



**IHRE FITNESS
MEINE AUFGABE**

A. Trienbacher

**PERSONALTRAINER
KARLSRUHE**

FAQ



Inhalt

Vorwort	3
1. Krafttraining	4
1.1. Grundlagen	4
1.2. FAQ Krafttraining / Allgemein	7
1.3. Giantsätze	19
1.4. HFT	20
1.5. HIT	22
1.6. Kraftzirkel & Cardiointervall	23
1.7. PITT	24
1.8. Reduktion	25
1.9. Supersätze	26
1.10. Volumen	27
1.11. Ganzkörper + 2 Wh	28
2. Cardiotraining	29
2.1. Grundlagen Cardio	29
2.2. FAQ Cardio	31
3. Ernährung allgemein	33
4. Supplemente	49
4.1. Supplemente allgemein	49
4.2. Supplemente Übersicht	49
4.3. FAQ Supplemente	53
5. Sonstige Fragen	58
6. Übungsvideos	61
Prolog	61
6.1. Rücken	62
6.2. Brust	63
6.3. Schulter	64
6.4. Trizeps	65
6.5. Bizeps	66
6.6. Bauch	67
6.7. Beine	68
6.8. Stretching	69
6.9. Epilog	70



Vorwort

Dieses FAQ-Dokument zu erstellen hat mich sehr viel Zeit und Mühe gekostet. Es wäre schön, wenn Du Dir dieses Dokument in Ruhe durchliest, da ich hier mit großer Wahrscheinlichkeit zu 95 % alle Fragen beantwortet habe.

Es ist mir bei der Vielzahl von Kunden nicht möglich, Fragen, die hier schon behandelt wurden, nochmals jedem Einzelnen zu beantworten. Zusätzlich habt Ihr auch die Möglichkeit, Euch bei Facebook meiner geschlossenen Gruppe anzuschließen.

Die geschlossene Gruppe nennt sich

[Onlinecoaching Personaltrainer Karlsruhe](#)

[Facebook Profil von Andreas Trienbacher](#)

Diese Gruppe ist geschlossen, die Mitglieder sind alles betreute Kunden von mir. Bilder und Themen können nur von Gruppenmitgliedern gesehen und beantwortet werden. Diese Gruppe dient dazu, dass Ihr immer auf dem neuesten Stand zum Thema Trainingsplanung & Ernährungsplanung seid.

In der Gruppe werde ich die meisten Fragen zu meinen erstellten Trainings- und Ernährungsplänen, die nicht in den FAQ-Dokumenten oder den FAQ-Clips behandelt wurden, beantworten. Weiterhin werde ich Mails, die ich erhalten habe, und die für Euch interessant sein könnten, dort beantworten (ohne die Namen der Fragesteller zu nennen).

Wenn Ihr dann in der Gruppe noch zusätzlich ein wenig mitlest und in den älteren Beiträgen nachschaut, findet Ihr bestimmt noch einige Antworten zu Euren Fragen. Sehr wichtige Fragen werden weiterhin kurzfristig beantwortet, wenn es sich aber um Fragen handelt, die im FAQ-Dokument schon beantwortet sind, werde ich auf das FAQ-Dokument oder auf die FAQ-Clips verweisen.

Ich hoffe, das ist in Eurem Sinne, und es würde mich freuen, wenn Du Dich bei der Gruppe anmeldest.



1. Krafttraining

1.1. Krafttraining Grundlagen

Slow Motion Training:

Unter Slow Motion Training versteht man, dass die gesamte Wiederholung im Bereich 4-6 Sekunden ausgeführt wird. Bedingt durch die lange Reiz-Zeit sind die Belastungsgewichte bei dieser Art von Training zu Beginn niedriger als bei Trainingsmethoden mit kurzer Kadenz-Zeit (Reiz-Zeit). Bei der langen Reiz-Zeit wird die Muskulatur länger unter Belastung gehalten, was die Energieverwertung nach oben anhebt und bedeutet, dass mehr Energie pro Zeiteinheit benötigt und verbraucht wird.

Körpertyp & Reiz-Zeit/Kadenz-Zeit:

Jeder Körpertyp weist eine unterschiedliche Gewichtung an Muskelfasern auf. Jede Muskelfaser spricht auf unterschiedliche Reiz-Zeiten an, somit muss je nach Trainingsziel die Reiz-Zeit angepasst werden. Aus diesen Gründen kann man nicht einfach einen Plan mit dem anderen vergleichen und Rückschlüsse aus dem alten Plan auf den neuen ziehen.

Wie viel Gewicht soll ich beim Training benutzen:

Man kann nur anhand von Krafttests bestimmen, welche Gewichte man beim Training benutzen sollte. Da diese Krafttests einiges an Aufwand benötigen und man dabei auch die Tagesform berücksichtigen sollte, hat es sich bewährt, bei jedem Neubeginn eines neuen Trainingsplanes eine 1-2 wöchige Testphase einzuhalten.

Im Trainingsplan ist die Wiederholungszahl, die Kadenz-Zeit/Reiz-Zeit und die Bewegungsart vorgegeben (bis zum Muskelversagen heißt, die letzte Wiederholung sollte ohne Verlust der Bewegungsqualität erreicht werden). Hieraus ermittelt sich dann das Gewicht für die Testphase von 1-2 Wochen. Wenn der Trainingsplan z.B. auf 8 Wochen begrenzt ist, sollte man bei 1 Woche Testphase diese dann dazurechnen, sodass sich der Plan dann auf insgesamt 9 Wochen erstreckt.

Warm up (globales Aufwärmen):

5-10 min. vor dem eigentlichen Krafttraining bzw. Kraftausdauertraining sollte ein globales Aufwärmen auf einem Cardio-Gerät ausgeführt werden. Es ist egal, welches Gerät Du benutzt. Die Dauer sollte 5-10 min. betragen und die Herzfrequenz bei ca. 120-140 Schlägen pro Minute liegen.



Lokales Aufwärmen:

Grundsätzlich sollte man vor Beginn des Krafttrainings (zusätzlich zum globalen Aufwärmen) den als nächstes zu trainierenden Muskel mit 1-2 Sätzen lokal aufwärmen. Dies bedeutet, dass man entweder vor jeder neuen Muskelgruppe 1-2 Sätze à 10-20 Wiederholungen mit max. 50 % der normalen Gewichtsbelastung ausführt, oder dass man vor dem Krafttraining für jede große Muskelgruppe wie Beine, Rücken, Brust und Schulter 1-2 Aufwärmätze mit max. 50 % des Belastungsgewichtes ausführt, um Verletzungen an Muskeln, Bändern und Gelenken vorzubeugen.

Reizzeit pro Wiederholung im Bereich Krafttraining:

Im Trainingsplan wird in der Beschreibung eine Reiz-Zeit genannt. Zum Beispiel: in der konzentrischen Phase (Belastungsphase, also während Du das Gewicht anhebst) 1-2 Sek. Belastungszeit. Dann am höchsten Spannungspunkt (wenn der Muskel die maximale Kontraktion aufweist, z.B. bei Bizepscurls der obere Umkehrpunkt) kurz 0,5 Sek. anhalten und den Muskel bewusst anspannen. Danach die exzentrische Phase (das Absenken des Gewichtes) mit 2 Sek. Je nach Trainingsziel und Stoffwechsellyp kann diese Reiz-Zeitangabe auch unterschiedlich ausfallen. Bitte diese Angabe einhalten. Unter anderem wird die Qualität der Bewegung verbessert, was wiederum unabdingbar ist und oberste Priorität hat, nicht das Gewicht, wie in der Regel angenommen.

Pausen zwischen den Übungen und den Sätzen:

Im Trainingsplan wird in der Beschreibung eine Pausenzeit zwischen den Sätzen und zwischen den Übungen angegeben. Je nach Trainingsziel und Stoffwechsellyp kann diese unterschiedlich ausfallen, bitte diese einhalten. Sollte es sich beim Trainingsplan um einen Ganzkörpertrainingsplan mit von Woche zu Woche steigender Wiederholungszahl oder um einem Kraftzirkel Block oder Kombi Cardiointervall Block handeln, sollte die Pause nicht länger sein als der Weg von einem Gerät zum anderen. Sollte die Reihenfolge der Geräte nicht eingehalten werden können, z.B. weil ein Gerät durch einen anderen Sportler belegt ist, so kann man eine beliebige andere Übung, die auf der Trainingsplanung angegeben ist vorziehen, und die ausgelassene Übung später im Training nachholen. Dieses Prinzip gilt auch für alle anderen Trainingsplanungen.

Atmung während der Belastungen:

Bitte immer während der konzentrischen Phase (Belastungsphase) gleichmäßig ausatmen, bitte keine Pressatmung (Luft während der Belastungsphase anhalten). Ausnahme bei Maximalkraftübungen, da kann es zu Pressatmung kommen, die dann wiederum für das Bewegen von max. Lasten und zum Schutz des Körpers sinnvoll sein kann.



Belastungsgewichtsauswahl:

In den Trainingsplänen sind Wiederholungszahlen angegeben. Das Belastungsgewicht muss so ausgewählt werden, dass die vorgegebene Wiederholungszahl ohne Verlust der Bewegungsqualität erreicht wird, oder das Gewicht muss so ausgewählt werden, daß es zum Muskelversagen kommt. Je nach Trainingsziel sind diese Angaben auch wieder individuell. Kein Trainer kann Euch exakt sagen welches Belastungsgewicht Ihr nutzen solltet. Das muss jeder individuell für sich herausfinden. Dieses sogenannte „autoregulative“ Prinzip (je nach Verfassung ist man mal kräftiger, mal weniger kräftig) hängt zusammen mit dem persönlichen Biofeedback, also das, was der Körper einem „sagt“. Wichtig: die Bewegungsqualität hat Vorrang, nicht das Belastungsgewicht. Alle Übungen sollten ohne Schwung ausgeführt werden, so dass der Zielmuskel bezüglich der Lasteinleitung wirklich getroffen wird, und nicht eine Vielzahl anderer Muskelgruppen unnötigerweise einen großen Anteil der Belastung übernehmen. Wichtig: nicht das Trainingsvolumen (viele Übungen, lange Trainingszeit) ist das wichtigste, sondern die Trainingsintensität.



1.2. FAQ Krafttraining / Allgemeine Fragen

Ich würde gerne viel öfter trainieren gehen, dann erreiche ich doch mein Ziel viele schneller!

Der menschliche Organismus ist in der Lage, eine gewisse Menge an Reizen zu verarbeiten. Je nach Körpertyp und Intensität des Trainings kann es zu einem Übertraining kommen, was sich in Form von Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Trägheit, Unlust, Aggressivität bemerkbar macht. Übertraining muss nicht nur rein muskulär begründet sein. Viel öfter kommt es auch zur Überlastung des Zentralen Nervensystems (ZNS) und zur Erschöpfung des Neurotransmittergehaltes. Folgen: geringere Trainingsintensität, Verletzungen, Unlust, Abbruch des Trainings. Aus diesen Gründen sollten die Vorgaben aus dem Trainingsplan eingehalten werden.

Muss ich immer bis zum Muskelversagen trainieren? Und wenn ja: mit Partner?

Je nach Trainingsmethode kann man bis zum Muskelversagen trainieren. Man sollte sich aber bewusst sein, dass, wenn dann die Trainingsintervalle zu eng gesetzt werden, es definitiv zum Übertraining führt. Aus diesen Gründen gibt es Trainingsplanungen, bei denen 2-3 Tage kein Training stattfinden sollte, wie z.B. bei PITT oder HIT oder Maximalkrafttraining. Bei den Trainingsplanungen bis zum Muskelversagen ist es von Vorteil, mit einem Trainingspartner zu trainieren, der Dich absichert. Der Trainingspartner sollte schon etwas länger trainieren und ein wenig Feingefühl mitbringen, sodaß er zum richtigen Zeitpunkt dosiert eingreift und nicht zu viel Last abnimmt.

Steigerung des Belastungsgewichtes (wie, wann, wie hoch...)

Wenn die Wiederholungszahl im Trainingsplan reduziert dargestellt wird, also 12/10/8 oder 8/6/4, sollte versucht werden, das Belastungsgewicht zu steigern. Es gibt Trainingsplanungen, bei denen das Gewicht nicht gesteigert werden kann, was dann auch so gewollt ist. Wenn eine Trainingsplanung die gleichen WH pro Satz oder eine Steigerung der WH von Trainingstag zu Trainingstag aufweist, kann und muss das Gewicht in der Regel nicht gesteigert werden. Generell gilt: ausprobieren und im Trainingsplan vermerken, ob die Gewichtssteigerung sinnvoll war. Die Gewichtssteigerung ist dann sinnvoll, wenn die Wiederholungszahlvorgabe alleine, ohne Verlust der Bewegungsqualität, erreicht wurde. Wer mit einer Trainingsplanung trainiert, bei der es wichtig ist, das Belastungsgewicht zu steigern, und dazu noch sehr viele Mehrgelenksübungen vorgegeben sind wie z.B. Kniebeuge, Bankdrücken usw., der sollte sich 0,5 kg Scheiben besorgen, sodaß man die Möglichkeit hat, die Belastungsgewichte in 1,0 kg Schritten zu erhöhen. In der Regel findet man im Fitnessstudio nur 1,25 kg Scheiben. Sich permanent in 2,5 kg Schritten zu steigern ist je nach Trainingsplanung und Trainingsjahren dann auf Dauer nicht mehr möglich.



Ich kann die Belastungsgewichte nicht mehr steigern

Es ist nicht möglich, konstant die Belastungsgewichte zu erhöhen. Sehr oft ist das Zentrale Nervensystem nicht ausreichend regeneriert. Aus diesen Gründen sollte man unter anderem seine Trainingsintervalle bzw -häufigkeit überdenken, und zusätzlich in regelmäßigen Abständen längere Trainingspausen von 5-10 Tage einlegen. In der Regel ist es gut alle 3-4 Monate diese Pausen einzuplanen. In vielen Fällen macht es auch Sinn, in regelmäßigen Abständen eine Maximalkraft-Trainingsplanung einzubauen (1-2 mal pro Jahr a 4-6 Wochen) Ein weiterer Grund könnte fehlende Motivation sein, z.B. bedingt durch Übertraining, oder zu einseitiges Training (zu lange in der gleichen Trainingsmethode). Alternativ siehe Tipp in der Frage „Belastungsgewichte“ (Steigerung in kleineren Schritten durch selbst mitgebrachte kleinere Gewichtsscheiben)

Wieviel erreiche ich in welcher Zeit (gilt für Aufbau und Reduktion)

Dazu kann man keine pauschale Aussage treffen, da jeder Körpertyp unterschiedlich reagiert. Hinzu kommt, dass ich im Vorfeld nicht die Trainingsintensität der einzelnen Person bewerten kann. Was für den Einen intensiv ist, ist für den Anderen nur 75 % seiner Intensität. Zusätzlich kommen noch weitere unbekannte Faktoren hinzu wie z.B. beruflicher / privater Stress, Schlaf-/Regenerationsqualität, individuelle Hormonsekretion usw., die bei vielen Personen sehr unterschiedlich ausfallen können. Ausserdem kenne ich nicht die Disziplin, die der Einzelne bei der Einhaltung des Ernährungs- bzw. Trainingsplanes an den Tag legt. Somit bitte ich um Verständnis, dass ich keine pauschalen Aussagen treffe. Es macht auch keinen Sinn, bereits nach wenigen Wochen ein Fazit über die Ergebnisse zu ziehen. Je nach Stoffwechselltyp lohnt es sich, im 3-Monats-Rhythmus zu bewerten, vor allem wenn es sich um einen sehr trägen Stoffwechselltyp handelt. Das Vorhaben Muskelaufbau ist keine Wochen- oder Monatsaufgabe, sondern erstreckt sich über Jahre. Hier gilt ganz klar: No Pain no Gain & GEDULD.

Ich habe jetzt 2 Wochen in der Trainingsplanung krankheitsbedingt aussetzen müssen, wie muss ich nun weiter verfahren?

Am besten ist es, wenn Du in der ersten Woche mit ca. 60-70 % der Intensität wieder einsteigst und erst ab der 2. Woche versuchst, die Gewichte und die Intensität zu erreichen, die Du vor Deinem Ausfall hattest. Die insgesamt dann 3 Wochen Zeit, die du eingebüßt hast, solltest du an den Trainingsplan anhängen, sodaß, wenn der Trainingsplan z.B. auf 12 Wochen ausgelegt war, dieser sich nun auf insgesamt 15 Wochen erstreckt.



Muskelaufbau: ich nehme schon seit 3-4 Woche nicht mehr zu! / Mein Kollege hat in der gleichen Zeit wie ich deutlich mehr zugenommen!

Zu Beginn einer Trainings- und Ernährungsumstellung ist es möglich, dass das Gewicht aus verschiedenen Gründen schnell ansteigen kann: erhöhte Glykogenspeicher durch regelmäßige Nährstoffzufuhr, erhöhte Wassereinlagerung in der Muskulatur, vermehrte Wassereinlagerung durch die Nutzung von Creatin wie auch anfänglich, bedingt durch die neue Reizflut, eine Muskelquerschnittszunahme. Nach einer gewissen Zeit werden die Fortschritte geringer und manchmal wird sich der Fortschritt sogar für eine gewisse Zeit einstellen. Das ist völlig normal. Der Organismus benötigt eine gewisse Zeit, um diese neue Muskelmasse zu akzeptieren und zu überprüfen, ob der neue Anteil an Muskelmasse ernährungstechnisch und reiztechnisch ausreichend versorgt wird. Ist dies nicht der Fall, kann es entweder wieder zu einer Einbuße an Muskelmasse kommen, oder der Fortschritt bleibt aus. Somit gilt auch hier, Geduld zu haben und dafür zu sorgen, dass ausreichend Nährstoffe zugeführt werden und in regelmäßigen Abständen neue Belastungsreize geschaffen werden. Generell gilt: Sowohl beim Aufbau als auch bei der Reduktion gibt es diverse genetische Faktoren, die einen Vergleich mit anderen nicht möglich machen, weil sie sehr individuell sind, wie zB Hormonstruktur, Wachstumshormonsekretion, die daraus resultierende Testosteronproduktion, Schilddrüsenhormone, Muskelfasertyp, dies wiederum abhängig davon, wieviele Fasern von schnell und langsam zuckenden Nervimpulsen versorgt werden, Energiebereitstellung, Regenerationsverhalten usw.

Wie soll ich bei Krankheit / Unwohlsein etc. verfahren, was Training und Ernährung angeht?

Dies ist sehr individuell und kann nicht pauschal beantwortet werden. Generell gilt: bei erhöhter Körpertemperatur / Fieber ist Sportverbot angesagt. Ansonsten sagt einem das persönliche Bio-Feedback, was zu tun ist. Der Eine fühlt sich trotz einem leichten Schnupfen topfit und energiegeladen. Der Andere ist dagegen schlapp und müde. Der Körper signalisiert einem in der Regel, ob körperliche Belastung ok ist oder nicht. Im Zweifelsfall lieber ein paar Tage aussetzen, denn bei jeder Krankheit ist der Körper in erster Linie mit sich selber beschäftigt, und benötigt die Energie, um wieder gesund zu werden. Auf keinen Fall mit Medikamenten die Symptome „gewaltsam“ unterdrücken und dann ins Training gehen, dies kann schwere gesundheitliche Folgen haben. Was die Ernährung angeht: wenn kein Training stattfindet, dann wie an den trainingsfreien Tagen ernähren.

Beim Slow Motion Training trainiere ich mit kleinen Gewichten, muß aber trotzdem den Satz immer wieder unterbrechen, weil es im Muskel so brennt.

Das Brennen kommt durch eine Laktatanhäufung im Muskel, da Deine Laktattoleranzgrenze noch sehr niedrig ist. Grund hierfür ist, daß Deine Resynthese (Umbau von Laktat zu Adenosintri-phosphat) nicht richtig austrainiert wurde. Wenn Du unterbrechen mußst, sind die kleinen Gewichte immer noch zu hoch. Die Größe der Gewichte ist hier nicht relevant bzw wird sich ja im Laufe der Zeit anpassen.



Warum wechselt man in regelmäßigen Abständen den Trainingsplan?

In der Regel sollte man je nach Trainingsmethode im Intervall von 6-16 Wochen die Trainingsplanung wechseln. Der Hauptgrund ist, dass der Körper sich an den Reiz anpasst. Wenn man die Reize und / oder die Intensität nicht ändert, wird es nicht zu einer weiteren Anpassung der Muskulatur (Muskelaufbau) kommen.

Gewichtsreduktion: seit 2 Woche steht mein Gewicht konstant auf dem gleichen Wert!

Es kann durchaus zwischendurch zum Stillstand kommen. Grund ist oft, daß man bedingt durch das Krafttraining Muskelmasse aufbaut. Bedingt durch den Muskelaufbau ist es auch wahrscheinlich, dass eine etwas höhere Wassereinlagerung entsteht. Somit verändert sich zwar das Gesamtgewicht nicht, aber die Körperzusammensetzung und die Umfänge verändern sich. Am besten läßt sich dies mit einem Maßband und / oder einer medizinischen Körperanalyse erkennen. Somit nicht gleich in Panik verfallen und denken, man müsste sofort wieder was an der Ernährungs- und an der Trainingsplanung ändern.

Was sind die besten Trainingszeiten?

Als Optimum gilt: es gibt 2 biorhythmische Hochphasen, vormittags ca. 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr, ca. 2 Stunden davor keine großen Mahlzeiten mehr und nachmittags ca. 15.30 Uhr bis 19.00 Uhr auch hier ca. 2 Stunden davor keine großen Mahlzeiten mehr. Das Ganze bezogen auf eine Person, die normale Schlaf- und Wachzeiten aufweist. Schlaf 7-8 Stunden, Wachzeit von ca. 06.00 -07.00 Uhr bis ca. 22.00 Uhr bis 23.00 Uhr. Bedingt durch ähnliche Arbeitszeiten von allen Studiomitgliedern ist es in der Regel manchmal aber besser, das Studio nicht zu den Stoßzeiten aufzusuchen, da es dann oft nicht möglich ist, einen geregelten Zeit- und Übungsablauf im Training einzuhalten. Allerdings kann intensives abendliches Training evtl zu Einschlafstörungen führen, da der Körper „aufgeputscht“ ist. Früh morgendliches Training hingegen kann anfänglich etwas anstrengender als das abendliche Training sein, aber man gewöhnt sich daran. Letztlich sollten die Trainingszeiten an den persönlichen Tagesrhythmus angepasst werden. Wenn dies bedeutet, daß man evtl früh morgens oder spät abends trainieren muß, dann wird sich der Körper daran auch gewöhnen.

Soll ich einen Trainingsgürtel benutzen?

Das kommt darauf an, wie hoch die Belastungen beim Training sind und nach welcher Trainingsmethode trainiert wird. Im Kraftausdauerbereich mit hoher Wiederholungszahl, langer Kadenz-Zeit und geringeren Belastungsgewichten macht ein Gürtel keinen Sinn, genau so wenig wie einen Gürtel ständig bei allen Übungen zu tragen. Für alle Kreuzhebearten wie auch alle Kniebeugearten oder Vorgebeugtes Rudern mit niedrigen Wiederholungszahlen wie auch hohen Gewichten macht es Sinn, einen Gürtel, bei den schwersten Sätzen zu tragen. Anfänger benötigen durch die geringen Gewichtsbelastungen generell noch keinen Gürtel, da das zu frühe Tragen eines Gürtels die Ausbildung der Stützmuskulatur behindert.



Bisher habe ich immer nur Split trainiert mit 6-8 Wh. Warum nun 3-4 x / Woche Ganzkörper mit verschiedenen Wiederholungszahlen?

Durch immer die gleichen Belastungsreize wird das Muskelwachstum und die Kraftleistung früher oder später stagnieren. Muskelaufbau ist nicht etwas, was der menschliche Organismus unbedingt haben möchte, da diesem nicht bekannt ist, ob man in der Lage sein wird, die neue Muskelmasse auch künftig mit Baustoffen für Regeneration sowie Energielieferanten zu versorgen. Daher muß man die Bau-/Nährstoffe immer wieder angepasst werden, aber auch die Reizstärke und Reizlänge beim Training. Wenn du nun mit versch. Wiederholungszahlen trainierst, sowie den damit verbundenen versch. Kadenzzeiten, arbeitest Du mit unterschiedlichen Belastungsreizen und sorgst für eine breitere Streuung der Intensität und damit weiteren Muskelzuwachs. Den ganzen Körper trainieren wir, da der Körper hierbei die höchste Aufbaurate aufweist. Beim Splitsystem werden nur ca alle 5-7 Tage die gleichen Muskelfasern maximal ausgereizt, diese Abstände sind für eine maximale Ausbeute zu lang.

Was bedeuten die Zahlen im Trainingsplan?

In der Regel sind im Trainingsplan Zahlen angegeben. Diese stellen die Wiederholungszahlen dar. Wenn dort z.B. erst 12 steht, dann 10, dann 8, dann bedeutet dies 1 Satz mit 12 Wh, dann einen Satz mit 10 Wh und noch ein Satz mit 8 Wh. Sollte es sich um einen Ganzkörpertrainingsplan mit von Woche zu Woche steigender Wh-Zahl sein, dann wird das Ganze auf der letzten Seite, wie bei allen anderen Plänen, nochmals erläutert. Hier trainiert man 1 Satz nach dem anderen, in der Reihenfolge in der 1. Woche bis zur 4. Woche 2 Durchgänge und ab der 5. Woche nur noch einen Durchgang. Dies bedeutet, dass man oben mit der ersten Übung anfängt und sich dann nach unten bis zur letzten Übungen durcharbeitet. Danach fängt man wieder von oben an. Ab der 5. Woche wird dann nur noch ein Durchgang absolviert.

Sollte ich bei den Klimmzügen wie auch beim Kreuzheben mit Zughilfen arbeiten?

Bei den schwersten Sätzen auf jeden Fall, da in der Regel der Rücken mehr Gewicht verträgt als die Handkraft. Anfänger sollten in der ersten Zeit ganz ohne zusätzliche Hilfen trainieren, da auch hier sich die Grundkraft in der Hand und Unterarmmuskulatur ausbildet.

Ich schaffe nicht mehr als 3-4 Klimmzüge!

In vielen Studios gibt es Klimmzugmaschinen, wo man durch ein Gegengewicht unterstützt wird. Diese sollte man nutzen und in regelmäßigen Zeitabständen das unterstützende Gewicht reduzieren. Wenn diese Maschine nicht vorhanden ist, dann kann Dich ein Partner an Deinen überkreuzten Füßen und angewinkelten Beinen mit Feingefühl nach oben schieben. Alternativ kann man auch einfach mit weniger Wh üben und führt so viele Klimmzüge aus, wie man kann. Innerhalb von kurzer Zeit (in der Regel 8-12 Wochen) ist es dann auch möglich, die Vorgabe an einem Stück zu erreichen



Woran erkenne ich Übertraining, und was ist dann zu tun?

Dieses erkennst du zB an Abgeschlagenheit, Müdigkeit, mangelnder Motivation, Trainings-Unlust, häufigerem Kranksein oder Verletzungen, nachlassender Trainingsleistung, einfach am Zusammentreffen verschiedener Faktoren, mit denen Dein Körper Dich quasi vom Training abhalten will. Am besten, Du ermittelst einmal über einen gewissen Zeitraum Deinen durchschnittlichen Ruhepuls (direkt morgens nach dem Aufwachen, sitzend im Bett). Wenn Du dann in einem etwaigen Übertraining landest, misst du erneut deinen Ruhepuls. Sollte dieser 5-7 Schläge über deinem durchschnittlichen Ruhepuls liegen, solltest du entweder 5-7 Tage Trainingspause einlegen, oder Dein Trainingsvolumen (Satzanzahl) und deine Belastungsgewichte für 10-14 Tage reduzieren. Das Volumen reduzierst Du um ca. 50 %, das Gewicht um ca 25 %.

Was ist der Unterschied zwischen einer hüft- und schulterbreiten Kniebeuge?

Damit ist die Standbreite gemeint. Der Unterschied liegt in der Lasteinleitung. Bei der hüftbreiten Kniebeuge wird die Last tendenziell eher auf den vorderen Oberschenkel abgeleitet, bei der schulterbreiten wird die Last stärker verteilt auf vorne, hinten und auf den Po.

Alternative Übungen wegen Problemen bei der Ausführung / mangels entsprechendem Gerät im Studio / gesundheitlichen Problemen

Es gibt immer wieder Übungen, die man erst richtig erlernen muss. Hier gilt: nicht gleich die Flinte ins Korn werfen, sondern eine Übungszeit von 2-4 Wochen nutzen, bevor man diese Übung evtl durch eine artverwandte Übung ersetzt. Meist hat man mit genau den Übungen Probleme, wo man auch ein muskuläres Defizit aufweist. Der Trainingsplan ist auch ein Übungsplan! Wenn eine Übung mangels Gerät nicht möglich ist, oder gesundheitliche Bedenken bestehen, gibt es immer eine artverwandte Alternativübung. Wenn z.B. Kniebeugen frei nicht möglich sind, dann machst Du Kniebeugen an der Multipresse oder Beinpresse 45 Grad oder horizontal. Wenn Beinpresse 45 Grad nicht möglich ist, dann horizontal, wenn Beinbeuger sitzend nicht möglich sind, dann Beinbeuger liegend usw. Am Ende der FAQs findest Du Links zu diversen Übungen für alle Muskelgruppen. Außerdem kannst Du zB auch auf der Internetseite <http://www.uebungen.ws> eine Vielzahl alternativer Übungen für jede Muskelgruppe finden.

Ich möchte parallel zum Muskelaufbautraining noch eine andere Sportart betreiben

Muskelzuwachs benötigt ausreichende Regenerationszeiten, sowohl muskulär, als auch bezüglich des Zentralen Nervensystems. Bei zu häufigem Training, zudem noch in verschiedenen Sportarten, ist dies nicht mehr gewährleistet. In der Regel sinken dann auch die Belastungsintensität und die Belastungsgewichte, wodurch letztlich der Muskelzuwachs ausbleibt. Das heißt nicht, daß Du neben dem Krafttraining nicht auch andere Sportarten ausüben darfst. Du mußt nur evtl Deine Prioritäten und Deine Erwartungen an die Ergebnisse entsprechend anpassen.



Soll ich den schrägen Bauchmuskel zusätzlich zum geraden mit trainieren?

Da du bei den Übungen Salam und Crunches auf dem Ball die seitlichen Bauchmuskeln schon mit trainierst, sehe ich da keinen Bedarf, außer es wäre eine Schwäche vorhanden. Wenn Du es aber unbedingt möchtest, dann kannst Du an jedem 2. oder 3. Trainingstag die Übungen für die geraden Bauchmuskeln ausfallen lassen und dafür je 2-3 Sätze schräge Bauchmuskel- Crunches auf dem Boden ausführen. Die Wiederholungszahlen kannst Du von den anderen Bauchmuskelübungen übernehmen.

Kann es sein, dass ich gar keine Veranlagung zum Muskelaufbau habe?

Es gibt einen ganz geringen Anteil an Personen, die keine guten Voraussetzungen für den Kraftsport besitzen. In der Regel gibt es dafür mehrere Gründe. Ein wichtiger Anteil für Erfolg oder Misserfolg ist, aus welcher Art von Muskelfasern die gesamte Muskelsubstanz aller Muskelgruppen zusammengesetzt ist. Es gibt FT Fasern die sich wiederum in FTG und FTO Fasern aufteilen, und ST Fasern. Umso höher der Anteil der ST Fasern, umso geringer wird die Ausbeute im Bereich Krafttraining ausfallen. Zusätzlich kommt aber noch dazu, dass das endokrine System und die Stabilität des Zentralen Nervensystems ihren Teil zum Erfolg oder Mißerfolg beisteuern. Der eigene Wille spielt hierbei jedoch eine entscheidende Rolle, sodaß jeder seine individuellen Erfolge feiern kann. Kraftsport macht verdammt viel Spaß und ist eine der besten Therapien gegen alle möglichen Krankheiten. Aus diesen Gründen sollte man nicht immer nach einem Maximum streben, sondern sich auch über kleine Fortschritte freuen

Ich fühle mich immer sehr müde und abgespannt und benötige min. 50 % des Trainings, bis ich einigermaßen auf Touren komme. Das Training ist dann aber alles andere als intensiv, was soll ich tun?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, an was es liegen könnte. Eine kann z.B. jahreszeitlich bedingt sein. Hier ist der Organismus mit Umstellungs- und jahreszeitlichen Anpassungsmechanismen beschäftigt, die Dich Kraft kosten. Ein anderer Grund kann in der Ernährung liegen. Wer eine längere überzogene No Carb Ernährung gepflegt hat, kann evtl. bei einem neuen EP mit der Umstrukturierung der Kohlenhydrataufnahme zu kämpfen haben. Weiterhin kann es sein, dass Du schon zu lange ohne ausreichende Trainingspause trainierst. Ab sofort wäre es gut, wenn Du eine 1-2 wöchige komplette Trainingspause einlegst danach in den ersten 2 Woche mit verringertem Volumen arbeitest, was die Satzanzahl und die Höhe des Belastungsgewichtes angeht. Zusätzlich solltest Du dann auch das Trainieren bis zum Muskelversagen vorübergehend canceln.



Ich muß / will eine 1-2 wöchige Trainingspause einlegen. Werde ich dabei an Muskelmasse verlieren?

Man muss dabei keine Angst haben, dass man Muskelmasse verliert. Das, was man an Muskelvolumen verliert, ist das intramuskuläre Wasser. Erst nach min. 14 reizfreien Tagen wird ein wenig die Muskelmasse reduziert.

Wie wichtig ist Stretching und wann soll ich es ausüben?

Stretching macht immer Sinn, entweder nach dem Training (nach dem Cool Down), wenn die Orientierung nicht im Bereich Muskelaufbau liegt, oder am Besten 2-3 mal abends vor der Bettruhe. Durch das Dehnen werden Rückstände, die durch das Kontrahieren entstehen, entfernt, was wiederum die Regeneration beschleunigt. Auf gar keinen Fall zu langes Stretching vor dem Training und nie während des Trainings, da der Muskeltonus gesenkt wird und das wiederum ist für die Kraftentfaltung im Training nicht förderlich. Clips zum Thema Stretching findet Ihr in meinem Channel bei YouTube.

Wie wichtig ist der Cool Down nach dem Training?

Das Cool Down sollte man laut Trainingsplan einhalten. Hierdurch wird der durch das Training erhöhte Laktat Spiegel reduziert. Das hilft ungemein, den Regenerationsprozess zu beschleunigen.

Warum soll ich nicht bei jeder Trainingsmethode bis zum Muskelversagen trainieren?

Wer grundsätzlich bei jeder Trainingsmethode bis zum Muskelversagen trainiert und dann keine ausreichende Trainingspause von min. 2-3 Tagen einlegt, muss sich nicht wundern, wenn er beim Muskelaufbau nicht mehr weiterkommt. Wer ständig bis zum Muskelversagen trainiert, sorgt dafür, dass das ZNS (Zentrale Nervensystem) sich nicht mehr regenerieren kann. Dadurch wird es zwangsläufig zur Reduktion der Trainingsintensität und der Belastungsgewichte kommen.

Trainingsplanung Grundübungen mit geringem Volumen:

Wozu dient die "Load" bzw. "Deload"-Phase in den letzten Wochen? Wieso wird dort das Trainingsvolumen verringert?

Die Deloadphase ist wichtig für die Regeneration des ZNS und um die höheren Belastungsgewichte, die man sich in den ersten 8 Wochen erarbeitet hat, zu stabilisieren und um in der nächsten Trainingsplanung wieder mit einigermaßen erholtem ZNS die nächsten Belastungsgewichtssteigerungen in Angriff zu nehmen.



Ich habe bei bestimmten Übungen Schmerzen!

Gründe kann es viele geben. Falsche Technik, zu hohe Last, Vorschädigung, Verletzung usw. Grundsätzlich als Erstes die technische Ausführung überprüfen bzw. überprüfen lassen, am besten durch einen professionell geschulten Trainer, evtl. auch anhand meiner YouTube-Clips. Wenn trotz richtiger Technik die Übung nicht schmerzfrei ist, dann die Übung weglassen und den Körperbereich schonen. Wenn es nach 8-10 Tagen nicht besser wird, dann vom Arzt / Sportarzt / Orthopäden untersuchen lassen. Sport würde ich mir auf Dauer allerdings nicht verbieten lassen, stattdessen lieber nachfragen, auf was zu achten ist und wie man präventiv vorbeugen kann, zB durch spezielles Stretching oder alternative Übungen.

Trainingsplanung Grundübungen mit geringem Volumen: Mache ich Übung nach Übung, oder geh ich zuerst einen Durchgang und dann noch mal einen zweiten?

Immer erst eine Übung komplett fertig trainieren, also die angegebene Anzahl an Sätzen, und erst dann die nächste Übung.

Klimmzüge: welchen Griff soll ich wählen? Eng oder weit?

Wenn bei Klimmzügen nichts dabei steht, dann immer den Basic Obergriff was soviel bedeutet, dass die Handrücken zum Gesicht zeigen. Dann die etwas weitere Griffvariante, zu sehen in einigen meiner Clips, die ich bei YouTube eingestellt habe und für die Du die Links per PDF erhalten hast.

Was meinst Du mit Umkehrgriff beim vorgebeugten Rudern?

Umkehrgriff = Untergriff = das Gegenteil von Obergriff. Untergriff: Handinnenflächen zeigen zum Gesicht, Obergriff: Handrückenflächen zeigen zum Gesicht.

Ich habe Probleme bei der Ausführung der freien Kniebeuge, da ich dazu neige, die Fersen vom Boden anzuheben / da ich das Gefühl habe, das Gleichgewicht zu verlieren.

Generell gilt insbesondere bei komplexen Übungen wie der Kniebeuge, daß zunächst die Technik erlernt und dann perfektioniert werden muß. Das Gewicht ist dabei zunächst zweitrangig, dh Du kannst die Kniebeuge anfangs auch mit der leeren Hantelstange üben. Zusätzlich solltest Du Dich regelmäßig dehnen. Dann wirst Du feststellen, daß Du nach und nach auch immer weiter runter kommst, ohne zu wackeln.

Ich komme bei der freien Kniebeuge nicht wehr weit hinunter, ohne die Knie über die Zehen hinaus zu bewegen!

Es ist auch nicht möglich, eine freie Kniebeuge so auszuführen, daß die Knie nicht über die Fußspitzen hinaus geneigt werden!



Sollte man bei Kniebeugen einen Keil unter die Fersen legen, wenn man die Ausführung nicht tief genug machen kann bzw um einen stabileren Stand zu haben?

Nein, das sollte man nicht tun, da sich ansonsten durch die Anhebung der Ferse der Winkel in der Beckenstellung verändert und sich dies wiederum negativ auf die Wirbelsäule und alle anderen an der Übung beteiligten Gelenke auswirken kann. Auch der Druck auf die Bandscheiben im Bereich der LWS erhöht sich einseitig. Meist ist die Ursache für den Wunsch einer Fersenunterlage, daß man unter einer unbeweglichen Hüfte leidet und der hintere Anteil der Muskelgruppen (Waden, Beinbeuger, Rückenstrecker usw.) verkürzt sind. Deshalb ist Stretching so wichtig, genauso wie Geduld beim Erlernen der richtigen Ausführung. Im Normalfall dauert es nur wenige Wochen, bis man die Kniebeuge korrekt bis zur Waagrechten Position der Oberschenkel ausführen kann.

Bei manchen Muskeln, die nicht so gut entwickelt sind, habe ich den Eindruck, daß ich während der Übung kein so gutes Muskelgefühl habe und sie nicht so gut anspannen kann.

In der Tat ist es so, daß Muskeln, die eine schlechtere Entwicklung aufweisen, eine schlechtere Verbindung über die Nervenbahnen zum Gehirn haben. Es gibt nur eine Möglichkeit, dies zu verändern. Du musst mit leichten Gewichten versuchen die Muskeln während der Bewegung unter voller Kontraktion zu halten. Mit zu schweren Gewichten ist das nicht möglich, da ansonsten aufgrund der schlechten Hirn- /Muskelverbindung zu viele Hilfsmuskelgruppen eingeschaltet werden, die dann letztendlich die Hauptarbeit verrichten. Zusätzlich kannst du auch noch durch das Posieren, in diesem Fall durch die Doppelbizepspose versuchen, den Bizeps regelmäßig ohne Last unter volle Kontraktion zu bringen.

Morgens zu trainieren auf nüchternen Magen ist eine Qual für mich, auch wenn ich den Sinn dahinter verstehe. Gibt es dazu eine Alternative?

Nein, dazu gibt es keine echte wertvolle Alternative, sonst hätte ich es so nicht aufgeschrieben. Wenn man, wie Du ja auch geschrieben hast, max. Ergebnisse erzielen möchte und hoch motiviert ist, sollte man auch mal über seinen Schatten springen und nicht schon, bevor man mit der Umstellung angefangen hat, einen bequemen Ausweg suchen.

Ich habe die Anlage, Hautrisse zu bekommen, und merke, wie ich beim Training vermehrt wieder welche im Schulter- und Achselbereich bekommen habe. Denke dass das aufgrund der vielen fliegenden Übungen ist.

Bedingt dadurch, daß im Moment kein Muskelzuwachs zu erwarten ist, sehe ich da weniger Handlungsbedarf, da der Umfang reduziert wird. Evtl mit 50-75 mg Zink verteilt auf 2-3 Gaben pro Tag arbeiten.



Ist Muskelkater in den ersten Tagen normal, und kann ich trotz Muskelkater trainieren?

Es ist völlig normal, dass man zu Beginn eines neuen Trainingsplanes Muskelkater zu verzeichnen hat, da es sich um einen neuen Ablauf und zum Teil um neue Übungen und um eine neue Reihenfolge handelt. Letztlich kommt es auf den Grad des Muskelkaters an. Wenn es sich um einen schweren Muskelkater handelt, sollte man höchstens leichtes Fahrrad- oder Ergometerfahren betreiben, zusätzlich ein heißes Bad nehmen oder die Sauna besuchen. Bei leichtem Muskelkater kann man trainieren, aber eben mit geringerer Intensität. Nach einem intensiven Training ist eine leichte Druckempfindlichkeit der Muskulatur für eine Dauer von 1-2 Tagen normal und wünschenswert. Hält der Muskelkater aber länger als 2 Wochen an, ist dies für den Muskelaufbau kontraproduktiv. Muskelkater ist ein Zeichen für Überlastung im Sinne der Bewegungsausführung und somit auch ein Zeichen, daß die Belastungsgewichte zu hoch gewählt wurden. Wer andauernd mit Muskelkater zu kämpfen hat, nutzt seine anstehende Regenerationszeit vermehrt zur Reparatur der Mikrotraumen statt zum Aufbau von neuen Strukturen.

Habe ich als Nacht- oder Schichtarbeiter Nachteile beim Erreichen der maximalen Trainingsintensität und Ergebnisse?

Nachtarbeit und unregelmäßige Schichtzeiten bedeuten einen wesentlich höheren Stresspegel für den Körper als geregelte Tagesarbeit. Somit wird es für Nachtschichtler bzw. für Schichtarbeiter immer schwieriger, seine max. Leistung im Kraft- und Ausdauersport zu erreichen.

Wie unterscheiden sich grundsätzlich „Kurzhandel Curls“ und „Hammercurls“? Wenn ich das richtig verstanden habe, die sind fast gleich; nur die Einen beim Stehen, die Anderen beim Sitzen.

Beides kann man im Stehen und im Sitzen ausführen. Der Unterschied ist, daß bei den Kurzhandelcurls die Handgelenke während der konzentrischen Phase gedreht werden.

Warum wählst Du zB die Übung X für mich aus, und nicht die Übung Y, obwohl diese viel bekannter ist?

Weil ich mir Deine Bilder angeschaut und mir Dein muskuläres Erscheinungsbild verinnerlicht habe. Dann habe ich die Übungen so gewählt, dass wir den Zielmuskel so gut wie möglich treffen.



Essen und Training im Urlaub: wie soll ich das handhaben?

Folgende Optionen kannst du wählen:

1. Du bist im Urlaub und entspannst Dich, lebst in den Tag hinein, lässt locker, lebst damit, daß Du ein wenig an Form verlierst, und eventuell das eine oder andere Kilo als Souvenir mitbringst. Weil Du entspannt bist und genau weißt, wie Du das Ganze nach dem Urlaub wieder in den Griff bekommst, ladest Du Deine Motivation und Leistungsspeicher wieder auf und freust Dich, daß Du nach dem Urlaub mit einem Leistungsplus wieder an den Start gehen kannst.
2. Du genießt den Urlaub versuchst Dich weitestgehend an die Vorgaben, was das Essen anbetrifft, zu halten (man kann ja seine Speisen wählen und wird nicht gezwungen die Rahmsoße zu essen den Nachtisch zu verdrücken), und machst ein wenig mehr Sport, um die eine oder andere Sünde gleich im Keim zu ersticken.
3. Du nimmst alles mit, kaufst vor Ort zusätzlich alle Zwischenmahlzeiten ein, bunkerst diese im Kühlschrank auf Deinem Hotelzimmer, suchst Dir vor Ort ein Fitnessstudio oder machst als Ersatz pro Tag ein Stunde Intervall Schwimmen, Laufen, oder pro Tag 30-45 Min Ganzkörpertraining ohne Geräte, wie Kniebeuge, Crunches auf dem Boden, Po heben, Seitstütze, Ausfallschritt, Liegestützen Klimmzüge usw.

Wähle selbst, was für Dich in Frage kommt, ohne wenn und aber.

Und falls du dich für Option Nr. 1 oder 2 entscheidest, denke daran, daß es den katabolen Teufel nicht gibt und die eine oder andre Panikattacke, was im Urlaub alles verloren gehen könnte, völlig haltlos ist.



1.3. Giantsätze



1.4. Hochfrequenztraining (HFT)

Was ist HFT Training? - Informationsvideo

HFT Trainingsmethode - Teil 1

HFT Trainingsmethode - Teil 2 - Autoregulation

HFT Trainingsmethode – Teil 3 - ZNS

Hallo eine Frage habe ich, ob ich das auch wirklich richtig verstanden habe. Also angenommen ich möchte bei Tag 1 den roten Block (10x2) trainieren. Dann mache ich die erste Wdh, dann am Ende der konzentrischen Belastung kurz anhalten und Muskel voll anspannen, dann exzentrische Phase kontrolliert ausführen, dann konzentrische wieder explosiv und am Ende voll anspannen. Dann Gewicht ablegen, 2-7 Sekunden Pause und dann das wieder von vorne. Und das mache ich 10 mal. Habe ich das so richtig verstanden?

100 % richtig

Ich hab jetzt mal eine Woche nach dem Plan trainiert. Nun hab ich noch eine Frage zur Gewichts Auswahl. Sollen die Gewichte so gewählt sein, dass man die 10 Sätze (Cluster / Blöcke) mit dem selben Gewicht durchbekommt, oder daß man dann z.B. nach dem 5./6.Satz das Gewicht reduziert?

Man kann das Gewicht auch während der Blöcke /Cluster reduzieren oder die Wh gegen Ende der Blöcke / Cluster reduzieren (autoregulativ).

Ich bin schon bis ins Muskelversagen gekommen und hab auch tierischen Muskelkater! Was ich ja auch wiederum geil finde! :-)

Auf gar keinen Fall bis zum Muskelversagen, das ist kontraproduktiv, da es beim Muskelversagen zur max. Erschöpfung des ZNS (Zentrales Nervensystem) kommt. Das ist alles aber nicht förderlich, wenn es darum geht, die Intensität auf Dauer zu steigern

Ich habe Bedenken bzgl.der Regenerationszeiten für die Muskeln, wenn ich 5 mal pro Woche Ganzkörpertraining mache!

Ja, genau deshalb macht es bei dieser Trainingshäufigkeit keinen Sinn, bis zum Muskelversagen zu trainieren, siehe im Plan auf der letzten Seite.



Ist die Abfolge der Trainingstage ebenfalls autoregulativ? Ich meine, muss ich Tag 1-5 so durchtrainieren oder kann ich auch die Tage untereinander wechseln, wenn ich merke, der Muskel (Beispiel Kniebeuge Tag 1, Frontbeuge Tag 2) ist erschöpft?

Zu Beginn kann das schon sein, daß Du tauschen musst, da wir aber nicht bis zum Muskelversagen trainieren und bei den einzelnen Übungen die Belastungen am Oberschenkel unterschiedlich ausfallen, wird es auf Dauer kein Problem sein. Dies kann ich auch aus eigener Erfahrung bestätigen.

Ich bin jetzt seit einer Woche im HFT Training und fühle mich nach dem Training bei weiten nicht so ausgepowert wie beim PITT Force oder HIT Training. Ist das überhaupt günstig für den Muskelaufbau?

Grundsätzlich macht es kein Sinn, ein Training schon nach 1 Woche zu bewerten, da man in der Regel min 3-4 Wochen benötigt, um überhaupt eine Routine im neuen Training auszubauen. Dazu kommt, daß man eine Trainingsmethode, bei der man bis zum Versagen des ZNS geht, nicht vergleichen kann mit einem Training, bei dem man genau das vermeiden sollte.

Ich wähle jeweils immer nur einen Block am Tag (z.B. 10x4 bei Sumo und mach danach dann mit 10x4 Rudern).

Da du autoregulativ trainieren solltest, kannst Du auch mit z.B. Sumo 10 mal 2 beginnen. Spürst Du dann bei der nächsten Übung, z.B. Vorgebeugtes Rudern, daß Du nicht mehr die max. Energie hast, gehst Du auf 10 mal 3 oder 10 mal 4 runter. Wenn du 10 mal 4 wählst, dann bitte den konzentrischen Weg explosiv, aber kontrolliert.

Gibt es einen Trick/Tipp, wie ich beim HFT das richtige Gewicht für die 4 Wiederholungen finde?

Da gibt es keine Tricks. Die ersten Wochen einer Trainingsplanung sind immer eine Findungsphase, und da das Training autoregulativ ist, muss man jeden Tag von neuem bewerten, was das richtige Gewicht ist. Wenn man dann ein Trainingslog führt, kann man nach 4 Wochen den Durchschnitt errechnen, und hat somit ein Durchschnittsgewicht als Anhaltswert.



1.5. Hochintensitätstraining (HIT)

Was ist das HIT Trainingsprinzip - Informationsvideo

Ich mache jetzt ja an Cardiotagen 1 Stunde HIT Cardio und an den zwei Krafttrainingstagen auch je 30 min. Dazu habe ich dreimal in der Woche Beine im Programm. Ich habe bei HIT Cardio mittlerweile höllische Schmerzen an den Beinen, wenn ich Gas gebe. Danach habe ich null Schmerzen, nicht mal Muskelkater. Ich halte es 3 Min. durch, aber das ist seit nur ein paar Wochen so. Soll ich vielleicht öfters dehnen? Oder gibt es Hausmittel ?

Das sind Belastungs- oder Überlastungsschmerzen. Deshalb, wenn es zu heftig wird, die Intensität reduzieren. Zusätzlich vermehrt Magnesium zuführen, am besten jeden 3. Tag 1 Ampulle Magne Fit. https://athleticfood.de/product_info.php/info/p66_Eder-Health-Nutrition--Magnefit-liquid.html Zusätzlich solltest du regelmäßig min. 3 mal pro Woche dehnen, wenn möglich den gesamten Körper. Wenn es zeitlich nach dem Training nicht reicht, kann man auch noch abends, bevor man ins Bett geht, dehnen.



1.6. Kraftzirkel & Cardiointervall



1.7. Professional Intensity Training Technique (PITT)

Was ist das PITT 1 Trainingsprinzip - Informationsvideo

Wann soll ich bei PITT Force das Belastungsgewicht steigern?

Wenn man es bis zur 20. Wiederholung schafft und das mit max. 3 Sekunden Restpausen zwischen den einzelnen Wiederholungen. Das gilt für PITT 1 wie auch für PITT 2, wo man erst bis 8 Wh trainiert ohne Restpausen und dann die restlichen Wh mit Restpausen ausführt.

In den FAQ steht zu meiner Trainingsplanung PITT etwas, das sich vom Trainingsplan auf der letzten Seite geringfügig unterscheidet, an was soll ich mich halten?

Immer an das halten, was im Trainingsplan auf der letzten Seite angegeben ist, da sich je nach Person die Planung geringfügig anders darstellen kann.

Zum Ende meines PITT Satzes habe ich Probleme, die Explosivität aufrecht zu erhalten und kann die Kadenzzeit von 0,5 Sek. in der positiven Phase nicht aufrecht halten. Liegt das an einem zu hohen Gewicht oder ist das normal?

Das ist völlig normal und darüber muss man sich keine Gedanken machen. Gegen Ende des Satzes, wenn der ATP Speicher sinkt, und die Resynthese länger benötigt durch vermehrte Laktatanhäufung, ist das ein ganz normaler Ablauf.



1.8. Reduktionstraining

Was ist das Reduktions Trainingsprinzip - Informationsvideo

Was ist das Reduktions Trainingsprinzip - Praxisvideo

Ich bin mir nicht sicher, ob ich das Trainingsprinzip richtig verstanden habe:

Ich mache für eine Muskelgruppe die Übung X mit 3 Sätzen hintereinander mit jeweils 15-30 Sek. Pause zwischen den Sätzen und reduziere für jeden Satz das Gewicht, also zB Satz 1 mit 12 Kg, Satz 2 mit 10 Kg und Satz 3 mit 8 Kg. Dann ist diese Muskelgruppe fertig und ich gehe zur nächsten Muskelgruppe über, wo ich wieder 3 Sätze hintereinander mache.

So ist es.



1.9. Supersätze

Was ist das Supersatz Trainingsprinzip - Informationsvideo

Was ist das antagonistische Supersatz Trainingsprinzip - Praxisvideo



1.10. Volumentraining

Warum soll ich bei diesem Trainingsplan nicht bis zum Muskelversagen gehen?

Da diese Trainingsplanung ein erhöhtes Volumen bei der Satz- und Übungsanzahl aufweist, würde es sich kontraproduktiv auf die Regeneration auswirken. Wer immer bis zum Muskelversagen trainieren möchte, sollte wissen, dass die Regenerationszeit bis zu 8-10 Tagen in Anspruch nehmen kann. Zu häufiges Trainieren bis zum Muskelversagen führt definitiv unweigerlich ins Übertraining.

Heute war die erste Woche mit 16 Wdh, und das Krafttraining hat ca. 95 Min gedauert, das Cardio 20 Min, ich war also ca. 2 Stunden auf der Trainingsfläche. Ist das normal aufgrund der 16er Wdh. oder ist das viel zu lange und ich muss noch kürzere Pausen machen?

Bitte die Pausen kürzen, aber bei dieser Art von Training ist es nicht ganz so tragisch, da hier die Prio im Bereich Depotfettreduktion liegt und nicht im Bereich Muskelaufbau



1.11. Ganzkörper + 2 Wiederholungen

Das Gewicht, das ich in der ersten Woche ausgewählt habe, war relativ akzeptabel für 12 saubere Wiederholungen. Nun bin ich in der vierten Woche und kann mit dem gleichen Gewicht die letzten Wiederholungen kaum technisch sauber ausführen. Ich darf aber mit dem Gewicht nicht runter gehen. Klar, ich mache wie Du empfohlen hast: anhalten, kleine Pause, einatmen, ausatmen und dann die letzten 2,3,4,5 Wiederholungen machen. Aber trotz meiner Bemühungen fällt es mir bei einigen Geräten verdammt schwer. Was soll ich dann tun? Bis Muskelversagen arbeiten oder mit dem Gewicht ein bisschen runter gehen?

Du hast einen Link zu einem Clip bekommen dort wird genau das Muskelversagen als die schlechteste Variante bezeichnet. Somit macht das nie Sinn, und man muss einfach die kleinen Pausen etwas verlängern.



2. Cardiotraining

2.1. Grundlagen Cardiotraining & Muskelaufbau

Je nachdem, was man als Trainingsziel angegeben hat, gebe ich eine Vorgabe, was das Cardiotraining anbetrifft. Auch in der Aufbauphase, wo vorwiegend Trainingsplanungen wie HIT, Pitt Force, Reduktionssätze mit niedriger Wh-Zahl, Push & Pull, Grundübungen mit geringem Volumen und von Trainingstag zu Trainingstag angepasster Wiederholungszahl sowie Kadenz- Zeit angeraten werden, kann ein Cardiotraining von Vorteil sein.

Grundsätzlich wird der Stoffwechsellyp/Gentyp, die berufliche Tätigkeit bei der Empfehlung der Menge und der Art des Cardiotrainings berücksichtigt. Somit muss nicht das, was für einen Athleten bestimmt ist, auch für den anderen gelten, und ist deshalb nicht übertragbar. Zu viel und zu intensives Cardiotraining in der Aufbauphase kann den Muskelaufbau beeinträchtigen. Man unterscheidet dann auch, was die Intensität anbetrifft, zwischen laufen, Crosstrainer und Ergometer. Umso höher der Anteil der Muskelmasse beim Cardiotraining ausfällt, umso höher fällt die Energieflussrate aus. Eine zu hohe Energieflussrate und die damit verbundene Intensität kann den Muskelaufbau sehr stark negativ beeinträchtigen.

Cardiointervalltraining Gewichtsreduktion für den langsamen Stoffwechsellyp:

Unter Cardiointervalltraining versteht man ein Herzkreislauftraining auf einem Cardiogerät wie z.B. Crosstrainer/Ellypsentrainer, Ergometer, Laufband, Ruderergometer. Training z.B. 2-3 min. im unteren Herzfrequenzbereich, je nach Alter 120–145 Puls, und dann 1-2 min. im Herzfrequenzbereich von 155- 175 Puls. Das fettstoffwechselloptimierende Training sollte optimalerweise entweder nach dem anaeroben Krafttraining stattfinden oder morgens unmittelbar nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen oder am frühen Nachmittag. Das Cardiogerät wird dann per Hand gesteuert, was im Detail bedeutet, dass man sich für den niedrigen Herzfrequenzbereich eine niedrige Leistungsstufe (1-5) je nach Trainingszustand am Cardiogerät wählt und dann für den höheren Herzfrequenzbereich eine höhere Leistungsstufe (6-15) wählt.

Daß der vorgegebene Herzfrequenzbereich nicht ab der ersten Woche exakt erreicht werden kann, ist normal, es gehört ein wenig Übung dazu, und man sollte nicht direkt in Panik verfallen, wenn es ein paar Trainingseinheiten dauert, bis man weiß, welche Leistungsstufe für welchen Herzfrequenzbereich gewählt werden muss.

Auch ein Trainer kann das nicht bestimmen, dies muss man eigenverantwortlich erlernen. Der Hintergrund für diese Art von Cardiotraining ist, dass nach dem Aufstehen bzw. unmittelbar nach dem Krafttraining die Energiespeicher in Form von Glykogenspeichern zur Neige gehen und somit prozentual größere Mengen an Depotfett als Energielieferant bereit gestellt werden können.



Cardiotraining für den normalen Stoffwechselltyp, eventuell auch für den schnellen Stoffwechselltyp mit der Absicht, durch das Krafftraining Muskelmasse aufzubauen:

Wird etwas anders ausgeführt als für den langsamen Stoffwechselltyp. Die Herzfrequenz ist während des Cardiotrainings gleichbleibend, je nach Alter zwischen 125-150 Puls Schlägen pro Minute. Die Herzfrequenz wird erreicht durch eine hohe Tretfrequenz (90-100 Umdrehungen) und nicht durch einen hohen Tretwiderstand. Dieses Training wird dann in der Regel eher auf dem Sitzbike empfohlen, da dann der Energiebedarf durch den Einsatz von weniger Muskelmasse geringer ausfällt, was dem schnelleren Stoffwechselltyp und dem Hintergrund, Muskelmasse aufzubauen, entgegen kommt.



2.2 FAQ Cardiotraining

Ich würde gerne trotz Aufbauphase mehr Ausdauer absolvieren und da vor allem mehr laufen gehen!

Da Laufen eine Ausdauersportart ist, und dabei recht hohe Pulsbelastungen erreicht werden, ist es in der Regel nicht förderlich, zu viel Cardio zu absolvieren und das Ganze dann auch noch unter Einsatz von zu vielen Muskelgruppen. Wenn hier Cardio zu empfehlen ist, dann auf den Sitzbike. Dieses wird aber entsprechend im Trainingsplan vermerkt.

Warum ist es besser, Cardio morgens auf nüchternen Magen zu machen ?

Bedingt durch den Nüchternzucker am Morgen ist es günstiger das Cardiotraining morgens zu absolvieren. Unter Nüchternzucker versteht man keine Zufuhr an festen Nährstoffen sowie mit Kohlehydraten versehenen Getränken. Tee, Kaffee ist erlaubt. Auch wenn es hier kontroverse Diskussionen über Sinn oder Unsinn gibt, kann ich auf einige tausend positive Ergebnisse ohne 1 Gramm Muskelsubstanzverlust zurückgreifen, die belegen, daß das früh morgendliche Cardiotraining auf nüchternen Magen beste Ergebnisse liefert. Ausnahme sind extrem muskulöse Körpertypen, mit schnellem Stoffwechsel und hohem FT Faseranteil (schnell zuckende Muskelfasern), hier könnte es zum Verlust von Muskelmasse kommen. Da die von mir betreuten Kunden in der Regel dazu nicht gehören und sich zudem mit BCAAS versorgen, muss man sich darüber keine Sorgen machen.

Ich habe Cardio bisher immer 30-45 Min vor dem Krafttraining gemacht. Jetzt soll ich 30 Min Cardio Intervalltraining nach dem Krafttraining machen. Warum? Und warum habe ich jetzt im Krafttraining viel mehr Power?

Auch wenn Dein Training insgesamt die Priorität Gewichtsreduktion hat, bist Du im Krafttraining trotzdem auf die Versorgung von Glykogen angewiesen. Wenn man zuerst das Cardio ausführt, sind die Glykogenspeicher leer. Daher fehlt die Power für das Krafttraining. Wenn Du das Cardio nach dem Krafttraining ausführst, hast Du das Glykogen während des Krafttrainings sinnvoll verbraucht. Auch jetzt sind die Speicher leer, durch das anschließende Cardio greift der Körper daher auf die Fettreserven zur Energiegewinnung zu.

Ich würde mein Cardio (45 Minuten Intervall) gerne zeitlich ausdehnen.

Wenn ausdehnen, dann max. auf 60 Minuten. Anfangs ist die Motivation immer sehr hoch und man möchte gerne noch mehr machen, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Aber bedenke, daß Du das Ganze nicht nur 4 Wochen durchziehen willst, sondern ggf 6 Monate oder länger. Deshalb ist es besser, seine Kräfte einzuteilen. Lieber moderat und dafür stetig, konsequent und dauerhaft, als übertreiben, und dann nach ein paar Wochen keine Power mehr haben.

[31]



Wenn ich mein Cardio in der freien Natur mache (Joggen, Radfahren), ist mein Puls durch die Unterschiede im Gelände oft höher als vorgegeben und ich kann die vorgegebenen Pulszonen nicht so leicht kontrollieren wie auf einem Cardiogerät im Studio.

Der Trick heißt: Übung macht den Meister. Dies reguliert sich im Laufe der Zeit, da der Herzmuskel wie jeder andere Muskel auch, sich an das Training anpasst. Beim Radfahren kann man auch gut mit der Gangschaltung arbeiten und somit den Widerstand verändern. Außerdem kann man sich ja auch eine passende Strecke aussuchen. Es ist draußen durchaus möglich, ein Cardiotraining zu absolvieren, das dem Indoortraining sehr ähnlich ist.

Ich gehe nicht gerne für das Cardio ins Studio. Kann ich auch meine Intervall-Läufe/Mountainbike/Rennrad Outdoor gestalten?

Ob man Intervallläufe Indoor oder Outdoor gestaltet, ist zweitrangig. Wichtig ist, dass die Herzfrequenzvorgaben so gut wie möglich eingehalten werden. Dazu sollte man sich eine Herzfrequenzuhr besorgen, diese sind schon ab 49,00 Euro erhältlich, und liefern passable Technik. Wichtig: die Pulsobergrenze wie auch Untergrenze sollte fixierbar sein und per Signalton sollte eine Überschreitung wie auch eine Unterschreitung signalisieren.



3. Ernährung Allgemein

Wie kann ich die Menge an Lebensmitteln richtig dosieren?

Um die Mengenangaben einzuhalten, sollte man eine Haushaltswaage benutzen. Im Ernährungsplan sind zu den Hauptmahlzeiten (die zum Teil vorgekocht werden müssen) Alternativen in Form von belegten Vollkornbrotten angegeben. Diese Alternativen können genutzt werden, sie sind aber im Verhältnis zu den Vollkornreissalaten usw. nicht gleich zu bewerten.

Ist der jetzige Ernährungsplan auch dazu geeignet, dass ich diesen auch nach den 8 Wochen so beibehalte?

In der Vorgehensweise ist das Verfahren genau beschrieben, der Ernährungsplan wird dann höchstens angepasst. Da ich jetzt noch nicht weiß, in wie weit Du was reduzierst, haben wir ja in der Regel nach 8 Wochen eine Verlaufskontrolle. Dort entscheidet es sich, wie es weiter geht und in wie weit der Ernährungsplan angepasst/verändert wird.

Kann ich die Mahlzeiten auf dem Ernährungsplan auch untereinander tauschen oder durch andere / ähnliche Lebensmittel ersetzen?

Im Idealfall beläßt Du den Plan so, wie er erstellt wurde. Die Mahlzeiten wurden optimal auf Deine Bedürfnisse angepasst, ebenso das Timing der Einnahme. Wenn Du tauschen willst / musst, dann kannst Du das zwar tun, aber immer nur Mahlzeiten vom Krafttrainingstag mit Mahlzeiten von einem anderen Krafttrainingstag bzw Cardiotag / freier Tag mit Cardiotag / freier Tag. Das Timing solltest Du möglichst beibehalten. Wenn auch das nicht funktioniert, kannst Du zur Not auch in Ausnahmen Mahlzeiten innerhalb des gleichen Tages in der Reihenfolge tauschen. Das ist aber schon grenzwertig. Zwar bleibt die Gesamtnährstoffzufuhr und Energiebilanz in diesem Fall die gleiche, aber durch das veränderte Timing ist die Verwertung der Nährstoffe nicht mehr optimal.

Wenn Du Dich über alternative Nahrungsmittel informieren und selber kreativ und abwechslungsreich kochen möchtest, besuchst Du am besten die Seite <http://www.fddb.info> Dort findest Du die Nährwerte fast aller gängigen Lebensmittel. Somit kannst Du die Nährwerte Deiner Planmahlzeiten mit anderen Lebensmitteln vergleichen und auf Wunsch ersetzen.

Außerdem gibt es diverse Kochclips von mir. Diese kann man zusätzlich als alternative Rezepte für das Wochenende nutzen. Diese Low Carb Gerichte lassen sich auch mit Vollkornreis, Kartoffeln sowie Vollkornnudeln, Dinkelkörnern, Quinoa oder Linsen zu Gerichten für die Aufbauphase umbauen. Einfach aus dem bestehenden Plan die Mengenvorgabe im Bereich der Kohlenhydrate für den jeweiligen Rohstoff übernehmen und einbauen.



100 g Vollkornreis gekocht enthält ca. 32 g Kohlehydrate
100 g Quinoa gekocht enthält ca. 26 g Kohlehydrate
100 g Kartoffeln gekocht enthält ca. 12 g Kohlehydrate
100 g Wildreis, gekocht enthält ca. 26 g Kohlehydrate
100 g Linsen grün gekocht enthält ca. 27 g Kohlehydrate
100 g Dinkelkörner gekocht enthält ca. 24 g Kohlehydrate
100 g Dinkelvollkornnudeln enthält ca. 32 g Kohlenhydrate
100 g rote Linsen enthält ca. 12 g Kohlehydrate

<http://www.youtube.com/watch?v=mJLJzMkj0FY>
<http://www.youtube.com/watch?v=kbTGOeFI8U8>
http://www.youtube.com/watch?v=NHHgCq4_Zgg
<http://www.youtube.com/watch?v=90rp9OVwVb0>
<http://www.youtube.com/watch?v=Lc1pkA2Y-o8>
<http://www.youtube.com/watch?v=fnzOqm7gCjw>
<http://www.youtube.com/watch?v=3lMKJn4cmHY>
<http://www.youtube.com/watch?v=fnzOqm7gCjw>

Kann ich theoretisch jeden trainingsfreien Tag bzw jeden Trainingstag das Gleiche essen?

Da die Mahlzeiten untereinander tauschbar sind, kannst Du das machen, da die Nährwerte mit Abweichungen von +/- 10% ähnlich ausfallen. Vorausgesetzt, Dir wird das nicht zu eintönig.

Wieso kann ich Reis und Nudeln nicht durch Kartoffeln ersetzen?

Kartoffeln haben einen höheren Glykämischen Index (70) im Vergleich zu Wildreis (45), Vollkornreis (50) oder Vollkornnudeln (40-50). Du kannst dies auf eigene Verantwortung ändern, aber mußt Dir bewußt sein, daß Deine Zielerreichung (in diesem Fall maximale Definition) darunter leidet.

Ist Soja ein akzeptabler Ersatz für Fleisch / Fisch als Proteinlieferant?

Du kannst versuchen zu mischen, dass du zumindest 60-70 % weiterhin dein Protein über Fisch, Huhn, Rind & Eier beziehst und darauf achtest, dass du beim Soja/Tofu, das du dann nutzt, nicht zu große Mengen an Fett zuführst. Soja beinhaltet im Verhältnis 5-7mal so viel Fett wie die gleiche Menge Hühnchenbrust oder fettarmer Fisch. Dazu ist das Aminosäurespektrum im Verhältnis schlechter als das bei tierischem Protein.

Wie kann ich mein Fleisch würzen?

Mit Gewürzen von Fuchs <https://www.fuchs-gewuerze.de/shop/wuerzen-statt-salzen-pikant.html>



Wie viel Zeit sollte ich zwischen Essen und Training zwecks des Verdauungsprozesses vergehen lassen?

Min. 60 Min, noch besser wären, wenn möglich, 90-120 Min. Das trifft aber nur auf feste Mahlzeiten, nicht auf einen Proteindrink mit einem Stück Obst zu. Umso größer die Nährstoffmenge, umso mehr Zeit wird zur Verdauung benötigt.

Ich benötige unbedingt Butter als Grundlage für mein Brot!

Wenn man als Unterlage unbedingt Butter benötigt, dann sollte nur Halbfettbutter benutzt werden. Butter ist sehr energiereich und somit in der Gewichtsreduktion nicht förderlich. Wer auf Butter verzichten kann, sollte auf Butter in jeder Form verzichten. Die Menge an essenziellen Fettsäuren, die wir tagtäglich benötigen, sind in den empfohlenen Ölen und den anderen Rohstoffen wie Käse, Joghurt und Fleisch enthalten.

Werden die Rohstoffe, was die Kohlenhydratträger anbetrifft, in rohem oder gekochtem Zustand gewogen?

Alle Grammangaben bei Nudeln, Kartoffeln, Vollkornreis, Linsen usw. sind Angaben nach dem Kochvorgang +/- 10 %.

Werden die Rohstoffe bei Fleisch / Fisch in rohem oder gekochten Zustand gewogen?

Alle Grammangaben im Bereich Fleisch/Fisch sind Angaben nach dem Braten oder Grillen +/- 10 %. Je nach Qualität und Art des Fleisches und der Fischart, verliert der Rohstoff zwischen 15-40 %. Umso höher der Wasserverlust bei Fleisch ausfällt, umso geringer die Qualität.

Kann ich zum Anbraten Fett benutzen?

Alle Fisch- und Fleischspeisen dürfen je nach Menge mit 1-2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in der Teflonpfanne angebraten werden. Über den beim Braten aufgenommenen Anteil an pflanzlichen Fettsäuren muss man sich keine Gedanken machen, da diese Menge Fett in der Planung mit einberechnet ist und somit dieser Bedarf besteht.

Kann ich Süßstoff als Zuckerersatz bedenkenlos nutzen?

Zucker sollte so weit wie möglich vermieden werden. Süßstoff nur in kleinsten Mengen, eine Alternative wäre Stevia Granulat. Da wir in den Nahrungsergänzungen in der Regel Süßstoffe beinhaltet haben, sollte man wenn möglich weitestgehend auf den zusätzlichen Einsatz von Süßstoff verzichten. Der Einsatz von Stevia dagegen ist bedenkenlos.



Kann ich Kräuter und Gewürze benutzen?

Gewürze in trockener und frischer Form sind nach Belieben einsetzbar. Da diese nur in geringen Mengen benutzt werden und minimal Energie liefern, stehen sie zur freien Verfügung. Das Geschmackserlebnis und die damit verbundene Abwechslung ist wichtig für eine Ernährungsumstellung, da hier in der Regel keine Geschmacksverstärker etc. zum Zuge kommen. Wer hier keine Vielfalt wahren lässt, wird früher oder später wieder Gefahr laufen, in seine alte Essroutine zurück zu fallen, was dann bedeutet: Pizza, Fast Food etc.

Kann ich beliebig salzen?

Kein Salz wie auch zu viel Salz ist nicht gesundheitsförderlich. In der Regel je nach beruflicher Tätigkeit sowie sportlicher Aktivität sowie Art des Sportes benötigt man 2000 - 5000 mg Natrium pro Tag. Da die Ernährungsplanung fast keine Fertiglernsmittel beinhaltet, darf in normalem Maße gesalzen werden. Aber bitte nicht während des Kochvorgangs salzen und zusätzlich nach dem Kochvorgang, sondern entweder vor oder nach dem Kochvorgang.

Ich trinke gerne Cola Light, Zero, Red Bull usw.

Ich empfehle diese Art von Getränken nicht, da sie völlig wertlos sind. Zusätzlich gibt es sehr viele Personen, die sehr sensibel auf die Zufuhr der Süßstoffe, die in diesen Getränken in großer Menge enthalten sind, reagieren. Die Nebenwirkungen können Heißhungerattacken, Wassereinlagerungen etc. sein. Da auch schon in den Nahrungsergänzungen diese Süßstoffe zum Teil enthalten sein können, sollte man dann auf diese Art von Getränken weitestgehend verzichten und selbstverantwortlich entscheiden, ob man diese nutzt.

Bei Joghurt und Quark nehme ich immer 0,1 -0,5 % Fett, ist das richtig?

Fettarmer Joghurt bitte immer ohne Fruchtgeschmack und ohne Süßstoff. Fettgehalt 1,5-3,5 % (diese Menge Fett ist im Ernährungsplan berechnet und wird vom Körper auch benötigt).

Gibt es bei Salaten eine Einschränkung ?

Salate sind frei wählbar, alle Blattsalate sind möglich.

Kann ich auch mein Omelett komplett aus Volleiern herstellen?

Omelett immer wie im Ernährungsplan beschrieben zubereiten (nicht alle Eier mit Eigelb verwenden!). Wenn Dir die Eigelb zu schade zum wegwerfen sind, gibt es die Möglichkeit, reines Eiklar in der Metro im Tetra Pack zu kaufen. Es geht dabei nicht nur um die Menge des Cholesterins, sondern um die Gesamtmenge an Fett. Bei einem Omelett mit 4-5 Eiern beläuft sich, bei Nutzung aller Eier als Vollei, die Gesamtmenge an Fett auf 35-45 g. Diese Menge an Fett ist dann im Verhältnis zu viel und trägt nicht positiv zur Gewichtsreduktion bei.



Kann ich alle Arten von Gemüse nutzen?

Gemüse steht zur freien Auswahl und ist jederzeit tauschbar, Bitte bei den Karotten mit der Menge haushalten, da diese im Gemüsebereich den höchsten Fruchtzuckeranteil aufweisen. Wenn der Ernährungsplan auf max. Depotfettreduktion ausgelegt ist, dann sollten keine Karotten und rote Bete genutzt werden.

Ich würde gerne mehr Hülsenfrüchte einbauen!

Hülsenfrüchte wie z.B. grüne, braune oder weiße Bohnen bitte nur in geringen Mengen benutzen, da diese auch Kohlehydrate beinhalten. Bitte die Menge, die im Plan angegeben ist, weitestgehend einhalten.

Kann ich Salatdressing nach Belieben nutzen ?

Salatdressing bitte immer aus Essig und Öl herstellen. Wenn möglich entweder natives kaltgepresstes Raps-, Oliven- oder Leinöl verwenden und zusätzlich mit frischen und getrockneten Kräutern verfeinern. Bitte keine Fertigdressings aus der Tüte oder Flasche benutzen.

Welche Art von Fisch sollte ich wählen ?

Fischfilet steht zur freien Auswahl, wobei der sehr langsame Stoffwechsellyp eher einen fettarmen Fisch wie Kabeljau/Scholle usw. nutzen sollte. Auch Lachs ist erlaubt aber bitte nicht öfters als 2 Abende pro Woche. Alle Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Reis wie auch Brot sollten vollwertig sein, als Kohlenhydrate ursprünglicher Form (Vollkornnudeln, Vollkornreis, Wildreis). Rindfleisch kann Filet sein, muss aber nicht, es geht auch Rinderhüftsteak.

Ich schaffe die Menge an Essen nicht, wie soll ich verfahren ?

Es ist nur eine Frage der Gewöhnung und dazu ist nicht jeder Tag gleich. Da Du aufbauen möchtest, benötigen wir diese Menge an Nährstoffen um einen kcal Überschuss zu erreichen. Da es sich bei diesem Essen um gesunde Vollwertkost handelt, ist es wesentlich voluminöser als Dein Ernährungsverhalten davor. Somit dauert es eine Zeit, bis Dein Körper diese Menge ohne zu meckern verarbeiten kann. Wenn es am Anfang zu viel zum Essen ist, dann esse bitte so viel wie es Dir möglich ist, und versuche Dich von Mal zu Mal zu steigern. Im Laufe der Zeit gewöhnst Du Dich daran und das Essen wird Dir dann wie fast allen nicht mehr reichen, da unter anderem der Stoffwechsel schneller wird und Dein Darm lernt, wieder hochwertige Nährstoffe besser zu verarbeiten, somit sinkt das Sättigungs- & Völlegefühl.



Kann ich das Vollkornbrot auch durch anderes Brot ersetzen?

Das ist von Person zu Person unterschiedlich und kommt darauf an, was für einen Stoffwechsel Du hast. Gehört man eher zu den langsamen Stoffwechselltypen, sollte man wenn möglich beim Pumpernickel ohne Malzextrakt bleiben, da hier jeder Zuckeranteil nicht förderlich ist. Wenn man eher in den Bereich schneller Stoffwechsel tendiert, kann man auch andere Vollkornbrotarten nutzen. Unter Vollkornbrot versteht man ein Brot mit hohem Anteil an vollen Körnern.

Welche Arten von Obst darf ich nutzen?

Sollte der Ernährungsplan auf Gewichtsreduktion ausgelegt sein, dann sollte auf folgendes Obst weitestgehend verzichtet werden: Trauben, Birnen, Mangos, Honigmelonen, Bananen, Ananas, Papaya. Als Obst eignet sich hier: Äpfel, Kiwis, Wassermelone, Erdbeeren. Hier gilt auch die Dosierungen weitgehend einzuhalten, da auch bei einer mengenmäßig zu hohen Zufuhr dieser Obstarten die Energielieferanten zu einem Energieüberfluss beitragen können und das wirkt sich in der Regel auf die Gewichtsreduktion negativ aus.

Welche Art von Müsli sollte ich nutzen? Was verstehst Du unter einem Müsli?

Unter Müsli versteht man Haferflocken, Nüsse, etwas Trockenobst, Getreideflocken ohne zusätzlichen Industrie- oder Rohrzuckeranteil, Schokoraspel etc. Der fruchteigene Zucker ist erlaubt. Wenn der Trainings- wie auch Ernährungsplan auf Gewichtsreduktion/Definition ausgelegt ist, darf das Müsli nicht mit Fruchtsaft angemacht werden. Hier sollte man Naturjoghurt mit einem Fettgehalt von 1,5 % bis 3,5 % nutzen.

Kann ich auch Fruchtsäfte trinken?

Die Flüssigkeitszufuhr sollte vorwiegend aus gutem Wasser bestehen. Wer auf Fruchtsaft (Apfelsaft/Orangensaft) nicht verzichten kann, der kann das Wasser mit max. 10 % Fruchtsaft aufpeppen. Ein gutes Wasser erkennt man an der Mineralstoffhaltigkeit. Umso höher der Magnesium- und Calcium-Anteil, umso wertvoller ist das Mineralwasser. Um einige wertvolle Wasserlieferanten zu nennen: Bad Dürkheimer, Bad Liebenzeller, Bad Teinacher, Bad Griesbacher usw.

Ist die Menge an Essen nicht zu viel, da ich ja abnehmen wollte?

Der menschliche Organismus benötigt eine Grundmenge an Nährstoffen, und diese sind in dem Plan, den ich dir erstellt habe, enthalten. Ess- und verdauungstechnisch fühlt sich eine gesunde Ernährung mit 1500 kcal ähnlich an wie 2500 kcal aus Fast Food oder herkömmlicher Ernährung. Aufgrund des höheren Volumens, bedingt durch hohen Gemüse- und Vollkornanteil, muß der Darm mehr arbeiten.



Obwohl ich deutlich mehr esse als früher, habe ich X kg abgenommen und fühle mich viel fitter. Auch meine Hosen passen besser. Warum ist das so?

Du hast durch dein früheres Essverhalten deinen Stoffwechsel negativ angepasst: unregelmäßige Mahlzeiten, Ausfall von Mahlzeiten, geringe Menge an Nährstoffen, usw. Dein Organismus hat sich auf diesen Zustand eingestellt und sich auf Speichermodus programmiert. Wenn Du dann einmal (zB am Wochenende) nur geringfügig mehr gegessen hast, hat Dein Körper diesen Überschuss sofort gebunkert, und zwar in Form von Fett. Durch den Mangel an essenziellen Nährstoffen hat Dein Körper gleichzeitig das Gewebe, das am meisten Energie verbraucht, nämlich Muskelmasse, abgebaut. Wenn Du nun in einer Diät noch weniger gegessen hättest, hätte dies zu einer weiteren negativen Anpassung geführt. Daß Du nun durch die korrekte Planung wesentlich mehr Nährstoffe zuführst, passt sich Dein Stoffwechsel wieder positiv an, und da der Körper keinen Grund mehr hat, auf Sparmodus zu fahren, kann er die gespeicherten Fettmengen wieder freigeben. Außerdem hast Du nun einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel, der dafür sorgt, daß Dein Körper sowohl in der Ruhephase als auch in der Belastungsphase aktiv Fett verbrennt. Ein weiterer Aspekt des Gewichtsverlustes ist auch der Verlust von extrazellulärem Wasser zusammen, das in den ersten Wochen reduziert wird. Grund hierfür ist ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel, eine reduzierte Natriumzufuhr und ein geregeltes Trinkverhalten.

Welche Menge Wasser sollte ich trinken, gibt es auch Wassermengen die schädlich sein könnten ?

Auch hier gilt: die Dosierung macht das Gift. 2 Liter sind Minimum, bis hin zu 5-6 Litern. Die Gesamtmenge ist abhängig vom Körpergewicht, Berufsbild, Menge und Art der sportlichen Betätigung. Eine zu hohe Zufuhr an Wasser stellt für die Niere Stress dar und ist auf Dauer nicht gesundheitsförderlich. Faustregel: Pro 20 kg Körpergewicht 1 L Flüssigkeiten zu sich nehmen. (Flüssigkeiten beim Essen nicht mitgerechnet, wie z.B. Soßen etc.)
Zusätzlich für je 15 Min. Kraft/Ausdauersport 150-250ml Flüssigkeit dazurechnen. Bei körperlicher Arbeit je 2 Std. 250 ml zusätzlich.

Der Ernährungsplan ist auf 6 Tage ausgelegt, warum?

Wer es sich erlauben kann, kann 1 Tag pro Woche aussetzen und normale Dinge wie eine Pizza oder ein Stück Kuchen verzehren. Wenn es um die Gewichtsreduktion geht, ist dieser Tag nicht förderlich, es muss aber jeder selbstverantwortlich entscheiden, ob er sich das leisten kann. Befindet Ihr Euch ernährungstechnisch eher im Bereich guter Stoffwechsel,

Tendenz Muskelaufbau, ist dieser 7. Tag weniger tragisch. Beginnt mit Tag 1 bis zu Tag 6, dann entscheiden, ob entweder 1 Tag frei oder mit Tag 1 weitermachen.



Obwohl ich im Aufbau bin, habe ich innerhalb 2 Wochen 2 Kg abgenommen. Ich habe mich genau an die Planung gehalten. Wie kann das sein?

Ein Zeitraum von 2 Wochen ist kein realistischer Bewertungszeitraum.

1. Noch befindest Du Dich trainingstechnisch in der Übungsphase, so dass Du noch nicht die 100 % an Technik umsetzen kannst. Somit kann es auch noch nicht zu einer Gewichtszunahme oder Muskelvolumenzunahme kommen.
2. Wenn Du dir Dein ursprüngliches Ernährungsverhalten anschaust und es nun mit Deiner jetzigen Ernährung vergleichst, stellst Du fest, daß nun das Essvolumen um einiges höher ist als davor, und der Einfachzuckeranteil nicht mal mehr 10 % dessen darstellt, was Du zuvor an Einfachzucker zugeführt hast. Bedingt durch die gesunde Ernährung und dem daraus resultierenden ausgewogeneren Blutzuckerspiegel lagerst Du wesentlich weniger extrazelluläres Wasser wie auch intramuskuläres Wasser ein. Da Dir sicherlich bekannt ist, daß der menschliche Organismus aus ca. 60 % Wasser besteht, entstehen hier zu Beginn immer Toleranzen, die sich in einer Gewichtsschwankung von 1,5 - 2,5 kg bemerkbar machen können, was letztendlich weder mit dem muskulären noch mit dem Fettgewicht zu tun hat.

Im Muskelaufbau bewertet man frühestens nach 6-8 Wochen, und selbst das stellt im Bereich des Muskelaufbaus einen sehr kurzen Zeitraum dar. Dazu kommt noch, daß selbst bei identischem Essverhalten das Gewicht innerhalb von wenigen Tagen je nach Körpergewicht um 1,0-3,0 kg schwanken kann. Fazit, keine Panik entstehen lassen, die Gehirnkapazität für

das Training reservieren, Dich auf die Trainingseinheiten konzentrieren und im Hinterkopf behalten, dass es hier nicht um eine reine Gewichtszunahme geht, sondern um den Aufbau aktiver Muskelmasse, und die benötigt einen langen Atem und somit Geduld.

Ich befinde mich noch in der Startphase und trinke mehr als 5l Mineralwasser täglich. Dennoch habe ich fast durchgehend Durst, besonders morgens nach dem Aufwachen.

Da Du dies jetzt kurz nach Deiner Ernährungsumstellung feststellst, kann es eigentlich nur an der Umstellung der Ernährung liegen, und dem dadurch bedingten höheren Ballaststoffanteil plus höhere Stoffwechselfähigkeit, Training, Schweißverlust.



Wie verteile ich die Mahlzeiten auf den Tag? Und was ist, wenn ich zB mal später aufstehe?

Die Mahlzeiten müssen in regelmäßigen Zeitabständen zugeführt werden, z.B.

6.30 Uhr aufstehen,	
06.45 - 07.15 Uhr	Frühstück
09.30 - 10.00 Uhr	Zwischenmahlzeit
10.00 - 13.00 Uhr	Mittagessen
15.00 - 16.00 Uhr	Zwischenmahlzeit
18.00 - 20.00 Uhr	Abendessen

Wer später aufsteht muss den zeitlichen Rhythmus entsprechend anpassen. Auch wer Schicht arbeitet sollte 30 Min. nach dem Aufstehen frühstücken und dann die entsprechenden Zeitintervalle einhalten. z.B.

11.30 Uhr aufstehen	
11.45 - 12.15 Uhr	Frühstück
14.30 - 15.00 Uhr	Zwischenmahlzeit
17.30 - 18.00 Uhr	Mittagessen
20.30 - 21.00 Uhr	Zwischenmahlzeit
23.30 - 24.00 Uhr	Abendessen

Gemüse, Fisch und Salate möglichst mind. 4 Stunden vor der Bettruhe verzehren.

Welches Öl kann ich zum Anbraten benutzen?

Folgende Öle kannst du nutzen:

- * Olivenöl nativ (Rauchpunkt: 130-175 °C)
- * Rapsöl nativ (Rauchpunkt: 130-190 °C)
- * Erdnussöl (Rauchpunkt: 230 °C)
- * raffiniertes Rapsöl ("Rapso"): Rauchpunkt > 200 °C
- * alle anderen raffinierten Öle, wobei die vom Fettsäureprofil nicht so wertvoll sind und keine typischen Farb- und Geschmackstoffe mehr aufweisen (pflanzen Öle, "Mazola- Maiskeimöl", "OsolioSonnenblumenöl")

was du nicht erhitzten solltest, nur für kalte Küche:

- * Nussöle: Walnussöl, Haselnussöl
- * Leinöl, Sesamöl, Hanföl
- * Traubenkernöl: ich erhitze es nicht, andere wiederum sind der Meinung man könnte es
- * Distelöl

Insbesondere Leinöl ist nur als Öl für Joghurt /Quark und Proteindrinks gedacht. Das Öl ist dafür da, den Omega 3 Fettsäurehaushalt zu optimieren und zusätzlich Energie zu liefern, ohne die Insulinproduktion anzuregen.



Kann ich auch Gemüse aus der Tüte nehmen oder muss es frisches Gemüse sein?

Schockgefrostetes Gemüse aus der Tiefkühltruhe geht auch und ist gegenüber frischem Gemüse in keinster Weise im Nachteil. Aber bitte nur Tiefkühlgemüse ohne zusätzliche Industrierwürze, Fett und Aromastoffe.

Kann ich statt Leinöl auch Fischölkapseln einnehmen?

Ob Leinöl oder Fischölkapseln besser sind, darüber streiten sich auch noch die Wissenschaftler. Ich bevorzuge Leinöl, da man da nicht laufend aufstoßen muss. Ich denke auch, es ist wichtiger, daß das Verhältnis Omega 3 zu Omega 6 stimmt. Ob man das letztendlich über Leinöl oder Fischölkapseln deckt, sollte dann zweitrangig sein.

Aus Zeitgründen wird es mir nicht immer möglich sein, das von dir empfohlene Mittagessen einzuhalten. Es gibt hier einen Dönerladen, der Putenfleisch anbietet. Wäre das eine Alternative für das eine oder andere Mittagessen? Sollten irgendwelche Zutaten weggelassen werden oder eventuell nur halbe Portion?

Wenn man sich das Essen einen Abend zuvor richtet, sollte es kein Problem sein, seine Mittagsmahlzeit zu sich zu nehmen. Wenn es gar nicht anders möglich ist, dann Putendöner ohne Brötchen nur mit Salat oder Gemüse.

Für was ist das Leinöl im Proteinshake?

Das Leinöl beinhaltet einen sehr hohen Anteil an Omega 3 Fettsäuren. Diese benötigen wir, um ein optimales Verhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren herzustellen. In der Regel ist alles, was wir essen, Omega 6 lastig. Wir benötigen 2-3 Anteile Omega 6 in Verhältnis 1 Anteil Omega 3. Zusätzlich liefert Leinöl Energie. Mit geringem Volumen liefert es einen hohen Brennwert ohne den Insulinspiegel groß zu beeinflussen.

Wir haben immer entzündliche Prozesse, die im Körper ablaufen, und bis zu einem gewissen Grad sind diese auch normal, dürfen aber nicht zu lange andauern. Omega 6 Fettsäuren heben entzündliche Prozesse an und Omega 3 unterbindet dies. Aus diesem Grund ist das gesunde Verhältnis dieser beiden Fettsäuren wichtig. Wer immer ein gesundes Verhältnis dieser beiden Fettsäuren aufweist, muss sich nie einen Kopf über Ablagerungen in den Gefäßen machen

Was ist falsch an meinen Haferflocken morgens?

Wer hat gesagt, daß die Haferflocken falsch sind? Du kannst, wenn du möchtest, das Müsli durch Haferflocken tauschen .



Ich habe gehört, 3 Mahlzeiten sind besser als die 5-6, die Du empfiehlst!

Es gibt auch Personen, die mit 3 Mahlzeiten zurecht kommen können, nur treiben die in der Regel keinen intensiven Sport. Dazu kommt, daß diese Personen oft Zwischenmahlzeiten favorisieren, die in der Regel alles andere als gesund sind, aber nicht mitgezählt werden. Würden sie sich 2 gesunde Zwischenmahlzeiten gönnen, würde die Wahrscheinlichkeit, daß sie Dinge essen, die sie nicht essen sollten, wesentlich geringer ausfallen.

Dazu kommt, daß bei 3 Mahlzeiten die Nährstoffzufuhr je nach Person sehr hoch ausfällt, und dann der Darm recht ineffizient arbeitet, da er verdauungstechnisch überfordert ist. Dazu dauert der Verstoffwechslungsprozess sehr lange, was dazu führt, daß über einen längeren Zeitraum zu hohe Mengen an Blut für den Verdauungsprozess im Bereich des Magen/Darmtraktes anwesend sein muss. Das reduziert die Sauerstoffzufuhr im Gehirn, was wiederum müde macht, wie wir alle wissen und selbst schon erfahren haben. Dazu kommen noch die relativ langen Zeiträume zwischen den einzelnen Mahlzeiten, was bei vielen Personen zu einer negativen Stoffwechselanpassung führen kann. Dazu kommt noch, daß viele in den Abendstunden, bedingt durch die großen Zeitabstände, zu große Mahlzeiten zuführen, und diese auch noch zu carbblastig sind, da in den 2 Tagesmahlzeiten die Menge an Carbs nicht ausreichend war. Somit stellt sich die Frage, warum man etwas favorisieren sollte, das auf Dauer bei 2/3 aller zum Scheitern verurteilt ist.

Das waren jetzt keine Auszüge aus wissenschaftlichen Studien, sondern Erfahrungswerte aus 22 Jahren Ernährungsberatung.

Wenn ich 2 Zwischenmahlzeiten mit Eiweißshakes habe und nach dem Training auch noch mal einen nehme, kommt mir das etwas übertrieben vor. Wie ist das gemeint? Sollte man das nicht reduzieren?

Wenn möglich wird der entsprechende Shake zeitlich verschoben oder fällt ggf aus.

Darf man auch zu den anderen Mahlzeiten ein wenig Gemüse essen (Frühstück, Zwischenmahlzeiten)?

Ja klar, Gemüse stellt in der Regel kein Problem dar, vor allem im Aufbau nicht.

Kann ich Putenbrust/Hähnchenbrustaufschnitt durch frisches Fleisch ersetzen? Gleiche Eiweissmenge versteht sich.

Ja klar, auch das ist möglich, solange die Nährstoffmenge einigermaßen stimmt



Ich habe versäumt, auf den Bogen zu schreiben, dass ich so gut wie kein Vollkornbrot (oder irgendwelches Brot esse), da ich immer Blähungen bekomme (egal ob selbst gebacken, gekauft, Naturwarenladen, etc.) Kann ich diese Menge Vollkornbrot durch Vollkornreis/Quinoa ersetzen? Bei 2 Scheiben Pumpernickel a 50g (=100g) wären das ja 50g Reis trocken.

Ja das kannst Du auf jeden Fall so machen.

Ernährungstechnisch habe ich ja wenig Alternativen im Aufbau, ist das so gewollt oder kann ich Reis auch durch die passende Menge an Kartoffeln oder Vollkornnudeln ersetzen? Und statt Reissomelette, mal auf Müsli und Naturjoghurts ausweichen? Da kommt ja gleich das Diät-Feeling wieder durch bei dem vielem Fleisch und Reis

Ich würde gerne bei Dir erst mal so verfahren wie im Plan, da ich Deinen Stoffwechsel kenne und weiß, daß Du ansonsten eventuell zu schnell dort zunimmst wo du definitiv nicht zunehmen möchtest. Wir können dann nach 6 Wochen die Zügel immer noch ein wenig lockerer lassen. Aber bedingt durch die letzte Aktion über längere Zeit in der Reduktion ist Dein Körper im Moment auf Speichern programmiert, und somit müssen wir vorerst die Blutzuckerkurve im Gesamttagesdurchschnitt niedrig halten.

**Hab mir alles schon durchgelesen und bin damit so auch einverstanden :-)
Die FAQs waren auch sehr hilfreich, trotzdem hätte ich noch ein paar Fragen zum Ernährungsplan, gerade was die Austauschbarkeit der einzelnen Komponenten angeht. Ohne Austausch wird mir der sonst zu langweilig.**

Was mich ein wenig irritiert, ist, daß es Dir einseitig wird, obwohl Du noch nicht begonnen hast. Du hast Nudeln, Kartoffeln, Wildreis, Vollkornreis, Brot, Müsli, Haferflocken, Käse, Schinken, alle Gemüsesorten, Fisch, Huhn, Rind, und kannst die Fischarten tauschen, Eieromelett, Joghurt, kannst den Reis durch Quinoa oder Linsen tauschen. Diese Vielfältigkeit habe ich auf Deinem Ernährungsprotokoll so nicht gesehen. Das muss du mir bitte erklären.

Mir fällt auf, daß ich momentan weder zu noch abnehme! Bin konstant seit Beginn des neuen Plans bei ca. 82,5kg!!! Hunger habe ich speziell nach dem Training, wie ich noch nie Hunger hatte... esse dann aber auch genau nach Plan und bin dann meistens frustriert, weil ich noch mehr essen möchte, aber es nicht mache! Es kommt mir so vor, als wenn meine Muskeln und mein ganzer Körper extrem nach Nahrung schreien...

Da dein Gewicht seit über 4 Wochen konstant gleich bleibt, ist das in dieser Phase der Trainingsplanung ein Zeichen, die Nährstoffzufuhr zu erhöhen. Ich werde in den kommenden Tagen Deine Ernährungsplanung entsprechend anpassen.



Ich bin mit meinen Fortschritten etwas unzufrieden, da mein Bauchfett weiterhin meine Bauchmuskeln überdeckt. Ich muss allerdings selbstkritisch anmerken, dass ich 2- bis 3-mal die Woche am Abend 1 Scheibe Vollkornbrot esse, da ich psychisch (wegen der Depressionen) die Kohlenhydratarmut nicht durchhalte. Dazu kommen noch beim Quarkdrink abends ein paar Erdbeeren (3-4) oder ein Schnapsglas voll O-Saft und manchmal auch 2-3 Reiswaffeln.

1. Sind die kleinen Abweichungen vom Ernährungsplan dafür verantwortlich ? Kann ich das durch noch mehr Cardio ausgleichen ?

2. Könnte ich etwas weniger Leinöl für die "kleinen" Kohlenhydratsünden weglassen?

Beides mal muss ich mit Nein antworten. Du kannst nicht wertvolle Fettsäuren gegen Kohlehydrate austauschen, da Fette in dieser Form nicht nur Energielieferanten darstellen.

Mehr Cardio erhöht den Energiebedarf und somit macht es doch keinen Sinn, da man ja energetisch gesehen wieder dort landet, wo man sich schon vorher befunden hat.

Dir ist bekannt, daß Du das Handicap hast, somit solltest Du Dich in Geduld üben und über die Zeit arbeiten, und nicht Ergebnisse erwarten, die unter diesen Voraussetzungen nicht machbar sind.

Wo kann ich das alles, was Du im Ernährungsplan als Lebensmittel stehen hast, günstig einkaufen?

In der Regel bekommst du fast alles zu relativ günstigen Preisen im Aldi. Zusätzlich kann man auch in der Metro einkaufen, nur dort lohnt es sich erst, wenn man Großgebilde kauft. Was man im Metro bekommt ist Eiklar aus dem Tetra Pack, das ist im Verhältnis günstiger als Volleier und man muss die wertvollen Eigelbe nicht wegwerfen. Ansonsten lohnt es sich, auch mal in die Einkaufsläden unserer türkischen Mitbewohner reinzuschauen, dort erhält man oft Gemüse, Joghurt und Reis wie auch Mineralwasser zu sehr günstigen Preisen.

Kann ich auch ein andres Öl als das Leinöl benutzen, da mir das Leinöl nicht schmeckt?

Außer Leinöl, das einen Anteil von 58 % Omega 3 Fettsäuren aufweist, käme noch Rapsöl in Frage mit 12 % Omega 3 Fettsäuren. Da aber das Rapsöl geschmacklich noch anstrengender ist als das Leinöl und die Fettsäurenverteilung nicht so gut ist wie im Leinöl, sollte man nur das Leinöl für die Shakes benutzen. Wenn das Leinöl nicht schmeckt, dann liegt das in der Regel am Herstellungsverfahren und an der Lagerung des Leinöls. Leinöl sollte gekühlt gelagert werden, dazu ist es nicht sehr lange haltbar. Wenn Ihr ein gutes Leinöl möchtet, dann sollte Ihr das Leinöl von Fandler www.fandler-oil.com nutzen. Das erhaltet Ihr in meinem Shop. Es wird immer alle 2-3 Wochen frisch aus der letzten Pressung, die in der Regel bei Fandler jeden Montag stattfindet, geliefert.



Wenn ich morgens meinen Shake mit Leinöl anrühre, schmeckt er nachmittags nicht mehr!

Das ist verständlich, da das Leinöl ungekühlt ist und zusätzlich auf Sauerstoff reagiert. Am besten ist es, wenn man das Leinöl in einem kleinen Gefäß mitnimmt und dann, wenn man den Shake frisch mischt, das Leinöl frisch dazu gibt.

Warum kann ich nicht alle Eier mit Eigelb nutzen?

Dabei geht es nicht darum, ob das Eigelb schädlich ist (Thema Cholesterin), sondern um die Menge Fett. Bei einem Omelett, das 5 Volleier beinhaltet, liegt man bei einem kcal Gehalt von 540 kcal und davon ca. 75 % aus dem Bereich tierisches Fett. Somit ist das nicht unbedingt förderlich, was die Reduktion an Körperfett anbetrifft. Wem das Eigelb zu schade ist, kann sich in der Metro das Eiklar im Tetrapack besorgen.

Ich habe schon viel von Refeed Tagen gehört, hier kann man ja essen was man möchte!

In der Regel kommt diese Aussage aus dem Bereich Bodybuilding. Da diese Jungs zum Teil eine recht große Muskelmasse aufweisen, und der Stoffwechsel dieser Jungs nicht unbedingt nur natural gesteuert wird, mag es für den einen oder anderen zutreffen. Der Hintergrund liegt im Bereich Anhebung des Stoffwechsels bzw. Vermeidung einer negativen Stoffwechselanpassung in der Reduktionsdiät. Ich habe mit dem Refeed Tag keine Probleme, wenn es hier bei einigermaßen gesunden Nährstoffen bleibt und es mengentechnisch nicht übertrieben wird. Grundsätzlich benötigt man aber diesen Tag bei meiner Art von Planung nicht, da bedingt durch die tagtägliche unterschiedliche Zufuhr der Nährstoffmengen einer negativen Stoffwechselanpassung vorgebeugt wird.

Was haben die Pilze am Morgen für eine Funktion?

Sie bestehen aus höchsten Anteilen pflanzlicher Proteine, liefern wertvolle Mineralstoffe und sorgen dafür, daß Dein Darm etwas zu arbeiten hat und nicht gleich wieder nach 30 -60 min ein Hungergefühl aufkommt.

Warum kein Casein am Abend sondern Eier, also Eiweiß?

Da du den Wunsch hattest, eine knallharte Definition zu erreichen, bei sehr träger Stoffwechselsituation, wird alles eliminiert, was auch nur im Verdacht steht, die Lipolyse (Fettverwertung) negativ beeinflussen zu können.



Ist es nicht gesünder, das Vollkornbrot durch Haferflocken zu ersetzen? Der Grund für die Frage ist die Information im Internet, auf die ich zufällig gestoßen bin, dass auch Vollkornbrot für Fettabbau nicht optimal ist (keine „guten“ Kohlenhydrate).

Du hast die Vorgabe in Deinem Plan, auf zuckerarmes Vollkornbrot („Vollkornbrote, (Pumpnickel ohne Malzextrakt“) zuzugreifen und genau das ist das, was überhaupt kein Problem darstellt. Bitte bei Infos aus dem Netz immer Wert darauf legen, erst zu vergleichen, ob die Info auf das zutrifft, was für dich bestimmt ist.

Wie viel kcal nutze ich an den Trainingstagen und an den krafttrainingsfreien Tagen ?

Was nutzt es Dir, wenn Du die kcal Menge kennst? Eigentlich solltest Du wissen, dass eine Aussage in Form von kcal recht wenig Sinn macht, oder sind bei Dir alle Formen von kcal Kohlehydrate, Proteine, Fett gleich ? Ist dir bewusst, daß es hier bei den Kohlenhydraten und Fetten gibt? Ist Dir bewusst, daß es Unterschiede gibt, je nachdem, wann man welche Art von Kohlehydraten verzehrt?

Eine reine Aussage in Form von kcal bringt dich nicht weiter. Wenn Du die kcal in Deinem Plan berechnen möchtest, denke bitte daran, daß die Unterschiede in der Gruppe der Makronährstoffe, Kohlehydrate zu Kohlehydrate, Fette zu Fette unter anderem dazu beitragen, ob die Ernährungsplanung Sinn macht oder nicht bzw. Erfolg hat oder nicht. Man kann z.B. mit 35- 40 % Kohlehydraten in Form von niedrigem oder hohem Glykämischen Index arbeiten oder mit 25-30 tierischen oder pflanzlichen Fetten arbeiten, aber erhält ein ganz unterschiedliches Ergebnis. Dazu kommt, daß auch die Tageszeit (wann isst man die Energielieferanten) stimmen sollte, da der Organismus je nach Tageszeit unterschiedliche Mengen benötigt. In der Abendzeit verbraucht der Stoffwechsel in der Regel weniger Energie und Baustoffe als in der Hauptbelastungszeit tagsüber (Bewegungsradius erhöht, erhöhte Stoffwechselumsatzrate, erhöhte Thermogenese)

Ich würde gerne die Hülsenfrüchte Bohnen und Mais tauschen. Beim Gemüse hätte ich auch gerne Abwechslung, bin mir aber unsicher wie ich da verfahren soll!

Unter Gemüse versteht man im Allgemeinen Blumenkohl, Brokkoli, Auberginen, Rosenkohl, Gurke, Tomaten, Paprika usw. Erbsen und Bohnen gehören zu den Hülsenfrüchten und weisen eine etwas andere Zusammensetzung auf. Wenn man dann an diesem Tag die Hülsenfrüchte, warum auch immer, austauschen möchte, geb ich den Hinweis, daß Du mit Gemüse von anderen Tagen tauschen kannst und somit natürlich auch die Menge der anderen Tagen annimmst. Wenn Du mal die Nährwerte der einzelnen Gemüsesorten verglichst, stellst du fest, daß außer bei der Karotte/rote Beete alle recht nah beieinander liegen. Dazu ist bekannt, daß bei dem Gemüse, das ich aufgezählt habe, der größte Anteil dessen, was es an Energie liefert, im Verdauungstrakt nicht ankommt. Die Berechnung der kcal erfolgt nicht danach, was nach der Verdauung zur Verfügung steht, sondern danach, was vor der Verdauung geliefert wird. In der Regel kommt bei dieser Art von Gemüse relativ wenig an Energie tatsächlich zur Verwertung an. Zusätzlich sollte man nicht vergessen, daß



der Darm beim Verdauungsprozess einiges an Energie benötigt, um diese ballaststoffreiche Ernährung überhaupt verwertbar zu machen. Dazu kommt auch noch der Verdauungsverlust. Deshalb kommt es bei dieser Art des Gemüses in der Regel nicht zu einer Zufuhr an großen Mengen verwertbarer Energielieferanten. Das Gleiche gilt auch für die meisten Pilze.

Gemüse	KJ	Kcal	Protein	Kohlenhydrate	Davon Zucker	Fett
Spinat	71	17	2,5 g	0,6 g	0,5 g	0,3 g
Tomaten	71	17	1 g	2,6 g		
Gurke	50	12	0,7 g	2,1 g		0,1 g
Blumenkohl	84	20	2,2 g	1,5 g		0,2 g
Brokkoli	92	22	2,5 g	2,6 g		0,2 g
Aubergine	71	17	1,2 g	2,5 g	2,4 g	0,2 g
Champignons	92	22	2,8g	1,5g		0,3 g

Aus diesen Gründen darf man auch das Thema Gemüseportionen etwas entspannt angehen. Daher steht auch in Deiner Planung „Gemüse ist tauschbar“. Ich gehe davon aus, daß die aufgezählten Gemüsesorten bekannt sind. Somit hast Du die Möglichkeit, selbst nach eigenem Geschmack die Gemüsesorten zu tauschen und eine Geschmacksvielfalt zu gewährleisten.



4. Supplemente / Nahrungsergänzungen

4.1. Nahrungsergänzungen allgemein

Nahrungsergänzungen sind kein Nahrungersatz und sollten so auch nicht eingesetzt werden. Nur der sinnvolle Umgang damit im Rahmen einer gesunden, bedarfsgerechten Ernährung sorgt dafür, dass die Nahrungsergänzungen ihren Zweck erfüllen. Grundsätzlich gibt es für jeden Onlinecoaching /Beratung vor Ort Teilnehmer einen Rabatt auf alle Nahrungsergänzungen von 10 %. Unter anderem ist es auch möglich, in meinem Web Shop zu bestellen. Bitte bei der Anmeldung in meinem Shop als normalen Kunden anmelden nicht als Gastkunde. Es werden dann direkt bei der Bestellung 10 % Rabatt abgezogen. Ab einem Bestellwert von 50 Euro liefern wir versandkostenfrei innerhalb von 48 Stunden aus. Sämtliche von mir empfohlenen Nährstoffe findet Ihr in meinem Web Shop unter www.athletic-sports-food.de

4.2. Übersicht wichtiger Nahrungsergänzungen

Was ist das Anabolic Protein?

Eine Kombi aus 3 Proteinfractionen. 2 Molkenarten und einer Soja Art. Dieses Protein ist eher für den langsamen Stoffwechsellyp gedacht und wird vorwiegend in der Gewichtsreduktion eingesetzt. Es eignet sich nicht als Mahlzeitenersatz sondern eher als Zwischenmahlzeit oder Pre-/Postworkoutshake (Proteinshakes die ca. 30-60 min. vor dem Training und unmittelbar nach dem Training eingesetzt werden können). Die Aminosäuren werden relativ schnell an den Organismus abgegeben, da es sich um ein so genanntes schnelles Protein handelt. Zusätzlich sind dem Protein noch Verdauungsenzyme beigemischt um zu gewährleisten, dass die maximale Menge an Protein über den Darm aufgenommen werden kann (Anabolic hat nichts mit Anabolika zu tun, Anabolic bedeutet Aufbau).

Für was ist das L-Tyrosin?

Diese Aminosäure sorgt dafür, dass sich die Stoffwechselumsatzrate erhöht. Tyrosin wird oft als „Diät-Aminosäure“ bezeichnet, weil sie ein Precursor von Thyroid (Schilddrüsen) Hormon, Adrenalin und Dopamin ist. Diese Hormone sind für die körperliche und mentale Frische, Konzentrationsfähigkeit sowie Fett- Stoffwechselaktivität wichtig und bekämpfen Müdigkeit, Abgespanntheit und übermäßige Esslust.

Für was sind die BCAAS ?

Diese Aminosäure kommt während der Gewichtsreduktion zum Zuge. Sie unterstützt die Fettverbrennung und wirkt Antikatabol, was bedeutet, dass sie dafür sorgt, dass trotz reduzierter Ernährung und hoher Trainingsintensität keine Muskelmasse verloren geht.



Was ist das Whey Fusion Protein?

Es ist eine Kombi aus 6 verschiedenen Molkenproteinfraktionen. Dieses Protein ist eher für den schnelleren Stoffwechselltyp geeignet und kommt dann zum Zuge wenn die Trainings- wie auch die Ernährungsplanung auf Muskelaufbau ausgelegt ist. Das Whey Fusion Protein ist zusätzlich mit L-Leucin angereichert. L-Leucin ist die Aminosäure, die im Whey Protein im Verhältnis die limitierende Aminosäure darstellt. Es eignet sich nicht als Mahlzeitenersatz sondern eher als Zwischenmahlzeit oder Pre-/Postworkoutshake (Proteinshakes die ca. 30-60 min. vor dem Training und unmittelbar nach dem Training eingesetzt werden können). Die Aminosäuren werden relativ schnell an den Organismus abgegeben, da es sich um ein so genanntes schnelles Protein handelt. Zusätzlich sind dem Protein noch Verdauungsenzyme beigemischt, um zu gewährleisten, dass die maximale Menge an Protein über den Darm aufgenommen werden kann.

Was ist das Micellare Protein?

Dieses Protein ist ein so genanntes langsames Protein, das seine Aminosäuren im Gegensatz zu den Whey Proteinen nicht schnell an den Organismus abgibt, sondern langsam über mehrere Stunden. Dieses Protein eignet sich im Bereich Muskelaufbau für die Overnight Versorgung, wie auch bedingt ab und zu als Mahlzeitenersatz oder Zwischenmahlzeit, wenn die Ernährungsplanung auf Low Carb/ Gewichtsreduzierung ausgelegt ist.

Was ist das Multi Complex Protein?

Dieses Präparat wird bei langsamen Stoffwechselltypen, deren Trainings- wie auch Ernährungsplan auf maximalen Fettabbau ausgelegt ist, eingesetzt. Es besteht aus 10 verschiedenen Proteinfraktionen wie z.B. Casein, Eiprotein, Molkenprotein usw. Dieses Protein eignet sich als Zwischenmahlzeit ca. 30 min. vor den Hauptmahlzeiten wie Mittagessen und Abendessen. Bedingt durch die Zufuhr unmittelbar vor den Hauptmahlzeiten wird der Stoffwechsel um bis zu 30 % angehoben, was wiederum bedeutet, dass dadurch die Nahrung, die dann in den Hauptmahlzeiten zugeführt wird, zu großen Anteilen zur Energiebereitstellung genutzt werden kann. Zusätzlich sorgt das Protein dafür, dass man nicht zu große, nicht empfohlene Mengen an Nährstoffen während der Hauptmahlzeiten zuführt.

Für was ist das L-Carnitin?

Dieses Aminosäure fungiert als Fettsäuren-Transporteur. Während der Gewichtsreduktionsphase, bedingt durch die hohe Trainingsintensität und die angepasste auf Depotfettreduktion ausgelegte Ernährung, versucht der Organismus verstärkt eingelagertes Depotfett als Energielieferant zu nutzen. L-Carnitin macht die Zellmembran der Fettzelle durchlässig, so dass Fettsäuren aus der Fettzelle freigesetzt werden können, und sorgt für eine Bindung der Fettsäuren an die Aminosäure L-Carnitin. Diese Verbindung wird dann zur Muskelzelle (Mitochondrium) geschleust und dort zur Energiegewinnung verwertet.



Für was ist das Createston massiv?

Bei diesem Präparat handelt es sich um eine Mischung aus allen Mikro- und Makronährstoffen die dafür zuständig sind, dass anabole Zeitfenster (die ersten 2 Stunden nach dem Training die für den Muskelaufbau am wichtigsten sind) komplett abzudecken, so dass es zu einer positiven Stickstoffbilanz kommt, was im Genauen bedeutet, daß geringfügig mehr an Nährstoffen zugeführt werden als man vorher im Training verbraucht hat. Nur so ist es möglich, auf Dauer das Muskelvolumen zu erhöhen. Createston massiv ist für die Stoffwechselgruppe der Hardgainer (Personen die erhebliche Probleme haben Muskelmasse aufzubauen, bedingt durch eine sehr hohe Stoffwechselumsatzrate) gedacht.

Was ist Creaalkalyne?

Darunter versteht man ein Creatin Präparat, das gepuffert ist, was bedeutet, dass es im Wasser stabil bleibt. Dieses wiederum bedeutet, dass das Creatin im Magen/Darm Trakt nicht inaktiviert wird und daß bedingt durch den Puffer keine Anteile an Creatinin entstehen. Creatin ist leistungssteigernd, und wenn dann die Versorgung mit Baustoffen stimmt, auch muskelaufbauend, da mit größeren Gewichten länger gearbeitet werden kann, was die Reizintensität im Training erhöht.

Was ist Creagenic?

Bei diesem Präparat handelt es sich um ein doppelt gepuffertes Creatin, welches somit im Wasser und auch im Blutserum stabil bleibt. Dies wiederum sorgt dafür, dass die größtmögliche Menge an Creatin in der Zelle eingelagert wird. Auch mit diesem Creatin ist es möglich, die max. Kraftausbeute zu erhöhen. Bedingt durch die doppelte Pufferung kommt die größtmögliche Menge an Creatin aktiv in der Zelle an.

Was ist Speed Serum und Speed Kapseln?

Speed in Pulver oder Kapselform ist ein Fatburner bzw. Unterstützer des Fettstoffwechsels. Speed besteht aus Guarana und Grüntee Extrakt, beides sind pflanzliche Rohstoffe, die aus der Naturmedizin bekannt sind, und seit einigen hundert Jahren unter anderem von Naturvölkern eingesetzt werden, um den Stoffwechsel auf verschiedene Wege anzuregen. Dieses bedeutet, dass die Stoffwechselumsatzrate erhöht wird. Die Wirkungsweise kommt nur dann optimal zur Geltung wenn die Ernährung wie auch das Training an das Vorhaben angepasst sind. Wer weiterhin Fast Food und sehr zuckerhaltige wie auch fetthaltige Produkte verzehrt, darf keine große Wirkung von den Präparaten erwarten. Speed kann mit L-Tyrosin und sollte mit L-Carnitin kombiniert werden.



Was ist Beta Alanine?

Beta Alanine verhindert eine Übersäuerung der Muskulatur. Beta-Alanin kann das Ungleichgewicht des Calciumhaushaltes nach einer intensiven Belastung schnell wiederherstellen, indem es den Calciumeinstrom in die Muskelzellen begünstigt. Dadurch wird die muskuläre Energie-Produktion nicht gehemmt und die Muskeln können stärker kontrahieren. Durch die Neutralisation des PH-Wertes in den Muskeln durch Beta Alanin wird ein stetiger Energiefluss und die ATP-Produktion gesichert. Durch das hohe Energieniveau in den Muskeln werden weniger Stresshormone ausgeschüttet, was sich positiv auf den Hormonstatus zu Gunsten der Testosteronwerte auswirkt.

Was ist AAKG ?

AAKG fördert den Blutfluss und sorgt für einen verbesserten Pump und somit für eine bessere Sauerstoff- und Nährstoffversorgung. L-Arginin in Verbindung mit Alpha Ketoglutarat ist gegenüber reinem Arginin im Vorteil, da bei diesem Präparat wesentlich größere Mengen an Arginin aufgenommen werden können.



4.3. FAQ Nahrungsergänzungen

Haben die Nahrungsergänzungen Nebenwirkungen?

Nahrungsergänzungen, die empfohlen werden, weisen bei der Einhaltung der Vorgaben KEINE gesundheitlichen Bedenken aus. Entsteht eine allergische Reaktion auf eine Nahrungsergänzung, sollte das Präparat sofort abgesetzt und ein Arzt konsultiert werden. Bei Beeinträchtigung der Leber und Nierenfunktion sollte vor Einnahme ein Arzt konsultiert werden. Wie bei allem gilt die Regel: die Dosierung macht das Gift. Nahrungsergänzungen sind kein Nahrungersatz.

Welches Creatin ist am Besten?

Ich kann jedem nur das Creagenic empfehlen. Bedingt durch die doppelte Pufferung und damit die Stabilität in Wasser und Blutserum ist die Wahrscheinlichkeit, daß pro Gabe die maximale Ladung die Zellen erreicht, am höchsten.

Wann soll ich das Createston nehmen?

Createston nimmt man nur unmittelbar nach dem Krafttraining, am krafttrainingsfreien Tag sehe ich darin kein Sinn, da hier das anabole Zeitfenster morgens nach dem Aufstehen bei weitem nicht so wertvoll ist wie nach dem Training.

Auf der Dose steht, ich sollte das Createston jeden Tag nehmen. Ist das richtig?

Ich empfehle das Createston nur am Krafttrainingstag unmittelbar nach dem Training, da das anabole Zeitfenster dort die höchste Effizienz aufweist.

Was ist der Unterschied zwischen Createston massiv / Createston Basic/ Createston Professionell?

Das Createston massiv ist für den Hardgainer bzw. den schnelleren Stoffwechsel und das Basic für den normalen und langsamen Stoffwechseltyp. Der Unterschied liegt im Bereich der Nährstoffmenge und Art der Zusatzstoffe, die für den jeweiligen Stoffwechseltyp angepasst sind. Das Createston Professionell ist für Hardcorebodybuilder gedacht die im Bereich Chemie schon ihre Erfahrungen gesammelt haben. In der Regel sind es nur sehr wenige Athleten, die dadurch einen Vorteil haben, der dem enormen Preisunterschied gerecht wird

Als Post-Workout-Mahlzeit nehme ich kein Createston, reicht eine Banane plus 30g Whey?

Das ist zwar nicht direkt zu vergleichen, aber notfalls ist das eine (wenn auch die schwächste) Kombi, um das anabole Zeitfenster abzudecken.



Sind die Supplemente auch schon in der Eingewöhnungsphase einzunehmen ? Sind die Supplemente auch am trainingfreien Tag einzunehmen?

Ja, da der Bedarf auch in der Eingewöhnung und am trainingfreien Tag vorhanden ist.

Was ist der Unterschied von Speed Pulver zu Speed Kapseln ?

Der Unterschied liegt im Bereich der Wirkungsweise, die bei Speed Pulver wesentlich besser ist. Das Speed Pulver entfaltet seine Wirkungsweise schneller und erreicht durch eine höhere Anzahl an synergetisch agierenden Inhaltsstoffen einen höheren Wirkungsgrad. Dosierung der Kapseln: 1-2 Kapseln 20 Min. vor dem Training einnehmen. Das ersetzt ungefähr die Menge von 10-15 g Speed Pulver.

Warum schmeckt das Anabolic Protein nicht so gut wie andere Proteine ?

Das Anabolic Protein ist ein sogenanntes funktionales Protein. Der Unterschied zwischen funktionalen und Geschmacksproteinen liegt in der Regel an den Inhaltsstoffen. Beim Anabolic Protein kommen nur sehr wenige Geschmacksverstärker zum Einsatz, dafür z.B. Verdauungsenzyme und das Soja Isolat. Wer nur auf den Geschmack wert legt, der sollte ein andres Protein nutzen, darf dann aber nicht meckern, wenn die Resultate bei Muskelaufbau / Gewichtsreduktion nicht optimal ausfallen.

Was ist besser für die Overnightversorgung: das Micellare Protein oder das Mehrkomponenten-Protein?

Beide Proteine eignen sich für die Overnight Versorgung, nur dass in der Regel das Micellare Protein einen besseren Geschmack /Cremigkeit aufweist.

Ich habe das Problem, dass ich abends sehr spät ins Training gehe und dann das Createston anschließend nehme und kurz darauf das Nachtprotein. Danach habe ich ein Völlegefühl!

Da gibt es nur die Möglichkeit darauf zu achten, dass man so früh wie möglich ins Training geht, so dass mind. 60 min. zwischen Createston und Proteindrink liegen. Wenn dies nicht möglich ist, dann muss man das Protein weglassen und damit leben, dass es eben nicht optimal ist. Das Createston hat eine höhere Priorität und daher Vorrang.

Warum sollte ich die BCAAS nach 50 % Trainingszeit, also wenn ich 60 Min. trainiere, nach 30 Min. nehmen?

BCAA'S werden in hochintensiven Trainingsphasen (Blockade von Erschöpfungsenzymen, Fettstoffwechsel optimierend, antikatabol) mehrfach genutzt und sind nach ca. 60 min. ab der ersten Gabe größtenteils aufgebraucht. Somit lohnt es sich, nach 50 % der Trainingszeit frische BCAAS zu laden. Da die BCAAS nicht über die Leber ins Blut gelangen und somit schnell größtmögliche Mengen in den Blutstrom gelangen, ist diese Verfahrensweise sinnvoll.



Ich würde gerne die Pan Cakes von my pro 5 oder von Frey Nutrition in meinem Ernährungsplan einbauen!

Das ist grundsätzlich möglich. Wenn Du ein typischer Softgainer bist und recht schnell mit einer passiven Massenzunahme auf Zufuhr von etwas mehr an Nährstoffen reagierst, dann solltest du auf jeden Fall den my pro 5 nehmen. Hier kannst Du in der Woche 1-3 mal einen Pancake als Zwischenmahlzeit einbauen.

Wer eher zum schnellen Stoffwechsellertyp, dem Hardgainer, tendiert, der kann gerne die Pancakes von Frey Nutrition nutzen. Hier können es gerne etwas mehr sein, da der schnelle Stoffwechsellertyp in der Regel diese überschüssigen kcal nicht als Fett ansetzt, solange es nicht übertrieben wird.

Zu den mypro 5 Pancakes gibt es noch einen Clip wie man sie optimieren kann, <http://www.youtube.com/watch?v=EL4PFBYNwQo>

Soll ich vor dem Cardio auch das Createston oder Protein wie auch die restlichen Supplemente nehmen ?

Am reinen Cardiotag macht das keinen Sinn, da bitte nur die Nahrungsergänzungen, die auch im Plan 20 Min. vor dem Cardio angegeben sind.

Ich stelle nun von Gewichtsreduktion auf Gewichtszunahme um, nehme ich dann weiterhin das Speed und Carnitin und die BCAA´s ?

Das L-Carnitin musst du jetzt nicht mehr nehmen, solltest du noch was davon haben dann kannst du es zu Ende nehmen oder es für die nächste Defiphase, falls es noch lange genug haltbar ist, aufbewahren. Die BCAA´s kannst du nach wie vor beibehalten, da diese für beide Phasen, Aufbau und Defi, wichtig sind.

Ich stelle nun von Gewichtszunahme auf Gewichtsreduktion um, nehme ich dann weiterhin das Glucofast, Createston, Creatin ein?

Glucofast wird nun nicht mehr genommen, Creatin und Createston in der anfänglichen Phase ja, im Laufe der Defiphase, meist im letzten Drittel, wird es dann nicht mehr eingenommen. In der Regel wirst Du darüber von mir auch informiert.

Ich fahren in den Urlaub, kann ich da die Supps mitnehmen?

Grundsätzlich stellt das kein Problem dar, wenn man aber Pulver in Tüten abpackt und es kommt zu einer Kontrolle bei der Ein- oder Ausreise, kann das zu Problemen führen. In der Regel innerhalb der EG weniger problematisch. Es ist aber auch weniger tragisch, wenn man mal im Urlaub seine Supps absetzt und dafür z.B. darauf achtet, dass man etwas mehr an Protein in Form von Grundnahrungsmitteln zuführt.



Gibt es gesundheitliche Bedenken bei der Einnahme der empfohlenen Ergänzungen? Ich möchte diese aufs Nötigste beschränken bzw evtl auch ganz weglassen.

Es geht alles auch ohne, nur fallen dann die Resultate entsprechend aus. Das bedeutet, dass die Fortschritte sehr gering sind und viel Zeit in Anspruch nehmen können. Da alle Nahrungsergänzungen verkehrsfähig sind, sind keinerlei gesundheitlichen Bedenken zu befürchten, sofern die Dosierungen eingehalten werden.

In welchem Zeitraum nach dem Training und der Einnahme der Nahrungsergänzungen sollte man die nächste Mahlzeit zu sich nehmen? Man hört ja oft 1-2 Std. später.

30-60 min danach kannst Du wieder essen.

Wann soll ich mein Creaton nehmen? Nach dem Krafttraining oder nach dem direkt darauf folgenden Cardiotraining.

Wenn, dann nach dem Cardiotraining.

Im Creaton sind Kohlenhydrate enthalten, widerspricht sich das nicht mit dem Thema Nachbrenneffekt nach der Kombi Kraft & Cardiotraining?

In Deinem Fall verzichten wir auf den Nachbrenneffekt, da Du keinen problematischen Stoffwechsel hast und wir schon im Training max. viel Energie verwerten und du bedingt durch den Ernährungsplan, den ich für Dich erstellt habe, Deinen Stoffwechsel optimierst und wir dadurch getrost auf den Nachbrenneffekt verzichten können. Dafür nutzen wir die Muskelaufbausynthese und die schnell eingeleitete Regeneration aus.

Ich habe, seit ich vermehrt Protein nehme, mehr Pickel bekommen, nutzt es was wenn ich ab sofort 50 mg Zink nehme?

Auf jeden Fall ist Zink die richtige Wahl und könnte helfen, eine Garantie dafür gibt es nicht. Wichtig wäre, dass Du den Proteindrink nicht mit Milch zu Dir nimmst sondern in Wasser, da sehr oft die Problematik durch den Rohstoff Milch herrührt. Du solltest auch nicht all zu viele Süßigkeiten verzehren, da sehr oft diese Kombi „Protein und zu viel Zucker“ zur Verunreinigung der Haut führt.

Der Postworkoutshake überschneidet sich mit meiner Zwischenmahlzeit, was muss ich tun ?

Die Postworkoutmahlzeit wird zusätzlich gezählt. Wenn sie sich mit der Zwischenmahlzeit überschneidet, dann verschiebt man die Zwischenmahlzeit nach vorne oder nach hinten, so wie es zeitlich am besten reinpasst, und so, daß min. 1 Stunde Zeit dazwischen liegt.



Wenn ich mein Cardio gleich nach dem Krafttraining mache, wann soll ich dann meinen Proteinshake zu mir nehmen, zwischen dem Kraft- und Cardio Training oder erst nach dem Cardio Training?

Nach dem Cardio, da es nicht sinnvoll ist, den Magen-Darmtrakt mit Verdauungsarbeit zu beschäftigen, wenn der Organismus sämtliche Energie für die Leistungsbereitschaft benötigt.

Soll ich auch an den trainingsfreien Tagen Creatin nehmen? Es soll ja den Muskelaufbau unterstützen, auch ohne Training.

Ich kenne alle Studien zu diesem Thema und auch die wirtschaftlichen Hintergründe. Creatin wird in den Trainingseinheiten verwertet, somit sehe ich kein Sinn, Creatin an trainingsfreien Tagen zu supplementieren, da dies definitiv zur Erhöhung des Creatininspiegels führt, weil diese Menge an Creatin nicht verbraucht wird. Wer Interesse an einer Gewichtszunahme durch die Erhöhung der extrazellulären Wassermasse hat, der kann das gerne machen, dies hat aber mit einer Zunahme an aktiver Muskelmasse nichts zu tun und nach Absetzen verliert man diese passive Wassermasse wieder. Wer schwer körperlich arbeitet, der könnte auch an den trainingsfreien Tagen Creatin zuführen, wie auch insgesamt größere Mengen, da der Bedarf hier gegeben ist.

Warum soll ich keinen Zucker in den Wheyshake machen ?

Zucker im Wheyshake soll dafür dienen, daß er besser aufgenommen wird. Dies erhöht die Insulinproduktion und ist in der Aufbauphase zwar korrekt, aber wenn, dann nicht mit Zucker, sondern mit Maltodextrin. Aber sicher weißt Du doch, daß wir Fett abbauen wollen, oder ? Warum sollten wir dann den erhöhten Nachbrenneffekt (Fettverbrennung) direkt durch die Zufuhr an Zucker unterbinden, das ist alles aber nicht logisch. Du mußt schon ein wenig darauf achten, daß Du die Aussagen, die getroffen werden, auch richtig interpretierst. Die Aussage ist nicht falsch, passt aber überhaupt nicht zu deinem Körpertyp und zu Deinen Vorhaben.

Ist es problematisch wenn ich den Proteindrink mit Organik Soja Milch zu mir nehme?

Soja Milch stellt kein Problem dar, da es, was die Verdaulichkeit anbetrifft, unproblematisch ist, und dazu keine Laktose enthält.

Kann ich das Micellare Protein mit Milch mischen?

Ein Protein mit Milch zu mischen macht keinen Sinn, da Milch ein schwerverdauliches Element darstellt und zu Darmproblem führen kann. Zusätzlich führt man dann noch vermehrt Laktose (Milchzucker) zu, was den Insulinspiegel anhebt, und das macht im Fettabbau keinen Sinn.



5. Sonstige Fragen

Wann sende ich meine Verlaufsdaten & Bilder wie in der Vorgehensweise beschrieben zu?

Je nach Trainingsplanung und Trainingshäufigkeit sollten die Verlaufsdaten und Verlaufs bilder im Intervall von 8-12 Wochen zugesendet werden. In der Regel gebe ich das bei der Zusendung der Planung an. Auch hier kann es je nach Stoffwechselform auch mal eine Sonderregelung geben, diese werde ich aber auch entsprechend beim Zusenden der Planung vermerken.

Ich würde in deinem Shop gerne bestellen, wie bekomme ich die 10 % Rabatt?

Du musst Dich einfach nur anmelden, bitte nicht als Gast, sondern als Kunde mit Kundenkonto. Dann kannst Du bestellen und erhältst sofort die 10 % Rabatt.

Kannst du mir sagen, was mein Idealgewicht ist?

Ich kann Dir eine Formel sagen: Körpergewicht minus 100, das ist dann Normalgewicht. In wie weit Dir das dann gefällt, kann ich Dir nicht sagen. Man sollte selbst entscheiden, was einem gefällt, dabei hilft der Spiegel. Was nutzt es Dir, wenn ich Dir eine Zahl nenne, und Du sagst aber: mein Bauch ist mir noch nicht gut genug, und Du musst dann nochmals 4-5 kg runter.

Du hast mir Tabellen mitgeschickt, wo ich nach 1,2,3 -8 Woche meine Daten eintragen soll (Körpergewicht, Umfang etc.) Ich habe heute Morgen alles gemessen, und würde das jetzt eintragen bei 1. Woche. Meine Frage: Muss ich meine Daten jeweils am Ende der Wochen eintragen, oder ist damit der 1. Tag der Woche gemeint?

Wenn Du in der ersten Woche sonntags die Maße nimmst, dann nimmt man in der 3. Woche auch sonntags die Maße.

Wie viel Stunden Schlaf benötige ich?

Die Schlafmenge ist individuell von Person zu Person unterschiedlich hoch. Im Durchschnitt benötigt der Mensch 7-8 Stunden Schlaf, wichtig dabei ist die Schlafqualität.

Ich habe einen Beckenschiefstand, der sich auf einen kürzeren Oberschenkelknochen zurückführen lässt. Ist es ok wenn ich diesen beim Training mit einem Handtuch unterm Fuß ausgleiche?

Das macht so überhaupt gar kein Sinn, das kann noch zu mehr Problemen führen, da sich Dein Körper strukturell schon an die Stellung gewöhnt hat. Ggf orthopädisch abklären lassen, ob zB medizinische Einlagen Sinn machen.



Ist ein Saunagang nach dem Workout sinnvoll, um die Regeneration zu fördern?

Nicht sinnvoll, bedenke Mineralstoffverlust und Wasserverlust aus der Zelle.

Ich merke, dass ich immer mehr und mehr friere.....es ist mittlerweile echt schlimm geworden, ständig habe ich kalte und leicht bläuliche Hände. Hast du eine Ahnung, woran das liegen kann?

Auf alle Reaktionen des Körpers gibt es in der Regel auch eine logische Erklärung.

1. Du befindest dich in der Reduktionsphase und die Energielieferanten wurden reduziert, somit hat dein Körper weniger Energie, um die Thermogenese (Körpertemperatur) über die extern zugeführten Energielieferanten aufrecht zu erhalten.
2. Das Zittern ist nichts anderes, als daß durch die schnellen Muskelkontraktionen dein Körper versucht, sich zu erwärmen, dazu benötigt er Energie. Diese Energie wird dann zum Teil von Deinem Depotfett, das Du loshaben willst, bereitgestellt.
3. Blaue Hände bedeuten, dass sich dein Körper auf die Durchblutung der inneren Organe konzentriert und somit färben sich die Extremitäten wie Hände und Füße leicht blau.

Folgende Möglichkeiten gibt es die du wahrscheinlich schon kennst

1. Logischer weise warm anziehen.
2. Nährstoffzufuhr erhöhen und damit leben, daß die Depotfettreduktion langsamer von statten geht.
3. Sich freuen, daß man bedingt durch die kalte Jahreszeit schneller sein Depotfett los wird.

Ich tendiere eindeutig zum einfachsten: zieh dich warm an



In den letzten 3 Wochen ist meine Leistung schlechter geworden. Ich merke, dass mir die Kraftübungen schwerer fallen als sonst, obwohl sich im Training nichts geändert hat. Beim Cardiotraining hatte ich früher bei 90 - 100 Watt die vorgegebene Herzfrequenz von 130. Nun erreiche ich die 130 schon bei 65 Watt. Ich fühle mich körperlich nicht krank oder schlapp. Im Dezember ging es mir psychisch ziemlich schlecht und ich nehme seit Mitte Dezember ein Antidepressivum (Duloxitin). Laut Beipackzettel hat das allerdings keine Auswirkung auf die HF. Soll ich das Training wie vorgegeben weiter machen und das Ganze als vorübergehendes Formtief einstufen? Oder sollte ich irgendwas ändern?

Wir unterliegen alle gewissen Formtiefs, somit besteht die Möglichkeit, daß auch Du da mal durch musst. Dazu wirken sich Medikamente immer unterschiedlich aus und ich verlasse mich da nicht auf die Aussage dessen, der mir das Medikament verschreibt. Hast Du schon gegoogelt, was die Nebenwirkungen anbetrifft? Wenn nicht, wäre es gut, wenn Du das mal machen würdest. Ich habe mir die Mühe gemacht und folgendes gefunden:

Häufige Nebenwirkungen:

Verminderter Appetit, Schlaflosigkeit, Angst, Schlafstörungen, Aufregung, LibidoVerminderung, , Lustlosigkeit, Schläfrigkeit, nervliche Missempfindungen Schwäche, Schüttelfrost.

Gelegentliche Nebenwirkungen:

Schilddrüsenunterfunktion, Verwirrtheit, abnormale Träume, Teilnahmslosigkeit, schlechter Schlaf, Aufmerksamkeitsstörung, Herzklopfen, Herzrasen, Ohnmacht, Blutdruckanstieg, Muskelkrämpfe, Muskelsteifigkeit, Schmerzen an Knochen und Muskeln, Durst, Gewichtsveränderungen,

Seltene Nebenwirkungen:

Natriummangel im Blut, gestörte hormonelle Regelung des Wasserhaushaltes im Körper, Krampfanfälle, allgemeiner Muskelkrampf, krankhafte Bewegungsunruhe, seelische Unruhe, unwillentliche Bewegungen, Bewegungsstörungen, Herzrhythmusstörungen (überwiegend Vorhofflimmern), Bluthochdruck-Krise, Blutdruckabfall bei Körperlageveränderung, kalte Hände, Arme und Beine, Muskelzuckungen.

Wie man hier direkt anhand nur einem kleinen Anteil der Nebenwirkungen, die auftreten können, erkennen kann (wie z.B. verminderter Libido, Muskelsteifigkeit, Schilddrüsenunterfunktion, Muskelkrämpfe, Schläfrigkeit usw.) ist es nicht verwunderlich, daß die Leistungsfähigkeit darunter leidet.



6. Übungsvideos

Prolog

Die aufgeführten Links führen zu meinem Account bei YOUTUBE und zeigen dort die Ausführungen der einzelnen Fitness Übungen. Eine korrekte Übungsausführung bei Fitness Übungen ist zwingend notwendig, um Verletzungen vorzubeugen und das Training effektiv gestalten zu können.



6.1. Rückenübungen

Aufrechtes rudern

Butterfly Reverse

Frontziehen/Latzug zur Brust

Hyperextension auf dem Ball

Hyperextension aufrollende Variante

Hyperextension gestreckte Version

Horizontales Rudern

Klimmzüge

Klimmzüge an der Klimmzugmaschine

Latzug zum Nacken oder Nackenziehen

Latzug zur Brust oder Frontziehen

Aufrechtes rudern

Butterfly Reverse

Frontziehen/Latzug zur Brust

Hyperextension auf dem Ball

Hyperextension aufrollende Variante

Hyperextension gestreckte Version

Horizontales Rudern

Klimmzüge

Klimmzüge an der Klimmzugmaschine

Latzug zum Nacken oder Nackenziehen



6.2. Brustübungen

Brusttraining richtig ausgeführt

Butterfly

Fliegende Bewegung mit der Kurzhantel

Kabelzüge für die Brust

Kurzhanteldrücken Flachbank

Schrägbankdrücken mit der Kurzhantel



6.3. Schulterübungen

Arnold Press stehend Kurzhantel

Arnold Press sitzend

Aufrechtes Rudern

Butterfly Reverse

Kurzhanteldrücken sitzend

Kurzhanteldrücken über Kopf stehend

Seitheben mit der Kurzhantel

Schulter 1.0

Schulter 1.1

Schultergürtel mit der Kurzhantel im liegen

Vorgebeugtes Seitheben mit der Kurzhantel



6.4. Trizepsübungen

Kick Backs verschiedene Varianten

Trizeps drücken einarmig

Trizeps drücken einarmig über Kopf

Trizeps drücken am Seil

Trizeps drücken am Seil über Kopf

Trizepsdrücken am Kabel mit dem Seil

Trizeps drücken Seil Obergriff

Trizeps drücken mit der SZ. in verschiedenen Varianten

Trizeps

Trizeps einarmig verschieden Varianten

Trizeps Kick Backs mit der Kurzhantel



6.5. Bizepsübungen

Bizeps Maschine

Bizeps Übungen

Doppelbizepscurls

Konzentrationscurls

Scott curls 1

Spider curls

Verschiedene Bizepscurls am Kabel



6.6. Bauchübungen

Bauchübung auf dem Boden schräger Bauchmuskel.

Bauchmuskelübung auf dem Gymnastikball

Bauchmuskelübung für die gerade Bauchmuskulatur

Beinheben am Dipsgestänge

Beinheben mit Schlaufen

Salam



6.7. Beinübungen

Ausfallschritt mit der Kurzhantel

Ausfallschritt

Beinbeuger liegend

Beinbeuger im sitzen

Beinpresse 1

Beinpresse 2

Beinstrecker

Kniebeuge 1

Kniebeuge 2

Kreuzheben

Po Kniebeuge

Spezialkniebeuge 1

Spezialkniebeuge 2

Spezialkniebeuge 3

Sumo Kniebeuge

Wadenheben sitzend

Wadentraining an der Beinpresse



6.8. Stretching

Stretching 1

Stretching 2

Stretching 3



6.9. Epilog

Link zu meiner Seite mit zusätzlichen Übungen falls sie hier nicht vorhanden sein sollten.