

02

TITELTHEMA

TRAININGSEINSTIEG

KICK START 2014

// Text Aavin Ahmad // Fotos Daniel Sebastian Chassein

AB INS STUDIO

Neues Jahr, neue Power: Die LOOX-Experten geben Starthilfe für den perfekten Einstieg ins Trainingsjahr 2014 und führen Trainingseinsteiger Schritt für Schritt durch den ersten Monat.



Volle Konzentration:
Ob auf dem Laufband
oder an der Brustpresse,
es ist wichtig, bewusst
auf die Körperhaltung zu
achten und Bewegungen
sauber auszuführen



//
EINE SAUBERE
TECHNIK IST
VORAUSSETZUNG
FÜR DAS TRAINING IM
FREIHANTELBEREICH

//
LOOX-EXPERTE
CLIFFORD
OPOKU-AFARI

Belastung zuführen, „um den Fettstoffwechsel auf einem hohen Niveau zu halten“.

An trainingstagen ist es wichtig, die Kohlenhydrate stärker zu reduzieren und kohlenhydratreiche Beilagen durch mehr Gemüse und Obst zu ersetzen. „Ein Glas Wasser vor den Mahlzeiten macht zusätzlich satt“, rät der Ernährungsexperte.

ES GIBT eine gute und eine schlechte Nachricht. Die schlechte Nachricht: In deutschen Fitnessstudios liegt die Aussteigerquote unter Trainingsanfängern in den ersten sechs Monaten bei satten 80 Prozent. Die guten Vorsätze scheitern allerdings nicht an mangelnder Motivation, sondern, und das ist die gute Nachricht, vor allem an der Praktikabilität. Hier setzen die LOOX-Experten für Training und Ernährung an und haben den Prototyp einer perfekten Einstiegswoche entwickelt, mit vielen Varianten bei den Übungen und Rezepten für den Rest des Monats.

WENIGER KOHLENHYDRATE, MEHR EIWEISS

Der Einstiegsplan lässt sich gut in den Alltag integrieren und erhöht damit die Durchhaltewahrscheinlichkeit enorm. „In Woche eins geht es darum, sich auf die kommenden Veränderungen in Training und Ernährung einzustellen“, sagt der Diplom-Ökotrophologe und LOOX-Experte Hajo Jäger. „In der ersten Woche reicht es völlig aus, eine gewohnte Mahlzeit am Tag gegen eine der neuen LOOX-Powervarianten auszutauschen.“ Um Fett zu verbrennen und gleichzeitig

LOOX-EXPERTE



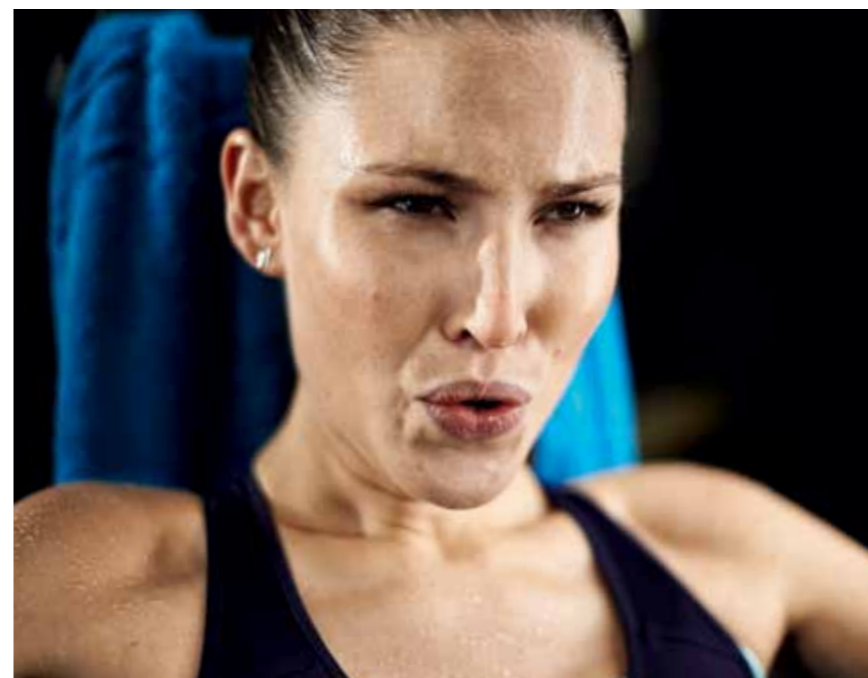
Hans-Joachim Jäger
Diplom-Ökotrophologe

Der LOOX-Experte für gesunde Ernährung, Abnehmen und Muskelaufbau ist nicht nur gelernter Koch und Ernährungsberater, sondern auch selbst Natural Bodybuilder und Marathonläufer.

Muskeln aufzubauen setzen die LOOX-Experten auf eine kohlenhydratarme und proteinreiche Ernährung bei sechs Mahlzeiten am Tag. Die erhöhte Proteinaufnahme hilft, trotz der Kalorienreduktion die Muskelmasse zu erhalten und aufzubauen.

POWER FÜR DAS TRAINING

Für Trainingsanfänger sind Kohlenhydrate als wichtige Energielieferanten bei den Mahlzeiten in den Stunden vor dem Training, dem Mittagessen und dem Nachmittagssnack wichtig: „Man spricht von Nutrient Timing“, sagt Hajo Jäger, „insbesondere bei Anfängern geben Kohlenhydrate vor dem Sport die nötige Power fürs Training.“ Auch nach dem Krafttraining gilt es, dem Körper über Kohlenhydrate wieder Energie zuzuführen. Entscheidend ist die Intensität der Belastung: „Beim Krafttraining werden die Muskeln sehr intensiv belastet, die Kohlenhydratspeicher werden komplett aufgebraucht.“ Deshalb ist es wichtig, vor und nach der Belastung auf eine adäquate Kohlenhydratzufuhr zu achten. An den Tagen mit Ausdauertraining dagegen sollten Einsteiger möglichst keine Kohlenhydrate nach der



RAN AN DIE MASCHINEN

Der LOOX-Experte für Muskelaufbau und Körperstraffen, Clifford Opoku-Afari, rät Einsteigern zu drei Trainingstagen pro Woche: zweimal Krafttraining und einmal Ausdauertraining. Nach den Trainingstagen folgt jeweils mindestens ein trainingstagenfreier Tag.

Das Krafttraining an der Maschine ist für Einsteiger die sicherere Variante: „Beim Krafttraining kommt es vor allem auf die saubere Ausführung der Bewegungen an“, so Clifford Opoku-Afari. „Lieber eine sauber ausgeführte Übung an der Maschine, als sich womöglich mit einem krummen Rücken an den Freihanteln versuchen.“ Damit keine Langeweile aufkommt, setzt der LOOX-Experte auf Abwechslung und hält einen großen Pool an Übungen bereit, die miteinander kombiniert werden können. Konstant bleiben acht Übungen pro Krafttrainingstag: zwei drückende, zwei ziehende, zwei Beinübungen und zwei Rumpfübungen. Beim Ausdauertraining kann zwischen dem Fahrradergometer, dem Stepper und dem Crosstrainer gewählt werden. Clifford Opoku-Afari empfiehlt, alle drei mit jeweils 15 Minuten pro Gerät zu kombinieren. ➤

DIE PERFEKTE WOCHE

1 MONTAG KRAFTTRAINING

■ **Krafttrainingstage sind eiweißbetont. Kohlenhydrate sind beim Mittagessen, beim Nachmittagsnack vor dem Training und beim Snack nach dem Training wichtige Energielieferanten. Ein großes Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen regt den Stoffwechsel an.**

☉ **7:00** Nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser trinken

☉ **7:30 Frühstück** Eine Scheibe Vollkornbrot mit viel Frischkäse und Gurkenscheiben

☉ **11:00 Vormittagsnack** Hüttenkäse mit Obst, zum Beispiel ein Apfel

☉ **13:00 Mittagessen** Circa 4 Stunden vor dem Training: Reis mit Brokkoli und Hähnchenbrustfilet

☉ **16:00 Nachmittagsnack** 1 bis 2 Stunden vor dem Training: Joghurt mit Haferflocken, Apfelmus und Zimt

☉ **17:30 Trainingsboost** Kurz vor dem Training: Espresso (nur bei Müdigkeit)

☉ **18:00 TRAINING** Warm-up: 8 Minuten Crosstrainer oder Ruderergometer. Training, jeweils 3 Sätze mit 15 Wiederholungen, 60 Sekunden Satzpausen: Brustpresse & Schulterpresse, Latzugmaschine eng zur Brust & Ruderzugmaschine, Beinpresse &

Ausfallschritt mit Langhantel, Rückenstrecker & Unterarmfrontstütz; Cool-down: 8 Minuten Cardiogerät nach Wahl; circa 0,5 Liter Wasser trinken

☉ **19:05 Snack nach dem Training** Eiweißshake mit Molkeproteinpulver und eine Banane

☉ **20:00 Abendessen** Rührei aus vier bis fünf Eiklar und zwei Eigelb mit Haferflocken und gebratener Paprika

☉ **22:00 Betthupferl-Snack** vor dem Schlafengehen: Mandeln
Trinken: Mindestens 1,5 Liter am Tag
Mineralstoffreiches Wasser ist am besten, Saftschorlen und Light-Getränke nach Geschmack

2 DIENSTAG TRAININGSFREI

■ **An trainingsfreien Tagen gilt es, sich besonders eiweißreich und kohlenhydratarm zu ernähren.**

Bei den Snacks werden die kohlenhydratreichen Beilagen durch Obst und Gemüse ersetzt.

Snackbeispiele Kohlrabi mit Frischkäse als Dip; Russisches Fitness-Ei (Rezept Seite 23). Das **Mittagessen** enthält wenig Kohlenhy-

drate, fettarme Proteinträger und Gemüse. **Beispiel** Möhrengemüse mit magerem Fleisch und Couscous. Das **Abendessen** ist ebenfalls eiweißreich, als Beilage Gemüse. **Beispiel** Rührei (4 bis 5 Eiklar und 2 Eigelb) mit Tomatensalat.

3 MITTWOCH AUSDAUERTRAINING

■ **An Tagen mit Ausdauertraining werden nach dem Training die kohlenhydratreichen Beilagen durch mehr Obst und Gemüse ersetzt.**

☉ **7:00** Nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser trinken

☉ **7:30 Frühstück** Joghurt mit Haferflocken und Obst, zum Beispiel TK-Beeren, dazu Zimt oder Konfitüre

☉ **11:00 Vormittagsnack** Mozzarella-Bällchen mit Kirschtomaten

☉ **13:00 Mittagessen** Circa 4 Stunden vor dem Training: Fischfilet auf Blattspinat und Kartoffeln

☉ **16:00 Nachmittagsnack**

1 bis 2 Stunden vor dem Training: Knäckebrot mit Magerquark und Konfitüre, dazu ein Glas Milch

☉ **18:00 TRAINING**

15 Minuten Laufband, 15 Minuten Fahrradergometer, 15 Minuten Crosstrainer

☉ **19:05 Snack nach dem Training**

Shake aus Buttermilch, Quark, püriertem Obst und Honig

☉ **20:00 Abendessen**

Ofengemüse, zum Beispiel Paprika und Zucchini mit gebratenem Fetakäse und Kräuterquark

☉ **22:00 Betthupferl-Snack** vor dem Schlafengehen: eine Scheibe Putenbrust

4 DONNERSTAG TRAININGSFREI

■ **Auch trainingsfreie Tage starten mit einem großen Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen.**

Frühstück Quark mit Haferflocken, Apfel oder Banane und Konfitüre

Snackbeispiele Paprika mit Kräuterfrischkäse als Dip; Buttermilch; Joghurt mit TK-Früchten; Forellenfilet und Kiwi

Mittagessen Gebratenes Putenbrustfilet mit Gemüse, zum Beispiel Zucchini und Champignons, dazu Reis

Abendessen Mozzarella mit Tomaten und Balsamico-Essig, dazu Joghurt

5 FREITAG KRAFTTRAINING

■ **An Krafttrainingstagen sind Kohlenhydrate in den Stunden vor dem Training und beim Snack nach dem Training wichtige Energielieferanten.**

☉ **7:00** Nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser trinken

☉ **7:30 Frühstück** Shake aus Buttermilch, einer Banane und Weizenkleie

☉ **11:00 Vormittagsnack** Käsewürfel und eine Paprika

☉ **13:00 Mittagessen** Circa 4 Stunden vor dem Training: Reis mit Salat und Erdnüssen, dazu Joghurtsoße

☉ **16:00 Nachmittagsnack** Hüttenkäse mit gewürfelterm Magerschinken, Senf und Currypulver. Dazu Toast und ein Glas Rote-Bete-Saft

☉ **17:30** Nicht hungrig trainieren gehen. Beispiel für Last-Minute-Snacks im Studio: eine Banane oder Rosinen, dazu viel trinken oder ein Proteinshake

☉ **18:00 TRAINING** Warm-up: 8 Minuten Crosstrainer oder Ruderergometer. Training: jeweils 3 Sätze mit 15 Wiederholungen

//
FESTE ABSPRACHEN
TREFFEN! DAS
HILFT BEIM
DRANBLEIBEN

//
LOOX-EXPERTE
CLIFFORD
OPOKU-AFARI

und 60 Sekunden Satzpausen: Dips an der Maschine & Seitheben an der Maschine, Latzugmaschine weit zur Brust & T-Bar-Rudern, Hackenschmidt-Kniebeuge & Ausfallschritt mit Kurzhanteln, Bauchpresse & Unterarmseitstütz; Cool-down: 8 Minuten Cardiogerät nach Wahl; circa 0,5 Liter Wasser trinken
☉ **19:05 Snack nach dem Training** Shake aus Joghurt und TK-Früchten, zum Beispiel Himbeeren, und Honig mit Amaranth-Pops
☉ **20:00 Abendessen** Kartoffeln mit Brokkoli, Möhren und Kräuterquark, dazu Thunfisch
☉ **22:00 Betthupferl-Snack** vor dem Schlafengehen: Caseinshake

6 7 SAMSTAG + SONNTAG TRAININGSFREI

■ **Das trainingsfreie Wochenende dient der Regeneration.**

Allgemeine Tipps Viel trinken, viel schlafen, nährstoffreich essen, viel Vitamin C

Frühstück Quark mit frischen Früchten, zum Beispiel Orangen, und Walnüssen

Snackbeispiele Paprika mit Hüttenkäse als Dip; Joghurt mit Kiwi; Tofu

Mittagessen Dönerfleisch mit Reis, Blattsalat und fettarmer Joghurtsoße

Tipp Das Fett mit Küchenpapier abtupfen.

Abendessen Hähnchen auf Karotten-Zucchini-Nest (Rezept Seite 23)

LOOX-EXPERTE



Clifford Opoku-Afari
Sportwissenschaftler

Der Sportwissenschaftler und Gesundheitscoach widmet sich vor allem den Themen Motivation, Ernährung und Fitness.

► *Der leicht abgewandelte Trainingsplan mit mehr Beinübungen für Frauen auf Seite 130*



Um die Regeneration zu beschleunigen, hilft vor allem eins: viel trinken. Da sind sich die LOOX-Experten einig. Ernährungsexperte Hajo Jäger rät zusätzlich zu scharfem Essen, „das regt den Stoffwechsel an“. Wer sich darüber hinaus noch etwas Gutes tun will, geht am Wochenende in die Sauna oder ins Thermalbad. Am besten regeneriert der Körper allerdings im Schlaf: Sieben Stunden Schlaf pro Nacht sind das Minimum.

VERBINDLICHKEITEN SCHAFFEN UND ZIELE FESTLEGEN

Ab Woche zwei kann dann die Anzahl der Wiederholungen gesteigert werden: von drei Sätzen mit 15 Wiederholungen in der ersten Woche auf 20 Wiederholungen in der zweiten. Auf diese Weise wird die Technik optimiert. „Wer sich bis 25 Wiederholungen gesteigert hat und sich sicher fühlt, kann anfangen, die Gewichte zu erhöhen und startet dabei wieder mit 15 Wiederholungen“, so Clifford Opoku-Afari.

LOOX-EXPERTE



Eva Theresa Weismüller
Diplom-Ökotrophologin

Die Expertin für Abnehmen und Körperstraffen ist Fitnesstrainerin und selbst begeisterte Fitnesssportlerin. Sie weiß, dass effizientes Training nur mit einer bedarfsangepassten Ernährung funktionieren kann.

Cool-down! Nach dem Krafttraining wird auf dem Fahrradergometer der Kreislauf runtergefahren. Das setzt wichtige Regenerationsprozesse in Gang

„Diese spürbaren Fortschritte motivieren und helfen beim Dranbleiben.“ Der LOOX-Experte rät, das Training nur krankheitsbedingt ausfallen zu lassen. „Wenn ich einfach nur geschafft vom Tag auf der Couch liege und keine Lust habe, rufe ich einen Freund an und verabrede mich: In einer Stunde vorm Studio!“ Verbindliche Absprachen helfen der Motivation auf die Sprünge: einen Trainingspartner finden, einen Termin mit einem Personal Trainer ausmachen, Verabredungen treffen und sich feste Ziele setzen. Die LOOX-Experten raten, mit konkreten Bildern zu arbeiten: „Gerade beim Thema Abnehmen haben die meisten von uns eine Vorstellung davon, wo sie hinwollen, weil sie da schon einmal waren“, sagt Clifford Opoku-Afari. Diese Vorstellung sollte man sich mithilfe von Bildern vor Augen halten: „Das kann ein Foto von früher sein, auf dem man schlanker war und das man sich an den Kühlschrank pinnt, oder Bilder, die man sich aus Magazinen herausucht.“ Messbare Erfolge sind neben dem Gewicht und Körperfettanteil auch Umfänge: „Wer seinen Oberarmumfang zu Trainingsbeginn und dann nach vier Wochen noch mal misst, der sieht, was er erreicht hat“, so Opoku-Afari.

Beim Festlegen von Zielen und bei der Dokumentation von Erfolgen hilft die LOOX-App: Trainingspläne können nach konkreten Zielen ausgesucht, Trainingsschritte dokumentiert und Erfolge gemessen werden. Das motiviert. Auch in Sachen Ernährung sind feste Ziele ein entscheidendes Erfolgskriterium. „Wer sich konkrete Ziele steckt, zum Beispiel die Wunschfigur für den nächsten Urlaub vor Augen hat, der bleibt motiviert“, sagt die Ökotrophologin und LOOX-Expertin Eva Theresa Weismüller.

TIPPS BEI HEISSHUNGER

Gegen den Heißhunger zwischendurch empfiehlt die LOOX-Expertin Proteinriegel und Softgetränke ohne Kalorien. „Am besten sind selbst gemachte Softgetränke, da weiß man dann genau, was drinsteckt.“ Beispiele sind mit Stevia gesüßter Fruchtee oder selbst gemachte Limonade aus Zitronen und Stevia. „Ein Stück dunkle Schokolade ist auch mal in Ordnung, aber Finger weg von richtig süßen Sachen wie Vollmilchschokolade oder Gummibärchen! Die treiben den Blutzucker nach oben, und das stoppt die Fettverbrennung sofort“, rät Weismüller. Wie lecker eine kalorienreduzierte Ernährung sein kann, beweist die LOOX-Expertin mit abwechslungsreichen Rezepten.

Haare & Make-up: Sofie Uhia // Styling: Thorsten Maisel // Models: Carina N, Florian N (McFIT MODELS) // Fotos: StockFood // Greg Rammels Photography, Veigas/photocuisine/Corbis, StockFood // Martin Schindler



KCAL	EW	FETT	KH
97	9 g	3,6 g	4,6 g

NO-CARB STRAWBERRY CHEESECAKE

Zutaten für 12 Stücke

- › 500 g Magerquark › 5 Eier
- › 1 Päckchen Backpulver
- › Zuckerersatz (z.B. 80 g Xucker)
- › 1 Päckchen Vanillezucker
- › 10 Tropfen Vanillearoma
- › Saft einer Zitrone › 1 EL Öl
- › 500 g gefrorene oder frische Erdbeeren
- › 4 Blatt Gelatine

1 Eier trennen, Eiklar steif schlagen. Eigelb mit Magerquark, Zuckerersatz, Öl, Backpulver, Vanillezucker, Zitronensaft und Aroma verrühren. Eischnee unterheben. Runde Backform mit Backpapier auslegen, Quarkmasse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 170 Grad etwa 1 Stunde backen.

2 Nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Erdbeeren mit Zuckerersatz pürieren und kalt stellen. Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen und in 2 EL heißem Wasser auflösen. Zum Erdbeerpüree hinzufügen, gut verrühren. Erkalten Kuchen mit dem Erdbeerpüree übergießen und ca. 2 Stunden kalt stellen.



REZEPTE-HIGHLIGHTS

Abwechslung ist bei der Ernährung so wichtig wie beim Training. Die Rezepte von Ernährungsexpertin Eva Theresa Weismüller bringen Schwung in die Fitnessküche.



KCAL	EW	FETT	KH
307	25 g	21 g	1 g

RUSSISCHES FITNESS-EI

- › 12 Eier › 100 g Frischkäse
- › Salz, Pfeffer › Petersilie

Eier hart kochen, abschrecken, abkühlen lassen und schälen. Jedes Ei längs halbieren, Eigelb herauslösen und in einer Schüssel mit dem Frischkäse und den Gewürzen gut vermischen. Masse in eine Spritztüte füllen und in die Eiweißhälften spritzen. Kalt stellen und bald servieren.



KCAL	EW	FETT	KH
236	37 g	5 g	5 g

HÄHNCHEN AUF KAROTTEN-ZUCCHINI-NEST

- › 2 mittelgroße Zucchini › 2 Karotten
- › 1 Zwiebel › 1 Würfel Gemüsebrühe
- › 200 ml Wasser › 600 g Hühnerbrust
- › 2 EL Öl › 1 EL gehackte Petersilie
- › Salz, Pfeffer

Karotten und Zucchini mit dem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Zwiebel würfeln, in heißem Öl andünsten. Karottenstreifen, Wasser und Brühwürfel hinzufügen, Flüssigkeit leicht reduzieren. Zucchiniestreifen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Hühnerbrust in der Mitte einschneiden und von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Gewürzen abschmecken. Gemüsestreifen auf Teller anrichten und gebratene Hühnerbrust darauf drapieren.