat für einen Frühstücks- oder Mittags-Smoothie geeignet). Dazu können Sie sogenannte Powerfoods zugeben wie etwa Ingwer oder Goji-Beeren (mehr dazu auf Seite 144). Durch ihre bioaktiven Pflanzenstoffe schützen sie die Zellen und stärken damit unsere Immunabwehr. Nicht zuletzt machen Smoothies einfach Lust auf frische Lebensmittel. Noch nie war es so leicht, die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung »Fünf Mal Obst und Gemüse am Tag« zu erfüllen, und zwar ohne Zwischenmahlzeiten, sondern einfach mit einem Frucht- und einem grünen Smoothie. Zur besseren Übersicht haben unsere Smoothies unterschiedliche Farben in den Rezeptnamen:

- **5-Tage-Kur-Smoothies** – ihr Nährstoffmix ist einfach perfekt zur Ernährungsumstellung.
- **Grüne Smoothies** mit Gemüse und Salat als Hauptzutat: sehr gesund!
- **Powerfoods** machen Ihren Mix zum Super-Vital-Smoothie.
- **Gehaltvollere Smoothies** schmecken nicht nur Kindern fantastisch.

»ES IST NIE ZU SPÄT, SEIN LEBEN ZU ÄNDERN!«

Wer könnte es besser wissen als Heiner Lauterbach?
Lange führte er ein exzessives Leben, bis er in den letzten Jahren
eine rigorose Wandlung vollzog – immer motiviert und unterstützt
von seiner Frau Viktoria. Erstmals zeigen beide, wie sie sich mit
ihrer ganz persönlichen Methode fit und gesund halten.

Wirksame **Muskel-Workouts ohne Geräte**
für absolute Sporteinsteiger, Fortgeschrittene
und Cracks – mit Heiner Lauterbach

Fitnessstrend Tabata – hocheffektive Mini-Workouts für alle,
die wenig Zeit haben: Arme und Schultern, Bauch und
Taille, Po und Beine mit Viktoria Lauterbach

In Form bleiben: Energie für jeden Tag
mit schmackhaften **Rezepten für Power-Smoothies**

Step by step ins neue Leben: mit zahlreichen,
sofort umsetzbaren **Tipps für Ernährung,
Motivation und Alltagsbalance**

LEGEN SIE LOS, MACHEN SIE MIT UND WERDEN SIE FIT!