



02

TITELTHEMA


PLÄNE VERSTEHEN



# VOLLE KONTROLLE

// Text Torsten Hahn, Maria Kufeld // Fotos Daniel Sebastian Chassein

DIE WICHTIGSTEN GRUNDLAGEN  
FÜR MEHR MUSKELN



LOOX-Experten verraten, wie ein Trainingsplan funktioniert, warum er wichtig ist und welche entscheidenden Hebel zum Erfolg man kennen muss.







Um Kreislauf und Gelenke optimal auf das Training vorzubereiten, immer mit leichtem Cardio-Workout wie Radfahren starten

# D

**ER WEG** zum Traumkörper ist keine Hexerei. Gesundes Bodyshaping basiert auf jahrelanger Erfahrung von Experten und folgt wissenschaftlichen Erkenntnissen. Trotzdem stürzen sich nicht nur Anfänger gedankenlos ins Training und wundern sich, dass die erhofften Erfolge ausbleiben. Um sichtbare Ergebnisse zu erreichen, braucht man einen individuellen Plan. „Erst ein

Trainingsplan lässt aus regelmäßiger Bewegung ein wirklich systematisches Konzept mit konkreten Zielen werden. Er gibt Sicherheit, macht Erfolge planbar und dient der Analyse“, fasst es LOOX-Experte und Sportwissenschaftler Clifford Opoku-Afari zusammen. Doch nach welchen Regeln funktioniert ein Trainingsplan?

## DAS ZIEL

Es mag banal klingen, aber das Setzen konkreter Ziele steht an allererster Stelle. Will ich abnehmen, Muskelmasse aufbauen oder meine Kraft verbessern? Und in welchem Zeitraum will ich das erreichen? „Je nach Trainingsziel variiert die Anzahl der Trainingseinheiten, die Dauer, Wiederholungszahlen, Intensität und Pausenlänge“,



## WAS TUN BEI MUSKELKATER?

LOOX-Experte Clifford Opoku-Afari klärt auf: „Muskelkater ist eine kleine Verletzung im Muskel, die repariert werden will. Ein weiteres intensives Training für diesen Muskel wäre dann nur schädlich. Leichtes durchblutungsförderndes Training ist dagegen in Ordnung. Tendenziell würde ich den Muskel aber in Ruhe lassen und schonen. Hin und wieder mal Muskelkater zu haben ist sicher kein Problem. Wird daraus aber ein Dauerzustand, sollte man seinen Trainingsplan unbedingt überdenken!“

Woche à 30 bis 60 Minuten reichen vollkommen aus. Der LOOX-Experte rät: „Weniger ist oft mehr. Meine Erfahrung zeigt, dass viele Sportler zu viel trainieren und dann Probleme mit der Regeneration bekommen.“

erklärt der LOOX-Experte. Auch die Ernährung muss dementsprechend angepasst werden. Je exakter das Ziel formuliert wird, desto besser. Das motiviert, macht Erfolge messbar und hilft bei der Trainingskontrolle.

### DER PLAN

Wenn die Ziele definiert sind, wird der Trainingsplan erstellt. Er beinhaltet die Trainingstage, die Übungen und deren Reihenfolge. Diesen Plan sollte man auf keinen Fall unterschätzen. Er gibt dem Training eine Struktur, an die man sich auch halten sollte. Denn die Regel Nummer eins ist Regelmäßigkeit. Nur wer seinen Muskeln regelmäßig neue Reize gibt, wird mit mehr Kraft und dickeren Muskeln belohnt. Zwei bis drei Einheiten Krafttraining pro

## // EIN PLAN GIBT SICHERHEIT UND DIENT DER ANALYSE

//  
LOOX-EXPERTE  
CLIFFORD OPOKU-AFARI

### DIE METHODE

Welche Übungen absolviert werden, richtet sich nach der Trainingsmethode. Ganzkörpertraining, Split oder Heavy Duty? Es gibt etliche anerkannte Methoden für Muskelzuwachs. Anfänger sollten sich davon nicht verwirren lassen. LOOX-Experte Clifford Opoku-Afari plädiert für einen Ganzkörperplan. „Es ist wie mit Diamanten. Erst kommt der Grobschliff, dann der Feinschliff“, so der Sportwissenschaftler. „Wenn man ein bis zwei Jahre mit verschiedenen Formen des Ganzkörpertrainings experimentiert hat, kann man immer noch in ein Split-Programm überwechseln.“ Er ist der Meinung, dass ein Mann beispielsweise erst mal mindestens 50 Liegestütze, 15 Klimmzüge und sein eigenes Körpergewicht beim Bankdrücken ▶





LOOX-EXPERTE

Clifford Opoku-Afari  
Sportwissenschaftler  
Er ist Personal Trainer  
und Redner zu den  
Themen Life Energy  
und Vitalität. Das  
Profil des „Coaching  
Award 2013“-Gewinners  
auf [LOOX.com/  
copoku-afari](http://LOOX.com/copoku-afari)



und bei Kniebeugen schaffen sollte, bevor er in einen Feinschliff mit Split-Plänen übergeht. Dieser Ganzkörperplan sollte viele komplexe Grundübungen wie Kniebeuge, Kreuzheben und Bankdrücken enthalten. „Diese Übungen verschaffen eine Grundstärke, formen den Körper und berücksichtigen alle wesentlichen Muskelpartien des Körpers. Außerdem ist die Gefahr, dass sich bestimmte Muskelbereiche unharmonisch entwickeln, geringer“, sagt Clifford Opoku-Afari. Eine allgemeine Empfehlung ist, große Muskeln vor kleinen zu trainieren. Also beispielsweise Kniebeuge am Anfang und Bizeps-Curls am Ende des Trainings. Wer sich unsicher ist, macht mit diesem Prinzip nichts falsch. Der LOOX-Experte

verfolgt allerdings eher die Philosophie, „schwache Muskeln, die noch unausgereift sind, zu Beginn zu berücksichtigen, wenn Konzentration und Kraft noch am höchsten sind“.

## DAS TRAINING

Beim Training gilt ausnahmslos: Qualität vor Quantität. Oberste Priorität hat eine saubere Technik. Werden die Übungen nicht korrekt ausgeführt, drohen Haltungprobleme oder schmerzhafte Verletzungen. Außerdem ist der Zuwachs an Muskeln, Kraft und Beweglichkeit geringer. Zu einer sauberen Technik gehören auch die sogenannte „Full Range of Motion“ und die richtige Bewegungsgeschwindigkeit. Das heißt,

die Übungen müssen immer mit dem vollen Bewegungsumfang konzentriert und gleichmäßig ausgeführt werden.

## DIE INTENSITÄT

Wenn man die Übungen richtig beherrscht und regelmäßig trainiert, ist Muskelwachstum aber trotzdem noch nicht programmiert. Jetzt kommt die Intensität bei den Übungen ins Spiel: Das Trainingsgewicht, die Wiederholungszahlen und die Pausen zwischen den einzelnen Sätzen spielen eine entscheidende Rolle. Der LOOX-Experte erklärt: „Für Muskelaufbau (Hypertrophie) eignen sich acht bis 15 Wiederholungen. Bei Kraftausdauer liegen die Wiederholungszahlen dann über 16 und ▶



# 10

## GOLDENE REGELN FÜRS KRAFTTRAINING

**01 Regelmäßigkeit:** Lieber weniger pro Woche, dafür aber regelmäßig und intensiv trainieren. Muskeln brauchen ständig neue Reize – nicht nur zum Wachsen, sondern auch zum Bleiben.

**02 Gewicht:** Nicht zu klein und nicht zu hoch. Das Trainingsgewicht muss so gewählt werden, dass der Muskel ermüdet, aber alle Wiederholungen noch sauber ausgeführt werden können. Bei effizientem Training sollte das Gewicht regelmäßig steigen.

**03 Wiederholungen:** Die Anzahl der Wiederholungen entscheidet über das Ergebnis: acht bis 15 für Muskelaufbau (Hypertrophie), über 16 für Kraftausdauer und weniger als acht Wiederholungen für den Aufbau von Maximalkraft.

**04 Pausenlänge:** Die Pausen zwischen den Sätzen nicht durch Quatschen in die Länge ziehen! Für Muskelaufbau eine

bis zwei Minuten Pause, bei Kraftausdauertraining sogar nur höchstens eine Minute Pause. Nur bei Kraftprogrammen dürfen es mehr als zwei Minuten sein.

**05 Bewegungsamplitude:** Die Übungen sollten im vollen Bewegungsradius gleichmäßig und konzentriert ausgeführt und die Last am Ende der Bewegung sollte kurz gehalten werden.

**06 Regeneration:** Auf Erholung achten! Der Körper und die Muskeln brauchen Ruhe. Das heißt: 30 bis 60 Minuten pro Einheit reichen, ein bis zwei Tage Pause zwischen den Trainingstagen, ausreichend schlafen und Stress vermeiden, sonst droht Übertraining. Wechselduschen, Sauna, Massagen nach dem Training unterstützen die Regeneration.

**07 Aufwärmen:** Es ist wichtig, sich für das Training aufzuwärmen, um Kreislauf und Gelenke vorzubereiten.

Fünf Minuten leichtes Cardio-Training und jeweils ein lockerer Aufwärmatz mit weniger Gewicht pro Übung reichen.

**08 Technik:** Das A und O beim Krafttraining! Nur wer wirklich saubere Wiederholungen ausführt, wird gesund bleiben und erfolgreich sein. Im Zweifel immer einen Trainer fragen. Dazu gehört auch die Atmung: Bei der Anstrengung immer ausatmen, bei der Entlastung einatmen.

**09 Variation:** Nicht immer mit denselben Gewichten, Wiederholungen und Übungstrainieren. Der Körper gewöhnt sich an das Training und passt sich an. Die Muskeln brauchen regelmäßig neue Reize.

**10 Ernährung:** Der Erfolg entscheidet sich nicht nur im Gym, sondern auch am Kühlschrank. Eine gesunde, proteinreiche Ernährung ist Pflicht. Und ohne Kaloriendefizit keine Gewichtsreduktion, ohne Kalorienüberschuss kein Muskelwachstum.

//  
KOMPLEXE GRUNDÜBUNGEN  
VERSCHAFFEN STÄRKE UND  
FORMEN DEN KÖRPER

//  
LOOX-EXPERTE CLIFFORD OPOKU-AFARI





Die richtige Ausführung ist das A und O. Wer unsicher ist, fragt am besten den Trainer

zum Aufbau von Maximalkraft bei weniger als acht.“ Der Muskel muss zwar immer bis zur Ermüdung trainiert werden, dennoch sollte das Trainingsgewicht nie aus falschem Ehrgeiz zu hoch gewählt werden, sondern so, dass man die entsprechenden Wiederholungen noch sauber schafft. Erst wenn mehr Wiederholungen möglich sind, wird das Gewicht erhöht. Auch die Pausen zwischen den Sätzen definieren die Intensität eines Programms. Es kommt hierbei allerdings auch wieder auf das Trainingsziel an, erläutert Fitness-Coach Clifford Opoku-Afari: „Für Kraftprogramme gelten län-

gere Pausen, also über zwei Minuten. Für dicke Muskeln sollte mindestens 60 Sekunden und maximal zwei Minuten geruht werden und beim Kraftausdauertraining sollte die Hantel spätestens nach einer Minute wieder angehoben werden.“

## DIE KONTROLLE

„Der Stoffwechsel des Menschen ist ein Anpassungswunder. Fortschritte bleiben aus, wenn nicht in regelmäßigen Abständen ein neuer Reiz gesetzt wird, der den Körper zwingt, erneut Anpassungen wie etwa dickere Muskeln vorzunehmen“, erklärt



LOOX-EXPERTE

Eva Theresa Weismüller  
Ökotrophologin und Fitnesstrainerin

Nur wer das Passende zur richtigen Zeit zu sich nimmt, kann auch mit Erfolgen rechnen. Deshalb kann für sie Training nicht ohne bedarfsangepasste Ernährung funktionieren. Ihre Pläne auf [LOOX.com/eweismueller](http://LOOX.com/eweismueller)



## FREIE GEWICHTE ODER KRAFTMASCHINEN?

Die meisten Sportler und Fitnesstrainer schwören zu Recht auf freie Hanteln. Was nicht bedeutet, dass geführte Maschinen grundsätzlich schlecht sind.

Objektiv betrachtet haben Maschinen wegen des vorgegebenen Bewegungsablaufs ein eher geringeres Verletzungsrisiko und sind einfach zu erlernen. Ideal für absolute Anfänger. Das Workout mit freien Hanteln ist wesentlich anspruchsvoller, trainiert aber auch die Koordination und gleichzeitig mehrere Muskelgruppen. Außerdem lassen sich mit freien Hanteln Dysbalancen erkennen und ausgleichen.



der LOOX-Experte. Es bringt überhaupt nichts, wenn man immer mit den gleichen Übungen, Gewichten und Wiederholungen trainiert. Um den Überblick zu behalten, ist ein Trainingstagebuch sinnvoll, um nach jedem Workout das Trainingsgewicht und die damit geschafften Wiederholungen pro Übung zu notieren. So sieht man auf einen Blick, ob der Trainingsplan noch effektiv ist, man sich stetig verbessert, wann das Trainingsgewicht erhöht werden muss oder ob der Fortschritt sogar stagniert. Dann ist es nämlich an der Zeit, seinen Trainingsplan umzustellen. Nicht zuletzt sollten

//  
**VERGISS NIE  
ZU ESSEN UND  
TRAU DICH**

//  
LOOX-EXPERTIN  
EVA THERESA WEISMÜLLER

Kraftsportler nicht nur die Gewichte im Auge behalten, sondern auch sich selbst beobachten. Ausbleibende Fortschritte, Energiemangel bis hin zu regelrechter Lustlosigkeit beim Training, schmerzende Muskeln und Gelenke oder häufige Müdigkeit und Schlafprobleme müssen ernst genommen werden. Denn derlei Symptome könnten auf ein Übertraining hinweisen.

### DIE ERNÄHRUNG

So gut der perfekte Trainingsplan auch sein mag, seine volle Effizienz entfaltet er nur in Kombi- ➔



//  
EIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH  
IST IMMER SINNVOLL

//  
LOOX-EXPERTIN EVA THERESA WEISMÜLLER



Nur eine ausgewogene Ernährung führt langfristig zum Erfolg. Wer selbst kocht, behält dabei immer den Überblick



nation mit der richtigen Ernährung. „Eine klare Mahlzeitenstruktur ist ausschlaggebend für den Erfolg eines Fitnesssportlers. Vergiss nie zu essen und trau dich. Muskeln brauchen Futter“, so LOOX-Expertin Eva Theresa Weismüller. Die Ökotronologin und Fitnesstrainerin weiß: Aufgeteilt auf fünf Mahlzeiten am Tag gelten als Richtlinie für Frauen rund 2400, für Männer etwa 2600 Kilokalorien.

Wer unsicher ist, wann er die erreicht hat, sollte neben seinem Trainingsplan unbedingt auch ein Ernährungstagebuch führen. „Das ist immer sinnvoll – speziell für Anfänger. Es hilft, sich selbst zu reflektieren und eventuelle Fehler sofort zu





detektieren“, rät Weismüller. In Diätphasen und an sportfreien Tagen sollten zum Beispiel Kohlenhydrate reduziert werden. Unmittelbar nach dem Training braucht sie dagegen der Körper dringend, um die Glykogenspeicher aufzufüllen. Ebenfalls wichtig für die Regeneration ist eiweißreiche Nahrung, weiß die LOOX-Expertin. „Wer es nicht schafft, genug Protein über das Essen aufzunehmen, kann alternativ zum Eiweiß-Shake greifen. Der ist in jedem Fall praktisch und außerdem leicht verdaulich.“

Viel trinken lautet prinzipiell die Sportlerdevise. Denn wer mehr schwitzt, benötigt auch mehr Flüssigkeit. „Wichtig ist es zu trinken, bevor das

Durstgefühl auftritt. Dann ist der Körper nämlich schon unterversorgt und schlägt Alarm“, so Eva Theresa Weismüller. Sie empfiehlt pro Stunde Training einen Liter Flüssigkeit.

## FAZIT

Zielführendes Training und die passende Ernährung sind die Summe aller Regeln. Jeder einzelne Punkt entscheidet dabei über Erfolg oder Misserfolg. Der Weg zum Traumkörper erfordert Disziplin, Kontrolle und regelmäßiges Training. Ein individueller wie vernünftiger Plan ist dabei unerlässlich. Trotzdem sollte dabei nie der Spaß aus den Augen verloren werden. Viel Erfolg! ©

Jetzt den Plan aktivieren  
auf [LOOX.com/basics](https://www.loox.com/basics)