

Von und mit **Dr. Michèl Gleich**

GESTERN HAST DU MORGEN GESAGT



Das 5-Stufen-Trainingsprogramm
mit dem eigenen Körpergewicht

Sichtbar muskulöser mit
3 x 30 Minuten pro Woche

Von und mit **Dr. Michèl Gleich**

GESTERN HAST DU MORGEN GESAGT

Das 5-Stufen-Trainingsprogramm mit dem eigenen Körpergewicht
Sichtbar muskulöser mit 3 × 30 Minuten pro Woche

Fotos **Justyna Krzyżanowska**



AUCH DU BIST STARK! Seite 7

STARTE JETZT! Seite 8

DAS TRAINING

Das Trainingskonzept Seite 16

Der Eingangstest – Wie stark bist du? Seite 24

STUFE 1 – Aktiv Seite 32

STUFE 2 – Mutig Seite 54

STUFE 3 – Eisern Seite 80

STUFE 4 – Stark Seite 106

STUFE 5 – Stolz Seite 138

EXTRASTUFE – Noch mehr Fett verbrennen Seite 176

DIE ERNÄHRUNG

Die Grundlagen Seite 67

Food is Fuel: 30 Rezepte für mehr Power Seite 67

REZEPTE

AUFTANKEN

Essen vor dem Training Seite 190

ZWISCHENSTOPP

Essen für unterwegs Seite 212

NACHTANKEN

Essen nach dem Training Seite 234



AUCH DU BIST STARK!

Heute! Ein guter Tag. Ein wundervoller Tag. Gestern? Zählt nicht mehr. Denn gestern hast du morgen gesagt. Nun ist die Zeit gekommen, um mit dem Sport anzufangen. Genau hier und jetzt! Das Geheimnis deines Erfolgs ist, endlich anzufangen. Es gibt keine Ausreden mehr für dich, das Training und die eigenen Ziele aufzuschieben. „Ich kann das nicht.“ heißt nun „Ich kann das noch nicht.“ und wird schon sehr bald zu „Ich kann es!“.

Den ersten richtigen und wichtigen Schritt hast du bereits getan. Ich danke dir für dein Vertrauen in mich und dieses Buch. Ein Lebens Traum ist damit für mich in Erfüllung gegangen: Ich darf meine große Leidenschaft für den Sport mit vielen Menschen teilen. Gemeinsam gehen wir nun den ganzen Weg. Egal, wie lange es dauert: Ich bleibe an deiner Seite. Versprochen! Zusammen machen wir eine sportliche Reise, die dich fordern, aber niemals überfordern wird. Denn das bedeutet Rückschritt und ist definitiv die falsche Richtung! Nun geht es nur noch vorwärts für dich. Nicht jeder Tag wird gut und stark sein. Aber: Es steckt immer etwas Gutes und Starkes in jedem einzelnen Tag. Und in jedem von uns. Auch in dir!

Ich bin sehr dankbar für all die Menschen in meinem Leben, die mich mit vielen positiven Gedanken, unendlich Kraft, mutigen Taten und den richtigen Worten fördern. Sie sind die wahren Helden. Oft mehr, als sie glauben. Mit mir hast du nun auch die richtige Unterstützung und Motivation. Wir zwei auf deinem ganz persönlichen Weg, sportlicher, gesünder, athletischer und muskulöser zu werden. Ein unschlagbares Team!

Mein größter Dank gilt zum Schluss einem ganz besonderen Wesen. Kein Mensch. Kein Zweibeiner. Nein, mit vier Beinen. Und langen, schwarzen Haaren. Mein Hund Manolo ist meine Luft zum Atmen und mein Herz zum Leben. Mein ganzes Universum. Er ist mein Held. Mit seiner täglichen Freude und Inspiration beweist er mir auf seine ganz eigene Art und Weise, wie wundervoll es ist, diese schöne Welt mit offenen Augen zu leben. Mutig zu sein. Stolz zu sein.

Du bist meine Stärke. Mehr, als du glaubst.

Michèle Gleich



Manolo



**Der Erfolg stellt
sich dann ein,
wenn du da
weitermachst,
wo du früher
aufgegeben hättest.**



DAS TRAINING



**Wenn du ständig auf perfekte
Umstände wartest, wirst du
niemals vorankommen!**



Stundenlanges Joggen. Ergometer fahren ohne Ende. Rostige Hanteln. Das kannst du jetzt alles vergessen! Ein hoher Beitrag im Fitnessstudio macht ein nur noch schlechteres Gewissen. Was du jetzt brauchst, sind ständig neue Erfolgserlebnisse und vor allem Spaß am Training sowie an der Herausforderung. All das bekommst du mit einer besonderen Strategie: das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Deinem Körper! Ja, der Name ist Programm. Du hast dein eigenes Fitnessstudio immer mit dabei. Jederzeit. Überall. Zeitaufwand und Nutzen stehen in einem unschlagbaren Verhältnis zueinander. Unabhängig von deinem aktuellen Fitnesslevel kannst du jederzeit einsteigen und sofort loslegen. Und das Beste ist: Starke Muskeln und eine hocheffiziente Fettverbrennung werden gleich mitgeliefert. Die Zutaten für deinen Erfolg sind: du und deine Muskeln. Zusätzlich noch ein Ball, eine Stoppuhr, eine Matte oder ein Handtuch und etwas zu trinken. Das reicht! Egal, ob morgens vor der Arbeit, in der Mittagspause im Park oder auch im Hotelzimmer oder an der Bushaltestelle. Ab sofort gelten für dich keine Ausreden mehr. Wenn du ständig auf die perfekten Umstände wartest, wirst du niemals vorankommen!



DER EINGANGSTEST

WIE STARK BIST DU?

PRÜFE DEINE KRAFT UND SCHNELLIGKEIT. DER TEST IST KURZ. SCHNELL. PRÄZISE.

Du bist nun voll motiviert und möchtest loslegen? Sehr gut! Es gibt jetzt genau zwei Möglichkeiten für dich. Erstens: Weil deine Motivation keine Grenzen mehr kennt, startest du sofort – unabhängig von deinem ganz persönlichen Fitnesslevel – in der ersten Trainingsstufe. Auf dich warten insgesamt 67 verschiedene Übungen, die es absolut in sich haben. Kontinuierlich wirst du deine Leistung steigern. Mal etwas schneller. Mal vielleicht etwas langsamer. Aber es geht immer aufwärts für dich. Auch optisch tut sich einiges: Dein Körper wird muskulöser und definierter. Jeans? Passt wieder! Flacher Bauch? Daumen hoch! Straffe Arme? Auch das!

Mein spezielles Trainingskonzept eignet sich für Männer und Frauen gleichermaßen. Durch die perfekte Kombination verschiedener Ganzkörperübungen passen sich deine Muskeln den ständig wachsenden Herausforderungen an. Weil du hartnäckig weitertrainierst, bleibt ihnen praktisch gar nichts anderes übrig, als stärker, widerstandsfähiger, ausdauernder und definierter zu werden. Und zwar so, dass du an den richtigen, gewünschten Stellen Muskeln auf- und Fett abbaust. Gleichzeitig!

Als zweite Möglichkeit biete ich dir den Eingangstest an, um die für dich perfekte Belastungsstufe zum Start deines ganz eigenen

Trainings auszuwählen. Prüfe deine Kraft und Schnelligkeit. Der Test ist kurz. Schnell. Präzise. Wie auch bei den anschließenden Einheiten benötigst du nur dich, deine Muskeln und eine Stoppuhr. Plus einen starken Willen und Spaß. Keine Hochleistungsdiagnostik. Kein Trallala-Hopsasa. Nein, all das brauchst du nicht. Neben den einzelnen Übungen der fünf Trainingsstufen, die stetig schwieriger werden, ist dieser Eingangstest auch eine erstklassige Möglichkeit, in regelmäßigen Abständen dein ganz persönliches Fitnesslevel zu überprüfen. Du wirst dich optisch auf jeden Fall verändern. So viel ist sicher. Aber haben deine Muskeln auch dazugelernt? Bist du fitter geworden? Mit diesem Test kannst du, wann immer du möchtest, deine Entwicklung kontrollieren und dir bei steigenden Leistungen regelmäßig selbst auf die Schulter klopfen. Ganzer Körper. Voller Einsatz. Absolute Leidenschaft. Versuche, alle hier angeführten fünf Übungen ohne Pause und in der vorgegebenen Reihenfolge direkt hintereinander zu absolvieren! Achte stets auf eine saubere Ausführung der jeweiligen Übung, damit du auch ein aussagekräftiges und ehrliches Ergebnis erhältst! Testen. Trainieren. Punkte sammeln. Und dann mit dem Training starten. Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen!

DAS ERGEBNIS

Trainingsstufe 1 – Aktiv
0 bis 5 Punkte

Trainingsstufe 2 – Mutig
6 bis 12 Punkte

Trainingsstufe 3 – Eisern
13 bis 19 Punkte

Trainingsstufe 4 – Stark
20 bis 24 Punkte

Trainingsstufe 5 – Stolz
25 Punkte

HAMPELMANN

1 Minute. So viele wie möglich.

AUSGANGSPOSITION

Ab in die militärische Grundstellung! Okay, okay. Nicht jeder war wie ich Soldat, daher kurz die wesentlichen Merkmale dieser Position. Du stehst aufrecht, deine Füße sind geschlossen, Beine eng aneinander und durchgestreckt. Po anspannen, Rücken gerade, Brust raus, Kinn nach oben. Geradeaus schauen. Deine Arme liegen lang, gestreckt und eng an der linken und rechten Körperhälfte an. Kompanie, Marsch! Nein, nein. Ich meine: Die Übung beginnt jetzt.

DURCHFÜHRUNG

Mit einem dynamischen Sprung in die Luft spreizt du nun beide Beine in der Luft ab und

landest entsprechend in weiter Fußstellung wieder auf dem Boden. Deine Fußspitzen sind auch hier weiterhin parallel zueinander ausgerichtet. Nun zu den Armen. Bei diesem Sprung spreizt du gleichzeitig und sehr schnell den linken und rechten Arm vom Körper nach oben ab. Und zwar so weit, dass du eine gedachte Linie vom linken Arm durch die Körpermitte hinunter zum rechten Bein ziehen kannst. Gleiches gilt seitenverkehrt für den rechten Arm und das linke Bein. Bei dieser schnellen Bewegung **atmest du aus**. Sobald du diese Position erreicht hast, springst du direkt wieder in die militärische Grundstellung. **Einatmen**. Dann gleich zum nächsten Sprung ansetzen. Immer weiter. Punkte sammeln.

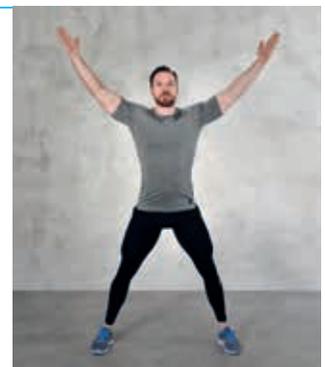
DAS PUNKTESYSTEM

MÄNNER

0 bis 30 Wdh.:	1 Punkt
31 bis 45 Wdh.:	2 Punkte
46 bis 60 Wdh.:	3 Punkte
61 bis 75 Wdh.:	4 Punkte
mehr als 75 Wdh.:	5 Punkte

FRAUEN

0 bis 30 Wdh.:	1 Punkt
31 bis 45 Wdh.:	2 Punkte
46 bis 60 Wdh.:	3 Punkte
61 bis 75 Wdh.:	4 Punkte
mehr als 75 Wdh.:	5 Punkte



WECHSELNDE AUSFALLSCHRITTE

2 Minuten. So viele wie möglich.

AUSGANGSPOSITION

Stelle dich hüftbreit und aufrecht auf einen geraden Untergrund. Umfasse mit beiden Händen locker deine Hüfte und versuche, diese über den gesamten Bewegungsablauf dort zu lassen. Fixiere mit deinem Blick einen Punkt schräg vor dir auf dem Boden und halte über den folgenden Bewegungsablauf daran fest. Das gibt dir einerseits Stabilität, andererseits bleibst du gut im Rhythmus für die folgende Bewegung.

DURCHFÜHRUNG

Mit dem rechten Bein machst du nun einen weiten, großen Schritt gerade nach vorn. **Dabei einatmen.** Gleichzeitig beugst du dein rechtes Kniegelenk und bewegst deinen Oberkörper

abwärts. Die optimale Position hast du bei einer 90-Grad-Beugung in der Kniekehle erreicht. Ähnlich wie bei den Kniebeugen sollte deine Kniescheibe nicht über die gedachte Linie mit deinen Fußspitzen hinausragen. Bei der Abwärtsbewegung schiebst du deine Hüfte nach vorn, sodass dein Rücken gerade und senkrecht bleibt. Das hintere linke Bein beugst du auch. Es ist nahezu gestreckt und dient hauptsächlich der Stabilisierung. Nur mit der Kraft deiner rechten Oberschenkelmuskulatur bringst du dich jetzt wieder zurück in die Startposition. **Ausatmen.** Bauchmuskeln anspannen. Oben angekommen direkt die nächste Bewegung. Dieses Mal machst du einen linken Ausfallschritt. Danach wieder rechts. Dann wieder links ...

DAS PUNKTESYSTEM



MÄNNER

0 bis 30 Wdh.:	1 Punkt
31 bis 45 Wdh.:	2 Punkte
46 bis 60 Wdh.:	3 Punkte
61 bis 75 Wdh.:	4 Punkte
mehr als 75 Wdh.:	5 Punkte

FRAUEN

0 bis 30 Wdh.:	1 Punkt
31 bis 45 Wdh.:	2 Punkte
46 bis 60 Wdh.:	3 Punkte
61 bis 75 Wdh.:	4 Punkte
mehr als 75 Wdh.:	5 Punkte

SITZEN

Halten. So lange wie möglich.

DURCHFÜHRUNG

Alles, was du nun neben deinem Körper benötigst, ist eine Wand. Lehne dich im hüftbreiten Abstand deiner Füße mit dem Rücken an eine Wand. Deine Beine sind leicht gebeugt und die Fersen sollten sich ungefähr 30 Zentimeter entfernt von der Wand befinden. Schau gerade aus, **hole** noch einmal **tief Luft** und dann bewegst du deinen gesamten Oberkörper abwärts, als wenn du dich auf einen unsichtbaren Stuhl unter dir an der Wand setzen möchtest. Deine Beine beugst du genau so weit, dass du im Kniegelenk einen rechten

Winkel erreichst und deine Kniescheiben nicht über die Fußspitzen hinausragen. Dein Rücken bleibt auch in dieser Position eng an die Wand angelehnt. Baue maximale Muskelspannung in deiner Oberschenkelmuskulatur auf, um dich in dieser Lage stabil zu halten. Deine Arme streckst du gerade vor dem Brustkorb aus, sodass diese sich parallel zum Boden befinden. Die Handflächen zeigen zueinander. **Atme locker und regelmäßig weiterhin ein und aus.** Nicht versuchen, die Luft anzuhalten – das ist kein Tauchkurs!

DAS PUNKTESYSTEM

MÄNNER

0 bis 30 Sek.:	1 Punkt
31 bis 60 Sek.:	2 Punkte
61 bis 120 Sek.:	3 Punkte
121 bis 150 Sek.:	4 Punkte
mehr als 150 Sek.:	5 Punkte

FRAUEN

0 bis 30 Sek.:	1 Punkt
31 bis 60 Sek.:	2 Punkte
61 bis 90 Sek.:	3 Punkte
91 bis 120 Sek.:	4 Punkte
mehr als 120 Sek.:	5 Punkte



LIEGESTÜTZ

Halten. So lange wie möglich.

AUSGANGSPOSITION

In der ersten Variante bringst du dich in die Liegestützposition und versuchst durch Spannung, deinen Körper auf einer Linie zu halten. Kopf, Nacken, Rücken, Po und Beine ergeben dabei eine Gerade. Die Beine sind geschlossen und die Fußspitzen setzen auf dem Boden auf. Die Arme sind durchgestreckt, wobei die offenen Handflächen genau unter den Schultergelenken auf dem Boden aufsetzen. Solltest du für die erste Variante noch nicht genug Kraft besitzen, biete ich dir eine mögliche zweite Durchführung an: Die Ausgangsposition der Arme und Handgelenke bleibt identisch. Einzig deine Knie liegen nun auf dem Boden auf, denn du winkelst die Beine um 90 Grad an, sodass die Füße in der Luft schweben. Diese Ausführung ermöglicht dir etwas mehr Unterstützung bei der Kraftentwicklung im Oberkörper und in den Armen.

DURCHFÜHRUNG

Unabhängig von Variante 1 und 2 bleibt die Übungsausführung der Liegestütze. Senke langsam den Oberkörper in Richtung Boden, bis die gedachte Körperlinie und deine Arme nahezu waagrecht zum Boden sind. Zwischen dem Ellenbogengelenk und der Hüfte sollte sich ungefähr ein Winkel von 45 Grad ergeben. So gewährleistest du, dass Brust-, Schulter- und Armmuskulatur gleichmäßig gefordert werden. Halte diese Position so lange, wie du kannst. Versuche, über den gesamten Bewegungsablauf eine durchgängige Körperspannung zu halten und dabei gleichmäßig **ein-** und **auszuatmen**.

DAS PUNKTESYSTEM



MÄNNER

0 bis 30 Sek.:	1 Punkt
31 bis 45 Sek.:	2 Punkte
46 bis 60 Sek.:	3 Punkte
61 bis 90 Sek.:	4 Punkte
mehr als 90 Sek.:	5 Punkte

FRAUEN

0 bis 15 Sek.:	1 Punkt
15 bis 30 Sek.:	2 Punkte
31 bis 45 Sek.:	3 Punkte
46 bis 60 Sek.:	4 Punkte
mehr als 60 Sek.:	5 Punkte

UNTERARMSTÜTZ

Halten. So lange wie möglich.

DURCHFÜHRUNG

Bringe dich in die Bauchlage und versuche, eine grundsolide Körperspannung zu erreichen, wobei der Schwerpunkt deiner Anstrengung in der Körpermitte liegen sollte. Die einzigen Körperpartien, die den Boden berühren, sind hierbei deine Unterarme und deine Fußspitzen. Drehe zusätzlich deine geöffneten Handflächen nach oben. Den Blick richtest du

schräg vor dich auf den Boden. Von der Seite sieht dein Körper nun wie eine gerade Linie aus. Ein Brett, im wahrsten Sinne. Fersen, Oberschenkel, Po sowie Rücken, Schultern und Kopf befinden sich alle auf einer gedachten Linie. Diese Position und die Körperspannung hältst du nun so lange wie möglich. **Dabei locker und langsam weiteratmen.**

DAS PUNKTESYSTEM

MÄNNER

0 bis 60 Sek.:	1 Punkt
61 bis 90 Sek.:	2 Punkte
91 bis 120 Sek.:	3 Punkte
121 bis 180 Sek.:	4 Punkte
mehr als 180 Sek.:	5 Punkte

FRAUEN

0 bis 60 Sek.:	1 Punkt
61 bis 90 Sek.:	2 Punkte
91 bis 120 Sek.:	3 Punkte
121 bis 150 Sek.:	4 Punkte
mehr als 150 Sek.:	5 Punkte





STUFE - 1 -

AKTIV



Übungsdauer: 45 Sekunden

Pause zwischen jeder Übung: 45 Sekunden

Nachdem du alle Übungen der Reihe nach absolviert hast, beginne sofort mit dem zweiten Durchlauf.



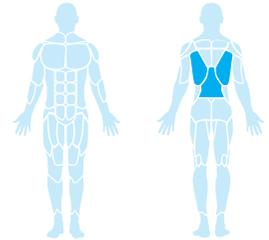
Nun geht es los. Inaktiv war gestern. Aktiv ist heute. Wecke deine Muskeln auf! In der ersten von insgesamt fünf Trainingsstufen geht es vor allem darum, bestimmte Übungen und Bewegungstechniken zu lernen, zu verinnerlichen sowie eine gewisse Grundkraft aufzubauen. Versuche, ein gutes Gefühl für die Muskeln zu entwickeln, die du in der entsprechenden Übung fordern wirst. Und fordern heißt Fett verbrennen. Und Fett verbrennen bedeutet straffe Arme, ein flacher Bauch und eine schlanke Taille. Spürst du keinen Trainingsreiz, ist die Übung im besten Fall zu einfach. Oft liegt es aber am falschen Bewegungsablauf. Hohe Geschwindigkeit ist gut und die solltest du auch erreichen. Aber – und das ist das Entscheidende – erst, wenn die Qualität der Bewegung absolut stimmig ist. Dann erhöhe das Tempo oder gar den Schwierigkeitsgrad. Ziel ist, dass du dir eine solide Basis für alle folgenden Trainingseinheiten schaffst. In Bewegung kommst. Aktiv wirst. Auf dich warten zehn verschiedene Übungen, um die Muskulatur deines gesamten Körpers zu stärken und deinem Stoffwechsel endlich Beine zu machen. Die Gesamtbelastung liegt in der ersten Stufe bei 15 Minuten. Absolviere dazu jede Übung über eine Gesamtdauer von 45 Sekunden, bevor du dir dann zwischen den einzelnen Sätzen jeweils 45 Sekunden Zeit gönnst, um die Energiereserven kurz aufzufüllen, Luft zu holen und dich auf die nächste Übung vorzubereiten. Wie bei allen folgenden Trainingsstufen wirst du auch hier den gesamten Ablauf zweimal durchführen. Hintereinander!



RUDERN

OBERKÖRPER

Nach der Brustmuskulatur ist nun dein Rücken an der Reihe. Denn du weißt ja: Ein schöner Rücken kann auch ... Die **Rückenmuskulatur** ist der sogenannte Gegenspieler zur Brust. Bei nahezu allen ziehenden Bewegungen wie dem Rudern oder Schwimmen liegt der Fokus auf diesen Muskeln. Den Rücken zu trainieren bedeutet also größtenteils immer zu ziehen. Und genau das wirst du bei der nächsten Übung machen. Mehrmals. Mit Power!



AUSGANGSPOSITION

Stelle dich schulterbreit auf einen ebenen Untergrund und beuge dabei deine Kniegelenke leicht – ungefähr so, als würdest du auf halbem Weg bei einer Kniebeuge stoppen. Deine Fußspitzen sind parallel ausgerichtet. Dein Blick zeigt nach vorn. Suche dir mit den Augen einen Fixpunkt und fokussiere dich darauf. Strecke deinen Rücken und schiebe deinen Po nach hinten. Du hast hier die genau richtige Position erreicht, wenn in einer gedachten Linie von oben gesehen deine Kniescheiben nicht über deine Fußspitzen hinausragen. Die gestreckten Arme zeigen links und rechts von deinem Kopf in einer geraden Linie mit deinem Rücken schräg gen Decke oder Himmel. Öffne dabei die Handflächen. Du wirst merken, dass allein diese Ausgangsposition bereits eine gewisse Körperspannung im Rücken und in den Armen erfordert. Gut so! Denn genau da machen wir jetzt mit der Bewegung weiter.

DURCHFÜHRUNG

Beginnend in der Ausgangsposition führst du deine jederzeit gestreckten Arme in einem weiten Halbkreis in Richtung deiner Beine. Die Endposition ist erreicht, sobald deine Handflächen jeweils links und rechts seitlich der Oberschenkel angelangt sind. Kurz halten und danach die Arme mit einer erneuten Halbkreisbewegung wieder in die Startposition bringen. Das Einzige, das du bei dieser Bewegung benutzt, sind deine Arme. Sie sind es, die dabei deine Rückenmuskulatur aktivieren und trainieren. Die restlichen Muskeln deines Ober- und vor allem Unterkörpers bleiben über den gesamten Bewegungsablauf stabil und fest. Versuche auch, deinen Blick stets nach vorn gerichtet zu halten. Das Atmen nicht vergessen. **Arme abwärts: ausatmen. Arme aufwärts: einatmen.**



- Übungsdauer: 45 Sekunden
- Pause bis zur nächsten Übung: 45 Sekunden



- Wiederholungen: so viele, wie du schaffst
- Nach Durchlauf aller Übungen der Stufe 1 zweiten Satz ausführen



STUFE - 2 -

MUTIG



Übungsdauer: 45 Sekunden

Pause zwischen jeder Übung: 30 Sekunden

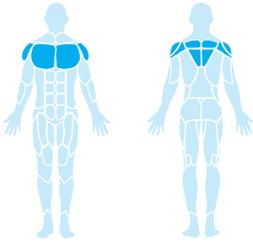
Nachdem du alle Übungen der Reihe nach absolviert hast, beginne sofort mit dem zweiten Durchlauf.



Du hast die erste Trainingsstufe mit Erfolg gemeistert und fühlst dich nun bereit für neue Herausforderungen? Wunderbar! Du befindest dich bereits mitten im zweiten Trainingsprogramm. In den ersten Tagen und Wochen ging es vor allem darum, deine Muskeln und deinen Geist wieder zu aktivieren. Das hast du nun geschafft! Deine Fettverbrennung ist auf Betriebstemperatur. Du hast wieder Spaß an der Bewegung. Liegestütze und Kniebeugen sind für dich nun keine großen Herausforderungen mehr. Der eine oder andere Muskelkater unterstreicht zudem deinen Erfolg der ersten zehn Übungen. Brust raus! Kinn hoch! Jetzt kommt Stufe zwei! Insgesamt zwölf neue Übungen warten auf dich. Alle wollen ausprobiert, gefordert, erweitert und intensiviert werden. Und du bist genau der Richtige für den Job. Kontinuierlich wird die Belastungsdauer erhöht. Ich möchte, dass du die einzelnen Einheiten mit hoher Intensität absolvierst. Jede Übung für erneut 45 Sekunden. Für die Erholung bleiben dir aber nur noch 30 Sekunden Zeit. Attacke! Jetzt sagst du den Fettpölsterchen richtig den Kampf an! Nutze diese kurzen Satzpausen, um tiefe und lange Atemzüge zu machen! Die Zeit ist schnell rum. Alle zwölf Einheiten werden wie immer hintereinander durchgeführt. Zweimal. Das ergibt eine Gesamtbelastungsdauer von 18 Minuten. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie systematisch auf den Grundübungen der ersten Trainingsstufe aufbauen. Sie sind komplexer, schwieriger und herausfordernd. Du siehst, der Name ist hier Programm. Sei mutig und leg los!

SCHMETTERLING

OBERKÖRPER



Nach deinen wahren Heldentaten und dem Rückentraining widmest du dich nun wieder der **Brust-** und **Schultermuskulatur**. Schnelligkeit spielt bei dieser Bewegung nur die zweite Geige. Hier ist vor allem der volle Bewegungsumfang gefragt, damit du deiner ganzen Oberkörpermuskulatur die Möglichkeit zur Entwicklung bietest. Schummeln gibt es nicht. Du ziehst durch! Flügelschlag für Flügelschlag. Dieses Mal wieder mit dem Ball.



AUSGANGSPOSITION

- Übungsdauer: 45 Sekunden
- Pause bis zur nächsten Übung: 30 Sekunden



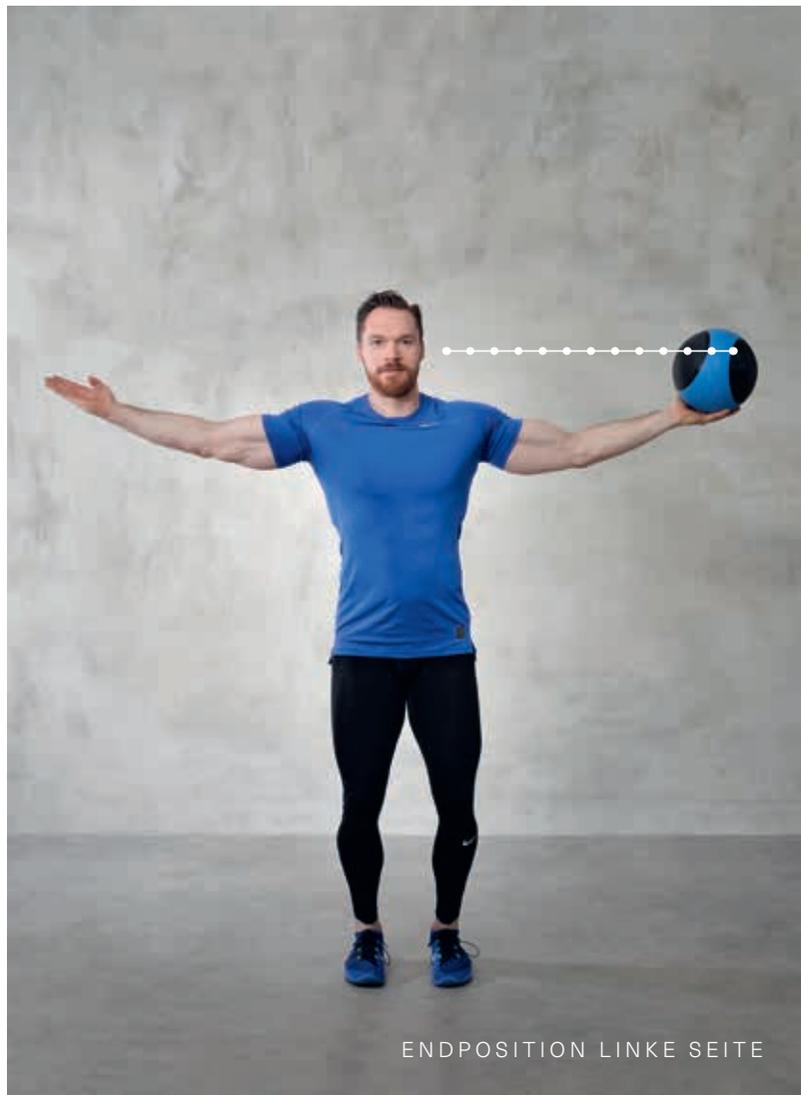
- Wiederholungen: so viele, wie du schaffst
- Nach Durchlauf aller Übungen der Stufe 2 zweiten Satz ausführen

Schulterbreiter Stand. Füße flach auf dem Boden, Knie leicht gebeugt. Blick motiviert nach vorn gerichtet. Solide Grundspannung im gesamten Körper. Den Ball trägst du mit offenen Händen und hältst diesen mit gestreckten Armen vor deinem Körper auf Schulterhöhe. Je nach Gewicht des Balls ist das schon eine Herausforderung für sich. Nein? Okay. Wird noch besser!

DURCHFÜHRUNG

Du führst zunächst den rechten Arm mit dem Ball in der offenen Hand in einem weiten Halbkreis nach außen. Spiegelverkehrt bringst du gleichzeitig auch den linken Arm (ohne Ball) zur Seite. Die Höhe des stets gestreckten Armes bleibt

über den gesamten Bewegungsablauf identisch. Bringe den Ball so weit nach außen, dass er auf einer gedachten Linie mit deinen Ohren ist. **Gleichzeitig ausatmen**. Nun führst du den Ball wieder zurück zur Mitte und übergibst diesen in deine geöffnete linke Handfläche. **Einatmen**. Nun bringst du den linken gestreckten Arm in einem weiten Halbkreis nach außen. Und wieder zurück. Der rechte Arm ist wieder dran. Fortan hin und her. Flüssige Bewegungen und Körperspannung sowie die Höhe der allzeit gestreckten Arme halten. Übung zu leicht? Gut, dann erhöhe das Gewicht des Balls oder führe das Training auf nur einem Bein durch. Gern auch mit geschlossenen Augen. Denke aber daran, nicht zu schnell zu steigern. Du brauchst noch deine Kraft für die nächsten Übungen in dieser Trainingsstufe. Zweimal!





STUFE

- 3 -

EISERN



Übungsdauer: 45 Sekunden

Pause zwischen jeder Übung: 30 Sekunden

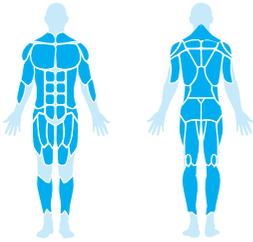
Nachdem du alle Übungen der Reihe nach absolviert hast, beginne sofort mit dem zweiten Durchlauf.



Wenn du nach diesem Trainingsprogramm im Duden unter dem Begriff „athletisch“ schaust, wirst du nicht nur Wörter wie „kräftig“, „sportlich“, „durchtrainiert“ oder auch „gestählt“ finden, sondern auch ein Foto von dir daneben. Diese dritte Stufe deines Trainings macht dich zum perfekten Athleten. Innerlich und mental aufgrund deiner leidenschaftlichen Motivation für den Sport. Äußerlich und visuell wegen deiner Körperform, die Tag für Tag immer mehr an einen olympischen Zehnkämpfer erinnert. Anmutig, elegant sowie schön und überlegen. Alle Muskeln sind da, wo sie hingehören, und du kannst sie nicht nur spüren, sondern auch sehen. Alle Übungen sind so aufeinander abgestimmt, dass sie deine Kraft und deine Muskeln maximal fordern werden. Zugleich sind Beweglichkeit und Schnelligkeit gefragt. Auf dich warten erneut zwölf Herausforderungen, die deinen ganzen Körper und Einsatz benötigen. Die Belastungsdauer von 45 Sekunden pro Übung ist zwar identisch mit den Einheiten der zweiten Trainingsstufe, aber dafür wartet ein Dutzend völlig neuer Übungen auf dich. Ebenso steht dir als Satzpause nur eine halbe Minute zur Verfügung. Das reicht gerade so für einen Schluck aus der Wasserflasche und um zweimal Luft zu holen und die Ausgangsposition der nächsten Übung einzunehmen. Deine Muskeln werden in dieser dritten Trainingsstufe insgesamt 18 Minuten gefordert. Dem gegenüber stehen also nur glatte zwölf Minuten Erholung. Die Strategie ist einfach: neue Reize setzen. Grenzen verschieben. Athletisch werden.

SPINNE

DYNAMISCH



Mit dieser Übung ehrst du nach Supermann bereits den zweiten Superhelden in diesem Buch. Nicht umsonst müssen sich Ganoven und Schurken vor ihnen fürchten. Muskeln aus Stahl zeichnen sie aus. Wie die Spinne dir dazu verhelfen wird, einen athletischen Körperbau zu haben, zeige ich dir mit der nächsten herausfordernden Einheit. **Alle deine Muskeln** werden hier **intensiv beansprucht**. Plus Stoffwechsel. Plus Herzschlag. Das perfekte Ganzkörpertraining zum Beginn der dritten Stufe.



- Übungsdauer: 45 Sekunden
- Pause bis zur nächsten Übung: 30 Sekunden



- Wiederholungen: so viele, wie du schaffst
- Nach Durchlauf aller Übungen der Stufe 3 zweiten Satz ausführen

AUSGANGSPOSITION

Verschaffe dir vor und hinter dir zunächst etwas Platz für die Verbrecherjagd. Zwei Meter sollten fürs Erste genügen. Du beginnst diese Übung in der Liegestützposition. Deine Arme sind gestreckt, die Hände etwa schulterbreit auseinander und die Fingerspitzen zeigen nach vorn. Spanne vor allem deine Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an. Deine Hüfte darf während des Bewegungsablaufs nicht zu stark zum Boden absinken. Auch hier bildet dein Körper von der Seite gesehen eine gerade Linie. Dein Blick ist nach unten gerichtet.

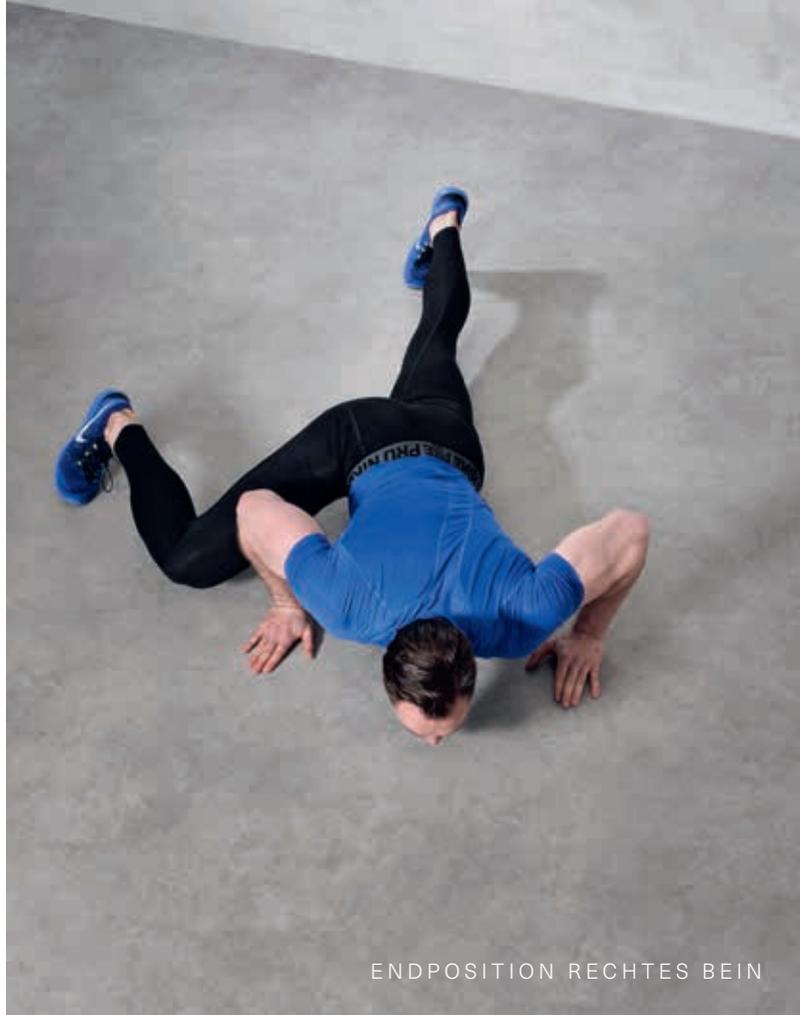
Nähe deines nach vorn gezogenen Knies auf, sodass sich beide fast berühren. Also: rechter Ellenbogen in Richtung des rechten Knies. Nun schiebst du deinen gesamten Körper mit einer kraftvollen Bewegung einen „Schritt“ nach vorn. Du befindest dich nun wieder in der Ausgangsposition. Jetzt bringst du das linke Ellenbogengelenk in Richtung des nun seitlich am Körper nach vorn schnellenden linken Knies. Dein rechtes Bein ist nun gestreckt und dein rechter Arm hat die vorderste Position erreicht. Wie eine Spinne im Netz bewegst du dich so zwei „Schritte“ vorwärts. Rechts. Links. Dann führst du die identische Technik im Rahmen einer Rückwärtsbewegung aus. Rechts. Links. **Jede Bewegung ein Atemzug.** Bist du bereit für neue Heldentaten? Dann los!

DURCHFÜHRUNG

Hebe nun zunächst das rechte Bein leicht vom Boden und führe nun langsam das rechte Knie seitlich am Körper entlang nach vorn. Gleichzeitig beugst du beide Ellenbogengelenke und bringst deinen weiterhin gerade ausgerichteten Körper etwas näher zum Boden. Den rechten Arm führst du etwas zurück und setzt ihn in der



AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION RECHTES BEIN



DURCHFÜHRUNG



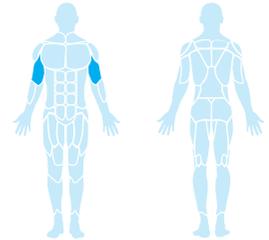
ENDPOSITION LINKES BEIN



SCHLINGE

ARMMUSKULATUR

Hast du gewusst, dass im Verhältnis zur Körpergröße der stärkste Muskel im menschlichen Körper nicht etwa dein Bizeps ist, sondern deine Zunge? Wie du aber deinen **Armbeugemuskel** in der Rangliste der stärksten Muskeln weit nach vorn bringst, zeige ich dir mit der folgenden Übung. Alles, was du dieses Mal benötigst, sind ein Handtuch und natürlich dein Bizeps.



AUSGANGSPOSITION

Stehe zu Beginn aufrecht und umfasse mit deinen Händen jeweils das Ende eines Handtuchs, wobei die geschlossenen Handflächen zueinander zeigen. Optional kannst du dich auch mit dem Rücken an eine Wand stellen. Dann stellst du zunächst das rechte Bein in die entstandene Handtuchschlinge und verlagerst dein Körpergewicht etwas auf den linken Fuß. Spanne deine Bauchmuskulatur an und stehe die gesamte Übung aufrecht – mit einem Blick, der geradeaus gerichtet ist.

DURCHFÜHRUNG

Gegen den Widerstand deines rechten Beins in der Schlinge ziehst du nun mit den Armen gleichzeitig das Handtuch nach oben. Wie bei allen Bizepsübungen ist es wichtig, dass du die Ellenbogen links und rechts dicht an deinen Körper presst und die Aufwärtsbewegung stoppst, sobald du eine 90-Grad-Beugung im Ellenbogengelenk erreichst. Natürlich beugt

sich auch dein rechts Bein bei der Aufwärtsbewegung. Das linke Bein hingegen bleibt unter Spannung und gestreckt. Konzentriere dich bei dieser Übung voll und ganz auf die Beugung und Streckung des Bizeps. Spüre die maximale Anspannung am obersten und die volle Dehnung und Entlastung am untersten Punkt des Beins in der Schlinge. Das Beugen der Arme ist die Hauptbelastung im Rahmen dieser Übung. Genau! **Dabei ausatmen**. Sobald du wieder in die Streckung kommst, **atmest du ein**. Wenn du die Übung intensivieren möchtest, absolviere die Bewegung nicht mit dem Rücken an der Wand, sondern frei stehend. Zudem kannst du auch die Augen schließen. Das erhöht den Fokus auf den zu trainierenden Muskel und indirekt hast du durch die nun erhöhte Instabilität der Übung auch gleich wieder etwas für deine Bauchmuskulatur getan. Oder: Umfasse beim ersten Satz die beiden Handtuchenden mit dem rechten Arm und beim zweiten Satz mit dem linken Arm. So muss jeweils ein Arm die doppelte Arbeit leisten.



- Übungsdauer: 45 Sekunden
- Pause bis zur nächsten Übung: 30 Sekunden



- Wiederholungen: so viele, wie du schaffst
- Nach Durchlauf aller Übungen der Stufe 3 zweiten Satz ausführen



STUFE - 4 -

STARK



Übungsdauer: 40 Sekunden

Pause zwischen jeder Übung: 20 Sekunden

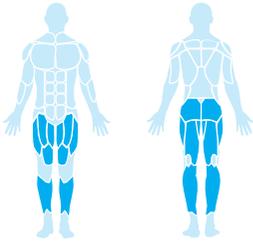
Nachdem du alle Übungen der Reihe nach absolviert hast, beginne sofort mit dem zweiten Durchlauf.



Stark! Ich bin absolut beeindruckt von deiner sportlichen Leistung! Wenn du das hier liest, hast du nicht nur die ersten beiden Trainingsstufen locker hinter dir gelassen. Nein, auch das dritte Trainingsprogramm ist ab sofort keine Herausforderung mehr für dich. Stufe Nummer vier wird dich stark machen. Bärenstark. Die Übungen sind extra so zusammengestellt, dass du auf der einen Seite stärker wirst und bis zu einem gewissen Maß Muskelmasse aufbaust, aber gleichzeitig auch viel überflüssiges Fett und eingelagertes Wasser in deinem Körper verlierst. Das Ergebnis kann sich jetzt schon sehen lassen! Trizeps? An seinem Platz! Po? Runder und knackiger denn je! Und die Oberschenkel? Heißen jetzt bitteschön Quadrizeps! Wenn du aber denkst, dass die folgenden Übungen wie „Ente“, „Frosch“ oder „Kerze“ ein Scherz sind, dann hast du dich getäuscht. Ganz im Gegenteil! Das sind Herausforderungen, die zukünftig deine sportlichen Heldentaten beschreiben werden. Mehr Kraft, mehr Stabilität, mehr Dynamik. All das sind die Zutaten für den Erfolg. Deinen ganz persönlichen Erfolg. 15 neue Übungen warten nur darauf, ausprobiert und bis zum Äußersten genutzt zu werden. Von dir! Deine Muskeln sind in jeder Einheit insgesamt 40 Sekunden gefordert. Lediglich 20 Sekunden dienen der Pause. Vollständige Erholung kommt später, wenn du sie dir verdient hast. Wie immer absolvierst du den ganzen Trainingsablauf zweimal hintereinander. Das bedeutet für dich 20 Minuten Gesamtbelastung und nur 10 Minuten Pause. Stark sein!

FROSCH

UNTERKÖRPER



Du spürst deine Beine schon, oder? Sehr gut! Dann machst du gleich weiter mit der letzten Übung für den Unterkörper, um das Maximale aus dir herauszuholen. Hürden überschreiten – darum geht es jetzt. Im wahrsten Sinne des Wortes. **Oberschenkel, Waden** und **Po**: Alles wird maximal beansprucht bei dieser tollen Übung.



- Übungsdauer: 40 Sekunden
- Pause bis zur nächsten Übung: 20 Sekunden



- Wiederholungen: so viele, wie du schaffst
- Nach Durchlauf aller Übungen der Stufe 4 zweiten Satz ausführen

AUSGANGSPOSITION

Für diese Übung benötigst du etwas mehr Platz nach oben. Zu kleine Räume sind hier nicht optimal, deshalb empfehle ich dir – um etwaigen Kopfschmerzen vorzubeugen –, dass du diese Übung beispielsweise im Freien absolvierst. Du startest erneut in der tiefen Kniebeugenposition. Die Arme sind ausgestreckt vor deinem Körper. Rücken gerade und durchgestreckt. Körperspannung aufbauen und halten. Richtig! Stelle dir den unsichtbaren Stuhl vor. Schau geradeaus – auch während der gleich folgenden Bewegung.

DURCHFÜHRUNG

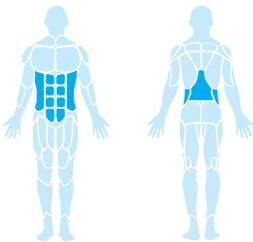
Aus dieser tiefen Startposition heraus machst du einen dynamischen Streck sprung gerade in

die Höhe, wie ihn die Sportlerwelt noch nicht gesehen hat. Dein ganzer Körper ist während dieser Bewegung unter Vollspannung. Arme, Beine, Rücken und selbst die Zehen sind in der Luft maximal gestreckt. Springe so hoch wie möglich und **atme dabei aus**. Die nun folgende Landung federst du auf beiden Füßen durch reine Muskelkraft ab. **Einatmen**. Das bedeutet, dass du nicht etwa im Stehen landest, sondern den Schwung und das Gewicht deines Körpers durch eine erneute tiefe Kniebeugenposition geschmeidig abfederst. Halte die untere Stellung kurz, um dann sofort zum nächsten Sprung anzusetzen und auch diesen bei der Landung wieder abzufedern. Absolviere in der vorgegebenen Zeit so viele Sprünge wie möglich. Hoch springen. Tief abfedern. Wie ein Frosch eben.



KLAPPMESSER

KERNMUSKULATUR



Mit der folgenden Übung trainierst du deine **untere Rücken-** sowie die **Bauchmuskulatur** in ihrer ganzen Länge und Breite. Und ich bin mir ziemlich sicher, dass du das auch merken wirst. Aber wie heißt es so schön: Von nix kommt nix! Das Klappmesser ist etwas dynamischer als die vorangegangene Übung. Aber auch hier möchte ich, dass du dich vorrangig auf deine Bauchmuskulatur konzentrierst. Sie ist es, die hauptsächlich für die folgende Bewegung verantwortlich ist. Bist du schon gespannt, wie das Klappmesser aussieht? In Ordnung. Lesen, freuen und nachmachen!



- Übungsdauer: 40 Sekunden
- Pause bis zur nächsten Übung: 20 Sekunden



- Wiederholungen: so viele, wie du schaffst
- Nach Durchlauf aller Übungen der Stufe 4 zweiten Satz ausführen

AUSGANGSPOSITION

Start ist erneut die Rückenlage auf einer Matte. Deine Beine sind geschlossen, gestreckt und liegen komplett auf dem Boden auf. Ebenso Po, Rücken, Nacken und Kopf. Die gestreckten Arme liegen links und rechts vom Kopf in gedachter Verlängerung deines Körpers. Also bitte einmal den ganzen Körper ausstrecken. Blick dabei nach oben.

DURCHFÜHRUNG

Gleich wird dir klar, woher der Name der Übung kommt. Durch die Aktivierung der Bauchmuskulatur klappst du nun sowohl die gestreckten Arme als auch die allzeit gestreckten Beine gleichzeitig nach oben wie ein Klappmesser ein und **atmest dabei aus**. Ziel ist, dass sich

deine langen Arme und Beine ungefähr auf Höhe deiner Körpermitte treffen und berühren. Und all das ohne Schwung! Sie sind nur der Widerstand und die Gewichte, gegen die deine Bauchmuskeln hier arbeiten müssen. Danach bringst du Arme und Beine wieder in die Ausgangsposition auf der Matte und **atmest ein**. Solltest du das nicht gleich auf Anhieb schaffen, ist das kein Weltuntergang. Entweder sind deine Bauchmuskeln noch nicht stark genug oder die Dehnfähigkeit deiner Hüftmuskulatur ist verbesserungswürdig. Die gute Nachricht ist: Das wirst du schon sehr bald schaffen. Die noch viel bessere Nachricht: Du wirst so lange weitertrainieren, dass genau diese Übung dir bei den beiden oben genannten Herausforderungen helfen wird. Sport ist wunderbar!



AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



STUFE - 5 -

STOLZ



Übungsdauer: 40 Sekunden

Pause zwischen jeder Übung: 10 Sekunden

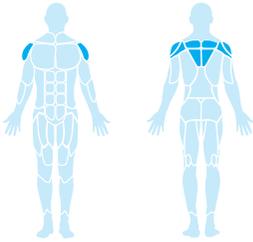
Nachdem du alle Übungen der Reihe nach absolviert hast, beginne sofort mit dem zweiten Durchlauf.



Stufe 5. Das bedeutet: 1, 2, 3 und sogar Nummer 4 liegen hinter dir. In unzähligen Trainingseinheiten hast du bereits bewiesen, dass du dich immer wieder mit neuen Übungen herausfordern kannst. Und willst. In dieser abschließenden fünften Trainingsstufe wird nochmals alles von dir abverlangt. Schweiß wird tropfen. Muskelkater wird kommen. Aber damit auch der Erfolg. Du bist bereits aktiv, mutig, athletisch und stark. Jetzt rundest du das Ganze mit einer großen Portion Stolz ab! Jetzt kommt der Feinschliff am Kunstwerk – deinem Körper! Wollen wir doch mal sehen, ob wir diesen sechs kleinen Muskelhügeln auf deinem Bauch nicht noch etwas mehr Form und Schärfe geben können. Und an den Armen? Da wackelt nichts mehr! Bizeps und Trizeps bilden eine unschlagbare, straffe Einheit. 18 verschiedene Übungen mit klangvollen Namen wie „Grashüpfer“, „Prinzessin“ oder auch „Banane“ warten jetzt nur darauf, ausprobiert und bis zum Maximum gefordert zu werden. Das Trainingsprogramm wird sich für dich wie eine Achterbahnfahrt anfühlen. Schnell, kraftvoll und abwechselnd. Dein Stoffwechsel läuft wie ein Hochofen. Ganz sicher. Aber das bedeutet mehr Kalorien im Feuer. Und somit auch immer weniger Fettpölsterchen. Für jede Übung hast du insgesamt 40 Sekunden Zeit, deine Muskeln zu erschöpfen, bevor du ihnen gerade einmal zehn Sekunden Pause gönnst. Macht in der Summe 24 Minuten Gesamtbelastung und schlappe sechs Minuten Pause. Die Zeit läuft. Gib alles! Mach dich stolz!

KOPFÜBER

OBERKÖRPER



Nach einer ziehenden Bewegung legst du den Fokus nun wieder auf die **Schultermuskulatur**. Das ist die fünfte und letzte Stufe des Trainingsprogramms. Für den Handstand sind maximale Körperspannung und Konzentration gefragt. Kopfüber versteht sich.



- Übungsdauer: 40 Sekunden
- Pause bis zur nächsten Übung: 10 Sekunden



- Wiederholungen: so viele, wie du schaffst
- Nach Durchlauf aller Übungen der Stufe 5 zweiten Satz ausführen

AUSGANGSPOSITION

Bevor du einen freien Handstand versuchst, übe zunächst den Bewegungsablauf an einer Wand. Das hilft dir, um dich an die doch etwas ungewohnte Überkopposition zu gewöhnen. Bringe dich so in die Liegestützposition, dass deine Fersen die Wand berühren. Spanne deinen Körper fest an und bringe dann im wahrsten Sinne Schritt für Schritt ein Bein nach dem anderen nach oben an die Wand. Nachdem sich deine Füße auf gleicher Höhe an der Wand befinden, bringst du nun langsam eine Hand nach der anderen in Richtung der Wand. Ziel ist, dass sich dein Körper im stets gestreckten Zustand immer weiter senkrecht aufrichtet. Für die Startposition dieser Übung solltest du mindestens einen Neigungswinkel von 45 Grad erreicht haben. Je höher deine Füße an der Wand sind und je höher damit auch der Neigungswinkel ist, desto schwerer wird die folgende Bewegung.

DURCHFÜHRUNG

Aus dieser Startposition heraus beugst du nun stetig deine Arme im Ellenbogengelenk und bringst dadurch deinen Kopf näher Richtung Boden. Optimal ist eine 90-Grad-Beugung, aber auch hier ist es in den ersten Trainingseinheiten völlig in Ordnung, wenn du die Arme nicht ganz beugen kannst. Entwickle stetig Kraft und vor allem ein Gefühl für die Stabilität der Übung. Dann steigere dich. Bei der Abwärtsbewegung **atmest du langsam ein** und bei der Aufwärtsbewegung **atmest du** dann entsprechend **aus**. Achte darauf, bei dieser Übung nicht nur den Fokus auf die Schulter- und Oberkörpermuskulatur zu legen, sondern auch vor allem in der Körpermitte eine durchgehende Stabilität zu halten. Erhöhe Schritt für Schritt den Schwierigkeitsgrad und finde den Höhepunkt in einem gänzlich freien Handstand mit Aufwärts- und Abwärtsbewegung. Du schaffst das!





AUSGANGSPOSITION



DURCHFÜHRUNG

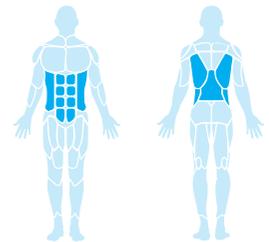


ENDPOSITION

DRUNTER-DRÜBER

KERNMUSKULATUR

Komischer Name für eine Übung, oder? Das hat einen ganz einfachen Grund: Mir ist einfach kein besserer Begriff eingefallen. Aber er beschreibt ziemlich genau, worauf es bei der nächsten Übung ankommt. Es geht nämlich im wahrsten Sinne drunter und drüber. Und zwar mit deinen Beinen. Gepaart mit ganz viel Stabilität und Bauchmuskelkraft. Schnappe dir eine Matte und ein Handtuch, atme noch einmal tief durch, halte die Stoppuhr bereit und freue dich schon jetzt auf einen wunderbaren Muskelkater. Du wirst hier vor allem die **Bauchmuskeln** und die untere **Rückenmuskulatur** spüren.



AUSGANGSPOSITION

Kennst du den Schwebesitz noch? Na klar! Kinderleicht! Ja, das war die zweite Trainingsstufe. Lange ist es her. Du bist jetzt Profi, was diese Übung angeht. Und genau aus diesem Grund wirst du diese Herausforderung nun erweitern. Also: Ab in den Schwebesitz! Der Po ist auf der Matte und die geschlossenen, in den Knien um etwa 90 Grad gebeugten Beine schweben etwa zehn Zentimeter über dem Boden in der Luft. In deinen ebenfalls gestreckten Armen hältst du bereits ein Handtuch. Nicht zum Schweißabtrocknen. Das kommt später. Greife es jeweils am linken und rechten Ende, ziehe es auseinander und halte es vor deinem Bauch auf Spannung.

DURCHFÜHRUNG

Jetzt gilt es, Arme und Beine miteinander zu koordinieren sowie gleichzeitig – das heißt über den gesamten Übungszeitraum – die Stabilität und den Schwebesitz zu halten. Du führst die

gestreckten Arme mit dem Handtuch so weit wie möglich nach vorn und ziehst im selben Moment die angewinkelten Beine so nah wie möglich an deinen Körper heran. **Dabei ausatmen.** Ziel ist, das gespannte Handtuch um die Fußspitzen herum unter die Beine zu bekommen. Achtung: Das Handtuch bleibt allzeit auf Spannung. Es ist kein Lasso! Die Hände zu öffnen ist auch nicht erlaubt. Die Schwierigkeit der Übung besteht darin, alle Bauchmuskeln, die du besitzt, maximal zu aktivieren, um das Gleichgewicht zu halten, sowie die Beine heranzuziehen und dann wieder zu strecken. Übe so lange, bis du den ersten Teilschritt geschafft hast. Halte dann die untere Handtuchposition kurz, ziehe erneut die Beine so nah wie möglich an deinen Körper heran und führe das gespannte Handtuch zwischen den Händen wieder um deine Füße herum, sodass es sich erneut über deinen Oberschenkeln befindet. Beine strecken bedeutet immer: **Einatmen!**



- Übungsdauer: 40 Sekunden
- Pause bis zur nächsten Übung: 10 Sekunden



- Wiederholungen: so viele, wie du schaffst
- Nach Durchlauf aller Übungen der Stufe 5 zweiten Satz ausführen

DIE ERNÄHRUNG



**Insgesamt 30 perfekt auf das Training
abgestimmte 10-Minuten-Rezepte. Schnell.
Einfach. Gesund. Und vor allem lecker!**



Alle Nährwert- und Kalorienangaben sind auf den Durchschnittsmann bzw. die Durchschnittsfrau* abgestimmt. Wenn du dir deinen persönlichen Kalorienverbrauch ausrechnen möchtest, dann scanne den QR-Code und du erhältst alle wichtigen Informationen dazu.

* Mann: 180 cm, 35 Jahre, 85 kg**

2.365 Kalorien pro Tag (für einen athletischen, muskulösen Körperbau)

* Frau: 167 cm, 35 Jahre, 67 kg**

1.730 Kalorien pro Tag (für einen athletischen, muskulösen Körperbau)

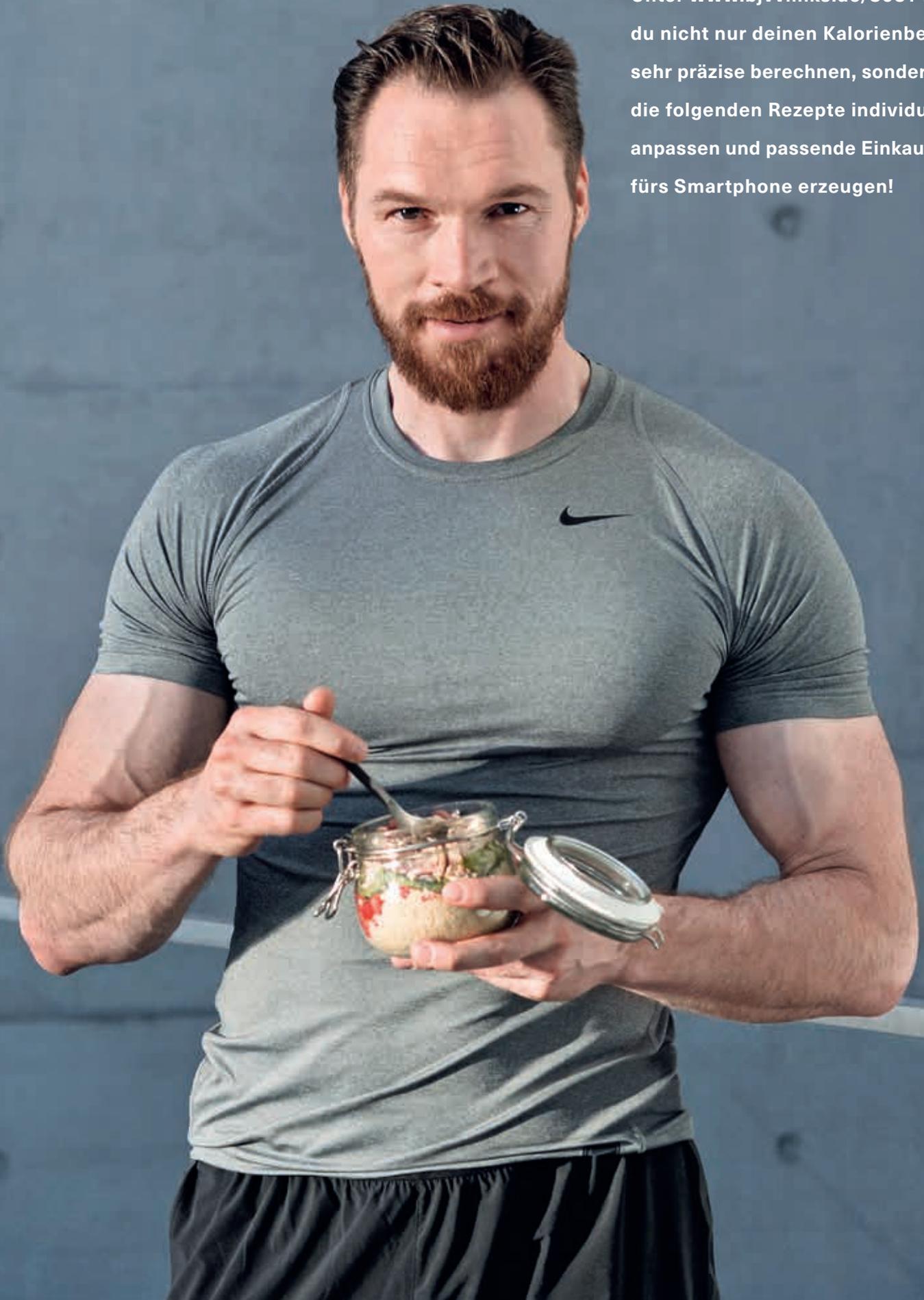
** Durchschnittlich und täglich:

8 Stunden Arbeit (überwiegend sitzend, teilweise stehend und gehend), Schlaf: 8 Stunden,
Sport: 0,5 Stunden, aktive Freizeit: 2,5 Stunden, passive Freizeit: 5 Stunden





Unter www.bjvlinks.de/8031 kannst du nicht nur deinen Kalorienbedarf sehr präzise berechnen, sondern auch die folgenden Rezepte individuell anpassen und passende Einkaufslisten fürs Smartphone erzeugen!



AUFTANKEN

ESSEN VOR DEM TRAINING



Als Faustregel gilt hier:

Durchschnittlich 60 % Eiweiß sowie 20 %

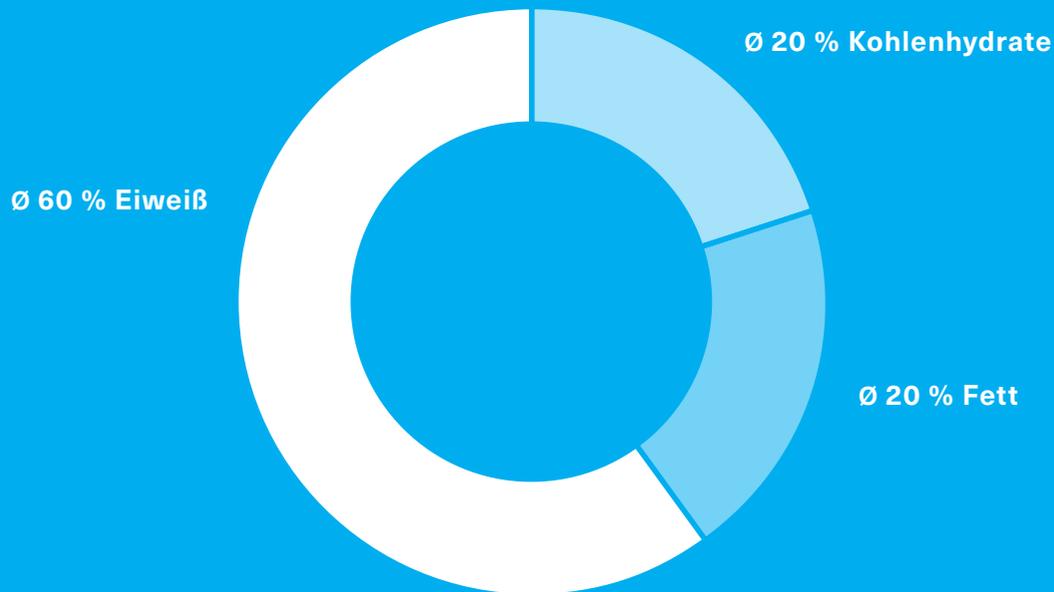
Kohlenhydrate und 20 % Fette ergeben

100 % Leistung und Erfolg.



Werfen wir zunächst einen Blick auf das Essen vor dem Training und warum es so wichtig ist. Stelle dir nochmals die Situation mit dem Auto und dem Urlaub vor. Richtig! Es geht uns vor allem um das Auftanken. Das heißt, wir wollen deinen „Tank“ mit genau dem richtigen Inhalt füllen, um genug Energie für den Weg zu haben. Nicht zu wenig. Aber eben auch nicht zu viel. Aufgrund der unliebsamen Fettdepots. Rechtzeitig, also ungefähr ein bis zwei Stunden vor deinem Training, gilt es nun, ausreichend Energie zur Verfügung zu haben. Das ist der Plan. Und dafür nutzen wir vor allem unsere schnelle Eingreiftruppe – die kurzkettigen Kohlenhydrate. Im Hintergrund haben wir für alle Fälle und ebenfalls genau richtig besetzt stets die ausdauernden Kerle der langkettigen Einheiten. Was wir jetzt benötigen, sind Power und Energie! Und vor allem auch Eiweiß als Bausubstanz für deine Muskeln, damit diese im besten Fall schon während des Trainings, aber vor allem danach direkt regenerieren können.

Die Trainingseinheiten in diesem Buch sind so konzipiert, dass deine Fettverbrennung bereits während der Belastung auf Hochtouren läuft und deine körpereigenen Fettdepots angegriffen und reduziert werden. Dieser intensive Stoffwechsel hält auch noch einige Zeit nach dem Training an. Zu viele Kohlenhydrate sind hier nicht optimal, da diese deine



Insulinausschüttung blockieren und den Fettstoffwechselfvorgang verlangsamen können. Deshalb basieren deine Mahlzeiten vor dem Training überwiegend auf Proteinen, gespickt mit einer gesunden Menge an Kohlenhydraten sowie etwas Fett. Als Faustregel gilt hier: Durchschnittlich 60 % Eiweiß sowie 20 % Kohlenhydrate und 20 % Fette ergeben 100 % Leistung und Erfolg. Stelle dir beispielsweise einen Salatteller vor. Als Basis verwendest du leckeren Blattspinat mit Tomaten und Paprika. Den hohen Eiweißgehalt holst du dir durch eine ausreichende Portion gegrilltes Hähnchenbrustfilet oder Garnelen. Schnell verwertbare Energie bekommst du durch eine kleine Portion Couscous oder Apfelstückchen. Und etwas frische Avocado oder eine Handvoll Walnüsse runden das Ganze lecker und mit gesunden Fetten ab. Das Dressing bereitest du dir aus Magerjoghurt, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl natürlich selbst zu. Tada! Fertig in weniger als zehn Minuten. Und das war nur ein Beispiel für eine Mahlzeit zum Auftanken.

So, genug gelesen. Jetzt geht es ab in die Küche und das Auftanken wird vorbereitet. Im Folgenden möchte ich dir zehn leckere Rezepte zeigen, die du schnell und problemlos für ein gesundes Essen vor dem Training nutzen kannst. Probiere es am besten gleich aus!



SPINAT-SCHINKEN-WRAP

NÄHRWERTANGABEN



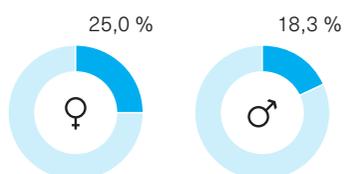
Eiweiß **54 g** Kohlenhydrate **27 g** Fett **12 g**

FÜR 1 PORTION

1 Eiweiß
 1 Ei
 20 g zarte Haferflocken
 1 EL Tomatenmark
 3 EL Magerquark
 Meersalz
 frisch gemahlener
 schwarzer Pfeffer
 Knoblauchpulver
 Paprikapulver
 1 große Tomate
 ½ kleine rote Paprikaschote
 50 g frischer Blattspinat
 etwas kohlenstoffhaltiges
 Mineralwasser
 100 g Bresaola (Rinderschinken)
 in dünnen Scheiben
 1 EL Maiskörner aus der Dose

GERICHT HAT 433 KCAL

Anteil am Tagesbedarf



ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN

Mixe das **Eiweiß** und das **Ei** mit **Haferflocken**, **Tomatenmark**, 1 EL **Magerquark** und den **Gewürzen**, um es dann direkt in der vorgeheizten antihafbeschichteten Pfanne ohne Fett zu einem großen Wrap zu backen. Nach etwa 3 Minuten kannst du den fertigen Wrap aus der Pfanne nehmen. Die **Tomate**, die **Paprika** und den **Spinat** wäschst du und schneidest die Tomate in Würfel und Paprika und Spinat in Streifen. Dann mischst du den restlichen **Magerquark** mit etwas **Salz** und **Mineralwasser** und bestreichst den Wrap damit. Nun belegst du ihn mit **Bresaola**, **Mais**, Tomaten, Paprika und Spinat. Zusammenrollen. Fertig!

GUT ZU WISSEN

Tomatenmark ist die perfekte gesunde Alternative zum kalorienreichen, zuckerbeladenen Ketchup. Hast du gewusst, dass in 100 g Ketchup neun (!) Würfel Zucker enthalten sind? Richtig, das ist eine Menge! Und wir müssen ordentlich trainieren, um das wieder auszugleichen. Deshalb greifen wir besser gleich zum Tomatenmark. Es ist haltbar gemachtes Fruchtfleisch von Tomaten in stark konzentrierter Form. Aufgrund des intensiven Geschmacks brauchen wir auch nicht viel davon. Das Entwässern und Pürieren dieser Frucht trägt dazu bei, dass Tomatenmark gesund ist. Es unterstützt deinen Körper bei der Abwehr der UV-Strahlung – es hilft dir somit aktiv bei der Vermeidung von Hautschäden und kann ein frühzeitiges Altern aufschieben. Das ist doch eine perfekte Ergänzung zu unserem Training, oder?

SMOOTHIE „GRÜNE KRAFT“

NÄHRWERTANGABEN



Eiweiß **36 g** Kohlenhydrate **25 g** Fett **5 g**

FÜR 1 PORTION (300–350 ML)

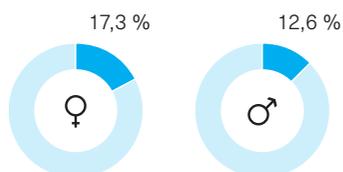
1 Kiwi
50 g frischer Blattspinat
50 ml Sojamilch
1 EL Chiasamen
150 g Magerquark
3 TL Steviazucker oder
1 ½ TL Steviasirup
3 Eiweiß
1 Msp. Grünteepulver

ZUBEREITUNGSZEIT 4 MINUTEN

So schnell ging es noch nie. Auf die Plätze, fertig, los! Die **Kiwi** schälen und grob zerkleinern. Den **Spinat** waschen, abtropfen lassen und ebenfalls grob zerkleinern. Sämtliche **Zutaten** in einem Mixer 1 Minute verrühren. Geschafft. Trinken und Bäume ausreißen!

GERICHT HAT 299 KCAL

Anteil am Tagesbedarf



GUT ZU WISSEN

Das Pulver für den **grünen Tee** wird aus den zermahlenden Blättern ganz bestimmter Teesorten gewonnen. Genauer gesagt: aus dem sogenannten Blattfleisch. Die Adern der Blätter werden zuvor von den Teebauern entfernt. Klar, das ist aufwendig und wirkt sich entsprechend auch preislich aus, aber bereits kleinste Mengen reichen aus, um eine große Wirkung zu erzielen. Das Pulver beinhaltet eine große Anzahl von Vitaminen und gesunden Inhaltsstoffen wie sekundäre Pflanzenstoffe. Das im grünen Tee vorhandene – Achtung, langes, schweres Wort – Epigallocatechingallat (oder kurz und besser EGCG genannt) stärkt dein Immunsystem und kann Stressreaktionen deines Körpers mildern. Neben der belebenden Wirkung sind die positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System weitere Vorteile dieses grünen Pulvers. Volle Kraft voraus!



ZWISCHEN- STOPP

ESSEN FÜR UNTERWEGS



Als Faustregel gilt hier:

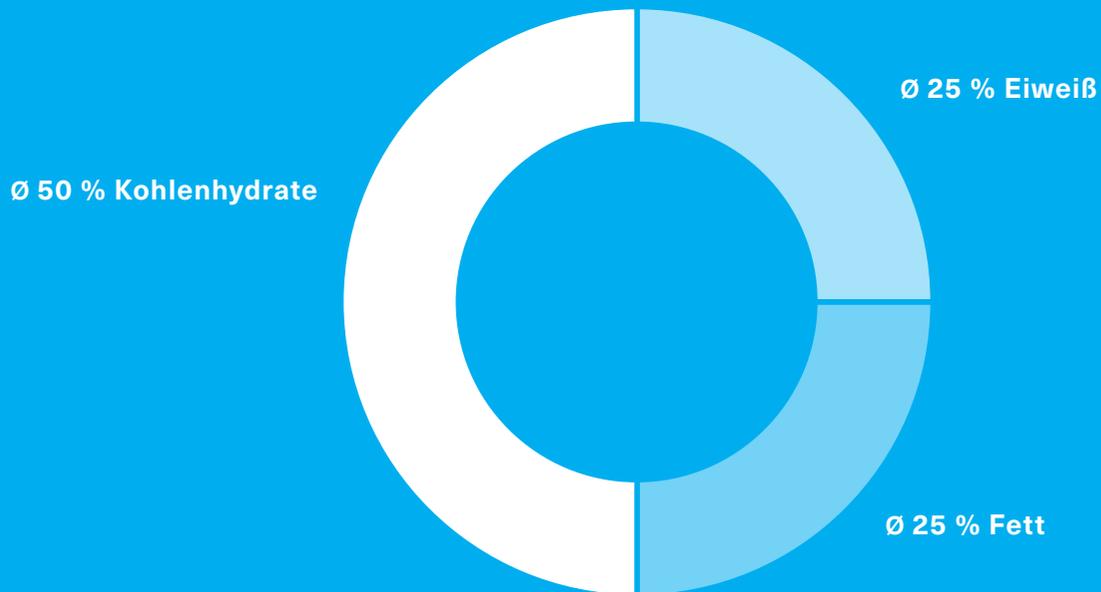
Durchschnittlich 50 % Kohlenhydrate

sowie 25 % Eiweiß und 25 % Fette

ergeben 100 % Leistung und Erfolg.



Kommt dir diese Situation bekannt vor? Den halben Tag bist du zwischen Terminen hin- und hergeflitzt und hast dabei nahezu das Essen vergessen oder schlicht keine Zeit gehabt. Jetzt knurrt dein Magen. Du würdest – nein – du musst gleich, sofort und überhaupt jetzt etwas Gesundes essen, da sonst deine Laune mit jedem Atemzug sinkt. Aber weit und breit hast du nur die Auswahl zwischen Pizza, frittierten Hähnchen und nichtssagendem Gebäck. Stopp! Das gilt und zählt ab jetzt nicht mehr. Denn deine eigene Geheimwaffe hast du für solche Fälle stets parat bei dir: das perfekte Essen für unterwegs. In der Handtasche, im Bürokühlschrank oder auf dem Rücksitz deines Autos. Lecker, gesund und vor allem ohne schlechtes Gewissen. Im Gegensatz zu den Mahlzeiten vor und nach dem Training enthalten die folgenden



zehn Rezepte mehr Kohlenhydrate. Diese Zwischenmahlzeit ist der Teil des Tages, an dem du dir ruhig etwas mehr Kohlenhydrate gönnen darfst und auch sollst. So besteht die eine Hälfte vorrangig aus langkettigen Kohlenhydraten, die dir über den Tag verteilt Energieunterstützung geben werden. Die andere Hälfte wird aus Proteinen und Fetten gebildet, um den Muskelaufbau während des Tages zu unterstützen. Denn: Muskeln wachsen nicht während der Belastung, sondern vor allem in den Ruhephasen. Und mit dem richtigen Essen lieferst du deinem Körper dafür nun die passenden Baustoffe. Jetzt kann es losgehen mit zehn tollen Rezepten, die dir zukünftig unterwegs viel Energie und Kraft geben. Und alle zubereitet in weniger als zehn Minuten.



SÜSSKARTOFFELSTICKS MIT PUTENBRUST

NÄHRWERTANGABEN



Kohlenhydrate **35 g** Eiweiß **27 g** Fett **7 g**

FÜR 1 PORTION

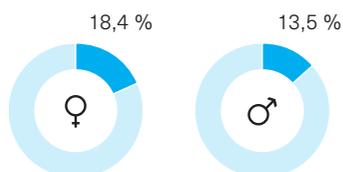
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 1 EL Olivenöl
- 100 g grüne Bohnen
- 100 g Putenbrustfilet
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie, Basilikum, Thymian)

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN PLUS 30 MINUTEN BACKZEIT

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen, waschen und etwa 8 Minuten in Wasser ohne Salz kochen. Dann in gleichmäßig große Streifen schneiden, auf allen Seiten mit dem **Olivenöl** bestreichen und auf einem Backblech 30 Minuten backen. Zeitgleich die **Bohnen** in einem Topf mit nur etwas Wasser bei geschlossenem Deckel 5 Minuten garen. Das **Putenbrustfilet** in Streifen schneiden und in einer antihafbeschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Am Ende alles mischen, **pfeffern** und mit **Kräutern** würzen, in die Frischhaltebox und ab zur Arbeit.

GERICHT HAT 319 KCAL

Anteil am Tagesbedarf



GUT ZU WISSEN

Süßkartoffeln sind eigentlich gar keine Kartoffeln. Sie sind zwar Knollen und wachsen in der Erde, aber damit haben sich die Gemeinsamkeiten mit den dir bekannten braunen Erdäpfeln auch schon erschöpft. Die normalen Kartoffeln sind Nachtschattengewächse. Die Süßkartoffel hingegen ist ein Windengewächs und gehört damit zu einer ganz anderen botanischen Familie. Mit ihnen ist nahezu alles möglich. Du kannst sie roh, gekocht, als Pommes zubereiten und mit Hunderten Lebensmitteln kombinieren. Süßkartoffeln enthalten sehr viele Antioxidantien und haben dementsprechend eine entzündungshemmende Wirkung. Sie sind sehr ballaststoffreich und regulieren deinen Blutzuckerspiegel. Die kleinen Dinger stärken zudem dein Immunsystem, schützen einen deiner wichtigsten Muskeln – das Herz – und mobilisieren und motivieren durch die Vielzahl von Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen deine Abwehrkräfte. Süßkartoffeln sind ein tolles Geschenk der Natur, das du auf jeden Fall ohne Bedenken annehmen darfst.

NACHTANKEN

ESSEN NACH DEM TRAINING



Als Faustregel gilt hier:

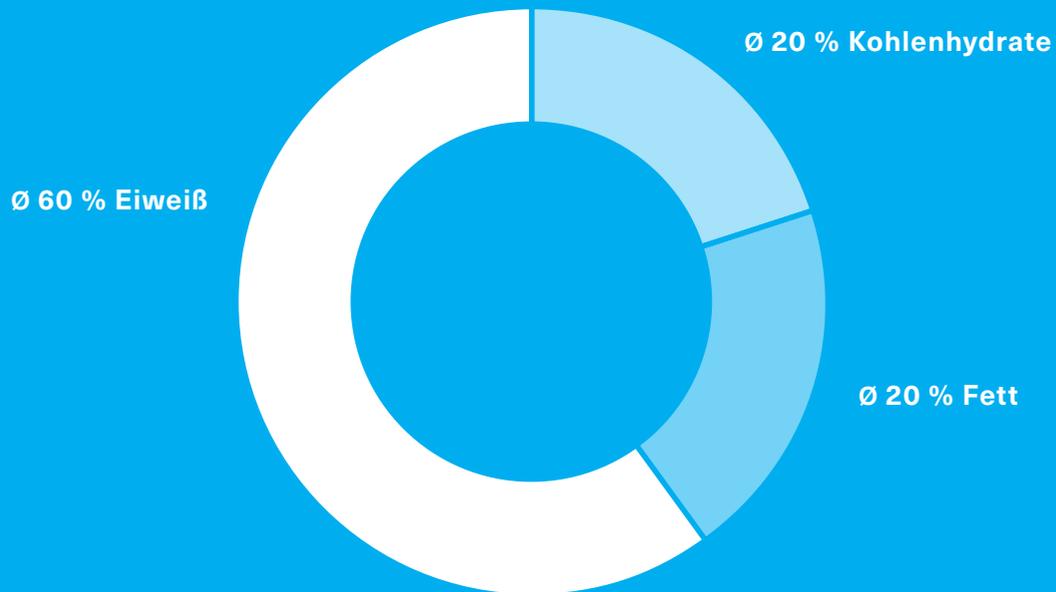
Durchschnittlich 60 % Eiweiß sowie 20 %

Kohlenhydrate und 20 % Fette ergeben

100 % Leistung und Erfolg.



Du hast nun eine schweißtreibende Trainingseinheit hinter dir und kannst stolz auf deine Leistung sein. Jetzt gilt es, deinem Körper und deinen Muskeln genau das zu geben, was sie brauchen. Klar, du möchtest natürlich dein Hungergefühl stillen, dich belohnen, aber auch nicht unbedingt wahllos zum nächsten verfügbaren Snack greifen und mit irgendetwas auf dem Teller deine tollen Trainingserfolge zunichtemachen. Das muss auch nicht sein. Egal, wann du dein Training absolviert hast – morgens vor der Arbeit, in der Mittagspause oder spätabends nach einem langen Arbeitstag: Du solltest auf jeden Fall etwas zu dir nehmen. Es ist falsch und kontraproduktiv, vollständig auf eine Mahlzeit nach dem Training zu verzichten. Du riskierst damit, dass sich dein Körper die Energie möglicherweise aus deiner schneller verfügbaren Muskelmasse holt und nicht vorrangig aus den Fettdepots. Deshalb: Belohne dich und iss



etwas Gesundes und Richtiges nach dem Training! Vorzugsweise ein bis zwei Stunden nach der Belastung. Wir wollen wieder nachtanken, damit du für neue Herausforderungen bereit bist. Ähnlich wie die Mahlzeiten vor deinem Training sollten sie aus ungefähr zwei Dritteln Proteinen bestehen. Diese können dann direkt als Baustoff für die Regeneration und den Aufbau deiner Muskeln verwendet werden. Das ist sehr wichtig. Denn: Ist nichts da, kann auch nichts entstehen. Deshalb viel und vor allem gutes Eiweiß. Du hast Energie verbrannt, also solltest du deinem Körper auch wieder Energie zuführen. Das verbleibende Drittel der Mahlzeit darf daher ungefähr zu gleichen Teilen aus Kohlenhydraten und gesunden Fetten bestehen. Klingt gut? Gut, machen wir auch so! Und ich verspreche dir, dass du den Erfolg sehen und spüren wirst. Hier sind sie nun: zehn leckere Rezeptideen für dein Essen nach dem Training.



SALAT MIT WILDLACHS UND ROTER BETE

NÄHRWERTANGABEN



Eiweiß **49 g** Kohlenhydrate **20 g** Fett **16 g**

FÜR 1 PORTION

Für Lachs und Gemüse

150 g Wildlachsfilet
100 g frischer Blattspinat
100 g gegarte Rote Bete
(vakuumverpackt)
5 Cherrytomaten

Für den Dip

100 g fettarmer Joghurt
1 EL Olivenöl
Meersalz
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
evtl. Chiliflocken

Zum Garnieren

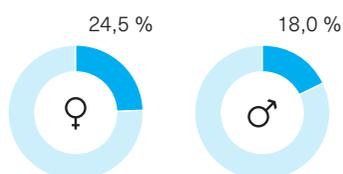
20 g Parmesan
1 EL Sesamsamen

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN

Das **Wildlachsfilet** in einer antihafbeschichteten Pfanne von beiden Seiten bei starker Hitze ohne Fett gut durchbraten. In der Zwischenzeit wäschst du den **Spinat**, schälst und würfelst die **Rote Bete** fein und wäschst die **Tomaten**, die du ebenfalls in kleine Würfel schneidest. Den Dip bereitest du aus **Joghurt** und **Olivenöl** zu und schmeckst ihn mit etwas **Salz** und **Pfeffer** ab. Nach Bedarf kannst du auch gern ein paar **Chiliflocken** dazugeben, falls du es etwas schärfer magst. Den fertig gebratenen Lachs auf den Salatteller legen, mit etwas geriebenem **Parmesan** und **Sesam** garnieren und den Dip dazu servieren. Oder alles im Einwegglas mitnehmen.

GERICHT HAT 424 KCAL

Anteil am Tagesbedarf



GUT ZU WISSEN

Fisch ist gesund. Na klar! Aber oft wird dabei der Lachs ausgespart, da die vergleichsweise hohen Fettwerte abschrecken. Besonders der **Wildlachs** trumpft aber mit relativ wenig Fett auf. Es sind vor allem die gesunden und unverzichtbaren Omega-3-Fettsäuren in dieser Fischart, die unter anderem vor Blutgerinnseln schützen und sogar deine Cholesterinwerte verbessern. Den durchschnittlichen Tagesbedarf von 500 mg Omega-3-Fettsäuren deckst du bereits mit 15 g (!) Lachs ab. Diese besondere Fischart enthält auch eine Vielzahl an gesunden Vitaminen wie B₁₂ und D sowie die Mineralstoffe Kalium, Jod und Zink. Das Besondere: Die im Lachs enthaltenen Eiweiße stärken und fördern den Fettstoffwechsel im Körper. Zudem liefern die Proteine das sogenannte Tyrosin, das dein Körper ohne Umwege zu den Schlankmachern Dopamin und Noradrenalin umbaut.



ZUCCHINI-PUFFER

NÄHRWERTANGABEN



Eiweiß **21 g** Kohlenhydrate **7 g** Fett **8 g**

FÜR CA. 5 GROSSE ZUCCHINI-PUFFER

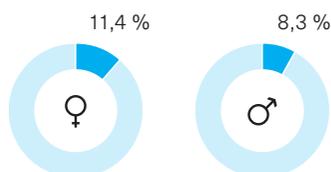
2 große Zucchini
 Meersalz
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Paniermehl
 1 Ei
 1 Eiweiß
 60 g Parmesan
 50 g Thunfisch im eigenen Saft
 frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Thymian, Majoran)
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 100 g körniger Frischkäse

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN

Zunächst wäschst und raspelst du die **Zucchini** und gibst diese anschließend in ein Sieb. Dort lässt du sie etwa 5 Minuten liegen, damit sie etwas Wasser ziehen. Anschließend die Raspel noch gut ausdrücken, damit sie möglichst viel Flüssigkeit verlieren. Du kannst auch im ersten Schritt gleich etwas **Salz** hinzugeben, damit die Zucchini nicht mehr so feucht ist. Die **Frühlingszwiebeln** waschen, die **Knoblauchzehe** schälen und beides klein schneiden. Zucchini raspel, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mit **Paniermehl, Ei, Eiweiß**, dem geriebenen **Parmesan** und dem **Thunfisch** zur Masse geben. Alles gut durchmischen und nach Belieben mit den **Kräutern, Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Aus der Zucchini-Masse kleine Puffer formen und in einer antihafbeschichteten Pfanne von beiden Seiten ohne Fett goldbraun backen. Auf dem Teller mit etwas körnigem **Frischkäse** servieren.

GERICHT HAT 197 KCAL
 (für 1 Zucchini-Puffer)

Anteil am Tagesbedarf



GUT ZU WISSEN

Zucchini sind Alleskönner. Wie ein bester Freund oder eine beste Freundin. Und damit übertreibe ich nicht. Sie sind das ganze Jahr verfügbar und du kannst sie nahezu jedem Essen als Beilage zugeben. Sie passen sich stets an. Sie sind kalorienarm und haben einen Fettgehalt von unter 1 %. Also genau die richtige Zutat für unsere Kraftmahlzeiten, mit denen wir Muskeln aufbauen und gleichzeitig Fett abbauen wollen. Zucchini sind mit dem Kürbis verwandt und enthalten viel Kalium, das für verschiedene Stoffwechselprozesse eine Bedeutung hat. Ebenso ist in diesem Gemüse viel Magnesium für starke Muskeln und Nerven vorhanden. Aufgrund des niedrigen Kohlenhydratgehalts sind Zucchini auch für Diabetiker geeignet und bieten einen ausgesprochen gesunden Genuss.



MIT
67
ÜBUNGEN
OHNE GERÄTE



AUFGEBEN IST FÜR DICH KEINE OPTION MEHR!

„Du hast seit Langem dieses eine Ziel? Dann nimm dein Herz in beide Hände und lege los! Mit einer einzigartigen Mischung aus hocheffektivem Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie gesunder, perfekt abgestimmter Ernährung schaffst du dir deinen Erfolg und eine athletische Figur. Dauerhaft. Unabhängig vom Fitnesslevel kannst du jederzeit einsteigen. Überall. Ohne Geräte und Hanteln. Mit Spaß, Leidenschaft und Motivation.“

Dr. Michèl Gleich wurde als **besten Personal-Trainer-Newcomer Deutschlands ausgezeichnet** und belegte als **Athlet bei nationalen und internationalen Fitnessmeisterschaften Podiumsplätze**. Mit seiner einmaligen Vergangenheit als Offizier, Jagd- und Einzelkämpfer in der Bundeswehr sowie Managementnachwuchs-Trainer in einem Weltkonzern verleiht er allem, was er tut, eine kraftvolle Authentizität und Leidenschaft, die mitreißend ist.

„Millionen Menschen trainieren oft ambitioniert, aber zu einseitig. Kurzum: falsch“, sagt Dr. Michèl Gleich. Deshalb konzipiert er seine Trainingseinheiten im Buch systematisch und nachvollziehbar für alle Muskelgruppen. Mit präzisen Angaben und Fotos sorgt Dr. Michèl Gleich für die richtige Ausführung der Übungen. „Nur so entsteht eine gesunde Statik des Körpers, die zudem fantastisch aussieht! 3 x 30 Minuten Training pro Woche werden somit optimal ausgenutzt und überzeugen durch Effektivität.“



Erfolg stellt sich ein, wenn du da weitermachst, wo du gestern aufgeben hättest.



**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

www.bjvv.de

ISBN 978-3-95453-108-0