

MYPROTEIN



FUEL YOUR AMBITION

TRAININGS- UND ERNÄHRUNGSHINWEISE

DER
**MUSKELAUFBAU-
RATGEBER**

FUEL YOUR **AMBITION**

Inhalt

Tippen, um zum Bereich zu wechseln



1

**Back
to Basics**

2

**Die Bedeutung
der Ernährung**

3

**Die Bedeutung
von Nahrungs-
ergänzungsmitteln**

4

Workouts

5

Zusatzinformationen

6

Schlusswort

Los geht's

Wenn du Kraft und Muskeln aufbauen möchtest, bist du hier genau richtig.

Muskeln aufbauen hilft, dein Selbstvertrauen zu stärken, aber es erfordert Zeit, Kontinuität und einen guten Plan. Aus diesem Grund erklären wir dir hier alles, was du wissen musst, übersichtlich eingeteilt in Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und Training.

Es gibt beim Muskelaufbau keine Tricks und Abkürzungen - nur harte Arbeit und Engagement führen zum Erfolg. Wenn du bereit bist, legen wir los!

Back to Basics

Wie baut man Muskeln auf?

Um an Muskelmasse zuzulegen, musst du trainieren, essen und ruhen. Was ist nun aber am wichtigsten?

01 Training

Eigentlich ist es ganz einfach, Muskeln aufzubauen. Man muss die Muskeln nur zum Wachstum anregen.

Beim Gewichtheben werden deine Muskelfasern zerstört und danach größer und stärker wieder aufgebaut.

Wenn du deine Muskeln herausforderst und beim Gewichtheben Dauer und Belastung erhöhst, legen sie an Masse zu, was auch als Hypertrophie bezeichnet wird.

02 Ernährung

Deine Ernährung ist beim Muskelaufbau genauso wichtig wie beim Abnehmen. Achte darauf, die optimale Menge an Kohlenhydraten, Fetten und vor allem Protein zu dir zu nehmen - das hilft bei der Reparatur beschädigter Muskelfasern.

Es ist ganz einfach: Wenn du deinen Körper nicht mit den Nährstoffen versorgst, die er braucht, um Leistung zu erbringen, wirst du deine Ziele nicht erreichen.

03 Erholung und Regeneration

Manchmal ist weniger mehr. Wenn du Gewichte hebst, zerreißt du im Grunde genommen deine Muskelfasern, um danach neue Muskeln aufbauen zu können. Der Wiederaufbau dieses Muskelgewebes erfolgt tatsächlich nur, wenn du gerade nicht trainierst!

Daher solltest du der Versuchung widerstehen, dieselbe Muskelgruppe zu oft zu trainieren - es würde wahrscheinlich nicht zum gewünschten Erfolg führen! Deine Ruhetage sind von nun an Aufbautage.

04 Schlusswort

Muskeln können nur aufgebaut werden, wenn man korrekt trainiert, sich gut ernährt und Ruhepausen einlegt. Alle drei Dinge sind gleich wichtig, um einen optimalen Muskelaufbau zu erzielen.

Und denke daran:

Eine ungesunde Ernährung kann nicht durch Training wettgemacht werden.



Die Bedeutung der Ernährung

Wir haben uns mit der professionellen Ernährungsberaterin Jennifer Blow unterhalten, um zu erfahren, wie man sich ernähren sollte, um ein nachhaltiges und lang andauerndes Ergebnis zu erzielen.

In diesem Abschnitt zeigen wir dir:

Wie du ausrechnen kannst, wie viele Kalorien dein Körper braucht, damit du deine Ziele erreichen kannst.

Die wichtigsten Nahrungsmittelgruppen und wie viel Prozent deiner Ernährung sie ausmachen sollten.

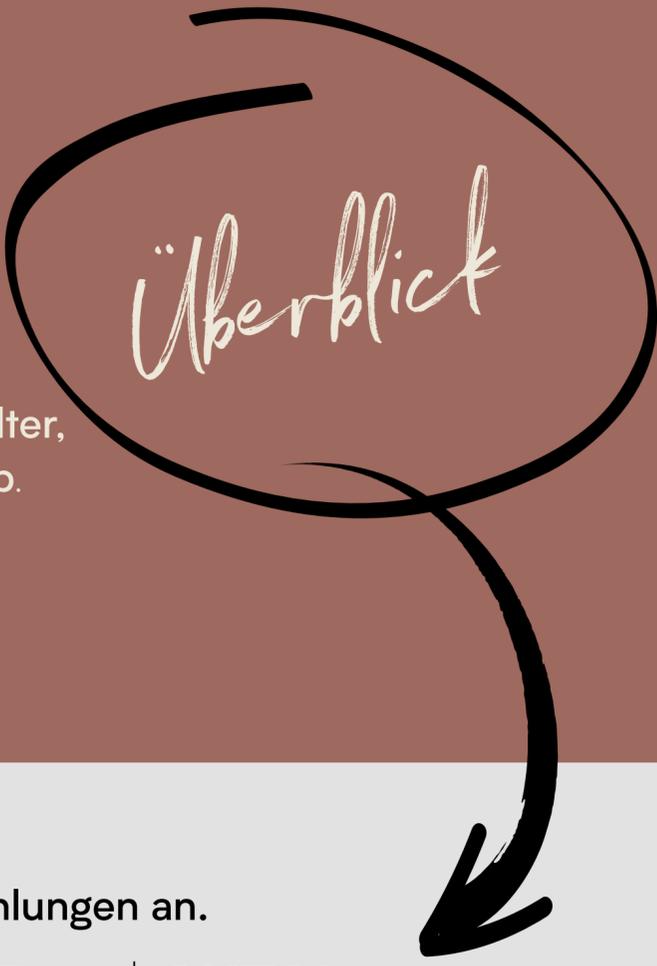
Supereinfache Rezepte und einen Ernährungsplan, damit dir weder langweiliges Essen noch aufwändige Mahlzeiten im Wege stehen.

Hol dir einen Taschenrechner, einen Stift und Blatt Papier, damit wir deinen persönlichen Ernährungsplan zusammenstellen können!

DIE BEDEUTUNG VON KALORIEN

Wie viel du isst, wirkt sich direkt auf deinen Körperbau aus. Warum orientieren sich die meisten Leute trotzdem an den durchschnittlichen Nährwertempfehlungen (falls überhaupt)?

Der Kalorienbedarf ist in Wirklichkeit etwas sehr Individuelles. Der Tagesverbrauch an Energie, also wie viele Kalorien du pro Tag brauchst, hängt von Alter, Geschlecht, Körperbau und körperlicher Aktivität ab.



Sehen wir uns ein paar allgemeine Kalorienempfehlungen an.

ALTER ↓	SITZEND Du machst nicht viel Sport, nur die Aktivitäten des täglichen Lebens (kcal)		MODERATE AKTIVITÄT Ein paar Trainingseinheiten oder lange Spaziergänge pro Woche (kcal)		AKTIV Mehr als drei Trainingseinheiten pro Woche (kcal)	
	M	F	M	F	M	F
18	2.400	1.800	2.800	2.000	3.200	2.400
19-20	2.600	2.000	2.800	2.200	3.000	2.400
21-25	2.400	2.000	2.800	2.200	3.000	2.400
26-30	2.400	1.800	2.600	2.000	3.000	2.400
31-35	2.400	1.800	2.600	2.000	3.000	2.200
36-40	2.400	1.800	2.600	2.000	2.800	2.200
41-45	2.200	1.800	2.600	2.000	2.800	2.200
46-50	2.200	1.800	2.400	2.000	2.800	2.200
51-55	2.200	1.600	2.400	1.800	2.800	2.200
56-60	2.200	1.600	2.400	1.800	2.600	2.200
61-65	2.000	1.600	2.400	1.800	2.600	2.000
66-70	2.000	1.600	2.200	1.800	2.600	2.000
71-75	2.000	1.600	2.200	1.800	2.600	2.000
76+	2.000	1.600	2.200	1.800	2.400	2.000

Deinen Kalorienbedarf berechnen: wissenschaftliche Grundlagen

Nun wird es persönlich. Befolge diese Schritt-für-Schritt-Anleitung, um herauszufinden, wie viele Kalorien dein Körper benötigt, um die derzeitige Körperzusammensetzung zu erhalten. Danach kannst du ausrechnen, wie viele Kalorien du brauchst, um Muskeln aufzubauen.

1. SCHRITT BMR ausrechnen

Der BMR ist dein Grundumsatz. Das ist die Menge an Energie (Kalorien), die dein Körper verbrennt, wenn du 24 Stunden ruhst.

Um deinen BMR auszurechnen, benötigst du dein Gewicht in Kilogramm, deine Größe in Zentimeter und einen Taschenrechner.

Wende zur Berechnung des BMR eine der folgenden Formeln an:

	FRAUEN	MÄNNER
GEWICHT	10 X GEWICHT IN KG	10 X GEWICHT IN KG
	+	+
GRÖSSE	6,25 X GRÖSSE IN CM	6,25 X GRÖSSE IN CM
	-	-
ALTER	5 X ALTER IN JAHREN <u>- 161</u>	5 X ALTER IN JAHREN <u>+ 5</u>
	=	=
BMR		

2. SCHRITT

TDEE ausrechnen

Der TDEE ist dein Tagesverbrauch an Energie. Das ist die Anzahl der Kalorien, die dein Körper pro Tag benötigt - einschließlich körperlicher Aktivität.

Um deinen täglichen Kalorienbedarf zu berechnen, musst du deinen BMR (den wir im ersten Schritt berechnet haben) mit deinem Bewegungspensum (PAL) multiplizieren, das folgendermaßen definiert wird:

SITZEND

1,4

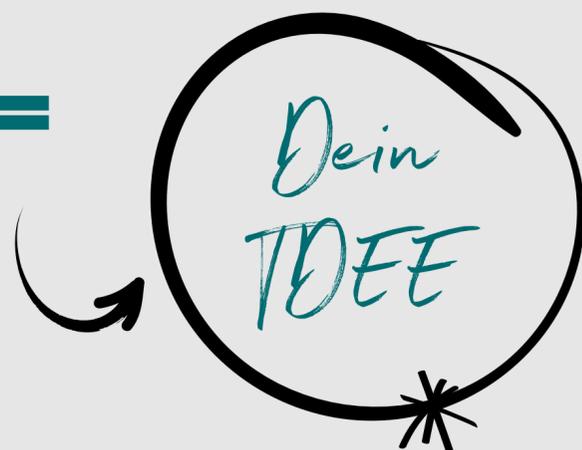
**MODERATE
AKTIVITÄT**

1,6

**HOHES
BEWEGUNGS-
PENSUM**

1,8

DEIN BMR X DEIN PAL =



3. SCHRITT

Dann berechne jetzt deinen „Ziel-TDEE“ zum Muskelaufbau

Muskelaufbau: Die Menge der Kalorien, die du pro Tag zu dir nehmen musst, um Muskeln aufzubauen, ist von deinem Gesamtziel abhängig - Muskelaufbau und Fettabbau oder reiner Muskelaufbau.

Um gleichzeitig Fett ab- und Muskeln aufzubauen, ziehe von deinem TDEE ungefähr 500 kcal ab. Dein Körper wird die restlichen Kalorien dann aus deinen Energiespeichern gewinnen. Er kann dazu sowohl Fett-, als auch Muskelgewebe abbauen. Um möglichst wenig Muskelgewebe zu verlieren, musst du regelmäßig mit Gewichten trainieren und ausreichend Protein zu dir nehmen (wird später noch genauer besprochen).

Studien haben gezeigt, dass man den TDEE zum reinen Muskelaufbau um ungefähr 500 kcal erhöhen muss. Du solltest dich alle paar Wochen abmessen. Du kannst dann deine tägliche Kalorienaufnahme entweder um 250 kcal erhöhen, wenn deine Muskeln nicht größer werden, oder etwas reduzieren, wenn du an den falschen Stellen zu viel zulegst.

Fettabbau und Muskelaufbau:

DEIN TDEE - 500 KCAL =

Muskelaufbau:

DEIN TDEE + 500 KCAL =



MAKRONÄHRSTOFFBEDARF

Es ist wichtig, deinen Makronährstoffbedarf zu berechnen - das heißt, wie viel Protein, Kohlenhydrate und Fett dein Körper benötigt. Mit dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung kannst du herausfinden, wie viel du brauchst: Hol dir einen Stift und ein Blatt Papier und schreibe die relevanten Zahlen auf.

*Befolge
diese Schritte*

1. SCHRITT

Wie viel Protein?

Berechne zuerst deinen Proteinbedarf. Die restlichen Kalorien solltest du in Form von Kohlenhydraten und Fett zu dir nehmen.

Protein ist der Grundstein für den Wiederaufbau von Muskeln und die DNA-Replikation, und dient als Katalysator bei Stoffwechselreaktionen. Einen hohen Proteingehalt haben Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und andere tierische Produkte. Es gibt aber auch pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Eine ausreichende Aufnahme dieser Lebensmittel und Training mit Gewichten bilden die optimale Grundlage für den Aufbau (d. h. Muskelproteinsynthese) und Erhalt der Muskelmasse.

Muskelaufbau: Studien haben im Laufe der letzten 30 Jahre gezeigt, dass man zum Muskelaufbau ungefähr 1,6 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag benötigt.

Multipliziere dein Gewicht in kg einfach mit 1,6, um herauszufinden, wie viel Gramm Protein du pro Tag brauchst.

Nachdem du deinen täglichen Proteinbedarf ausgerechnet hast, musst du den Betrag in Gramm mal 4 nehmen, um die entsprechende Kalorienanzahl zu erhalten. Wenn du das von deinem Ziel-TDEE abziehst, erhältst du die Anzahl der Kalorien, die du in Form von Fett und Kohlenhydraten zu dir nehmen musst. Notiere diese Zahlen.

GEWICHT IN KG X 1.6 = TÄGLICHE EIWEISSMENGE IN GRAMM

TÄGLICHE EIWEISSMENGE IN GRAMM X 4 = KALORIEN

DEIN ZIEL-TDEE - KALORIEN =

*Deine verbleibenden
Kalorien*

2. SCHRITT

Wie viel Fett?

Studien haben gezeigt, dass unsere Ernährung zu ungefähr 35 % aus Fetten bestehen sollte.

Um diese Zahl zu erhalten, musst du einfach deinen Ziel-TDEE durch 100 dividieren und das Ergebnis mit 35 multiplizieren.

Um herauszufinden, wie viel Gramm Fett du benötigst, musst du das Ergebnis durch 9 dividieren. Notiere diese Zahl.

Es gibt verschiedene Arten von Fett - manche sind gesund und andere haben keinerlei gesundheitsfördernde Wirkung.

Einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren sind unter anderem in Avocados, Nüssen, Olivenöl und öligen Fisch enthalten und äußerst gesund. Gesättigte Fettsäuren sind unter anderem in Kokosöl, Fleisch, Eidotter und Milchprodukten enthalten und nur in kleinen Mengen zu empfehlen. Schlussendlich gibt es noch Transfette, die in Fast-Food, Fertiggerichten und Süßigkeiten enthalten sind. Diese solltest du weitgehend vermeiden, da sie gesundheitsschädlich sind und deinen Fortschritt verlangsamen.

DEIN ZIEL-TDEE ÷ 100

DANN X 35

DANN ÷ 9 =



3. SCHRITT

Wie viele Kohlenhydrate?

Du weißt jetzt, wie viel Protein und Fett du pro Tag benötigst. Die restlichen Kalorien deines Ziel-TDEE sollten aus Kohlenhydraten bestehen.

Um auszurechnen, wie viele Kalorien übrig sind, musst du einfach die Protein- und Fettkalorien von deinem Ziel-TDEE abziehen.

Teile dann die restlichen Kalorien durch 4, um herauszufinden, wie viel Gramm Kohlenhydrate du benötigst.

Es gibt zwei Lebensmittelgruppen, die die Hauptquelle für Kohlenhydrate sind:

Stärkehaltige Lebensmittel:

Stärkehaltige Lebensmittel sind die wichtigste Carb-Quelle und spielen eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. Dazu gehören Lebensmittel wie Brot, Pasta, Kartoffeln, Reis und Zerealien. Achte darauf, möglichst viele Vollkornprodukte zu dir zu nehmen (bzw. Kartoffeln mit Schale zu essen), da diese die meisten Nährstoffe enthalten.

Obst und Gemüse: Obst und Gemüse sind ein Muss, da sie unglaublich viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten und äußerst wichtig für deine Gesundheit sind.

Gemüse fördert das Sättigungsgefühl, da es sehr ballaststoffreich ist. Außerdem enthält es meist nur wenige Kohlenhydrate (ausgenommen stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln). Du solltest versuchen, täglich mindestens drei bis vier Portionen Gemüse zu essen.

Obst enthält mehr Kohlenhydrate in Form von Einfachzuckern, ist aber trotzdem ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Du solltest versuchen, täglich ein bis zwei Portionen Obst zu dir zu nehmen (Trockenfrüchte und Fruchtsaft haben einen höheren Zuckergehalt und sollten daher nicht zu oft verzehrt werden).

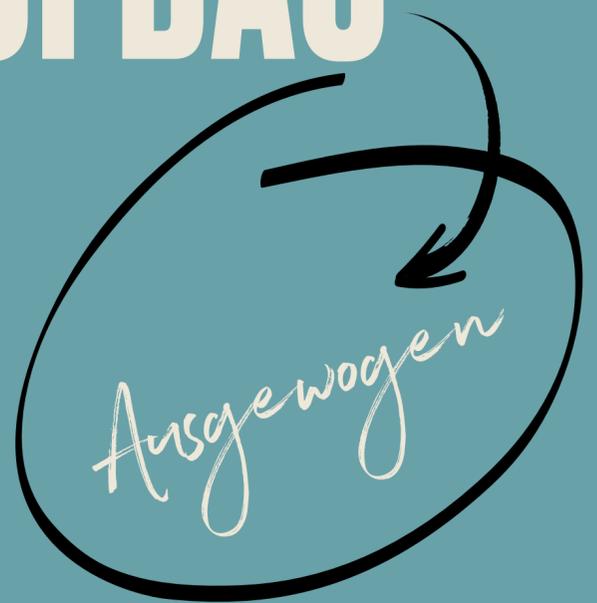
DEIN ZIEL-TDEE - DEINE EIWEISS- UND

FETTKALORIEN DANN / 4 = KOHLENHYDRATE IN

GRAMM

UNKOMPLIZIERTER ERNÄHRUNGSPLAN ZUM MUSKELAUFBAU

Dieser ausgewogene Ernährungsplan wurde von der professionellen Ernährungsberaterin Alice Pearson erstellt und sorgt dafür, dass dir den ganzen Tag über nie die Energie ausgeht. Du kannst die Mahlzeiten so kombinieren und zusammenstellen, wie es dir am besten passt. Vergiss dabei nicht, den Plan an deinen persönlichen Kalorien- und Makronährstoffbedarf anzupassen.



MONTAG

FRÜHSTÜCK

Erdnussbutter-Bananentoast

Knuspermüsli mit Milch

1 Glas frischer Orangensaft

MITTAGESSEN

Spanisches Omelett mit Salat

ZWISCHENMAHLZEIT

Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosen, Datteln, Pflaumen)

ABENDESSEN

Spaghetti Bolognese

Vollkornbrötchen

ZWISCHENMAHLZEIT

Kasein-Proteinshake mit Milch



DIENSTAG

FRÜHSTÜCK

Karottenkuchen mit Haferflocken (Haferflocken, Eiweiß, Banane, geriebene Karotte, Zimt, Muskat, Milch, Backpulver)

MITTAGESSEN

Gefülltes Baguette mit Putenfleischbällchen und Tomaten mit Mozzarella und Salat

ZWISCHENMAHLZEIT

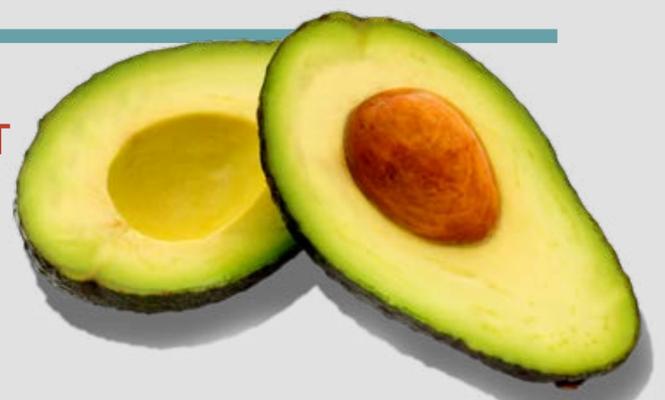
Reiswaffel mit Avocado- und Tomatenscheiben

ABENDESSEN

Teriyaki-Thunfischsteak mit Eiernudeln, Pak Choi und Cashewnüssen

ZWISCHENMAHLZEIT

Griechischer Joghurt mit Tiefkühlbeeren, Walnüssen und Manuka-Honig



MITTWOCH

FRÜHSTÜCK

Gainer-Shake
(**Impact Whey Protein Schokolade**, Banane, Erdnussbutter, Haferflocken, Milch, Chia-Samen)

MITTAGESSEN

Ofenkartoffel mit Bohnen-Chili, Cheddar und Salat

ZWISCHENMAHLZEIT

Studentenfutter

ABENDESSEN

Fajitas mit Huhn und Gemüse, verfeinert mit Salsa und Guacamole

ZWISCHENMAHLZEIT

Getoasteter Vollkornbagel mit Mandelbutter



DONNERSTAG

FRÜHSTÜCK

Pochierte Eier und sautierter Spinat auf Vollkorntoast.

MITTAGESSEN

Griechischer Salat mit Hühnerbrust und Olivenöldressing

ZWISCHENMAHLZEIT

Proteinriegel

ABENDESSEN

Grünes Thai-Fischcurry mit Zuckerschoten, Babymais und Cashewnüssen, dazu Jasminreis

ZWISCHENMAHLZEIT

Porridge mit Blaubeeren, Mandeln, Chiasamen und Manuka-Honig



FREITAG

FRÜHSTÜCK

Räucherlachs, Frischkäse und Avocado auf einem Vollkorn-Bagel

MITTAGESSEN

Falafel mit würzigem Kichererbsen-Couscous und Hummus

ZWISCHENMAHLZEIT

Reiswaffeln mit Erdnussbutter und Apfelscheiben

ABENDESSEN

Putenwürstchen mit gerösteter Paprika und Pesto-Gnocchi

ZWISCHENMAHLZEIT

Kasein-Proteinpulver mit Tiefkühlbeeren und Milch



SAMSTAG

FRÜHSTÜCK

Speck-Medaillons,
Rührei, gegrillte Pilze
und Baked Beans

Obstsalat

MITTAGESSEN

Asiatischer Reissalat
mit gedünstetem
Blattgemüse und
Edamame-Bohnen in
Sesamöl und Ingwer

ZWISCHENMAHLZEIT

Erdnussbutter-
Bananen-Sandwich

ABENDESSEN

Grillspieß mit
Hühnerfleisch und
Salat, Pitabrot und
Joghurtdressing

ZWISCHENMAHLZEIT

Schokolade mit mehr
als 70 % Kakaoanteil mit
einem Glas Vollmilch



SONNTAG

FRÜHSTÜCK

Porridge mit Rosinen
und Apfelstückchen

MITTAGESSEN

Roast Beef mit
Wurzelgemüse und
im Ofen gerösteten
Kartoffeln

ABENDESSEN

Fajitas mit Huhn und
Gemüse, verfeinert mit
Salsa und Guacamole

ZWISCHENMAHLZEIT

Proteinreicher Joghurt
mit Knuspermüsli





Die Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln

**Es gibt viele Gründe, warum
du Nahrungsergänzungsmittel
einnehmen solltest, wenn du
Muskeln aufbauen möchtest.**

Unsere Supplements versorgen dich nicht nur während des Trainings
mit Energie, sondern fördern auch die Regeneration danach.

DIE TAGESDOSIS



ESSENTIALS

Kreatin Monohydrat Tabletten

Creatin verbessert nachweislich die körperliche Leistungsfähigkeit in aufeinanderfolgenden kurzzeitigen, hochintensiven Trainingseinheiten.

[Mehr erfahren](#)



ESSENTIALS

A-Z Multivitamin Pillen

Eine einzigartige Formel essenzieller Vitamine und Mineralstoffe, die das Wohlbefinden im Alltag fördern.

[Mehr erfahren](#)



VEGAN

Vegane A-Z Multivitamin Pillen

Unser veganes Omega besteht aus Meeresalgen und ist eine Alternative zu traditionellen Ergänzungsmitteln aus Fischöl, bieten jedoch dieselben gesundheitlichen Vorteile.

[Mehr erfahren](#)



VEGAN

Veganes Omega

Unser veganes Omega besteht aus Meeresalgen und ist eine Alternative zu traditionellen Ergänzungsmitteln aus Fischöl, bieten jedoch dieselben gesundheitlichen Vorteile.

[Mehr erfahren](#)



PRO

THE Multi

Eine umfassende Mischung essentieller Vitamine und Mineralstoffe von A bis Z mit besserer Bioverfügbarkeit als herkömmliche Multivitaminprodukte.

[Mehr erfahren](#)

DIE BEDEUTUNG VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

PRE-WORKOUTS

Hast du es satt, immer müde und unmotiviert ins Training zu starten? Pre-Workouts sind die perfekte Lösung für dieses Problem.



ESSENTIALS

Pre-Workout Mischung

Diese einzigartige Mischung aus Taurin, Beta-Alanin, essentiellen Vitaminen und Koffein hilft dir, deine Grenzen zu überwinden und aus jeder Trainingseinheit das meiste herauszuholen.

[Mehr erfahren](#)

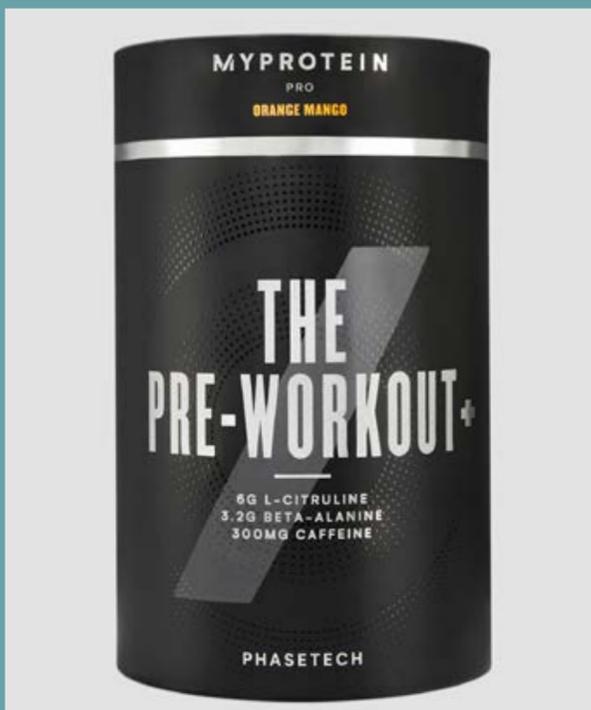


VEGAN

Veganes Pre-Workout

Diese wirkungsvolle Formel auf pflanzlicher Basis besteht aus Extrakten aus grünem Kaffee und grünem Tee - ein natürlicher Koffeinboost für erhöhte Konzentration längere Ausdauer.

[Mehr erfahren](#)



PRO

THE Pre-Workout+

Der optimale Start ins Training! Unsere einzigartige Formel wurde speziell entwickelt, um dir unglaubliche Energie zu verleihen und deine Grenzen zu überwinden. Lass den langen Arbeitstag hinter dir und lade neue Energie, um bei jeder einzelnen Wiederholung 100 % zu geben.

[Mehr erfahren](#)

DIE BEDEUTUNG VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

INTRA-WORKOUTS

Versorge deinen Körper während des Trainings mit Nährstoffen, um im Fitnessstudio, auf der Laufbahn oder am Spielfeld maximale Leistung zu erbringen.



ESSENTIALS

Impact EAA

Diese erstklassige Mischung aller neun essentiellen Aminosäuren ist kalorien- und zuckerfrei, sodass du deinen Bedarf an Aminosäuren ohne Gewissensbisse decken kannst.

[Mehr erfahren](#)

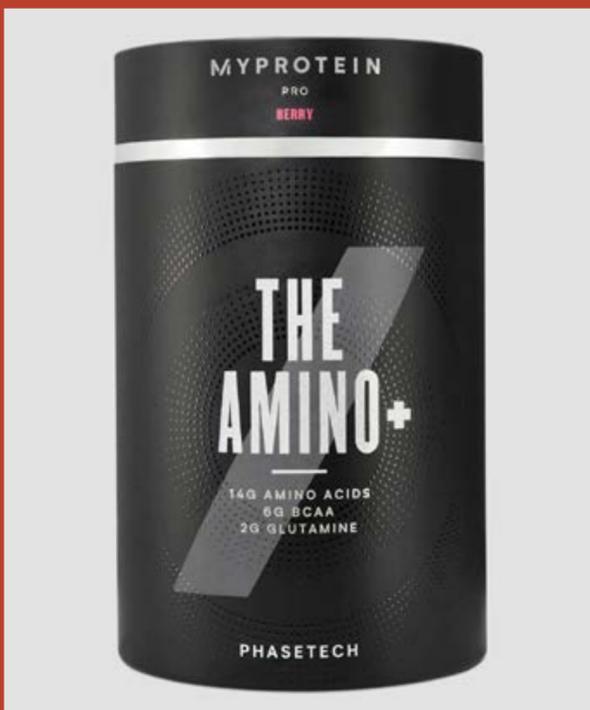


VEGAN

Veganes BCAA Sustain

Eine einfache und erfrischende Lösung, deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, einschließlich der essentiellen Aminosäuren.

[Mehr erfahren](#)



PRO

THE Amino+

Diese Aminosäuremischung wird deine Regenerationszeit revolutionieren. Die einzigartige Kombination aktiver Inhaltsstoffe und das fortgeschrittene zweiphasige Abgabesystem sorgen dafür, dass deine Muskeln über einen längeren Zeitraum mit Energie versorgt und repariert werden.

[Mehr erfahren](#)

DIE BEDEUTUNG VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

POST-WORKOUTS

Kurbel deine Regeneration an, damit du immer bereit für die nächste Trainingseinheit bist.



ESSENTIALS

Impact Whey Protein

Versorgt deinen Körper mit hochwertigem Protein, das zum Aufbau und Erhalt der Muskeln beiträgt.

[Mehr erfahren](#)



VEGAN

Vegane Proteinmischung

Diese natürliche vegane Mischung ist frei von künstlichen Süßstoffen, enthält Protein und essentielle Aminosäuren - perfekt für sportliche Veganer.

[Mehr erfahren](#)



PRO

THE WHEY+

Diese Kombination der reinsten Form des Whey-Isolats und GroPlex™, einer dynamischen Mischung aus schnell und langsam verdaulichen Proteinen, fördert den Muskelaufbau, und Kügelchen aus phasischem BCAA, Leucin und Glutamin optimieren die Regeneration.

[Mehr erfahren](#)

FÜNF ZUBEREITUNGS- VORSCHLÄGE FÜR PROTEINPULVER

(nicht nur Shakes)

Protein kann viel mehr als nur Shakes. Wir möchten dir unsere fünf Lieblingsrezepte mit Whey vorstellen, damit du aus diesem Supplement das meiste herausholen kannst.

ROCK'N'ROLL

Diese einfach zuzubereitenden, süßen Protein-Bällchen sind der ideale Snack nach dem Training.

120 g Haferflocken

2 Messlöffel **Impact Whey Protein**

50 g Rosinen

120 g Nussbutter

2 EL Ahornsirup

3 EL Milch

ZUBEREITUNG

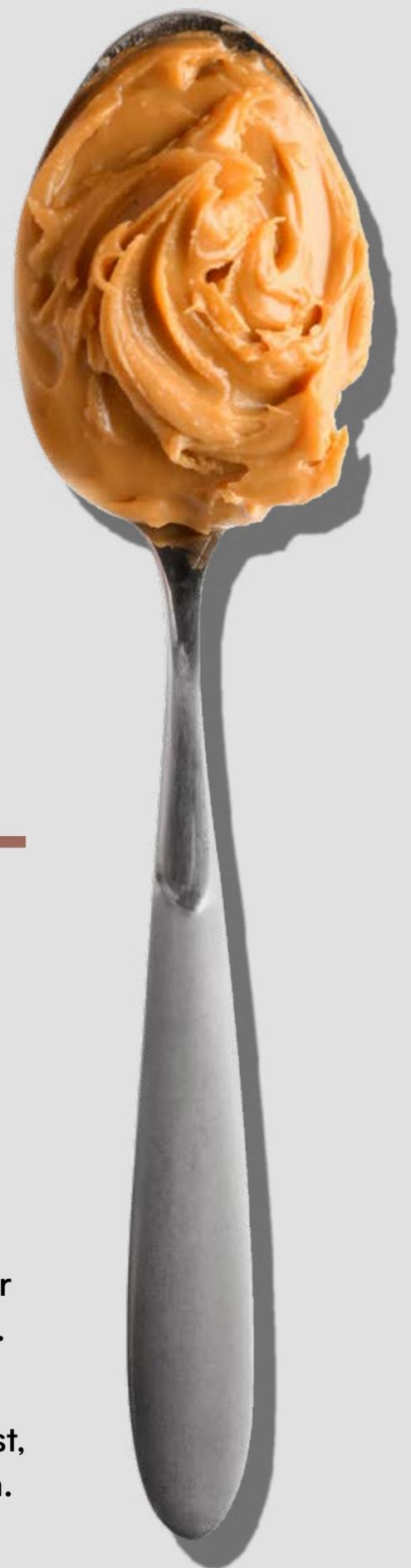
Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.

Nussbutter und Sirup hinzufügen und gut durchmischen.

Milch hinzufügen und gut verrühren.

Eine kleine Menge abnehmen und Bällchen formen, wiederholen.

2 Stunden kaltstellen und anschließend genießen.



HOCHSTAPLER

Es geht nichts über einen Teller frischer Pfannkuchen.

1 reife Banane

2 große Eier

1 Messlöffel **Impact Whey Protein**

35 g Haferflocken

ZUBEREITUNG

Eine Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen.

Banane und Eier in einen Standmixer geben und glattrühren.

Danach Protein und Haferflocken hinzufügen und glattrühren.

Ein Viertel des Teigs in die Pfanne leeren und auf jeder Seite 45 Sekunden backen.

Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist, und nach Belieben belegen.

FRO-YO CUPS

Diese Frozen-Yogurt-Becher sind eine leckere Abkühlung nach dem Training.

500 g fettarmer griechischer Joghurt

1 Messlöffel **Impact Whey Protein**

1 EL Honig

100 g Erdnussbutter

50 g Blaubeeren

ZUBEREITUNG

Ein Muffinblech mit Förmchen auslegen.

Joghurt, Protein und Honig in einer Schüssel glattrühren.

Die Mischung gleichmäßig auf die Mulden verteilen und obenauf jeweils einen Teelöffel geschmolzene Erdnussbutter und ein paar Blaubeeren platzieren.

Mindestens 2 Stunden lang in den Gefrierschrank geben, genießen.



KICKSTART

Starte mit diesen köstlichen Overnight-Oats energiegeladen in den Tag.

250 ml Mandelmilch

1 Messlöffel **Impact Whey Protein**

1 reife Banane

½ TL Kakaopulver

75 g Haferflocken

ZUBEREITUNG

Milch, Protein, Banane und Kakaopulver mixen, bis eine glatte Mischung entsteht.

Die Mischung mit den Haferflocken verrühren und in einen verschließbaren Behälter geben.

Über Nacht einweichen lassen.



ICE ICE BABY

Dieses Protein-Bananeneis lässt sich in weniger als einer Minute zubereiten - unglaublich!

500 g gefrorene Bananen

4–6 Messlöffel **Impact Whey Protein**

250 ml fettarmer Joghurt

50 ml Milch

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten kurz verrühren, bis eine glatte Mischung entsteht. Achte darauf, nicht zu lange zu rühren.

Etwas Eis in eine Schüssel geben und sofort genießen. Der Rest kann in einem verschließbaren Behälter eingefroren und später genossen werden.





Deine Workouts zum Muskelaufbau

**Uns ist bewusst, dass zum Thema
Muskelaufbau eine unglaubliche
Vielfalt an Informationen
zur Verfügung steht.**

Aus diesem Grund haben wir einen professionellen Personal Trainer der britischen Qualifikationsstufe 3 beauftragt, einen unkomplizierten Trainingsplan zu erstellen und zu erklären, wie die besten Erfolge erzielt werden können.

Du solltest nie vergessen, dass Muskeln nicht über Nacht aufgebaut werden. Um Erfolge zu erzielen, musst du hart arbeiten und dich genau an deinen Trainings- und Ernährungsplan halten.

DEIN PERSONAL TRAINER

Der professionelle Personal Trainer Stuart Niven nutzt seine eigene Leidenschaft für Sport und Fitness, um seine Kunden zu motivieren. In seiner Freizeit trainiert er für die britischen UKBFF Bodybuilding-Meisterschaften in der Kategorie Men's Physique.

„Mein Trainingsprogramm besteht aus zwei Beintagen und einem Push-and-Pull-Tag für Arme und Schultern, um große Muskelgruppen gemeinsam zu trainieren. So erhält man die optimale hormonelle Reaktion mit maximalem Muskelaufbau.“

ÜBUNGEN

Muskelaufbau

Workout Eins

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Kniebeugen mit Langhantel	2	20
Kniebeugen mit Langhantel	5	12-15
Kniebeugen mit Langhantel	1	Drop Sets bis zum Versagen
Goblet Squat	3	12
Kurzhandel Step Ups	2	12
Tiefe Walking Lunges	2	12
Kurzhandel Kreuzheben	2	12
Wadenheben mit Langhantel	3	12



ÜBUNG

Kniebeugen mit Langhantel

Sätze **Wiederholungen**

2 **20**

5 **12-15**

1 **Drop Set**

METHODE

Die Stange aus der Halterung nehmen und auf den hinteren Schultermuskeln platzieren.

Schulterbreiter Stand, wobei die Zehen leicht nach außen zeigen sollten.

Die Knie langsam beugen, bis sie parallel zum Boden sind.

Achte darauf, beim Aufstehen das meiste Gewicht auf den Fersen zu haben.

Beim Drop Set ein geringeres Gewicht wählen und so viele Wiederholungen wie möglich ausführen.



ÜBUNG

Goblet Squat

Sätze **Wiederholungen**

3

12

METHODE

Hol dir eine Kurzhantel oder Kettlebell, deine Füße sollten etwas mehr als hüftbreit nebeneinander stehen. Die Zehen sollten leicht nach außen gerichtet sein.

Die Knie beugen und in die Hocke kommen, Arme dabei nahe am Brustkorb halten.

Am tiefsten Punkt kurz die Position halten und dann zurück in die Startposition kommen, Gewicht dabei auf den Fersen halten.



ÜBUNG

Kurzhandel Step Ups

Sätze **Wiederholungen**

2

12

METHODE

In jeder Hand eine Kurzhandel halten.

Mit dem rechten Fuß auf eine Bank oder einen Stepper steigen, das Gewicht auf der Ferse platzieren und das Bein strecken.

Den linken Fuß zum rechten bringen.

Rechtes Knie beugen und mit dem linken Fuß hinuntersteigen.

Auch mit dem rechten Fuß hinuntersteigen, sodass beide Füße auf dem Boden sind.

Wiederholen und anschließend mit dem anderen Bein beginnen.



ÜBUNG

Tiefe Walking Lunges

Sätze Wiederholungen

2

12

METHODE

Mit dem rechten Bein einen möglichst großen Ausfallschritt machen und dabei das linke Knie beugen, bis es knapp über dem Boden ist.

Mit der rechten Ferse abstoßen und mit dem linken Fuß erneut in den Ausfallschritt gehen.



ÜBUNG

Kurzhandel Kreuzheben

Sätze **Wiederholungen**

2 **12**

METHODE

Aufrechter Stand mit einer Kurzhandel in beiden Händen.

Hüfte nach hinten verschieben und dabei die Wirbelsäule in einer neutralen Position halten.

Kurzhandeln bis vor die Schienbeine nah am Körper entlang hinabgleiten lassen, Rücken dabei gerade halten.

Am tiefsten Punkt die Fersen in den Boden drücken, um Hüfte und Knie wieder vollständig zu strecken, am Ende den Po anspannen.



ÜBUNG

Wadenheben mit Langhantel

Sätze Wiederholungen

2

12

METHODE

Aufrechter, ungefähr schulterbreiter Stand mit einer Langhantel am oberen Rücken.

Fußballen in den Boden drücken und die Fersen so weit wie möglich vom Boden abheben.

Waden am höchsten Punkt fest anspannen und Fersen anschließend wieder in die Ausgangsposition absenken.

ÜBUNGEN

Muskelaufbau

Workout Zwei

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Bankdrücken	2	20
Langhantelrudern	4	12
Seal Rows	4	15-20
Kurzhandel-Pullover	4	12
Kurzhandel Schrägbankdrücken	4	10
Schrägbank Butterflies	3	12



ÜBUNG

Bankdrücken

Sätze Wiederholungen

2 20

METHODE

Flache Rückenlage auf einer Bank.

Stange etwas mehr als schulterbreit greifen

Arme ausstrecken, Stange so anheben und langsam zur Brust bringen

Stange wieder anheben, Arme dabei ausstrecken



ÜBUNG

Langhantelrudern

Sätze Wiederholungen

4 12

METHODE

Schulterbreiter Stand, Kurzhantel vor dem Körper auf dem Boden.

Knie beugen und aus der Hüfte nach vorne beugen, Rücken dabei gerade halten.

Hantel etwas weiter als schulterbreit greifen und mit gestreckten Armen leicht anheben.

Bauch- und Schultermuskeln anspannen und die Hantel bis zum Brustbein anheben.

Hantel wieder auf den Boden absenken.



ÜBUNG

Seal Rows

Sätze **Wiederholungen**
4 **15–20**

METHODE

Eine Bank auf ungefähr 45 Grad neigen

Kurzhanteln in die Hand nehmen und auf die Bank lehnen. Die Füße sollten auf dem Boden sein und die Arme gerade nach unten hängen.

Schulterblätter aneinanderpressen und Ellenbögen nach oben heben.

Kurzhanteln zurück in die Ausgangsposition sinken lassen.



ÜBUNG

Kurzhandtel Pullover

Sätze Wiederholungen

4 12

METHODE

Eine Kurzhandtel in die Hand nehmen und auf einer Bank flach auf den Rücken legen.

Kurzhandtel mit beiden Händen über der Brust halten und Arme in Richtung Decke ausstrecken, Füße dabei auf dem Boden lassen und Bauchmuskulatur anspannen.

Den Rücken gegen die Bank drücken und die Arme über dem Kopf beugen, bis der Bizeps bei den Ohren ist.

Arme langsam wieder über die Brust bewegen und wiederholen.



ÜBUNG

Kurzhantel Schrägbankdrücken

Sätze Wiederholungen

4 10

METHODE

Auf eine Schrägbank legen und zwei Kurzhanteln auf den Oberschenkeln ablegen.

Kurzhanteln mithilfe der Oberschenkel anheben, bis die Arme direkt über den Schultern sind.

Am höchsten Punkt sollten sich die Kurzhanteln fast berühren.

Kurzhanteln langsam wieder über dem Brustkorb absenken.



ÜBUNG

Schrägbank Butterflie

Sätze Wiederholungen

3 12

METHODE

Auf eine Schrägbank legen, Füße flach auf dem Boden.

Kurzhanteln direkt vor dem Brustkorb halten, wobei die Handflächen zueinander zeigen sollten.

Kurzhanteln langsam seitlich absenken. Ellenbögen dabei stets leicht gebeugt halten.

Mithilfe der Brustmuskulatur Hanteln wieder in Ausgangsposition bringen.

ÜBUNGEN

Muskelaufbau

Workout Drei

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Hantel Kniebeuge vorne	6	10
Bulgarische Kniebeugen	4	8-10
Sumo Squats mit Gewicht	4	8-10
Beinbeuger	3	5-10
Glute Bridges (mit Langhantel)	4	12
Wall-Sits	4	45 Sek.



ÜBUNG

Hantel Kniebeuge vorne

Sätze **Wiederholungen**
6 **10**

METHODE

Ausgangsposition: Kurzhantel vor den Schultern ablegen.

Mit den Fingerspitzen unter die Kurzhantel fahren, Hände sollten außerhalb der Schultern sein.

Hüfte und Knie beugen und in die Hocke gehen, dabei auf einen geraden Rücken und Anspannung der Bauchmuskulatur achten. Die Oberschenkel sollten parallel zum Boden sein.

Hüfte und Knie ausstrecken und zurück in die Ausgangsposition kommen.



ÜBUNG

Bulgarische Kniebeugen

Sätze **Wiederholungen**
4 **8–10**

METHODE

Ausgangsposition: Ausfallschritt mit dem hinteren Fuß auf einer Bank. Der Oberkörper sollte aufrecht, die Bauchmuskulatur angespannt und die Hüfte gerade sein.

Der vordere Fuß sollte ungefähr einen halben Meter von der Bank entfernt sein. Knie langsam beugen, bis der vordere Oberschenkel fast waagrecht ist.

Von der vorderen Ferse abdrücken und zurück in die Ausgangsposition kommen.

Beine wechseln und wiederholen.



ÜBUNG

Sumo Squats mit Gewicht

Sätze **Wiederholungen**
4 **8–10**

METHODE

Ausgangsposition: Etwas mehr als schulterbreiter Stand, Zehen in einem 45-Grad-Winkel nach außen gedreht.

Knie beugen, Kettlebell dabei vor der Brust halten, Bauch anspannen und Rücken gerade halten.

Am tiefsten Punkt, wenn die Hüfte direkt oberhalb der Knie ist, kurz innehalten.

Von der vorderen Ferse abdrücken und zurück in die Ausgangsposition kommen.



ÜBUNG

Beinbeuger mit Ball

Sätze **Wiederholungen**
3 **5–10**

METHODE

Auf eine Matte auf den Rücken legen, Beine auf einem Gymnastikball ablegen, Arme entspannt neben dem Körper.

Hüfte vom Boden abheben, sodass nur der Oberkörper Bodenkontakt hat.

Ohne die Füße auseinanderzubewegen oder die Hüfte abzusenken die Knie beugen, sodass die Füße den Po berühren.

Position halten, Beine dann wieder ausstrecken und die Ausgangsposition einnehmen.



ÜBUNG

Glute Bridges (mit Langhantel)

Sätze **Wiederholungen**

4

12

METHODE

Ausgangsposition: am Boden sitzend, Langhantel auf den Beinen.

Hantel direkt auf die Hüfte rollen und auf den Boden legen.

Fersen in den Boden drücken und die Hüfte nach oben strecken. Das Gewicht sollte zwischen Fersen und oberem Rücken verteilt sein.

So weit wie möglich ausstrecken und anschließend zurück in die Ausgangsposition kommen.



ÜBUNG

Wall-Sits (Wandsitzen)

Sätze Wiederholungen

4

12

METHODE

Mit dem Rücken vor eine Wand stellen, Füße schulterbreit und ungefähr 60 Zentimeter von der Wand entfernt.

Die Wand entlang nach unten gleiten, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind und die Knie direkt über den Knöcheln.

Am tiefsten Punkt Position kurz halten und wieder aufstehen.

ÜBUNGEN

Muskelaufbau

Workout Vier

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Kurzhandel Schulterdrücken sitzend	6	10
Arnold Press	3	10-12
Schulterdrücken (stehend)	3	15
Seitheben (mit Kurzhandel)	4	10
Bizeps Curls	4	12
Trizepsstrecker stehend mit Kurzhandel	4	12



ÜBUNG

Kurzhandel Schulterdrücken sitzend

Sätze Wiederholungen

6

10

METHODE

Ausgangsposition: Gerader Sitz auf einer Bank mit einer Kurzhandel in beiden Händen, auf Schulterhöhe.

Brustbein anheben, Bauchmuskulatur anspannen und während der gesamten Übung gerade nach vorne schauen.

Kurzhandeln gerade nach oben drücken, bis die Arme ausgestreckt sind und sich die Gewichte über dem Kopf berühren.

Hanteln langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition bringen.



ÜBUNG

Arnold Press

Sätze Wiederholungen

3 10-12

METHODE

In jeder Hand eine Kurzhantel halten, Arme gebeugt wie bei einem Bizeps Curl, Handflächen zu dir.

Arme seitlich ausstrecken, dann nach oben heben und die Handflächen nach vorne drehen.

Abschließend den Kopf nach vorne drücken und die Arme so hoch wie möglich heben, sodass der Bizeps möglichst nahe an den Ohren ist.



ÜBUNG

Schulterdrücken (stehend)

Sätze Wiederholungen

3 15

METHODE

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Bauchmuskulatur angespannt, gerader Blick.

Stange etwas mehr als schulterbreit greifen und vor der Brust halten.

Hantel direkt nach oben drücken. Hüfte dabei nicht nach vorne kippen lassen.



ÜBUNG

Seitheben (mit Kurzhantel)

Sätze Wiederholungen

4

10

METHODE

Ausgangsposition: Aufrechter Stand mit einer Kurzhantel in beiden Händen.

Hanteln mit geradem Rücken langsam seitlich anheben, bis die Arme parallel zum Boden sind, Ellenbögen leicht gebeugt halten.

Langsam und kontrolliert absenken.



ÜBUNG

Biceps Curls

Sätze **Wiederholungen**

4 **12**

METHODE

Kurzhandeln seitlich am Körper halten, Handflächen in Richtung Körper. Der Hauptunterschied zum normalen Biceps Curl ist die Position der Hand.

Ellenbögen anwinkeln und die Hanteln zur Brust bewegen. Die Handflächen sollten dabei immer nach innen zeigen.

Endposition kurz halten und Biceps anspannen.

Kurzhandeln langsam zurück in die Ausgangsposition sinken lassen.



ÜBUNG

Trizepsstrecker stehend mit Kurzhantel

Sätze **Wiederholungen**

4 **12**

METHODE

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, eine Kurzhantel mit beiden Händen über dem Kopf halten.

Ellenbögen langsam beugen und die Hantel hinter dem Kopf absenken, die Oberarme dabei nicht bewegen.

Arme zurück in die Ausgangsposition bringen und wiederholen.

MIT DROP SETS ZUM MUSKELAUFBAU

Ist das vielleicht der Schlüssel zum Erfolg?

Drop Sets sind eine Trainingstechnik, bei dem auf einen normalen Satz nicht eine Ruhepause folgt, sondern das Gewicht reduziert und die Übung wiederholt wird, bis es nicht mehr geht.

So werden die Muskeln maximal herausgefordert und länger belastet, was den Muskelaufbau fördert.

Diese vielseitige Technik kann bei jedem Workout angewandt werden, egal ob Beine oder Bauchmuskeln.

So holst du das meiste aus deinen Drop Sets heraus:

01 Möglichst wenig Pausen

Es ist wichtig, die Pausen zwischen den Sätzen so kurz wie möglich zu halten – gerade lange genug, um das Gewicht zu reduzieren. Je kürzer die Pause, desto intensiver und effektiver wird dein Drop Set sein – die Devise lautet also kurz und knackig!

02 Vorbereitung ist der Schlüssel zum Erfolg

Vergewissere dich vor Beginn des Drop Sets, dass alle Geräte bereitstehen. Wenn du eine Langhantel verwendest, bestücke sie mit 5 kg oder 10 kg Gewichten, da diese schnell entfernt werden können.

Wenn du Kurzhanteln verwendest, solltest du sie vor dir in einer Reihe aufstellen. Achte dabei aber darauf, nicht drei Kurzhantel-Sets zu horten, wenn im Fitnessstudio viel los ist.

03 Setze Drop Sets sparsam ein

Sie sind intensiv! Wenn du Drop Sets zu oft machst, überforderst du deinen Körper womöglich.

WARUM DU RUHETAGE EINLEGEN SOLLTEST

Warum weniger manchmal mehr ist:

01 **Verletzungsrisiko minimieren**

Wenn du trainierst, setzt du deinen Körper einer zusätzlichen Belastung aus. Wenn du ihn zu sehr belastest und nicht genügend Pausen einlegst, riskierst du unangenehme Zerrungen und Verstauchungen.

Verletzung passieren schneller, als man denkt, und dann kannst du länger nicht ins Fitnessstudio zurückkehren. Plane also Ruhetage ein!

02 **Deine Muskeln brauchen Regenerationsphasen**

Wenn du Gewichte hebst, zerreißt du im Grunde genommen deine Muskelfasern. Dein Körper braucht anschließend eine Pause, um die Muskeln zu reparieren und neues Muskelgewebe aufzubauen. Ohne Erholung wirst du also keinen Trainingserfolg sehen!

Vergiss nie, dass Pausen beim Muskelaufbau ein absolutes Muss sind.

03 **Du verlierst dabei nicht, was du bereits erreicht hast!**

Es dauert fast zwei Wochen, bis du merkbar an Kraft verlierst, wenn du nicht trainierst. Ein Ruhetag pro Woche schadet also nicht. Das Fitnessstudio ist auch morgen noch da.

04 **Diese fünf Warnsignale zeigen dir, dass dein Körper eine Pause braucht:**

1. Erschöpfung
2. Reizbarkeit
3. Unruhiger Schlaf
4. Motivationslosigkeit
5. Krankheiten oder Verletzungen

Du solltest kein schlechtes Gewissen haben, wenn du Ruhetage einhältst - dein Körper wird es dir danken!

SCHLUSSWORT

**Du bist bereits weit gekommen -
gib nicht auf! Man bekommt nicht
von einem Tag auf den anderen
starke Muskeln - du stehst
am Beginn einer spannenden
Reise. Du schaffst das!**