

Für Einsteiger eignen sich vor allem die **Übungen 2, 3 und 6**. Trainieren Sie anfangs an zwei Tagen pro Woche von jeder Übung einen Satz (acht bis zwölf Wiederholungen)

Nach sechs bis acht Wochen dürfen Sie sich an die anderen Übungen wagen und die Anzahl der Durchgänge auf bis zu drei steigern.



Die Hauptmuskeln des Oberarms sind so genannte Antagonisten: Ist der eine Muskel aktiv und verkürzt sich, so hält der andere dagegen und dehnt sich aus. Der Trizeps hat drei Muskelköpfe, der Bizeps zwei. Je nach Art des Trainings werden diese Köpfe mehr oder minder beansprucht. Wechseln Sie darum häufiger die Übungen, um alle Partien gleichmäßig zu fordern.



**Jana Müller Schmidt**  
Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin  
Ernährungsberaterin  
☎ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)  
homepage  
[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Trainieren- Konservieren



**Kurze Tipps zum Training und  
zur Ernährung**

## **1 das Training:**

### **1.1 Systeme**

Kraftausdauer, Hypertrophie, Maximalkraft

15-20 Whd, 8-12 Whd., 5-8 Whd.

Fazit:

System ist zielabhängig. Abwechslung notwendig.

### **1.2 Übungen**

Grundübungen : Bankdrücken, Latzug - Klimmzug, Kreuzheben,

Kniebeuge = Grundkraftförderung

Varianten nach subjektiven Erfolgsbefinden

Auch hier ist Abwechslung Voraussetzung für erfolgreiche Steigerung der Trainingsleistung.

### **1.3 Intensität**

- Trainingszeit

- Gewicht

- Pausendauer

Alle drei Faktoren korrelieren zusammen !

### **1.4 Dauer**

Das reine Gewichtstraining sollte max. 60 Min dauern.

Bei zu langen Trainingseinheiten Gefahr des Übertrainings , folge: Muskelabbau !

### **1.5 Häufigkeit**

Zielabhängig !

Gesundheitssportler i.d.R. 2-3 mal in der Woche

Hypertrophietraing i.d.R. 3-4 mal in der Woche

Hochleistungstraining i.d.R. 6-7 mal in der Woche

### **1.6 Zeitpunkt**

Tageszeit ist individuell und Umstände abhängig !

- Biorythmus

- Arbeitszeiten

- soziale Umfeld

### **1.7 Ort**

Abhängigkeit vom Wohlfühlfaktor, Zielsetzung und privaten Möglichkeiten (Ausdauersportler draussen i.d.R. , Kraft - und Kraftausdertraining im Studio )

## **2 die Ernährung:**

### **2.1 Genetik**

Gibt es eine Erfolgsabhängigkeit durch die Genetik?

Ja, aber niemand kann sagen wo das Ende der individuellen Möglichkeiten ist. Es gibt sogar den lokalen Abhängigkeitsfaktor, z.B. Entwicklung einzelner Muskelgruppen wie Wade oder Bauch etc.

Gleiches gilt auch für die Fähigkeiten zu- oder abzunehmen.

### **2.2 Energie**

Was ist der Unterschied zwischen Energie und Eiweiß?

Energie wird aus der Nahrung über Kohlenhydrate und Fette generiert und stellt dem Körper den nötigen Brennstoff für alle Tätigkeiten zur Verfügung. Heute wird dem Körper in der Regel aber zuviel Energie geliefert, was in der Anlagerung in den Fettdepots zu sehen ist.

Eiweiß aber ist eine Aufbausubstanz.

### **2.3 Bausteine**

Was sind "Bausteine" ?

Bausteine sind Proteine (Eiweiß) die aus verschiedenen Quellen herrühren können und dem Körper zum Erhalt bzw. Aufbau von aktiver Masse (vorwiegend Muskulatur, aber auch in Steuerprozessen) dient.

Sie werden vor allem nach starker körperlichen Anstrengung benötigt.

Die Mengen differieren je nach Belastung und Person. Mindestens sollten jedoch 0,8g / kg Körpergewicht verzehrt werden.

Für den Menschen ist die einfachste Quelle tierisches Eiweiß, welches in allen tierischen Produkten zu finden ist ( Fleisch , Fisch Geflügel, Milch und Milchprodukte). Nachteil ist aber die Kopplung mit relativ grossen Energiemengen, so das es sich lohnt, die Quellen genau bedarfsgerecht zu prüfen und anzuwenden.

Eine weitere Hürde ist die Zunahme von Allergien in der Bevölkerung, weshalb alternativen auf pflanzlicher Basis immer mehr gefragt werden (Soja, Weizenprodukte).

## **2.4 Nahrungsergänzungen**

Im Zuge der heutigen industriellen Verarbeitung und Haltbarkeitsmachung der Nahrung verlieren die Lebensmittel in zunehmendem Maße ihre wichtigen Inhaltsstoffe durch Filtration oder Entzug, da die ja sonst zerfallen würden und damit das Nahrungsmittel nicht mehr genießbar ist. Im Ergebnis bleiben "leere" Energiebomben ohne weitere Bestandteile wie Vitamine oder Ballaststoffe oder vieles andere. Auch relativ lange Lagerungszeiten beeinträchtigen die Qualität der Lebensmittel. So kann man in jedem Fall sagen, das die Einnahme von Nahrungsergänzungen mehr und mehr sinnvoll ist; insbesondere zur Unterstützung bei Diäten und Wettkampfvorbereitungen. Die gängigsten NE sind Proteinkonzentrate und Kohlenhydratkonzentrate (Weight Gainer) aber auch Vitamine und Mineralien zählen dazu.

### **2.5 gefährliche Substanzen**

Alle Substanzen die als Medikamente geführt werden. Aber auch manche Spurenelemente und Mineralien können toxische Wirkung im Wechselspiel miteinander entwickeln.

Die Versuchung mit anabolen Steroiden seine Entwicklung zu beschleunigen ist gerade im Zeitalter des Internet besonders reizvoll, aber auch gleichzeitig extrem gefährlich, weil keine Kontrolle vorhanden ist, welche Reinheit die erworbene Ware tatsächlich hat. Hier muss aber schon grundsätzlich dringendst abgeraten werden!! Die Risiken gesundheitlicher Beschädigungen steigen exorbitant und nicht kalkulierbar. Krebs, Depressionen, Herzinfarkte, Schlaganfälle sind nur die Spitze des Eisberges.

### **2.6 Mengen**

Die Ziele entscheiden; und natürlich die Fähigkeit des Körpers und die Disziplin des Einzelnen.

Bsp.: Will ich zunehmen muß ich natürlich andere Mengen verzehren und auch insgesamt meine Ernährung anders zusammenstellen, als wenn ich Gewicht bzw. Fett verlieren will. Es sollten also auf jeden Fall Grundkenntnisse der Ernährungslehre bekannt sein, denn sonst kann ich nicht experimentieren, weil ich nicht weiß, was wie wirkt!!