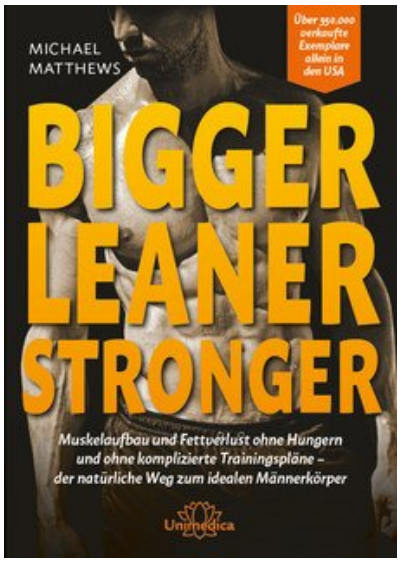
Michael Matthews
Bigger Leaner Stronger

Leseprobe

Bigger Leaner Stronger
von Michael Matthews
Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b20736

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

GESTATTEN? MEIN NAME IST MIKE. ICH DENKE, DASS JEDER MENSCH DAS POTENZIAL DAZU HAT, körperlich in Bestform zu kommen. Und ich tue alles, damit jeder die Chance bekommt, dieses Potenzial zu entfalten. Dafür gebe ich dir praktikable, praxiserprobte und wissenschaftlich basierte Ratschläge.

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 fast jeder andere hatte auch ich zu Beginn des Trainings keinen Plan. Hilfe erhoffte ich mir von Bodybuilding-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.

Am Ende stagnierte mein Gewicht 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 fast sechs Jahren regelmäßigem Gewichtstraining:

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

SCHLAUES TRAINING

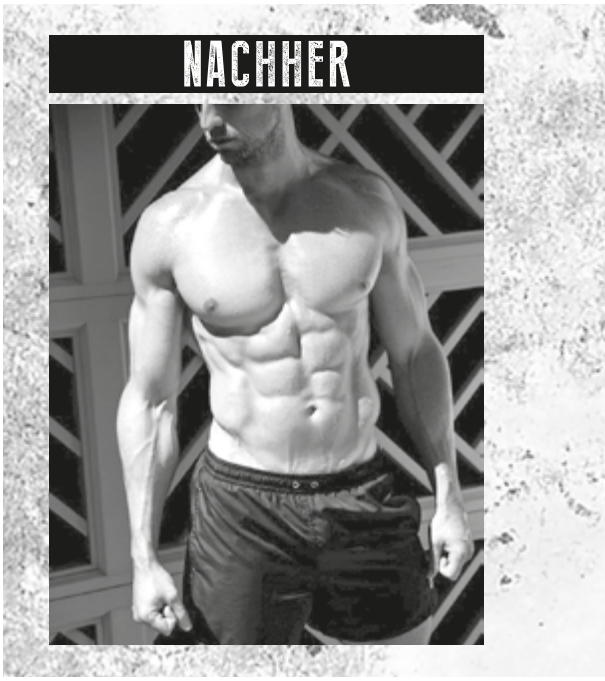
Ich fasste schließlich den Entschluss, mich genau zu informieren. Ich warf die ganzen Bodybuilding-Ratgeber weg, meldete mich bei den Foren ab und befasste mich mit der Realität, der Physiologie des Muskelwachstums und Fettabbaus. Ich wollte herausfinden, was zum Aufbau eines kräftigen, schlanken und 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 das Training und die Ernährung grundlegend umgestellt. Es war überwältigend, wie gut mein Körper darauf ansprach. Der Kraftzuwachs war gigantisch. Auch die Muskeln wuchsen zum ersten Mal seit Jahren wieder, während die 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 um Rat fragten. Ich wurde zu ihrem inoffiziellen Trainer.

So half ich Freunden und Bekannten, die sich mit dem Muskelaufbau schwertaten, innerhalb eines Jahres 13 Kilo zuzulegen. Daneben gab es Leute, denen es ein Rätsel war, wa-

rum sie einfach nicht abnahmen. Mit meinen Ratschlägen schafften sie es, 13 Kilo abzuspecken *und* dabei deutlich an Muskelmasse zu gewinnen. 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 wäre schon vor Jahren in Bestform gewesen. 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 Januar 2012 veröffentlicht wurde. 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, einschließlich dieser 2. Auflage.

Verkauft wurden insgesamt über 200.000 Bücher. 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 von schlanker und gesunder Muskelmasse und der Fettabbau eigentlich ist – und zwar, ohne hungern zu müssen 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 negative Trends aufzuhalten, die in der allgemeinen körperlichen und mentalen Entwicklung der Menschheit zu beobachten sind.

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 verlässlichen Studien und Ergebnissen 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, ungesunde Füllstoffe wie Maltodextrin und sogar Mehl und Sägemehl zugegeben, beim Käufer lächerlich überzogene Erwartungen geweckt, wichtige Zutaten in zu geringer Dosis beigefügt, Produkte mit ominösen »Geheimzutaten« angepriesen, mit Steroiden vollgepumpte Sportler als Markenbotschafter gesponsert … Die Liste ließe sich noch fortführen.

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: KRÄFTIGER SCHLANKER STÄRKER – DER ANDERE RATGEBER 1
Die Geheimnisse der milliardenschweren Fitnessindustrie

ABSCHNITT I: GRUNDLAGEN

1. **DIE UNSICHTBARE HÜRDE AUF DEM WEG ZU GESUNDHEIT UND FITNESS** 9
Das große und unerwartete Hindernis, das zwischen dir und deinen Zielen steht

2. **INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS** 13
TEIL 1: PHYSIOLOGIE
Wenig bekannte Informationen zu den Grundbausteinen des Körpers

3. **INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS** 17
TEIL 2: ERNÄHRUNG
Informationen zur Auswirkung der Ernährung, die den meisten Menschen verschlossen bleiben

4. **INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS** 21
TEIL 3: ALLGEMEINE GESUNDHEIT
Infos zu den Voraussetzungen allgemeiner Gesundheit, die den meisten Menschen verborgen bleiben

5. **DIE 7 GRÖSSTEN FEHLER BEIM MUSKELAUFBAU** 25
Die Gründe, warum die meisten Menschen im Studio trotz großem Einsatz und Zeitaufwand nur wenig oder keine Zuwächse erzielen

6. **DIE 3 WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTEN GESETZE DES MUSKELAUFBAUS** 35
Das überraschend einfache Rezept für größere und stärkere Muskeln

7. **DIE 5 GRÖSSTEN FEHLER BEIM FETTABBAU** 41
Fallstricke auf dem Weg zum knackigen Körper

8. **DIE 4 WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTEN GESETZE DES GESUNDEN FETTABBAUS** 51
Die Grundlagen aller effektiven Strategien zum Fettabbau

ABSCHNITT II: DIE INNERE EINSTELLUNG

9. DIE INNERE EINSTELLUNG ZUR FITNESS **61**
Weitere Voraussetzungen für einen erstklassigen Fitnesszustand neben dem Trainings- und Ernährungsprogramm

10. DAS EINFACHE PRINZIP DER WILLENSKRAFT UND SELBSTKONTROLLE **65**
Die Motivation zum täglichen Training und Einsatzfreude als wichtige Erfolgsgrundlagen

11. EINFACHE STRATEGIEN ZUR FORMULIERUNG MOTIVIERENDER ZIELE **91**
Die effektive Zielsetzung als Geheimwaffe, um mit dem Programm voll ins Schwarze zu treffen

ABSCHNITT III: ERNÄHRUNG

12. MEHR ALS NUR GESUNDE ERNÄHRUNG **99**
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 **139**
Die Ernährung in den einzigen wirklich wichtigen Zeitfenstern vor und nach dem Sport

14. LEIBSPEISEN FÜR DEN TRAUMKÖRPER **149**
DER KSS-ERNÄHRUNGSPLAN
Absolut flexible Speisepläne für den individuellen Masseauf- oder -abbau mit Genuss

15. GESUNDE LEBENSMITTEL FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL **181**
Strategien zum Kauf gesunder und günstiger Produkte

ABSCHNITT IV: TRAINING

16. DIE KSS-TRAININGSPHILOSOPHIE **191**
Die Trainingsansätze, mit deren Hilfe du hinsichtlich Kraft- und Muskelaufbau dein Potenzial voll entfaltest

17. DAS KSS-TRAININGSPROGRAMM **215**
Der ultimative Leitfaden zum richtigen Training sämtlicher Muskelgruppen

18. DER KSS-TRAININGSPLAN **259**
Der Trainingsplan, der dir garantiert mehr Kraft und Muskelmasse beschert

19. ERFOLGSKONTROLLE **281**
GRADMESSER DER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG
Argumente und Ansätze für die Verlaufskontrolle des Trainings- und Speiseplans

20. VERHALTENSKODEX FÜR TRAININGSPARTNER 287
Voraussetzungen für ein erfolgreiches und motivierendes Training zu zweit

21. VERLETZUNGSPRÄVENTION 289
Ratschläge zur drastischen Senkung des Verletzungsrisikos und zur Regeneration

ABSCHNITT V: ERGÄNZUNGSMITTEL

22. DEIN OBJEKTIVER ERGÄNZUNGSMITTELKATALOG 299
EFFEKTIVE/INEFFEKTIVE PRODUKTE UND WICHTIGE ASPEKTE
Tops und Flops

ABSCHNITT VI: DER EINSTIEG

23. DER STARTSCHUSS FÜR DEINE KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG 333
Der Startpunkt für die Reise zum eigenen Traumkörper

ABSCHNITT VII: ANHANG

24. FRAGEN UND ANTWORTEN 337
Antworten auf häufige Fragen der Leser und Kunden zu Training, Ernährung und Alltag

INDEX 347

BEZUGSQUELLEN 353

REFERENZEN 354

baust du damit aber nicht automatisch auch immer mehr Muskeln auf.

Wenn sich die Leute also im Fitnesscenter zwei Stunden lang mit Drop-Sätzen, Burnout-Sätzen, Supersätzen usw. abmühen, betreiben sie einen großen Aufwand bei nur sehr geringem Ertrag.

Aber was ist dann das Geheimnis des Erfolgs, wenn nicht das Brennen und der »Pump«? Kurz und knapp gesagt: das Prinzip der *progressiven Überlastung*, das ich dir in Kürze genauer vorstellen will.

IRRTUM NR. 3
MASCHINEN SIND BESSER

Mit einem guten Workout-Programm sind die meisten der Maschinen und Geräte im Fitnesscenter überflüssig.

Der bekannte Krafttrainer und Autor Mark Rippetoe ist auch der Meinung: Wenn du Kraft aufbauen willst, solltest du die ganzen Maschinen vergessen und dir gleich eine Langhantel schnappen. Nach diesem Grundsatz richtet sich auch dieses Buch: Du verwendest Kurz- und Langhanteln für deine Kniebeugen, zum Stemmen, Hochheben und Ziehen.

Es gibt einige Vergleichsstudien zum Training an freien Gewichten und an der Maschine, die diesem Ansatz widersprechen. Wer diese Studien für bare Münze nimmt, könnte schnell zu dem Schluss gelangen, dass sich die Maschinen zum Muskel- und Kraftaufbau mindestens genauso gut eignen wie freie Gewichte.

Dabei sollten aber einige grundlegende Informationen nicht unter den Tisch fallen:

Die Testpersonen in diesen Studien waren untrainiert. Und die Ergebnisse untrainierter Probanden lassen sich eben nicht direkt auf trainierte Sportler übertragen.

Die untersuchten Anfänger machen dabei durchaus gute Fortschritte. Was aber schlicht und einfach daran liegt, dass die Muskulatur in den ersten 3–6 Monaten außergewöhnlich gut auf jede Art von Trainingsreiz reagiert. Einfacher ausgedrückt: Du kannst zu Beginn alle möglichen Fehler machen und wirst trotzdem noch überdurchschnittlich gut vorankommen.

Das bleibt aber nicht ewig so. Nach dem ersten Schub ist der Zauber verpufft. Was in den ersten Monaten funktioniert hat, lässt sich nicht zwangsläufig in derselben Form fortsetzen.

Vor allem nicht beim Krafttraining. Ein untrainierter Mensch kann in den ersten paar Monaten an den Geräten durchaus mittelmäßige Erfolge beim Kraft- und Muskelaufbau erzielen. Aber einen richtig beeindruckenden Körperbau wird er *niemals* erreichen, wenn er hauptsächlich an solchen Maschinen trainiert.

Im Übrigen gibt es auch Forschungsarbeiten, die das Gegenteil beweisen, nämlich dass sich in der Tat mit freien Gewichten die Muskulatur und Kraft effektiver aufbauen lässt als an Maschinen.

Ein gutes Beispiel hierfür ist eine an der kanadischen University of Saskatchewan durchgeführte Studie. Die Forscher lieferten darin den Beleg dafür, dass Kniebeugen mit freien Gewichten die Beinmuskulatur um 43 Prozent mehr aktivieren als die Ausführung an der Multipresse.[1]

Eine weitere Untersuchung wurde an der University of California durchgeführt. Sie zeigt, dass das Bankdrücken mit freien Gewichten den Oberkörper stärker fordert als die Ausführung an der Multipresse.[2]

Was allerdings keine besonders große Überraschung sein sollte. Schon seit Jahrzehnten legen die erfolgreichsten Bodybuilder das Hauptaugenmerk aufs freie Gewichtstraining. Und ich könnte meinen Kopf darauf verwetten, dass die stärksten und am besten gebauten Jungs in deinem Fitnesscenter dieselbe Strategie verwenden.

Der springende Punkt ist, dass es einfach besonders viel zu bringen scheint, die freien Gewichte gegen die Schwerkraft ohne sonstige Hilfestellung zu bewegen. Ich habe noch nie jemand gesehen, der nur durch die Butterfly-Station und das Drücken an der Maschine eine tolle Brustmuskulatur bekommen hätte. So etwas setzt meiner Erfahrung nach immer jahrelange Arbeit an den Lang- und Kurzhanteln voraus.

Allerdings gibt es auch bei den Trainingsmethoden an den freien Gewichten bessere und schlechtere Ansätze. Am effektivsten sind *Ganzkörperübungen*, die gleich mehrere Muskelgruppen beanspruchen. Sehr wirkungsvoll sind beispielsweise Kniebeugen, das Kreuzheben und das Bankdrücken. Du trainierst dabei viel mehr als jeweils nur die Beine, den Rücken und den Brustkorb.

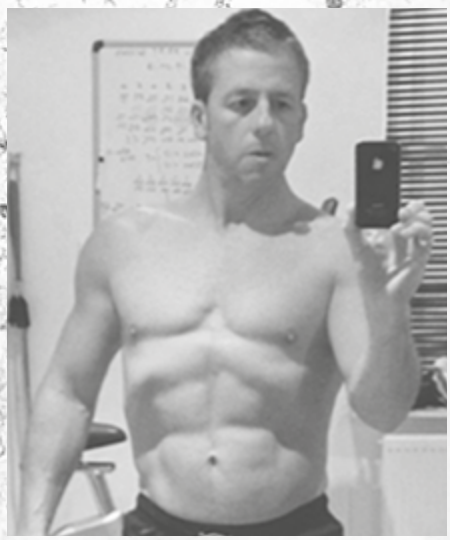
Das Gegenteil wären *Isolationsübungen*, die sich hauptsächlich auf eine einzelne Muskelgruppe konzentrieren. Beispiele für solche Übungen wären der Kabel-Fly (für die Brustmuskeln), der Kurzhantelcurl (für den Bizeps) und das Beinstrecken (für den Quadrizeps).

In puncto Volumen- und Kraftaufbau bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Studien die Überlegenheit des Ganzkörpertrainings im Vergleich zu den Isolationsübungen.

Eine dieser Studien wurde 2000 an der Ball State University durchgeführt. Der Aufbau sah folgendermaßen aus: Zwei Gruppen von Männern trainierten über zehn Wochen hinweg an Gewichten. Die erste Gruppe bekam vier

VORHER

NACHHER



»ALLE meine Freunde und Bekannten machen mir jetzt Komplimente für mein Aussehen!«

JASON S.

Ganzkörperübungen für den Oberkörper, die zweite trainierte dazu noch Bizepscurls und das Trizepsstrecken (als Isolationsübungen).[3]

Durch das Training hatten beide Gruppen an Kraft und Muskelmasse zugelegt. Aber jetzt kommt der Clou: Was denkst du, welche der Probanden dickere Arme hatten? Die Antwort: keine von beiden. Das zusätzliche Isolationstraining der zweiten Gruppe zeigte keinerlei Mehrwert hinsichtlich des Kraft- oder Masseaufbaus. Das zeigt uns, dass ein direktes Armtraining keinen Sinn ergibt. Es ist besser, den gesamten Körper zu überlasten, um sämtliche Muskeln zum Wachstum anzuregen.

Der Trainer Charles Poliquin betreut Weltklasse-Athleten wie Olympiateilnehmer und Profisportler. Er beschreibt das Verhältnis zwischen Masse und Umfang folgendermaßen: Um den Armumfang um zweieinhalb Zentimeter zu erhöhen, musst du viereinhalb Kilo an Muskelmasse dazugewinnen.

Anders gesagt: Die effektivste Art, die Muskeln wachsen zu lassen und zu stärken, ist die systemische Überlastung, und nicht etwa das örtlich begrenzte Training. Im Zentrum der Einheiten müssen schwere Ganzkörperübungen stehen. Ansonsten wirst du nie das komplette Potenzial an Muskelvolumen und -kraft entfalten, das in dir steckt.

Ich will damit nicht sagen, dass sämtliche Isolationsübungen sinnlos sind. Es gibt durchaus bestimmte Isolationsübungen, die zur allgemeinen Entwicklung beitragen, wenn sie richtig mit ins Programm eingebaut werden. Solche Übungen sind sogar notwendig zum Aufbau kleinerer Muskelgruppen im Körper, darunter die Schultern, der Bizeps und der Trizeps.

Daher beinhaltet auch mein Programm eine Auswahl an Isolationsübungen. Sie stehen aber nicht im Mittelpunkt des Trainings.

IRRTUM NR. 4
DIE MUSKULATUR BRAUCHT ABWECHSLUNG

Die Leute, die im Fitnesscenter viele ineffektive Übungen aneinanderreihen, glauben oft auch, sie müssten immer wieder das Programm ändern, um die Muskeln ständig vor neue Aufgaben zu stellen. Wenn sich der Körper nie aufs Training einstellen kann, wächst die Muskulatur stärker – so zumindest die Theorie.

Das ist aber kompletter Unfug. Du gehst ins Fitnesscenter, um an Kraft und Muskelmasse zu gewinnen. Um das zu erreichen, musst du nur vier einfache Voraussetzungen erfüllen: Du brauchst dafür die richtigen Übungen, eine progressive Überlastung, eine gesunde Ernährung und ausreichend Zeit zur Regeneration.

Es ist schlichtweg unnötig, sich ständig neue Übungen einfallen zu lassen. Die Übungsauswahl wird dir stattdessen automatisch von deinen Trainingszielen vorgegeben.

Du wünscht dir ein solides Fundament an Muskelmasse und -kraft? Dann solltest du jede Woche dieselben Übungen absolvieren. Und dazu gehören unter anderem Kniebeugen, das Kreuzheben, das Bankdrücken, das Kurzhanteldrücken und das Frontdrücken.

Wenn du diese Übungen jede Woche korrekt ausführst, wirst du blitzschnell an Kraft und Muskelmasse zulegen. Dafür musst du rein gar nichts an deinem Programm ändern

DU WEISST INZWISCHEN, DASS DER ZEITPUNKT DER NAHRUNGSZUFUHR ALLGEMEIN KEINE ROLLE SPIELT. Solange die Tagesbilanz stimmt, kannst du jederzeit problemlos Fett abbauen und an Muskelmasse gewinnen.

Zwei Ausnahmen von der Regel gibt es aber: die Mahlzeiten vor und nach dem Workout.

NÄHRSTOFFE VOR DEM WORKOUT

Wie in den meisten anderen Bereichen des Bodybuilding scheiden sich auch hier die Geister.

Spielt die Ernährung vor dem Workout überhaupt eine Rolle? Sollte man vor dem Training Eiweiß zu sich nehmen? Oder besser Kohlenhydrate? Oder doch Fette? Welche Lebensmittel sind eigentlich am besten, und in welchen Mengen? Oder hat das Essen vor dem Training keine erkennbaren Auswirkungen auf die Leistung oder die Ergebnisse?

Ich möchte mit dir gemeinsam diesen Fragen auf den Grund gehen und dir klare wissenschaftlich fundierte Antworten liefern.

Eiweiß vor dem Workout

Manche Leute sagen, die Eiweißzufuhr vor dem Workout sei irrelevant. Oft werden dann noch eine oder zwei Studien angeführt, die diese Theorie bestätigen sollen.[1] Andererseits existieren auch wissenschaftliche Belege dafür, dass *vor* dem Workout zugeführtes Eiweiß *durchaus* das Muskelwachstum *nach* der Einheit ankurbelt.[2]

Wem sollst du nun glauben?

Die große Unbekannte in der Gleichung ist die Frage, wann die Probanden in den einschlägigen Studien zum *vorletzten* Mal vor dem Workout Eiweiß gegessen haben.

Schließlich braucht der Körper mehrere Stunden, um sämtliche Nährstoffe komplett zu verarbeiten.[3] Je größer die Mahlzeit, umso länger dauert das. Forschungsberichten zufolge kann die Aufnahme zwei bis sechs Stunden oder sogar mehr in Anspruch nehmen.

Anders gesagt: Hast du eine oder zwei Stunden vor dem Workout eine größere Portion Eiweiß zu dir genommen, wird dein Plasma (Blut) zu Beginn des Workouts ziemlich hohe Aminosäurewerte aufweisen. Die Eiweißsynthese wird dann mit maximaler Frequenz ablaufen. In diesem Fall ist es unwahrscheinlich, dass weitere Proteine vor dem Training einen großen Unterschied ausmachen, was den Muskelaufbau angeht. Der Körper hat ja schließlich schon seinen optimalen anabolen Status erreicht.

Wenn die letzte Eiweißzufuhr hingegen mehrere Stunden zurückliegt und du zudem nur eine geringe Proteinmenge (weniger als 20 Gramm), wird auch die Aminosäurekonzentration im Plasma zu Beginn des Workouts ziemlich gering ausfallen. Auch die Rate der Proteinsynthese bewegt sich dann eher auf niedrigem Niveau.

In dem Fall hilft wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge die Zufuhr von Eiweiß vor dem Training *tatsächlich* dabei, mehr Muskeln aufzubauen. Du treibst dadurch nämlich die Aminosäurekonzentration im Plasma (und somit auch die Rate der Proteinsynthese) nach oben.[4]

Die meisten Menschen trainieren früh am Morgen oder mehrere Stunden nach dem Mittagessen (nach der Arbeit oder vor dem Abendessen). Darum rate ich allgemein zur Aufnahme von 30 bis 40 Gramm Eiweiß etwa 30 Minuten vor der Einheit.

Wenn du allerdings schon innerhalb einer oder zwei Stunden vor dem Training eine solche Eiweißmenge zu dir genommen hast, kannst du dir unter Umständen das Eiweiß direkt vor dem Workout sparen, ohne dass Einbußen beim Muskelwachstum zu erwarten wären.

Hinsichtlich der am besten geeigneten Eiweißsorten zur Trainingsvorbereitung ist bekannt: Je schneller verdaulich eine Proteinquelle ist und umso mehr Leuzin sie enthält, umso größer die kurzfristige Stimulation des Muskelwachstums.[5] Zwar wird jede Eiweißform vor dem Workout die Aminosäurekonzentration im Plasma ansteigen lassen. Die schnellste und stärkste Reaktion bieten dir aber schneller verdauliche Formen wie Molkenprotein, das gleichzeitig auch große Mengen an Leuzin enthält.[6]

KH vor dem Workout

Zum Glück ist die Datenlage zum Verzehr von KH vor dem Workout eindeutiger: Die Aufnahme vor dem Training steigert die Leistung.[7]

Wenn du 15 bis 30 Minuten vor dem Sport KH zu dir nimmst, gibst du der Muskulatur dadurch zusätzlichen Treibstoff. Allerdings stimulierst du damit nicht direkt das Muskelwachstum.[8]

Die KH vor dem Workout haben nämlich keinen unmittelbaren Einfluss auf die Rate der Proteinsynthese. Trotzdem helfen sie dir, beim Training größere Gewichte und mehr WDH zu bewältigen. Dadurch tragen sie auf *indirektem* Weg zum Muskelaufbau bei.

Du willst jetzt sicher wissen, welche KH-Quellen am besten geeignet sind.

Auch hier ist sich die Fachwelt einig: KH mit einem niedrigen glykämischen Index (GI) eignen sich am besten für längere Ausdauerleistungen von zwei oder mehr Stunden Dauer, während du bei kürzeren und intensiveren Workouts besser mit KH bedient bist, die einen hohen GI aufweisen.[9]

Was soll man nun vor dem Training essen? KH-Ergänzungsmittel auf jeden Fall nicht. Du kaufst damit eigentlich nichts anderes als aggressiv beworbene und überteuerte Eimerchen voller einfacher Zucker wie Dextrose und Maltodextrin. Fall nicht auf die Marketingtricks der Hersteller herein. Diese Produkte weisen keine besonderen Eigenschaften auf

Diese Übungen *musst* du beherrschen, um eine beeindruckende Brustmuskulatur aufzubauen. Das ist amtlich. Damit kannst du sämtliche Kabelübungen, Kurzhantel-Flys, Liegestütz-Variationen, Maschinen und alle anderen Brustübungen erst einmal getrost vergessen. Solche Übungen sind fortgeschrittenen Kraftsportlern vorbehalten, die bereits durch schweres Hanteldrücken große und starke Brustmuskeln aufgebaut haben. Sie sind nicht einmal annähernd so effektiv wie die oben aufgeführten Basisübungen, mit denen du das erforderliche Fundament für den weiteren Muskelaufbau legst.

Eine andere weitverbreitete Übung, die ich bewusst ausgeklammert habe: das Schrägbankdrücken mit negativem Neigungswinkel.

Der Grund: Die Ausführung auf der Negativbank eignet sich zum Training der Brustmuskulatur einfach nicht so gut wie der positive Winkel. Durch den reduzierten Bewegungsumfang ergibt sich auf der Negativbank eine geringere Stimulation sowohl des großen Brustmuskels als auch des oberen Brustmuskels.[24]

Ein häufig zitierter Vorzug des negativen Neigungswinkels: Die Übung soll den unteren Teil des großen Brustmuskels besser beanspruchen. In diesem Punkt sind Dips aber weit effektiver. Außerdem sind dabei auch mehr andere Muskeln am ganzen Körper beteiligt. Zudem fördert der Dip die Stabilität und Koordination im Oberkörper.

Schrägbankübungen mit positivem Neigungswinkel sind einfach der zentrale Baustein, wenn es um die Entwicklung einer beeindruckenden Brustmuskulatur geht. Wenn du diese Option nicht ziehst, bleibt die obere Brustmuskulatur *garantiert* hinter der allgemeinen Entwicklung zurück. Je mehr der große Brustmuskel anschwillt, umso unförmiger wirkt dieses Ungleichgewicht.

Da bei den meisten Leuten der obere Anteil bereits unterentwickelt ist, solltest du 4 bis 6 Monate lang mit 3 bis 6 Sätzen an der Schrägbank in jedes Brusttraining starten. An der Flachbank kannst du auch trainieren, aber immer erst nach der Schrägbank.

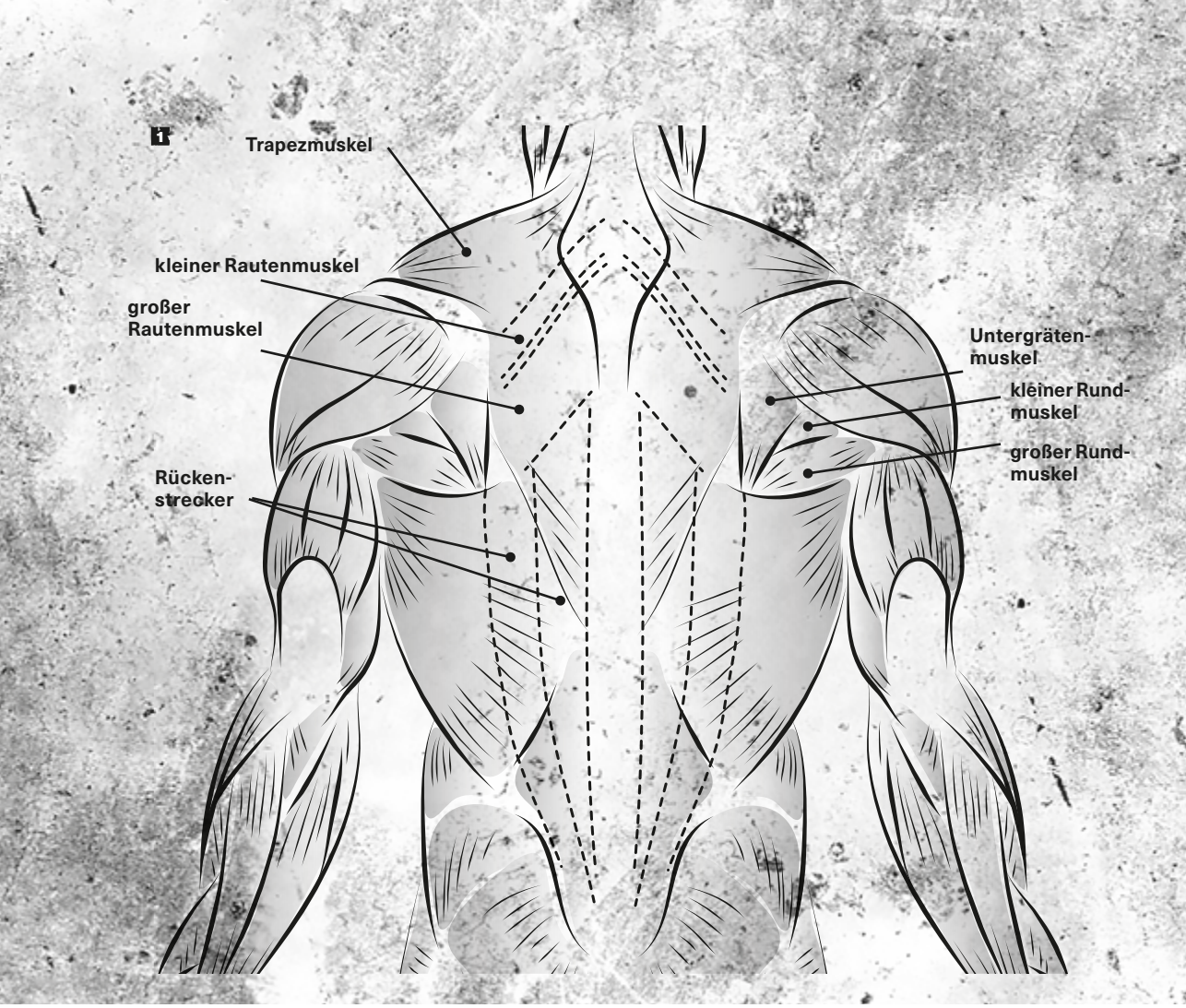
Wenn ein neuer Programmabschnitt ansteht, verschiebe ich gern den Fokus von der Langhantel auf die Kurzhantel und umgekehrt. So absolviere ich beispielsweise 8 Wochen lang ein Programm mit Kurzhanteldrücken auf der Schräg- und Flachbank und Dips mit Zusatzgewicht. Für die darauffolgenden 8 Wochen steige ich dann um auf ein Programm mit Langhanteldrücken auf der Schräg- und Flachbank sowie Kurzhanteldrücken auf der Flachbank.

Rücken

Am Rücken gibt es nur eine Handvoll wichtiger Muskeln, um die du dich gut kümmern musst. Dazu gehören im Einzelnen der *Trapezmuskel*, der *Rautemuskel*, der *breite Rückenmuskel,* der *Rückenstrecker*, der *große und der kleine Rundmuskel* sowie der *Untergrätenmuskel.* Diese Muskelgruppen sehen folgendermaßen aus: 1

Die allgemeinen Zielvorgaben bei der Ausbildung der Rückenmuskulatur:

- große, aber nicht zu große Trapezmuskeln für einen kräftigen oberen Rücken,
- ein breiter Latissimus, der sich am Rumpf bis weit nach unten zieht und die optisch ansprechende V-Form erzeugt,
- massige Rautemuskeln, die bei Anspannung richtig anschwellen,
- voll entwickelte und deutlich voneinander getrennte Rund- und Untergrätenmuskeln
- ein dickes »Wellenprofil« am unteren Rücken. Das sind die Übungen, die dir den Rücken stärken:



Kreuzheben an der Langhantel
Langhantelrudern
Einarmiges Kurzhantelrudern
Klimmzug im Obergriff
Latziehen (frontal und im engen Griff)
Rudern an der T-Stange
Kabelrudern im Sitzen (breiter und enger Griff)
Klimmzug im Untergriff
Schulterheben an der Langhantel

Das Kreuzheben ist die mit Abstand effektivste Rückenübung überhaupt, was die allgemeine Entwicklung der Kraft und des Muskelvolumens angeht. Genau deshalb gehört es jede Woche fest mit ins Programm. Es sollte am Beginn eines jeden Rücken-Workouts stehen. Schließlich brauchst du alle Energie, die du aufbringen kannst, um die schweren Gewichte zu bewegen.

Das Langhantelrudern, einarmige Kurzhantelrudern und der Klimmzug (vor allem im weiten Obergriff) gehören ebenfalls fest zum Repertoire dazu. All das sind unglaublich effektive Übungen, was den Muskelaufbau am Rücken betrifft. Das Schulterheben bildet den Abschluss der Liste, weil du damit nur die Trapezmuskeln trainierst. Die Übung ist nur dann angezeigt, wenn die Trapezmuskeln einen zusätzlichen Anreiz zum Wachstum brauchen.

- **Wechselseitiger Kurzhantelcurl**: 3 Trainingssätze
- **Trizepsstrecken im Sitzen**: 3 Trainingssätze
- **Bauchmuskel-Zyklen**: 3

Wenn du an 5 Tagen die Woche trainierst, empfehle ich dir dieses Programm für die ersten 8 bis 10 Wochen. Es entspricht der ersten Workout-Phase, die du im Bonusbericht findest.

Die meisten Leute trainieren von Montag bis Freitag jeden Tag und nehmen sich dann am Wochenende frei, um an einem oder beiden dieser Tage etwas Kardiotraining einzulegen. Dieser Ansatz funktioniert ganz gut. Du kannst deine freien Tage aber auch anders verteilen. Manche Leute trainieren lieber am Wochenende an den Gewichten, um unter der Woche 2 Tage frei zu haben.

Das Kardiotraining kannst du je nach Bedarf mit einflechten. Es ist auch problemlos möglich, an ein und demselben Tag Gewichts- und Kardio-Einheiten zu absolvieren (nur nicht direkt hintereinander, wie zuvor bereits erwähnt).

Halte dich an die folgende Vorlage, wenn du dir 4 Trainingstage pro Woche vorgenommen hast:

Tag 1
Brust, Trizeps und Waden

Tag 2
Rücken, Bizeps und Bauchmuskeln

Tag 3
Oberkörper und Waden

Tag 4
Beine und Bauchmuskeln

Nach dieser Vorlage besteht dein Oberkörpertraining aus 3 Sätzen für die Brustmuskeln im Bereich von 8 bis 10 WDH. Im Anschluss folgt ein Schultertraining.

Im Anschluss gebe ich dir ein Beispiel für eine Trainingswoche mit 4 Workouts:

TAG 1

BRUST, TRIZEPS UND WADEN

- **Schrägbankdrücken an der Langhantel**: Sätze zum Warm-up, danach 3 Trainingssätze
- **Flachbankdrücken an der Langhantel**: 3 Trainingssätze
- **Dip (Brust-Variation, nach Möglichkeit mit Zusatzgewicht)**: 3 Trainingssätze
- **Trizepsstrecken im Sitzen**: 3 Trainingssätze
- **Waden-Workout A**

TAG 2

RÜCKEN, BIZEPS UND BAUCHMUSKELN

- **Kreuzheben an der Langhantel**: Sätze zum Warm-up, danach 3 Trainingssätze
- **Langhantelrudern**: 3 Trainingssätze
- **Klimmzug im breiten Obergriff oder Klimmzug im Untergriff**: 3 Trainingssätze (wenn möglich, mit Zusatzgewicht)
- **Langhantelcurl**: 3 Trainingssätze
- **Bauchmuskel-Zyklen**: 3

TAG 3

OBERKÖRPER UND WADEN

- **Schrägbankdrücken an der Langhantel**: Warm-up, dann 3 Trainingssätze zu 8 bis 10 WDH pro Satz mit 1 bis 2 Minuten Pause zwischen den Sätzen
- **Frontdrücken an der Langhantel im Sitzen oder im Stand**: Sätze zum Warm-up, danach 3 Trainingssätze
- **Seitheben**: 3 Trainingssätze
- **Umgekehrte Flys (vornübergebeugt)**: 3 Trainingssätze
- **Waden-Workout B**

TAG 4

BEINE UND BAUCHMUSKELN

- **Kniebeuge an der Langhantel**: Sätze zum Warm-up, danach 3 Trainingssätze
- **Beinpressen**: 3 Trainingssätze
- **Rumänisches Kreuzheben**: 3 Trainingssätze
- **3 Bauchmuskel-Zyklen**

Wenn du vorhast, viermal pro Woche zu trainieren, ist das für dich das richtige Programm zum Einstieg.

Bei der Verteilung der Trainingstage bist du genauso flexibel wie mit 5 Einheiten pro Woche. Das Kardiotraining kannst du je nach Bedarf mit einflechten.

Verwende eine der beiden folgenden Vorlagen, wenn du dir 3 Trainingstage pro Woche vorgenommen hast:

VARIANTE A

Tag 1
Rücken, Bizeps und Bauchmuskeln

Tag 2
Brust, Trizeps und Waden

Tag 3
Beine und Schultern

VARIANTE B

Tag 1
Zugübungen und Bauchmuskeln

Tag 2
Hanteldrücken und Waden

Tag 3
Beine und Bauchmuskeln

Beide Vorlagen sind in etwa gleich effektiv. Für welche du dich entscheidest, ist eher eine Frage der persönlichen Vorlieben.

Bei Variante A bestehen Tag 1 und 2 aus je 9 Trainingssätzen für die großen Muskelgruppen (Brust und Rücken) und 6 Sätzen für die kleineren Gruppen (Bizeps und Trizeps). Der dritte Tag beinhaltet 9 Sätze für die Beine und 6 bis 9 Sätze für die Schultern, was dich ziemlich fordern wird.

Bei Variante B besteht das Hanteldrücken aus einem Training für Brust, Schultern, Trizeps und Waden (in genau dieser Reihenfolge). Was den Umfang angeht, solltest du 6 bis 9 Sätze für Brust und Schultern und 3 Sätze für den Trizeps einplanen.

Das Kardiotraining kannst du je nach Bedarf mit einflechten.

Im Anschluss ein Beispiel für die Variante A mit 3 Einheiten pro Woche:

TAG 1

RÜCKEN, BIZEPS UND BAUCHMUSKELN

- **Kreuzheben an der Langhantel**: Sätze zum Warm-up, danach 3 Trainingssätze
- **Langhantelrudern**: 3 Trainingssätze
- **Klimmzug im breiten Obergriff oder Klimmzug im Untergriff**: 3 Trainingssätze (4 bis 6 WDH pro Satz, wenn möglich, mit Zusatzgewicht)
- **Langhantelcurl**: 3 Trainingssätze
- **3 Bauchmuskel-Zyklen**

TAG 2

BRUST, TRIZEPS UND WADEN

- **Schrägbankdrücken an der Langhantel**: Sätze zum Warm-up, danach 3 Trainingssätze
- **Flachbankdrücken an der Langhantel**: 3 Trainingssätze
- **Dip (Brust-Variation, nach Möglichkeit mit Zusatzgewicht)**: 3 Trainingssätze
- **Trizepsstrecken im Sitzen**: 3 Trainingssätze
- **Waden-Workout A**

INDEX

A

Abbaumechanismus 16
Siehe auch Katabolismus
Abendessen, spätes 56
Abnehmen 154
Durch Kardiotraining 45–46, 209–211
Empfehlungen 155–157
Abspecken *siehe* Fettabbau
Abwechslung 31, 271
Acai-Beeren 323
Acylation Stimulating Protein (ASP) 121
Advertorials 3
Aminosäuren 15
Verzweigtkettige (BCAAs) 305–308
Anabolismus 16
»anaboler Dominoeffekt« 28
Anfänger 29
Anti-Social (website) 83
Appetit 56, 69
Arme 248–250
Armtraining 257
Warm-up 267
Bizepstraining 262–263
Trizepstraining 262–263
»Auf dem Drang surfen« 81
Aufschieben 67
Aufwärmen *siehe* Warm-Up
Ausgangsgewichte 268
Ausreden 41, 62, 77
Avocados 184

B

Ballaststoffe 20, 130–133, 137
Bankdrücken 226–233, 254
»Basale Stoffwechselrate« (BSR) 45, 103–104 *Siehe auch* Grundumsatz
Bauchmuskeln 250–253 *Siehe auch* Core
Bauchmuskeltraining 261–264
BCAAs 305–308 *Siehe auch* Aminosäuren
Beine 243–248 *Siehe auch* Waden; *Siehe auch* Kniebeugen
Beinpresse 192, 218, 246
Beintraining 256, 261, 263, 264
Belohnung 68–69, 72, 85–88
Bio-Lebensmittel 22
Bizeps *siehe* Arme
Blutzucker 18, 115, 119, 132
Bodybuilding 34, 192, 203
Magazine 3, 4, 192
Szene 105
Trainingsmethoden 37
Body Mass Index (BMI) 24
Body Recomposition 151
Brokkoli 10, 106
Brust 239–243
Brusttraining 255, 261–263
Burnout-Training 195

C

Carnitin 324
Chemie 14
Cholesterin 23, 131, 183
Core 250–253 *Siehe auch* Bauchmuskeln
Core-Training 257–258
Cutting 150 *Siehe auch* Fettabbau

D

Darmpassage 111
D-Asparaginsäure 313
Definitionen 13–24
Dehydrierung 22
»Delay Discounting« 72
Diabetes Typ 2 118, 132
Diät 18, 46
»freie Mahlzeiten« 173, 180
»Reverse Dieting« (RD) 159

Disziplin 66, 78, 83 *Siehe auch* Selbstdisziplin
Divertikulitis 132
Dopamin 67–70, 85
Doping 192, 342

E

Ego-Sportler 32
Eier 182
Einleitung 1–6
Einstellung
  Frage der 81–82
  Innere 61–63
Eiweiße 104–114, 134–135
    Siehe auch Proteine
  Eiweiß-Ergänzungsmittel 303–305
  Eiweißpulver 184
    Kasein- 108
    Pflanzenbasierte 110
  Eiweissquellen, günstige 182–184
  In Vollwertkost 307
  Nach dem Workout 143
  Vor dem Workout 140–141
Element 15
Energie 14
  Energiebilanz 43–44, 50, 102, 121
    Gesamt- 55
    Negative 150
  Energiepotenzial von Lebensmitteln 43
  Energiezufuhr 101
Entspannungtechniken 71
Enzyme 16
Erbsenproteinpulver 110
Erfolg 84
Ergänzungsmittel 3, 22, 299–329, 345
  Mit Fischöl 326
Erhalt der Körpermasse 150
Ernährung 2–6, 18, 33–34, 38–39, 99–137
  Flexible 164
Ernährungsplan 150–152
  Zum Fettabbau 154–159, 171–172
  Zum Masseaufbau 159–164, 169–170
Ethylester 326

F

Fasten, intermittierendes 112
Fat Burner 320–325
  5-HTP 324
  Acai-Beeren 323
  Carnitin 324
  Forskolin 325
  Garcinia cambogia 322
  Grüner Kaffee 323
  Grüntee-Extrakt 323
  Himbeerketone 321
  Koffein 320
  Synephrin 322
  Yohimbin 325
Faustregel 49, 81, 105, 113, 147, 165
Fehler
  Beim Fettabbau 41–50
  Beim Muskelaufbau 25–34
Fettabbau 48–49, 150–151, 176, 320
  Durch Kardiotraining 45–46, 209
  Energiebilanz 121
  Ernährung für maximalen 154–159, 171–172
  Gesunder 57
  Kalorienbilanz 53
  Kontrolle der Kalorienzufuhr 43–45
Präparate zum 319–325
    Siehe auch Fat Burner
Fettarmer Hüttenkäse 184
Fette 14, 125–126, 136
  In Avocados 184
  Vor dem Workout 142
Fettfreie Masse (FFM) 103, 105
Fettsäuren 20
    Siehe auch Gesättigte und Ungesättigte
  Omega-3- 326
Fischöl 326–328
Fokus 205
Forskolin 325
Fortschritte 84
Fragen und Antworten 337–346
Freedom Programm 83
Freie Gewichte vs. Maschinen 29–30
Frontdrücken 236–238, 255
Fruktose 18, 114–116, 187

G

Galaktose 114
Ganzkörperübungen 30, 47, 193, 194, 230, 273
  vs. Isolationsübungen 30
Garcinia cambogia 322
Gas 15
Gehirn, Dopamin im 67–69
Gesamt-Energieverbrauch 45
Gesättigte Fettsäuren 14, 125–126
Gesetze
  Des gesunden Fettabbaus 51–58
  Des Muskelaufbaus 35–39
Gesundheit 18
  Gesundheits- und Fitnessziel 92–94
  Unsichtbare Hürde auf dem Weg zu 9–12
Gewebe 14
Gewichte
  Ausgangs- 268
  Schwere 47
  Zu große 291
  Zusatzgewichte 258
Gewichtsheben 194–206
  Gewichthebergürtel 345
Gewichtstraining 213
  Eiweiß in Fleisch für 106
  Kardiotraining vor 211
  Schweres 32, 47, 195–197, 267
  Übertraining 27
  Verletzungsprävention 289–295
Glukose 18, 114–122
  Siehe auch Zucker
  Glykogen 18
Glutamin 314
Glykämischer Index 20, 119–120
Grad Celsius 15
Gramm 15
Grundübungen 275
Grundumsatz 45, 52, 103, 155, 158
  Siehe auch »Basale Stoffwechselrate« (BSR)
Grüner Kaffee 323
Grüntee-Extrakt 323

H

Hafer 185
Hanfproteinpulver 110–111
Hanteldrücken 264
Heißhunger 80, 86, 155, 176, 320
Herzerkrankungen 118, 125–126, 131
Herzfrequenzvariabilität 70
Hex-Bar 235, 261
HGH, Produkte zur Steigerung 313
Himbeerketone 321–322
Hochintensives Intervalltraining (HIIT) 46, 210
Hormone 19
  Anabole 145–146, 150–151
  Stress- 68
Hühnerbrust 183
Hunger 53–54, 155, 176
Hypertrophie 38

I

Index 20 *Siehe auch* Glykämischer Index
Industrielle Verarbeitung 22
Innere Einstellung zur Fitness 61–63
Insiderwissen 13–24
Insulin 19, 120–125, 136. Siehe auch Diabetes Typ 2
  Insulinanstieg 146, 325
  Insulinempfindlichkeit 152, 208, 210, 214, 326, 328
  Insulinresistenz 136, 152, 208
  Insulinspiegel 44, 118, 131, 136, 146, 148, 308, 311
Intensität 198, 205, 206, 271, 290
Intervalltraining, hochintensives (HIIT) 46, 210
Irrtümer 27–33, 43–49
Isoflavone 109
Isolationsübungen 30, 192, 193, 228, 272
  Vs. Ganzkörperübungen 30
Isoleuzin 306

K

Kabelturm 192
Kalium 129

Kalorien 15, 43–45, 52–53, 102–104
Gefahren versteckter 157–159
In Form von Eiweiß 105
Kalorienkick, kurzzeitiger 174–175
Kalzium 316
Kalziumspiegel 316
Kardiotraining 45–46, 214
Der beste Zeitpunkt 211
Häufigkeit 212
Zum Fettabbau 209–212
Zum Muskelaufbau 206–209
Kaseineiweißpulver 108
Katabolismus 16, 54
Kilogramm 15
KLC-Diät (ketogene Low-Carb-Diät) 123
Kniebeugen 218–225, 254
Koffein 310, 320
Kohlenhydrate 16, 114–125, 135–136
Einfache 18, 114, 118–119
Günstige KH-Quellen 186–188
KH-arme Ernährung 121
KH-reiche Ernährung 124
Komplexe 18, 118–119
Nach dem Workout 146–147
Vor dem Workout 141–142
Kohlenstoff 15
Konditionstraining, und Kardio- 208
Konsum 71–74
Körner 20
Körper
Fettverbrennungsmodus 43
Körpermassindex (BMI) 24
Körperzusammensetzung 24, 54
Speichermodus 43
Körperfettanteil 24, 45, 150–155, 159
Bestimmung des 152
Erhalt des 162–165
Kortisol 124
Kraftaufbau-Woche 272–276, 279
Krafttraining 29, 57, 150
Neueinsteiger 156–157
Kreatin 311–312
Krebs, Ballaststoffe gegen 130
Kreuzband 220
Kreuzheben 230–238, 255
KSS-Ernährungsplan 149–180
KSS-Trainingsphilosophie 191–214
KSS-Trainingsplan 259–279
Für Männer mittleren Alters 338
Zu Hause 342
KSS-Trainingsprogramm 215–258
Training im KSS-Stil 239
Kurzhanteln 344

L

Langhanteln 217
Und Kurzhanteln 192
Lebensmittel 15
Gesunde 181–188
Nährstoffreiche 166–169
Leichtes Training 345
Leuzin 107–110, 306
Linolsäure 20
Low-Carb-Diät 121–124
Ketogene Low-Carb-Diät (KLC) 123

M

Magnesium 18
Mahlzeiten
Freie 173, 180
Häufigkeit der 56
Mehrere kleine am Tag 55
Späte 56
Maissirup 115–118, 187–188
Makronährstoffe 18, 55, 103–104, 174
Maltodextrin ix, 141, 304, 310
Mandeln 183
Maschinen 192
Vs. freie Gewichte 29–30
Masseaufbau 150–151 *Siehe auch* Ernährungplan zum Masseaufbau
Materie 14
Mentaltraining 79
Metabolisches Syndrom 326
Ballaststoffe gegen das 131
Mikronährstoffe 18, 118–119, 165
Mikroskopisch kleine Risse in den Muskelfasern, 38
Milchsäure 28, 36
Mineralstoffe 22, 137
Vitamine und 128–130
Molekül 15

Molkenprotein 107–108, 141, 146, 184, 303–307
Für Veganer 110
Monosaccharide 114
Moralischer Ausgleich 76–77
Multipresse 192, 223, 342
Multivitamin-Präparate 129, 315–318
Problematik gängiger 316
Muskeln 14
Muskelabbau 143, 146–147
Muskelaufbau 28
Gesetze des 35–39
Muskelausdauer 47
Muskelgruppentraining 193, 199, 342
Muskelkater 206, 267, 293, 341–342
Muskelmasse, Erhaltung von 122
Muskelregeneration 37, 206–207, 324
Muskelversagen 195, 197, 345
Mythen 27, 42

N

Nährstoffe 15, 18
Beim Kardiotraining 147
Mikronährstoffe 102
Nach dem Workout 142–147
Nährstoffreiche Lebensmittel 129, 166–169
Richtigen 38
Vor dem Workout 140–142
Nahrung 18
Thermischer Effekt durch 55
Nahrungsergänzungsmittel 22 *Siehe auch* Ergänzungsmittel
Natrium 129
Naturprodukte 23
Nerven 22
Nicht ketogene Low-Carb-Diät (NLC) 123

O

Oberkörpertraining 260–262
Oligosaccharide 115
Omega-3-Fettsäuren 326–328
Organ 15
Organismus 14

P

Partner 268–269
PDCAA-Wert 106, 108, 110
Personal Trainer 4
Trainerschein 5
Pflanzenbasierte Eiweißpulver 110
Placebo-Effekt 300
Placebo-Studien 143, 322
Poliquin, Charles 31
Polysaccharide 115
»Postprandial« 43
Power Rack 269, 342
Proteine 15 *Siehe auch* Eiweiße
PDCAA-Wert 106, 108, 110
Proteinpulver
Aus Eiern 108
Erbsen- 110–111
Molken- 107–108
Soja- 109
Proteinzufuhr 54
Vegetarische 107
Proteolyse 143
»Pump« 29, 202–203

Q

Quadrizeps 224, 236, 243–245, 272
Quinoa 186

R

Raffinose 115
»Refeeding« 174–175, 180
Regeneration 293–294
Regenerationswochen 270–271
Reisen, Trainingsprogramm auf 340
Reisprotein 110
Resignation 77–79
»Reverse Dieting« (RD) 159
Rhythmus 203–204
Rippetoe, Mark 29, 196, 217
Rips Methoden 217
Rücken 240–243 *Siehe auch* Kreuzheben
Rückentraining 256, 261–263
Rumänisches Kreuzheben 235

S

Saccharide 18, 114–115
Sauerstoff 15
Säure 15
Schlafmangel 71
Schmerzen, Training unter 293
Schollenmuskel 243
Schrägbankdrücken 240
Schultern 242–243
  Schultergürtel 223, 236
  Schultertraining 256, 261, 264
Schwarze Bohnen 185
Selbstdisziplin 66, 67, 71, 75, 76, 78, 82, 84
Selbstkontrolle 65–90
Selbstkritik 78, 80
Selbsttäuschung 78–80, 89
Sixpack 48, 250–252
Skelettmuskulatur 14
Softdrinks 117
Soja
  Sojaproteinpulver 109–110
  Spermienqualität und Isoflavon 109
»Soziale Bewährtheit« (social proof) 74–75
Spazierengehen 209
Speisepläne 99, 164–173, 179
Spirulina 328
Sprinttraining 209–210
Stärke 19
Starting Strength-Programm 275
Stickk (website) 83
Stickstoffoxid-Konzentration 314–315
Stillstand durch Erfolg 84
Stoffwechsel 16, 52–53, 116
  Katabolismus 16, 54
  Stoffwechselrate, basale 45, 103, 104
  Stoffwechselstörung 131
  Und Kardiotraining 207–208
Stolz 78
Stress 68, 70–72
Stretching, statisches 292–293
Stützmuskulatur der Wirkelsäule 230–231
Sukrose 116–119, 187–188
Sumo-Kreuzheben 234
Süßkartoffeln 188
Synephrin 322

T

Tagebuch, Ernährungs- und Trainings- 282–286
Technik, falsche 291
»Testosteron-Booster« 313
Teufelskreis 53, 78
Trägheit 71
Training
  Im nüchternen Zustand 308
  Mit Partner 268–269
Trainingsplan
  3 Tage pro Woche 263
  4 Tage pro Woche 262
  5 Tage pro Woche 261
  KSS- 259–279
  Nur mit Kurzhanteln 344
Trans-Fette 15, 126
Tribulus terrestris 313
Triglyceride 326
Trisaccharide 115
Trizeps. Siehe Arme

U

Übergewicht 117, 118
Überlastung
  Der Muskulatur 203
  Progressive 29, 31, 36–37
Übertraining 27
  Bei Kaloriendefizit 150
Übungen 215–258 *Siehe auch* Bankdrücken, Kniebeuge, Kreuzheben
  Arm- 248
  Bein- 243
  Brust- 239
  Core- 250
  Rücken- 240
  Schulter- 242
  Ständig neue 31
  Warm-up 265–267
Ungesättigte Fettsäuren 14, 125–126 *Siehe auch* Trans-Fette

V

Valin 306
Vegan 107, 316

»Molkenprotein für Veganer« 110
Vegane Optionen 108
Vegetarisch 106, 107, 316
Verbindung 15
Verdauung 16, 108, 109, 111, 115, 130
Verlangen 80–81, 87, 89
Verletzungen 32, 217
Verletzungsprävention 289–295
Verletzungsrisiko 218–220, 265–266
Verlockungen 67, 72
Vitamine 22
Siehe auch Multivitamin-Präparate
Und Mineralstoffe 128–130, 137
Vitamin A 188, 315, 317
Vitamin D 302–303
Vitamin E 317
Vollkornprodukte 20
Vollkornreis 185
Vollwertkost, Eiweiß in 106, 307

W

Waden
Schwache 246–247
Wadentraining 248, 261–264
Warm-Up 265–267, 277–278
Falsches 292
Waschbrettbauch *siehe* Sixpack
Wasser 126–128, 137
Wasserstoff 16
Weight Gainer 305
Weissbrot 20
Weizen 20
Wiederholungen (WDH) 47, 194–196, 202–205, 342
Wille, gestärkter 82
Willenskraft 65–90
Workout *siehe* Training, Übungen
Wunsch 67

X

Xtend (BCAA) 307–308

Y

Yohimbin 325

Z

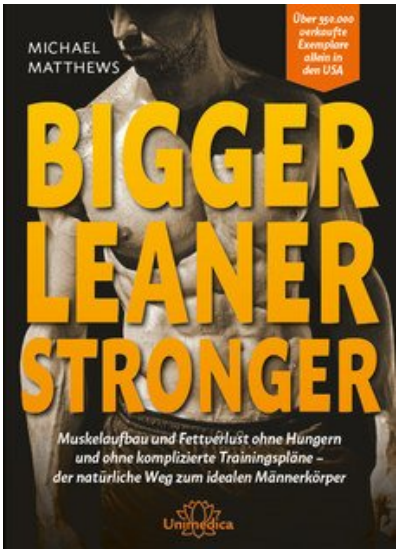
Zeit, keine 338
Zelle 14
Zellulose 115
ZMA 313
Zucker 18, 116–119, 187
Siehe auch Glukose
Zugübungen 264
Zwillingsmuskel 243, 246

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Erdnussbutter, Kokosnussöl, 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, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

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



Michael Matthews

Bigger Leaner Stronger

Muskelaufbau und Fettverlust ohne Hungern und ohne komplizierte Trainingspläne
der natürliche Weg zum idealen Männerkörper

408 Seiten, geb.
erscheint 2017

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de