

KEIN FITNESSSTUDIO NÖTIG!

30 Minuten Workouts für vielbeschäftigte Kerle!

ACTION GUIDE

LISE CARTWRIGHT

Vorwort by [Jérémy Bambini - SimpleToFit.fr](http://SimpleToFit.fr)

VERGISS NICHT DIE
“KEIN FITNESSSTUDIO NÖTIG”
VIDEO LEKTIONEN
HERUNTERZULADEN!

EIN TIPP BEVOR DU BEGINNST

Um mich fürs downloaden dieses Leitfadens bei dir zu bedanken, möchte ich dir den Zugang zu den zusätzlichen Video Lektionen geben - **100% GRATIS!**

Klick einfach auf diesen Link und lade dir die Videos herunter.

[Zum Downloaden hier klicken](#)

WILLKOMMEN ZUM LEITFADEN VON “KEIN FITNESSSTUDIO NÖTIG”

Du liest das hier, weil du den Weg zu dem fitten Körper, den du dir wünschst, auf der Überholspur zurücklegen willst. Ich habe diesen übersichtlichen Leitfaden zusammengestellt, damit du etwas zur Hand hast, das du während dem Lesen des eigentlichen Buches nutzen kannst. Du kannst deinen Fortschritt dokumentieren und findest hier Übungen und Workouts, sodass du nicht immer durch das ganze Buch blättern musst.

Wann warst du das letzte mal im Fitnessstudio oder wann hast du das letzte mal trainiert? Und wann war das letzte Mal, dass du tatsächlich Spaß daran hattest, dich körperlich zu betätigen oder die Zeit hattest, es in deinen hektischen Alltag zu quetschen?

Ausreden, Termine und das Leben im Allgemeinen können dich davon abhalten, fit und gesund zu bleiben. Sie hindern dich daran, abzunehmen, sie hindern dich daran, dein Wunschgewicht zu halten und sie hindern dich daran, dass du dir tatsächlich Zeit für Bewegung nimmst oder um deinen Lebensstil zu verändern. Ist es da noch verwunderlich, dass du dich nicht zu 100% glücklich mit deinem Gewicht und deinem Körper fühlst?

Stell dir vor:

Es ist Wochenanfang, du hast deinen Terminplan ausgearbeitet und dir vorgenommen, 3-4 mal in dieser Woche zu trainieren.

Da du morgens eher keine Zeit oder Motivation hast, ist die beste Zeit zum Trainieren nach Feierabend, aber da du von der Arbeit spät nach Hause kommst und das noch drei Tage hintereinander, hast du wirklich keine Lust auch noch zu trainieren. Wer will schon ins Fitnessstudio fahren und sich mit diesen eitlen, körperbesessenen Leuten auseinandersetzen, wenn alles was du willst eine warme Dusche, die neueste Folge deiner Lieblingsserie und etwas leckeres zum Naschen ist?

Kommt dir das bekannt vor?

Vielleicht passt das hier eher zu dir:

Du arbeitest von zuhause aus und denkst, dass du das mit der Work-Life-Balance ganz gut im Griff hast. Du arbeitest, wenn du Lust dazu hast und triffst dich mit Freunden zum Mittagessen oder machst Ausflüge, wann immer du möchtest. Du

nimmst dir vor, 4 mal pro Woche zu trainieren und bevorzugst es, wenn du es schon morgens hinter dich gebracht hast. Trotzdem erwischst du dich dabei, wie du mittags um 12 am Schreibtisch sitzt und dich fragst, wo der Morgen nur geblieben ist. Zu dem Zeitpunkt ist der Rest deines Tages sowieso schon verplant und Trainieren ist das Letzte, woran du jetzt noch denken kannst. Mach das 2 oder 3 Tage in Folge und schon wieder ist eine Woche rum, in der du deinen Trainingsplan vernachlässigt hast.

Wie auch immer deine Situation aussehen mag, wir sind alle schuldig daran, Training und gesundes Essen von uns zu schieben. Und das wegen Dingen, die wir für wichtiger halten, wie Arbeit, Kundengespräche oder Fernsehen. Wir reden uns ein, dass wir morgen mit dem neuen Trainingsplan oder dem gesunden Lebensstil anfangen... Nur um dieselben Verhaltensmuster Woche für Woche zu wiederholen.

Als Selbstständige, die Vollzeit arbeitet, als Unternehmerin und ehemalige 9-5 Arbeiterin habe ich die Kunst gemeistert, mir Zeit zum trainieren zu nehmen und auch mal an mich zu denken - ohne Mitgliedschaft im Fitnessstudio und ohne spezielles Equipment. Ich habe hunderte verschiedene Workouts für Gewichtsverlust und Optionen für einen gesunden Lebensstil gelesen und getestet und bin nun sehr glücklich mit meinem Körper und meinem Lebensstil.

Da ich mir denken kann dass du weder die Zeit, noch die Lust dazu hast, diese ganzen Nachforschungen und Tests selber zu machen, habe ich hier die besten Workouts zum Abnehmen oder zum Gewicht halten für dich zusammengestellt. Dazu kommen einzigartige Wochen- und Monatsprogramme. Sie sind alle hier in diesem Buch, bereit, dir beim Erreichen eines fitten und gesunden Körpers zu helfen.

Die letzten 2 Jahre habe ich in Vollzeit als Freiberuflerin gearbeitet und während dieser Zeit habe ich hunderte Ideen, Tipps, Hacks und Routinen bezüglich Gewichtsverlust oder Idealgewicht halten ausprobiert. Ich habe durch Versuch und Irrtum gelernt, wie ich einen gesunden Lebensstil aufrecht erhalten kann, ohne mich in einem Fitnessstudio anmelden zu müssen oder stundenlang trainieren zu müssen und doch keine Ergebnisse zu erzielen.

In den Worten von Aristoteles: "Wir sind, was wir wiederholt tun". Amen!

Der **Leitfaden zu Kein Fitnessstudio nötig** bietet dir klare und umsetzbare Schritte, damit du den Körper, den du dir wünschst auch bekommst. Du musst nur Handeln.

Nicht nur das: Wenn du dich an die Ideen und Routinen aus dem Buch hältst und am Ende die 14-Tage Herausforderung schaffst, kreierst du damit neue Gewohnheiten und wirst eine Veränderung feststellen in der Art, wie du deinen Tag angehst. Das führt zu einem gesünderen Lebensstil und einem attraktiven Körper. Eine Win-win Situation, oder nicht?

Bevor du loslegst, möchte ich dir noch etwas mitgeben, dass du während dem Lesen im Hinterkopf behalten solltest. Wenn du diesen Rat befolgst, wirst du zu den 10% der wahrlich erfolgreichen Menschen gehören.

Menschen, die diesen Rat befolgen erreichen ihre Ziele bezüglich des Gewichtsverlusts und dem gesunden Lebensstil schneller, während 90% der nicht erfolgreichen Menschen diesen Rat einfach ignorieren.

Diese eine Idee zu ignorieren führt zu ungesunden Gewohnheiten in deinem Lebensstil und zu Gewichtszunahme, anstatt abzunehmen.

Bist du bereit? Los geht's...

Lerne, und handle dann!

Wenn du in irgendetwas erfolgreich sein möchtest im Leben, musst du handeln. Aber erfolgreiche Menschen verstehen im Gegensatz zu nicht erfolgreichen Menschen genau dieses Prinzip und setzen es auch direkt um: Erst lernen, dann tun.

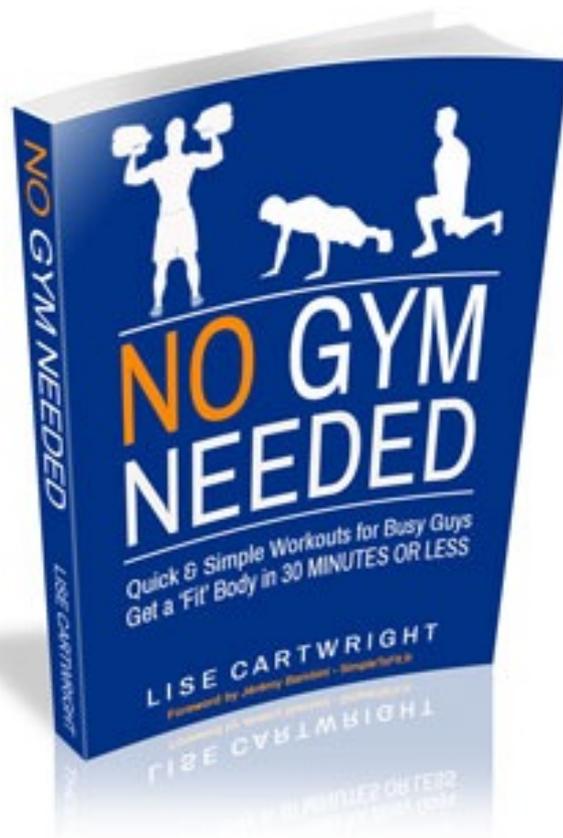
Menschen, die erfolgreich abnehmen und ihr Idealgewicht halten erreichen das auf Grund von konsequenten Gewohnheiten. Sie lernen schnell und setzen das Gelernte sofort um. Wie oft hast du in den Spiegel geschaut und dir gewünscht, dünner, gesünder und wohlgeformt zu sein - aber nie die nötigen Schritte genommen, um das zu erreichen?

Sei nicht diese Person, die sich wünscht, sie könnte ihr Aussehen verändern, die aber nichts dafür tut. Sei die Person, die andere Menschen gern wären. Sei die Person, die andere sehen und sagen: „Ich weiß nicht, wo du die Zeit hernimmst und wie du es schaffst, SO gut auszusehen!“ Sei die Person, die das, was sie lernt umsetzt und aktiv wird und zwar sofort.

Die einzigen Menschen, die dieses Buch jetzt nicht weiterlesen sollten, sind die, die den Körper und Lebensstil haben, den sie wollen. Für alle anderen ist genügend Platz um zu wachsen und sich zu verändern und wenn du mit deinem Körper oder deinem Lebensstil nicht zufrieden bist, dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich.

Die Ideen, Routinen und Lebensstil-Hacks die du jetzt lesen wirst, können **bewiesenermaßen langfristige Resultate erzielen, die den Körper verändern**. Du musst nur weiterlesen, um deinen Traumkörper zu erreichen.

Übernehme ab jetzt Verantwortung für dein Leben. Lass es für dich arbeiten anstatt gegen dich und kreierte einen Körper den du liebst.



Jetzt kaufen!

Der Leitfaden, den du gerade liest, kann als eine eigenständige Veröffentlichung genutzt werden. Wenn du deinen Traumkörper jedoch so schnell wie möglich erreichen willst, solltest du das gesamte Buch lesen.

Du weißt am Besten, was richtig für dich ist. Wenn du also den Leitfaden erstmal weiterlesen möchtest, tue dies.

Wenn du aber vorher das Buch **“Kein Fitnessstudio nötig: 30 Minuten Workouts für vielbeschäftigte Kerle”** lesen möchtest, kannst du es bei Amazon als E-Book oder als Printversion kaufen. Klicke dazu einfach den Link oben.

DEINE 14-TAGE CHALLENGE!

Gewohnheiten entwickeln

Ohne Gewohnheit wirst du nicht kontinuierlich Sport treiben, nicht abnehmen und dich wahrscheinlich einfach nur schlecht fühlen. Du hast einen Durchhänger, wirst langsam und fühlst dich alt. Wir müssen hier nicht um den heißen Brei herumreden!

Du willst dich in deinem Alter bestimmt nicht so fühlen, oder? Dann solltest du konsequent bleiben, was dein Training angeht.

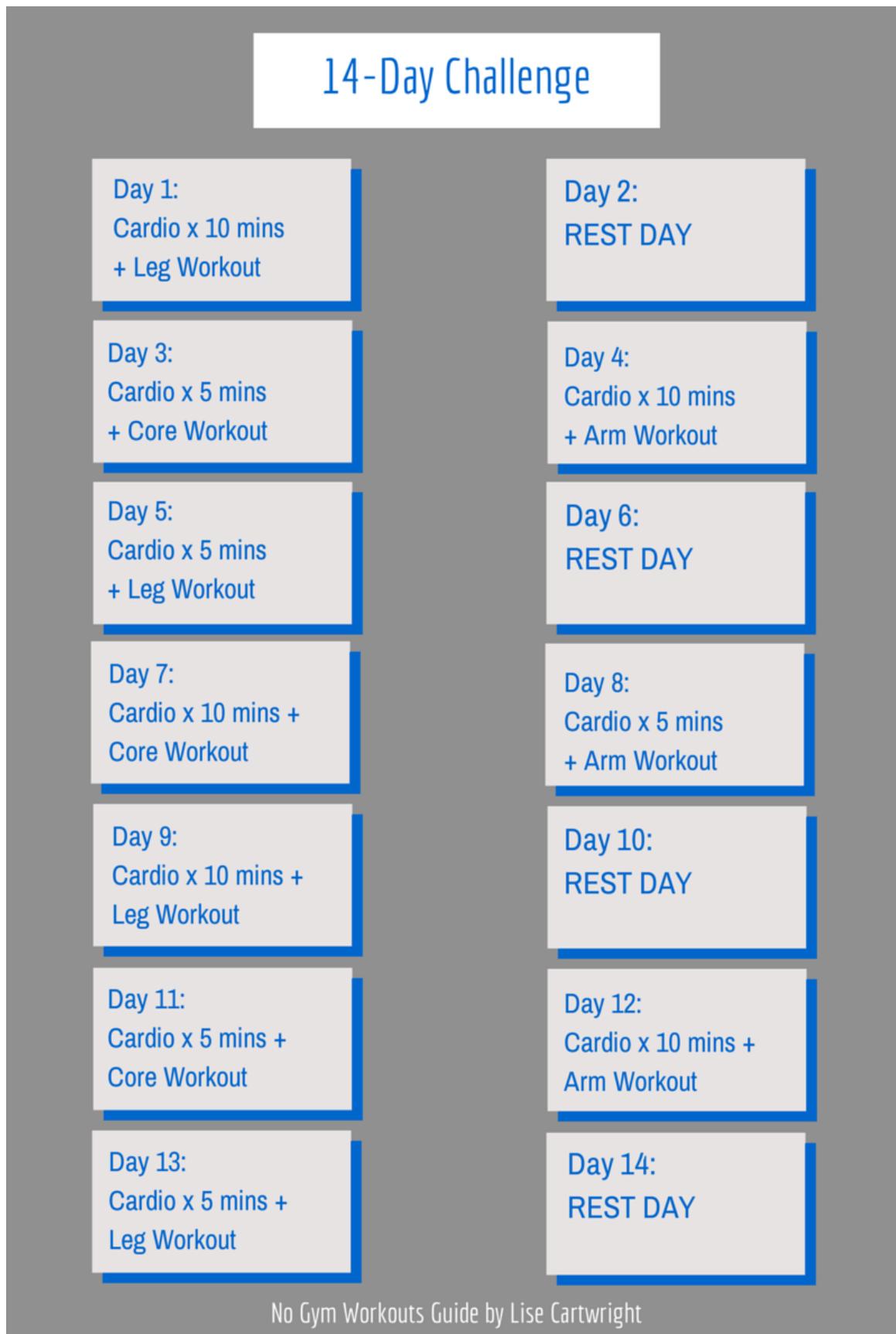
Ich verstehe dich, wirklich. Ich hasse trainieren, selbst die 30 Minuten täglich, die ich empfehle. Egal, was ich auch mache, ich bin einfach kein großer Fan von Training, deshalb ist es etwas, zu dem ich mich überreden muss. Für mich funktioniert es am Besten, wenn ich von etwas einfach die Gewohnheit entwickle. Dann ist es einfach ein Teil meiner täglichen Routine, die ich mache, ohne darüber nachzudenken. Und zu 30 Minuten kriege ich mich schon überredet.

Deshalb ist es von Vorteil, sich die Trainingseinheiten in den Kalender einzutragen. Stelle auf deinem Handy eine Erinnerung ein. Tue, was nötig ist um die Gewohnheit zu entwickeln. Du willst ja am Ball bleiben!

14-Tage Challenge

Wenn du deine Fitness und die Gewohnheit, zu trainieren etablieren möchtest, ist eine 14-Tage Challenge sehr hilfreich. Für mich hat es zumindest super funktioniert. Es mag am Anfang vielleicht schwierig sein, weil man nicht weiß, wo man anfangen soll, gerade dann, wenn man eine Weile nicht trainiert hat. Dafür ist die 14-Tage Challenge ideal. Du musst nicht groß darüber nachdenken, du machst es einfach! Die 14 Tage Challenge bezieht sich auf Übungen, die in der Sektion "Abnehmen –

HIIT Workouts” zu finden sind. Du findest diese in der “Workout Liste”, weiter hinten in diesem Leitfaden.



The graphic is a vertical schedule for a 14-day challenge, presented in two columns. The title '14-Day Challenge' is centered at the top in a white box. Each day's workout is listed in a light gray box with a blue border. Rest days are indicated by 'REST DAY' in blue text. The schedule alternates between workout days and rest days, starting and ending with a workout day.

Day	Workout
Day 1:	Cardio x 10 mins + Leg Workout
Day 2:	REST DAY
Day 3:	Cardio x 5 mins + Core Workout
Day 4:	Cardio x 10 mins + Arm Workout
Day 5:	Cardio x 5 mins + Leg Workout
Day 6:	REST DAY
Day 7:	Cardio x 10 mins + Core Workout
Day 8:	Cardio x 5 mins + Arm Workout
Day 9:	Cardio x 10 mins + Leg Workout
Day 10:	REST DAY
Day 11:	Cardio x 5 mins + Core Workout
Day 12:	Cardio x 10 mins + Arm Workout
Day 13:	Cardio x 5 mins + Leg Workout
Day 14:	REST DAY

No Gym Workouts Guide by Lise Cartwright

Cardio Optionen:

1. 5-Minuten Cardio 1

- 1 Minute Hampelmänner
- 1 Minute Kniehebelauf (auf der Stelle)
- 1 Minute Joggen (auf der Stelle)
- 1 Minute Mountain Climbers
- 1 Minute Hampelmänner

2. 5-Minuten Cardio 2

- 1 Minute Hampelmänner
- 2 Minuten Joggen (auf der Stelle)
- 1 Minute Hampelmänner
- 1 Minute Kniehebelauf (auf der Stelle)

Leg (Beine) , Arm (Arme) & Core (Rumpf) Workout Optionen:

1. Leg Workouts

10 x Kniehebelauf (auf der Stelle), 20 x tiefe Kniebeuge & 25 x Wadenheben (Jeden Tag um 5 Wiederholungen steigern) oder
10 x Anfersen, 20 x Wadenheben & 25 x Ausfallschritte pro Bein (Jeden Tag um 5 Wiederholungen steigern)

2. Arm Workouts

10 x Liegestütze, 20 x Dips, sitzend & 25 x Schulter antippen in der Plank Position (Jeden Tag um 5 Wiederholungen steigern) oder
10 x Dips, sitzend, 20 x breite Liegestütze & 25 x Faustschlag pro Arm (Schattenboxen), (Jeden Tag um 5 Wiederholungen steigern)

3. Core Workouts

10 Sekunden Plank, seitlich (beide Seiten), 20 Russian twists & 25 x Beinheben (Jeden Tag um 5 Wiederholungen steigern) oder
10 x Seitbeugen (beide Seiten), 20 x Beinheben & 25 Russian twists (Jeden Tag um 5 Wiederholungen steigern)

Bonus Kettlebell Challenge

Dieses Workout kombiniert nur zwei Kettlebell Bewegungen: Den sogenannten Swing und die Goblet Kniebeuge.

Du brauchst nur eine Kettlebell (16 kg für Anfänger, 24 kg für Fortgeschrittene) - alternativ dazu kannst du auch einen Haushaltsgegenstand nehmen (siehe oben).

Dieses Workout ist sehr intensiv und wird dir schnell den Atem rauben, wärme dich daher gut auf, indem du zum Beispiel 5 Minuten auf der Stelle joggst.

Bevor wir mit dem Workout anfangen, hier ein paar Hinweise zur korrekten Bewegungsausführung.

Der Swing:

- Der Swing ist keine Kniebeuge: Er ist eher ein Bücken mit geradem Rücken, so wie beim Kreuzheben
- Die Arme sind in der positiven und negativen Phase der Bewegung aktiv
- Beim Schwingen nach unten ist die Kettlebell zwischen den Oberschenkeln, etwa auf Höhe der Knie oder etwas höher
- Die Kraft kommt hier aus der Hüfte, nicht aus den Armen
- Die Kettlebell sollte nicht über deinen Kopf schwingen, nur bis auf Augenhöhe
- Schultern bleiben gerade und heben sich NICHT an

Goblet Kniebeuge:

- Füße stehen schulterbreit
- Bewege dich nach unten, wie bei einer normalen breiten Kniebeuge
- Die Ellbogen sind bei der Bewegung nach unten zwischen den Knien
- Gehe so weit wie es dir schmerzfrei möglich ist nach unten
- Deine Fersen bleiben auf dem Boden
- Auch hier kein Schulterzucken, Schultern bleiben gerade und heben sich NICHT an

Beide Bewegungsgruppen 2 mal wiederholen, dann wird es noch anstrengender.

Goblet & Swing Kettle Bells

Here is how you combine these two movements. Keep the kettle bell in your hands during the entire drill without placing it down.

Movement Group 1

1 swing, 1 goblet squat, breathe
2 swing, 2 goblet squat, breathe
3 swing, 3 goblet squat, breathe
4 swing, 4 goblet squat, breathe
5 swing, 5 goblet squat, breathe
6 swing, 6 goblet squat, breathe
7 swing, 7 goblet squat, breathe
8 swing, 8 goblet squat, breathe
9 swing, 9 goblet squat, breathe
10 swing, 10 goblet squat, breathe

1 minute rest

Movement Group 2

10 swing, 10 goblet squat, breathe
9 swing, 9 goblet squat, breathe
8 swing, 8 goblet squat, breathe
7 swing, 7 goblet squat, breathe
6 swing, 6 goblet squat, breathe
5 swing, 5 goblet squat, breathe
4 swing, 4 goblet squat, breathe
3 swing, 3 goblet squat, breathe
2 swing, 2 goblet squat, breathe
1 swing, 1 goblet squat, breathe

No Gym Workouts - by Lise Cartwright

Das war's. Simpel, oder?

Workout 1 - All over cardio

START WORKOUT:

:40 seconds mountain climbers

5 burpees

30 jumping jacks

:40 seconds jump rope

5 jump squats*

:40 second march*

:20 seconds high knees

:20 seconds butt kickers

:30 second water break

40 jumping jacks

:50 seconds jump rope

5 burpees

:45 second run in place

:30 second water break

30 jumping jacks

10 jump squats*

5 burpees

:30 seconds jump rope

5 squats*

:30 second water break

20 jumping jacks

:25 seconds high ones

5 squats*

5 burpees

:30 second march*

Workout 2 - HIT it

START WORKOUT:

- :30 seconds side lunges*
 - :60 seconds jumping jacks
 - :30 seconds squats*
 - :60 seconds job in place
 - :30 seconds burpees
 - :60 seconds jump rope
 - :30 seconds lunges*
 - :60 seconds butt kickers
 - :30 seconds mountain climbers
 - :60 seconds march in place*
 - :30 seconds speed skaters
 - :60 seconds jumping jacks
 - :30 seconds side lunges*
 - :30 seconds push ups
 - :30 second water break
- Repeat 2 times.

Workout 3 - HIT Legs

START WORKOUT:

:60 seconds jump rope

2 minutes walking lunges*

:60 seconds jump rope

2 minutes pushups

:60 seconds jump rope

2 minutes deep squats*

:60 seconds jump rope

2 minutes crunches*

:30 seconds water break

Repeat 2-3 times.

Workout 4 - Hardcore cardio

START WORKOUT:

- :50 seconds jumping jacks
- :15 second rest/water break
- :50 seconds jumping jacks
- :15 second rest
- :50 seconds butt kicks
- :15 second rest
- :50 seconds butt kicks
- :15 second rest/water break
- :50 seconds plie squats*
- :15 second rest
- :50 seconds plie squats*
- :15 second rest
- :50 seconds punches
- :15 second rest/water break
- :50 seconds punches
- :15 second rest
- :50 seconds reverse crunches*
- :15 second rest
- :50 seconds reverse crunches*
- :15 second rest/water break
- :50 seconds jumping jacks

Workout 5 - Core Workout

START WORKOUT:

:30 seconds spiderman plank crunch

:10 second rest

:30 seconds squat jump*

:10 second rest

:30 seconds side plank crunch (right)

:10 second rest

:30 seconds side plank crunch (left)

:10 second rest

:30 seconds mountain climbers

:10 second rest

:30 seconds down dog to plank

:10 second rest

:30 seconds side to side hop*

:10 second rest

:30 seconds wood chop (right)

:10 second rest

:30 seconds wood chop (left)

:10 second rest

:30 seconds jog in place*

:60 seconds rest between each set

Repeat 2 times

Messen und Dokumentieren

Am einfachsten ist es, eine App zum messen zu nutzen. Dort trägst du einfach alle Daten ein. Oder du benutzt mein [Google docs Spreadsheet](#) und nutzt die Funktionen der Tabelle um Vergleiche anzustellen. Ich bin ein visueller Mensch, ich muss solche Dinge vor mir sehen, um damit arbeiten zu können. Wenn das nicht so dein Ding ist, nutze eine der folgenden Apps.

Apps zum Messen und Dokumentieren deines Fortschritts:

1. [Simplenote App](#) - Wenn du deine Daten aufschreiben willst, ist das hier eine sehr minimalistische App, ohne viel Schnickschnack. Ich benutze sie um schnell meine Trainingseinheiten zu dokumentieren.
2. [Tracker - Fitness and Nutrition Tracking](#) - Mit dieser App kannst du nicht nur deine Workouts, Gewicht und Körperfett dokumentieren, sondern auch deine Ernährung. Sehr hilfreich, wenn es dir schwer fällt, deine Ernährung umzustellen.
3. **Weight Loss Tracker** - Diese App dokumentiert einfach dein Gewicht und deinen Körperfettanteil, basierend auf den Informationen, die du eingibst. Ein nettes Werkzeug, wenn du bloß dein Gewicht im Auge behalten willst. Für [iPhone](#) und [Android](#) erhältlich.
4. **Fitlist - Workout & Fitness Tracker** - Das ist meine Lieblingsapp. Du kannst deine eigenen Workouts eingeben und deinen Fortschritt dokumentieren. Ich benutze sie in Verbindung mit meinem [Google docs Spreadsheet](#). Für [iPhone](#) und [Android](#) erhältlich.

Ich kann gar nicht genug betonen, wie wichtig es ist, deinen Fortschritt zu dokumentieren. Es ist essentiell für den Erfolg deines Abnehm-Programms und wird dich beim Halten deines Gewichts weiter motivieren. Wenn es dir schwerfällt, benutze eine der Apps, am Besten Fitlist. Ganz ehrlich: Wenn ich nicht mein Gewicht dokumentieren würde, hätte ich keine Ahnung von meinem Fortschritt und würde auch nicht am Ball bleiben, es zu halten.

Du hast es bis hierher geschafft. Das hast du deinem Wunsch, Training in deinen Terminplan einzubauen, gesündere Gewohnheiten zu entwickeln und den fitten Körper den du willst (und verdienst) zu kriegen, zu verdanken. Jetzt, da du alles weißt, was du wissen musst, ist es an der Zeit, dein Wissen in die Tat umzusetzen! Wie ich schon am Anfang meines Buches sage: Wenn du nicht handelst, wird dir das angehäufte Wissen keine Veränderungen bringen.

Was heißt, Wissen in die Tat umzusetzen? Es heißt, die 14-Tage Challenge zu absolvieren. Es heißt, ein Workout oder einen Trainingsplan auszusuchen und dran zu bleiben. Es heißt, an dich selbst zu glauben.

Ich danke dir dafür, dass du dich entschieden hast, einen gesünderen Lebensstil zu verfolgen. Es ist eine der besten Entscheidungen, die du jemals treffen wirst. Ich glaube an persönliche Entwicklung und genau darum geht es in meinem Buch und in diesem Leitfaden.

Die Tatsache, dass du es bis hierhin geschafft hast bedeutet, dass du den Willen hast, erfolgreich zu sein. Du bist damit schon weiter als 95% der anderen Menschen. Ich würde mich freuen, von deinem Erfolg mit der 14-Tage Challenge zu hören und wenn du Hilfe brauchst, lass es mich wissen. Für Fragen und Erfolgsgeschichten, schicke mir eine Email: lise@outsourcedfreelancingsuccess.com.

Zu guter Letzt möchte ich, dass du das Gelernte weitergibst. Teile es mit anderen und helfe ihnen, ihren Wunschkörper zu erreichen. Wenn du noch tiefer in die Materie eintauchen möchtest, wirf einen Blick in das eigentliche Buch: Kein Fitnessstudio nötig! 30 Minuten Workouts für vielbeschäftigte Kerle!