



SMART & HART: 30-TAGE BOX-CHALLENGE

Ein neues Jahr beginnt. Neue Herausforderungen, neue Träume, neue Ziele. Vielleicht endlich mehr Zeit finden, um sich etwas Gutes zu tun: Gesünder essen, mehr schlafen, härter trainieren. Ich persönlich bin kein Anhänger der Vorsätze fürs neue Jahr, aber die Statistiken über Fitness-Studio Anmeldungen sprechen Bände. Ich erinnere mich an die Zeiten nach Silvester: Überfüllte Umkleiden, kein Platz an den Geräten. Aber hey! Nach ein, zwei Wochen war der Zauber meist vorüber, die guten Vorsätze abgeklungen und was blieb, ist das dicke Grinsen auf den Gesichtern der Studiobetreiber wegen der neuen Daueraufträge.

Manchen fehlte es an der nötigen Zeit zu trainieren, manche fühlten sich nicht ausreichend beraten, andere wiederum fühlten sich beobachtet. Dabei braucht man doch gar nicht so viel Zeit investieren, wenn man sich fitter und gesünder fühlen möchte. Für die meisten reichen ein paar einfache Veränderungen in ihrem Lebensstil, um sich besser zu fühlen. Denn so ein paar kleine Veränderungen können ein Menge ausmachen, wenn man sie nur konsequent genug durchzieht. Man braucht auch keine komplizierten Übungen! Selbst wenn ich mir damit ein paar potenzielle Kunden verschueche: Die Wahrheit ist, der Ottonormalbürger braucht nicht mal einen Personal Trainer oder Ernährungsberater, um sich besser zu fühlen. Denn es gibt ein paar minimalistische Übungen und Lifestyle-Tipps, mit denen man sein Wohlbefinden enorm steigern kann, ohne riesige Gewichte zu stemmen und sich so der Gefahr von falscher Ausführung und Co. auszusetzen.

Was ihr für die Umsetzung braucht, haltet ihr gerade in den Händen: Exklusiv für das Box Fitness-Special, die Smart & Hart 30-Tage Challenge. Ein ‚Volks-Trainingsplan‘

der auf kleine aber konsistente Veränderungen abzielt. Grundlegende Kräftigungs-Übungen, für die keine weiteren Hilfsmittel benötigt werden und ein paar einfache Lifestyle-Challenges, die sich in der Praxis bei meinen Kunden und mir bewährt haben.

Der Trainingsplan ist für den typischen Durchschnittsbürger geschrieben, der ab und an zum Sport geht und tagsüber am Schreibtisch arbeitet. Aber selbst regelmäßige Sportler werden das ein oder andere aus dem Plan verwerten können, insbesondere die Lifestyle-Challenges. Probiert es einfach aus und übernehmt in euren Trainingsplan, was euch gut getan hat!

Das Prinzip der Challenge ist einfach erklärt: Pro Woche gibt es drei Workouts, die jeweils max. 30 Minuten dauern. Wann ihr die Workouts macht, ist egal. Im Idealfall verteilt ihr sie aber gleichmäßig über die Woche, um in der Zeit zwischen den Workouts sauber regenerieren zu können. Jedes mal wenn ihr einen Workout beendet habt, könnt ihr ein entsprechendes Häkchen im Trainingsplan machen und einmal pro Woche das Ergebnis aus dem Benchmark-

Test eintragen. Jetzt werdet ihr euch sicherlich fragen: „Was ist ein Benchmark-Test?“ Einfach gesprochen ist es ein Fitness-Test, der euch veranschaulichen soll, ob sich eure Fitness im Laufe des Trainingsprogramms verbessert hat. Ihr sollt im Laufe der 30-Tage Challenge einmal pro Woche diesen Test durchführen und eure Ergebnisse im dafür vorgesehenen Feld festhalten.

In den Trainingseinheiten geht es vor allem darum, die sogenannte ‚Posterior Chain‘ (dt.: ‚hintere Muskelkette‘) zu trainieren. Wer letztes Jahr fleißig meine Artikel gelesen hat, weiß dass das die Muskeln sind die dabei helfen euch aufzurichten, aber auch für sportliche Höchstleistungen verantwortlich sind: Sprinten, Weitspringen, usw. Ich nenne sie deshalb auch die ‚Athletikmuskeln‘. Der Durchschnittsbürger in Deutschland verbringt den Großteil seines Alltags im sitzenden Zustand, was dafür sorgt, dass genau diese Muskeln verkümmern. Es kommt zu Haltungsschäden, Rücken und Gelenkschmerzen. Weil es unser erklärtes Ziel ist, unser Wohlbefinden mit minimalem Aufwand zu steigern, werden wir uns darauf fokussieren, hauptsächlich diese Muskeln zu trainieren

und so den negativen Begleiterscheinungen unseres modernen Lebens entgegenzuwirken.

Jede Woche gibt es neben dem Trainingsplan eine neue Lifestyle-Challenge, die eure Lebensqualität verbessern soll. Auch hier sollt ihr am Ende jeder Woche ein Resümee ziehen,

WOCHE 1: Training: Test des Fitnesszustands

Die erste Trainingseinheit in der Woche sollte ‚Workout I‘ sein. Zu Beginn dieser Trainingseinheit steht der Benchmark-Test an. In dem Test geht es in den ersten beiden Übungen darum, in einer bestimmten Zeit möglichst viele Wiederholungen zu schaffen, bei der dritten dagegen eine statische Position möglichst lange zu halten. Plant vor dem Workout 20 Minuten extra ein, um den genauen Bewegungsablauf aller Übungen zu verstehen und auszuprobieren. Dann schnappt euch einen Timer und legt los. Die geschafften Wiederholungen/Haltezeiten werden ins entsprechende Feld im Trainingsplan eingetragen, um die Werte mit späteren Testergebnissen vergleichen zu können. Nach dem Test folgt der reguläre Workout-Teil. Die Wiederholungszahl 20-20 bedeutet, dass ihr alle Übungen nacheinander jeweils 2 Runden machen sollt und zwar mit jeweils 20 Wdh. Die

Wiederholungszahlen der anderen Trainingseinheiten sind analog zu lesen. Bitte vergesst nicht, euch vor den Workouts jeweils mit einer Übung eurer Wahl aufzuwärmen.

Life Style Challenge: Schlaft Länger

Ihr glaubt gar nicht, was für einen riesigen Einfluss der Schlaf auf unser Leben hat. Emotionale Ausgeglichenheit, einen gesunden Hormonspiegel, Insulin-Sensitivität und dementsprechend eine geringere Veranlagung Fett aufzubauen, positive Auswirkungen auf den Muskelaufbau und vieles mehr. Das alles kann gesunder Schlaf für uns tun. Wenn ihr auch nur eine Maßnahme ausprobieren wollt, dann sollte es diese sein. Gesunder Schlaf beginnt bereits mit der Phase vor dem Einschlafen. Meistens bestrahlen wir uns von allen möglichen Quellen mit viel zu hellem

ob euch die Challenge etwas gebracht hat und das Ergebnis in das dazu vorgesehene Kästchen eintragen. Überlegt, ob ihr Lust habt, die Maßnahme in euren Alltag zu integrieren.

Die Lifestyle-Challenges sind bewusst in der angegebenen Reihenfolge gewählt.

Deshalb haltet euch bitte daran. Die Aufgaben aus den vorherigen Wochen bleiben immer bestehen, allerdings rückt der Fokus jede Woche auf ein neues Thema.

Genug geredet, lasst uns loslegen!

rhythmus zu folgen. Kaum jemand schafft es, jeden Tag in der Woche ausreichend zu schlafen, aber fünf Tage sind eine machbare Zahl.

Ich weiß, nicht jeder schafft den Einstieg früh ins Bett zu gehen sofort. Aber der Zeitpunkt nach dem Weihnachtsurlaub ist perfekt, weil ihr generell entspannter seid, als nach einer langen Arbeitsperiode. Ihr werdet merken, dass ihr durch mehr Schlaf vielleicht weniger Zeit zur Verfügung habt, aber auch dass ihr in der verbleibenden Zeit produktiver seid und euch besser fühlt. Ein kleiner Tipp zum Abschluss: Den meisten Menschen hilft eine Kalt-Warm-Wechseldusche kurz vor dem Einschlafen, um ins Land der Träume zu gleiten. Probiert es einfach mal aus. Notiert gegen Ende der Woche in dem dafür vorgesehenen Feld, was euch die Lifestyle-Challenge diese Woche gebracht hat.

BOOT CAMP
for Men

Werde DRECKIG!
Werde FIT!

Jetzt anmelden!
smartundhart.de

Rölsch

24KG

WOCHE 2: Training

Die Workouts bleiben die gleichen wie vorherige Woche. Die Reihenfolge könnt ihr diesmal frei bestimmen. Tragt das neue Ergebnis des Benchmark Tests in das dafür vorgesehene Feld ein.

Lifestyle-Challenge: Keine Kohlenhydrate zum Mittag

Kohlenhydratlastige Lebensmittel wie z.B. Nudeln, Reis, Brötchen, Pommes und Süßigkeiten, haben eines gemeinsam: Sie sind nicht sonderlich nahrhaft, kommen in einer Energieform daher, die wir in unserem Arbeitsalltag meistens nicht brauchen und sorgen

dafür, dass unser Blutzuckerspiegel stark ins Schwanken gerät. Diese Schwankungen sind dafür verantwortlich, dass wir nach dem Mittagessen in das allbekannte Mittagsloch fallen. Um das Ganze zu vermeiden, müssen wir uns keinem ausgefeilten Ernährungsplan widmen, sondern einen einfachen Trick befolgen: Ab jetzt keine Kohlenhydrate mehr zum Mittag essen. Die Auswirkungen sollten sich sofort bemerkbar machen. Ihr habt nach dem Mittag kein schweres Gefühl mehr im Magen und fühlt euch nicht todmüde. Ein riesiger Fortschritt, wenn es darum geht, euren Arbeitsalltag angenehmer zu

gestalten. Daher lautet der Fokus diese Woche, an vier von fünf Arbeitstagen beim Mittagessen auf Kohlenhydrate zu verzichten. Das könnte durchaus eine tough Challenge werden. Sobald ihr aber die neugewonnene Vitalität am Nachmittag zu schätzen wisst, fällt euch das Ganze nicht mehr so schwer.

Es gilt das Prinzip der letzten Woche. Macht eure Kreuzchen und notiert in dem dafür vorgesehenen Kästchen, was euch die Lifestyle-Challenge diese Woche gebracht hat.



WOCHE 3: Training

Wir behalten die bisherigen Übungen bei, aber fahren das Trainingsvolumen hoch. Also schaut euch genau die Runden- und Wiederholungszahlen an. Im ‚Workout II‘ kommt eine neue Ausdauerübung dazu. Ich denke, jeder von euch weiß, was Hampelmänner sind, deshalb werden sie hier nicht noch mal extra beschrieben. Statt der Sprints im ‚Workout III‘ werden wir diese Woche Kraftübungen einsetzen, um unsere Pumpe auf Touren zu bekommen. Let's go!

Lifestyle-Challenge: Lasst die Softdrinks Weg

Softdrinks, so doof wie es klingen mag, tragen eine riesige Mitschuld daran, dass es uns in der heutigen Zeit so bescheiden geht. Der Mechanismus dahinter ist der gleiche, den wir letzte Woche bei den Kohlenhydraten besprochen haben: Der in den Getränken enthaltene Zucker schickt unseren Blutzuckerspiegel auf Achterbahnfahrt, den ganzen Tag lang. Denn nicht selten

werden zuckerhaltige Getränke heute über den ganzen Tag hinweg konsumiert: der morgendliche Tee/Kaffee mit Zucker, die Cola am Mittag, die Apfelschorle am Abend. Das Beunruhigende neben den negativen Auswirkungen auf die Figur und den vielen kleinen Müdigkeitslöchern, denen wir uns tagsüber aussetzen, ist der Fakt, dass je mehr unser Blutzuckerspiegel diesen Schwankungen unterliegt, desto eher schaffen wir in unseren Organismus die Grundlagen für

Insulinresistenz, ein Vorbote von Diabetes Typ II. Deshalb lautet die Mission für diese Woche, an fünf von sieben Tagen auf Softdrinks und Zucker in Getränken zu verzichten. Könnt ihr dennoch auf eine gewisse Süße nicht verzichten, dann verwendet Stevia. Stevia ist ein rein pflanzlicher Süßstoff, der keine Insulinreaktion erzeugt und über den noch keine ernst zu nehmenden Negativstudien erschienen sind. Andere Süßstoffe sollten vermieden werden.

WOCHE 4: Training

Diese Woche wird das finale Resümee gezogen und die Ergebnisse aus dem letzten Benchmark-Workout mit denen aus Woche 1 verglichen. Deshalb führt ‚Workout I‘ diese Woche als Letztes durch. Notiert die Ergebnisse und vergleicht sie mit der Leistung aus der ersten Woche. Ich bin mir sicher, ihr habt einen Grund, euch zu freuen!

Lifestyle Challenge: Hin zu natürlichen Produkten

Was wir letzte Woche angefangen haben, setzten wir diese Woche fort: Künstliche und weiterverarbeitete Produkte aus unserem Leben entfernen. Grundsätzlich kann man

sagen, je mehr ein Produkt weiterverarbeitet wurde, desto mehr Unfug wurde von der Industrie hinzugefügt. Billige Speiseöle, die in unserem Körper unterschwellige Entzündungen herbeiführen, Transfette, die unser Herz-Kreislauf-System beeinträchtigen, Zucker, Süß-

und Füllstoffe. Man könnte die Liste beliebig weiterführen. Auch die ganzen sogenannten Light-Produkte sind nicht besser. Erstens, unser Körper verträgt Fett ausgezeichnet. Zweitens, weniger Fett bedeutet weniger Sättigung. Ihr werdet einfach mehr essen. Drittens, Fett

schmeckt einfach gut! Weil Fett ein Geschmacksträger ist, müssen Light-Produkten anstelle des Fettes andere Geschmacksstoffe beigelegt werden und die sind meistens weder natürlich noch gesund. Deshalb Finger

weg von den Light-Produkten.

Es gibt diese Woche nur eine Challenge, nämlich den wöchentlichen Einkauf (oder die Einkäufe). Streicht die weiterverarbeiteten Lebensmittel aus eurem Warenkorb: Süßigkeiten, Knabberzeugs, Weißmehlprodukte, fettarme Milch, Light-Produkte, abgepackte Würste und Frikadellen, usw. Statt fertiger Soßen, kauft euch eine kleine Gewürzauswahl ein: Cayenne-Pfeffer, Chili, Kardamom, Knoblauch, Lemongrass, etc. und fangt an zu experimentieren. Es soll Spaß machen und wird euch gut tun!



Fragen, Kritik etc. könnt ihr wie immer auf meiner Facebook-Seite oder via E-Mail loswerden: www.smartundhart.de / julien@smartundhart.de

WOCHE I

Workout I

Benchmark Test

Airsquats – so viele Wdh. wie möglich in 90 Sek.
 Burpees – so viele Wdh. wie möglich in 60 Sek.
 Front-Plank – so lange halten wie möglich

Regulärer Workout

Wdh: 20-20
 - Ausfallschritte (jedes Bein 20 Wdh.)
 - Schwimmen
 - Einbeiniges Kreuzheben (jedes Bein 20 Wdh.)

Workout II

Planks

- Front 3 min
 - Left Side 1 min
 - Right Side 1 min
 - Back 1 min

Wdh: 19 – 13 – 7:

- Ausfallschritte (Wdh. gelten jeweils pro Bein!)
 - Sit-Ups
 - Burpees

Workout III

Intervall-Läufe:

20 min Joggen im mittleren Tempo. Dabei alle 5 min einen 50-100m langen Sprint einbauen und ohne Pause versuchen, im mittleren Tempo weiter zu joggen. Insgesamt solltet ihr somit 4 Sprints einbauen.

Ergebnisse:

Training durchgeführt? (ankreuzen)

Workout 1	Workout 2	Workout 3
-----------	-----------	-----------

Ergebnisse Benchmark Test:

Was hat mir die Lifestyle Challenge gebracht?

Lifestyle Challenge eingehalten? (ankreuzen)

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
-------	-------	-------	-------	-------

WOCHE II

Ergebnisse:

Training durchgeführt? (ankreuzen)

Workout 1	Workout 2	Workout 3
-----------	-----------	-----------

Ergebnisse Benchmark Test:

Was hat mir die Lifestyle Challenge gebracht?

Lifestyle Challenge eingehalten? (ankreuzen)

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
-------	-------	-------	-------	-------

WOCHE III

Workout I

Benchmark Test

Airsquats – so viele Wdh. wie möglich in 90 Sek.
 Burpees – so viele Wdh. wie möglich in 60 Sek.
 Front-Plank – so lange halten wie möglich

Regulärer Workout

Wdh: 30-25-20
 - Ausfallschritte (Wdh. gelten jeweils pro Bein)
 - Schwimmen
 - Einbeiniges Kreuzheben (Wdh. gelten pro Bein)

Workout II

Planks

- Front 4 min
 - Left Side 2 min
 - Right Side 2 min
 - Back 2 min

Wdh: 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5:

- Hampelmänner - Sit-Ups
 - Burpees - Airsquats
 - Liegestütz

Workout III

Intervall-Läufe:

20 min Joggen im mittleren Tempo. Dabei alle 5 min eine Pause einlegen, um eine der folgenden Kraftübungen durchzuführen:

- 20 Burpees oder
 - 30 Airsquats oder
 - 20 Liegestütz

danach, direkt weiterjoggen.

Ergebnisse:

Training durchgeführt? (ankreuzen)

Workout 1	Workout 2	Workout 3
-----------	-----------	-----------

Ergebnisse Benchmark Test:

Was hat mir die Lifestyle Challenge gebracht?

Lifestyle Challenge eingehalten? (ankreuzen)

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
-------	-------	-------	-------	-------

WOCHE IV

Ergebnisse:

Training durchgeführt? (ankreuzen)

Workout 1	Workout 2	Workout 3
-----------	-----------	-----------

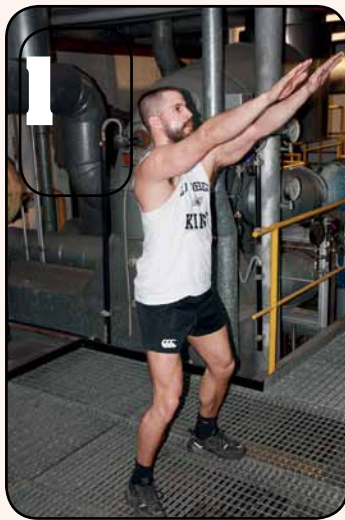
Ergebnisse Benchmark Test:

Was hat mir die Lifestyle Challenge gebracht?

Lifestyle Challenge eingehalten? (ankreuzen)

Wocheneinkauf





Airsquat:

- Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Füße zwischen Hüft- und Schulterbreite platzieren, Fußspitzen leicht nach außen gedreht
- Die Abwärtsbewegung mit der Hüfte einleiten (stellt auch vor ihr setzt euch auf eine Couch, die hinter euch steht)
- Den Oberkörper während des gesamten Bewegungsablaufs möglichst aufrecht halten (stellt euch vor, eure Nippel sind Scheinwerfer, die nach vorne leuchten)
- Die Hüfte so tief absenken wie ihr ein leichtes Hohlkreuz halten könnt, dann umkehren zur Ausgangsposition



Burpees:

- Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Füße parallel zu einander
- Setzt beide Hände vor euren Füßen auf den Boden auf
- Verlagert das Gewicht auf eure Hände und springt mit beiden Beinen in eine Liegestütz-Position
- Nun führt ihr die den exakten Bewegungsablauf wieder rückwärts durch und schließt mit einem vertikalen Strecksprung die Bewegung ab, bevor ihr in die Ausgangsposition zurückkehrt
- Findet euren Rhythmus und versucht den Bewegungsablauf möglichst flüssig durchzuführen



Planks:

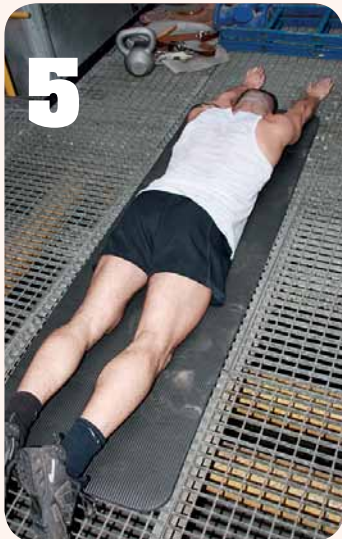
- Halteübung in vier Varianten: seitlich links/rechts, frontal und rücklings
- Nehmt die entsprechende Position auf den Bildern ein
- Hüfte, Rumpf und Schultern sollen eine Linie bilden
- Ellenbogen unter der Schulter positionieren (Ausnahme: Plank rücklings)
- Körperspannung aufbauen und versuchen weiterhin normal zu atmen
- Position über die angegebene Zeit hinweg halten

Die im Trainingsplan angegebenen Halte-Zeiten sind als Gesamtzeiten zu verstehen. Solltet ihr die Position nicht über die angegebene Zeit am Stück halten können, dann ist das nicht schlimm! Setzt zwischendurch ab, pausiert und geht wieder in die Halteposition, bis ihr die Gesamtzeit erreicht habt.



Ausfallschritte:

- Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Füße parallel zu einander
- Mit einem Bein einen weiten Schritt nach vorne tätigen
- Die Hüfte gerade absenken, bis das hintere Knie beinahe den Boden berührt. Das vordere Knie sollte dabei nicht über die vordere Fußspitze hinausragen. Falls doch, nehmt das nächste Mal einen weiteren Schritt.
- Zurück in die Ausgangsposition und mit dem nächsten Bein wiederholen



Schwimmen:

- Bauchlage einnehmen, Blick auf den Boden, Kopf nicht komplett ablegen
- Arme in langen Zügen wenig Zentimeter über dem Boden bewegen, wie beim Brustschwimmen
- Ein ‚Schwimmzug‘ ist eine Wiederholung



Einbeiniges Kreuzheben:

- Hüftbreiten Stand, leichtes Hohlkreuz
- Stellt euch vor, in eurer Hüfte ist ein Scharnier und eines eurer Beine ist auf dem Boden fixiert
- Kippt euren Oberkörper nach vorne, während ihr euer zweites Bein nach hinten durchstreckt, bis ihr in der Waagerechten angekommen seid
- Haltet die Spannung im Oberkörper und das leichte Hohlkreuz über den kompletten Bewegungsradius
- Von der Waagerechten bewegt ihr euch kontrolliert zurück in die Ausgangsposition
- Die Beine müssten nicht vollständig gestreckt sein, versucht sie aber annähernd gerade zu halten