Michael Matthews
Thinner Leaner Stronger E-Book

Reading excerpt

Thinner Leaner Stronger E-Book
of Michael Matthews
Publisher: Unimedica of Narayana Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b22848

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

ÜBER DEN AUTOR

Ein gesunder Menschenverstand reicht nicht, um Großes zu erreichen. Du musst wahnsinnig und verzweifelt sein.

LORD NAOSHIGE

GESTATTEN? MEIN NAME IST MIKE. ICH DENKE, DASS JEDER MENSCH DAS POTENZIAL DAZU HAT, körperlich in Bestform zu kommen. Und ich gebe mein Bestes, damit alle Leute die Chance bekommen, dieses Potenzial zu entfalten. Dafür gebe ich ihnen praktikable, praxiserprobte und wissenschaftlich basierte Ratschläge an die Hand.

Ich mache seit mittlerweile über einem Jahrzehnt Fitnesstraining und bin dabei auf alle erdenklichen Workout-Programme, Diätempfehlungen und Ergänzungsmittel gestoßen. Ich behaupte nicht, alles zu wissen. Aber ich weiß, was funktioniert und was nicht.

Wie die meisten anderen Leute hatte auch ich zu Beginn des Trainings keinen Plan. Hilfe erhoffte ich mir von Magazinen. Ich verbrachte jeden Tag zwei Stunden im Fitnesscenter und gab jeden Monat Hunderte Dollar für wertlose Ergänzungsmittel aus. Die Erfolge waren relativ überschaubar.

So ging das jahrelang weiter. Ich sprang von einem Workout-Programm zum nächsten. Dabei testete ich alle erdenklichen Split-Programme, Übungen, Satzstrukturen und sonstigen Pläne. Zwar machte ich einige Fortschritte (das bleibt nicht aus, wenn du nicht aufgibst), aber es ging nur langsam voran und am Ende verfiel ich in einen müden Trott.

Mein Gewicht stagnierte über ein Jahr lang, und es gab keine nennenswerten Kraftzuwächse mehr. Und über »gesunde Ernährung« wusste ich kaum mehr, als dass sie viel Protein enthalten sollte. In meiner Not wandte ich mich an verschiedene Trainer, die mir aber auch immer wieder dasselbe verordneten. Das Fitnesstraining gefiel mir zu sehr, um damit aufzuhören. Aber mit meinem Körper war ich trotzdem nicht zufrieden, und ich wusste nicht, was ich falsch machte.

Dieses Bild entstand nach sechs Jahren regelmäßigem Gewichtstraining:

Nichts, was einen vom Hocker hauen würde … Es war an der Zeit, etwas zu ändern.

SCHLAUES TRAINING

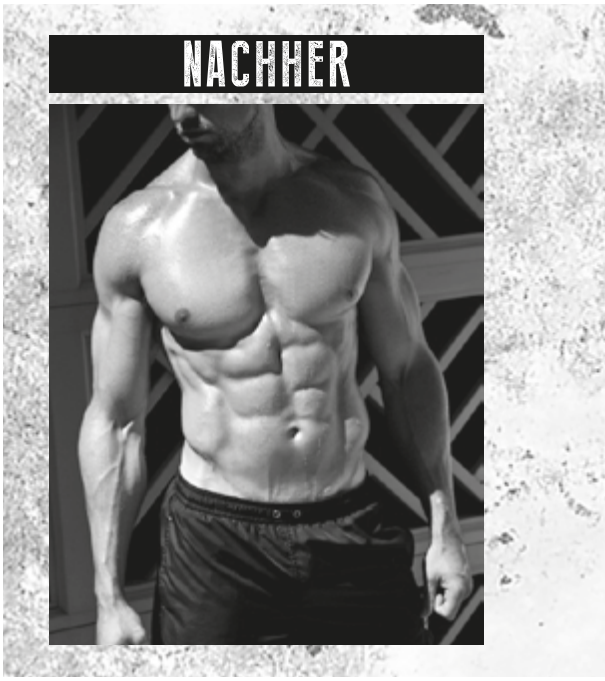
Ich fasste schließlich den Entschluss, mich genau zu informieren. Ich warf die ganzen Fitness-Ratgeber weg, meldete mich bei den Foren ab und befasste mich mit der Realität, der Physiologie des Muskelwachstums und Fettabbaus. Ich wollte herausfinden, was zum Aufbau eines kräftigen, schlanken und starken Körpers notwendig ist.

Ich verschaffte mir die Werke der führenden Kraft- und Bodybuilding-Trainer, sprach mit unzähligen Vertretern des Natural Bodybuilding und durchforstete Hunderte wissenschaftlicher Abhandlungen. Am Ende kristallisierte sich ein klares Bild heraus.

Die wahren wissenschaftlichen Hintergründe eines beeindruckenden Körperbaus sind ganz einfach zu erklären – viel einfacher, als es der Gesundheits-, Fitness- und Ergänzungsmittel-Industrie lieb ist. Den ganzen Mist, den du im Fernsehen, in Bodybuilding-Zeitschriften und im Fitnesscenter zu sehen und hören bekommst, kannst du bis auf wenige Ausnahmen getrost vergessen.

Ich habe auf Basis meiner Erkenntnisse mein Training und meine Ernährung grundlegend umgestellt. Es war überwältigend, wie gut mein Körper darauf ansprach. Der Kraftzuwachs war gigantisch. Auch meine Muskeln machten zum ersten Mal seit Jahren wieder Fortschritte, während meine Energiekurve steil nach oben zeigte.

Das ist jetzt gerade einmal gut fünf Jahre her. So habe ich mich körperlich innerhalb dieses Zeitraums verändert:



Ein ziemlicher Unterschied.

START IN EINE NEUE KARRIERE

Meinen Freunden fiel natürlich meine körperliche Entwicklung auf, weshalb sie mich öfter um Rat fragten. Ich wurde zu ihrem inoffiziellen Trainer.

Unter meinen Freunden und Bekannten gab es einige, die sich mit dem Muskelaufbau schwertaten. Ich half ihnen, innerhalb eines Jahres 13 Kilo Muskelmasse aufzubauen. Daneben gab es Leute, denen es ein Rätsel war, warum sie einfach nicht abnahmen. Mit meinen Ratschlägen schafften sie es, 13 Kilo abzuspecken und dabei deutlich muskulöser zu werden. Es waren auch Menschen über 50 dabei, die dachten, ihr Hormonspiegel sei zu niedrig, um mit dem Sport noch vernünftige Ergebnisse zu erzielen. Zusammen schafften wir es, in puncto Körperfett und Muskeldefinition die Uhr um 20 Jahre zurückzudrehen.

Nach langjähriger Arbeit mit meinen »Klienten« (sprich: mit den Leuten, die ich gratis mittrainieren ließ), kam immer öfter die Frage, ob ich nicht einmal einen Trainingsratgeber schreiben will. Zuerst nahm ich die Anregung nicht ernst. Aber der Gedanke reifte mit der Zeit.

Was, wenn ich als Anfänger so ein Buch gehabt hätte? Ich spann den Gedanken weiter. Wahrscheinlich hätte ich mir eine Menge Zeit, Geld und frustrierende Erlebnisse gespart. Und hätte schon vor Jahren meine Bestform erreicht. Ich genoss es, den Leuten mit meinem Wissen weiterzuhelfen. Wie wäre es, über das Medium Buch Tausenden und sogar Hunderttausenden von Menschen zu helfen? Der Gedanke faszinierte mich.

Spontan entschloss ich mich dazu, das Buch »BIGGER LEANER STRONGER« zu verfassen, das im Oktober 2012 in Erstauflage veröffentlicht wurde (2017 auf Deutsch im Unimedica-Verlag erschienen). Der Verkauf lief anfangs etwas schleppend. Doch nach einem bis zwei Monaten kamen dann die ersten E-Mails begeisterter Leser. Ich war überwältigt. Danach machte ich mich sofort an die Arbeit für mein zweites Buch. Dazu plante ich noch diverse andere Titel ein.

Mittlerweile habe ich sieben Bücher veröffentlicht. Und das Beste daran: Ich bekomme jeden Tag zahlreiche Mails und Nachrichten über soziale Medien von Lesern, die enthusiastisch von ihren Erfolgen berichten. Die Leute sind genauso verblüfft wie ich selbst vor einigen Jahren. Mir ging es genauso, als ich erfuhr, wie einfach der Aufbau gesunder Muskelmasse sowie der Fettabbau eigentlich sind – ohne zu hungern oder sich schlecht zu fühlen.

Es motiviert mich immer wieder aufs Neue, wenn ich sehe, wie ich das Leben der Menschen positiv beeinflussen kann. Der Enthusiasmus meiner Leser und Follower ist für mich eine riesige Motivationsquelle. Ihr seid einfach die Besten, Leute!

DER NÄCHSTE SCHRITT

Die Recherche und das Schreiben sind meine wahre Leidenschaft. Deshalb bin ich ständig mit neuen Büchern, meiner Website (www.muscleforlife.com) und anderen literarischen Abenteuern beschäftigt.

Dabei habe ich drei große Ziele immer fest im Blick:

1. **Ich will Millionen von Menschen helfen, fit und gesund zu leben.** Diese Vorstellung ist einfach zu verlockend, findest du nicht auch? Ich weiß, dass das ein hochgestecktes Ziel ist. Ich glaube aber, dass ich es schaffen kann. Dabei will ich nicht nur erreichen, dass die Menschen gut aussehen. Es geht auch darum, einige gefährliche Negativtrends aufzuhalten, die wir für die körperliche und seelische Gesundheit im Allgemeinen sehen.
2. **Ich möchte beim Kampf gegen Halbwahrheiten und Augenwischerei mit gutem Beispiel vorangehen.** Leider gibt es in dieser Branche viele Knallköpfe, Lügner und Betrüger, die aus den Ängsten und Unsicherheiten der Leute Kapital schlagen wollen. Dagegen möchte ich etwas tun. Mein Ziel ist, mich als ersten Ansprechpartner für praktische und leicht verständliche Tipps zu etablieren, die auf seriöser Forschung und stichhaltigen Forschungsergebnissen beruhen.
3. **Ich will dazu beitragen, die Branche der Sportergänzungsmittel zu reformieren.** Die heimtückischen Pillendreher und Pulvermischer hasse ich am allermeisten. Sie versuchen, die Leute mit allen Mitteln zu täuschen. Da werden sinnlose Zutaten mit wohlklingenden Namen versehen oder ungesunde Füllstoffe wie Maltodextrin und sogar Mehl und Sägemehl zugegeben. Die Hersteller zitieren ominöse Studien und bieten Produkte mit sogenannten »Geheimzutaten« feil. Sie sponsern mit Steroiden vollgepumpte Sportler, damit die behaupten, ihre Erfolge seien auf das Produkt zurückzuführen ... Sie versuchen, mit allen Mitteln, ihre Produkte an die Frau und an den Mann zu bringen.

Nach dieser kurzen Einführung wünsche ich dir viel Spaß mit dem Buch. Ich bin mir sicher: Wenn du die neuen Informationen richtig umsetzt, wirst du ebenfalls deinen Körperbau drastisch verbessern, ohne deinen Speiseplan zu hassen oder dich jeden Tag im Fitnesscenter bis aufs Blut quälen zu müssen.

Bist du bereit? Gut! Dann steigen wir ein ...

INHALT

EIN MANN, EIN WORT XV
Die Methode, mit der du deinen Körperbau in überraschend kurzer Zeit drastisch verbessern kannst

EINLEITUNG THINNER LEANER STRONGER – DER ANDERE RATGEBER 1
Die Geheimnisse der milliardenschweren Fitnessindustrie

ABSCHNITT I: GRUNDLAGEN

1. **DIE UNSICHTBARE HÜRDE AUF DEM WEG ZU GESUNDHEIT UND FITNESS** 11
Das große und unerwartete Hindernis, das zwischen dir und deinen Zielen steht

2. **INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS** 15
TEIL 1: DAS EINMALEINS DER PHYSIOLOGIE
Wenig bekannte Informationen zu den Grundbausteinen des Körpers

3. **INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS** 19
TEIL 2: ERNÄHRUNG
Informationen zur Auswirkung der Ernährung, die den meisten Menschen verschlossen bleiben

4. **INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS** 23
TEIL 3: ALLGEMEINE GESUNDHEIT
Infos zu den Voraussetzungen allgemeiner Gesundheit, die den meisten Menschen verborgen bleiben

5. **DIE 8 GRÖSSTEN FEHLER BEIM MUSKELAUFBAU** 27
Die Gründe, warum die meisten Frauen im Studio trotz großem Einsatz und Zeitaufwand nur wenig oder keine Zuwächse erzielen

6. **DIE 3 WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTEN GESETZE DES MUSKELAUFBAUS** 39
Das überraschend einfache Rezept für größere und stärkere Muskeln

7. **DIE 5 GRÖSSTEN FEHLER BEIM FETTABBAU** 45
Fallstricke auf dem Weg zur knackigen Figur

8: **DIE 4 WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTEN GESETZE DES GESUNDEN FETTABBAUS** 55
Die Grundlage aller effektiven Maßnahmen zum Fettabbau

ABSCHNITT II: DIE INNERE EINSTELLUNG

9. DIE INNERE EINSTELLUNG ZUR FITNESS 65
Weitere Voraussetzungen für einen erstklassigen Fitnesszustand neben dem Trainings- und Ernährungsprogramm

10. DAS EINFACHE PRINZIP DER WILLENSKRAFT UND SELBSTKONTROLLE 69
Die Motivation zum täglichen Training und Einsatzfreude als wichtige Erfolgsgrundlagen

11. EINFACHE STRATEGIEN ZUR FORMULIERUNG MOTIVIERENDER ZIELE 97
Die effektive Zielsetzung als Geheimwaffe, um mit dem Programm voll ins Schwarze zu treffen

ABSCHNITT III: ERNÄHRUNG

12. MEHR ALS NUR GESUNDE ERNÄHRUNG 105
DER ULTIMATIVE LEITFADEN ZUM EFFEKTIVEN SPEISEPLAN
Alle Nährstoffe, die der Körper braucht, um an Muskelmasse zuzulegen, abzuspecken und gesund zu bleiben

13. PERFEKT GETIMTE NÄHRSTOFFZUFUHR FÜR MAXIMALE TRAININGSERFOLGE 145
Die Ernährung in den einzigen wirklich wichtigen Zeitfenstern vor und nach dem Sport

14. LEIBSPEISEN FÜR DEN TRAUMKÖRPER 155
DER TLS-ERNÄHRUNGSPLAN
Extrem flexible Speisepläne für die individuellen Figurziele

15. GESUNDE LEBENSMITTEL FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL 187
Strategien zum Kauf gesunder und günstiger Produkte

ABSCHNITT IV: TRAINING

16. DIE TLS-TRAININGSPHILOSOPHIE 195
Die Trainingsansätze, mit deren Hilfe du hinsichtlich Kraft- und Muskelaufbau dein Potenzial voll entfaltest

17. DAS TLS-TRAININGSPROGRAMM 219
Der ultimative Leitfaden zum richtigen Training sämtlicher Muskelgruppen

18. DER TLS-TRAININGSPLAN 263
Die Vorlage zu einem Training, mit dem du garantiert stärker und attraktiver wirst

19. ERFOLGSKONTROLLE 279
GRADMESSER DER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG
Argumente und Ansätze für die Verlaufskontrolle des Trainings- und Speiseplans

20. VERHALTENSKODEX FÜR TRAININGSPARTNER 285
Voraussetzungen für ein erfolgreiches und motivierendes Training zu zweit

21. VERLETZUNGSPRÄVENTION 287
Ratschläge zur drastischen Senkung des Verletzungsrisikos und zur Regeneration

ABSCHNITT V: ERGÄNZUNGSMITTEL

22. DEIN OBJEKTIVER ERGÄNZUNGSMITTELKATALOG 297
Tops und Flops unter den Produkten

ABSCHNITT VI: DER EINSTIEG

23. DER STARTSCHUSS FÜR DEINE KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG 331
Der Startpunkt für die Reise zur Traumfigur

ABSCHNITT VII: ANHANG

24. FRAGEN UND ANTWORTEN 335
Antworten auf häufige Fragen der Leser und Kunden zu den Themen Training, Ernährung und Lebensstil

INDEX 343

BEZUGSQUELLEN 349

LITERATURHINWEISE 350

Wenn du den Stoffwechsel »ankurbelst« oder »bremst«, hat das zur Folge, dass sich auch der Grundumsatz erhöht. Das bedeutet, der Körper verbrennt im Ruhezustand mehr oder weniger Kalorien.

Das Kardiotraining – vor allem das sogenannte hochintensive Intervalltraining (kurz: HIIT) – kann den Grundumsatz über den sogenannten Nachbrenneffekt erhöhen. Das klingt nach einem weiteren kurzlebigen Fitnesstrend. Und tatsächlichen werden das HIIT und der Nachbrenneffekt oft in kessen Werbeslogans als flotte Schlagworte missbraucht. Das Prinzip ist aber genauso einleuchtend wie erfolgreich: Beim HIIT verbrennt der Körper tatsächlich auch nach dem Sport weiter Energie.[2]

Die Sache ist nur: Wenn die Ernährung nicht stimmt, dann bringen auch der Lauf oder die Radtour am Abend nicht viel.

Nehmen wir einmal an, du willst abnehmen und hast dummerweise 600 Kalorien mehr zu dir genommen, als dein Körper über den Tag hinweg verbrannt hat. Du gehst also abends 30 Minuten lang joggen.

Damit verbrauchst du 300 Kalorien, dazu vielleicht noch 100 Kalorien zusätzlich über den Nachbrenneffekt.

Du liegst also immer noch 200 Kalorien über dem Nullwert. Das bedeutet, dass der Gesamtanteil an gespeichertem Fett an diesem Tag nicht gesunken ist oder vielleicht sogar zugenommen hat.

So könntest du jahrelang weitermachen, ohne jemals schlanker zu werden. Du würdest dabei mit der Zeit sogar immer mehr an Gewicht zulegen. Das ist der am weitesten verbreitete Fehler, den viele Leute machen, die »scheinbar einfach nicht abnehmen können«.

IRRTUM NR. 3
DIE NEUE DIÄT IST DER ABSOLUTE BRINGER

Die Atkins-Diät, die South Beach-Diät, die Steinzeitdiät, die schreckliche HCG-Diät, die Hollywood-Diät, die Körpertyp-Diät …

Es sieht fast so aus, als käme alle vier bis acht Wochen eine neue Diät auf den Markt. Unmöglich, da noch den Überblick zu behalten.

Zwar ist nicht jede neue angesagte Diät schädlich. Die Steinzeitdiät sieht zum Beispiel unnötig starke Einschränkungen vor, ist aber trotzdem relativ gesund. Dennoch existiert eine verwirrende Anzahl an Modediäten, die von durchtrainierten Models und Schauspielern beworben werden. Mit der logischen Konsequenz, dass die Leute einfach nicht mehr wissen, welche Methode zum Fettabbau wirklich die richtige ist.

So springen viele Menschen von einer Diät zur nächsten, ohne jemals die gewünschten Resultate zu erzielen. Der Grund, warum sie den Anbietern die vielen lächerlichen Diäten so leicht abkaufen: Sie kennen nicht die zugrundeliegenden Prinzipien des Stoffwechsels und des Fettabbaus – ein Problem, das du nach der Lektüre dieses Abschnitts nicht mehr hast. Daneben gibt es natürlich auch Leute, die diese Grundprinzipien einfach nicht akzeptieren wollen.

Doch die Regeln sind unumstößlich. Darum kannst du dich weder mit irgendeiner neumodischen Diät noch mit einem

Ergänzungsmittel aus Schlangenölextrakt herumwinden.

Der beste Ernährungsplan ist immer noch der, den du auf Dauer durchhalten kannst. Du wirst sehen, dass ein flexibler und ausgewogener Ansatz mit Abstand am meisten Spaß macht und am effektivsten wirkt. Wenn du das einmal am eigenen Leib erlebt hast, wird dir klar, wie lachhaft die meisten der Diättrends sind, die durch die Fitnesscenter und Medien geistern.

IRRTUM NR. 4
ENDLOSE SÄTZE VERBESSERN DIE MUSKELDEFINITION

Viele »Fitnessgurus« empfehlen große Satzlängen mit niedrigen Gewichten, um »so richtig in Form zu kommen«.

Das ist aber das genaue Gegenteil dessen, was dir weiterhilft.

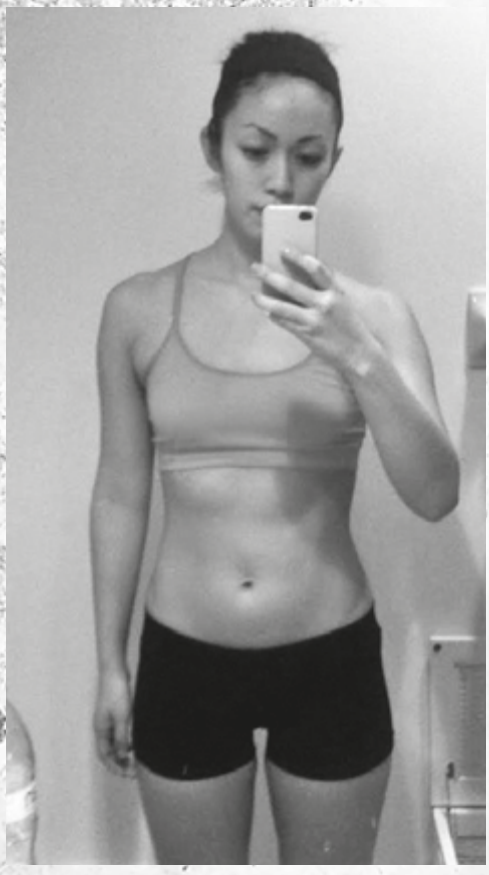
Wenn ein Kaloriendefizit vorliegt, ist der Körper voll auf Muskelabbau gepolt. Wenn du dich ausschließlich auf die (sprich: höhere) WDH-Zahlen konzentrierst, nimmt die Muskelkraft rapide ab, während du gleichzeitig deutlich an Muskelmasse einbüßt.[3]

Willst du dir deine Kraft und Muskelmasse erhalten und gleichzeitig abspecken, brauchst du schwere Gewichte. Das Ziel besteht darin, die Muskulatur vor immer größere Herausforderungen zu stellen. So ist dafür gesorgt, dass die Eiweißsynthese immer auf Hochtouren läuft. Das hilft dir dabei, die Muskelmasse zu erhalten.[4]

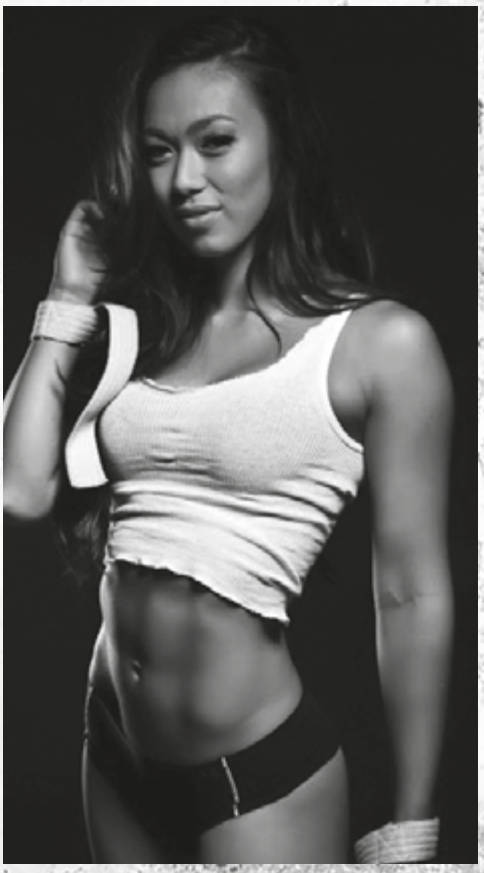
Wenn du richtig viele Kalorien loswerden möchtest, konzentriere dich auf Ganzkörperübungen wie Kniebeugen und das Kreuzheben. Das sind die Übungen, mit denen du auch nach dem Workout noch die meisten Kalorien verbrennst.[5]

Zusammenfassend kann gesagt werden: Ein schöner schlanker Körper ist das Ergebnis eines hohen Muskel- und niedrigen Körperfettanteils. Das ist das ganze Geheimnis. Es gibt keine Spezialübungen, mit denen du »die quer gestreifte Muskulatur herausarbeiten« könntest. Wenn du die Muskeln mit unzähligen WDH bearbeitest, bringt dir das für den Körperbau rein gar nichts.

VORHER



NACHHER



»Der Einstieg ins TLS-Programm war die beste Entscheidung meines Lebens!«

CHRISTIE C.

IRRTUM NR. 5
ES IST MÖGLICH, AN EINZELNEN KÖRPERTEILEN ABZUSPECKEN

In den Zeitschriften findest du unzählige Artikel mit Workouts für den Sixpack, schlanke Oberschenkel, schlanke Hüften usw.

Wenn das Leben nur so einfach wäre.

Sobald du eine bestimmte Muskelgruppe in Beschlag nimmst, steigen zwar im betreffenden Bereich die Durchblutung und die Lipolyse (die Umwandlung von Fettzellen zu

nutzbarer Energie). Der Effekt ist allerdings nicht so stark, dass es einen großen Unterschied machen würde.[6]

Wenn du einen bestimmten Körperteil trainierst, verbrennt der Körper Kalorien, während die Muskulatur zum Wachstum angeregt wird. Beides hilft dir definitiv beim Abspecken. Allerdings ist es nicht so, dass dabei direkt die Fettschicht über der betreffenden Muskulatur spürbar abnimmt.[7]

Der Fettabbau funktioniert nur auf den ganzen Körper gesehen. Du kannst nur für die notwendigen Voraussetzungen in Form eines Kaloriendefizits sorgen, um die Fettpolster am ganzen Körper loszuwerden. Dabei ist wichtig, dass der Abbau in manchen Bereichen schneller funktioniert als in anderen.

Du kannst Crunches absolvieren, bis du schwarz wirst. Einen schlanken Bauch wirst du erst dann bekommen, wenn du auch den gesamten Körperfettanteil heruntergefahren hast. Und das geht eben hauptsächlich über die Ernährung.[8]

Wie bereits zuvor erwähnt: Willst du an einer bestimmten Stelle abnehmen, verstärkst du das Problem nur, wenn du die Muskulatur trainierst, ohne gleichzeitig den Körperfettanteil zu senken.

Dann wachsen nämlich die Muskeln unter den Fettpolstern, wodurch der Zielbereich nur noch größer und aufgedunsener aussieht.

Daher hebe ich immer wieder die folgende einfache Faustregel hervor: Je mehr Muskeln ein Mensch aufbaut, umso schlanker muss er sein, um nicht bulliger zu wirken. Hat eine Frau einmal nach einem bis mehreren Jahren Gewichtstraining eine ordentliche Muskelmasse erreicht, sollte sie sich bei oder unter einem Körperfettanteil von 20 Prozent bewegen, um weiterhin sportliche und straffe Arme, einen festen Bauch, schlanke Beine und einen prallen Hintern zu haben. Bei Männern führt ein Wert von 10 Prozent oder weniger zum gewünschten Körper, inklusive eines deutlich sichtbaren Waschbretts, einer schlanken Taille, hervortretenden Adern, praller Muskeln etc.

Nun hat jeder Mensch entsprechend seiner Veranlagung bestimmte hartnäckige Problemzonen. Ich kenne Frauen, bei denen sich das ganze Fett an den Hüften sammelt. Andere haben das Glück, dass sich der Speck gleichmäßig auf den Körper verteilt.

So oder so kannst du dir aber sicher sein: Du kannst so schlank und muskulös werden, wie du willst. Du musst dafür nur die nötige Geduld aufbringen, bis du den gewünschten Körperfettanteil erreicht hast.

FAZIT

Wie beim Muskelaufbau schlagen auch beim Fettabbau viele Leute einen komplett falschen Weg ein. Mit dem Ergebnis, dass sie ihr Wunschgewicht nie erreichen.

Die Regeln des gesunden Fettabbaus sind jedoch genauso leicht verständlich und hocheffektiv wie die des Muskelaufbaus. Im nächsten Abschnitt will ich dir diese Grundprinzipien vorstellen und dir zeigen, wie du sie am besten in die Praxis umsetzt.

dieren, die der Fitness-Tracker angibt. Diesen Ansatz halte ich allerdings für unnötig kompliziert.

Die oben vorgestellte Berechnungsmethode für den täglichen Kalorienbedarf ist eine genauso gute Grundlage. Sie macht dir das Leben bei der Auswahl deiner Mahlzeiten leichter, da du dich damit jeden Tag an denselben Werten orientieren kannst.

Nur, falls du dich fragst, warum die Multiplikatoren niedriger sind als die Standardwerte nach Katch McArdle und in anderen vergleichbaren Modellen, die du im Internet findest: Die Vorgaben nach Katch McArdle sind zu hoch angesetzt. Wenn du keinen außergewöhnlich schnellen Stoffwechsel hast, kommst du damit auf zu hohe Werte für den täglichen Kalorienbedarf. Das hat zur Folge, dass du je nach Zielvorgabe dein Gewicht nicht herunterbekommst oder zu schnell zulegst.

Die Mathematik zählt nicht zu deinen Stärken, und du bist jetzt ein wenig verwirrt? Auch dafür gibt es eine Lösung: Du kannst auch ohne eine Berechnung deiner BSR oder deines täglichen Kalorienbedarfs arbeiten. Um die Sache noch mehr zu vereinfachen, stelle ich dir einfache Formeln für die erforderlichen Makronährstoffe auf Basis deines Gewichts, deines ungefähren Körperfettanteils und deiner Ziele zur Verfügung.

Trotzdem ist es sinnvoll, wenn du weißt, wie du auf diese Werte kommst. Es kommt oft vor, dass diese Werte erwähnt werden, ohne dass genauer auf ihre Bedeutung und die Berechnungsgrundlage eingegangen wird.

EIWEISS

Eine eiweißreiche Ernährung ist beim Abnehmen unverzichtbar für den Aufbau und Erhalt der Muskelmasse. Eine eiweißarme Ernährung hingegen bringt dir rein gar nichts – es sei denn, du hast Nierenprobleme. Das ist eine unumstößliche Tatsache.

Einer der häufigsten Fehler bei stagnierenden Leistungen im Studio besteht darin, die tägliche Proteinzufuhr aus den Augen zu verlieren oder Mahlzeiten auszulassen.

Wenn du über die Ernährung Eiweiß aufnimmst, baut der Körper die Proteine ab, um sie zu Aminosäuren umzuwandeln. Die werden gespeichert und anschließend bei Bedarf unter anderem zum Muskelaufbau verwendet. Führst du über die Nahrung zu wenig Eiweiß zu, kann im Körper ein Mangel an essenziellen Aminosäuren entstehen. Dadurch lässt die Fähigkeit des Organismus zum Neuaufbau und zur Reparatur von Muskelgewebe nach – und zwar unabhängig davon, ob du trainierst oder nicht.

Die essenziellen Aminosäuren sind für die grundlegenden Prozesse notwendig, die beim Absterben und Neuaufbau von Zellen ablaufen.

Bei regelmäßigem Training – vor allem an den Gewichten – steigt der körperliche Bedarf an Eiweiß und den daraus gebildeten essenziellen Aminosäuren. Der Körper muss irgendwie die Schäden ausgleichen, die du den Muskelfasern zufügst. Und dafür braucht er viele neue Bausteine. Demzufolge ist es auch wenig überraschend, dass Sportler Studien zufolge eine hohe Proteinzufuhr benötigen, um die maximale Leistung abrufen zu können.[1]

Du wirst dich jetzt sicher fragen, wie viel Eiweiß dafür nötig ist … Bitte sehr:

Der Eiweißbedarf eines Sportlers

Das amerikanische Institute of Medicine empfiehlt, 10 bis 35 Prozent der täglich zugeführten Kalorien in Form von Eiweiß zu sich zu nehmen.[2]

Eine ziemlich große Spannweite. Selbst, wenn du dich am oberen Limit bewegst, wirst du nicht ausreichend Eiweiß abbekommen, wenn deine allgemeine Kalorienzufuhr zu niedrig ist. Führt du umgekehrt zu viele Kalorien zu, wirst du übers Ziel hinausschießen.

Schauen wir uns einige klinische Studien zum Thema an, um eine eindeutigere Antwort zu bekommen. Beginnen wir mit einer wissenschaftlichen Untersuchung an der kanadischen McMaster University:

Nach dieser Studie ist eine Dosis von 1,3 bis 1,8 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht die richtige Menge für die maximale Eiweißsynthese (Proteinbiosynthese).[3] Die Wissenschaftler weisen dabei allerdings auch darauf hin, dass im Fall häufiger oder hochintensiver Trainingseinheiten noch mehr Eiweiß nötig sein könnte. Dasselbe gilt für Diäten und Abspeckprogramme mit eingeschränkter Kalorienzufuhr.

Die Autoren einer häufig zitierten Studie von der kanadischen University of Western Ontario kommen zum selben Schluss: Für einen Sportler können 1,6 bis 1,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht ausreichen. In bestimmten Situationen kann aber auch ein höherer Anteil erforderlich sein. Mögliche Einflussfaktoren sind die Energiezufuhr, die KH-Verfügbarkeit, die Intensität, Dauer und Art des Trainings, die Qualität der zugeführten Proteine, die Trainingserfahrung, das Geschlecht, das Alter, der Zeitpunkt der Nährstoffzufuhr und vieles mehr.[4]

Du siehst, dass die Angelegenheit alles andere als einfach ist und es wahrscheinlich keine Lösung von der Stange gibt. An dieser Stelle möchte ich eine alte Faustregel aus der Bodybuilding-Szene zitieren, die mit den genannten Ergebnissen vereinbar ist.

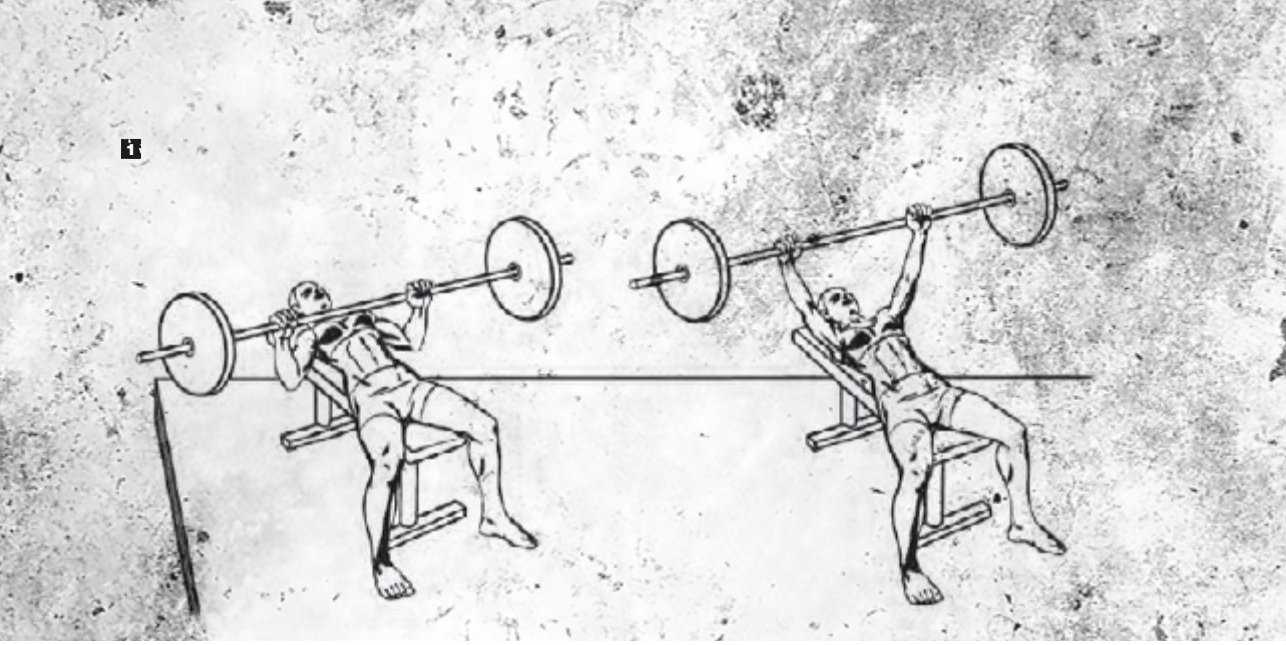
- Seit Jahrzehnten gelten 2,2 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht als Richtschnur fürs Bodybuilding.
- Für eine Diät zum Fettabbau werden höhere Konzentrationen im Bereich von 2,6 bis 3,3 Gramm pro Kilo Körpergewicht am Tag empfohlen.

Wenn dir das zu hoch gegriffen erscheint, solltest du dir einmal die Resultate einer Studie ansehen, die Forscher der neuseeländischen Auckland University of Technology 2013 veröffentlichten:

»Was den Eiweißbedarf für den Kraftsport bei limitierter Energiezufuhr betrifft, können wir von Werten zwischen 2,3 bis 3,1 Gramm pro Kilo fettfreier Körpermasse ausgehen. Bei höherer Kalorieneinschränkung und geringerer Körpermasse des Sportlers dürften die Werte noch höher liegen.«[5]

Der Begriff »fettfreie Körpermasse« bezieht sich dabei auf die nicht fetthaltigen Anteile des menschlichen Körpers, wie etwa die Skelettmuskulatur, die Knochen und den Wasseranteil. Wissenschaftlich gesehen unterscheidet sich diese Angabe von der schlanken Körpermasse, weil das Knochenmark und die inneren Organe einen gewissen Anteil an essenziellen Fetten enthalten. Die fettfreie Masse beinhaltet also noch einen kleinen Prozentsatz essenzieller Fette. Für die Praxis hat dieser Unterschied allerdings keine große Bedeutung. Das heißt, wir können die fettfreie Körpermasse genauso berechnen wie die fettfreie Masse.

(In meinem Fall läge die fettfreie Masse ebenfalls bei 80 Kilo.) Auf Basis der oben zitierten Forschungsergebnisse müsste ich also 170 bis 240 Gramm Eiweiß pro Tag zu mir nehmen, wenn ich die Kalorienzufuhr einschränke, um abzunehmen.



Bankdrücken

Wenn du zum ersten Mal ein Fitnesscenter betrittst, werden dir die vielen Männer auffallen, die beim Bankdrücken ihre persönlichen Bestleistungen zu knacken versuchen. Dabei kannst du die unterschiedlichsten Technikfehler beobachten: Entweder wird das Gewicht nicht bis ganz nach unten geführt oder der Rücken ist übermäßig gewölbt. Manche heben den Hintern von der Bank, ziehen die Schultern in der oberen Position nach oben, spreizen die Ellbogen ab usw.

Bei Übungen wie Kurzhantelcurls kannst du ohne großes Risiko auch mal etwas schummeln. Beim Bankdrücken ist das anders. Wenn du dich nicht so gut auskennst und dir große Gewichte auflastest, kannst du dir mit einer falschen Technik schnell Schulterverletzungen zuziehen. Solche Sachen brauchen *eine halbe Ewigkeit*, um richtig auszuheilen.

Mit der richtigen Ausführung stellst du sicher, dass die Schultern geschützt sind und die Brustmuskeln immer muskulöser werden. Sehen wir uns die Übung einmal etwas genauer an.

VORBEREITUNG

Um auf der Bank gute Leistungen zu bringen, brauchst du eine gute Basis. Und die holst du dir folgendermaßen:

1 Lege dich auf die Bank und dreh die Oberarmknochen in die Schultern hinein. Dafür die Schulterblätter zusammenpressen und nach unten in Richtung Gesäßmuskulatur ziehen. Anschließend den unteren Rücken wölben, sodass er sich eine Faustbreit von der Bank löst. Den gesamten Brustkorb anheben und weiten. Diese Position über den gesamten Satz hinweg beibehalten.

Die Hände etwas mehr als schulterbreit auf die Stange setzen (je nach Körperbau 55 bis 70 cm weit voneinander entfernt). Wenn die Hände zu nah beieinander sind, verschiebst du die Belastung zu stark auf den Trizeps. (Das Bankdrücken im engen Griff ist zwar ein fantastisches Trizepstraining. Aber dazu kommen wir erst später.) Nimmst du die Hände zu weit auseinander, schränkst du dadurch den Bewegungsumfang und die allgemeine Effektivität der Übung ein.

Die Daumen darfst du hier weder von der Stange nehmen noch in der gleichen Rich-

tung wie die anderen Finger um die Stange legen. Verwende stattdessen den normalen Obergriff, bei dem du die Hand wie eine Schraubzwinge auf die Stange setzt. Die Daumen sorgen dabei als Gegenspieler der anderen Finger für den notwendigen Gegendruck. Es gibt zwar verschiedene Argumente für den daumenlosen Griff. Dir kann damit aber bei großen Lasten auch schnell die Hantel aus den Händen rutschen und auf den Brustkorb oder schlimmer den Hals krachen. Wenn du einmal nach »Bench Press accident« googelst, wirst du wissen, was ich meine.

Lege dir die Stange außerdem in die Handflächen, nicht in die Finger. Sonst bekommst du Schmerzen in den Handgelenken. Und spanne die Hände *fest* um die Stange. Versuche, sie zusammenzudrücken wie eine gekochte Kartoffel. Das gibt dir noch einmal einen zusätzlichen Kraftschub. Versuche dazu, den Unterkörper stabil in Position zu halten. Setze dafür die Füße direkt unterhalb der Knie auf den Boden.

Die Knie selbst sollten etwas nach außen weisen. Spanne die Oberschenkelmuskulatur an und aktiviere die Gesäßmuskeln.

Die Oberschenkel sollten parallel und die Unterschenkel senkrecht zum Boden laufen. So kannst du beim Hochstemmen über die Fersen und Beine zusätzlich Druck ausüben. Auch die Powerlifting-Variante mit angehobenen Fersen ist möglich, falls du diese Art der Ausführung bevorzugst.

Mit diesen Vorbereitungen bist du bestens für den gesamten Satz gerüstet.

AUSFÜHRUNG

Nimm die Stange aus der Halterung, indem du die Ellbogen durchstreckst. Dann mit weiterhin gestreckten Armen die Stange in Position bringen. Versuche nicht, das Gewicht direkt aus der Halterung zum Brustkorb zu führen. Lass außerdem den Brustkorb nicht zusammensacken und halte die Spannung in der Schultermuskulatur aufrecht, um nicht die Schultern hochzuziehen.

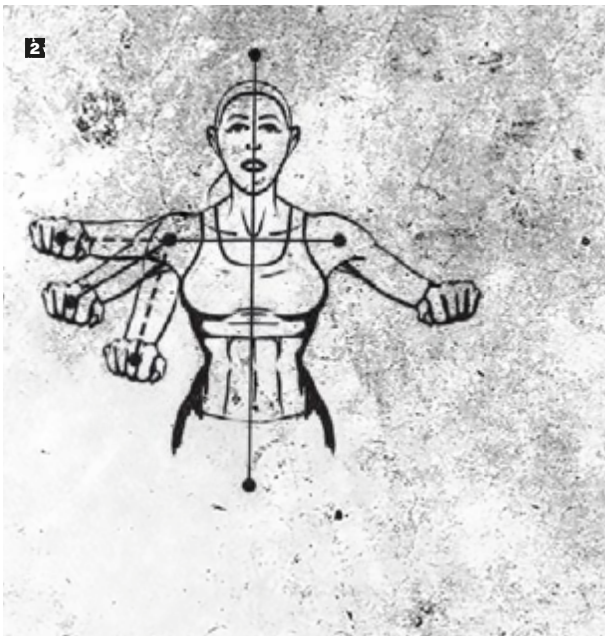
Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Armwinkel von 45 Grad zum Oberkörper mit einem mittelbreiten Griff die beste Art ist, die Schultern beim Bankdrücken zu schonen.[16] Allerdings kann der Winkel individuell auch etwas variieren. Finde einfach eine Haltung zwischen 30 und 60 Grad, die dir persönlich am angenehmsten erscheint. 2

Die geringstmögliche Spreizung liegt bei 20 Grad. Ein solcher Winkel ist oft beim Powerlifting zu beobachten. Ich selbst finde den Mittelweg mit 45 Grad am angenehmsten. Über 90 Grad solltest du aber nicht hinausgehen, weil du sonst die Schultern in eine ungünstige Lage bringst.

Für eine richtige Ausführung musst du die Stange kontrolliert bis ganz nach unten zum Brustkorb (auf eine Position etwas oberhalb der Brustwarzen) sinken lassen und das Gewicht anschließend explosiv wieder nach oben drücken. Die Stange sollte sich dabei in einer geraden Linie nach oben und unten bewegen. Die Hantel darf nicht in Richtung Gesicht oder Bauchnabel abweichen.

Die Frage, ob die Stange ganz bis zum Brustkorb geführt werden sollte, wird immer noch heiß diskutiert. Viele »Fitnessexperten« empfehlen, die Oberarme maximal bis in die Waagerechte zu führen, um die Schultern nicht zu überlasten. Ich halte das für Humbug.

2



INDEX

A

Abbaumechanismus 18. Siehe auch Katabolismus
Abendessen, spätes 60
Abnehmen 159
  Durch Kardiotraining 49-50, 212-214
  Empfehlungen 160-163, 166-167
Abspecken. Siehe Fettabbau
Abwechslung 34, 273
Acai-Beeren 320
Acylation Stimulating Protein (ASP) 127
Advertorials 3
Aminosäuren 17
  Verzweigtkettige (BCAAs) 303-306
Anabolismus 18
  »anaboler Dominoeffekt« 32
Anfänger 33
Appetit 60, 73
Arme 252-254
  Armtraining 260
  Warm-up 270
»Auf dem Drang surfen« 85
Aufschieben 71
Aufwärmen. Siehe Warm-Up
Ausgangsgewichte 271
Ausreden 45, 66, 81
Avocados 190

B

Ballaststoffe 22, 136-139, 143
Bankdrücken 230-234, 258
Basale Stoffwechselrate (BSR) 49, 109-110. Siehe auch Grundumsatz
Bauchmuskeln 254-257
  Bauchmuskeltraining 265-267
BCAAs. Siehe Aminosäuren
Beine. Siehe auch Waden; Siehe auch Kniebeugen
  Beinpresse 196, 222, 250
  Beintraining 247, 250-252, 260
Belohnung 72-73, 76, 89, 91
Bio-Lebensmittel 24
Bizeps. Siehe Arme
Blutzucker 20, 120, 125, 138
Bodybuilding 38, 196, 207
  Magazine 3-4, 196
  Szene 111
  Trainingsmethoden 41
Body Mass Index (BMI) 25
Body Recomposition 157
Brust 243-244
  Brusttraining 265-266
Burnout-Training 199

C

Carnitin 321
Chemie 16
Cholesterin 25, 137, 189
Core 254-257. Siehe auch Bauchmuskeln
  Core-Training 265-267
Cutting 156. Siehe auch Fettabbau

D

Darmpassage 117
Definitionen 16-18, 20-22, 24-25
Dehydrierung 24
»Delay Discounting« 76
Diabetes Typ 2 124, 138
Diät 20, 50
  Freie Mahlzeiten 176, 186
  »Reverse Dieting« (RD) 166

Disziplin 70, 82, 87. Siehe auch Selbstdisziplin
Divertikulitis 138
Dopamin 71-73, 89
Doping 196

E

Ego-Sportler 35
Eier 188-189
Einstellung
  Frage der 85-86
  Innere 65-67
Eiweiß 110-120. Siehe auch Proteine
  Eiweißpulver 190
  Eiweißquellen, günstige 188-190
  Ergänzungsmittel 301-303
  In Vollwertkost 304
  Nach dem Workout 149-151
  Vor dem Workout 146-147
Element 17
Energie 16
Energiebilanz 47-48, 54, 59-61, 108, 127, 156
Energiepotenzial von Lebensmitteln 47, 108
Energiezufuhr 48, 107, 111, 140
Entspannungstechniken 75
Enzyme 18
Erbsenproteinpulver 116
Erfolg 88
Erfolgskontrolle 279–284
Ergänzungsmittel 3, 24, 297, 297–327, 298-327, 341
Erhalt des Körperfettanteils 156
Ernährung 2-7, 20, 36-37, 42, 103
  Ernährungsplan 156-158
  Ernährungsplan zum Fettabbau 158-166, 179
  Ernährungsplan zum Masseaufbau 167-171, 177
  Flexible 171
Ernährungsplan
  Zum Masseaufbau 177–178
Ethylester 323

F

Fasten, intermittierendes 118
Fatburner 316-323
  5-HTP 321
  Acai-Beeren 320
  Carnitin 321
  Forskolin 322
  Garcinia cambogia 319
  Grüner Kaffe 321
  Grüntee-Extrakt 320
  Himbeerketone 318
  Koffein 318
  Synephrin 319
  Yohimbin 322
Faustregel 53, 85, 111, 119, 152, 172
Fehler
  Beim Fettabbau 45
  Beim Muskelaufbau 27
Fettabbau 52-53, 156-167, 183, 317
  Durch Kardiotraining 49-50
  Energiebilanz 127
  Ernährung für einen maximalen Fettabbau 158-160, 179-180
  Gesunder 55-56, 58-62
  Präparate zum 316. Siehe auch Fatburner
Fettarmer Hüttenkäse 189
Fette 16, 131-132, 142
  In Avocados 190
  Vor dem Workout 148
Fettfreie Masse (FFM) 109, 111
Fettsäuren 22. Siehe auch Gesättigte und Ungesättigte
  Omega-3- 323
Fischöl 323-326
Fokus 208-209
Forskolin 322
Fortschritte 88
Fragen und Antworten 335
Freedom-Programm 87
Freie Gewichte vs. Maschinen 32-34
Frontdrücken 241-243, 259
Fruktose 20, 120-121, 123-124, 191

G

Galaktose 120
Ganzkörperübungen 33, 51, 197-198, 234
  vs. Isolationsübungen 33
Garcinia cambogia 319
Gas 17
Gehirn, Dopamin im 71-73
Gesamt-Energieverbrauch 49
Gesättigte Fettsäuren 16, 131-132
Gesetze
  Des gesunden Fettabbaus 55-62
  Des Muskelaufbaus 39-43
Gesundheit 20
  Gesundheits- und Fitness-Ziele 98-101
  Unsichtbare Hürde auf dem Weg zu 11-14
Gewebe 16
Gewichte
  Ausgangsgewichte 271
  Schwere 51
  Zu große 289
Gewichtstraining 196-209
  Eiweiß in Fleisch für 112
  Kardiotraining vor 214
  Schweres 35, 51, 199-201, 270
  Verletzungsprävention 287, 287–293
Glukose 20, 120-124. Siehe auch Zucker
Glutamin 311
Glykämischer Index 22, 125-126
Glykogen 20
Grad Celsius 17
Gramm 17
Grundumsatz 49-50, 56, 109, 160, 166. Siehe auch Basale Stoffwechselrate (BSR)
Grüner Kaffee 321
Grüntee-Extrakt 320

H

Haferflocken 190
Hanfproteinpulver 116
Hanteldrücken 246, 267
Heißhunger 70, 72, 85, 160, 172, 317
Herzerkrankungen 124, 131-132, 137
Herzfrequenzvariabilität 74
Hex-Bar 239, 259
HGH, Produkte zur Steigerung 298
Himbeerketone 318
Hochintensives Intervalltraining (HIIT) 50, 213-215
Hormone 21
  Anabole 151, 156-157
  Stress- 72
Hühnerbrust 189
Hunger 57, 160
Hypertrophie 41

I

Index 21. Siehe auch Glykämischer Index
Industrielle Verarbeitung 24
Innere Einstellung zur Fitness 65-67
Insiderwissen Gesundheit, Ernährung und Fitness 15-25
Insulin 21, 126-131, 138. Siehe auch Diabetes Typ 2
  Insulinanstieg 151, 322
  Insulinempfindlichkeit 211, 217, 323, 326
  Insulinresistenz 129, 132, 142, 157, 211
  Insulinspiegel 48, 124, 126-127, 130, 137, 141, 151-153
Intensität 202, 208-210, 288
Intervalltraining, hochintensives (HIIT) 50, 213-215
Irrtümer
  Beim Fettabbau 45-54
  Beim Muskelaufbau 27-38
Isoflavone 115
Isolationsübungen 28, 33-34, 196-197, 233, 274
  vs. Ganzkörperübungen 34
Isoleuzin 303

K

Kabelturm 196
Kalium 135
Kalorien 17, 47-49, 56–58, 108–110
  Gefahren versteckter 162–163
  In Form von Eiweiß 111
  Kalorienkick, kurzzeitiger 181–182
Kalzium 314
Kardiotraining 49–50

Bester Zeitpunkt 214–215
Häufigkeit der Kardio-Einheiten 215
Zum Fettabbau 212–214
Zum Muskelaufbau 210–212
Kaseineiweißpulver 114, 314
Katabolismus 18, 58
Kilogramm 17
KLC-Diät (ketogene Low-Carb-Diät) 129
Kniebeugen 222–229, 265–267
Koffein 308, 318
Kohlenhydrate 18, 120–131, 141
Einfache 20, 120–121, 124–125
Günstige und gesunde Quellen 190–192
KH-arme Ernährung 127
KH-reiche Ernährung 130
Komplexe 20, 121
Nach dem Workout 151–152
Vor dem Workout 147–148
Kohlenstoff 17
Konditions- und Kardiotraining 211
Konsum 75
Körner 22
Körper
Fettverbrennungsmodus 47
Körpermassindex (BMI) 25
Körperzusammensetzung 25
Speichermodus 47
Körperfettanteil 25, 49, 156–160, 167
Berechnung des 158
Erhalt des 169–171
Kortisol 130
Krafttraining 32, 61, 156
Neueinsteiger 161
Kreatin 308–310
Krebs, Ballaststoffe gegen 136
Kreuzband 223
Kreuzheben 234–241, 265–267
KSS-Trainingsplan 263–283
Kurzhanteln 196, 206, 230, 244–247, 252–256, 340–341

L

Langhanteln 32, 196, 206, 221, 227, 229, 232, 244–247, 252–254
Lebensmittel 17
Gesunde 187–192, 187–194
Nährstoffreiche 174–176
Leichtes Training 341
Leuzin 113–116, 303
Linolsäure 22
Low-Carb-Diät 126–131
Ketogene Low-Carb-Diät (KLC) 129

M

Magnesium 20
Mahlzeiten
Freie 176, 186
Häufigkeit der 59-60
Mehrere kleine am Tag 59
Späte 60
Maissirup 121-122–124, 192
Makronährstoffe 20, 29, 58, 108–110, 158, 171, 175
Maltodextrin ix, 147, 302, 307
Mandeln 189
Maschinen 32–34
Masseaufbau 167–169. Siehe auch Ernährungplan zum Masseaufbau
Materie 16
Mentaltraining 83
Metabolisches Syndrom 323
Metabolische Syndrom
Ballaststoffe gegen das 137
Mikronährstoffe 20, 108, 124, 135, 172
Mikroskopisch kleine Risse in den Muskelfasern 41
Milchsäure 32, 40
Mineralstoffe 24, 108
Vitamine und 134–136
Molekül 17
Molkenprotein 113–114, 147, 151, 190
Für Veganer 116
Monosaccharide 120–121
Moralischer Ausgleich 80–81
Multipresse 33, 196, 227, 340
Multivitamin-Präparate 312–316
Problematik gängiger 313
Muskeln 16
Muskelabbau 31, 51, 58, 112, 118–119-120, 149, 151–153, 156
Muskelaufbau 7, 157, 167–171
Fehler beim 27–38
Gesetze des 39–43
Muskelausdauer 51

Muskelgruppentraining 33, 197–198, 203–205
Muskelkater 210, 271, 291, 339
Muskelmasse, Erhalt der 210, 213, 273
Muskelregeneration 61, 210, 321
Muskelversagen 199, 202, 256, 342
Mythen 29, 46

N

Nährstoffe 17, 20
Beim Kardiotraining 153
Mikronährstoffe 108
Nach dem Workout 148–152
Nährstoffreiche Lebensmittel 135, 173–174
Vor dem Workout 146–148
Nahrung 20
Thermischer Effekt durch 59
Nahrungsergänzungsmittel 24. Siehe Ergänzungsmittel
Natrium 135–136
Naturprodukte 25
Nerven 24
Nicht ketogene Low-Carb-Diät (NLC) 129

O

Oligosaccharide 121
Omega-3-Fettsäuren 323, 325-326
Organ 17
Organismus 16

P

Partner, Trainieren mit 272–273
PDCAAS-Wert 112, 114, 116
Personal Trainer 3-4
Trainerschein 5
Pflanzenbasiertes Eiweißpulver 115–116
Placebo
Placebo-Studien 149, 320
Placebo-Effekt 298
Poliquin, Charles 34
Polysaccharide 120–121
Postprandial 47
Power Rack 273, 340
Proteine. Siehe auch Eiweiß
PDCAAS-Wert 112, 114, 116
Proteinpulver
Aus Eiern 114–115
Aus Molke 113–114
Pflanzenbasiertes 115–116
Proteinzufuhr 58
Proteolyse 149
»Pump« 32

Q

Quadrizeps 33, 228, 240, 247, 250, 258, 260, 274
Quinoa 191

R

Raffinose 121
»Refeeding« 181–182
Regeneration 201-202, 204, 338
Kardiotraining und 210
Nach Verletzungen 291–292
Regenerationswoche 278
Reisen, Trainingsprogramm auf 338
Reisprotein 116
Resignation 82–83
»Reverse Dieting« (RD) 166
Rhythmus 207–208
Rippetoe, Mark 32, 200, 221
Rücken 244–245. Siehe auch Kreuzheben
Rückentraining 265–267
Rumänisches Kreuzheben 240–241

S

Saccharide 20, 120–121
Sauerstoff 17
Säure 17
Schlafmangel 75
Schmerzen, Training unter 291
Schollenmuskel 247
Schrägbankdrücken 232–234, 265–267
Schultern 246
Schultertraining 265–267
Schwarze Bohnen 191
Selbstdisziplin 70–71, 75, 79–82, 86-88
Selbstkontrolle 71–95

Selbstkritik 82, 85
Selbsttäuschung 83–84, 93
Sixpack 52, 254–255-256
Skelettmuskulatur 16
Softdrinks 123
Sojaproteinpulver 115–116
»Soziale Bewährtheit« (social proof) 78
Spazierengehen 212
Speiseplan
  Flexible Ernährung 171–173
  Individuell, lecker und effektiv 173–181
  Leitfaden zum 105–143
Spirulina 326
Sprinttraining 213. Siehe auch Intervalltraing, hochintensives (HIIT)
Stärke 21
Starting Strength Programm 220-221
Stickk (Webseite) 87
Stickstoffoxid-Konzentration 298, 312
Stillstand durch Erfolg 88
Stoffwechsel 18, 56–57
  Stoffwechselrate 181
  Stoffwechselrate (basale) 49, 109
  Stoffwechselstörung 137
  Und Kardiotraining 211
Stolz 82
Stress 72, 74–76
Stretching, statisches 290
Stützmuskulatur der Wirbelsäule 234–235
Sukrose 121–124, 124
Sumo-Kreuzheben 239
Süßkartoffeln 192
Synephrin 319

T

Technik, falsche 289–290
Testosteron 7, 56, 58, 112, 115, 130, 157, 181, 298, 322
Teufelskreis 57, 82
TLS-Ernährungsplan 155–186
TLS-Trainingsphilosophie 195–218
TLS-Trainingsplan 263–278
  Zu Hause 340
TLS-Trainingsprogramm 219–261
  Training im TLS-Stil 243
Trägheit 75
Training
  Im nüchternen Zustand 305
  Mit Partner 272–273
Trainingsplan
  3 Einheiten pro Woche 267–268
  4 Einheiten pro Woche 266–267
  5 Einheiten pro Woche 264–266
  KSS- 263–283
Trainingstagebuch 282–283
Trans-Fette 17, 132
Triglyceride 137, 323–325
Trisaccharide 121
Trizeps. Siehe Arme

U

Übergewicht 123–124
Überlastung, progressive 32, 34, 40–41, 206, 244, 256, 273
Übertraining 2, 30, 30–31, 31, 42, 156
Übungen. Siehe auch Bankdrücken, Kniebeuge, Kreuzheben
Übungskatalog 219–261
  Arme 252–254
  Beine 247–252
  Brust 243–244
  Core 254–257
  Po 252
  Rücken 244–245
  Schultern 246
Ungesättigte Fettsäuren 16, 113, 131–132. Siehe auch Trans-Fette

V

Valin 303
Vegan 113-114, 116, 314
Vegetarisch 112–113
Verbindung 17
Verdauung 18, 114–115, 121, 136
Verhaltenskodex für Trainingspartner 285–286
Verlangen 71–73, 76, 84–85
Verletzungen 35, 221
  Regeneration nach 291–292
  Verletzungsprävention 287–293
Verlockungen 71, 73, 76-77, 88
Vitamine 24. Siehe auch Multivitamin-Präparate

Und Mineralstoffe 134–136
Vitamin A 192, 313-314
Vitamin D 300–301, 327
Vitamin E 314–315
Vollkornprodukte 22
Vollkornreis 191
Vollwertkost, Eiweiß in 112, 304

W

Waden
Schwache 250–251
Wadentraining 251–252, 265–267
Warm-Up 269–270
Falsches 290
Waschbrettbauch. Siehe Sixpack
Wasser 132–134
Wasserstoff 18
Weight Gainer 302
Weißbrot 22
Weizen 22
Wiederholungen (WDH) 51, 198–200, 206
Wille, gestärkter 86–88
Willenskraft 69–95
Workout. Siehe Training, Übungen
Wunsch 71

X

Xtend (BCAA) 305

Y

Yohimbin 322

Z

Zeit, keine für das Traininig 336
Zelle 16
Zellulose 121
Zucker 20, 120–127, 191. Siehe auch Glukose
Zwillingsmuskel 247, 250

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Erdnussbutter, Balsamessig oder Quinoa sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop **www.unimedica.de** in der Kategorie »Gesunde Ernährung« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten und Nahrungsergänzungsmittel wie Fischöl, L-Glutamin oder Himbeerketone.

Auch veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Michael Matthews

Thinner Leaner Stronger E-Book

Der einfache Weg zum ultimativen weiblichen Körper

404 pages, hb
publication 2017

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com