

Thorsten Tschirner

Fit in



Die 15-Minuten-Formel für deine
tägliche Dosis Gesundheit

Mit effektiven Workouts
und cleveren Rezepten

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Annika Genning

Bildredaktion: Petra Ender

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek

eBook-Herstellung: Liliana Hahn

 ISBN 978-3-8338-9596-8

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Fotos: Fotoproduktion: GU/Johannes Rodach; Adobe Stock; Getty Images; GU-Archiv/Eising Studios; GU-Archiv/Tina Engel; GU-Archiv/Grossmann Schürle; GU-Archiv/Wolfgang Schardt; Martin Haake; privat; Shutterstock; Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9596 12_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch ist das richtige für dich, wenn ...

... du **wenig Zeit im Alltag** hast, aber trotzdem etwas für dich und dein Körpergefühl tun willst.

... du **mit wenig Einsatz viel Wirkung** erzielen willst, denn mit den »Fit in 15«-Übungen trainierst du supereffizient.

... du trainieren willst, wann und wo es eben gerade geht – **ganz ohne Studio, Kurse, Geräte** oder sonstige Voraussetzungen.

... deine Körperform straffer und harmonischer werden darf und deine Muskeln dabei definierter und **leistungsfähiger** werden sollen.

... du auch deine **Körpermitte stärken** willst, sodass du unter anderem aufrechter und selbstbewusster auftrittst.

... du auch etwas Gutes **für deinen Mental Health** tun willst, denn wer Bewegungsabläufe mit Geschick koordiniert, stärkt auch die Psyche.

... du 15 Minuten am Tag in dich investieren willst: für mehr Bewegung, Achtsamkeit, aber auch für **eine ausgewogene Sport-Ernährung**.

**»Wer große Ausdauer hat, bleibt immer Sieger.«
Französisches Sprichwort**



THORSTEN TSCHIRNER

studierte Sportwissenschaften und Journalistik. Der Fitness-Experte arbeitete viele Jahre als Personal Trainer, Gesundheits- und Sportberater und ist einer der erfolgreichsten Gesundheits- und Fitnessautoren im deutschsprachigen Raum. Heute bringt er sein Wissen europaweit im Tourismus- und Gesundheitsbereich ein. Thorsten Tschirner hat bereits mehrere erfolgreiche Ratgeber zu den Themen Fitness und Muskelaufbau verfasst.

GESPRÄCH MIT DEM AUTOR



Lieber Thorsten Tschirner, als erfahrener Fitness-Coach haben Sie bereits viele Trends kommen und gehen gesehen. Für wen bietet sich das Konzept »Fit in 15« an?

Für alle, die sich einen fitten, aber auch gesunden Körper wünschen. Denn trotz bester Vorsätze erweist sich der Weg dorthin oft als mühsam. Es bestätigt sich leider immer wieder: Je höher die Hürde, desto seltener springt man. »Fit in 15« sagt es dabei deutlich: Das Konzept ist einfach und frisst wenig Zeit. Denn glücklicherweise ist die Effizienz eines Trainings nicht abhängig davon, wie lange man trainiert! Kleinere, intensivere Einheiten bringen häufig viel mehr.

Eine Studie der Harvard-Universität (USA) belegt, dass ein kurzes, intensives Workout ausreicht, um sich in Form zu bringen beziehungsweise ein gutes Fitnesslevel zu halten. Kurze Trainingseinheiten können das Kraftpotenzial zu Beginn bereits verdoppeln. Und noch etwas ist nicht zu unterschätzen: Sie wirken deutlich motivierender.

Das 15-Minuten-Training inklusive 30-Tage-Challenge ist super für Minimalisten, die maximalen Erfolg wollen. Es macht Laune, bringt Abwechslung und fordert, ohne zu überfordern – egal, auf welchem persönlichen Fitnesslevel ihr startet.

Welche Effekte erziele ich mit »Fit in 15« am schnellsten?

In den ersten Trainingswochen wird bereits eine spürbare Kraftsteigerung zu bemerken sein, ohne dass sich der Umfang der Muskeln sofort vergrößert. Das liegt an der verbesserten Koordination, d. h. dem optimierten

Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln und des Nervensystems. Erst später kommt es zum wirklichen Muskelaufbau. Doch ab der ersten Minute profitiert euer Herz-Kreislauf-System. Das Training pusht euren Stoffwechsel und sorgt dafür, dass ihr auch noch lange danach auf Hochtouren lauft und Energie verbrennt. Das ist auch wissenschaftlich belegt.

Wieso eignet sich »Fit in 15« für eine Challenge?

Von heute auf morgen alte Lebensgewohnheiten umkrempeln zu wollen, ist wenig sinnvoll – starre Vorsätze sind zum Scheitern verurteilt. Euer Körper lässt sich eben nur ungern zu etwas zwingen. Deshalb arbeitet die Challenge mit kleinen Erfolgen, die euch weiter motivieren. Ihr wisst zu jeder Zeit, was vor euch liegt. Dazu kommen Tipps zur Ernährung oder Motivations-Hacks. Diese Kombi ist unschlagbar!

Die Challenge dient als Initialzündung, denn wer ein Ziel erreichen will, sollte sofort mit der Umsetzung beginnen. Vorhaben, die man nicht innerhalb von 3 Tagen in Angriff nimmt, werden in 98 Prozent aller Fälle für die nächsten 72 Monate auf Eis gelegt. Also plant gleich einen Startpunkt für eure 30-Tage-Challenge ein!

Tut sich noch etwas nach den ersten Wochen?

Aus biologischer Sicht versteckt sich hinter körperlicher Belastung eine natürliche Ursache-Wirkungs-Reaktion. Dabei nutzt ihr einen genialen Schachzug der Natur aus: das Prinzip der Superkompensation (Mehrausgleich). Eine zentrale Rolle spielen hierbei Belastung, Anpassung und die Störung des biologischen Gleichgewichts. Sobald der Organismus einen Belastungsreiz erhält, will er leistungsfähiger werden. So bleibt er für größere Aufgaben gewappnet. Bei Untrainierten geht diese Anpassung mit großen Schritten vorwärts. In der Sportmedizin nennt man

dies »Gesetz der Homöostase«. Euer Einsatz wird also auf jeden Fall belohnt. Superfair!

Wie motivieren Sie sich selbst?

Ganz einfach, ich betrachte Gesundheit als das größte Geschenk. Unser Körper ist so wertvoll. Wenn du nicht auf ihn achtest, was dann? Dieses Bewusstsein und das erfüllende Gefühl nach jedem Training – am liebsten mit Freunden – motivieren mich immer. So baue ich durch Regelmäßigkeit Routine auf, Bewegung wird zur Gewohnheit, wie Körperhygiene. Und falls ich einmal wirklich nicht in die Gänge komme, sage ich mir: Diesmal raffe ich mich noch einmal auf – und wenn ich es bereue, mache ich nie wieder Sport. Und wer hat das schon mal durchgezogen? Ich halte den kurzen Unmut aus, bin aber später mächtig stolz. Das fördert auch mentale Stärke.

Challenge: Erledigt – und nun?

Erstklassig! Ihr habt den wichtigsten Schritt zu einer positiven Veränderung in eurem Alltag getan. Dieses Durchhaltevermögen könnt ihr auch auf andere Bereiche übertragen. Lobt euch für eure Stärke. Setzt euch neue Ziele. Kurz-, mittel- und langfristige. Sie sind als eine Art Masterplan motivierend und verleihen allen Mühen einen Sinn.





Muskeln: beste Freunde

Klar, trainierte Muskeln sehen gut aus. Aber sie sollen auch gut funktionieren. Mit diesem Training erreicht ihr beides, dazu werdet ihr kräftiger, beweglicher, schneller. Und Spoiler-Alert: Wer mehr Muskelmasse hat, verbrennt selbst im Sitzen mehr Energie!



15 Minuten am Tag – maximale Wirkung

Neueste Studien belegen: Mit 20 Prozent Einsatz könnt ihr 80 Prozent Wirkung erzielen. Statt ein- bis zweimal in der Woche 1 Stunde oder länger zu sporteln, trainiert ihr, wann und wo immer ihr wollt, ganz ohne Hilfsmittel, nur mit dem eigenen Körpergewicht! Das nennt man Bodyweight-Training.

»Keine Zeit« ist die häufigste Ausrede, wenn die Fitness wieder mal zu kurz kommt. Arbeit, Freunde, Familie und andere Verpflichtungen – um die geplante Bewegungseinheit zu verschieben, gab es bisher immer einen »guten Grund«. Doch (unser aller) Lieblingsausrede hat sich erledigt! Denn sportwissenschaftliche Studien zeigen: Wer fit werden und abnehmen will, trainiert am besten kurz und knackig.

Fitness, die zu eurem Alltag passt

Legt also den Turbo ein – »Keine Zeit« gilt nicht mehr als Ausrede. Mit »Fit in 15« könnt ihr in nur 15 Minuten täglich etwas für eure muskuläre Fitness, eure seelische Balance oder euren Nährstoffhaushalt tun. Diese Viertelstunde als Workout reicht völlig aus, um den Kaloriengrundumsatz und die Fettverbrennung hochzufahren. Lasst euch dafür auf das Bodyweight-Training ein und beachtet einige Basics bei der Ernährung. So lockt maximaler Erfolg für minimalen Einsatz. Das glaubt ihr mir nicht? Nun, eine Studie der Harvard-Universität (USA) belegt, dass ein kurzes, intensives Workout völlig für eine neue Fitness ausreicht. Kurze Trainingseinheiten können das Kraftpotenzial besonders zu Beginn eines sportlicheren Einsatzes verdoppeln. Sie wirken zudem motivierender. Während Probanden einer Studie, die ein klassisches Hanteltraining absolvierten, oft schon nach einem Monat ausstiegen, blieben die kurz und intensiv Trainierenden wesentlich länger dabei.

KURZ, ABER KNACKIG

Ein weiterer Vorteil des Kurztrainings: Wer nur 15 Minuten investiert, trainiert automatisch intensiver und konzentrierter, was bei kontinuierlicher Bewegung nicht so gut zu schaffen wäre. Intensität und Dauer sind eben

umgekehrt proportional. Wenn die Dauer steigt, sinkt die Intensität. Darum funktionieren diese Workouts so gut.

Noch ein Plus: keine Geräte

Bei »Fit in 15« arbeiten mehrere Muskelgruppen, ganz ohne Geräte, zusammen. So rückt der Körper als Ganzes in den Fokus. Ihr verbessert eure Athletik, weil ihr nie isoliert, sondern immer ganze Muskelketten trainiert. Wozu Maschinen oder Hanteln anschaffen, wenn ihr das effektivste Trainingstool der Welt immer dabei habt?! Da der Bewegungsumfang bei den einzelnen Übungen in der Regel größer ist als beim Training an den Kraftmaschinen, wird die belastete Muskulatur beim Üben gleichzeitig gedehnt und verkürzt sich nicht. Ihr nutzt so den gesamten Bewegungsradius – aus unterschiedlichen Winkeln wird jede einzelne Faser eures Muskels vollständig trainiert.



In vier Stufen zur Bestform! Langsam aufbauen und kontinuierlich alle paar Wochen steigern – so werdet ihr immer fitter.

Ob ihr noch nie so richtig regelmäßig für euch trainiert habt oder ob ihr schon viele Konzepte kennt, das Grundprinzip lautet immer: den Körper aus dem Gleichgewicht bringen! Denn laut dem Gesetz der Homöostase versucht unser Körper immer, den Erhalt eines dynamischen Gleichgewichts zwischen seinem momentanen Leistungsvermögen und den Anforderungen der Umwelt anzustreben. Das bedeutet im Klartext: Fordert euren Körper, und er wird sich den neuen Gegebenheiten anpassen, indem er leistungsfähiger wird.

Die Belastung anpassen

Steigen die Anforderungen über einen längeren Zeitraum, erhöht der Organismus sein Leistungsniveau. Er lässt die Muskeln wachsen, arbeitet an der Belastbarkeit des Kreislaufs und an der Sauerstoffversorgung.

Überkompensation heißt das.

Fordern wir unseren Körper nicht genug, stellt er seine Anpassungsversuche ein, wird also träge und schlaffer.

Deshalb arbeitet ihr mit »Fit in 15« in insgesamt vier aufeinander aufbauenden Stufen. Sie orientieren sich am steigenden Leistungsvermögen.

Mit dem regelmäßigen Training werden eure Muskelkraft, Muskelausdauer, Koordination, Balance und Schnelligkeit, aber auch eure kognitiven Fähigkeiten deutlich besser. Die Belastung wird in kleinen Schritten kontinuierlich gesteigert, sodass Bindegewebe, Sehnen und Bänder sich anpassen können.

Die Kraft des Neuen

So steigert ihr eure Fitness:

- *vom Einfachen zum Komplexen*
- *von der großen zur kleinen Fläche*
- *vom niedrigen zum hohen Widerstand*
- *von langsamen zu schnelleren Bewegungen*

Wie funktioniert's?

Zunächst einmal verschafft ihr euch einen Überblick über eure aktuelle körperliche Verfassung. Nur so wisst ihr, was ihr euch zutrauen könnt! Blättert zum Fitness-Check (>). So könnt ihr schon ehrlicher einschätzen, was ihr von euch erwarten dürft. Ganz wichtig dabei: Solange ihr dranbleibt, wird sich eure Fitness garantiert steigern!

LOS GEHT'S

... mit den Workouts ab >. Sie sind in drei Stufen aufgebaut, Stufe 4 ist dann die Kombination zu HIIT-Zirkeln (hochintensives Intervalltraining). Ihr kombiniert pro 15 Minuten immer zwei Übungen sowie Warm-up und Cool-down (ab >). Beide Übungen trainieren einen bestimmten Körperbereich. So kann sich euer Körper optimal auf die neuen Herausforderungen einstellen.

Trainiert am besten jeden zweiten oder dritten Tag. Die Challenge habe ich euch so aufgebaut, dass ihr bis zu vier Trainingseinheiten in der Woche absolviert – das kann am Anfang je nach individueller Fitness schon herausfordernd sein.

WOZU DIENEN DIE STUFEN?

Wie schon erwähnt wachsen nicht nur wir an neuen Aufgaben, sondern auch unsere Muskelmasse nimmt mit den an sie gestellten Herausforderungen zu. Eine kontinuierliche Steigerung ist also sinnvoll. Fordert weder zu viel noch zu wenig.

Idealerweise ergibt sich solch ein Fortschritt:

- *Nach dem ersten Training spürt ihr Muskeln, von denen ihr an diesen Stellen nie geahnt hättet. Nach einer Woche zeigen sich erste Trainingseffekte.*
- *In den ersten 3 bis 4 Wochen macht ihr Riesenfortschritte, ihr fühlt euch fitter und seid motiviert weiterzumachen. Die Bewegungen werden leichter, eure Muskeln halten länger durch, Verspannungen gehen zurück. All das sieht man euch auch bald an.*
- *Nach 1½ Monaten hat sich euer Körpergefühl spürbar verbessert. Eure Muskeln sind sowohl kräftiger als auch beweglicher geworden und haben an Substanz zugelegt.*
- *Nach 2 bis 3 Monaten ist euch das Training zum Ritual geworden. Jetzt seid ihr richtig in Form, was ihr im Alltag*

als Erstes merkt. Komplimente gibt's gratis dazu.

GRUNDUMSATZ

Grob gerechnet steigt euer Grundumsatz mit jedem zusätzlich aufgebauten Kilogramm schlanker Muskeln um 30 Kilokalorien pro Tag an. Mit nur 3 Pfund Muskeln mehr verbrennt ihr so in 8 Wochen 300 Gramm reines Körperfett mehr. Wer sich dagegen nicht um seine Muskelstruktur kümmert, verliert ab dem 20. Lebensjahr jährlich etwa 1 Pfund Muskulatur.

STUFE 1: EURE BASIS FÜR DEN ERFOLG

Die Hauptmuskelgruppen eures Körpers werden entwickelt und zum soliden Fundament für mehr Kraft und Beweglichkeit. Dabei sorgen gerade Klassiker wie Kniebeuge und Stützübungen für Kontur. Nicht umsonst haben sie einen Kultstatus erreicht! Die Bewegungsqualität steht an erster Stelle. Los geht's mit Stufe 1 auf

STUFE 2: QUALITÄT VOR QUANTITÄT

Zur gestärkten Grundmuskulatur steigern sich zusätzlich Balance, Gelenkigkeit, Koordination. Alle Übungen (*ab >*) greifen ineinander und bewirken, dass eure Muskeln optimal zusammenarbeiten. So formt ihr euren Körper neu und vermeidet nebenbei Verletzungen (auch durch Warm-up sowie das Cool-down). Besonders gefordert wird eure Rumpfmuskulatur (auch »Core« genannt).

STUFE 3: INTENSIVES WORKOUT FÜR TOLLE RESULTATE

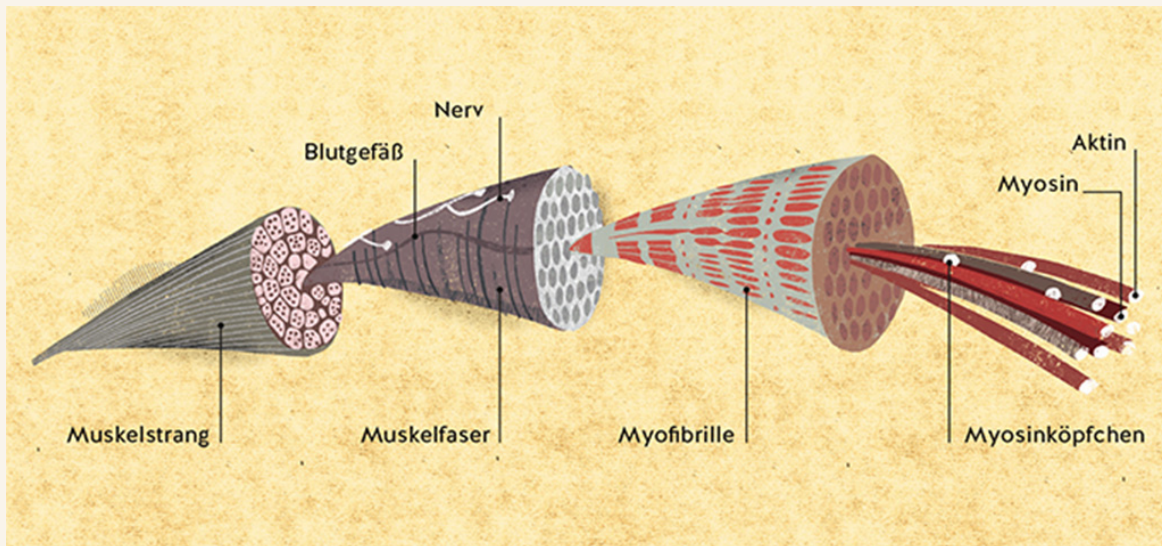
Nun können wir übergehen zu smarten Workouts, die unserem natürlichen Bewegungsfluss folgen und in ihrer Intensität individuell dosiert werden können (*ab >*). Besonders wirkungsvoll ist die Kombination von geschmeidigen Abschnitten mit dynamischen oder explosiven. Dadurch werden beide Arten von Muskelfasern (*>*) aktiviert. Euer Training führt endgültig zu einer neuen Körperform. Obendrein schult es nebenbei eure Balance. Denn sobald die Ausgangsposition instabil wird, muss der Körper automatisch darauf reagieren und sich entsprechend anpassen. Die Devise lautet weiter: Kurz, aber knackig.

STUFE 4: GAS GEBEN MIT HIIT-ZIRKELN

Im hochintensiven Intervalltraining (HIIT) wird die Belastung in Intervallen zunehmend intensiviert. Nach jedem Belastungsintervall kommt eine neue Übung, Schlag auf Schlag geht das. Das Tolle an diesem Training ist die Doppelstrategie: Damit sich das Ganze gleich zweifach lohnt, wird auf dieser Stufe dafür gesorgt, dass der Puls ordentlich in die Höhe geht. Im Zuge der höheren Beanspruchung steigt eure Herzfrequenz für längere Zeit überdurchschnittlich stark an: um 15 Schläge mehr als beim Laufen mit 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Dieser Trainingseffekt ist vergleichbar mit dem eines Ausdauertrainings und erhöht den Nutzen des funktionellen Bodyweight-Workouts zusätzlich (*ab >*). Dieses Training ist die Krönung des Programms. Darauf haben die drei vorangegangenen Stufen uns gründlich vorbereitet.

Feinstruktur der Muskeln

Muskelfasern bestehen aus längs verlaufenden, gebündelten Strukturen (Myofibrillen). Wenn man eine davon aus dem Bündel »herauszieht«, erkennt man eine farbliche Struktur aus Aktin-Filament und Myosin-Filament. Die Proteine Aktin und Myosin sind in Ruhe getrennt, bei der Beanspruchung des Muskels ermöglichen sie eine Kontraktion.



Für individuelle Stärken und Schwächen unseres Körpers ist auch die individuelle Zusammensetzung der Muskulatur verantwortlich, maßgeblich sind die Anteile von »langsamen« und »schnellen« Muskelfasern. Bei einem Functional Training wie »Fit in 15« werden beide Fasertypen optimal gefordert. Mit Übungs- und Tempovariationen, agilen und dynamischen Komponenten setzt es immer neue Trainingsreize für eine harmonisch gestärkte Muskulatur.

Typ 1: Marathon-Fasern. Diese langsam zuckenden (engl.: slow twitch) Fasern werden auch rote Muskelfasern genannt, mithilfe des enthaltenen Myoglobins wird Sauerstoff aus dem Blut geholt. Wo permanente Arbeit notwendig ist, dominieren diese Fasern.

Typ 2: Power-Fasern. Diese schnell zuckenden (engl.: fast twitch) Muskelfasern besitzen wenig Myoglobin und

werden daher auch weiße Muskelfasern genannt. Sie ermöglichen schnelle, starke Kontraktionen für kurze Zeit.

Workout-Basics

Klärt am besten erst einmal das WANN und WO eurer täglichen 15 Minuten – dann kümmern wir uns um das WIE!

AKTIV IN DEN TAG STARTEN

Aus medizinischer Sicht sind die besten Zeiten für Sport morgens von 8 bis 10 Uhr und abends von 18 bis 20 Uhr. Dann sind wir am leistungsfähigsten, unser Aktivitätshormon Adrenalin kann Spitzenwerte liefern. Viele Faktoren sprechen dafür, die Trainingseinheit auf den Morgen zu verlegen:

- **Hallo wach!** Nach dem Aufwachen stößt unser Körper jede Menge Euphoriehormone aus, die uns aktiv halten und konzentriert arbeiten lassen.
- **Traumstart in den Tag.** Wer die Gunst der frühen Stunde nutzt, wird mit der Ausschüttung des Happy-Botenstoffs Serotonin und des Kreativitätshormons ACTH belohnt. Auch ein guter Start in den Arbeitstag!
- **Frühsport = Fettkiller.** An der Harvard-Universität in Boston (USA) fand man heraus, dass sich der Körper morgens besonders gern seinen Brennstoff aus unseren Fettspeichern holt, weil die Kohlenhydratspeicher der Muskeln fast leer sind. Auch ohne zusätzliche Anstrengung verbrennt ihr so den ganzen Tag über Fett. Allein das kurze, aber knackige Warm-up befeuert Kreislauf und Stoffwechsel. Bis ihr am Schreibtisch sitzt, habt ihr bis zu 25 Prozent mehr Kalorien verbrannt.
- **Mehr Durchhaltevermögen!** Wissenschaftlich nachgewiesen: 75 Prozent der Frauen, die morgens trainieren, bleiben dabei. Bei abendlichem Training schaffen es dagegen nur magere 25 Prozent.