



# STARKER START

Dein Mini Guide für Muskelaufbau über 40

## WILLKOMMEN ZU STARER START!

Mit diesem e-book erhältst Du einen Einblick in die 5 wichtigsten Bewegungen und somit funktionellen Übungen für dein Muskelaufbautraining. Diese 5 Übungen sind speziell für Frauen über 40, die neu ins Training einsteigen und eine solide Grundlage aufbauen möchten.

Mit diesen fünf Übungen trainierst du deinen gesamten Körper, verbesserst deine Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung – perfekt, um dich stärker und fitter zu fühlen!

Du wirst mit diesen Übungen deine Mobilität verbessern und Kraft aufbauen.

Das Beste daran? Du brauchst erstmal keine komplizierte Ausrüstung – nur ein Widerstandsband, einen Stuhl und eine Wand.

Jede Übung kommt mit einer leichteren Variante, um sicherzustellen, dass du dein eigenes Tempo findest und ohne Angst loslegen kannst.

Du findest zu jeder Übung einen Link zu einem online Video. In diesem Video erkläre ich dir, worauf du bei der Übung achten musst.



*„Ich möchte dir dabei helfen, dich endlich richtig wohl und fit zu fühlen in deinem Körper!“*

*„Mit über 40, 50 oder auch 60 können wir immer noch Muskeln aufbauen und somit den Stoffwechsel verbessern, uns besser fühlen und sogar einen definierten Körper bekommen!“*

Nicole

***DEINE ZEIT IST JETZT!***

01  
WIR HABEN SPASS!

02  
WIR TRAINIEREN  
ZIELFÜHREND!

03  
WIR SIND ES  
UNS WERT!

04  
WIR TRAINIEREN  
FUNKTIONAL UND NUTZEN  
GEWICHT, WO ES SINN MACHT

Bei diesen 5 Übungen handelt es sich nicht einfach um irgendwelche Übungen. Es sind die 5 Bewegungsmuster, die jeder Körper können sollte. Wir müssen uns hinsetzen und aufstehen können, wir beugen uns vor, wir drücken Schränke und Türen auf, wir ziehen an Dingen und wir rotieren. Du merkst schon, ein Sit up kommt bei mir nicht vor. Das liegt daran, dass wir effizientere Übungen nutzen können, um die tiefliegende Core Muskulatur zu trainieren.

Ich nutze in meinen Trainings das Prinzip **RPE**: Rate of perceived exertion, was für den Grad der empfundenen Anstrengung steht. Es ist also eine Skala, welche die wahrgenommene Anstrengungsrate verwendet, um zu messen, wie viel Anstrengung eine Aktivität erfordert.

RPE	Empfundene Anstrengung
10	Maximale Kraftanstrengung. Eine weitere Wiederholung ist nicht möglich. Du bist außer Atem, kannst nicht mehr reden.
9	Nahe am Muskelversagen. Eine Wiederholung wäre noch möglich, aber du atmest schon sehr schwer und kannst nur noch abgehackt reden.
7-8	Starke Anstrengung. 2 Wiederholungen gehen noch. Du atmest etwas schwere, aber ein ganzer Satz geht noch.
4-6	Moderate Anstrengung. Du atmest etwas schwer, kannst dich aber noch gut unterhalten.
2-3	Leichte Anstrengung. Du könntest Stunden so weitermachen. Du kannst leicht reden und dich gut unterhalten
1	Sehr leichte bis kaum Anstrengung.

Wenn Du Beginner bist, solltest Du dich zunächst im Bereich von 4-6 befinden. Nach einiger Zeit solltest Du dann bei 7-8 liegen. Muskelaufbau findet im Bereich von 7-10 statt.



Deine Trainerin, Motivatorin und Unterstützerin dabei, Deinen Schweinehund endlich in die Wüste zu schicken um Deinen Körper zu bekommen, von dem Du träumst!

Ich bin Kraft-Maus, Reiseverrückte & Ridgebackloverin

Jahrelang habe ich versucht abzunehmen und mich bemüht, endlich eine gute Figur zu haben, in der ich mich richtig wohlfühlen konnte. Zahlreiche Diäten und Stunden auf dem Crosstrainer sowie die Teilnahme an unzähligen Kursen später habe ich mit einem Personal Trainer gearbeitet. Meine letzte Rettung...

Ich habe gelernt, dass ich es selber in der Hand habe, wie ich aussehe und habe dadurch nicht nur meinen Traumkörper geschaffen, sondern bin auch noch gesünder, fitter, energiegeladener und vor allem selbstbewusster geworden. Und ich mache keine Diät mehr!

Ich war so begeistert, dass ich entschieden habe, selber eine Ausbildung zur Personal Trainerin zu machen um anderen Frauen helfen zu können. Vor meiner Ausbildung als Personal Trainerin habe ich Internationale BWL studiert, im Marketing und Vertrieb gearbeitet und habe mit meiner Familie auf verschiedenen Kontinenten gelebt. In Bangkok habe ich beim American Council on Exercise (ACE) meine Fitness Ausbildung gemacht. Die Amerikaner sind uns weit voraus, wenn es um das Thema Sport und Ernährung geht und ich kann mich glücklich schätzen, eine so hervorragende Ausbildung bekommen zu haben.

Und so habe ich in den letzten Jahren vielen Frauen helfen können, sich in ihrem Körper wieder wohl zu fühlen. Mit meinem Online Programm möchte ich noch mehr Frauen über 40 dabei helfen!

Jetzt mache ich Dich auch fit, wenn Du es wirklich willst!  
Deine Nicole Ostmeier

So, jetzt geht es zu den 5 Übungen. Du kannst diese 5 Übungen einzeln oder im Zirkel machen, oder sie mit anderen Übungen verbinden. Auf jeden Fall sind diese Übungen die Basis, die du meistern solltest. Es handelt sich um Grundübungen der 5 Bewegungsmuster, wie oben dargelegt.

## Kurzüberblick:

- 🔗 Squats oder Wall Sit
- 🔗 Banded Deadlift oder Hip Bridge
- 🔗 Stuhl Push-ups oder Wand Push-ups
- 🔗 Stehendes Rudern oder Sitzendes Rudern
- 🔗 Russian Twist oder Russian Twist easy



# SQUAT [\(squat video\)](#)

**Warum wichtig:** Squats oder Kniebeugen sind eine der besten Ganzkörperübungen, die deine Oberschenkel, Gesäßmuskulatur und Rumpfmuskeln gleichzeitig kräftigen. Sie verbessern die Beweglichkeit und Stabilität der Hüft- und Kniegelenke. Die Bewegung ist ganz allgemein die Fähigkeit, sich hinzusetzen und wieder aufstehen zu können.

## So geht es:

- Stelle dich hüftbreit hin.
- Beuge die Knie, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen.
- Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehen hinausragen und halte den Rücken gerade. Drücke dich aus den Fersen wieder nach oben.

## Leichtere Variante: Wall Sit (Wandsitz)

- Lehne dich mit dem Rücken gegen die Wand und gleite so weit herunter, dass deine Knie einen 90-Grad-Winkel bilden. Halte die Position.

# DEADLIFT [\(deadlift video\)](#)

## Unsere Variante: Banded Deadlift (Kreuzheben mit Widerstandsband)

**Warum wichtig:** Diese Übung stärkt den unteren Rücken, das Gesäß und die hinteren Oberschenkel, die oft bei Frauen vernachlässigt werden. Sie hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und eine bessere Körperhaltung zu fördern. Außerdem ist sie super auf den Alltag übertragbar. (Schwere Dinge richtig aufheben!) Das Bewegungsmuster ist die Fähigkeit, sich vorne über beugen zu können.

## So geht es:

- Vorbereitende Übung: **Hip Hinge** (vorbeugen) mit dem Besenstiel
  - Halte den Stock auf dem Rücken und halt an drei Punkten Kontakt, während du dich vorbeugst: am Hinterkopf, am oberen Rücken und am Po. Wenn Du den Kontakt zum Po beim Vorbeugen verlierst, übe diese Übung erst, bevor du das Band nimmst und mach unten die Hip Bridge zunächst.
- Stelle dich mit beiden Füßen auf ein Widerstandsband und greife die Enden des Bandes, beuge dich leicht nach vorne und ziehe das Band hoch, indem du dich aufrichtest. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und die Bewegung aus der Hüfte kommt.

## Leichtere Variante: Hip Bridge (Hüftbrücke)

- Lege dich auf den Rücken, beuge die Knie und drücke deine Hüfte nach oben. Halte kurz und senke sie dann wieder ab.

# PUSH UPS [\(push-up video\)](#)

## Unsere Variante: Stuhl Push-Up (Liegestütze auf einem Stuhl)

**Warum wichtig:** Push-Ups stärken nicht nur die Brust, Schultern und Arme, sondern trainieren auch den Rumpf und helfen dabei, den oberen Körperbereich zu straffen. Das Bewegungsmuster ist das Drücken und hilft uns im Alltag, Dinge aufzudrücken oder uns beim Fallen zu stützen.

### Anleitung:

- Stütze dich mit den Händen auf die Sitzfläche eines stabilen Stuhls, die Beine ausgestreckt.
- Beuge die Arme und senke deinen Körper Richtung Stuhl.
- Drücke dich kontrolliert wieder nach oben.

## Leichtere Variante: Wall Push-Up (Liegestütze an der Wand)

- Steh vor einer Wand, platziere die Hände auf Schulterhöhe und beuge die Arme, um deinen Oberkörper Richtung Wand zu senken.

# RUDERN [\(rudern video\)](#)

## Unsere Variante: Vorgebeugtes Rudern mit Widerstandsband

**Warum wichtig:** Diese Übung trainiert den oberen Rücken und hilft, eine gute Haltung zu entwickeln, was besonders wichtig ist, um Rückenschmerzen und Verspannungen im Nacken zu vermeiden. Das Bewegungsmuster ist das Ziehen.

### Anleitung:

- Stelle dich auf das Band, beuge die Knie leicht und den Oberkörper nach vorne.
- Greife das Band und ziehe es in Richtung deiner Hüfte, als würdest du rudern.
- Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und die Bewegung aus den Schulterblättern kommt.

## Leichtere Variante: Sitzendes Rudern mit Band

- Setze dich auf den Boden, Beine ausgestreckt, und wickle das Band um deine Füße. Ziehe das Band zu dir, als würdest du rudern.

# RUSSIAN TWIST [\(russian twist video\)](#)

**Warum wichtig:** Diese Drehung trainiert nicht nur die geraden, sondern auch die schrägen Bauchmuskeln, die gerne mal zu kurz kommen. Außerdem werden die tiefer liegenden Core Muskeln trainiert. Das Bewegungsmuster ist die Rotation.

## **Anleitung:**

- Setz dich auf den Boden, drück die Fersen zunächst in den Boden und lehn dich leicht nach hinten
- Heb dann die Füße leicht an und halten deine Arme nach vorne
- Dreh dich von einer Seite zur anderen und zurück. Halt dabei die Füße in der Luft
- Deine Arme sind nur die Verlängerung deines Oberkörpers, rotiere also deinen Oberkörper kräftig
- Wenn Du Schmerzen im unteren Rücken spürst, trainiere zunächst die leichtere Variante

## **Leichtere Variante: Russian Twist mit abgestellten Füßen**

- Mach den Russian Twist wie oben beschrieben, aber lass die Füße auf dem Boden

### So setzt du dein Training zusammen:

- **Starte mit zunächst 2 Sätzen à 12-15 Wiederholungen** und arbeite dich dann hoch zu 3 Sätzen für jede Übung.
- Mache eine kurze Pause von 60 Sekunden zwischen den Übungen.
- Wähle die leichtere Variante, wenn du dich noch nicht sicher fühlst oder Beschwerden hast.
- Schreibe Dir Deine Übungsvariante in den Trainingsplan auf und notiere bei jedem Training, wie viele Wiederholungen Du schaffst.
- Wenn Du Dich sicher fühlst, kannst Du die Übungen auch im Zirkel hintereinander machen. Z.B. 30 Sekunden Übung, 30 Sekunden Pause, usw. Den Zirkel machst Du 3-4 x durch.

Baue diese Übungen in dein Training 3x die Woche ein oder mache sie als Training 3x pro Woche. Sie sind die Basis des Krafttrainings und aus diesen Bewegungsmustern folgen dann die nächsten Steigerungen.

**Bonus-Tipp:** Für optimale Ergebnisse kombiniere dieses Training mit regelmäßiger Bewegung im Alltag, wie Spaziergängen oder leichtem Cardio. Denk dran: Es geht nicht darum, perfekt zu starten, sondern überhaupt zu starten!

Mit diesem Programm hast du einen starken Einstieg in dein Krafttraining – die perfekte Grundlage, um stärker, fitter und gesünder zu werden! Wenn du dieses Programm meisterst und deine Form gut ist, dann kannst Du mit Gewichten starten.

Ich wünsche Dir viel Erfolg und tolle Trainingsfortschritte! Melde Dich gerne, wenn Du Fragen hast und melde Dich für meinen Newsletter an, um die neuesten Informationen zu erhalten.

*Deine Nicole*

# TRAINING STARKER START



#	ÜBUNG*	Sätze x Wdh	Datum:			Datum:			Datum:			Datum:					
			Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3			
1	Squats	3 x 12-15oder RPE 4-5															
2	Deadlift	3 x 12-15oder RPE 4-5															
3	Push up	3 x 12-15oder RPE 4-5															
4	Rudern	3 x 12-15oder RPE 4-5															
5	Russian Twist	3 x 12-15oder RPE 4-5															

\* schreib dir neben die Übung deine Variante auf

Mach nach jeder Übung 60 Sekunden Pause bevor Du weitermachst:

Wenn Du eine Übung 3x mit mehr als 15 Wiederholungen geschafft hast, kannst du die nächste schwierigere Variante wählen.

Den Deadlift bitte nur machen, wenn du wirklich an allen 3 Punkten den Kontakt zu der Stange/dem Besen halten kannst! Ansonsten übst du das, bis du es kannst.