

JÖRN GIERSBERG

mit Uwe Kauss

MACH DICH
STARK & FIT

KLUG trainieren,

abnehmen und

MUSKELN aufbauen

Werde dein eigener Fitnesscoach.

Mit dem bekannten Personal Trainer Jörn Giersberg

Fotos: Nadine Dilly (dilly-fotografie.de)

MEYER & MEYER VERLAG



INHALT

1	Machen, nicht nachmachen	10
1.1	Mehr als 16.000 Stunden Personal Training	11
1.2	Die richtige Dosis Leistung für dich.....	13
2	Wie ich Personal Trainer wurde – und warum.....	18
2.1	Ab nach Los Angeles!.....	18
2.2	Vom Copyshop in den Straßenkreuzer	20
3	Wie ich mit meinen Klienten trainiere.....	24
3.1	Prominente empfehlen ihre Trainer nicht weiter	25
3.2	Übungen, die effektiv und natürlich den Körper verändern	26
4	Vergiss, was du im Internet siehst und liest!	30
4.1	Erfahrung ist im Netz fast nichts wert.....	30
5	Zum Abnehmen brauchst du Muskeln	34
5.1	Mit Hanteltraining entwickelst du gute, gesunde Formen.....	34
5.2	Finger weg von Pillen und Pulvern!	37
6	Erst denken, dann schwitzen	42
6.1	Fragebogen	43
7	Mein Trainingsprinzip	48
8	Laufen, nicht weglaufen	52
9	Mit diesem Plan funktioniert das Training garantiert.....	58
9.1	Pausen sind fürs Training entscheidend!	59
9.2	Wie oft soll ich trainieren?	60
9.3	Wann soll ich trainieren?	60

9.4	Wie lange dauert ein Training?.....	61
9.5	Wie viele und welche Übungen sind sinnvoll?.....	61
9.6	Welche Muskeln und Körperteile trainiere ich dann?	62
9.7	Wie komme ich am schnellsten voran?	63
9.8	Welche Übungen mach ich zuerst?	64
9.9	Wie bestimme ich meine Leistungsfähigkeit?.....	64
9.10	Dein Selbsttest fürs richtige Training.....	65
9.11	Wie steigere ich die Belastung während des Trainings?	66
9.12	Die Trainingsdosierung verändern – mein Rezept	67
9.13	So trainierst du ohne Ausrüstung effektiv und richtig	68
9.14	So trainierst du für den gezielten Muskelaufbau.....	71
9.15	Das richtige Training zum Abnehmen mit gezieltem Muskelaufbau	73
10	Diese Übungen machen dich stark und fit!	76
10.1	Diese Muskeln und Muskelgruppen trainierst du	79
10.2	In fünf Schritten zum trainierten Körper.....	80
10.3	Training im Fitnessstudio	84
10.3.1	Übungen für die Brustmuskeln.....	84
10.3.2	Übungen für den Rücken	91
10.3.3	Übungen für die Schulter	101
10.3.4	Übungen für den Bizeps	113
10.3.5	Übungen für den Trizeps.....	126
10.3.6	Übungen für den Bauch	135
10.3.7	Übungen für Beinstrecker und Po.....	143
10.3.8	Übungen für Beinbeuger und Po.....	150
10.3.9	Übungen für die Waden	153
10.4	Training mit Kurzhanteln.....	158
10.4.1	Übungen für die Brustmuskeln.....	159
10.4.2	Übungen für die Rückenmuskeln.....	162
10.4.3	Übungen für die Schultermuskeln	166
10.4.4	Übungen für den Bizeps	178
10.4.5	Übungen für den Trizeps.....	185
10.4.6	Übungen für Beinstrecker und Po.....	192

10.4.7	Übungen für Beinbeuger und Po.....	197
10.4.8	Übungen für die Waden.....	199
10.5	Training ohne Ausrüstung.....	202
10.5.1	Übungen für den Oberkörper.....	203
10.5.2	Übungen für die Körpermitte.....	238
10.5.3	Übungen für den Bauch.....	248
10.5.4	Übungen für den Unterkörper.....	267
11	Das kannst du doch alles vergessen!.....	286
12	Du bist, wie du isst.....	292
12.1	Mahlzeiten – Rezepte.....	297
12.2	Meine Tipps vor dem Start.....	300
12.3	Darf ich Lebensmittel essen, die nicht auf der Liste stehen?.....	301
12.4	Die Waage, das unbekannte Wesen.....	301
12.5	Die richtige Ernährung zum Training.....	301
13	Einfache Rezepte zum Abnehmen und Kraftaufbauen.....	306
13.1	Frühstück.....	306
13.2	Zwischenmahlzeit am Vormittag.....	311
13.3	Mittagessen.....	313
13.4	Zwischenmahlzeit zur Kaffeezeit.....	321
13.5	Abendessen.....	324
14	Ende gut. Alles gut?.....	334
Anhang		
1	Tipps und Adressen.....	340
2	Stichwortverzeichnis.....	341
3	Literatur.....	344
4	Bildnachweis.....	344