

Das ist ihr Erfolgsprogramm

Ob Sie ein Anfänger sind oder bereits zu den Könnern gehören: Das Workout-Paket, das Men's Health-Cover-Model Owen Mc Kibbin (38) für Sie geschnürt hat, wird für positive Überraschungen und für große Erfolge sorgen.



Der Mann auf den Titeln dieser Hefte ist Owen McKibbin: 15 Mal Cover-Model für Men's Health. Hier stellt er Ihnen sein persönliches Workout im Detail vor:

Zu allererst: Ich verspreche Ihnen, wenn Sie mein Workout konsequent durchziehen, werden Sie in nur vier Monaten die Top-Form und den Super-Body Ihres Lebens besitzen. Und das bei drei Trainingstagen pro Woche!

1. Im **ersten Monat** geht es um maximalen Fettabbau,
2. Im **zweiten Monat** um größtmöglichen Kraftaufbau.
3. Im **dritten Monat** konzentrieren Sie sich auf den maximalen Muskelzuwachs.
4. Im **letzten Monat** des Weges zum Traumkörper widmen Sie sich dem Ausbalancieren aller Fitness-Ziele.

Jeder Monatsplan besteht aus **zwei Teilen**:

- Erstens einem Ausdauer-Workout, das mindestens eine halbe Stunde erfordert.
- Zweitens einem Basis-Workout, das Sie in der Regel jeweils montags und freitags absolvieren.

Dabei werden grundsätzlich so gut wie alle Muskelgruppen angesprochen. **Im ersten Teil** sind es jedoch insbesondere die Beine und der Rücken, **im zweiten Teil** werden dann vor allem die Beine und außerdem der Bauch trainiert.

Einmal in der Woche, am besten mittwochs, haben Sie ein zusätzliches Workout auf Ihrem Trainingsplan: Sie bearbeiten die kleinen Muskelgruppen und schaffen so die Balance aus Kraft und Muskelmasse. Zum Auftakt stehen dabei die Brust- und die Schulterpartie im Mittelpunkt.

DAS SIND DIE SCHWERPUNKTE:

DER ERSTE MONAT: Fettabbau

In den ersten vier Wochen schaffen Sie das Fundament Ihres neuen Körpers, indem Sie massenhaft Fett abbauen. Denn was nützt die beste Muskulatur, wenn Sie unter einer dicken Fettschicht versteckt ist? Da die einzelnen Trainingseinheiten eher kurz sind, werden Sie viele kompakte Kombinationsübungen finden. Bereiten Sie sich trotzdem auch innerlich gewissenhaft auf Ihr Training vor. Mein Programm erfordert Ihre ganze Aufmerksamkeit. Bringen Sie es nicht irgendwo zwischen zwei Terminen unter, widmen Sie sich ihm voll und ganz.

DER ZWEITE MONAT: Kraftaufbau

Wenn Sie nun für den Rest Ihres Lebens lediglich diesen ersten Teil aus Kraft- und Cardio-Training absolvieren würden, blieben Sie immer in guter Form. Das ist nicht schlecht. Aber Sie wollen nicht bloß in Form sein, Sie wollen in absolute Top-Form kommen. Und aus diesem Grund müssen Sie in den nächsten vier Wochen die Basis nutzen, um den Trainingserfolg zu steigern.

Deswegen kommen im zweiten Monat an den beiden Basistagen - Montag und Freitag - Übungen hinzu, die Muskelfasern erreichen, die bislang kaum angesprochen wurden. Darüber hinaus werden die bereits ausgebildeten Stränge stimuliert, um noch größer und stärker zu werden. Der zusätzliche Trainingstag am Mittwoch soll Ihre Knie stabil und sicher machen, indem Sie mit Hilfe der Übungen ihre Muskeln, Bänder und Sehnen drumherum kräftigen.

Der Cardio-Teil hilft Ihnen, mehr Energie zu verbrauchen und Ihr Durchhaltevermögen zu erhöhen. Sie werden schnell merken, dass Ihre Muskeln in dieser Phase rapide wachsen, während Ihr Fett langsam, aber deutlich sichtbar, verschwindet. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Sie sich noch ein wenig mehr anstrengen müssen als in den ersten vier Wochen.

Treten Sie mit sich selbst in den Wettkampf. Wer gewinnen will, muss sich auch ein bisschen quälen. Ich nenne das den Kampf mit meinem inneren Tier. Besiegen Sie das Tier! Sie schaffen es, indem Sie ihm dreimal pro Woche eine Stunde lang so richtig was zu fressen geben. Und weil ich seine Lieblingsspeise kenne, rate ich Ihnen: Geben Sie ihm tüchtig Eisen zu fressen!





DER DRITTE MONAT: Muskelexplosion

Mit dem dritten Teil meines Cover-Model-Workouts versetzen Sie Ihrem Körper einen positiven Schock - auf den er mit vermehrtem Muskelwachstum reagieren wird, um in Zukunft noch besser auf solche Situationen vorbereitet zu sein. Damit das auf jeden Fall so klappt, hält übrigens auch der letzte Monatsplan weitere schockierende Neuigkeiten gegen eine Routine beim Training bereit ...

Sie fordern Ihre Muskeln weiterhin an drei Tagen. Montags und freitags absolvieren Sie das Basis-Workout. Dazwischen, also immer mittwochs, kommt das Zusatzprogramm für die tiefer liegenden Muskelfasern an die Reihe. Auf das Kardio-Training sollten Sie selbstverständlich auch jetzt nicht verzichten. Denn Ausdauer-Action ist nun einmal der sicherste Turbo gegen Fett.

DER VIERTE MONAT: Fein-Tuning

Der letzte Teil des Workouts ist einerseits das Finetuning für Ihre Muskeln. Auf der anderen Seite ist es aber der abschließende Hätetest für Ihre Kondition. Denn Ihr Durchhaltevermögen wird letztendlich über Ihre Form und Ihre Figur entscheiden. Nur wer wirklich hart und richtig lange trainieren kann, der schafft es, seinen Körper nachhaltig zu verändern.

Machen Sie sich also drauf gefasst, dass Sie in den nächsten zwei Monaten leiden werden. Alles, was Sie bisher getan haben, diente lediglich der Vorbereitung auf das, was jetzt kommt. Sie haben Fett ab- und Muskelmasse aufgebaut, Ihre Ausdauer drastisch verbessert.

Jetzt sind Sie so weit, die letzte Hürde zu nehmen: Wir steigern die Intensität auf maximale Werte. Sie werden schneller denn je Veränderungen an Ihrem Körper bemerken. Kaufen Sie sich am besten schon einmal ein paar neue T-Shirts. Und zwar ein, zwei Nummern größer, damit Ihre breiten Schultern und die großen Bizepse darin noch genug Raum finden.

Der krönende Abschluss

Wenn Sie in Kalifornien leben würden, könnten Sie mich auf meinem effektivsten Trainingsgelände erleben: auf den Treppenstufen von Santa Monica. Diese schier endlose Herausforderung manchmal mehrmals jeden Tag zu bezwingen, hat mir geholfen, viermal auf den Titel dieser Zeitschrift zu kommen, und insgesamt sogar elfmal auf das US-Cover.

Aber auch, wenn Sie keine 350-Stufen-Treppe in Ihrer Nachbarschaft haben, können Sie in meine Fußstapfen treten. Ich habe noch mal drei neue Hardcore-Workouts für Sie entwickelt: eins für maximalen Fettabbau, eins für maximale Kraft und eins für maximale Muskelumfänge.

Suchen Sie sich eins von den Programmen aus, je nachdem, welches Ziel Ihnen jetzt am wichtigsten ist. Mit den anderen zwei Programmen können Sie dann nach der Ruhewoche beginnen.

McKibbins Geschichte

So bekam ich einen Cover-Model-Körper

Lesen Sie hier, wie unser Model Owen es 15 Mal auf den Titel von Men's Health geschafft hat. Und das Beste: Das schaffen Sie auch.

... na ja, der ist eben ein Model

Oft schauen sich Leser wie Sie diese Fotos an und denken: Na ja, der ist eben ein Model und meilenweit von mir und meinem Leben entfernt. Der hat halt Glück gehabt und ist mit einem begnadeten Körper auf die Welt gekommen. Das stimmt aber nicht. Erstens sind meine Muskeln das Ergebnis harter Arbeit. Zweitens verdanke ich meinen durchtrainierten Körper eigentlich seiner großen Schwäche.

Gesund durch Krafttraining

In meiner Zeit als Profi-Beachvolleyballer war ich Stammgast in Sportkliniken. Obwohl mit den verschiedensten Methoden an mir rumgedoktert wurde, konnte mir niemand wirklich helfen. So verbrachte ich mehr als 30 Jahre mit einem nicht diagnostizierten Rückenleiden. Wäre ich ein Pferd, hätte man mir vermutlich längst den Gnadenschuss verpasst.

Ich hatte eigentlich ständig Schmerzen. Damit sie nicht noch schlimmer wurden, entwickelte ich schon früh ein Spezial-Workout für mich. Mein Ziel war, die Bereiche zu stärken, an denen nicht nur ich, sondern viele Männer verwundbar sind: im Rücken, im Schulterbereich und an den Knien.

Mein Programm hat mir geholfen, trotz des Rückenleidens gut zu leben. Ein schöner Nebeneffekt waren die Muskeln, die Sie hier sehen können, und eine Bombenkondition. Ich bin der lebende Beweis dafür, dass jeder Mann allein dadurch tolle Muskulatur aufbauen und seine Ausdauer deutlich verbessern kann, indem er sich nach einem Fitness-Programm richtet, das eigentlich Verletzungen vorbeugen soll.



Jeder kann es schaffen

Die Ursache für meine Rückenprobleme wurde Jahre später ganz zufällig entdeckt. Ich ging wegen einer kleinen Verletzung zum Arzt. Dieser sah beim Röntgen, dass ich im Lendenwirbelbereich mehrere verkrüppelte Wirbel hatte, die vor längerer Zeit einmal gebrochen gewesen sein müssen. Vielleicht war das noch im Bauch meiner Mutter, aber vielleicht auch erst bei einem Sturz als Kind. Der Orthopäde operierte mich. Sobald es mir gesundheitlich besser ging, begann ich wieder mit meinem Anti-Schmerz-Workout.

Dank dieses Spezial-Trainings konnte ich bereits 52 Tage nach meiner Rückenoperation meinen ersten Fotojob für das amerikanische Men's-Health-Cover im Februar 1995 durchziehen - schmerzfrei, mit einem gesunden, breiten und starken Kreuz. Wenn Sie keine Probleme dieser Art haben, wird das Training sogar noch viel besser wirken. Ob Sie ein Anfänger sind oder bereits zu den Könnern gehören: Das Workout-Paket, das ich für Sie geschnürt habe, wird für positive Überraschungen und für große Erfolge sorgen.

Das ist Ihr Erfolgsprogramm

Ich verspreche Ihnen: In nur **vier Monaten** werden Sie die Top-Form sein und den Super-Body Ihres Lebens besitzen. Und das bei drei Trainingstagen pro Woche!

1. Im **ersten Monat** geht es um maximalen Fettabbau
2. Im **zweiten Monat** um größtmöglichen Kraftaufbau.
3. Im **dritten Monat** konzentrieren Sie sich auf den maximalen Muskelzuwachs.
4. In den **letzten vier Wochen** des Weges zum Traumkörper widmen Sie sich dem Ausbalancieren aller Fitness-Ziele.

Expertenratschlag

Owens acht Workout-Tipps

Damit Sie das knallharte Cover-Model-Workout auch mit dem größtmöglichen Gewinn durchführen können, hat Owen McKibbin noch acht spezielle Tipps für Sie parat

McKibbins acht Tipps

1. Entspannen Sie während des Gewicht-Trainings bewusst Ihre Gesichtsmuskeln. Wenn Sie Grimassen ziehen, ist es für das Nervensystem schwieriger, die Spannung auf jene Muskelpartien zu fokussieren, die Sie gerade trainieren. Außerdem sehen die Grimassen nicht nur blöd aus, sie bringen auch noch Falten.

2. Essen Sie mehr Ballaststoffe. Die helfen dem Körper dabei, ordentlich Fett zu verbrennen, und sie halten alle Organfunktionen auf Trab. Ich bevorzuge Haferkleie als Zusatz zu einer warmen Mahlzeit oder im Milch-Shake.

3. Egal, was Sie trainieren: Nehmen Sie alle 30 bis 45 Minuten **einige Schlucke aus der Wasserflasche**. Das freut und füllt nicht nur die Muskeln, es verhindert auch das Austrocknen von Haut und Augen.

4. Wenn Ihnen das sitzende Seitheben schwer fällt, dann verringern Sie nicht gleich das Gewicht. Versuchen Sie lieber diesen Trick: **Drehen Sie Ihre Ellenbogen** um 90 Grad nach hinten. Es geht dann einfacher, weil der Latissimus mit hilft.

5. Atmen Sie **regelmäßig und etwas langsamer** als normal. Und zwar beim Heben des Gewichtes (Belastung) durch den Mund aus und beim Absenken (Entlastung) durch die Nase ein. Das bringt Sie automatisch in den langsamen Rhythmus, der die meisten Muskeln bildet.

6. Haben Sie stets ein paar **Eiweißriegel** im Büro oder im Auto parat, um sich zwischen den Mahlzeiten zu stärken. Dadurch wird Ihr Kreislauf auf konstantem Niveau gehalten und die Muskeln bekommen garantiert ihren wichtigsten Baustoff.

7. Finger weg von "fettarmen" oder "fettfreien" Nahrungsmitteln. Sie enthalten meistens zu viele Chemikalien und Austauschstoffe. Ihr Körper braucht seine Portion gute Fette, wie sie in Oliven- und Fischöl, Lachs, Mandeln und Cashewkernen enthalten sind.

8. Wie Ihr Lebensrhythmus auch aussehen mag, Sie sollten versuchen, die **Hauptmahlzeiten so früh wie möglich** zu legen. Ich esse abends die kleinste Mahlzeit, und das niemals später als 20 Uhr.

