

Women's Health

12/2014 Deutschland € 3,20
Österreich € 3,60 Schweiz sfr 5,40
Spanien € 4,20 BeNeLux € 3,70 Italien € 4,20
Griechenland € 4,70 Portugal € 4,20

STARK IST DAS NEUE SEXY

Das beste Power-
Workout für
schlanke Muskeln,
Knackpo und
eine flache Mitte

Cooler Frisuren
für den Winter
... die passenden
Mützen gibt's dazu

Weg
mit dem
Fett!

Endlich erforscht: Wie
Sie die Kilos für immer
loswerden – ohne
zu hungern

48

Geschenke, die
alle umhauen
werden

**MORGENS SUPER
AUSSEHEN TROTZ
HANGOVER**

Fitness-Trend:

kürzer trainieren
mehr verbrennen
schneller nach Hause

**Die gesündesten
Plätzchen der Welt**

Lecker ohne Mehl,
Zucker und Butter

Mark Maslow

Aktualisiert: 25. Dezember 2014

MarathonFitness

Dein Dranbleiben Fitness Coach

Rechtliches

Copyright

Alle Inhalte dieses Internetangebotes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt (Copyright). Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Women's Health Deutschland und MarathonFitness.de. Bitte frage mich, falls Du die Inhalte dieses Internetangebotes verwenden möchtest.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. die Inhalte unerlaubt auf die eigene Homepage kopiert), macht sich gem. § 106 ff Urhebergesetz strafbar. Er wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten. Kopien von Inhalten können im Internet ohne großen Aufwand verfolgt werden.

Hamburg, 25. Dez. 2014

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Dokument sind sorgfältig erwogen und geprüft und für gesunde Erwachsene gedacht, die älter sind als 18 Jahre.

Dieser Ratgeber bietet jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Bitte konsultiere einen Arzt, bevor Du mit einem Trainings-, Ernährungs- oder Nahrungsergänzungsprogramm anfängst.

Alle Angaben in diesem Dokument erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Muskelmythos 3

Kardio killt mehr Kalorien als Krafttraining! Nein, Fakt ist: Muskulatur ist sehr stoffwechselaktiv und trägt am stärksten zum täglichen Grundumsatz bei. Je mehr Muskelmasse Sie also haben, desto mehr Energie setzt Ihr Körper um. Ein Kilo Muskelmasse verbrennt 3 bis 4 Kalorien pro Stunde. Das ist ein Extra von 100 Kalorien pro Kilo am Tag.

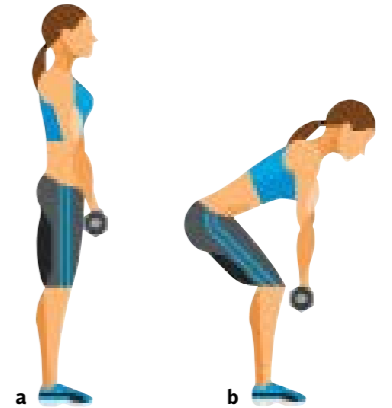
WORKOUT B

1/ Kreuzheben

a Aufrechter Stand, Füße hüftbreit aufstellen. In jeder Hand eine schwere Kurzhantel halten, die Handinnenflächen zeigen zum Körper. Kopf aufrecht, Blick geradeaus richten. Den Bauch fest anspannen, den Rücken lang und flach halten.

b Nun aus der Hüfte vorkippen, dafür den Oberkörper lang und stabil halten. Die Knie nur leicht beugen. Die Gewichte bis etwa auf Kniehöhe absenken, möglichst nah am Körper entlangführen. Die Arme gestreckt lassen. Der Po ist fest angespannt, der untere Rücken flach. Kontrolliert wieder aufrichten.

8 bis 12 Wiederholungen



2/ Step-up

a Seitlich neben eine Bank oder Erhöhung stellen, den rechten Fuß darauf platzieren. Oberkörper aufrecht. In jeder Hand eine Kurzhantel halten, Arme seitlich am Körper gestreckt lassen, Oberkörper aufrecht.

b Ohne Schwung kraftvoll aus dem rechten Bein nach oben drücken, linkes Knie anwinkeln und leicht nach oben ziehen. Langsam das Körpergewicht absenken, linken Fuß kurz auf dem Boden auf tippen, dann wieder hochziehen. Nach allen Wiederholungen Beinwechsel.

8 bis 12 Wiederholungen

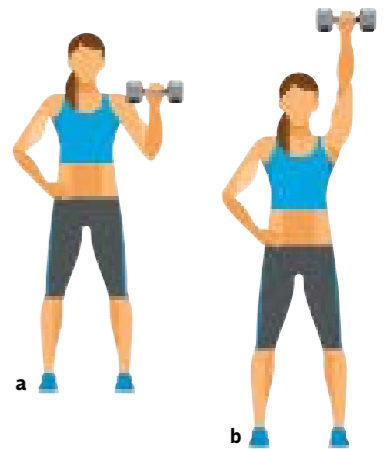


3/ Schulterpresse

a Schulterbreiter Stand. Rechte Hand in die Hüfte stützen, mit links eine Kurzhantel greifen und vor der linken Schulter halten, die Handinnenfläche zeigt vom Körper weg. Den Bauch fest anspannen.

b Nun die Hantel nach oben drücken, bis der Arm komplett gestreckt ist. Oberkörper stabil halten. Das Gewicht geführt wieder bis auf Schulterhöhe absenken. Nach allen Wiederholungen die Seite wechseln.

10 bis 12 Wiederholungen

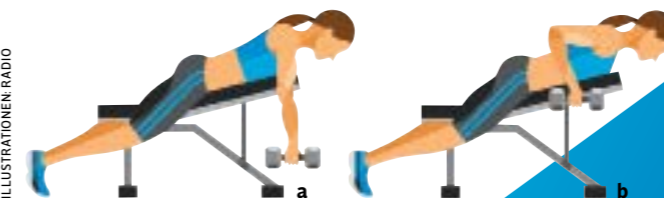


4/ Rudern

a Bauchlage auf einer Hantelbank, die Lehne etwa im 30-Grad-Winkel aufstellen. In jeder Hand eine Kurzhantel halten, die Handinnenflächen zeigen zueinander. Fußspitzen auf dem Boden abstützen, Blick zum Boden.

b Die Schulterblätter aktiv zur Wirbelsäule ziehen, Ellenbogen beugen und die Hanteln zur Brust ziehen. Langsam absenken, bis die Arme lang sind, sofort wieder hochziehen.

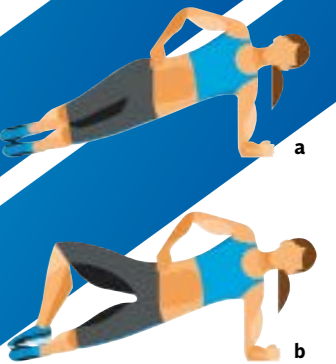
8 bis 12 Wiederholungen



5/ Seitstütz

a Seitlage. Den linken Ellenbogen unter der Schulter aufstützen, rechte Hand in die Hüfte. Beide Knie leicht beugen, die Füße übereinander aufstützen. Das Becken anheben, bis der Körper eine Gerade bildet.

b Das rechte Knie zur Decke aufrufen, Rumpf stabil halten, die Füße bleiben übereinander. Knie wieder absenken, die Hüfte oben halten. Mindestens 12 Wiederholungen



Starke Muckis brauchen Energie. Die eiweißreichsten Lebensmittel unter
WomensHealth.de/proteinfood

Weiterführende Literatur

MarathonFitness Artikel

- Guide: [Wie Du ein HomeGym für unter 200 Euro aufbaust.](#)
- Vitamine: [Alles, was Du über Vitamine wissen musst.](#)
- Fette: [Alles über gesunde Fette.](#)
- Eiweißquellen: [55 natürliche Proteinquellen \(auch für Veganer\)](#)
- Tracken: [Ernährungstagebuch führen in 3 Minuten.](#)
- Greens-Pulver: [Sinnvolle Alternative zu frischem Gemüse?](#)
- Fitness-Tools: [67 Dinge, die ich liebe \(und warum auch Du sie lieben wirst\)](#)

MarathonFitness Grundlagen

1. [Motivation](#)
2. [Ausgewogene Ernährung](#)
3. [Richtiges Krafttraining](#)
4. [Kardiotraining](#)

Women's Health

Spezielles Angebot für Dranbleiber: [Women's Health Jahresabo + Bonus](#)