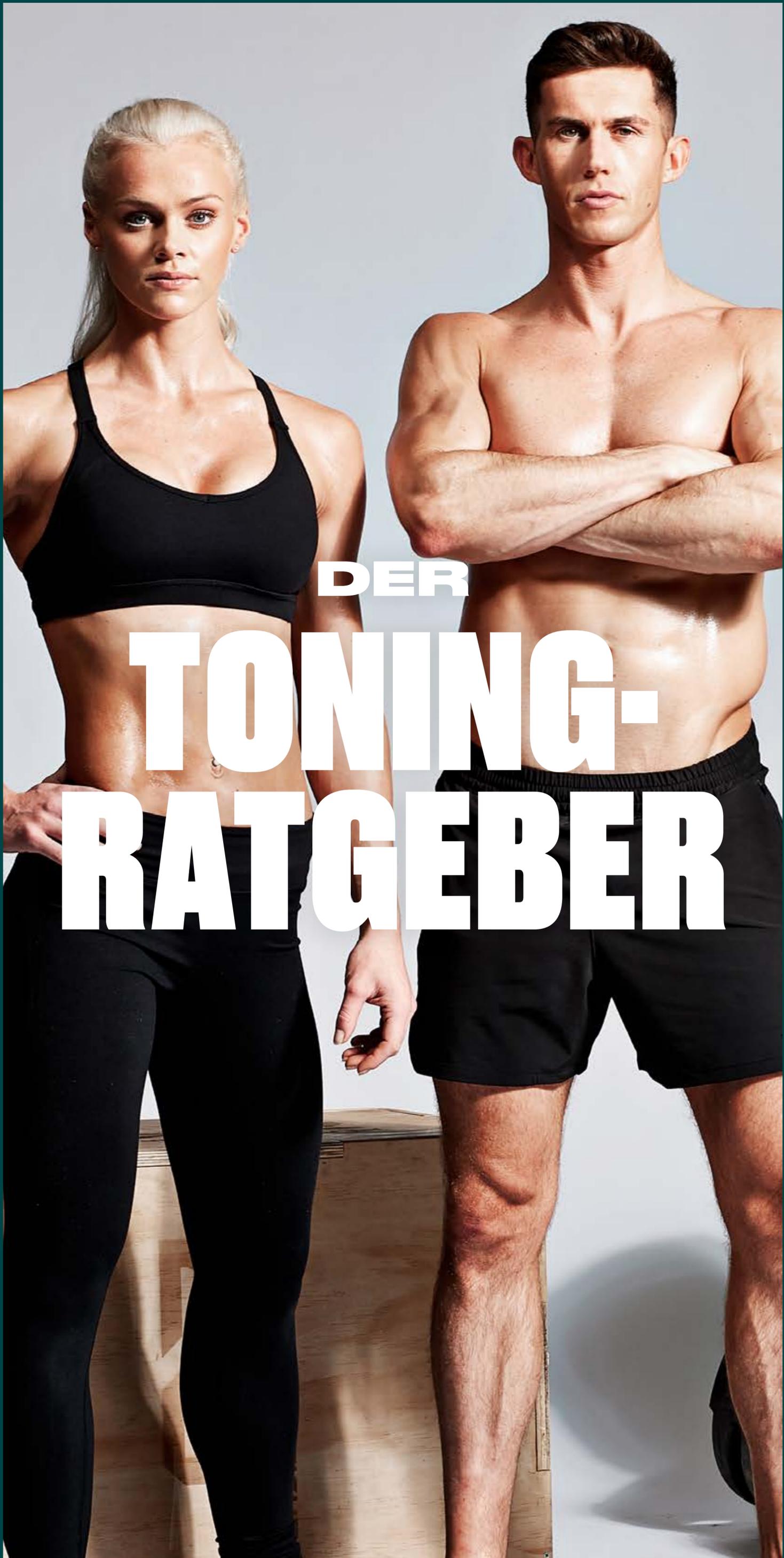


MYPROTEIN



FUEL YOUR AMBITION

DER  
**TONING-  
RATGEBER**

TRAININGS- UND ERNÄHRUNGSHINWEISE

FUEL YOUR **AMBITION**

# Inhalt

*Tippen, um zum Bereich zu wechseln*



**1**

**Einleitung**

**2**

**Versorge deinen Körper mit den nötigen Nährstoffen**

**3**

**Nahrungsergänzungsmittel**

**4**

**Die Erfolgs-Workouts**

**5**

**Verwandle deine Motivation in Leidenschaft**

**6**

**Warum mache ich keine Fortschritte mehr?**

**7**

**Schlusswort**

# Body Toning mit Erfolg

**Die Menge an erhältlichen Informationen kann überwältigend wirken, aber wir zeigen dir genau, wie du deine Ziele erreichen kannst.**

Wir haben diesen Ratgeber in vier Abschnitte geteilt, um den Anfang übersichtlicher zu gestalten: Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Training und hilfreiche Tipps. So bleibt dir mehr Energie für die wirklich wichtigen Dinge (zum Beispiel Burpees).

Bist du bereit, kräftiger, fitter und gesünder zu werden? Hier entlang ...

# Versorge deinen Körper mit den nötigen Nährstoffen

**Es ist verlockend zu denken, dass man essen kann, was man will, wenn man nur hart genug trainiert. In Wahrheit musst du aber genau darüber nachdenken, welchen Treibstoff du in den Tank füllst, um wirklich etwas zu erreichen.**

Wenn du die korrekte Menge der richtigen Lebensmittel isst, erreichst du deine Ziele viel schneller und unterstützt deinen Körper dabei, mit den Strapazen eines anstrengenden Trainingsplans fertig zu werden.

Die wichtigsten Voraussetzungen für eine ausgewogene Ernährung sind Planung und Vorbereitung. Wenn deine Küchenschränke leer sind oder du kein Mittagessen für die Arbeit vorbereitet hast, ist es viel schwerer, deinen Ernährungsplan einzuhalten. Es ist bereits die halbe Miete, wenn du nie in Versuchung kommst, auf Fast Food oder Sandwiches aus dem Supermarkt zurückzugreifen.

Wir können dich natürlich nicht eigenhändig von den Keksen im Supermarkt fernhalten oder dich vom Sofa in die Küche bewegen, aber zumindest können wir dir die nötigen Werkzeuge und ein wenig Inspiration zur Verfügung stellen. Ganz ehrlich: Eine gesunde Ernährung scheitert oft einfach daran, dass uns fürs Abendessen nichts anderes einfällt als Salat.

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

Überblick

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 deinen Körper zu straffen.

## SCHRITT 1 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		

## SCHRITT 2

# 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

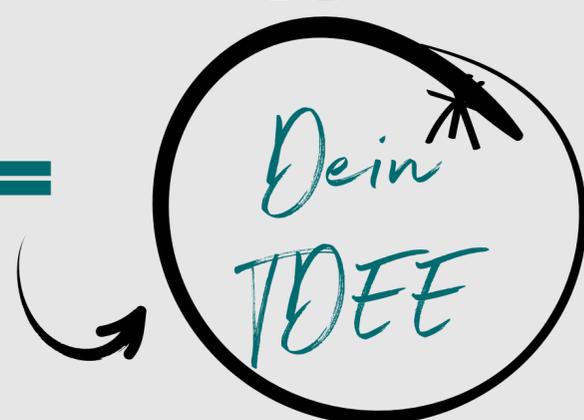
MODERATE  
AKTIVITÄT

1.6

HOHES BEWEGUNGS-  
PENSUM

1.8

DEIN BMR X DEIN PAL =



## SCHRITT 3

### Dann berechne als nächstes deinen „Ziel-TDEE“ zum Toning

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.

Berechne deinen Kalorienbedarf alle paar Wochen neu, um sicherzustellen, dass du dich deinem aktuellen Gewicht entsprechend richtig ernährst.

**Fettabbau und Muskelaufbau:**

DEIN TDEE - 500 KCAL =

**Nur Muskelaufbau:**

DEIN TDEE + 500 KCAL =



# MAKRONÄHR- STOFFBEDARF

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

## SCHRITT 1 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.

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

## SCHRITT 2

# 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.

**DEIN ZIEL-TDEE ÷ 100**

**DANN X 35**

**DANN ÷ 9 =**



## SCHRITT 3

# 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.

Einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren sind unter anderem in Avocados, Nüssen, Olivenöl und öligem 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.

**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**

# WAS SOLL ICH ESSEN?

## Ein verlockender Ernährungsplan für 7 Tage

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.

Ausgewogen



## MONTAG

### FRÜHSTÜCK

Banane-Ei-Pfannkuchen mit Naturjoghurt, Blaubeeren und Manuka-Honig

### MITTAGESSEN

Pesto-Nudelsalat mit Spinat, Tomaten, Mozzarella und Hühnerbruststreifen

### ZWISCHEN-MAHLZEIT

Mehrkorn-Knäckebrötchen mit fettarmem Frischkäse und Avocado, dazu Weintrauben

### ABENDESSEN

Chili con Carne mit Cheddar und Basmatireis

### ZWISCHEN-MAHLZEIT

Zuckerarmes Müsli mit Milch

### WARUM?

Ohne Pfannkuchen kann man nicht überleben - deswegen haben wir für dich ein fettarmes und proteinreiches Rezept entwickelt, das als eine deiner fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zählt.



## DIENSTAG

### FRÜHSTÜCK

Spinat-Pilz-Omelett mit Baked Beans

### MITTAGESSEN

Ofenkartoffel mit Thunfisch, Zuckermais und Light-Mayonnaise, dazu Salat

### ZWISCHEN-MAHLZEIT

Paranüsse und getrocknete Feigen

### DINNER

Huhn-Pilz-Risotto mit Pinienkernen

### ZWISCHEN-MAHLZEIT

Erdnussbutter und Beerenmus auf Vollkorntoast

### WARUM?

Thunfisch enthält viel Leucin (fördert erwiesenermaßen den Muskelaufbau) und Omega-3-Fettsäuren.

Zerdrückte Beeren am Toast sind eine zuckerarme Alternative zur herkömmlichen Erdnussbutter-Marmeladen-Kombination.

# MITTWOCH

## FRÜHSTÜCK

Räucherlachs, Frischkäse und Avocado auf einem Vollkorn-Bagel

## MITTAGESSEN

Tortilla-Wrap mit Hühnerfleisch und Avocado

## ZWISCHEN-MAHLZEIT

Karottensticks mit Mandelbutter

## ABENDESSEN

Rindersteak mit Süßkartoffel-Wedges und gegrilltem Spargel

## ZWISCHEN-MAHLZEIT

Getoastete Pita mit Hummus

## WARUM?

Nussbutter enthält viele einfach ungesättigte Fettsäuren sowie Protein, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.



# DONNERSTAG

## FRÜHSTÜCK

Overnight-Oats mit fettarmem Erdbeerjoghurt, Tiefkühl-Beerenmix und Mandeln

## MITTAGESSEN

Salat aus braunem Reis und Quinoa mit Roter Bete und Ziegenkäse, dazu pochiertes Ei

## ZWISCHEN-MAHLZEIT

Gewürzkuchen

## ABENDESSEN

Pad Thai mit Shrimps und Erdnussplittern

## ZWISCHEN-MAHLZEIT

Fettfreier Naturjoghurt mit gemischten Beeren und Vanille-Proteinpulver

## WARUM?

Rote Bete hat einen hohen Nitratgehalt, was erwiesenermaßen die Ausdauerleistung verbessert.



# FREITAG

## FRÜHSTÜCK

Dessert-Shake (Proteinpulver Schokolade, tiefgekühlte Banane, Erdnussbutter und Milch)

## MITTAGESSEN

Falafel mit gebackener Süßkartoffel, Hummus, Avocado und Grünkohl

## ZWISCHEN-MAHLZEIT

Studentenfutter

## ABENDESSEN

Putenfleischbällchen in Tomatensauce mit Vollkornspaghetti

## ZWISCHEN-MAHLZEIT

Süß-salziges Popcorn

## WARUM?

Whey Protein ist eine praktische Quelle für essentielle Aminosäuren. Zusätzliche Energie erhältst du, wenn du etwas Nussbutter und Obst hinzufügst .



## SAMSTAG

### FRÜHSTÜCK

Räucherlachs, pochiertes Ei und Spargel auf Vollkorn-Bagel, dazu ein Glas Orangensaft

### MITTAGESSEN

Griechischer Salat mit Putenbruststreifen

### ZWISCHEN-MAHLZEIT

Trockenfrüchte-Mix

### ABENDESSEN

Rindersteak mit Süßkartoffel-Wedges und gegrilltem Spargel

### ZWISCHEN-MAHLZEIT

Reiswaffeln in dunkler Schokolade

### WARUM?

Lachs enthält große Mengen an Omega-3-Fettsäuren, welche die Herzgesundheit fördern.



## SONNTAG

### FRÜHSTÜCK

Speck-Medaillons und Rührei auf Vollkorntoast

### MITTAGESSEN

Geröstete Hühnerkeule mit Kartoffelbrei, sautiertem Lauch und Rosenkohl

### ZWISCHEN-MAHLZEIT

Apfel- und Karottensticks mit Mandelbutter

### ABENDESSEN

Kartoffel-Lauch-Suppe mit Vollkornbrötchen

### ZWISCHEN-MAHLZEIT

Fettarmer griechischer Joghurt mit Walnüssen und Manuka-Honig

### WARUM?

Manuka-Honig wirkt sich auf vielfältige Weise positiv auf die Gesundheit aus und hat unter anderem antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften.





# Nahrungs- ergänzungsmittel

**Nahrungsergänzungsmittel sind keine Wundermittel, aber sie können dir dabei helfen, im Training alles zu geben.**

Wenn du deine Leistung steigern möchtest und deinen Körper danach bei der Regeneration unterstützen möchtest, sind diese Produkte genau das Richtige für dich:

# BRAUCHST DU EINEN KICK-STARTER?

**Pre-workout-Mischungen für einen energiegeladenen Start ins Training**



## ESSENTIALS

### **Thermopure**

Diese wirkungsvolle, thermogene Formel ist in praktischen Kapseln verpackt und enthält Koffein für eine bessere Leistungsbereitschaft sowie Vitamin B6 gegen Müdigkeit und Erschöpfung.

[Mehr erfahren](#)



## VEGAN

### **Veganes Pre-Workout**

Diese pflanzliche Formel besteht aus Extrakten aus grünem Kaffee und grünem Tee - ein natürlicher Koffeinboost für erhöhte Konzentration und längere Ausdauer.

[Mehr erfahren](#)



## PRO

### **THE Pre-Workout**

Dieses Supplement enthält 175 mg Koffein, das deine Zylinder anheizt, Creatin zur Steigerung deiner körperlichen Leistungsfähigkeit und L-Glutamin.

[Mehr erfahren](#)

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

# NICHT AUFGEBEN

**Intra-Workout-Mischungen für ein besseres Durchhaltevermögen**



ESSENTIALS

## **Impact EAA**

Diese erfrischende Mischung enthält alle neun essentiellen Aminosäuren und wird vom Körper schneller aufgenommen als Whey. Außerdem ist sie auch kalorien- und zuckerfrei!

[Mehr erfahren](#)



VEGAN

## **Vegane BCAAs**

Diese Mischung enthält starke 4 g BCAAs pro Portion, sowie Magnesium zur Unterstützung deines Elektrolythaushalts.

[Mehr erfahren](#)



PRO

## **THE Amino Energy**

Diese Spitzenformel hilft dir, länger durchzuhalten. Sie enthält 7 g Aminosäuren und 3 g BCAAs pro Portion sowie natürliches Koffein zur Steigerung der Ausdauer.

[Mehr erfahren](#)

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

# DER WEG ZUR REGENERATION

Post-Workout-Mischungen, die dich deinem Ziel näher bringen



## ESSENTIALS

### **Clear Whey Isolat & Impact Diet Whey**

Bist du auf der Suche nach einem erfrischend saftigen Protein-Boost? Dann ist Clear Whey genau das Richtige für dich. Als kalorienärmere Alternative kannst du einen köstlichen Shake aus Impact Diet Whey genießen. Beide Produkte sind eine hervorragende Proteinquelle und tragen damit wesentlich zum Muskelwachstum bei.

[Mehr erfahren](#)



## VEGAN

### **Vegane Proteinmischung**

Diese pflanzliche Mischung besteht aus Erbsen- und Bohnenprotein und liefert 24 g Protein pro Portion - und das ohne künstliche Süßstoffe.

[Mehr erfahren](#)



## PRO

### **THE Whey**

Dieses Ultra-Premium-Whey liefert 25 g Protein pro Portion und ist somit die optimale Unterstützung für den Muskelaufbau nach einer Trainingseinheit. Es enthält außerdem weniger als 2 g Kohlenhydrate und 1 g Fett.

[Mehr erfahren](#)

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

# DEINE HELDEN IM ALLTAG



ESSENTIALS

## Vitamin Gummibären

Superpraktische Fruchtgummis mit Erdbeergeschmack und mehr als 12 essentiellen Vitaminen, welche das Immunsystem stärken sowie die Gesundheit von Haut, Haaren und Zähnen fördern.

[Mehr erfahren](#)



ESSENTIALS

## Essentielles Omega-3

Eine essentielle Fettsäure, die die Herzgesundheit fördert.

[Mehr erfahren](#)



VEGAN

## Veganes A-Z Multivitamin

Ein einfacher und unkomplizierter Weg, deinen täglichen Vitaminbedarf zu decken. Diese praktischen Tabletten enthalten eine Mischung aus 22 Vitaminen und Mineralstoffen.

[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

Vielseitige Multivitamin-tabletten mit verbesserter Bioverfügbarkeit - die ideale Unterstützung für Immunsystem und Stoffwechsel.

[Mehr erfahren](#)



PRO

## Omega-3 Plus

Hochreines Fischöl für ein gesundes Herz.

[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**

35g 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

100g Erdnussbutter

50g 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.



# SNACK-AUSTAUSCH 101

Um deine Trainingsziele zu erreichen, musst du nicht auf jeglichen Geschmack im Essen und deine Lieblingsspeisen verzichten - auch Leckerbissen dürfen ab und zu sein \*erleichtertes Seufzen\*.

Wenn du einzelne Snacks geschickt austauschst, musst du auf deine Lieblingsleckereien nicht verzichten und kannst deine Ziele trotzdem erreichen.

## **Sirup >** **Zuckerfreier Sirup**

Es ist nicht zu leugnen, dass Porridge und Pancakes ohne Sirup einfach nicht das gleiche sind. Aber hast du gewusst, dass herkömmlicher Sirup durchschnittlich 20 Teelöffel Zucker pro 100 ml einhält? Autsch.

Zuckerfreier Sirup enthält nur 0,1 g Zucker, kein Fett und nur 5 Kalorien pro 100 ml.

## **Schokoladenaufstrich >** **Protein-Brottaufstrich**

Ist dein Verlangen nach Schokolade so groß, dass du es einfach nicht ignorieren kannst? Wir haben die ideale Lösung.

Der unwiderstehliche Protein-Brottaufstrich enthält nicht nur hochwertiges Whey Protein, sondern auch stolze 87 % weniger Zucker als vergleichbare Produkte aus dem Supermarkt. Her mit dem Löffel!

## **Saucen >** **Zuckerfreie Soßen**

Wie oft kochst du ein wirklich gesundes Gericht, um es dann doch in Ketchup oder BBQ-Sauce zu ertränken? Das ist der sichere Weg zum Scheitern.

**Zuckerfreie Soße** ist die ideale Alternative und enthält nur 0,2 g Zucker pro 100 ml. Du kannst zwischen Tomatenketchup, Sweet Chili, BBQ und Piri Piri wählen, um deine Gerichte aufzupeppen.

## **Pasta > Kalorienarme Penne und Kalorienarme Spaghetti**

Wir alle lieben Pasta, aber das entspricht leider nicht immer unserem Makronährstoffbedarf. Deswegen haben wir unsere kalorienarmen Penne und Spaghetti entwickelt.

Sie bestehen aus Konjakmehl, einer Pflanze mit natürlichen, wasserlöslichen Fasern, und enthalten nur 0,1 g Kohlenhydrate und 7 Kalorien pro 100 g. Kaum zu glauben!

## **Schokoriegel >** **THE Carb Crusher**

Normale Schokoriegel enthalten durchschnittlich nicht weniger als 13 g Zucker (mindestens!). Wie bieten die ideale Lösung, damit auch Naschkatzen auf ihre Kosten kommen: Proteinriegel mit drei köstlichen Schichten und Schokoladenüberzug.

THE Carb Crusher ist zuckerarm und enthält stolze 21 g Protein pro Portion, ideal für das Energietief nach dem Training.

## **Kekse > Gebackener Protein-Cookie**

Wenn du zu den Menschen gehörst, die eine Tasse Tee nicht ohne Kekse trinken können, bist du hier genau richtig. Unsere gebackenen Protein-Cookies bestehen aus einem unwiderstehlich schokoladigen Teig und reichlich Bitterschokoladestückchen - das Ganze bei einem Proteingehalt von 13 g!

Das Beste dabei? Das Protein ist pflanzlich und somit ist dieser Leckerbissen auch für Veganer geeignet.

# Die Erfolgs- workouts

**Nachdem wir besprochen haben,  
was in der Küche zu tun ist, wenden  
wir uns jetzt dem Training zu.**

Beim Toning ist es wichtig, den Körper ständig neu herauszufordern, damit er kräftiger, schneller und fitter wird. Das bedeutet nicht unbedingt, dass du in jeder Einheit deine Rekorde brechen musst und jedem Satz 10 kg hinzufügst. Es bedeutet, dass du regelmäßig trainieren und dein Bestes geben und dich nach Möglichkeit verbessern musst. Die Verbesserung kann aber auch einfach nur darin bestehen, dass du nach dem Training weniger erschöpft bist als die Woche davor.

Aus diesem Grund haben wir die professionelle Personal Trainerin Rebecca Bantleman beauftragt, einen unkomplizierten Trainingsplan zu erstellen und zu erklären, wie die besten Erfolge erzielt werden können.

## **Deine Trainerin**

Die professionelle Personal Trainerin Rebecca Bantleman betreut viele Privatkunden und bietet gemeinsam mit ihrem Mann, der ebenfalls Personal Trainer ist, Fitness-Luxusurlaube im Ausland an.

„Ich habe dieses Programm so zusammengestellt, dass am Anfang durch Krafttraining mit weniger Wiederholungen und höherem Gewicht möglichst viele Muskelfasern angerissen werden. Danach zielen wir auf Hypertrophie ab, indem die Übungen öfter wiederholt und gleichzeitig die Anzahl der Sätze und das Gewicht reduziert werden, wodurch Kalorien verbrannt und das zentrale Nervensystem weniger belastet werden.“

# ÜBUNGEN

# Gesäß- und hintere Oberschenkel- muskulatur

Workout Eins

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Beinbeuger mit Ball	6	6	45 Sek.
Kniebeugen mit Kurzhantel	6	8	46 Sek.
Beckenbrücke mit Kurzhantel	5	10	45 Sek.
Ausfallschritte mit Kurzhantel	5	10 li u. re	45 Sek.
Rumänisches Kreuzheben mit Kurzhantel	4	15	45 Sek.
Kettlebell Swing	4	45 Sek.	45 Sek.



## ÜBUNG

# Beinbeuger mit Ball

<b>Sätze</b>	<b>6</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>6</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## 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

# Kniebeugen mit Kurzhantel

<b>Sätze</b>	<b>6</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>8</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Ausgangsposition: Aufrechter, schulterbreiter Stand mit einer Kurzhantel in beiden Händen.

Knie beugen, Oberkörper dabei aufrecht und Blick gerade nach vorne halten.

Beugen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.

Fersen in den Boden drücken und aufstehen.



## ÜBUNG

# Beckenbrücke mit Kurzhantel

<b>Sätze</b>	<b>5</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>10</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Ausgangsposition: Am Boden sitzend mit beladener Langhandel auf der Hüfte.

Flach hinlegen, Füße dabei auf dem Boden lassen und Knie anwinkeln.

Füße in den Boden drücken und Becken anheben.

So weit wie möglich anheben, anschließend wieder absenken.



## ÜBUNG

# Ausfallschritte mit Kurzhantel

<b>Sätze</b>	<b>5</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>10 li u. re</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Hüftbreiter Stand, Arme seitlich am Körper mit einer Kurzhantel in jeder Hand.

Mit einem Bein nach vorne steigen, Knie beugen, Oberkörper dabei gerade halten  
Das hintere Knie sollte fast den Boden berühren. Achte darauf, dass das vordere Knie hinter den Zehen bleibt.

Die Ferse des vorderen Fußes in den Boden drücken und aufstehen.

Mit dem anderen Bein wiederholen.



## ÜBUNG

# Rumänisches Kreuzheben mit Kurzhantel

<b>Sätze</b>	<b>4</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>15</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Ausgangsposition: Aufrechter Stand mit einer Kettlebell in beiden Händen .

Mit geradem Rücken in der Hüfte beugen, Gesäß dabei möglichst weit nach hinten bewegen und Knie nur leicht beugen. Die Hüfte sollte sich bei dieser Übung auf einer waagrechten Ebene bewegen, nicht nach unten.

Position kurz halten und anschließend zurück in die Ausgangsposition bewegen.



## ÜBUNG

# Kettlebell schwingen

<b>Sätze</b>	<b>4</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>45</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Ausgangsposition: Aufrechter, schulterbreiter Stand mit einer Kettlebell in beiden Händen.

Knie leicht beugen, Hüfte stabilisieren und Kettlebell zwischen den Beinen nach hinten schwingen.

Hüfte nach vorne bewegen und Rücken strecken, um die Kettlebell wieder auf Schulterhöhe zu schwingen.

Die Bewegung ohne Pause wiederholen.

# ÜBUNGEN

# Ober- körper

## Workout Zwei

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Enges Kurzhantel-Rudern	6	8	45 Sek.
Brustpresse mit Kurzhantel	6	8	45 Sek.
Sitzendes Seitheben	5	10	45 Sek.
Flaches Trizepsdrücken (mit Kurzhantel)	5	12	45 Sek.
Reverse Crunches mit Bank	4	15	45 Sek.
Seitliche Crunches (mit Ball)	4	15 li u. re	45 Sek.



## ÜBUNG

# Enges Kurzhantel-Rudern

<b>Sätze</b>	<b>6</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>8</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Schulterbreiter Stand, beladene Langhantel so halten, dass die Handflächen nach oben zeigen.

Knie leicht beugen und Oberkörper nach vorne bewegen, dabei die Hüfte beugen.

Mit geradem Blick und ruhigem Oberkörper die Langhantel anheben, Ellenbogen dabei nahe am Körper halten.

Oben kurz innehalten, Hantel dann langsam absenken.



## ÜBUNG

# Kurzhandel- Bankdrücken

<b>Sätze</b>	<b>6</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>8</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Flach auf eine Bank legen, in jeder Hand eine Kurzhantel halten und auf den Oberschenkeln ablegen.

Mithilfe der Oberschenkel Kurzhanteln einzeln zur Seite anheben, wobei Ober- und Unterarm in einem 90°-Winkel zueinander stehen und die Handflächen weg vom Körper zeigen sollten.

Ausatmen und die Kurzhanteln anheben, Arme dabei ausstrecken.



## ÜBUNG

# Sitzendes Seitheben

<b>Sätze</b>	<b>5</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>10</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Am Ende einer Bank hinsetzen, Füße fest im Boden verankern. In jeder Hand eine Kurzhantel so halten, dass die Handflächen nach oben zeigen und die Arme gerade nach unten hängen.

Kurzhanteln mit leicht gebeugtem Ellenbogen seitlich anheben, ohne den Oberkörper zu bewegen, bis die Arme parallel zum Boden sind.

Position kurz halten, anschließend Hanteln langsam absenken.



## ÜBUNG

# Flaches Trizepsdrücken (mit Kurzhantel)

<b>Sätze</b>	<b>5</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>12</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Ausgangsposition: Rückenlage auf einer Bank mit je einer Kurzhantel in beiden Händen, Arme nach oben in einem 90°-Winkel zum Oberkörper ausgestreckt Handflächen zeigen nach innen, Ellenbogen nah am Körper.

Kurzhanteln langsam zu den Ohren bewegen, dabei einatmen und Arme nicht bewegen.

Hanteln mithilfe des Trizeps wieder in die Ausgangsposition bewegen. Wiederholen.



## ÜBUNG

# Reverse Crunches mit Bank

<b>Sätze</b>	<b>4</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>15</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Ausgangsposition: Rückenlage auf einer Schrägbank, mit beiden Händen am oberen Ende festhalten. Bein ausstrecken, sodass sie parallel über dem Boden schweben.

Ausatmen und Bein in Richtung Brustkorb anheben, Hüfte dabei von der Bank abheben.

Position eine Sekunde halten, Beine anschließend zurück in die Ausgangsposition bewegen. Wiederholen.



## ÜBUNG

# Seitliche Crunches (mit Ball)

<b>Sätze</b>	<b>4</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>15 li u. re</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Einen Gymnastikball neben die Wand oder einen anderen stabilen Gegenstand legen. Mit der linken Seite über den Ball legen, rechtes Bein ausstrecken. Der linke Fuß gibt Stabilität und Balance.

Hände an den Schläfen halten und die rechte Seite des Oberkörpers anspannen, bis der Oberkörper aufrecht ist, dabei aber den Kontakt mit dem Ball nicht verlieren.

Position kurz halten und anschließend zurück in die Ausgangsposition bewegen. Wiederholen.

# ÜBUNGEN

# Unter- körper

## Workout Drei

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Sumo-Kniebeugen (mit Langhantel)	6	8	45 Sek.
Hackenschmidt-Kniebeugen (mit angehobenen Fersen)	6	8	45 Sek.
Box Jumps	5	12	45 Sek.
Russische Step-ups	5	10 li u. re	45 Sek.
Goblet Squat	4	15	45 Sek.
Wandsitzen	4	45 Sek.	45 Sek.



## ÜBUNG

# Sumo-Kniebeugen (mit Langhantel)

<b>Sätze</b>	<b>6</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>8</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Langhantel beladen und auf dem Boden bereitlegen. Breiter Stand hinter der Hantel, aus der Hüfte nach vorne beugen und die Hantel mit den Händen nah aneinander greifen.

Schultern entspannen, gerade nach vorne schauen und anschließend die Fersen in den Boden drücken und in den aufrechten Stand kommen, Langhantel anheben. Schulterblätter zusammenziehen.

Hüfte beugen und Hantel wieder am Boden ablegen.



## ÜBUNG

# Hackenschmidt-Kniebeugen (mit angehobenen Fersen)

<b>Sätze</b>	<b>6</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>8</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Ausgangsposition: Aufrechter, schulterbreiter Stand, Langhantel hinter dem Rücken halten.

Knie beugen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind, Kopf und Blick dabei aufrecht halten.

Fersen in den Boden drücken, Oberschenkel anspannen und aufstehen. Wiederholen.



## ÜBUNG

# Box Jumps

<b>Sätze</b>	<b>5</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>12</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand vor der Box.

Halbe Kniebeuge, Arme dabei nach hinten und anschließend nach vorne schwingen und kräftig vom Boden abstoßen. Landung auf der Box so gut wie möglich abfedern.

Zurück auf den Boden springen und wiederholen.



## ÜBUNG

# Russische Step-ups

<b>Sätze</b>	<b>5</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>10 li u. re</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Stand with your left foot on the ground and the right on top of the box. Your right thigh should be no higher than parallel to the floor.

Contracting your right thigh, drive up so you're standing on the box, raising your left knee upwards.

Hold, then lower down and repeat.



## ÜBUNG

# Goblet Squat

<b>Sätze</b>	<b>4</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>15</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Kettlebell vor der Brust.

Kniebeuge mit geradem Rücken und aufrechtem Brustkorb, bis die Oberschenkel die Waden berühren. Knie mithilfe der Ellenbogen nach außen drücken.

Am tiefsten Punkt Position kurz halten und wieder aufstehen. Wiederholen.



## ÜBUNG

# Wandsitzen

<b>Sätze</b>	<b>4</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>45 Sekunden</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Mit dem Rücken an 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.

Position halten, dabei Bauchmuskulatur anspannen.

# ÜBUNGEN

# Ober- körper

## Workout Vier

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Schulterdrücken (mit Kurzhantel)	6	8	45 Sek.
Diamond Push-ups	6	8	45 Sek.
Unterstütztes Rudern	5	10	45 Sek.
Schrägbank-Butterflies	5	10	45 Sek.
Russian Twists mit Gewicht	4	15 li u. re	45 Sek.



## ÜBUNG

# Schulterdrücken (mit Kurzhantel)

<b>Sätze</b>	<b>6</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>8</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Ausgangsposition: Aufrechter Stand mit Langhantel auf den Schultern, Hände schulterbreit, Handflächen nach außen.

Hantel über den Kopf heben, bis die Arme maximal gestreckt sind.

Position eine Sekunde halten, Hantel dann langsam wieder absenken.



## ÜBUNG

# Diamond Push-ups

<b>Sätze</b>	<b>6</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>8</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Auf eine Matte knien und mit den Händen so weit nach vorne gehen, dass der Rücken gerade ist.

Hände so auflegen, dass Daumen und Zeigefinger ein Dreieck ergeben.

Auf die Fußballen kommen und Liegestützposition einnehmen. Oberkörper absenken, bis die Brust den Boden berührt.

Hochdrücken und dabei ausatmen.



## ÜBUNG

# Unterstütztes Rudern

<b>Sätze</b>	<b>5</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>10</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Mit dem Bauch auf eine Schrägbank legen, Arme gerade nach unten hängen lassen, in jeder Hand eine Kurzhantel.

Schulterblätter zusammenziehen und Ellenbogen anwinkeln, um seitlich des Körpers mit den Kurzhanteln eine Ruderbewegung auszuführen.

Am obersten Punkt kurz halten und anschließend zurück in die Ausgangsposition bewegen. Wiederholen.



## ÜBUNG

# Schrägbank- Butterfliegs

<b>Sätze</b>	<b>5</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>10</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Ausgangsposition: Rückenlage auf einer Schrägbank, in jeder Hand eine Kurzhantel.

Arme nach oben ausstrecken, Ellenbogen leicht beugen.

Arme langsam seitlich absenken, dabei gestreckt halten, Handflächen zeigen nach innen.

Kurzhanteln zurück in die Ausgangsposition bringen, dabei ausatmen. Wiederholen.



## ÜBUNG

# Russian Twists mit Gewicht

<b>Sätze</b>	<b>4</b>
<b>Wiederholungen</b>	<b>15 li u. re</b>
<b>Pause</b>	<b>45 Sekunden</b>

## METHODE

Ausgangsposition: Auf einer Matte sitzen, mit beiden Händen eine Kurzhantel vor der Brust halten.

Füße anheben, Knie beugen und Oberkörper nach hinten lehnen, dabei den Oberkörper gerade halten. Oberschenkel und Oberkörper sollten einen spitzen Winkel ergeben.

Arme ausstrecken und Hantel beiderseits absenken, sodass sie neben der Hüfte den Boden berührt.

# DU MÖCHTEST DICH NOCH MEHR HERAUSFORDERN?

## Versuche es mit Drop Sets

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.

# VERWANDLE DEINE MOTIVATION IN LEIDENSCHAFT

## 01

### **Mahlzeiten vorkochen**

Obwohl es wahrscheinlich das Letzte ist, was du an einem Sonntag machen willst, ist dir bewusst, dass es die Grundlage für eine erfolgreiche Woche ist. Außerdem ist das Risiko dann viel geringer, dass du nachgibst und in ein Fast-Food-Restaurant gehst.

## 02

### **Kamera statt Waage**

Es gibt so viele Faktoren, die im Laufe des Tages zu Schwankungen des Gewichts führen - was du gegessen hast, ob du genug getrunken hast, usw. Mach stattdessen Fotos, so kannst du dir stets vor Augen halten, wie viele Fortschritte du bereits gemacht hast.

## 03

### **Vermeide Versuchungen**

Das Risiko, eine Familienpackung Chips auf einen Sitz zu leeren, ist viel geringer, wenn erst gar keine Familienpackung in greifbarer Nähe ist. Kontrolliere genau, was sich in deinen Schränken befindet.

## 04

### **Abwechslung bei den Mahlzeiten**

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit wohlschmeckenden Gerichten ist die beste Motivation. Probiere neue Gewürze, Kräuter und Marinaden aus, und iss nicht immer das gleiche Gemüse als Beilage.

## 05

### **Höre auf deinen Körper**

An manchen Tagen wirst du es nicht ins Fitnessstudio schaffen, und das ist auch in Ordnung. Wenn sich deine Glieder müde anfühlen oder du vom Vortag einen Muskelkater hast, solltest du auf deinen Körper hören. Es ist viel besser, eine Pause einzulegen und erholt ins Fitnessstudio zurückzukehren, als sich durch jede Bewegung zu kämpfen und Verletzungen zu riskieren. Ruhetage sind wichtig.

# WARUM MACHE ICH KEINE FORTSCHRITTE MEHR?

## 01

### **Unkorrektes Aufzeichnen deiner Mahlzeiten**

Bereitest du deinen Porridge beim Frühstück nach Gefühl zu oder zählst du den Mokka vielleicht nicht mit? Es ist kein Drama, wenn du ab und zu zu viele Kalorien zu dir nimmst, aber wenn du feststellst, dass du keine Fortschritte mehr machst, solltest du wahrscheinlich genauer auf deine Kalorien- und Makronährstoffzufuhr achten.

## 02

### **Mangelnde Kontinuität im Training oder bei der Ernährung**

Wenn du nicht mehr regelmäßig ins Fitnessstudio gehst oder dir öfters etwas gönnst, solltest du nicht erwarten, Erfolge zu sehen. Halte dich an deinen Trainingsplan und verzichte auf den ein oder anderen Leckerbissen.

## 03

### **Mangelnde Abwechslung oder Intensität der Workouts**

Verbringst du die meiste Zeit im Fitnessstudio am Handy? Leider verbrennst du beim Scrollen nicht ganz so viele Kalorien wie am Laufband. Versuche, dir im Training immer wieder neue Herausforderungen zu stellen und in der Zeit, die dir zur Verfügung steht, alles zu geben.

## 04

### **Dein Ziel ist zu ungenau/unrealistisch**

Wenn dein Hauptziel „Toning“ lautet, wirkt das möglicherweise etwas schwammig und nicht greifbar. Denke darüber nach, was genau du verändern möchtest, und setze dir kleine Zwischenziele auf dem Weg zum Hauptziel. Dabei könnte es sich zum Beispiel um einen zusätzlichen Satz, mehr Gewicht oder mehr Muskeldefinition in deinen Selfies handeln.

# Schlusswort

**Du bist bereits weit gekommen -  
gib nicht auf! Man wird nicht  
von einem Tag auf den anderen  
schlank und stark - du stehst am  
Beginn einer spannenden Reise.  
Du schaffst das!**