

Maria Höfl-Riesch

Erreiche
deine
Bestform in
4 Wochen!

MARIA MACHT DICH FIT

Das Schlank- und Fitprogramm

GRÄFE
UND
UNZER

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Das Ziel im Blick | 4 |
| <i>It's my life!</i> | 10 |
| Vom Skizweg zur Olympiasiegerin | 12 |
| Das Training | 32 |
| Das Vier-Wochen-Programm | 34 |
| Der Test | 40 |
| <i>Auswertung</i> | 48 |
| Warm-up & Cool-down | 50 |
| <i>So funktionieren die Übungen</i> | 52 |
| Das Krafttraining | 66 |
| Das Ausdauertraining | 132 |
| Das Plus: Ernährung | 140 |
| Besser essen | 142 |
| Energiespender | 150 |
| <i>Mini-Workout</i> | 166 |
| <i>Starker Rücken</i> | 168 |
| <i>Bodyshape</i> | 170 |
| <i>Power-Training</i> | 172 |
| Impressum | 176 |



Mein Weg an die Spitze

Das Ziel im Blick

Es war ein Frühlingstag, an dem ich beschloss, noch einmal alles auf eine Karte zu setzen. Der Gedanke beschäftigte mich seit einiger Zeit. In den Wochen zuvor hatte ich verschiedene Optionen durchgespielt. Eine wäre gewesen, die Dinge zu lassen, wie sie waren. Das hätte bedeutet, nach der Skisaison eine kurze Pause einzulegen, wie ich das all die Jahre getan hatte, um anschließend mit dem Training für die nächste zu beginnen. Ich war müde von der zurückliegenden Saison. Das Training und die vielen Rennen hatten mich ausgelaugt. Außer im Weltcup war ich bei der Weltmeisterschaft in Schladming gestartet – wie immer in allen Disziplinen – und hatte drei Medaillen gewonnen.

Aufhören oder alles auf Anfang?

Ich war achtundzwanzig, mir steckten zwölf Jahre als Skiprofi in den Knochen. Ich hatte mehr erreicht, als ich mir je zu träumen gewagt hätte: Doppel-Olympia-Gold, sechs Medaillen bei Weltmeisterschaften, siebenundzwanzig Weltcup-Erfolge, Sieg im Gesamtweltcup, also die große Kristallkugel, dazu vier kleine als Gewinnerin von Einzeldisziplinenwertungen... War es nun nicht an der Zeit, dem Leistungssport Adieu zu sagen und sich anderen Aufgaben zu widmen? Auf dem Höhepunkt abtreten, als aktuelle Weltmeisterin, das wäre kein schlechtes Ende.

Aber irgendetwas in mir sträubte sich. Ich war hin- und hergerissen. Einerseits bedrückte mich die Vorstellung, im Sommer, wenn es zu Hause am schönsten war, wieder die Wintersachen packen und zum Schneelehrgang nach Argentinien reisen zu müssen. Andererseits brannte ich noch darauf, Skirennen zu fahren. Gut, im Moment war der Drang nicht sonderlich stark ausgeprägt. Aber ich spürte, dass dieses Fieber zurückkehren würde, so war es bisher immer gewesen.

Das Rätsel des Erfolgs

Ich entschied mich für die dritte Option: Ich machte weiter, aber nicht wie bisher. Gereift war dieser Entschluss bei einem Gespräch mit Hermann Maier, der österreichischen Ski-Legende, dem mehrmaligen Olympiasieger und Weltmeister. Er kennt alle Höhen und Tiefen, die ein Sportler erleben kann. Hermann hatte während seiner Karriere einen schweren

Motorradunfall, bei dem er fast sein rechtes Bein verloren hätte. Es schien unmöglich, dass er jemals wieder im Skizirkus mitmischen könnte. Aber er kämpfte wie ein Bär und schaffte es nicht nur zurück in den Weltcup, er gewann nach seinem Comeback noch zwei Olympiamedaillen, zwei bei Weltmeisterschaften, davon eine goldene, und zum vierten Mal den Gesamtweltcup.

Als wir zusammensaßen, schilderte ich ihm meine Situation. Dabei kam ich auf Tina Maze zu sprechen, meine damalige slowenische Konkurrentin, die in der vorigen Saison alles in Grund und Boden gefahren und den Weltcup mit einem gigantischen Vorsprung gewonnen hatte. Ich gönnte ihr diesen Erfolg, sie hatte ihn mehr als verdient. Ich fragte mich nur, wie sie den Sommer davor trainiert hatte. Ich kenne Tina seit unserer Jugend, wir waren oft gegeneinander angetreten. Sie war vorher schon eine super Skifahrerin, doch im Vergleich zum Vorjahr hatte sie sich körperlich noch einmal enorm weiterentwickelt und war deutlich muskulöser. Ich fragte mich, ob das das Geheimnis ihres Erfolgs sein könnte. Später erwähnte ich auch die Olympischen Winterspiele, die in Sotschi stattfinden sollten. Mich reizte der Gedanke, dort noch einmal zu starten, und mehr noch: eine Medaille zu holen. Ich sprach es nicht aus, insgeheim aber träumte ich von Gold.

Gute Ratgeber

Irgendwann sagte Hermann: „Wenn du am Ende deiner Karriere noch mal richtig was reißen willst, dann geh zu Heini.“ Mit Heini mein-

Fitter, schlanker, schöner

Das Vier-Wochen- Programm



Hier findest du meine besten Übungen für dein Workout –
vom lockeren Warm-up über hocheffiziente Kraftübungen bis hin
zum gechlillten Cool-down.

Die Basics

Was ist wichtig für deinen Körper? Wie solltest du ihn trainieren? Und vor allem: Was möchtest du für dich erreichen? Eine persönliche Zielsetzung ist wichtig für die Motivation. Als Sportlerin wollte ich gewinnen, und ich wusste, dass ich dafür regelmäßig hart arbeiten muss. Aber es war ja auch mein Beruf. Welche Voraussetzungen muss man mitbringen, um erfolgreich zu trainieren?

Zu den körperlichen Grundlagen kommen wir im nächsten Kapitel. Jetzt geht es erst einmal um die innere Einstellung. Sie nämlich entscheidet darüber, ob du dir die Übungsbilder auf den nächsten Seiten anschaut – und gleich mit dem Training anfängst oder das Buch erst mal beiseitelegst. Weil du gerade keine Zeit hast oder zumindest glaubst, keine zu haben. Oder weil die Sportsachen vielleicht nicht mehr passen oder die falsche Farbe haben. Jeder kennt das von sich: Im Erfinden von Ausreden sind wir großartig.

Feste Trainingszeiten

Aus meiner Erfahrung ist es, zumindest am Anfang, am einfachsten sich feste Zeiten fürs Training zu reservieren. Wie man es im Berufsleben auch mit seinen Terminen macht. Man trägt sie sich in den Kalender ein, und damit sind sie (fast) unumstößlich. Dabei sollte es das Ziel sein, die Trainingseinheiten zu einem festen Bestandteil seines Alltags zu machen – wie duschen, Zähne putzen, mit dem Hund Gassi gehen und so etwas. Wenn man das schafft, läuft es irgendwann wie von selbst, dann fehlt einem sogar etwas, wenn man mal nicht zum Trainieren kommen sollte.

Das Training: einfach, flexibel...

Die wichtigste Voraussetzung dafür wiederum ist ein Programm, das einfach und flexibel umzusetzen ist und nicht viel Zeit verschlingt. Einfach umzusetzen bedeutet, dass du nicht ins Fitnessstudio musst, die Übungen ohne große Hilfsmittel durchführen kannst und praktisch an jedem Ort. Für das Programm brauchst du nicht mehr als eine Trainingsmatte (zur Not tut es auch ein Teppich), ein Handtuch, einen Stuhl und ein elastisches Trainingsband (Theraband). Das gibt es günstig (ca. fünf Euro) im Internet zu bestellen und passt in jede Tasche. Damit kannst du auf Reisen genauso trainieren wie zu Hause im Wohnzimmer.

... und locker machbar

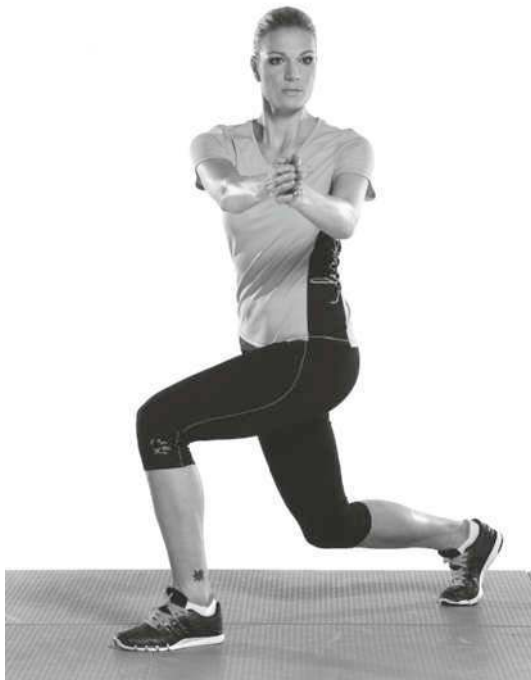
Um es möglichst effektiv und praktikabel zu gestalten, haben wir ein Programm für vier Wochen zusammengestellt. Das heißt nicht, dass du nur einen Monat trainieren solltest und dich dann wieder in den Ruhestand zurückziehst. Das würde nicht viel bringen, besonders dann, wenn du vielleicht ein paar Pfunde loswerden willst. Aber vier Wochen sind eine gute Zeit, um die Übungen zu verinnerlichen und das Training in deinen Alltag zu integrieren und zur Gewohnheit werden zu lassen. Außerdem fand ich es als Sportlerin immer hilfreich für die Motivation, wenn ich mir Ziele stecken konnte, die nicht irgendwann in ferner Zukunft lagen, sondern in Reichweite. Vier Wochen sind überschaubar und auch für einen Einsteiger sehr gut durchzuhalten.

AUSFALLSCHRITT MIT TWIST

- 1 Stehe aufrecht und drücke die Hände in Brusthöhe vor dem Körper gegeneinander. Richte die Wirbelsäule neutral aus und mache mit links einen großen Ausfallschritt nach vorn. Das vordere Bein ist fast rechtwinklig gebeugt.
- 2 Den Rumpf weit nach rechts drehen. Arme und Kopf folgen der Bewegung. Kurz halten und zur anderen Seite drehen, dabei auf eine stabile Beinachse achten.
- 3 Nach 15 bis 20 Sekunden die Beine wechseln.

EINBEIN-SIDEBEND

- 1 Stelle dich auf ein Bein und neige den Rumpf leicht zur Seite, das Standbein ist leicht gebeugt, das Spielbein angewinkelt. Winkle beide Arme vor dem Oberkörper an.
- 2 Das Spielbein zur Seite und gleichzeitig beide Arme seitlich nach oben strecken.
- 3 Die Wirbelsäule in Neutralposition halten, das Knie des Standbeins über der Fußmitte, und den Bewegungsablauf im Zwei-Sekunden-Takt wiederholen. Dabei alle 15 bis 20 Sekunden das Standbein wechseln.



DAUER
2 x 15–20
Sek. pro Seite

LEVEL
3–4

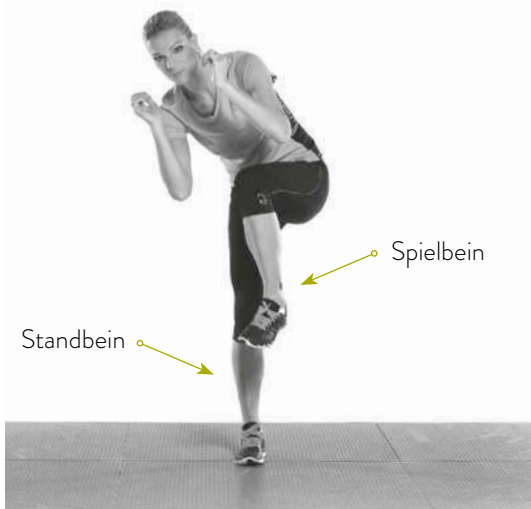
WIE OFT?
2–3 volle
Einheiten

PAUSE
30 Sek. bis
zur nächsten
Übung

Nach jeder
vollen Einheit
(Übung 1–4)
2 Min.

Tipp

Die Übung wird einfacher, wenn du den Rumpf weniger weit zur Seite neigst.



DAUER
2 x 15–20
Sek. pro Seite

LEVEL
3–4

WIE OFT?
2–4 volle
Einheiten

PAUSE
30 Sek. bis
zur nächsten
Übung

Nach jeder
vollen Einheit
(Übung 1–4)
2 Min.

So kommst du in Form

Das Ausdauertraining



Straffe Muskeln sehen gut aus und sind perfekte Fettverbrenner, aber richtig in Schwung bringst du deinen Fettverbrennungsturbo, wenn du deine Ausdauer trainierst. Und hier gilt: Lieber mäßig (schnell), dafür regelmäßig!

Ausdauertraining – Warum eigentlich?

Wie ich es gehasst habe, dieses ewige Ge-
strample auf dem Fahrrad! Aber unsere
Trainer waren unerbittlich, wenn wir im
Sommer Kondition trainierten. Stundenlang
scheuchten sie uns mit dem Rad durch die
Gegend, bergauf, bergab, bis die Oberschenkel
brannten. Ich weiß nicht, wie oft ich geflucht
habe. Warum musste ich mir auch den Hintern
auf dem Sattel wund scheuern, wenn ich im
Winter doch nur Ski fahren wollte?

Diese Einstellung begleitete mich einige Jahre,
auch wenn ich es hätte besser wissen müssen.
Schließlich hatten uns die Coaches oft genug
erklärt, wie wichtig das Konditionstraining war,
dass wir uns nur dadurch eine Grundlagen-
ausdauer schaffen konnten, die die Basis für
die Anstrengungen im Winter sein würde. Erst
später, als Christian Schwaiger mein Technik-
trainer wurde und damit auch für die Aus-
dauereinheiten verantwortlich war, begriff ich
nicht nur, wie wichtig diese waren, ich merkte
auch, dass Konditionstraining nicht langweilig
sein muss, sondern auch Spaß machen kann.
Am größten war natürlich die Freude beziehungsweise die Motivation, wenn ich spürte,
welche Fortschritte ich machte.

Grundlagenausdauer: der Fatburner schlechthin

Und die waren erheblich. Im Jahr 2008 hatte
ich einen Körperfettanteil von dreiundzwanzig
Prozent. Für eine Leistungssportlerin nicht
gerade ein Spitzenwert. Drei Jahre später lag
ich bei vierzehn Prozent. Wie kam das? Im
Sommer hatte ich jede Woche zehn bis zwölf

Was Ausdauer bedeutet

Darunter versteht man aus sportmedizinischer Sicht
die Fähigkeit, eine Leistung (beziehungsweise eine
Bewegung) so lange wie möglich erbringen zu können.
In Ausdauer steckt aber auch die Fähigkeit, sich nach
einer solchen Belastung zu erholen, und das möglichst
schnell. Dieser Aspekt wird häufig übersehen, dabei
ist er gerade für diejenigen wichtig, die regelmäßig
trainieren. Wenn du über eine gute Kondition verfügst,
bist du in der Lage, Strecken schneller zurückzulegen
und dich häufiger körperlich zu betätigen als jemand,
der nicht trainiert.

Stunden Ausdauer trainiert, während ich im
Winter - durch die ständige Reiserei und die
vielen Rennen - nur zu drei bis vier Stunden
pro Woche kam. Aber mit der Grundlage aus
dem Sommer reichte das, um mein Konditi-
onslevel zu halten.

Um das Ganze besser zu verstehen, macht es
Sinn, sich einmal etwas genauer vor Augen



Das perfekte Fitness-Konzept überall und jederzeit

Mit dem Erfolgstraining von Olympiasiegerin
Maria Höfl-Riesch topfit und schlank werden

Sportwissenschaftlich erprobt,
für Einsteiger und Fortgeschrittene

Mit über 30 hocheffizienten Übungen ohne
Geräte und zahlreichen Expertentipps für ein
tolles Körpergefühl und straffe, definierte Muskeln

Ein einfaches Ausdauertraining für
mehr Kondition und mit Fatburning-Effekt

Plus:

*Die besten Ernährungstipps und
Powerlebensmittel für deine Wunschfigur*

WG 440 Sport

ISBN 978-3-8338-5874-1



9 783833 858741