

LAUF-SPEZIAL: EGAL WELCHE DISTANZ - SO TRAINIERST DU FÜR DEIN NÄCHSTES RENNEN!

MEN'S FITNESS

MEN'S FITNESS

11/2018

Exklusiv-Interview

„KRETZSCHE“
SPRICHT
KLARTEXT



SCHLAFMANGEL
WAS DU FALSCH MACHST.
WAS DU ÄNDERN MUSST.

10

GRÜNDE,
DIE **NFL** ZU LIEBEN

GROSSER RATGEBER:

NIE WIEDER

RÜCKENSCHMERZEN

2

**BAUCHMUSKEL-
BLITZ-
WORKOUTS**

FILMREIFE MUSKELN

TRAINIERE WIE „JURASSIC WORLD“-STAR CHRIS PRATT

NR. 11/2018

DEUTSCHLAND: EUR 4,95
ÖSTERREICH: EUR 5,50
SCHWEIZ: CHF 9,80
LUXEMBURG: EUR 5,90





MUHDO

YOUR HEALTH MATTERS

DNA PROFILING

**WERDE FITTER,
SCHNELLER,
STÄRKER.**



10%
günstiger
+
6 Monate Gratis-Abo
für Men's Fitness, Flex oder
Muscle & Fitness Magazin

Code: "FITNESS"



Sende
deinen DNA
Test ein



Dein Test
wird im Labor
ausgewertet



Wir erstellen
dein genetisches
Profil



Du erhältst
deine
Ergebnisse



Kontaktiere
uns bei
Fragen

www.muhdo.com/fitness



Mark Bergmann
ist Chefredakteur
der MEN'S FITNESS.

Lieber Leser,

der Herbst ist da und irgendwie fällt uns disziplinierte Ernährung und das tägliche Workout spürbar schwerer, wenn die Sonne seltener scheint und wir unsere Körper unter Pullovern und Jacken verstecken müssen. Dass man trotz null Bock noch richtig fit aussehen kann, beweist Ex-Handballer Stefan Kretzschmar, der im Alter von 45 immer noch so athletisch aussieht wie eh und je – und das, obwohl er nach 15 Jahren Profisport eigentlich überhaupt keine Lust mehr auf Joggen oder Kraftsport hat. Wie sich der charismatische TV-Star trotzdem fit hält, welchen Sport er heute am liebsten treibt und wie es um die Feiertauglichkeit des Handball-Nachwuchses bestellt ist, verrät dir „Kretzsche“ ab Seite 20 im exklusiven Interview.

Ein weiteres Problem, wenn die Tage im Herbst immer kürzer werden: Wir fühlen uns praktisch den ganzen Tag müde. Das liegt allerdings nicht nur am fehlenden Sonnenlicht, sondern auch an unserem Schlafverhalten. Alarmierend viele Menschen in Deutschland leiden unter Schlafproblemen, die dramatische Folgen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Sport und Alltag haben können. Wie du dem Schlafmangel beikommst, erläutern wir dir in unserem Schlaf-Report ab Seite 34.

Eine der wenigen positiven Seiten des Herbstes ist, dass endlich die NFL-Saison beginnt. Nach über 200 Tagen Durststrecke fliegt das Lederei seit Anfang September wieder und wir können jeden Sonntag mit Tom Brady, Todd Gurley und Co. mitfiebern. Football war bisher nicht dein Ding? Dann haben wir auf Seite 24 zehn Gründe zusammengetragen, warum du diese Saison, an deren Ende im Februar der 53. Super Bowl steht, auf keinen Fall verpassen solltest.

Dass die Temperaturen in den Herbstmonaten langsam sinken, muss ebenfalls kein Nachteil sein. Das mildere Klima im goldenen Herbst ist nämlich ideal, um mal wieder ins Lauftraining einzusteigen. Falls du dir schon länger vorgenommen hast, an einem Lauf-Wettbewerb teilzunehmen – sei es ein 5K-, 10K-, Halbmarathon-, Marathon- oder Ultralauf – dann empfehle ich dir einen Blick in unser großes Spezial ab Seite 70, mit Tipps fürs Training und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Laufsport.

Und weil Laufen allein auch irgendwie doof ist, gibt es in dieser Ausgabe natürlich wieder jeder Menge Trainingsprogramme und Workout-Tipps, mit denen du bereits jetzt an deiner Strandfigur fürs nächste Jahr feilen kannst. Denn nach dem Sommer ist schließlich immer auch vor dem Sommer!

Viel Spaß beim Lesen wünscht



Mark Bergmann, Chefredakteur

BioTechUSA™



ISO WHEY ZERO

Hochqualitatives zuckerfreies*, laktosefreies* und glutenfreies Molkenprotein-isolat mit **Native Whey Isolate** als Grundzutat und den zusätzlichen Aminosäuren BCAA und Glutamin.



Geschmacksrichtungen: Weiße Schokolade; Schokolade; Vanille; Cookies & Cream; Erdbeere; Kokosnuss; Ananas-Mango; Banane; Haselnuss; Lemon-Cheesecake; Tiramisu; Aprikose-Joghurt; Kirsch-Banane; Schokolade-TOFFEE; Pistazie; Walnuss-Rum; Piñacolada; Vanille-Zimtschnecke; Berry Brownie

* Im Falle von Pulverpräparaten bezieht sich die Aussage auf in Wasser gelöste und verzehrfertige Produkte. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Das Bild dient nur zur Illustration, das Produkt kann bezüglich Größe, Verpackung oder Farbe abweichen.

GET MORE
www.biotechusa.com

KUNDENSERVICE:
0800-822 4422 (GRATIS)
Mo-Fr 9:00-17:00 UHR

WHATSAPP:
0177-476 3365

BODYLAB24

BODYTRADE BV - KONTAKT: INFO@BODYLAB24.DE - DEUTSCHLAND: RUDOLF-DIESEL-STRASSE 5, 40670 MEERBUSCH, DEUTSCHLAND - NIEDERLANDE: TAANDERSTRAAT 13, 2222 BG KATWIJK ZH, NEDERLAND

★★★★★
**DIREKT
BESTELLEN!**
www.bodylab24.de

20

„Ich bin nicht süchtig nach joggen!“

Im gewohnt ehrlichen Interview spricht Handball-Star Stefan Kretzschmar über Fitness im Alter, das Kreuz mit den Smartphones und die Feiertauglichkeit junger Spieler.



TRENDS & NEWS

08 Big Pic

10 Hotlist

Joy Bryant ist eine tiefenentspannte Tennisverrückte.

12 Trends

Die neuesten Produkte, mit denen du das Optimum aus dir herausholst.

14 Neu im Kino

Tom Hardy spielt in „Venom“ Marvels beliebtesten Anti-Helden.

16 Schlagzeilen

Warum schneller trainieren besser ist, die Gesellschaft von Freunden dem Gehirn guttut und mediterrane Küche nicht nur lecker, sondern gesund ist.

MOTIVATION & ERFOLG

34 Morgenstund' hat Gold im Mund

Optimiere deinen Schlaf – und damit dein Leben.

40 Das Geheimnis in dir – Teil 2

Gentests für zu Hause versprechen, auf Basis von DNA-Analysen Training und Ernährung zu optimieren. Wir haben den Selbstversuch gewagt.

WORKOUT COACH

44 Bauchmuskel-Blitz-Zirkel

Zwei Bauch-Workouts für einen knallharten Core und ein imposantes Sixpack.

50 Fight Fit

Ein Kurzhantel-Workout für Zuhause, das dich für jeden Fight fit macht.

62 Zuhause ist es doch am schönsten

3 Workouts für die du nur eine Bank, ein paar Kurzhanteln, eine Kettlebell und einen Medizinball benötigst.

72 Kurzhantel-Komplexe

Für dieses Workout brauchst du nur ein Paar Kurzhanteln und eisernen Willen.

80 Der große Rücken-Ratgeber

MF hat alle Infos zusammengestellt, die du brauchst, damit dein Rücken so lange und gut wie möglich funktioniert.

86 Die 3 großen Klassiker

Bau Kraft, Explosivität und einen fitten, funktionalen Körper auf – mit den drei großen Grundübungen.

30

Der 100-Millionen-Dollar Mann

Hollywood-Schauspieler Chris Pratt über den neuesten Teil der „Jurassic World“-Reihe, das Gefühl ein Kassenschlager zu sein und das Training, mit dem er sich fit für die Leinwand macht.

BESTFOOD GUIDE

100 Gut Kirschen essen

Kirschen sind lecker und enthalten beeindruckend viele Nährstoffe.

101 Fitte Knolle

Die Wirkstoffe in Knoblauch hemmen Entzündungen und stärken das Immunsystem.

102 Tomaten mal anders

15 kreative Tomatenrezepte.

104 Power-Pfannkuchen & mehr

Schlemmen ohne Reue – mit diesen drei Protein-Rezepten.

106 Finger weg vom Feierabendbier

Warum du deinen Bierkonsum in Grenzen halten solltest.

110 Alles möglich mit Tonic

Gin-Tonic kommt nie aus der Mode. Diese drei Rezepte ohne Gin sind aber auch nicht von schlechten Eltern.

STANDARDS

4 Editorial

120 Leserfragen

122 Vorschau/Impressum



24

10 Gründe, die NFL zu lieben
Endlich wieder Football! Wir haben zehn Gründe zusammengetragen, warum du die aktuelle Saison auf keinen Fall verpassen solltest.



54 WORKOUT DES MONATS

Für dieses Ganzkörper-Workout benötigst du nur einen Kabelzug.

58 ÜBUNG DES MONATS

Weniger Gewicht, weniger Risiko, gleich viele Muskeln – mit der Simba Squat.

108 BRAUCHT MAN DAS WIRKLICH?

Kater-Kuren auf dem Prüfstand.

112 FRAG DEN EXPERTEN

Genetik-Experte James Brown verrät, wie ein Gentest Läufer vor Knieverletzungen schützen kann.

70

Das Men's Fitness Lauf-Spezial

MF-Experten verraten dir, wie du dich auf einen 5K-, 10K-, Halbmarathon-, Marathon- und Ultramarathonlauf vorbereitest. Plus: Die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft, mit denen du deine neue Bestzeit läufst.



Die beste Aussicht der Stadt

■ **Der schönste Ort**, um Hong Kongs beeindruckende Skyline zu bestaunen, ist nicht auf einem Dach der 1.300 Wolkenkratzer, sondern auf dem Lion Rock Mountain, in den Bergen nördlich der Stadt. Der gut acht Kilometer von Downtown entfernte Berg ist zwar nur 495 Meter hoch - und damit deutlich kleiner als der 957 Meter hohe Tai Mo Shan oder der 934 Meter hohe Lantau-Gipfel - aber die Nähe zur und die atemberaubende Aussicht auf die Millionenstadt machen ihn zu einem beliebten Hot-Spot für Kletterer, wie Fotograf Kwong Man Chak mit diesem Foto eindrucksvoll zeigt. Mindestens ein Dutzend Mal hat er den Berg bereits bestiegen. Ein Aufstieg im Januar dieses Jahres war aber anders als alle anderen zuvor. Kwong, der sich auf das Fotografieren von Stadtansichten spezialisiert hat, begibt sich in der Regel erst nach Einbruch der Dunkelheit auf den Gipfel, um Hong Kong bei Nacht festzuhalten. An diesem Januar-Tag war er nach dem zweistündigen Aufstieg jedoch früher als üblich oben angekommen und sah einen Kletterer genau vor sich am Felsen. Normalerweise fotografiert Kwong eigentlich keine Menschen. „Ich fand das Motiv aber so schön und den Hintergrund so toll, dass ich davon einfach ein Foto machen musste.“ Dieses Foto brachte ihm einiges an Bekanntheit in der internationalen Foto-Community, obwohl er selbst zugibt, dass er das Motiv nur durch Glück gefunden hat. „Es ist mir eine Ehre, der Welt zu zeigen, wie schön Hong Kong sein kann“, sagt er stolz. ■



**KOWLOON,
HONG KONG**



Foto Kwong Man Chak Text Camryn Lasala

STECKBRIEF

Alter: 43

Geburtsort: South Bronx,
New York (USA)

Liebblings-Tennisspieler:

1. Althea Gibson
2. Serena Williams
3. Rafael Nadal
4. Gael Monfis
5. Martina Navratilova

„Es gibt Paare, die jeden Tag miteinander verbringen und sich irgendwann hassen oder scheiden lassen. Etwas Abstand ist in einer Ehe nie verkehrt.“

Tiefenentspannte Tennisverrückte

Joy Bryant schmiss ihr Studium an der Elite-Uni Yale, um Victoria's-Secret-Model zu werden. Inzwischen ist sie erfolgreiche Schauspielerin und sprach mit MF über das Geheimnis harmonischer Ehen und die Vorteile des Kiffens.

Von Sarah Z. Wexler Foto Chris Singer

In der Comedy-Serie „Ballers“ (läuft in Deutschland auf Sky) stehst du gemeinsam mit The Rock vor der Kamera, der einen ehemaligen Football-Profi spielt. Bist du auch im echten Leben ein Sportfan?

Ich verstehe das Prinzip von Football, Basketball und sogar Eishockey, aber schaue mir nur die Playoffs an. Wofür ich mich richtig interessiere, ist Tennis. Vor allem für Serena Williams. Meine beste Freundin und ich haben sogar einen Pakt geschlossen: Auf unserer gemeinsamen Beste-Freundinnen-Bucket-List haben wir uns vorgenommen, alle Grand Slams zu besuchen. Wir wollen erste Klasse zu den Australian Open, den French Open und nach Wimbledon fliegen.

Warum gerade Tennis?

Ich habe zu Schulzeiten selbst ein wenig gespielt, war aber ganz furchtbar darin. Viel besser war ich dafür im Squash. Eigentlich ist es total seltsam, dass ich die beiden Sportarten überhaupt gespielt habe - ich wuchs ja in bettelarmen Verhältnissen in der South Bronx auf. Eines Tages bekam ich jedoch ein Stipendium für ein piekfeines Internat in Connecticut, wo ich eben auch Tennis und Squash lernte.

Bist du, was Sport angeht, ein Outdoor-Typ?

Ich bin in der Stadt aufgewachsen, vom Thema Outdoor hatte ich nie wirklich Ahnung. Ich habe mir gerne die Sterne angeschaut und bin auf meinen Rollerblades durch die City gefahren - mehr Outdoor war damals nicht drin. Das Thema ist deshalb relativ neu für mich und beschäftigt mich erst seit den letzten zehn Jahren oder so.

Also bist du heute ein Outdoor-Typ?

Ja, ich bin ständig wandern. Und vor zehn Jahren war ich mit einem heißen Surfer zusammen und habe gelernt, wie man Wellen reitet. Mein Mann ist ein totaler Outdoor-Typ, er wuchs im „Immergrünen Bundesstaat“ Washington auf und war Pfadfinder. Eines unserer ersten gemeinsamen Hobbys war Snowboarden, womit ich allerdings erst nach meinem Umzug nach Kalifornien begonnen habe. Ich bin ohne all diese Dinge aufgewachsen und entdeckte

sie nun später in meinem Leben.

Dein Mann, Dave Pope, ist Stuntman. Machst du dir manchmal Sorgen, dass er sich auf Arbeit schwer verletzen könnte?

Nicht wirklich. Die Stunts am Set tragen alle ein kalkuliertes Risiko und sind wohldurchdacht, geplant und choreografiert. Um ehrlich zu sein, Sorge ich mich mehr, wenn er mit seinem Motorrad von A nach B durch die Stadt fährt.

Fährst du da auch mal mit?

Auf keinen Fall! Da habe ich gar keinen Bock drauf.

Ihr seid bereits seit zehn Jahren verheiratet. Wie haltet ihr eure Liebe frisch?

Jeder muss auch mal sein eigenes Ding machen. Zwei Tage nach unserer Hochzeit flog er schon wieder nach Marokko, um dort zu arbeiten und ich drehte einen Pilotfilm in Vancouver. Drei Monate lang haben wir uns damals nicht gesehen. Auch heute ist das nicht anders. Ich war gerade zwei Wochen weg und er zuvor zwei Monate lang. Es gibt viele Paare, die jeden einzelnen Tag miteinander verbringen und sich irgendwann hassen oder scheiden lassen. Etwas Abstand dann und wann ist in einer Ehe sicherlich nie verkehrt.

Du hast in der Vergangenheit sehr offen darüber gesprochen, dass du keine Kinder haben möchtest. Warum?

Warum nicht? Man hört heutzutage ja öfter, dass Frauen sich bewusst gegen Kinder entscheiden. In unserer Gesellschaft werden an Frauen immer bestimmte Erwartungen gestellt, wie wir aussehen sollen, dass wir heiraten und Kinder bekommen sollen. Aber wer bestimmt so etwas? Warum sollte das irgendjemanden etwas angehen? Ich kann heute selbst entscheiden, ob ich mich fortpflanzen will oder nicht. Meine Mutter konnte das damals noch nicht.

Du hast dein Studium in Yale geschmissen, um Victoria's-Secret-Model zu werden. Ein ungewöhnlicher Werdegang.

Man sollte eigentlich meinen, dass ein Studium an einer Elite-Universität für mich als armes Mädchen aus der Bronx der Haupt-

gewinn sein sollte. Aber ich war völlig ausgebrannt und emotional am Ende. Rückblickend war das natürlich wirklich die riskanteste Entscheidung, die ich hätte treffen können.

Wie war das so als Model mit Grips?

Damals war tatsächlich die Meinung verbreitet, dass Models dumm sind und nur ein hübsches Gesicht und einen tollen Körper haben. Ich kann mich an Shootings erinnern, bei denen die Leute mit mir sprachen, als sei ich komplett bescheuert. Eine Chefredakteurin fragte mich mal, ob ich einen High-School-Abschluss hätte. Nachdem ich ihr sagte, dass ich in Yale studiert habe, hat sie mich den Rest des Tages über komplett anders behandelt. So was gibt mir einen Kick. Ich liebe es, wenn Leute mich für dumm halten.

Neulich hast du auf Instagram ein Foto mit einem Haufen Gras gepostet. Bist du eine passionierte Kifferin?

Zurzeit rauche ich tatsächlich ziemlich viel Gras. Es ist wirklich Wahnsinn, wie sich die Zeiten geändert haben, seit Marihuana hier in Kalifornien legal ist. Ich bin aber auch verdammt froh, dass ich keine 20 mehr bin. Auch damals habe ich schon mächtig viel gekifft, aber nicht so viel wie heute, wo es legal ist. Heute, als Erwachsene, kann ich viel besser damit umgehen, als ich das damals als 20-Jährige gekonnt hätte.

Was ist denn mit 43 anders?

Ich kiffe kaum auf Partys, sondern bringe mich mit Gras eher in einen kreativeren Zustand. Wenn ich einen rauche, öffnet sich damit eine Tür für mich. Dann will ich schreiben, etwas erschaffen. Ich will brainstormen und trommeln.

Du trommelst?

Ja, die Drums waren schon immer mein Lieblingsinstrument. Schlagzeugunterricht stand deshalb lange auf meiner Bucket-List. Ich will damit in keiner Band spielen oder so, sondern lerne das nur für mich selbst. Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen. Inzwischen kann ich mich an mein Schlagzeug setzen und etwas spielen, das nicht komplett furchtbar klingt. Das ist doch ziemlich cool. ■

Entfalte dein Potential!



Seit Anbeginn der Zeit versuchen wir Menschen, immer neue Höchstleistungen zu erbringen, Rekorde zu brechen und unser Potential maximal zu entfalten. Im sportlichen Bereich sind die Fortschritte dank moderner Forschung in den vergangenen Jahrzehnten größer denn je gewesen. Das liegt zum einen an ständig neuen wissenschaftlichen

Erkenntnissen zu Training und Ernährung, zum anderen aber auch an innovativen Entwicklungen, wie Nahrungsergänzungen, Funktionsbekleidung, Trainingsgeräten und technischen Gadgets. Wir stellen dir in diesem Monat Produkte vor, mit denen du noch mehr aus deinem Training herausholen kannst.

MUHDO

DNA-Test

225 Euro, muhdo.com/fitness

■ Um dein Potential voll entfalten zu können, musst du zunächst einmal wissen, welches Potential überhaupt in dir steckt. Jeder Mensch ist verschieden, während der eine ein begnadeter Dauerläufer ist, ist der andere zum Kraftsportler geboren. Mit ausreichend Fleiß und Ehrgeiz kannst du in jedem Bereich erfolgreich sein, wirklich herausragend wirst du in der Regel aber nur dort, wo deine wahren Talente liegen. Ein DNA-Test ermöglicht dir, dein Erbgut genau aufzuschlüsseln und Häufigkeit, Dauer und Art deines Trainings perfekt auf deine genetische Veranlagung abzustimmen. Wenn du bisher viermal pro Woche trainiert hast, aber partout keine Muskeln aufbaust, dann trainierst du vielleicht zu oft - oder zu wenig. Ein DNA-Test gibt dir darüber Aufschluss. Darüber hinaus kannst du damit deine Ernährung, die Auswahl deiner Supplemente, die Planung deiner Regenerationsphasen, deine Verletzungsprophylaxe und die Versorgung deines Körpers mit Vitaminen und Mineralstoffen optimieren. Der DNA-Test von

Muhdo funktioniert denkbar einfach: Im Set enthalten ist ein Wattestäbchen für einen Wangenabstrich, der an ein Labor geschickt wird. Der Test erfolgt vollständig anonymisiert. Vier Wochen später bekommst du online deine Ergebnisse und passend dazu Trainings- und Ernährungstipps, Workout-Programme, Rezepte und vieles mehr - kostenlos, ein Leben lang.



BROOKS

Levitate 2

170 Euro, www.brooksrunning.com

■ Um noch mehr aus deinen Läufen herauszuholen: Der Levitate von Brooks verfügt über eine Mittelsohle, die nicht nur hervorragend dämpft, sondern die Energie des Auftretens in den Fuß zurückführt. So läufst du energiesparender, schneller, länger. Nach dem durchschlagenden Erfolg des Levitate hat Brooks nun einen Nachfolger am Start, der mit einer optimierten Laufsohle mit flexiblem Pfeilmuster daherkommt, die für schnelles Abrollen des Fußes ohne Energieverlust sorgt. Das angenehme Fit-Knit-Obermaterial passt sich außerdem bequem dem Fuß an, während die Ferse stabilisiert und die anfällige Achillessehne durch ein mit Schaumstoff überzogenes Wildleder-Schutzpolster perfekt geschützt wird. Gibt es in vier stylischen Farben.



TRANSATLANTIC FITNESS

Hyperice Hypervolt

399,95 Euro, transatlantic-fitness.com

■ Verspannungen? Muskelkater? Der Hypervolt schafft Abhilfe. Es handelt sich dabei um ein handliches, leichtes, kabelloses und extrem leises Vibrationsmassagegerät, das problemlos in jede Sporttasche passt. Der eingebaute Akku hat eine Laufzeit von bis zu drei Stunden. Mit dem Hypervolt kannst du deine steife Muskulatur mit bis zu 3.200 Schlägen pro Minute behandeln, wodurch das Gewebe gelockert und besser durchblutet wird. Dadurch verkürzt du Regenerationszeit und Heilungsphasen und verbesserst Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Kommt mit vier verschiedenen Aufsätzen für unterschiedliche Bereiche deines Körpers.



SAMSUNG

Galaxy Watch

329 Euro, samsung.com

■ Die Galaxy von Samsung ist eine Smartwatch, die den Namen wirklich verdient. Neben den üblichen Smartwatch-Funktionen, wie Herzfrequenzmessung für verschiedene Aktivitäten, dem Abspielen von Musik, allerlei Apps und Alltags-Assistenten und – selbstverständlich – dem Anzeigen der Uhrzeit, taugt die Galaxy auch als echter Handy-Ersatz. Du kannst damit Anrufe entgegennehmen und Nachrichten checken. Dazu hat Samsung neben einem GPS auch einen Höhenmesser und ein Barometer verbaut, man kann schließlich nie wissen, wann man den nächsten Berg besteigt. Gibt es in drei verschiedenen Ausführungen, die größte kostet 329 Euro.



HYPERVOLT

DAS **Vibrations-Massage-Tool**
der Top-Athleten.



4 verschiedene
Aufsätze

T.F.

Der Functional Training Experte

**EXTREM
LEISTUNGS-
STARK, LEISE &
LEICHT**



venom



action | marvel | tom hardy | michelle williams | start 03.10.

Der größte Antiheld aus den Marvel-Comics stürzt Tom Hardy in eine Identitätskrise. Für Reporter Eddie Brock (Tom Hardy) lief es schon mal besser. Ein Skandal zerstört fast seine Karriere. Um wieder auf Spur zu kommen, nimmt sich Brock die mysteriöse Life Foundation als Ziel seiner nächsten Recherche vor. Statt des erhofften Aufdeckungsartikels, verändert der Job Brocks Leben aber auf ganz andere Art. Als er in dem Labor der Life Foundation in Kontakt mit einer außerirdischen Lebensform kommt, nistet sich in seinem Körper

ein mächtiger Symbiont ein. Der verleiht Brock zwar übermenschliche Kräfte, hat aber auch ganz eigene Ziele und einen sehr eigenen moralischen Kodex. Dem ungleichen Paar folgt bald eine Spur der Zerstörung...

Ja, Venom stammt aus dem Marvel-Universum und ist seit den 80ern der Lieblingsfeind von Spider-Man. Für diesen Film brauchst du aber kein Vorwissen aus einem Dutzend MCU-Filmen. Regisseur Ruben Fleischer („Zombieland“) schickt den Oscar-nominierten Superstar Tom Hardy („Mad Max: Fury Road“, „The

Dark Knight Rises“) in einen eigenständigen Film, in dem das Ausnahmetalent - neben seinem vierfach Oscar-nominierten Co-Star Michelle Williams („Greatest Showman“, „Brokeback Mountain“) - den zerrissenen Charakter zwischen brachialer Action voll ausspielen kann. ■

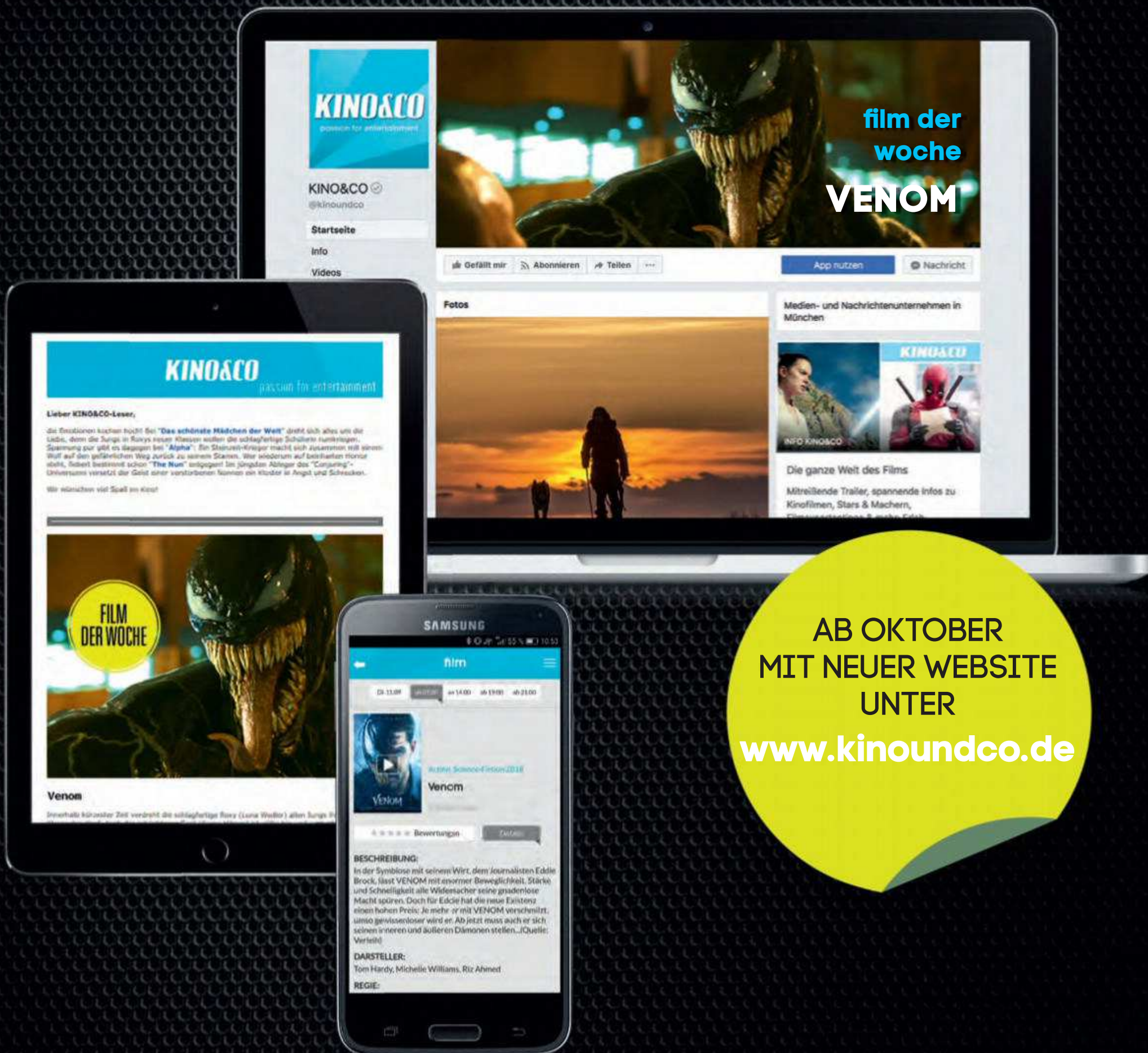
Powered by

KINO&CO
f /KINOOUNDCO

kino&co immer up to date

JEDE WOCHEN AKTUELLE ENTERTAINMENT NEWS,
DIE NEUESTEN TRAILER UND EXKLUSIVE GEWINNSPIELE

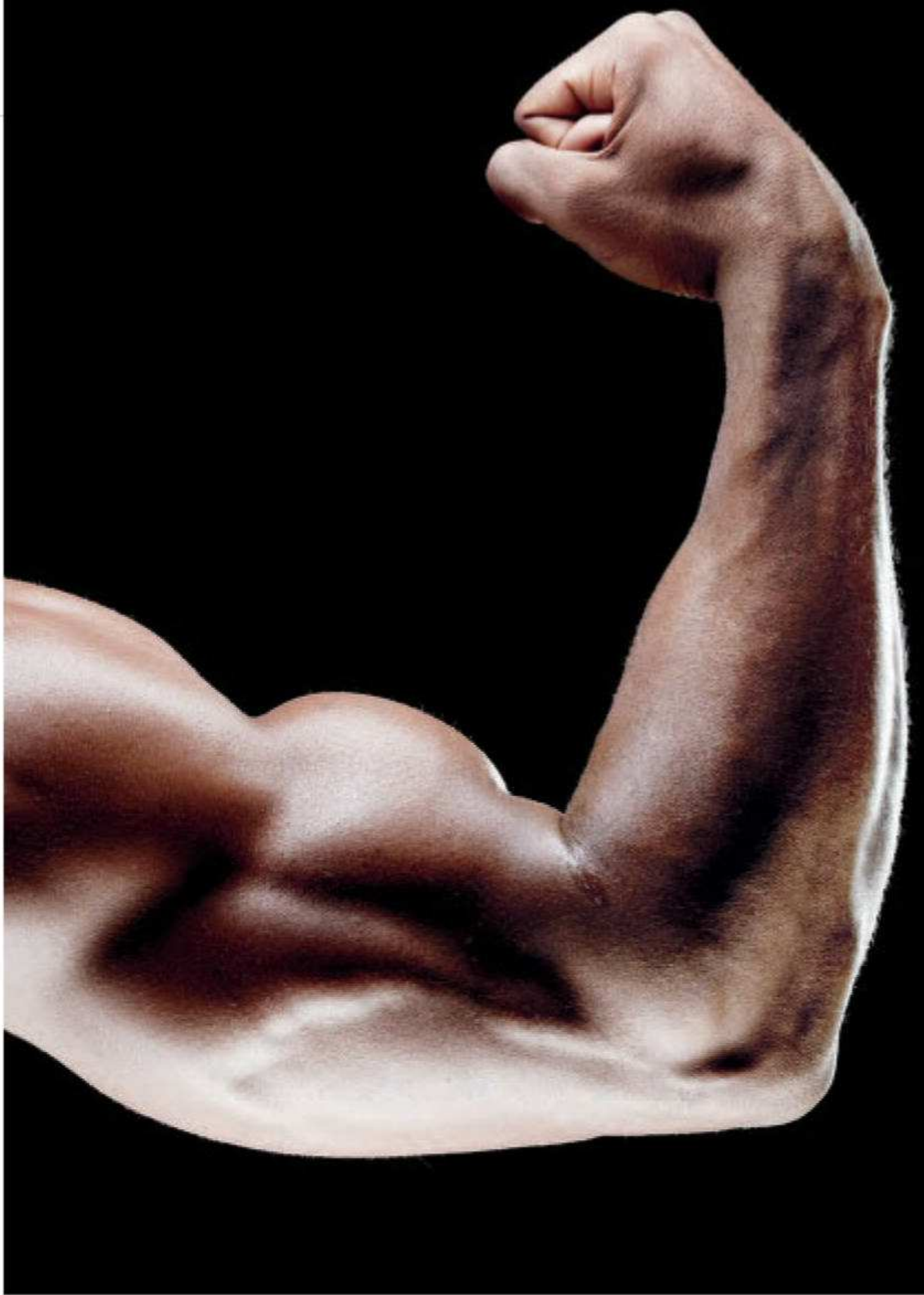
Einfach liken und Newsletter abonnieren



AB OKTOBER
MIT NEUER WEBSITE
UNTER
www.kinoundco.de

Schlagzeilen

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Training, Ernährung und Gesundheit.



SCHNELLER PUMPEN, MEHR MUSKELN

Hast du manchmal das Gefühl, dass du in deinen Workouts zu viele Pausen machst? Dann ist das vielleicht auch so. Eine Studie der gemeinnützigen US-Organisation American Council on Exercise (ACE) ergab, dass sich mit einer 20-minütigen High-Intensity-Interval-Trainingseinheit dreimal pro Woche genauso viel Muskulatur aufbauen lässt, wie mit einer langsameren, 45-minütigen Einheit. Mit Verbundübungen, die mehrere Muskeln auf einmal trainieren (wie Bankdrücken und Beinstrecken) siehst du schon nach drei Wochen Fortschritte, sagt Cedric Bryant, Leiter der Wissenschaftsabteilung des ACE. Das ist eine wichtige Info, denn nach drei Wochen verlieren Trainierende oftmals die Lust und wechseln zu einem neuen Workout-Programm. Um die Kraftzuwächse der Studienteilnehmer beurteilen zu können, notierten die Forscher deren Maximalgewichte für eine und fünf Wiederholungen in acht verschiedenen Übungen - eine Herangehensweise, die du auch ohne Labor zu Hause nachmachen kannst. Sobald du mit einem Gewicht in zwei aufeinanderfolgenden Workouts zwei Wiederholungen hinbekommst, hast du dein 1RM gesteigert und kannst mehr Gewicht auflegen.

GUTE FREUNDE SIND GUT FÜRS HIRN

Zeit mit Freunden zu verbringen, ist nicht nur ein angenehmer Zeitvertreib. Laut einer Untersuchung der Ohio-State-Universität führt das Zusammenleben mit anderen Menschen im Vergleich zum Alleinleben zu mehr intellektuellem Wachstum und einem besseren Gedächtnis, vor allem im Alter. „In einer größeren Gruppe zurechtzukommen, erfordert evolutionsbiologisch gesehen, dass unser Geist sich anpasst und wir neue Informationen schnell aufnehmen, um überleben zu können“, sagt Verhaltensneurowissenschaftlerin Elizabeth Kirby. Im Rahmen der Studie wurde das Wachstum des Hippocampus bei Tieren gemessen, des Teils im Gehirn, der für detaillierte Erinnerungen zuständig ist, zum Beispiel, wo du dein Portemonnaie liegen gelassen hast. „Soziale Interaktion stimuliert diesen Hirnbereich. Je mehr du dich also mit anderen Menschen umgibst, umso größer die positive Wirkung“, so Kirby. WGs sind nicht dein Ding? Regelmäßige Aktivitäten in der Gruppe, wie Fitness-Kurse, Freizeit-Fußball oder Laufgruppen, funktionieren genauso gut.

Deine Fitness steckt in deinen Genen

Zu den Säulen eines fitten Lebens gehören regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, genügend Zeit zur Regeneration, die richtigen Nahrungsergänzungen - und die Kenntnis des eigenen DNA-Profiles. Denn nicht jeder Körper reagiert gleich auf ein Workout, einen Ernährungsplan oder ein bestimmtes Supplement. In den USA sind DNA-Tests für zu Hause deshalb der absolute Renner. Inzwischen schwappt die Welle auch nach Europa. Ein DNA-Profil verrät dir, wie häufig (oder selten) du trainieren musst, um Fortschritte zu machen und Verletzungen zu vermeiden; welche Nährstoffe und Vitamine dein Körper braucht und welche nicht; welche er gut oder schlecht verstoffwechselt und welche Supplemente du benötigst und welche sinnlos sind. Der Vorgang selbst ist denkbar einfach: Du kaufst ein Test-Set von einem entsprechenden Anbieter, nimmst mit dem mitgelieferten Wattstäbchen einen Wangenabstrich und sendest ihn ein. Wenige Wochen später hast du dein Ergebnis. Der Anbieter Muhdo versorgt dich sogar ohne Aufpreis lebenslang mit auf deine DNA zugeschnittenen Rezepten, Trainingsplänen und Tipps.



Von oben: JENS MORTENSEN/GALLERY STOCK; GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK

24%

Um so viel sinkt die Schlafqualität nach dem Genuss von nur zwei Shots Alkohol. Im Rahmen einer finnischen Studie wurde anhand der Varianz der Herzfrequenz die Erholbarkeit von Schlaf untersucht. Das Ergebnis: Schon ein Drink kann die Schlafqualität um 10 Prozent senken.

VITAMIN-SERUM FÜRS GESICHT - FUNKTIONIERT SO WAS WIRKLICH?

Ja, aber nur eines: Vitamin C. Das ist für die Haut das wohl wichtigste Antioxidans. Es kann den Alterungsprozess bremsen und Solarschäden reparieren. In der Luft befinden sich schädliche Partikel, freie Radikale genannt, die unter anderem Metall zum Rosten bringen, Äpfel braun werden lassen und dafür sorgen, dass unsere Haut faltig wird und hängt. Indem du diese freien Radikale, die die äußerste Schutzschicht der Haut penetrieren, mit Antioxidantien neutralisierst, kannst du den Verfall deiner Hautzellen bremsen. Die meisten Antioxidantien auf dem Markt sind nicht stark genug, um die Haut zu schützen oder gar Schäden zu reparieren - außer Ascorbinsäure, die aktive Form von Vitamin C. Ascorbinsäure schützt vor Sonnenlicht und repariert Solarschäden. Vitamin C kann außerdem kleine Fältchen verschwinden lassen, indem es das Collagen der Haut wiederherstellt und neu anordnet. Bring ein entsprechendes Serum am besten morgens auf, um deine Haut tagsüber vor der Sonne zu schützen. (Vitamin-C-Serum ist im Sommer jedoch kein Ersatz für Sonnenschutz!) Der einzige Nachteil: Wirksame Seren sind recht teuer und kosten nicht selten 100 Euro und mehr. Du brauchst aber nur ein paar Tropfen pro Tag, um Ergebnisse zu sehen.

**UNSER
EXPERTE:**



Dr. Gerald Imber ist ein weltweit bekannter Schönheitschirurg mit über 40 Jahren Erfahrung. Er leitet die Youth-Corridor-Klinik in New York.

HAUSMITTEL HELFEN

Wenn du dir mehrmals pro Woche eine Ibuprofen einwirfst, weil Muskeln und Gelenke vom Training schmerzen, dann gibt es vielleicht eine gesündere Lösung: Forscher der Augusta-Universität im US-Bundesstaat Georgia haben herausgefunden, dass Back-Natron gefährliche Entzündungsherde im Körper bekämpfen kann, die zu Erkrankungen wie rheumatischer Arthritis führen. Auch gegen muskuläre Entzündungen hilft das Pulver. Im Rahmen der Studie tranken Probanden in Wasser eingerührtes Natron. Der pH-Wert ihres Körpers stieg dadurch in den basischen Bereich, Entzündungen klangen ab. Es sind noch weitere Forschungen nötig, sagt der Co-Autor der Studie, Paul O'Connor. Aber weil Natron vollkommen ungefährlich ist, kannst du dir gut und gerne jeden Tag einen Viertel-Teelöffel davon in ein Glas Wasser einrühren und trinken. Schmerztabletten solltest du nur dann nehmen, wenn du wirklich Schmerzen hast, da Mittel wie Ibuprofen auf Dauer Löcher in deine Magen- und Darmwände fressen.

DIE ANTI-LUFTVERSCHMUTZUNGS-DIÄT

Hier ist noch ein weiterer Grund, dich mediterran zu ernähren: Die leckere Mittelmeerküche wirkt offenbar den schädlichen Folgen von Luftverschmutzung entgegen. Forscher der New York University School of Medicine analysierten Daten aus zwei Jahrzehnten und von 500.000 Menschen und fanden heraus, dass eine Ernährung reich an frischem Obst und Gemüse, Fisch und Olivenöl und mit wenig Zucker und gesättigtem Fett langfristig zu weniger Herzproblemen aufgrund von schmutziger Luft führt. Luftverschmutzung verursacht oxidativen Stress und Entzündungen, während die Antioxidantien in Früchten, Gemüse, Nüssen und Fisch diese negativen Folgen neutralisieren. Diejenigen, die am meisten Früchte und Gemüse aßen, besaßen das niedrigste Sterberisiko, so die Auswertung der Forscher. Bestell dir beim nächsten Mal also lieber einen griechischen Salat, statt Schnitzel mit Pommes.



7

So viele Kilo könntest du in den kommenden zwei Jahren abnehmen, wenn du mit dem Fahrrad statt dem Auto auf Arbeit fahren würdest (und du dafür mindestens 30 Minuten bräuchtest), so eine Studie der britischen Universität von East Anglia.



Fahr dem Stress davon

■ Du willst Stress abbauen und deinen mentalen Fokus verbessern? Dann fahr nicht mit dem Auto, sondern auf dem Drahtesel zur Arbeit. Das macht nicht nur fit, sondern verbessert auch die Konzentrationsfähigkeit und senkt deinen Stress-Level, so eine Studie mit 18.000 britischen Pendlern, die im Fachblatt „Preventive Medicine“ veröffentlicht wurde. Bei einem Arbeitsweg von fünf bis zehn Kilometern, der sich perfekt für das Pendeln mit dem Rad eignen würde, tun dies nur 8,9 Prozent der Deutschen. Über 70 Prozent fahren Auto, so eine Untersuchung des ADAC. Dabei „leidet unser psychisches Wohlbefinden, je mehr Zeit wir auf dem Weg zur Arbeit im Auto verbringe“, so die britischen Forscher. Also: Tritt in die Pedale! ■

Foto Shutterstock

★ CHRIS PRATT: DER 100-MILLIONEN-DOLLAR-MANN ★ OPTIMIERE DEINEN SCHLAF ★ DNA-PROFILING FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT ★

MOTIVATION & Erfolg

STEFAN KRETZSCHMAR



Stefan Kretzschmar

„Ich bin nicht süchtig nach joggen“

Text & Interview: Mark Bergmann

Fotos: Mit freundl. Genehmigung von LeoVegas SPORT

■ Als Handballer gehörte er zu den besten Linksaußen der Welt, wurde Deutscher Meister, Weltcup-Sieger und holte Silber bei den Olympischen Spielen. Mit seiner kantigen Art eckte er abseits des Spielfelds öfter mal an, was ihn bei den Fans jedoch nur umso beliebter machte. Inzwischen liegt „Kretzsches“ Zeit als Aktiver zehn Jahre zurück. Dem Sport ist er als TV-Experte und Club-Funktionär beim DHfK Leipzig erhalten geblieben. Im gewohnt ehrlichen Interview sprach er mit MF über die Feiertauglichkeit der neuen Spieler-Generation, sein Faible für Sportwetten und verrät, warum er inzwischen viel lieber Golf als Handball spielt.

MF: Du bist schon länger Markenbotschafter für den Sportwettenanbieter LeoVegas SPORT. Hand auf's Herz: Wie oft zockst du selber?

SK: Auf Fußball setze ich relativ wenig. Bei Handball kenne ich mich besser aus. Wobei es bei der Handball-Bundesliga zurzeit wirklich schwer ist, Ergebnisse vorauszusagen. Das ist so spannend, da kann auch der Erste mal gegen den Fünfzehnten verlieren. Am liebsten setze ich aber auf die NBA - und da liege ich dann auch öfter mal richtig.

Also hast du beim Wetten ein ähnlich glückliches Händchen wie damals auf der Platte?

Ich mache wenig Einzel-, eher Kombiwetten, kombiniere also sechs bis acht Spiele miteinander, sodass ich einen exorbitanten Aufwurf hätte, wenn ich denn alle Spiele richtig tippen würde. Da ärgere ich mich dann meistens über ein Unentschieden oder so nen Mist, das dann den ganzen Tipp kaputt macht (lacht).

Du siehst mit 45 noch genauso fit aus wie als Aktiver - wenn nicht sogar fitter. Oder wird der Bierbauch im Fernsehen nur gut ausgeleuchtet?

Als ehemaliger Leistungssportler willst du aus einer gewissen Eitelkeit heraus natürlich nicht aussehen wie Karl Arsch. Deshalb zwingt ich mich dazu, bestimmte Sachen zu machen. Ganz ehrlich: Wenn du 15 Jahre

lang Profisportler warst, dann machst du eigentlich so ziemlich alles, was mit Sport zu tun hat, nicht mehr gerne oder zumindest nicht freiwillig. Viele meiner Freunde sind geradezu süchtig nach joggen - diese Sucht hätte ich auch gerne. Dass ich aus Leidenschaft renne, kann ich nämlich wirklich nicht von mir behaupten. Ich mache das tatsächlich nur, damit ich morgen noch in den Spiegel gucken kann. Ich muss schon den inneren Schweinehund überwinden, damit alle Stellen noch da sind, wo sie hingehören.

Wie gelingt dir das denn - und mit was genau hältst du dich fit?

Ich habe zwei Terrier zu Hause und die müssen raus. Die sind der Grund, warum ich zwei-, dreimal pro Woche joggen gehe. Die können nicht anders, da kannst du nicht sagen: „Nee, heute mal nicht.“ Außerdem gehe ich einmal die Woche ins Fitness-Studio und mache vor jedem Duschen 50 Liegestütze. Das ist mein Geheimrezept - und für den Oberkörper reicht das eigentlich auch. Sportarten, die mich richtig zum Schwitzen bringen, mache ich aber überhaupt nicht gerne. Ich mache auch hobbymäßig keinen Mannschaftssport mehr, außer sechs-, siebenmal im Jahr ein paar Charity-Games mit der alten Nationalmannschaft. Ansonsten muss ich sagen, dass ich leidenschaftlich gerne Golf spiele, auch wenn das wohl leider nicht in die Rubrik Fitness passt - vor allem, weil ich dabei mehr fahre als laufe (lacht).

Du bist immer mal wieder in TV-Formaten wie „Schlag den Star“ zu sehen. Der Drang, sich mit anderen zu messen, scheint also noch da zu sein. Könntest du dir ein sportliches Comeback vorstellen? Vielleicht nicht als Handballer, aber in einer anderen Disziplin?

Ab einem gewissen Alter ist der Körper nicht mehr in der Lage, die Sportarten, die früher Spaß gemacht haben, noch auf Wettkampfebene zu spielen. Ich habe schon manchmal Bock, Basketball oder Fußball zu zocken, das geht aber nur bis zu einem gewissen Niveau. Ich sehe





„ICH MUSS DEN INNEREN SCHWEINEHUND ÜBERWINDEN, DAMIT ALLES NOCH DA IST, WO ES HINGEHÖRT.“

erfordern, da bin ich ehrlich gesagt chancenlos. Rückblickend staune ich manchmal darüber, was ich als Profi 15 Jahre lang für ein Programm abgerissen habe. So ein Aufwand wäre für heute unvorstellbar. Da frage ich mich schon manchmal, ob ich damals noch alle Latten am Zaun hatte.

Wie hat sich denn das Training im Handball seit damals verändert? Man hat das Gefühl, dass die Spiele deutlich schneller und dynamischer geworden sind.

Der wesentliche Unterschied ist, dass es früher einen Trainer gab und heute vier oder fünf. Früher kam der Cheftrainer im Idealfall aus Russland oder vom Balkan und hat dich von Kästen springen lassen, bis die Bandscheiben rausgeknallt sind. Das waren Hardcore-Methoden, bei denen heute jeder Trainingswissenschaftler die Hände über dem Kopf zusammenschlagen würde. Heute gibt es Athletiktrainer, Ernährungsexperten, Psychologen und Mentaltrainer und das Training jedes Spielers ist viel spezialisierter. Ob das so gut ist, wage ich aber manchmal zu bezweifeln, weil die Spieler dadurch natürlich auch viel eindimensionaler werden. Die meisten können nur Handball spielen und sonst nix. Einige von denen können sogar nur werfen und nicht mal richtig Handball spielen. Das ist in anderen Sportarten genauso. Ein Handballer kann heute selten auch Fußball oder Tennis spielen, während wir auf der Sportschule noch alles gelernt haben.

Stefan Kretzschmar

ist Markenbotschafter für den Sportwetten-Anbieter LeoVegas SPORT. Sportwetten, Online-Casino-Spiele und mehr unter: www.leovegassport.de

das an unseren Charity-Spielen: Ab der dritten Liga wird's schwierig. Gegen Viert- und Fünftligisten können wir noch mithalten, alle anderen darüber machen uns fertig. Wenn du so alt bist wie ich, dann rennen dir 18-Jährige mit ihrer Fitness einfach davon. Bei meinem letzten Charity-Spiel habe ich mir zum ersten Mal einen Muskelfaserriss zugezogen, das hatte ich zu Lebzeiten als Sportler nie. Sowas kannte ich überhaupt nicht. Und jetzt, zehn Jahre nach der Karriere, passiert mir sowas

- da merkt man schon, dass man an seine körperlichen Grenzen kommt. Der einzige Sport, in dem ich mich noch mit Wettkampfcharakter mit anderen Messe, ist tatsächlich Golf, weil man dort, durch das Handicap-System, gegen Menschen jeden Alters spielen kann. Da kann man auch mal gegen eine Frau verlieren, was in anderen Sportarten ja ein Fauxpas wäre (lacht). Mit guten Freunden Golf spielen, das könnte ich jeden Tag machen. Aber in allen anderen Sportarten, die Höchstleistungen

Dein Engagement für Tiere ist seit Jahren bekannt. Wirkt sich das auch auf deine Ernährung aus?

Es ist eine Tatsache, auf die ich nicht stolz bin, aber ich esse eigentlich jeden Tag Fleisch. Damit erntest du in der heutigen Zeit natürlich keine großen Lorbeeren. Ich könnte jetzt auch das Gegenteil behaupten, aber es ist nun mal nicht so. Ich esse gerne Fleisch, da mache ich keinen Hehl draus. Ich grille wahnsinnig gerne und bin viel unterwegs, wo ich dann auf das zurückgreife, was es an Autobahnraststätten so gibt. Zuhause habe ich den Luxus, jemanden zu kennen, der von Gemüse und Obst bis hin zu selbst geschlachtetem Fleisch alles im Selbstverkauf anbietet. Da bin ich, was die Auswahl der Nahrungsmittel angeht, schon ziemlich bewusst. Trotzdem esse ich sehr gerne Fleisch, das muss man schon sagen.

Es ist bekannt, dass du ab und an auch mal ein Bier trinkst und sogar rauchst. Der neuen Spieler-Generation spricht man die Feierwütigkeit ja gerne ab. Sind das wirklich alles solche Saubermänner?

Das ist ne schwierige Frage und ein heikles Thema. Wir aus meiner Generation kritisieren die heutige ja gerne mal in dieser Hinsicht. Aber eigentlich ist deren Verhalten ganz verständlich. Einerseits ist die Professionalisierung so weit vorangeschritten, dass kaum noch einer raucht. Das macht heutzutage wirklich keiner mehr - es ist ja nicht so, dass die sich alle hinter der Hecke verstecken. Die Jungs leben heutzutage wesentlich bewusster und professioneller, was die Ernährung und die Gesundheit allgemein angeht. Der Tod der Geselligkeit einer jeden Mannschaft war die Erfindung des

alkoholfreien Weizenbiers (lacht). Als das damals auf den Markt kam, griffen natürlich immer mehr Sportler, auch in unserer Mannschaft, dazu. Ein alkoholfreies Weizen zu trinken, muss offensichtlich sehr lecker schmecken, zu meiner Zeit konnte ich allerdings überhaupt nicht verstehen, warum man sowas denn macht. Das ist aber tatsächlich auch heute noch weit verbreitet. Ich kann den Jungs das auch nicht verdenken, da muss ich sie mal in Schutz nehmen. Wenn die sich in der Öffentlichkeit so bewegen würden wie wir früher, dann würde das eine Stunde später einen riesen Shitstorm nach sich ziehen. Die Gefahr ist groß, dass alles sofort in den sozialen Medien landet, weil irgendeiner immer sein Handy zückt. Heutzutage kann man so was wie früher deshalb nicht mehr machen. Die Spieler haben drei, vier Wochen Urlaub im Jahr, wo sie mal weit wegfliegen und es vielleicht dort ein bisschen krachen lassen können. Aber im normalen Bundesliga-Alltag musst du immer damit rechnen, dass einer das Handy in der Hand hat, vor allem wenn du regional eine gewisse Popularität hast - und Handball ist ja nun meist regional besonders populär.

Passiert es dir auch mal, dass Leute dich in der Öffentlichkeit filmen?

Ich war neulich bei einem Golfturnier in Dresden. Danach sind wir abends noch etwas weggegangen. Als ich irgendwann auch mal auf der Tanzfläche stand, habe ich aus dem Augenwinkel sofort fünf, sechs Handys gesehen, die mich gefilmt haben. Das ist eben die heutige Zeit, man kann das auch nicht kontrollieren. Du kannst zwar zu den Jungs hingehen und sagen: „Lass das mal“, aber du siehst ja auch nicht jeden. Wir müssen uns bewusst sein, dass wir heutzutage in einer sehr

**„ICH MACHE VOR
JEDER DUSCHE 50
LIEGESTÜTZE.“**

voyeuristischen Gesellschaft leben. Natürlich fand ich die Zeiten damals cool und wünsche sie mir gerne zurück. Aber diese Zeiten sind nun mal vorbei, da braucht man auch nicht voller Melancholie mit der Romantik-Keule um sich zu schlagen. Heutzutage kannst du bestimmte Dinge einfach nicht mehr machen. Ich persönlich finde das zwar schade, aber es gelten eben andere Regeln. Was wir damals gebracht haben, kann sich heute keiner mehr leisten.

Das ist in der Tat sehr schade, auch weil dadurch der Charakter der Spieler in der Öffentlichkeit ein bisschen verloren geht.

Total, aber es ist ja auch so: Einerseits werden immer wieder Persönlichkeiten wie früher gefordert, weil alle zu weichgespült rüberkommen. Wenn dann aber mal einer ein kontroverses Zitat raushaut, dann zerreißen die den am nächsten Tag in der Luft. Einer wie Mario Basler würde in der heutigen Profi-Welt doch keine zwei Wochen überleben.

Kretzsches Erfolgstipps

Stefan Kretzschmars drei wichtigste Erfolgsfaktoren - im Handball und anderswo.

1

HÄRTER ARBEITEN ALS DIE ANDEREN

„Das hat man mir ja immer gar nicht zugetraut, war aber so. Wenn du dir, wie ich damals, sagst, du willst der beste Linksaußen der Welt werden, dann wirst du das nicht, wenn du ein bisschen Talent hast und dich darauf ausruhest. Du musst tatsächlich härter arbeiten als der Rest. Du musst Zusatzschichten schieben und deine Wünsche, deine Ziele, deine Kreativität ausleben. Du musst immer eine Stunde mehr trainieren als dein Gegner. Ohne Scheiß, das ist wirklich so! Wie NBA-Star Kevin Durant richtig gesagt hat: „Harte Arbeit schlägt jedes Talent, wenn das Talent nicht hart genug arbeitet.““

2

ZIELE HOCH STECKEN

„Wenn du dir etwas nicht vorstellen kannst, dann wirst du es auch nicht erreichen. Du musst deine Erfolge träumen können, das ist vor allem für Jugendliche extrem wichtig. Wenn du als Handballer sagst, du möchtest ein guter Zweitligaspieler werden, dann wirst du in der Regel auch nur ein guter Zweitligaspieler und kein Olympiasieger. Du musst das richtige Mindset haben, um wirklich der Beste und Erfolgreichste zu sein.“

3

STÖRGERÄUSCHE AUSBLENDEN

„Von Negativerlebnissen oder schlechter Presse, die auch mal vorkommen kann, darfst du dich nicht beeinflussen lassen. Lass das nicht zu sehr an dich ran und geh einfach weiter deinen Weg, alles andere muss dir scheißegal sein. Das Gleiche gilt im Übrigen auch umgekehrt. Wenn dir alle auf die Schulter klopfen, was die meiste Zeit über passieren wird, wenn du Erfolg hast, dann ist das zwar schön, aber es ist nicht die reale Welt. Die zeigt sich meistens erst dann, wenn es das erste Mal scheiße läuft. Und wer dann noch an deiner Seite ist, den kannst du ruhigen Gewissens auf deine Freundesliste setzen.“

10

GRÜNDE,
DIE

NFL

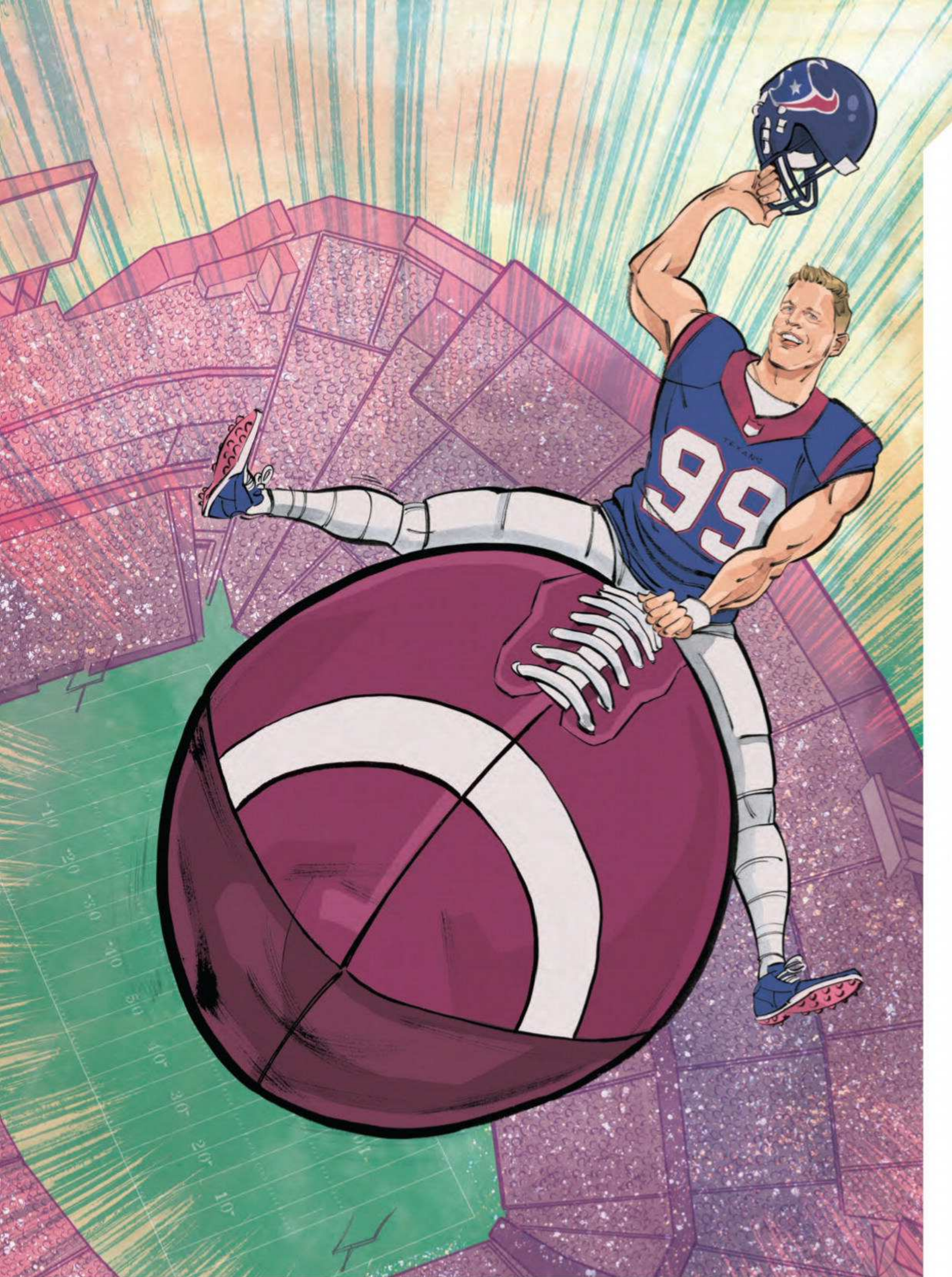
ZU

LIEBEN

KOMPLIZIERTE REGELN, VIELE UNTERBRECHUNGEN, DAZU NEGATIVSCHLAGZEILEN
ÜBER KOPFVERLETZUNGEN UND POLITISCHE PROTESTE. WAS IST EIGENTLICH SO
TOLL AM AMERICAN FOOTBALL? GANZ EINFACH: SO ZIEMLICH ALLES!

+++++

VON MIKE RUBIN, J.R. SULLIVAN, RYAN KROGH
ILLUSTRATIONEN VON KAGAN MCLOUD





DIE PHILADELPHIA EAGLES SIND NICHT NUR SUPER-BOWL-CHAMPIONS, SONDERN KÄMPFER FÜR GERECHTIGKEIT

Die Philadelphia Eagles hatten 2017 eine wirklich bemerkenswerte Saison. Nach einer enttäuschenden Bilanz von 7-9 in der vorherigen Spielzeit 2016 holten sie im Jahr darauf sechs beeindruckende Siege in Folge und wurden Meister der NFC East, einer der vier Divisions, in die die NFL unterteilt ist. Carson Wentz, der Star-Quarterback des Teams, war auf dem besten Weg zum wertvollsten Spieler (MVP) der Liga, als seine Saison in Woche 14 mit einem Kreuzbandriss abrupt endete. Ein Super-GAU, doch Ersatzmann Nick Foles führte das Team sicher durch die Playoffs und zu einem atemberaubenden Sieg im Superbowl – dem ersten für die Eagles.

In der nun beginnenden Saison 2018 gehören die Adler aus Philly dementsprechend zu den Favoriten, doch es ist nicht nur ihre Dominanz auf dem Platz, die sie so stark macht. Die Mannschaft engagiert sich enorm für soziale Gerechtigkeit, die gesamte Umkleidekabine steckt voller Aktivisten und Philanthropen, die konsequent infrage stellen, wie Fans und Kritiker sie und andere NFL-Spieler wahrnehmen. Dadurch haben sie auch bei vielen Menschen außerhalb ihres Fanlagers Sympathiepunkte gesammelt. Diese Mentalität hat die Mann-

schaft schon lange, machte damit aber erst so richtig Schlagzeilen, als sie vergangenes Jahr aus dem Weißen Haus ausgeladen wurde. Die Absage des geplanten Medientermins wurde damit begründet, dass sich die Eagles-Spieler im Rahmen der NFL-Proteste gegen Rassismus während der Nationalhymne hingekniet hätten. Nur war das überhaupt nicht der Fall, kein einziger Spieler hatte gekniet.

Stattdessen standen sie alle, nur Safety Malcom Jenkins hob seine Faust während der Hymne. In der großen Tageszeitung Washington Post erklärte er später in einer Kolumne wieso. Jenkins hatte sich mit 40 anderen Spielern zur sogenannten Players Coalition zusammengeschlossen, um eine Reform des US-Strafjustizsystems zu erwirken, das seiner Ansicht nach das Land lähme und insbesondere armen und farbigen Menschen viele Nachteile brächte. Die Coalition forderte mehr Transparenz in der Polizei und die Abschaffung der Bargeld-Kaution. Für den Spieler ist ein derartiges Engagement nicht neu. Zusätzlich zu einer Stiftung mit seinem Namen, die Programme für Jugendliche entwickelt, gründete er auch die „Let's Listen Together“-Initiative, in der das Verhältnis zwischen Polizei und

Gemeinde offen thematisiert wird. Nach dem Ruffel aus dem Weißen Haus wurde Jenkins von Journalisten belagert, die einen Kommentar von ihm wollten. Statt zu antworten, hielt er still Schilder in die Kameras mit Botschaften wie: „Mehr als 60 Prozent Gefängnisinsassen sind Farbige.“

Als Jenkins während der Hymne seine Faust in die Luft reckte, signalisierte Defensive End Chris Long Solidarität mit seinem Teamkameraden, indem er ihm den Arm um die Schulter legte. Als weißer Spieler nahm er damit in den Medien eine Sonderstellung in der kontroversen Berichterstattung zu den Hymnen-Protesten ein. Auch Long ist sozial engagiert. Er gründete eine Stiftung, die Brunnen in Ostafrika baut und unterstützte den linken Demokraten Bernie Sanders bei dessen Präsidentschaftskandidatur. Obendrein spendete er 2017 sein gesamtes Jahresgehalt von einer Million Dollar für wohltätige Zwecke, hauptsächlich im Bereich Bildung, und unterstützte Jenkins bei dessen Lobby-Arbeit für eine Strafjustizreform, genau wie seine Mitspieler Rodney McLeod und Torrey Smith (inzwischen bei den Carolina Panthers). Selbst Quarterback Wentz tut abseits des Platzes Gutes. Seine Stif-

„VIELE UNSERER SPIELER HOFFEN DARAUF, IM ÖFFENTLICHEN DISKURS DINGE ANZUSTOßEN, ÜBER DIE VIELE MENSCHEN NICHT GERNE SPRECHEN.“

tung arbeitet mit sozial schwachen Jugendlichen, Kriegsveteranen und Behinderten. Außerdem spendete er 120.000 Dollar an eine Organisation, die Bedürftigen Blindenhunde zur Verfügung stellt.

Um sich auf und abseits des Spielfelds zu verstärken, holten die Eagles den Defensive End Michael Bennett von den Seattle Seahawks, einen dreifachen Pro-Bowler und einen der Spieler, die gemeinsam mit Jenkins ein zehnteitiges Memo an NFL-Commissioner Roger Goodell schickten und damit eine Zusage über 90 Millionen Dollar von der Liga erhielten, mit denen künftig soziale Projekte in ihren Gemeinden finanziert werden sollen. Bennett ist außerdem Autor des neuen Buchs „Things That Make White People Uncomfortable“, in dem er darüber spricht, wie er in der Vergangenheit mit Rassismus konfrontiert wurde und wie er sich heute dagegen einsetzt.

Bennett war schon in Seattle für seine soziale Arbeit bekannt und freut sich auf eine neue Herausforderung in Philadelphia. Denn die Eagles wollen nicht nur ihren Super-Bowl-Titel verteidigen, sondern ihre wachsende Popularität auch weiterhin nutzen, um gesellschaftliche Änderungen voranzutreiben. „Viele unserer Spieler hoffen darauf, im öffentlichen Diskurs Dinge anzustoßen, über die viele Menschen nicht gerne sprechen“, sagt Bennett. „Mein Ziel ist, dass wir unsere Stimme dazu nutzen, Gutes zu tun und Brücken für die Menschen bauen, die keine Stimme haben.“

2 DIE NEUEN QUARTERBACKS HABEN DAS ZEUG ZU SUPERSTARS

Im diesjährigen NFL-Draft waren unter den ersten zehn Picks gleich vier Quarterbacks. Das gab es seit 1949 nicht mehr. Wer so früh gewählt wird, auf dem ruhen natürlich auch hohe Erwartungen. Jeder will wissen, welcher der Neulinge durchstartet und wer sich als Rohrkrepierer entpuppt. Hall-of-Fame-Coach und TV-Analyst Tony Dungy glaubt, die Spieler des 2018er Drafts haben jede Menge Potential – wenn man ihnen die Zeit gibt, die sie brauchen. „Die Fans werden natürlich erwarten, dass ihre frisch gedrafteten Quarterbacks gleich zum festen Bestandteil der Mannschaft werden“, sagt Dungy. „Aber so was gibt es nur äußerst selten. In einem oder zwei Jahren werden wir von ihnen aber mit Sicherheit ein paar schöne Spielzüge sehen können.“ Hier sind die vier Nachwuchsstars im Überblick:



#1 PICK

BAKER MAYFIELD

Cleveland Browns
Chancen auf Spielzeit 2018: gut

Langfristige Perspektive: Mayfield war in der US-College-Liga einer der erfolgreichsten Spieler aller Zeiten. Bei den Browns wird er den erfahrenen Veteran Tyrod Taylor verdrängen müssen, wenn er 2018 schon spielen will. Mit seinem starken Wurfarm und ein paar Hochkarättern im Team, die seine Bälle verwerten, könnte er einem Spiel aber durchaus seinen Stempel aufdrücken.



#3 PICK

SAM DARNOLD

New York Jets
Chancen auf Spielzeit 2018: schlecht

Langfristige Perspektive: Darnold konkurriert auf seiner Position mit einem erfahrenen Veteranen. In dieser Saison schon viel Spielzeit zu bekommen, dürfte daher schwer werden. Wenn er spielt, besitzt er jedoch eine großartige Genauigkeit und bewahrt in heißen Phasen einen kühlen Kopf. Gerade in der Schlussphase enger Partien könnte er daher zum wichtigen Spieler werden.

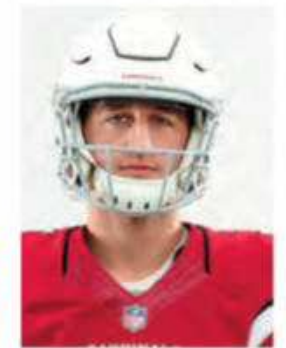


#7 PICK

JOSH ALLEN

Buffalo Bills
Chancen auf Spielzeit 2018: hoch

Langfristige Perspektive: Allen wird in dieser Saison mit Sicherheit schon auf dem Feld stehen, was eine Achterbahnfahrt für Bills-Fans werden könnte. Unter Druck kann er zwar geniale Würfe abfeuern wie kaum ein anderer, trifft ab und an aber auch mal falsche Entscheidungen.



#10 PICK

JOSH ROSEN

Arizona Cardinals
Chancen auf Spielzeit 2018: schlecht

Langfristige Perspektive: Was das reine Passspiel angeht, ist Rosen vermutlich der Beste dieses Quartetts. Aber die Linemen der Cardinals sind schwach, außerdem klammert sich Rosen oft noch zu lange an den Ball. Mit etwas Unterstützung des erfahrenen Quarterbacks Sam Bradford könnte aus ihm aber ein effektiver Stammspieler werden.

GIANTS-RECEIVER ODELL BECKHAM JR. KÖNNTE DAS COMEBACK DES JAHRES HINLEGEN

Letzte Saison sind viele namhafte Spieler verletzt ausgefallen – JJ Watt, Andrew Luck, Aaron Rodgers. Der Wide Receiver der Giants ist wieder gesund und will der gegnerischen Defense mit seinen wahnsinnig eleganten Catches wieder Beine machen.

Die meisten NFL-Fans verbindet eine Hassliebe mit Odell Beckham Jr., der einerseits ein genialer Spieler, andererseits aber auch ein arroganter Arsch ist. Seit seinem Liga-Debüt 2014 jagte der 25-jährige Wide Receiver eine Schlagzeile nach der anderen. Erst im März ging ein Video um die Welt, das ihn im Bett mit einer Pariserin zeigt – Pizza essend und Gras rauchend. Aber was man auch von OBJ halten mag, auf dem Platz ist er ohne Frage eine Macht. In der vergangenen Spielzeit saß er mit einem gebrochenen Sprunggelenk die meiste Zeit über auf der Bank, dürfte in dieser Saison aber ohne Frage ein starkes Comeback hinlegen. Dass er sich von Rückschlägen nicht kleinkriegen lässt, hat er in seiner ersten NFL-Saison als Rookie schon einmal bewiesen. Damals verpasste er wegen einer Verletzung am Beinbizeps Saisonvorbereitung, Preseason und

die ersten vier regulären Spieltage. Aber QBJ erholte sich nicht nur von der Verletzung, sondern fing im Rest der Saison noch 91 Bälle, landete 12 Touchdowns und sammelte 1.305 Receiving Yards, womit er alle möglichen Rekorde brach. Beim NFL-Minicamp im Frühjahr sah er fast schon aus wie neu, weshalb keine Zweifel daran bestehen, dass er sich von seiner schweren Verletzung auch diesmal wieder vollständig erholt hat. Und weil die Giants mit dem Wahnsinns-Rookie Saquon Barkley nun auch einen Running Back auf dem Feld haben, der große Teile der Defense beschäftigen wird, dürfte es vermehrt zu Eins-gegen-Eins-Duellen zwischen Beckham und den gegnerischen Defensive Backs kommen – in der Regel ungleiche Duelle, sodass QBJ wohl öfter eines seiner kreativen Touchdown-Tänzchen zum Besten geben wird.



4

ES GIBT NOCH IMMER GENUG HELDEN ZUM BEJUBELN...

ALEJANDRO VILLANUEVA

Pittsburgh Steelers
Defensive End

Darum wird er geliebt:

Als früherer Hauptmann in der U.S. Army absolvierte Villanueva drei Auslandseinsätze in Afghanistan und erhielt den Bronzenen Stern für besondere Tapferkeit, nachdem er unter Feindbeschuss verletzte Soldaten aus der Gefahrenzone gerettet hatte. Als bei den Hymnen-Protesten in der vergangenen Saison seine Mitspieler in der Kabine blieben, stand er allein auf dem Feld und sang mit. Dafür hagelte es Gegenwind. Anschließend spendete er die Einnahmen aus seinen Trikotverkäufen für wohltätige Zwecke.

LARRY FITZGERALD JR.

Arizona Cardinals
Wide Receiver

Darum wird er geliebt:

Fitzgerald wurde zum beliebtesten Spieler der NFL gewählt, unter anderem weil seine "First Down"-Stiftung Jahr für Jahr über 500.000 Dollar für soziale Zwecke bereitstellt, unter anderem das Bekämpfen von Analphabetismus. Während der Off-Season reist er für seine Wohltätigkeitsorganisation um wie Welt und verteilt dabei Hörgeräte in Uganda oder unterstützt Non-Profit-Organisationen, die gegen Brustkrebs, HIV und AIDS kämpfen.



VON MILLER

Denver Broncos
Linebacker

Darum wird er geliebt:

Die Stiftung „Von's Vision“ ermöglicht sozial schwachen Jugendlichen Augenuntersuchungen, stellt kostenlose Brillen bereit und veranstaltet sogar sogenannte „Fitting Partys“, bei denen die Kids ihre neuen Brillen anprobieren können, damit sie sich auf Anhieb damit wohlfühlen. Außerdem besuchte Miller gemeinsam mit JJ Watt 2013 US-Soldaten in Afghanistan.

JJ WATT

Houston Texans
Defensive End

Darum wird er geliebt:

Watt spendete 100.000 Dollar und sammelte daraufhin noch weitere 37 Millionen für die Betroffenen von Hurricane „Harvey“, der 2017 durch Houston fegte. Seine Stiftung generierte außerdem eine Million Dollar, um Kindern nach der Schule Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung zu bieten und er bezahlte die Beerdigungen der zehn Opfer des Amoklaufs an einer Schule in Santa Fe, Texas im Mai.

BILL BELICHICK

New England
Patriots-Coach

Darum wird er gehasst:

Belichick ist zweifelsohne der beste Coach in der Geschichte der NFL, setzt sich aber unablässig über Regeln hinweg und kassierte nach dem Spygate-Skandal 2007 die höchste Strafe, die je für einen Trainer verhängt wurde. (Belichick ließ den Coach der gegnerischen Mannschaft von einem unerlaubten Ort im Stadion aus filmen, um dessen Spielzüge und Anweisungen zu erfahren. Erlaubt ist solches Filmern nur von ausgewiesenen Zonen aus.) Game-of-Thrones-Autor George R. R. Martin verglich die Pats einst mit den Lannisters und nannte Belichick „Evil Little Bill“.

VONTAZE BURFICT

Cincinnati Bengals
Linebacker

Darum wird er gehasst:

Burfict gilt als unfairster Spieler der NFL und hat schon über vier Millionen Dollar an Geldstrafen und mehrere Suspendierungen kassiert. Unter seinen Vergehen waren: Angriffe nach Ende eines Spielzugs („Late Hits“), das Treten eines gegnerischen Spielers, das Verdrehen von Cam Newtons Sprunggelenk und eine Mittelfinger-Geste in Richtung der Buffalo-Bills-Fans. Außerdem beginnt er diese Saison mit einer Sperre von vier Spielen, weil er beim Dopen erwischt wurde.

5

...UND GENAUSO VIELE SCHURKEN ZUM AUSBUHEN

ROGER GOODELL

NFL-Commissioner
Darum wird er gehasst:

Goodell ist als NFL-Commissioner einer der mächtigsten Männer der Sport-Welt, tritt aber in ein PR-Fettnäpfchen nach dem anderen. Für diese Saison verabschiedete er eine neue Regelung, die öffentliche Proteste während der Nationalhymne untersagt, es Teams aber erlaubt, in der Kabine zu bleiben. Und das ist nur einer von vielen Böcken, die Goodell so geschossen hat, von mangelhafter Bestrafung bei Vorfällen häuslicher Gewalt bis hin zur ungeheuer langsamen Umsetzung adäquater Maßnahmen zur Vermeidung von Hirnverletzungen.

EZEKIEL ELLIOTT

Dallas Cowboys
Running Back

Darum wird er gehasst:

Elliott wurde 2017 während laufender Ermittlungen zu mehreren Fällen angeblicher häuslicher Gewalt sechs Spiele lang gesperrt. Die Suspendierung focht er mit der Unterstützung von Franchise-Besitzer Jerry Jones zunächst an, zog den Berufungsantrag später aber wieder zurück. Es gibt zudem ein Video von Elliott, auf dem zu sehen ist, wie er einer Frau bei einer St.-Patricks-Day-Parade 2017 das Top herunterzieht.

ZWEI AUSSENSEITER MACHEN ES BESONDERS SPANNEND

Die großen Favoriten dieser Saison sind natürlich die letztjährigen Super-Bowl-Teilnehmer Patriots und Eagles. Die folgenden beiden Teams dürften aber ebenfalls für jede Menge Furore sorgen.

AFC: HOUSTON TEXANS

Quarterback Jared Goff führte die Rams in der letzten Spielzeit zu einem überraschenden ersten Platz in der NFC West. Seitdem haben sie außerdem den flinken Wide Receiver Brandin Cooks nach L.A. geholt, der für jede gegnerische Defense eine immense Bedrohung darstellt und das Team zusätzlich verstärkt. Zusammen mit Running-Back-Star Todd Gurley können die Rams nun jederzeit und von überall aus punkten.

NFC: LOS ANGELES RAMS

Die Texans werden durch die Rückkehr von Quarterback Deshaun Watson verstärkt, der die Liga in seiner Rookie-Saison regelrecht elektrisiert und eine Reihe von Pass-Rekorden aufgestellt hat. Außerdem muss das Team in der regulären Saison schon gegen einige der Top-Mannschaften der NFL ran, darunter den Super-Bowl-Champion Eagles, die Patriots und die Jacksonville Jaguars. Fans dürfen sich also auf ein paar hammerharte Showdowns freuen.

6



DIE NFL MACHT DAS SPIEL (LANGSAM) SICHERER

Während der Off-Season hat die NFL zwei Regeln geändert, um das Problem der Schädel-Hirn-Traumata endlich in den Griff zu bekommen und besonders gefährlichen Spielzügen ein wenig das Risiko zu nehmen. Ob das funktioniert?

7 KICKOFFS
Die Regel: Die Spieler im kickenden Team dürfen nicht mehr losstürmen, bevor der Ball in der Luft ist und die Spieler des gegnerischen Teams werden vor sogenannten „Wedge Blocks“ bewahrt, bei denen zwei Spieler gemeinsam einen gegnerischen Spieler blocken.

Das bringt's: „Der Kickoff wird nun im Grunde zu einer Art besserem Punt“, sagt der legendäre Steelers-Coach und TV-Analyst Bill Cowher dazu. „Statt Kollisionen zu vermeiden, wird diese Regel das Return Game viel wichtiger machen. Wir werden mit Sicherheit mehr Runbacks sehen.“

Wird das Spiel dadurch sicherer? Vermutlich nicht. Aber es könnte durch die neue Regel noch spannender werden.

TACKLING
Die Regel: Verteidiger dürfen nun nicht mehr mit der Oberseite ihres Helms voran tackeln.

Das bringt's: TV-Analyst Dungy glaubt, die neue Regel wird eine weniger große Rolle spielen, als viele Spieler befürchten. „Die Coaches trainieren inzwischen seit Jahren eine Vielzahl verschiedener Tackling-Varianten, sodass nicht allzu viele Spielzüge von dieser Regel betroffen sein dürften“, sagt er. „Es hängt natürlich immer ganz davon ab, wie die Schiedsrichter bestimmte Situationen bewerten.“

Wird das Spiel dadurch sicherer? Ja, aber nur marginal.



FOOTBALL IST ENDLICH EIN GLOBALER SPORT

Nachdem American Football lange Zeit nur ein amerikanisches Phänomen gewesen ist, interessiert man sich inzwischen weltweit für die NFL. In Deutschland boomt der Sport seit Jahren. Das mag daran liegen, dass seit längerem vermehrt auch Ausländer in der Liga spielen – abgesehen von der Kicker-Position lange Zeit ein Novum. Beim Super Bowl im Februar standen gleich drei Spieler auf dem Feld, die nicht in den USA geboren wurden: Eagles Receiver Nelson Agholor (Nigerianer), Running Back Jay Ajayi (Engländer mit nigerianischen Wurzeln) und Patriots Defensive Back Patrick Chung (Jamaikaner). Viele junge Stars der Liga, wie Lions Defensive End Ezekiel Ansah (geboren in Ghana), sind außerdem Einwanderer und damit Amerikaner der ersten Generation. Wie Baseball im frühen 20. Jahrhundert ist Football in vielen Einwanderer-Gemeinden zum Lieblingssport geworden. Dadurch wird er auch im Ausland attraktiver und sorgt für Feel-Good-Stories in den USA.

So wie die von Seattle Seahawks Receiver Amara Darboh, der in Sierra Leone geboren und schon als Zweijähriger zum Vollwaisen wurde, nachdem seine Eltern beide im brutalen Bürgerkrieg starben. Ihm und seinen Geschwistern gelang die Flucht und sie landeten schließlich im US-Bundesstaat Iowa. Dort wurde er von einer Familie adoptiert und wuchs zum Football-Star heran. Später ging er in Michigan zur Uni, wo er zusammen mit Jehu Chesson aus Liberia ein brandgefährliches Receiver-Tandem bildete. Gegen Ende seiner Uni-Laufbahn erhielt Darboh endlich die amerikanische Staatsbürgerschaft und wurde zu den Seahawks gedraftet. Chesson spielt

inzwischen für die Kansas City Chiefs.

Der NFL, die ständig nach neuen Wegen sucht, ihren Sport über seine traditionelle Zielgruppe hinaus zu vermarkten, versucht nun, diesen Trend noch zu verstärken. 2017 etablierte die Liga das sogenannte „International Player Pathway“-Programm (IPP), mit dessen Hilfe talentierte ausländische Spieler gefunden und in die NFL geholt werden sollen. Das Programm erlaubt es vier internationalen Spielern, Teil der Practice Squads von Teams einer bestimmten Division zu sein (in dieser Saison ist es die AFC North). Wenn sie sich dort beweisen, können sie sich Hoffnungen machen, irgendwann in den Hauptkader aufzurücken. Selbst ohne die IPP-Spieler befinden sich aktuell rund 70 im Ausland geborene Athleten in der NFL, mehr als je zuvor. Darunter sind mit Markus Kuhn, Björn Werner, Kasim Edebali, Sebastian Vollmer und Neuzugang Mark Nzeocha auch fünf Deutsche. Genau wie die USA selbst ist die NFL inzwischen ein großer Schmelztiegel verschiedener Ethnien und Nationalitäten geworden.

Die Spiele der NFL sind in Deutschland auf ProSieben MAXX und Sport 1 US im TV sowie auf DAZN, ran.de und dem NFL Gamepass im Live-Stream zu sehen.

BALD GIBT'S FOOTBALL IN VR

9 Gute Nachrichten für alle, die beim Football mittendrin statt nur dabei sein wollen: Bald gibt es die Spiele auch in virtueller Realität. Schon jetzt hat die NFL Kameras in vielen ihrer Stadien installiert, die Spiele im VR-Format aufzeichnen können. Künftig wird es in den USA Highlight-Szenen und Zusammenschnitte in VR geben. Bis ganze Live-Übertragungen in VR möglich sind, wird es aufgrund der gigantischen Datenmengen, die dafür benötigt werden, sicher noch etwas dauern. In den nächsten zwei bis drei Jahren könnte es aber bereits soweit sein. Bis dahin dürfte die Auflösung der VR-Brillen auch derart hoch sein, dass du wirklich das Gefühl haben wirst, mit auf dem Platz zu stehen – nur ohne getackelt zu werden.

10 **DIE FURCHTBARE „CATCH“-REGEL WURDE ÜBERARBEITET**
Endlich hat die NFL ihre jahrelang kritisierte Catch-Regel überarbeitet, in der klar definiert wird, ab wann ein Ball als gefangen gilt und die zu einer Reihe von Kontroversen führte. Ein Spieler muss nun nur noch die Kontrolle über den Ball bekommen, mit zwei Füßen oder einem anderen Körperteil den Boden berühren und eine „Football-Bewegung machen“, z. B. einen dritten Schritt oder den Versuch, ein neues Down zu erreichen (oder nur die Möglichkeit dazu haben). Laut der alten Regel musste ein Spieler die Kontrolle über den Ball auch dann behalten, wenn er nach dem eigentlichen Catch zu Boden ging, weshalb in den vergangenen Spielzeiten einige spielentscheidende Pässe nicht gegeben wurden. „Es war richtig, diese Regel zu ändern“, so Ex-Coach Tony Dungy. „Die Fans werden damit viel zufriedener sein.“

Der 100-millionen-dollar-mann

Seit den Kino-Erfolgen „Guardians of the Galaxy“ und „Jurassic World“ gehört Chris Pratt zu den gefragtesten Stars in Hollywood. MF hat mit ihm und seiner Kollegin Bryce Dallas Howard über den neusten Teil der Saurier-Saga und zukünftige Projekte gesprochen.

■ **Men's Fitness: Wisst ihr noch, wo ihr wart, als ihr 1993 den ersten „Jurassic Park“-Film gesehen habt?**

BRYCE DALLAS HOWARD: Wir waren etwa im gleichen Alter, Chris war 13 und ich 12. Und wir beide sahen ihn direkt am Eröffnungswochenende vor 25 Jahren - beide an einem anderen Ende der USA. Er durfte ihn zweimal gucken, ich nur einmal.

CHRIS PRATT: Damals war ich hin und weg. Wie den Rest der Welt auch, hatte mich die Saurier-Welle voll erfasst und mitgerissen. Und selbst damals wusste ich schon, wer Steven Spielberg war, ein Filmemacher, zu dem ich aufblickte. Ich fand „E.T.“ toll, die Goonies, die Gremlins und all die anderen Filme, die er gedreht und produziert hat. Viele meiner Lieblingsstreifen aus den Achtzigerjahren waren von ihm. Nachdem ich dann den Trailer zu „Jurassic Park“ gesehen hatte, war mir sofort klar, dass ich mir diesen Film unbedingt anschauen musste. Als ich die ganzen Dinosaurier sah, hat mich das umgehauen. Das war wirklich ein prägender Film für mich als Kind.

Dann erinnert ihr euch sicher auch noch daran, wo ihr wart, als bekannt wurde, wie viel der erste „Jurassic World“-Film allein am ersten Wochenende eingespielt hat?

BDH: Klar, wir waren gerade unterwegs, um Promo für den Film zu machen und schrieben uns gegenseitig Nachrichten. Als dann rauskam, dass der Film 500 Millionen eingespielt hat, sagte Chris: „100 für jeden Finger!“ Das war eine ziemlich aufregende Zeit.

CP: Das war es auf jeden Fall. Nach der Promo-Tour drehte ich „Die glorreichen Sieben“. Zwischendurch unterbrach ich die Dreharbeiten, um noch mehr Promo für „Jurassic World“ zu machen und kehrte anschließend zum Filmdreh zurück. Am Set begrüßte Denzel Washington mich dann fortan immer

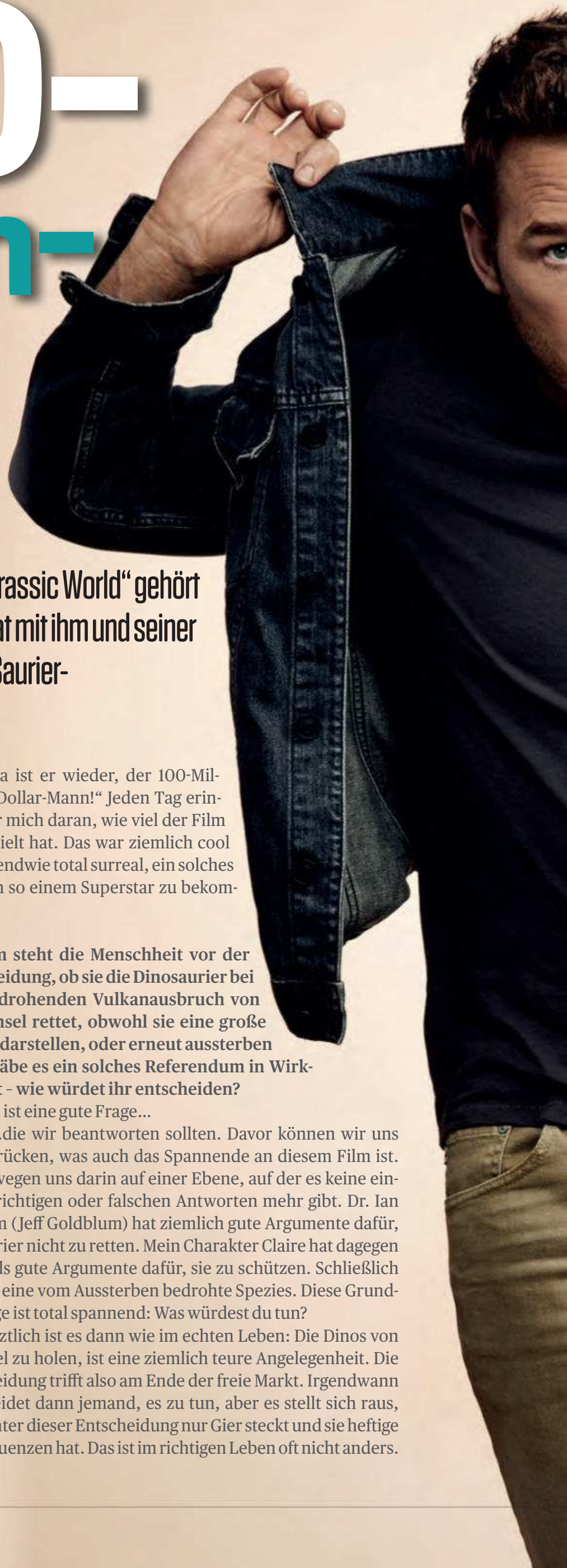
mit: „Da ist er wieder, der 100-Millionen-Dollar-Mann!“ Jeden Tag erinnerte er mich daran, wie viel der Film eingespielt hat. Das war ziemlich cool und irgendwie total surreal, ein solches Lob von so einem Superstar zu bekommen.

Im Film steht die Menschheit vor der Entscheidung, ob sie die Dinosaurier bei einem drohenden Vulkanausbruch von ihrer Insel rettet, obwohl sie eine große Gefahr darstellen, oder erneut aussterben lässt. Gäbe es ein solches Referendum in Wirklichkeit - wie würdet ihr entscheiden?

CP: Das ist eine gute Frage...

BDH: ...die wir beantworten sollten. Davor können wir uns nicht drücken, was auch das Spannende an diesem Film ist. Wir bewegen uns darin auf einer Ebene, auf der es keine eindeutig richtigen oder falschen Antworten mehr gibt. Dr. Ian Malcolm (Jeff Goldblum) hat ziemlich gute Argumente dafür, die Saurier nicht zu retten. Mein Charakter Claire hat dagegen ebenfalls gute Argumente dafür, sie zu schützen. Schließlich sind sie eine vom Aussterben bedrohte Spezies. Diese Grund-satzfrage ist total spannend: Was würdest du tun?

CP: Letztlich ist es dann wie im echten Leben: Die Dinos von der Insel zu holen, ist eine ziemlich teure Angelegenheit. Die Entscheidung trifft also am Ende der freie Markt. Irgendwann entscheidet dann jemand, es zu tun, aber es stellt sich raus, dass hinter dieser Entscheidung nur Gier steckt und sie heftige Konsequenzen hat. Das ist im richtigen Leben oft nicht anders.



Die Karriere-Stationen von Chris Pratt

2000 Schauspieldebüt im Horror-Klammuk „**Cursed Part 3**“.

2002 Durchbruch in den USA mit der Drama-Serie „**Everwood**“.

2014 Hauptrolle als Starlord Peter Quell in der Comic-Verfilmung „**Guardians of the Galaxy**“.

2015 Hauptrolle im ersten Teil von „**Jurassic World**“, der bis heute über 1,6 Milliarden Dollar einspielte und damit Platz fünf der erfolgreichsten Filme aller Zeiten belegt.

2018 Pratt gibt in „**Avengers: Infinity War**“ erneut den Starlord. Der Film belegt mit einem Einspielergebnis von über zwei Milliarden Dollar Platz vier der erfolgreichsten Filme aller Zeiten.

Erschaudert ihr eigentlich noch, wenn ihr die gigantischen Animatronik-Dinosaurier sieht?

BDH: Auf jeden Fall. Diese Saurier sind eine Kombination aus Robotertechnik und Puppenspiel, manchmal steuern zehn bis zwölf Leute einen einzigen Dino. Als Schauspieler erlebt man sie dadurch extrem real. Sie sehen täuschend echt aus und fühlen sich täuschend echt an. An den Szenen wird im Nachhinein nichts mehr am Computer verändert. Das, was der Zuschauer im Kino oder auf DVD sieht, ist genau das, was wir live am Set auch gesehen haben. Das ist dann jedes Mal wie ein Wunder, eine unglaubliche Erfahrung.

CP: Viele dieser magischen Momente stehen auch nicht im Drehbuch, denn die Durchführbarkeit bestimmter Szenen kann erst durch Ausprobieren geklärt werden. Die Magie einer solchen Saurier-Szene entsteht also praktisch beim Proben, das ist extrem spannend. Am Ende sieht man auf der Leinwand dann diese furchterregende Kreatur und war quasi dabei, wie sie erschaffen wurde. Das hat mir sehr viel Spaß gemacht. Wir durften sogar unsere Kinder mit ans Set bringen und alle waren total nett zu ihnen. Einmal drehte der Velociraptor Blue seinen Kopf zu meinem Sohn Jack und Bryces Tochter Beatrix, zwinkerte ihnen zu und reichte ihnen die Hand. Wir hatten wirklich eine Menge Spaß.

Raubt es den Kindern nicht die Magie, wenn sie sehen, wie die ganze Saurier-Technik funktioniert?

CP: Ja, ein wenig, das muss ich zugeben. Das ist eines der wenigen Dinge in unserem Beruf, die manchmal eine Last ein können: Uns wird die Magie eines Films genommen. Wir werden uns „Jurassic World“ nie auf die gleiche Weise ansehen

können wie ein normaler Zuschauer. Natürlich sind wir froh, daran mitgearbeitet zu haben, aber unsere Kinder konnten eben auch ständig hinter den sprichwörtlichen Vorhang blicken, sodass auch sie diese Filme niemals so schauen können wie ihre Freunde.

BDH: Manchmal kann aber auch das Geschehen hinter dem Vorhang eine besondere Magie für die Kids besitzen. Ich bin praktisch an Filmsets aufgewachsen und sah alles hinter den Kulissen. Für mich war das die Magie der Filmbranche, zu sehen, wie Geschichten zum Leben erweckt werden. Das ist jedes Mal ein wunderbares Abenteuer. Für mich war es toll, einen Vater in der Filmindustrie zu haben, der seinen Alltag am Set mit mir teilte. Bis heute verfolge deshalb auch ich seinen Traum. Eine tolle Erfahrung.

CP: In gewisser Weise wird die Magie durch Prestige ersetzt. Stell dir vor, dein Vater ist David Copperfield und du kennst jeden seiner Tricks. Das ist doch viel besser, als in einer zweistündigen Show zu sitzen. Statt einen kurzen Moment einem Magier zuzuschauen, lernst du, selbst ein Magier zu sein.

Wir haben gehört, dass Regisseur J. A. Bayona einige interessante Techniken eingesetzt hat, um am Set für euch die passende Atmosphäre zu erzeugen, von Dinosaurier-Geräuschen bis hin zu dramatischer Musik...

BDH: Ja, ihm ging es darum, die Erfahrung für uns so echt und wirklichkeitsgetreu wie möglich zu gestalten. Dafür nutzte er zusätzlich zu den ganzen Animatronik-Sauriern eine Reihe von Spezialeffekten, das war wirklich cool. Das ganze Set war mit Pyrotechnik verkabelt, sodass wirklich Dinge explodierten, wenn im Drehbuch eine Explosion stand. Dann wackelte der ganze Boden und Funken flogen durch die Luft. Er zündete Katzenstreu an, weil das aussah

Fit wie Pratt

Statt mit schweren Gewichten hält sich Pratt mit HIIT- und CrossFit-Workouts fit. Er trainiert an sieben Tagen pro Woche. Neben HIIT- und CrossFit-Einheiten nutzt er Battle Ropes, Medizinball-Workouts und Ho Yoga für seine Beweglichkeit. „Ich versuche, Kraft, Kondition und Beweglichkeit immer in ein Gleichgewicht zu bringen“, erklärt er. „Wenn ich in einem Bereich Defizite bemerke, dann lege ich darauf erst einmal den Fokus.“

Chris Pratts Tabata-Workout

- 1) Bergsteiger
- 2) Liegestütze
- 3) Sprung-Ausfallschritte
- 4) Kastensprünge
- 5) Battle Ropes
- 6) Medizinball-Slams
- 7) Burpees
- 8) Beinheben

Absolviere alle acht Übungen nacheinander, mit jeweils 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause. Mach insgesamt fünf Runden.



wie echte Lava und spielte Musik oder Saurier-Gebrüll in Momenten ein, in denen wir nicht damit rechneten.

CP: Das führte zu unfreiwillig komischen Szenen, vor allem mit einem Charakter namens Franklin, gespielt von Justice Smith, der im Film so über die Maßen verängstigt rüberkommt, dass man als Zuschauer einfach lachen muss. J.A. versuchte deshalb, Justice Tag für Tag ganz besonders zu erschrecken – und das hat funktioniert (lacht).

BDH: Justice hatte hinterher Angst, an einer posttraumatischen Belastungsstörung zu leiden. Der war mit den Nerven völlig am Ende (lacht).

CP: Es war wirklich lustig, wie er sich ständig erschreckt hat. Ihn hat es wirklich immer getroffen.

Im Film gibt es eine heftige Unterwasser-szene. War es gefährlich, die zu drehen?

CP: Das war schon ziemlich gefährlich.

BDH: Das war es wirklich. Wir mussten sehr lange dafür trainieren und es gab eine Menge rechtlicher Vorschriften, die wir bei diesem Training beachten mussten. Wir wurden vorher von Kopf bis Fuß von Ärzten durchgecheckt, um sicherzustellen, ob wir überhaupt zu so etwas in der Lage sind.

CP: Wir haben einen Tauchlehrgang gemacht, damit wir uns dort unten so sicher wie möglich fühlen konnten. Jederzeit war ein Team von Ärzten und Tauchern um uns herum, die uns im Notfall Luft gegeben hätten. Wir hatten nie Angst, dass uns wirklich etwas passieren könnte. Aber man musste schon ziemlich lange den Atem anhalten und war unter Wasser gefangen – einfach war das also nicht.

Als nächstes spielst du in „Cowboy Ninja Viking“ einen Wikinger. Wie viel Nordmann steckt in dir?

CP: Etwa 50 Prozent, denn meine Mutter ist Norwegerin. Mein Vater war außerdem Bauarbeiter und ein ziemlich robuster, rauer Typ. Wenn es mit dem Schauspielern nichts geworden wäre, hätte ich wahrscheinlich auch irgendeine körperliche Arbeit gemacht. Inzwischen bin ich jedoch seit 18 Jahren Schauspieler und habe die weichen Hände eines Kerls, der noch nie in seinem Leben ein Werkzeug angefasst hat. Die Dreharbeiten zum Film begannen im September. Es ist wieder eine Comic-Verfilmung und wird ein sehr abgedrehter, wilder und provokanter Streifen. Ihr könnt ihn euch als eine Mischung aus „A Beautiful Mind“ und „Deadpool“ vorstellen. Es geht darin um einen Typen mit multiplen Persönlichkeiten, der als Auftragskiller arbeitet und glaubt, er hätte ständig einen Cowboy, einen Ninja und einen Wikinger bei sich. Andere Leute sehen aber natürlich nur ihn. Er besitzt die Fähigkeiten aller drei und die drei Persönlichkeiten stehen im ständigen Konflikt miteinander. Der Film ist also sehr temporeich, es gibt viel zu lachen und jede Menge Blut und Action. Das wird mit Sicherheit ziemlich cool.

Was glaubt ihr, warum die Menschen so fasziniert von Dinosauriern sind?

CP: Sie sind echt. Dinosaurier sind große mystische Kreaturen – und es gab sie wirklich. Vielleicht mag das Interesse an ihnen ein wenig abebben, wenn man sich als Kind viel mit ihnen beschäftigt hat. Aber es ist sofort wieder da, sobald es eine neue Generation

junger Leute gibt. Deshalb ist die Jurassic-Saga auch so erfolgreich: Wir erwecken diese Wesen wieder zum Leben und zeigen, wie echt sie mal waren und wie es wäre, wenn Menschen und Saurier zur gleichen Zeit gelebt hätten. Das ist eine Frage, die auch nie langweilig wird, weil es so viele verschiedene mögliche Szenarien gibt – und wir Menschen auf so viele verschiedene Arten gefressen werden können (lacht).

Welcher ist euer Lieblings-Dinosaurier?

BDH: Der Stygimoloch.

CP: Seit diesem Film definitiv der Stygimoloch!

BDH: Der ist unser geheimer Held. ■



Jurassic World:

Das gefallene Königreich ist ab sofort auf DVD und Blu-ray erhältlich.

NUTREND®

BOOST YOUR GROWTH!

www.nutrend.de



- *Strength increase*
- *Recovery support*
- *500mg of Tribulus Terrestris extract in 1 capsule*

KUNDENSERVICE:
0800-822 4422 (GRATIS)
Mo-Fr 9:00-17:00 UHR

WHATSAPP:
0177-476 3365

BODYLAB24

BODYTRADE BV - KONTAKT: INFO@BODYLAB24.DE - DEUTSCHLAND: RUDOLF-DIESEL-STRASSE 5, 40670 MEERBUSCH,
DEUTSCHLAND - NIEDERLANDE: TAANDERSTRAAT 13, 2222 BG KATWIJK ZH, NEDERLAND

★★★★
**DIREKT
BESTELLEN!**

www.bodylab24.de





Morgenstund' hat Gold im Mund

Die neuesten Statistiken zum Thema Schlaf sind alarmierend. Sie zeigen nämlich, dass der moderne Alltag, in dem wir leben, unser Wohlbefinden negativ beeinflusst. MF erklärt, was du tun musst, um deine Zeit im Bett so erholsam wie möglich zu gestalten und dadurch fitter, gesünder und glücklicher zu werden.

Text: Jon Lipsey

■ Wenn jemand eine Pille entwickeln würde, die Menschen garantiert schlanker macht und länger leben lässt, er hätte nur noch ein einziges Problem: einen Hafen zu finden, der groß genug für all seine Super-Yachten ist. Die schlechte Nachricht für findige Pharma-Entwickler (und die gute für dich) ist, dass es dieses Wunderelixier längst gibt. Und das Beste daran: Es ist völlig kostenlos. Es handelt sich dabei nicht um eine Pille, du musst stattdessen nur in einem dunklen Raum liegen und einnicken – das war's!

Die Rechnung ist einfach: Wenn du gesünder und fitter werden willst, musst du auf Quantität, Qualität und Beständigkeit deines Schlafs achten. „Wer abnehmen und fit sein möchte, sollte zu allererst einmal versuchen, genug zu schlafen“, meint Performance-Coach und Schlaf-Experte Dr. Jonathan Bloomfield, der mit Elitesportlern und Top-Managern zusammenarbeitet. Schlaf beeinflusst erwiesenermaßen das Körpergewicht und den Hormonspiegel. Das heißt: Bekommst du nicht genug davon, wirst du deine Fitness- oder Abnehm-Ziele nicht erreichen.“

Das mag nicht überraschen. Wir alle wissen, wie wichtig Schlaf ist. Trotzdem schlafen die meisten von uns zu wenig. Ein Problem, das sich durch unseren Lebensstil und kontraproduktive Zubettgeh-Rituale immer mehr verschlimmert. Laut einer Studie einer großen deutschen Krankenkasse schläft etwa ein

Viertel aller Erwachsenen zu wenig, also weniger als die empfohlenen mindestens sechs Stunden pro Nacht. Besonders betroffen sind sogenannte Flexbeschäftigte, also Menschen, die im Schichtdienst arbeiten oder sonstwie geartete unregelmäßige Arbeitszeiten haben. Hier klagen 40 Prozent über zu wenig Schlaf, die Hälfte davon schläft gerade einmal fünf Stunden pro Nacht.

Die Folgen dieses Schlafmangels sind gravierend. Nicht nur für jeden Einzelnen, sondern für die Gesellschaft insgesamt. Studien zufolge gibt es Jahr für Jahr 200.000 Fehltage aufgrund von Schlafstörungen. Der deutschen Wirtschaft gehen so 60 Milliarden Euro durch die Lappen – nur weil die Angestellten zu müde sind. Und wie sehr schadet der Schlafmangel uns selbst? Studien zeigen, dass weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht das Adipositas-Risiko um 30 Prozent erhöhen. Weniger als fünf Stunden pro Nacht verdoppeln das Herzinfarkt-Risiko.

WECKRUF

Wenn die Lösung für all diese Probleme doch aber so offensichtlich und leicht zugänglich ist, warum schlafen wir dann trotzdem zu wenig – und was können wir dagegen tun? Bloomfield hat eine Theorie: „Weil jeder von uns schon tausende Male geschlafen hat, haben wir uns irgendwann daran gewöhnt. Ähnlich wie beim Atmen, denken wir überhaupt nicht mehr



MORGENSTUND‘ HAT GOLD IM MUND

darüber nach. Außerdem erleben wir unseren Schlaf nicht, weil er außerhalb unseres Bewusstseins stattfindet. Wir wachen nicht auf und spüren sofort, was gerade alles Gutes in unserem Körper passiert ist. Deshalb wissen wir Schlaf auch nicht zu schätzen. Schlaf ist für viele Menschen fast schon so etwas wie eine Bürde geworden, auch weil er eine Menge Zeit in Anspruch nimmt, von der die meisten Menschen ohnehin der Meinung sind, zu wenig zu haben. Wir schätzen all die Mechanismen und biologischen Prozesse, die während des Schlafens ablaufen, auch deshalb nicht besonders, weil wir als Kinder zu wenig darüber gelernt haben. Schlafen war immer nur ein ungeliebtes Muss. Unsere Eltern und die Gesellschaft haben uns eingeimpft, wie wichtig gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind. Schlaf, als die dritte wirklich wichtige gesundheitliche Komponente, wurde dabei stets übersehen. Dadurch gehen die meisten Menschen sehr ignorant mit diesem so bedeutsamen Thema um.“

Schlimmer noch: Wenig zu schlafen, gilt in unserer modernen Gesellschaft als hip. Müdigkeit ist – genauso wie ihre allgegenwärtige kleine Schwester, die Geschäftigkeit – für viele Menschen eine Art Beweis dafür, dass sie als Zahnrad in der Maschinerie von Job und Alltag noch einwandfrei funktionieren. „Viele berühmte Leute preisen ein Leben mit wenig Schlaf, nur zwei bis drei Stunden pro Nacht“, klagt Bloomfield. „Menschen, die große Unternehmen oder ganze Nationen führen. Also denken wir, wenig Schlaf sei ein Muss, wenn man erfolgreich sein will. Es gibt dazu das passende Zitat ‚Geld schläft nicht‘, das in den USA geprägt wurde. Und das stimmt. Der Handel erfolgt immer globaler, weshalb der klassische Nine-to-Five-Tag immer seltener wird und es feste Arbeitszeiten praktisch nicht mehr gibt.“

Doch es gibt einen Ausweg aus der Schlaflosigkeitsfalle. Du kannst dein Schlafverhalten noch heute verändern. Dafür erklären wir dir zunächst, warum Schlaf so wichtig ist. Anschließend gibt dir Bloomfield eine Reihe von Tipps an die Hand, wie du deine Zubettgeh-Rituale optimieren kannst, um perfekte Bedingungen für einen erholsamen Schlaf zu schaffen, und wie du mithilfe moderner Technologie morgens besser aus dem Bett kommst.



Was du tun solltest VORM ZUBETTGEHEN RUNTERFAHREN

„Nicht nur der Schlaf selbst ist wichtig, sondern auch die Zeit direkt davor, die eine Phase des Entspannens sein sollte“, so Bloomfield. „Bevor du im Bett die Augen schließt, benötigst du mindestens 90 Minuten, um abzuschalten und den zurückliegenden Tag hinter dir zu lassen. Heutzutage arbeiten viele Menschen bis spätabends, beantworten daheim noch E-Mails und haben anschließend nur wenig Zeit, runterzufahren und zu relaxen. Dadurch ist das Nervensystem noch zu stark stimuliert. Der Körper muss aufs Einschlafen vorbereitet werden, von hundert auf null geht nämlich nicht. Du kannst zwar auch in einem solchen aktivierten Zustand einschlafen, dein Nervensystem ist dann aber noch nicht im ‚Erholungszustand‘ und wird ihn vermutlich auch nicht vor drei oder vier Uhr morgens erreichen – wenn also die Hälfte der Schlafzeit bereits um ist.“

Warum ist Schlaf so wichtig?

Das Thema Schlaf ist von der Wissenschaft bis heute noch nicht umfänglich erforscht. Bis heute wissen wir nicht genau, warum wir schlafen müssen und was im Schlaf mit uns passiert. In den vergangenen Jahren haben Forscher, insbesondere Neurowissenschaftler, jedoch immer mehr zur Funktionsweise von Schlaf herausgefunden. Grundsätzlich nehmen die Experten an, dass von einer durchschnittlichen, achtstündigen Schlafperiode die erste Hälfte für Erholung und Reparatur unserer Physis aufgewandt wird und in der zweiten Hälfte eine verstärkte Hirnaktivität stattfindet. In dieser zweiten Hälfte finden Prozesse wie das Festigen von Erinnerungen, Lernen, die Stärkung neuronaler Netzwerke und die Reparatur von Hirnfunktionen statt.

Welche neuen Erkenntnisse gibt es?

Forscher entdeckten einen wichtigen Prozess im Gehirn, der wie eine Art „Reinigungssystem“ funktioniert und Neurotoxine im System abbaut, die sich den Tag über dort angesammelt haben. Noch weiß man nicht genau, in welcher Phase einer Schlafperiode das passiert oder wann dieser Prozess am stärksten stattfindet, aber er zeigt, dass das Gehirn einen wichtigen Teil zu unserer körperlichen Erholung während des Schlafens beiträgt, indem es ein Protein namens Beta-Amyloid abbaut, das zu kognitiven Problemen führen kann. Dies ist einer der Gründe, warum dauerhafter Schlafmangel über einen längeren Zeitraum mit der Entwicklung kognitiver Erkrankungen wie Demenz in Zusammenhang gebracht wird.

Was passiert, wenn man nicht genug schläft?

Dein Gehirn kann sich nicht vollumfänglich erholen, worunter deine kognitive Leistungsfähigkeit leidet. Du wirst vergesslicher oder etwas langsamer im Kopf. Deine sogenannten exekutiven Funktionen, also die mentalen Fähigkeiten, mit denen du Aufgaben erledigst, funktionieren weniger effizient oder gar nicht mehr, bis hin zu einem Zustand, in dem das Gehirn keine neuen Erinnerungen bilden und nichts Neues hinzulernen kann. Menschen die unter Schlafentzug leiden finden es häufig schwierig, neue Informationen aufzunehmen und zu behalten, weil der



Schlaf in Zahlen

Interessante (und teils erschreckende) Zahlen zum Thema Schlaf aus aktuellen Untersuchungen und passende Tipps von Schlaf-Experte Dr. Jonathan Bloomfield.

24%

EIN VIERTEL ALLER ERWACHSENEN DEUTSCHEN KOMMT NICHT AUF DIE EMPFOHLENE MINDESTENS SECHS STUNDEN SCHLAF PRO NACHT.

BLOOMFIELD RÄT: „Du solltest versuchen, an allen sieben Tagen einer Woche zur selben Zeit ins Bett zu gehen. Wann wir aufwachen, wird entweder vom Wecker oder unserer inneren Uhr bestimmt. Deshalb ist es wichtig, zur richtigen Zeit ins Bett zu gehen.“

17%

17 PROZENT ALLER DEUTSCHEN SCHLAFEN NUR FÜNF STUNDEN PRO NACHT.

BLOOMFIELD RÄT: „Der Körper kann sich dann nicht ausreichend erholen, wodurch die Funktions- und Leistungsfähigkeit des Gehirns leidet. Deshalb: Früher ins Bett gehen, auch an Wochenenden.“

16%

16 PROZENT ALLER DEUTSCHEN – MÄNNER WIE FRAUEN – NUTZEN GELEGENTLICH ALKOHOL, UM BESSER EINSCHLAFEN ZU KÖNNEN.

BLOOMFIELD RÄT: „Alkohol wird oftmals als Beruhigungsmittel eingesetzt, doch dann muss der Körper während des Schlafs toxische Stoffe abbauen. Das stört die einzelnen Schlafphasen und den Erholungsprozess des Körpers.“



Was du tun solltest LASS DIR EIN LICHT AUFGEHEN

„Es gibt bestimmte Umweltreize, die unsere innere Uhr regulieren. Diese sogenannten ‚Zeitgeber‘ solltest du dir zunutze machen“, rät Bloomfield. „Der wichtigste Umweltreiz überhaupt ist in diesem Zusammenhang das morgendliche Sonnenlicht. Besonders in Wintermonaten, wo Sonnenlicht knapp ist, können spezielle Lampen für Lichttherapie beim Aufwachen helfen. Mit ihnen lässt sich deine innere Uhr gewissermaßen neu stellen. Mit dem schrillen Geräusch eines Weckers aufzuwachen, ist absolut unangenehm. Durch Sonnenlicht aufzuwachen, entspricht dagegen unserer Natur und den biologischen Prozessen in unserem Körper. Wenn du Angst hast, von Licht allein nicht aufzuwachen, nutze für den Beginn noch parallel einen Wecker, bis du der Lampe voll vertraust.“

7,5%

NUR ETWA 7,5 PROZENT ALLER DEUTSCHEN MÄNNER NUTZEN MEDITATION UND ANDERE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN ZUM EINSCHLAFEN. BEI FRAUEN SIND ES IMMERHIN 15 PROZENT.

BLOOMFIELD RÄT: „Meditation, Achtsamkeitsübungen oder Gebete sind sinnvolle Techniken vor dem Einschlafen, weil sie das parasympathetische Nervensystem dabei unterstützen, den Körper in einen Zustand der Ruhe und Erholung zu versetzen.“

53%

MEHR ALS DIE HÄLFTE ALLER DEUTSCHEN GEHT AUCH WOCHENTAGS ERST NACH 23 UHR INS BETT. AN WOCHENENDEN 79 PROZENT.

BLOOMFIELD RÄT: „Dir sollte bewusst sein, dass einschlafen nach 1 Uhr zu keinem erholsamen Schlaf mehr führt. Achte auch darauf, dass du abends keine besonders anstrengenden Trainingseinheiten absolvierst, weil dein Körper danach drei Stunden benötigt, um gut schlafen zu können.“

33%

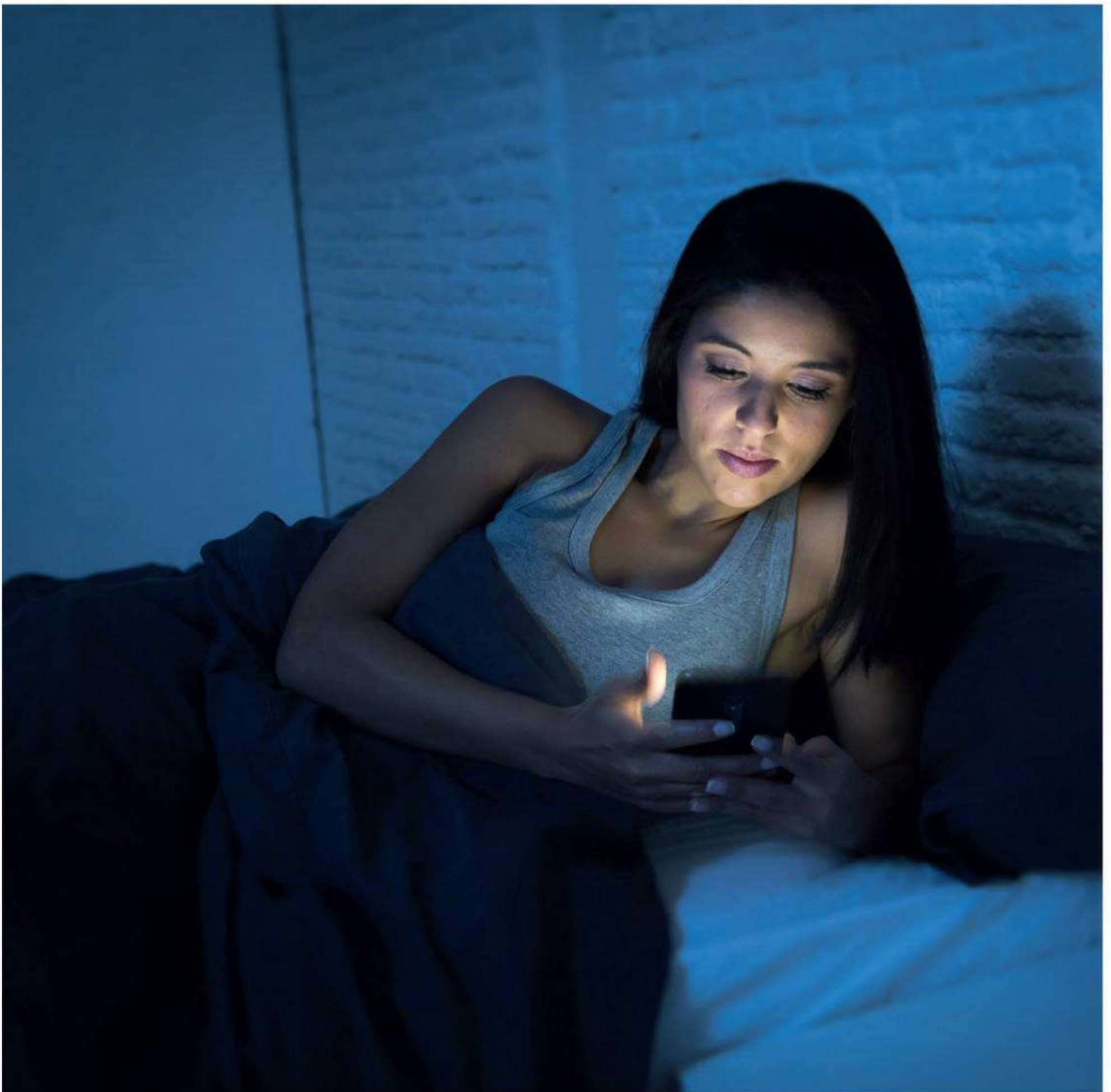
DREI VON ZEHN DEUTSCHEN KÖNNEN AUFGRUND VON BERUFLICHEM ODER PRIVATEM STRESS NICHT SCHLAFEN, 10 PROZENT WEGEN GELDSORGEN.

BLOOMFIELD RÄT: „Finde Strategien, mit denen du deinen Stress bewältigen kannst. Achtsamkeitstechniken können helfen, aber auch Gespräche mit anderen Menschen, die dir unvoreingenommen zuhören.“

26%

MEHR ALS EIN VIERTEL ALLER DEUTSCHEN GEHT SPÄTER INS BETT, WEIL SIE DURCH ONLINE-AKTIVITÄTEN WIE SOCIAL MEDIA ABGELENKT WERDEN.

BLOOMFIELD RÄT: „Soziale Medien sind dazu geschaffen worden, dass Menschen sich einbringen und Reaktionen provozieren. Deshalb lassen wir uns davon gerne fesseln und vergessen dabei die Zeit. Außerdem stört das blaue Licht der Bildschirme unsere innere Uhr.“



Endlich abschalten

...und zwar im
wahrsten Sinne des
Wortes. Befolge
Bloomfields Rat
und mach dein
Schlafzimmer zur
technikfreien Zone.

Wenn wir uns bis zum Schlafengehen selbst stimulieren und aktiv sind, kann darunter die Schlafqualität in den ersten 25 bis 50 Prozent der Nacht massiv leiden, was bedeutet, dass wir uns nicht ausreichend erholen und dadurch unsere Stress-Level nicht wieder ins Gleichgewicht kommen.

In den letzten 25 Jahren haben wir jede Menge Technologie in unsere Schlafzimmer gebracht, die uns vom gesunden Schlafen abhält. Die beiden großen Stichwörter: WLAN und Mobiltelefone. Dabei schadet uns nicht nur das künstliche Licht der Geräte, sondern auch die Inhalte, die wir uns darauf anschauen, weil sie uns stimulieren. Mit unseren Smartphones ist das gesammelte Wissen der Welt abrufbar. Und weil wir von Natur aus neugierig sind, dürsten wir nur so danach, ständig nachzuschauen, was da draußen so los ist. Weil wir Angst haben, etwas Wichtiges zu verpassen, haben wir uns mit der Zeit angewöhnt, uns ständig selbst unter Druck zu setzen, praktisch immer online zu sein. „Das ist ein Kampf gegen unsere Natur, den wir aus meiner Sicht nicht gewinnen können“, so Bloomfield. „Viele Menschen nutzen ihr Handy heutzutage als

Wecker. Mein Rat wäre, dir einen richtigen Wecker zuzulegen oder besser noch: eine Wecklampe, die dich morgens mit Licht, statt mit Tönen wach macht“, so Bloomfield weiter. Wer ohnehin Probleme mit dem Einschlafen hat, wird ständig auf die Uhr schauen. Und hast du das Telefon erst einmal in der Hand, ist dem Reiz, online kurz die neuesten Nachrichten zu checken, kaum zu widerstehen.

„Ich habe mich mit vielen erfahrenen Wissenschaftlern unterhalten, die der Meinung sind, dass ein Handy neben dem Bett nichts verloren hat“, so Bloomfield. „Ich habe verschiedene Untersuchungen zum Thema Strahlung von Mobilgeräten gemacht und nichts Konkretes in Bezug auf einen möglichen negativen Einfluss auf die Schlafqualität gefunden. Mein Rat wäre trotzdem, dein Smartphone vor deiner 90-minütigen ‚Runterkomm-Phase‘ im Wohnzimmer ans Ladegerät zu stöpseln und bis zum nächsten Morgen nicht mehr daran zu denken. Schwierig wird es dann nur, wichtige Anrufe in Notfällen noch zu hören. Dennoch hat ein Telefon - und Technik generell - nichts im Schlafzimmer zu suchen.“

Prozess der Erinnerungskonsolidierung bei ihnen nicht mehr richtig funktioniert.

Davon abgesehen, beeinflusst Schlafmangel auch das Nervensystem. Das autonome Nervensystem besteht, vereinfacht gesagt, aus zwei Teilen: Ein Teil aktiviert uns und der andere Teil repariert und pflegt uns. Sind wir jedoch chronisch aktiviert und stehen unter Stress, dann fehlt uns der wichtige Erholungs-Part. Wenn das passiert, zum Beispiel wenn wir zu wenig schlafen, dann entsteht ein Ungleichgewicht im Nervensystem, wodurch viele unserer Organe nicht mehr ausreichend gewartet und repariert werden, unter anderem die Nebennieren, was schlimmstenfalls zu adrenaler Erschöpfung - auch bekannt als Nebennierenschwäche - führen kann.

Spielt es eine Rolle, wann man schläft?

Bloomfield betrachtet Schlaf stets als Teil eines 24-stündigen Zyklus. Wir Menschen besitzen eine innere Uhr, den sogenannten zirkadianen Rhythmus, nach dem sich viele unserer Organe und hormonellen Zyklen richten. Für Fitness-Sportler ist beispielsweise das Wachstumshormon von großer Bedeutung. Es steigt zwischen ein und drei Uhr nachts an, vorausgesetzt, deine innere Uhr ist nicht aus dem Rhythmus geraten. Diese zwei Stunden des Tages sind für den physischen Reparaturprozess extrem wichtig - du solltest sie also schlafend im Bett verbringen.

Wie viel Schlaf ist genug?

Erwachsene benötigen im Schnitt sieben bis neun Stunden pro Nacht. Nur wenige Menschen kommen mir weniger zurecht, auch wenn viele es versuchen. Wie viele Stunden ein Mensch exakt benötigt, ist individuell verschieden. Wenn du es ganz genau wissen willst, kann ein Besuch im Schlaflabor oder - noch einfacher - ein einfaches DNA-Profilings helfen, das dir exakten Aufschluss über deinen Schlafbedarf gibt. Der Schnitt in der Bundesrepublik liegt aktuell bei 7,2 Stunden Schlaf pro Nacht, nur fünf oder sechs Stunden werden für viele „Vielbeschäftigte“ zur Norm. Es gibt eine recht aktuelle Studie, die mit 24-jährigen gesunden Männern durchgeführt wurde, die sieben Nächte lang nur fünf Stunden pro Nacht schlafen durften. Das Ergebnis: Die Männer alterten rapide und ihr Testosteronspiegel sank um 15 Prozent. Das schmälert nicht nur deine Leistung im Training, sondern auch deine Fruchtbarkeit, weil deine Spermien dann weniger gesund sind.

Gibt es andere Faktoren, die man beachten sollte?

Beim Thema Schlaf wird häufig über Quantität und Qualität gesprochen, die beide zweifelsohne wichtig sind. Wir dürfen aber nicht die Beständigkeit des Schlafs vergessen. Wenn du die Woche über abends zur selben Zeit ins Bett gehst, am Wochenende aber die Nacht zum Tage machst, dann kann das zu einer Art „sozialem Jetlag“ führen, der deine innere Uhr aus dem Rhythmus bringt. Bloomfield rät daher dazu, möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. Beständigkeit ist aktuell der deutlichste Rat



Was du lassen solltest

ALKOHOL VORM SCHLAFENGEHEN

Nicht wenige Menschen benutzen Alkohol als Mittel, um leichter in den Schlaf zu finden. Leider behindert Alkohol all die wichtigen Prozesse, die während des Schlafens ablaufen und verschlechtert die Schlafqualität massiv, sagt Bloomfield. „Wenn du vor dem Einschlafen etwas trinkst, fühlst du dich am nächsten Morgen müde und unter Umständen verkatert, selbst wenn du ausreichend lange geschlafen hast. Um 0,1 Promille Alkohol abzubauen, benötigt dein Körper etwa eine Stunde. Trinkst du also vor dem Schlafen gehen ein, zwei Bier und hast 0,2 Promille Alkohol im Blut, dann wird dein Körper die ersten beiden Stunden nach dem Einschlafen noch nicht ruhen können, weil er versucht, den Giftstoff abzubauen und loszuwerden. Fitte und gesunde Menschen bauen Alkohol im Übrigen etwas leichter ab.“

der Schlafforscher, wenn es um das Verbessern von Gesundheit und Leistungsfähigkeit geht.

Schlafen fitte Menschen besser?

Deine cardio-respiratorische Fitness zu verbessern, ist eine der effektivsten Methoden, die Schlafqualität zu erhöhen. Denn je fitter dein Körper ist, umso besser ist er in der Lage, sich selbst zu regulieren. Ein fitter Körper ist widerstandsfähiger, kann sich selbst besser runterfahren, all die natürlichen Prozesse im Schlaf effizienter durchlaufen und sich optimal erholen. Die Natur hat uns Menschen so geschaffen, dass wir uns erst bewegen und anschließend erholen müssen. Unser moderner Lifestyle verhindert jedoch beides. Uns geht es allerdings nur gut, wenn wir uns an die Regeln der Natur halten. Sobald wir das nicht tun, gehen die Probleme los. Die Natur wird uns immer schlagen, wenn wir uns mit ihr anlegen - vielleicht nicht sofort, irgendwann aber mit Sicherheit.

Was sind perfekte Schlafbedingungen?

Nach dem Mittagessen solltest du keine Stimulanzen wie Koffein oder Nikotin mehr zu dir nehmen. Deinen letzten Kaffee solltest du also vor 14 Uhr trinken. Wenn du Raucher bist, versuch, deine letzte Zigarette um 16 Uhr anzuzünden. Versuch, diese Zeit immer weiter vorzuziehen, bis du gar keine Stimulanzen mehr benötigst. Alkohol zu meiden, ist ein weiterer wichtiger Tipp für erholsamen Schlaf.

Was ist eine sinnvolle Zubettgeh-Routine?

Bloomfield putzt abends seine Küche und bereitet das Frühstück für den nächsten Morgen vor. Dann geht er ins Bad, putzt sich die Zähne und begibt sich in sein dunkles Schlafzimmer - komplett ohne Licht. „Ich finde auch so ins Bett“, sagt er. „So komme ich nicht auf die Idee, die Zeit in meinem Bett mit Lesen zu verbringen. Wenn du Lesen möchtest, tu es irgendwo anders in deiner Wohnung, aber nicht im Schlafzimmer. Das Bett sollte nur zum Schlafen da sein, nicht zum Lesen, nicht zum Fernsehen und nicht zum Checken deines Facebook-Status. Es ist wichtig, dass der Raum dunkel genug ist. Wenn du mit ausgestrecktem Arm deine Hand noch sehen kannst, ist das nicht der Fall. Dann benötigst du entweder neue Rollos oder eine Schlafbrille, vor allem dann, wenn sich in der Nähe deines Fensters eine Straßenlaterne befindet.“

Was sorgt, abgesehen von einem dunklen Zimmer, noch für erholsamen Schlaf?

Je kühler es in deinem Schlafzimmer ist, desto besser. Empfohlen wird eine Zimmertemperatur von 18,5 Grad, du kannst aber gern bis auf 16 Grad runtergehen. Wenn möglich, lass ein Fenster angekippt, damit die Luft zirkulieren kann und die Temperatur konstant bleibt. An heißen Tagen kann ein Ventilator nützlich sein, allerdings nur, wenn du mit dem Geräuschpegel des Geräts zurechtkommst. Generell kann Lärm deine Schlafqualität mindern. Wenn du zum Beispiel an einer lauten Straße wohnst, solltest du darüber nachdenken, Ohrstöpsel zu verwenden.

DNA-Tests für Zuhause

Das Geheimnis in dir

Teil 2

DNA-Tests sind der neueste Trend in der Fitness-Industrie. Sie versprechen, Aufschluss über die individuelle genetische Struktur zu geben, was eine zielgenaue Auswahl von Lebensmittelpänen, Supplementen und Trainingsprogrammen und damit schnellerem Muskelaufbau, effektivere Fettverbrennung und ein gesünderes Leben ermöglichen soll. In der vergangenen Ausgabe hat MF-Chefredakteur Mark Bergmann einen solchen Test gemacht. Nun sind seine Ergebnisse da.

Gut vier Wochen warte ich schon auf meine Testergebnisse, als ich per E-Mail benachrichtigt werde, dass mein DNA-Profil nun online abrufbar ist. Analysiert wurde die eingesandte Speichelprobe in einem renommierten Labor in den USA - völlig anonym. Nur ich habe anhand meiner persönlichen ID-Nummer Zugriff auf die Ergebnisse.

GOTT SEI DANK KEIN LOW-CARB

Ich logge mich im Kundenbereich des Testanbieters Muhdo ein und bin positiv überrascht: Die „Dashboard“ genannte Übersichtsseite wirkt aufgeräumt und übersichtlich, trotz der Fülle an Informationen. Noch ist sie nur auf Englisch verfügbar, bei Erscheinen dieser Ausgabe

wird die deutsche Version aber online sein. Im Dashboard kann zunächst zwischen vier großen Bereichen wählen, die im weitesten Sinne den verschiedenen Fitness-Zielen entsprechen: Muskelaufbau, Fettabbau, Fitness und Fit for Life, worunter Gesundheit, Stress und Belastbarkeit in Job und Alltag zusammengefasst sind. Ich habe, anders als bei anderen Anbietern, nach Kauf eines DNA-Tests dauerhaft auf alle vier Bereiche Zugriff, weitere sollen 2019 hinzukommen. Da sich bei mir in den vergangenen Monaten das eine oder andere Kilo zu viel auf der Hüfte angesammelt hat, wähle ich Fettabbau und bekomme statt komplizierter Daten erst einmal ein übersichtliches Kuchendiagramm angezeigt, mit dem mir erklärt wird, wie meine Ernährung im Optimalfall zusammengesetzt sein sollte. (Fast zur Hälfte aus Kohlenhydraten, was meine in Teil 1 geäußerte Vermutung bestätigt, dass Low-Carb für mich nicht funktioniert.) Daneben sind acht kleine Tachometer angeordnet, die Attribute wie mein genetisches Adipositas-Risiko, die Auswirkung von Training auf mein Gewicht, meine Stoffwechselrate oder mein Verlangen nach Süßkram mithilfe des Ausschlags der Tachonadel bewerten.

HIIT STATT JOGGEN

Diese Informationen allein würden mir eigentlich schon reichen, um meine Ernährung umzustellen. Doch die Übersicht ist nur der Einstieg. In einem Menü am linken Bildrand kann ich die Unterpunkte Sport, Ernährung, Vitamine & Supplements, Gesundheit & Lifestyle sowie Psychologie anwählen und erhalte noch detailliertere Informationen, z. B. darüber, wie, wie lange und wie häufig ich trainieren sollte, um effektiv abzunehmen. Ich spreche laut DNA-Analyse offenbar sehr gut auf Training an. Mir wird geraten, zusätzlich zu Cardio- auch Muskelaufbautraining zu betreiben, da das meinen Abnehmprozess noch mehr beschleunigen würde. Scrolle ich etwas weiter nach unten, erhalte ich Trainingstipps und Workout-Pläne, die individuell auf meine Genstruktur zugeschnitten sind. Für mich heißt das leider: Vier bis sechs Einheiten pro Woche à 30 bis 45 Minuten, kaum Joggen, dafür viele HIIT-Sessions mit kurzen Pausen. Bislang hatte ich im Fitness-Studio eher nach dem klassischen dreimal acht Wiederholungen Bodybuilding-Prinzip trainiert und bin ein- bis zweimal die Woche joggen gegangen. Ich werde mich also umstellen müssen und hoffe, die Quälerei bringt den gewünschten Erfolg.

„ICH ERFAHRE, DASS FÜR MEINE EISWEISSVERSORGUNG HERKÖMMLICHE LEBENSMITTEL GENÜGEN, ICH ABER ZU EINEM OMEGA-3-DEFIZIT NEIGE. STATT WHEY KAUFTE ICH NUN ALSO FISCHÖLKAPSELN.“

DAS ENDE DER PROTEIN-SHAKES

Ebenfalls interessant: Meinen täglichen Protein-Shake kann ich mir künftig sparen. Im Unterpunkt Vitamine & Supplements erfahre ich, dass für meine Eiweißversorgung herkömmliche Lebensmittel genügen, ich dafür aber zu einem Omega-3-Defizit neige. Also investiere ich mein Geld nun statt in Whey-Pulver wohl lieber in Fischölkapseln. Im Bereich Gesundheit & Lifestyle bestätigt sich, dass meine Knochendichte sehr hoch ist, weshalb ich mir vermutlich bis auf die Nase noch nie etwas gebrochen habe. (Ich habe schon immer gesagt: Ich bin nicht dick, ich habe nur schwere Knochen.) Mein Bluthochdruck- und Erkältungsrisiko sind außerdem niedrig, dafür neige ich - Überraschung! - etwas zu Übergewicht.

FAZIT

Warnung: Das Muhdo-Dashboard macht süchtig. Seit meinem ersten Login sind mehrere Stunden vergangen, in denen ich mich durch die einzelnen Bereiche und Attribute geklickt habe. Ich weiß nun viel mehr über mich selbst, sehe mich in einigen Annahmen bestätigt, bin in vielen Punkten aber auch total überrascht. Ich nehme mir vor, Sport und Ernährung entsprechend meines DNA-Profiles umzustellen und bin bereits gespannt auf die Ergebnisse. Erste Fortschritte gibt es hoffentlich bereits in der nächsten Ausgabe zu vermelden.



Mehr Infos zum
DNA-Test von Muhdo
gibt es unter:
www.muhdo.com/fitness

Deine neue Bestzeit

Profi-Fahrer Chris Opie vom Canyon Eisberg Team verrät, wie du auf dem Rad die entscheidenden Hundertstel herausholen kannst.

Kombiniere deine Einheiten

„Du hast im Training keine Zeit für Sprints und lange Touren in separaten Einheiten? Um mich für ein Rennen fit zu machen, baue ich oft Sprints in meine vierstündigen Touren ein. Bei kurzen, intensiven Einheiten kannst du den Turbo einlegen. Das wird sich am Ende im Rennen auszahlen.“

Sei windschnittig

„Vor allem bei Gegenwind solltest du die Angriffsfläche für Windböen minimieren, indem du eine besonders aerodynamische Position einnimmst. Das mag zu Beginn etwas unbequem sein, aber daran gewöhnst du dich schnell. Zieh einfach den Kopf ein und lehne dich möglichst tief über den Lenker.“

Wähle die richtige Ausrüstung

„Wenn du viel auf flachen Straßen mit im Schnitt mehr als 24 km/h unterwegs bist, dann lohnt sich entsprechende Ausrüstung, wie Laufräder mit aerodynamischem Design und Profil. Für bergigere Strecken sollten Rahmen und Räder dagegen etwas leichter sein.“

Sei beständig

„Auf deiner Lieblingsstrecke kannst du immer mal deine Pace verändern, um zu sehen, mit welcher du am besten fährst. Denn im Rennen kann ein langsames, dafür aber konstantes Tempo oftmals sinnvoller sein und zu besseren Zeiten führen, vor allem wenn es häufig bergauf und bergab geht. So hast du in der zweiten Rennhälfte nämlich noch mehr Energie im Tank.“





Foto Tom Miles

★ LAUF-SPEZIAL ★ RÜCKEN-RATGEBER ★ DIE 3 GROSSEN
ÜBUNGS-KLASSIKER ★ AMRAP: MUSKELN IN 10 MINUTEN ★

WORKOUT

Coach

Bauchmuskel- Blitz-Zirkel

Mit diesen beiden Bauchmuskel-Zirkeln baust du ein imposantes Sixpack und einen stahlharten Core auf.

Jedes Mal wenn du ein Gewicht beugst, hebst oder drückst, trainierst du deine Bauchmuskeln mit, denn sie spielen eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung deines Torsos und leiten Kraft vom Ober- in den Unterkörper und umgekehrt. Mit diesem indirekten Bauchtraining stärkst du zwar deine Rumpfmuskulatur, aber ein ausdefiniertes Sixpack bekommst du davon nicht. Um das aufzubauen, musst du die Bauchmuskeln direkt ansprechen.

„Um das Meiste aus den folgenden beiden Workouts herauszuholen, ist es wichtig, dass du deine Bauchmuskeln dabei konstant und so stark wie möglich anspannst“, sagt Fitness-Model Alex Crockford, der sein Sixpack für die Bilder in diesem Artikel auf Hochglanz gebracht hat. „Ich stelle mir vor, dass ich meine Bauchmuskeln vor und während eines Satzes ‚einsauge‘ und während der konzentrischen Kontraktion wieder ausatme. Das hilft mir beim Herstellen einer Verbindung zwischen Geist und Körper.“

Laut Crockford machen die meisten Sportler den Fehler, mit immer gleichen Übungen an ihrem Waschbrettbauch zu feilen. „Dadurch fehlen Abwechslung und Progression, weshalb sie auch keine Fortschritte machen“, sagt er. „Ich sehe außerdem immer wieder, wie viele Leute nur so durch die Übungen hetzen, ohne auf eine effektive Ausführung zu achten. Konzentriere dich auf eine saubere Technik und spanne deine Muskeln richtig an, dann bekommst du auch schneller die Resultate, die du dir erhoffst.“

WORKOUT 1

Mit diesem aus sechs Übungen bestehenden Zirkel bearbeitest du deine oberen, unteren und schrägen Bauchmuskeln. So baust du die komplette Rumpfmuskulatur auf und definierst sie. Mach diesen Zirkel zweimal pro Woche nach einem Haupt-Workout.

WORKOUT 2

Mit diesem Zirkel beanspruchst du die tieferliegenden Stabilisatormuskeln, was nicht nur den Look deiner Bauchmuskulatur verbessert, sondern auch deine Leistungsfähigkeit im Sport und deine Haltung. Mach diesen Zirkel einmal pro Woche nach einem Haupt-Workout.



WORKOUT 1 Sixpack-Zirkel

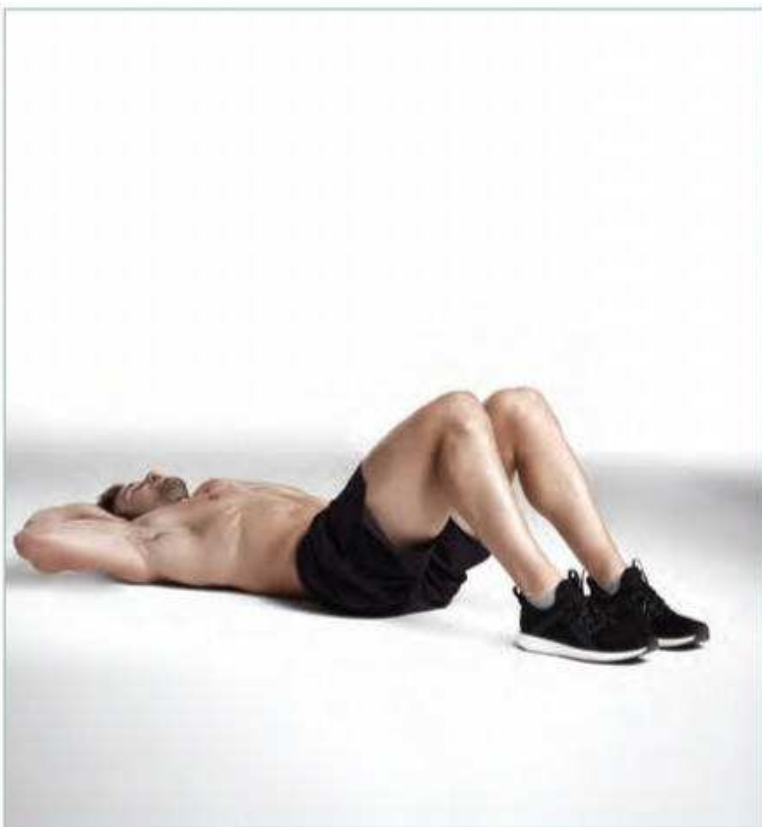
OBERE BAUCHMUSKELN 1A// CRUNCHES

Sätze 3

Wdh. 12

Pause 10 Sek.

Leg dich auf den Rücken, die Füße ein wenig angezogen und flach auf dem Boden, die Finger an den Schläfen. Spann deine Bauchmuskeln an und heb den Oberkörper vom Boden, ohne dabei deinen Hals anzuspannen. Halte die Spannung im Core und lass dich langsam wieder sinken.

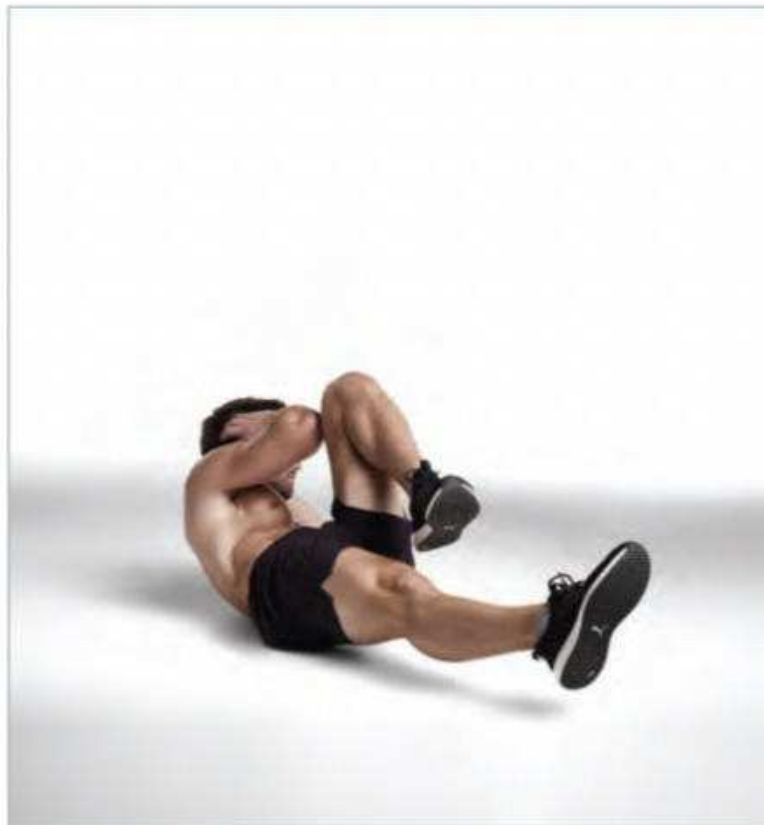
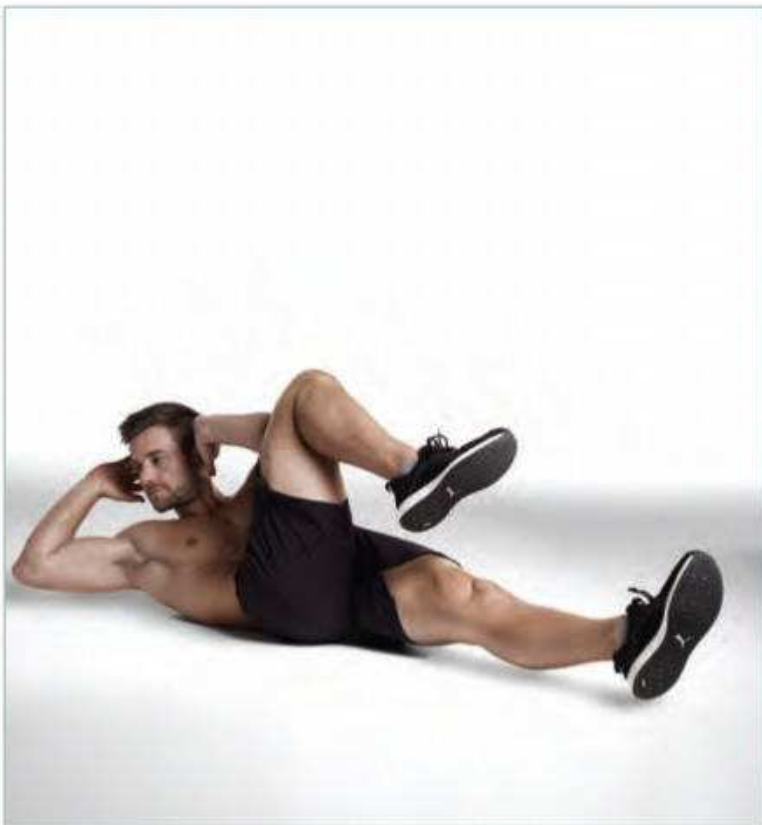


SCHRÄGE BAUCHMUSKELN 1B// FAHR- RADFAHREN

Wdh. 12 pro Seite

Pause 10 Sek.

Leg dich mit gestreckten Beinen auf den Rücken und leg die Finger an deine Schläfen. Spann die Bauchmuskeln an und heb Oberkörper und Füße vom Boden. Mach eine Crunch-Bewegung und berühre mit einem Ellenbogen das gegenüberliegende Knie. Berühre bei der nächsten Wiederholung mit dem anderen Ellenbogen das andere Knie und mach so im Wechsel weiter.

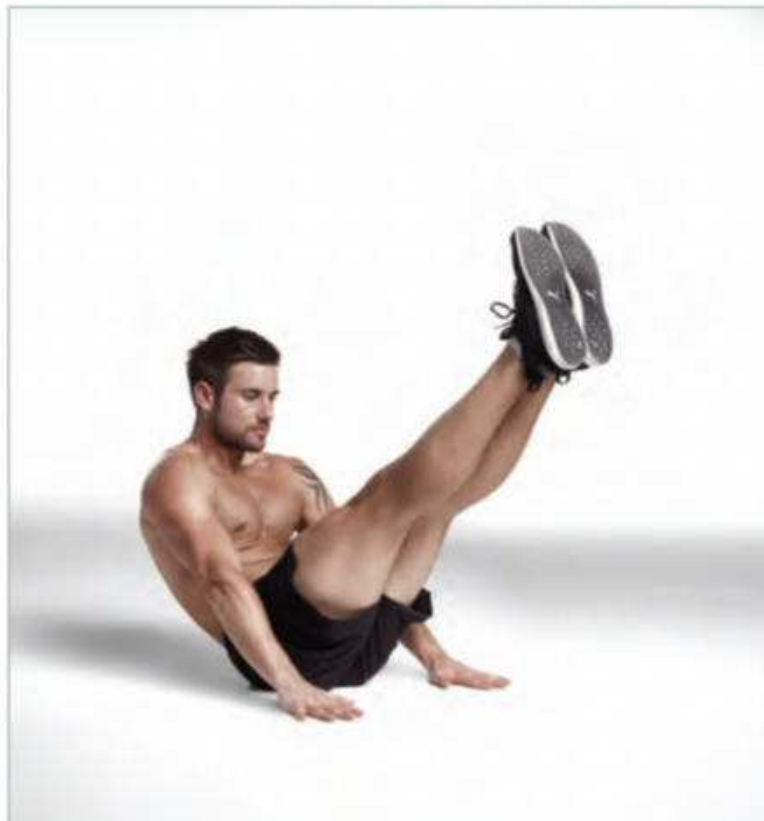
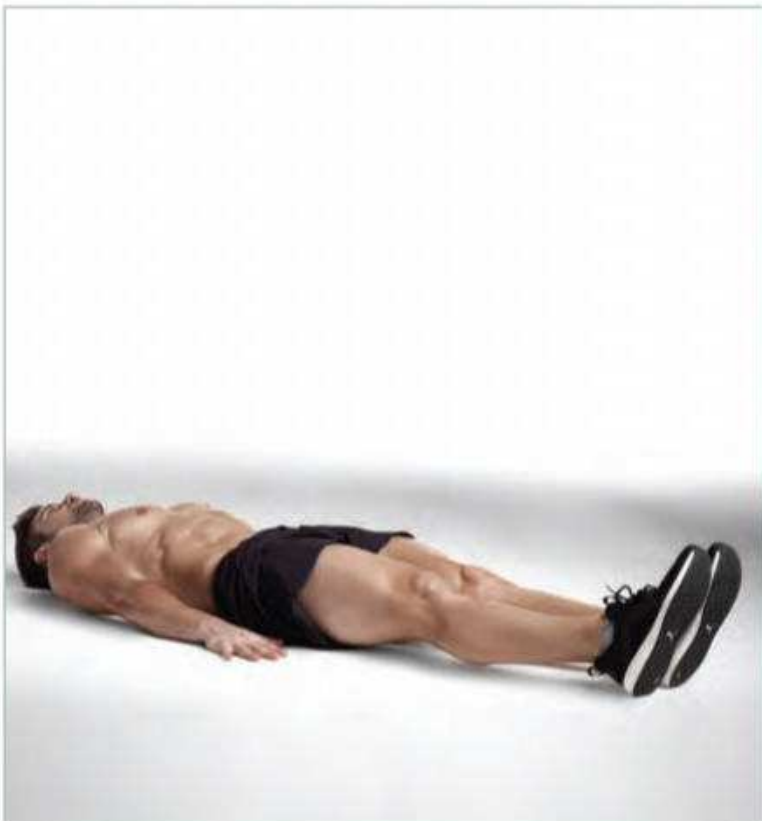


UNTERE BAUCHMUSKELN 1C// V-SITZ

Wdh. 12

Pause 60 Sek.

Leg dich flach auf den Rücken, die Beine gestreckt, die Füße zusammen und die Arme gestreckt an deinen Seiten. Heb deine Beine so hoch du kannst und bewege deinen Oberkörper in Richtung der Schenkel, die Hände bleiben dabei auf dem Boden. Lass Torso und Beine anschließend langsam wieder sinken und halte deinen Core dabei die ganze Zeit über angespannt.



OBERE BAUCHMUSKELN 2A// BERGSTEIGER

Sätze 3 Wdh. 20
Pause 10 Sek.

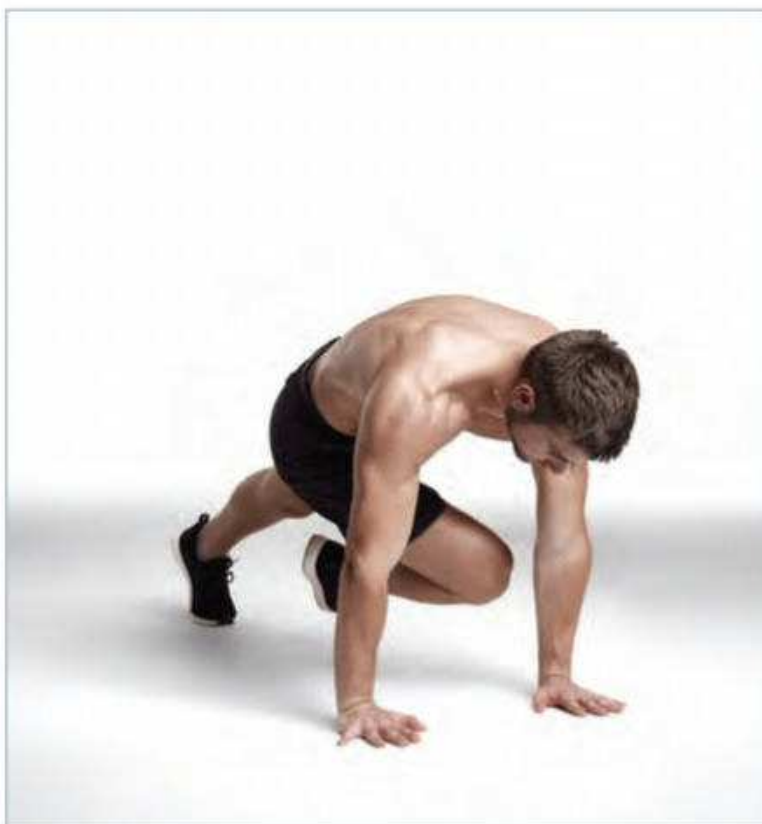
Begib dich in den hohen Stütz. Zieh ein Knie in Richtung Ellenbogen auf derselben Seite an, ohne dabei die Hüfte sinken zu lassen. Streck anschließend das Bein und zieh das andere Knie an. Mach so im Wechsel weiter und führe alle Wiederholungen schnell und kontrolliert aus.



SCHRÄGE BAUCHMUSKELN 2B//DIAGONA- LEBERGSTEIGER

Wdh. 20
Pause 10 Sek.

Begib dich in den hohen Stütz. Zieh ein Knie in Richtung Ellenbogen auf der gegenüberliegenden Seite an, ohne dabei die Hüfte sinken zu lassen. Streck anschließend das Bein und zieh das andere Knie an. Mach so im Wechsel weiter und führe alle Wiederholungen schnell und kontrolliert aus.



UNTERE BAUCHMUSKELN 2C//KNIE ANZIEHEN

Wdh. 20
Pause 60 Sek.

Begib dich in den hohen Stütz, sodass dein Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie beschreibt. Halte den Rücken gerade und spanne die Bauchmuskeln an. Spring mit beiden Füßen ab und zieh gleichzeitig beide Knie zur Brust an. Spring anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück.



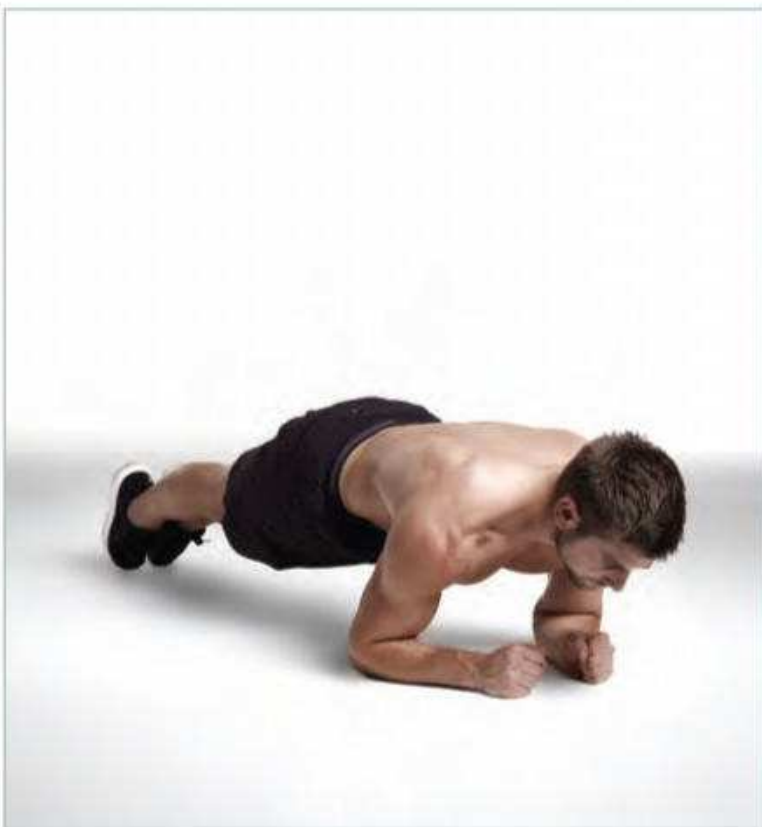
WORKOUT 2 Core-Zirkel

CORE

1A// PLANK-SÄGE

Sätze 3 **Zeit** 30 Sek.
Pause 10 Sek.

Begib dich in den Unterarmstütz, spanne deine Bauchmuskeln an und forme mit deinem Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie, ohne dass deine Hüfte durchhängt. Halte diese Position und bewege den Oberkörper nach vorn, sodass sich dein Kopf über deine Hände hinausbewegt. Zieh dich anschließend wieder zurück. Wiederhole diese Sägebewegung.

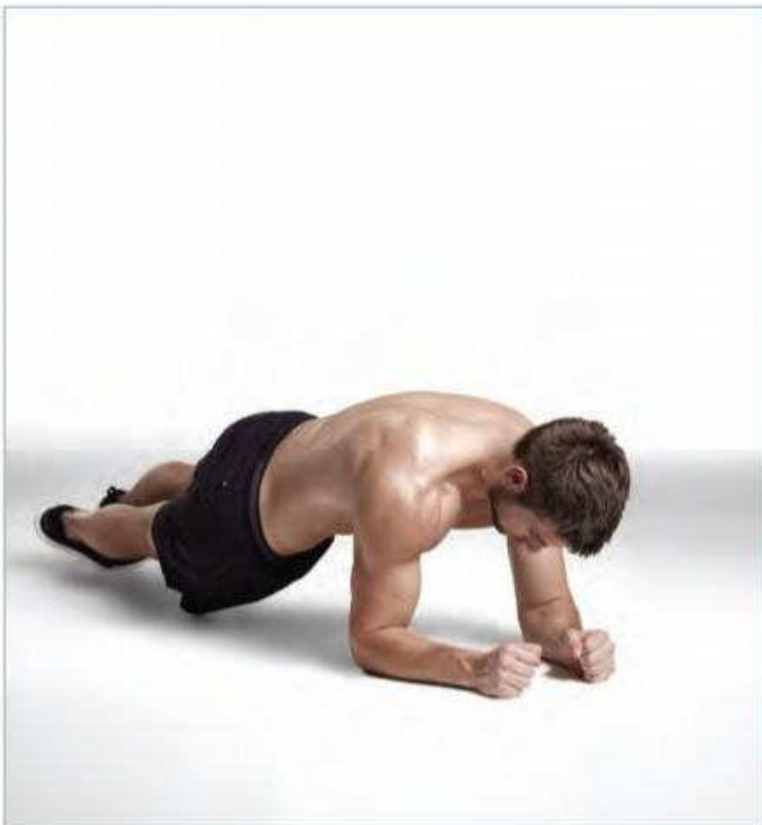


CORE

1B// PLANK MIT ABROLLEN

Zeit 30 Sek.
Pause 10 Sek.

Begib dich in den Unterarmstütz, spanne deine Bauchmuskeln an und forme mit deinem Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie, ohne dass deine Hüfte durchhängt. Halte diese Position und drehe deine Hüfte zu einer Seite in Richtung Boden ein. Drehe dich anschließend zurück in die Mitte und dann zur anderen Seite. Mach so im Wechsel weiter.

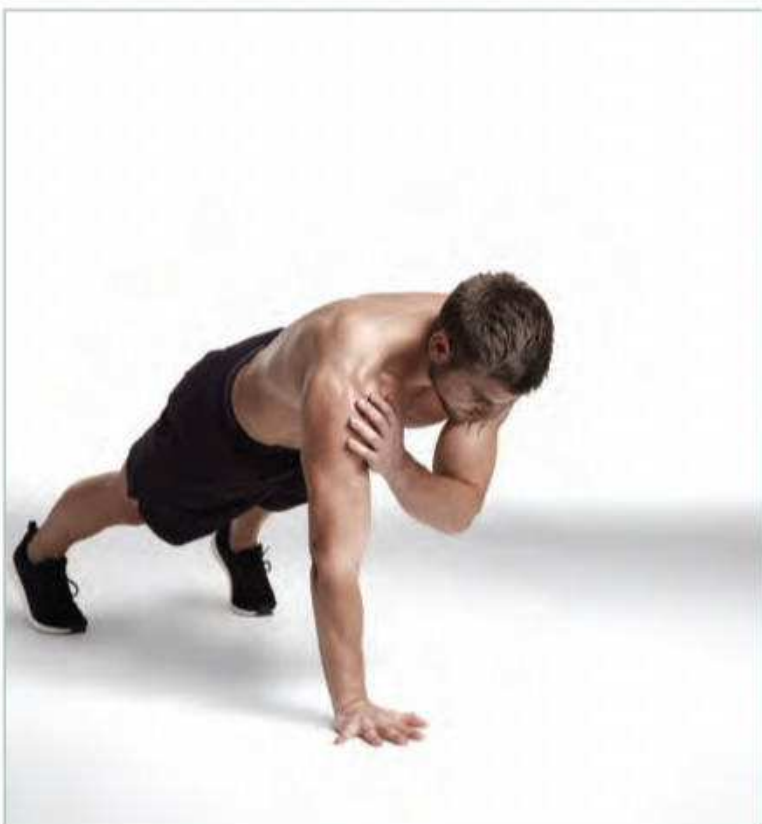


CORE

1C// PLANK MIT SCHULTERTIPP

Zeit 30 Sek.
Pause 60 Sek.

Begib dich in den hohen Stütz, die Füße etwas weiter als schulterbreit gespreizt. Spanne Bauch- und Gesäßmuskulatur an, um die Position zu halten. Nimm eine Hand vom Boden und berühre damit die gegenüberliegende Schulter. Setz die Hand wieder ab und wiederhole das Ganze mit der anderen. Mach so im Wechsel weiter.

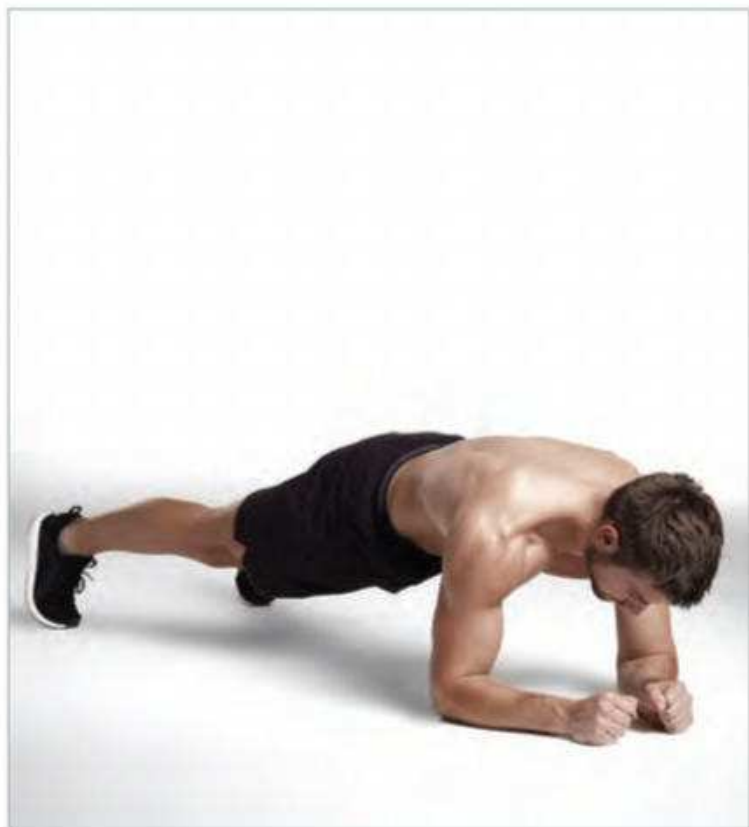
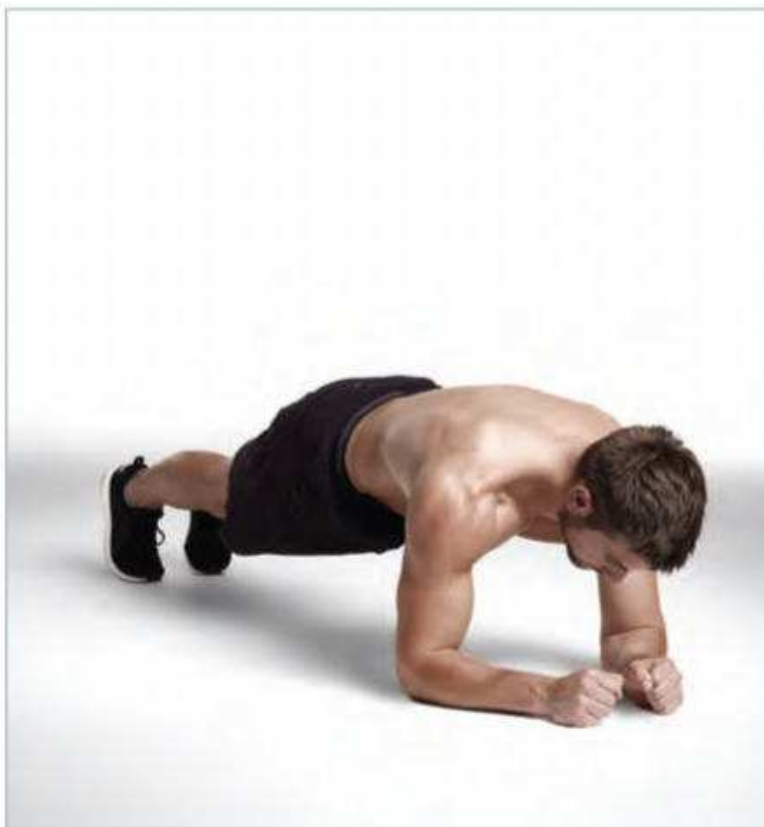


CORE

2A// PLANK MIT ZEHENTIPP

Sätze 3 Zeit 30 Sek.
Pause 10 Sek.

Begib dich in den Unterarmstütz und spanne Bauch- und Gesäßmuskulatur an, um die Position zu halten. Hebe einen Fuß an, bewege ihn zur Seite und tippe mit den Zehen kurz den Boden an, bevor du den Fuß in die Ausgangsposition zurückbewegst. Wiederhole das Ganze mit dem anderen Fuß und mach so im Wechsel weiter.

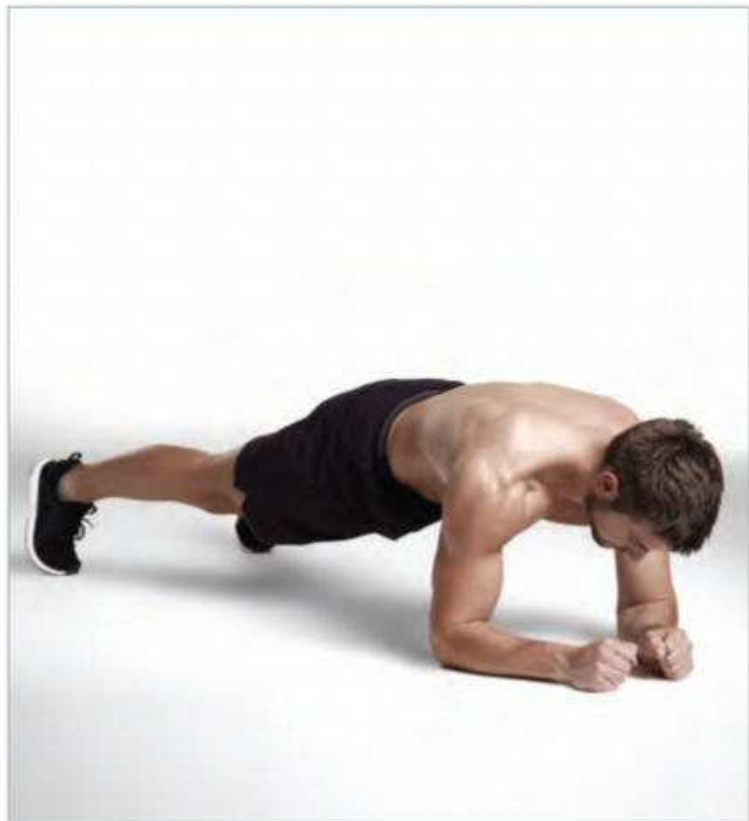
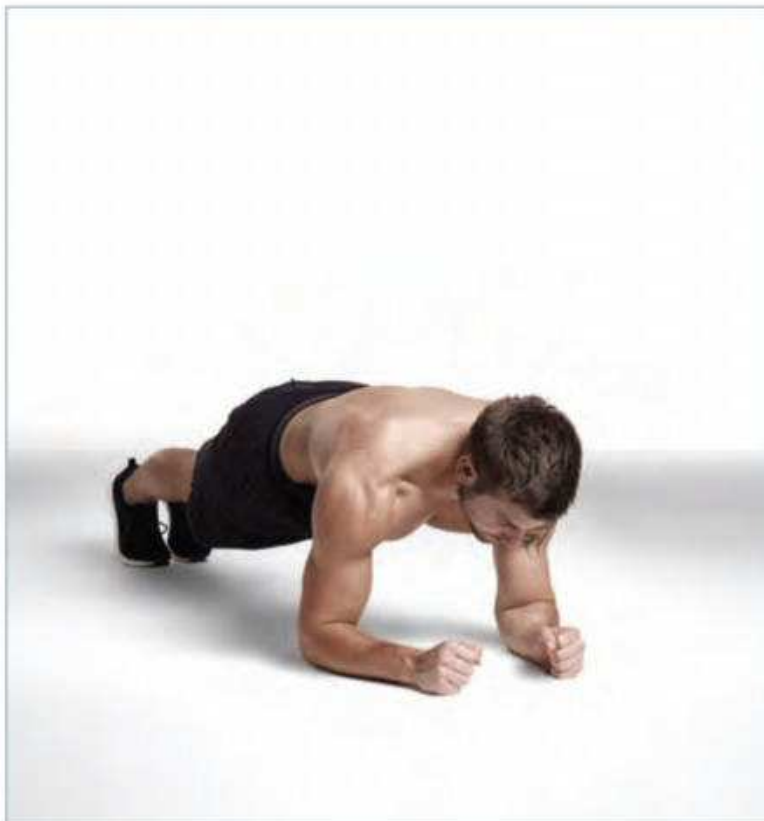


CORE

2B// HAMP-ELMANN-PLANK

Zeit 30 Sek.
Pause 10 Sek.

Begib dich in den Unterarmstütz und spanne deine Bauchmuskulatur an. Spring mit beiden Füßen und spreize deine Beine, ohne die Hüfte dabei sinken zu lassen. Spring anschließend in die Ausgangsposition zurück.

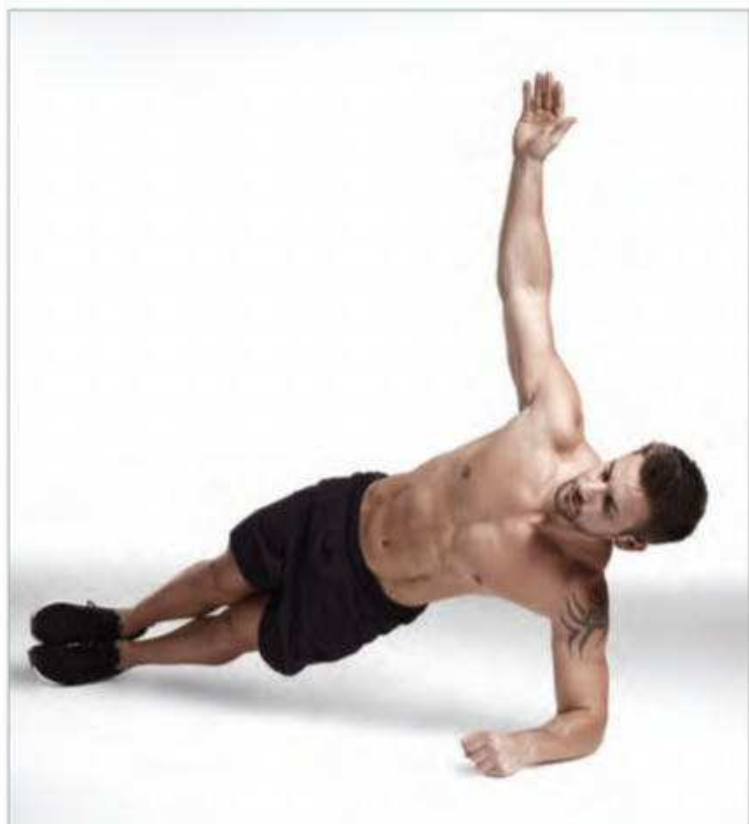


CORE

2C// SEITLICHE PLANK

Wdh. 30 Sek.
Pause 60 Sek.

Leg dich auf die Seite und stütze dich dabei mit dem Unterarm auf dem Boden ab. Spanne deine Bauchmuskulatur an und hebe deine Hüfte, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet. Hebe aus dieser Position den oberen Arm an und halte diese Position. Wechsle nach der Hälfte der Zeit die Seiten.



PLUTONIUM 20

everything started in a laboratory

PEAK
INTERNATIONAL

PLUTONIUM 20
everything started in a laboratory

PEAK
INTERNATIONAL

Dose 1000 g
Pulver + Kapseln
25 Portionen
Geschmack
Hot Red Punch
Hot Blood Orange
COLAine



KUNDENSERVICE:
0800-822 4422 (GRATIS)
Mo-Fr 9:00-17:00 UHR

WHATSAPP:
0177-476 3365

BODYLAB24

BODYTRADE BV - KONTAKT: INFO@BODYLAB24.DE - DEUTSCHLAND: RUDOLF-DIESEL-STRASSE 5, 40670 MEERBUSCH,
DEUTSCHLAND - NIEDERLANDE: TAANDERSTRAAT 13, 2222 BG KATWIJK ZH, NEDERLAND

★★★★★
**DIREKT
BESTELLEN!**

www.bodylab24.de

fight-fit

VIDEO-TUTORIAL



Das Fighter- Workout mit Kurzhanteln

Nur mit einem Paar Kurzhanteln kannst du deinen Körper auf die extremen Anforderungen eines Kampfes vorbereiten – und das in deinem Wohnzimmer.

Bei der Entwicklung meines Trainingssystems Gym Athletic wurde als „optimaler Athlet“ immer ein Kämpfer herangezogen, um Übungen zu bestimmen. In einem Kampf gibt es eine Menge mentaler und physischer Aufgabenstellungen, die ein Sportler bestehen muss. Er muss von einer Sekunde auf die andere halten, drücken, ziehen, laufen, springen oder verschiedene Kräfte gleichzeitig wirken lassen, während er Puls und Atmung kontrolliert. Mit isolierten Übungen ist das nur schwer zu simulieren und auch nicht Sinn dieser Trainingsmethode.

Bei einem Ganzkörper-Workout sieht das Ganze schon anders aus. Natürlich ersetzt

das auch nicht das Sparring, welches ein Kämpfer absolvieren muss, um an einem Wettkampf teilzunehmen. Es schult aber gezielt die einzelnen Teilkraft, die für bestimmte Techniken nötig sind und stattet dich mit Kraft und Ausdauer aus. Zusätzlich werden mit der Reihenfolge der Übungen und dem ausgewählten Trainingsgerät koordinative Fähigkeiten trainiert. Umstellungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Balance, Reaktions- und Rhythmus-Fähigkeit sind regelnde und steuernde Prozesse, die kein ernsthafter Athlet vernachlässigen sollte. In diesem Monat stelle ich ein Fighter-Training nur mit zwei Kurzhanteln vor, das du bequem zuhause ausführen kannst.



DER TRAINER
FRANCO DE LEONARDIS

war über zehn Jahre als MMA-Kämpfer in Ländern wie Brasilien, USA, England oder Holland aktiv. Er war unter anderem zweifacher Europameister im Grappling, sowie Leichtgewichtsmeister im MMA. Heutzutage betreut er als IFAA Personal Trainer & Master Trainer international erfolgreiche MMA-Profigkämpfsportler beim funktionalen Krafttraining (z. B. in New York oder Abu Dhabi). Zudem arbeitet De Leonardis als freier Redakteur. Bis heute hat er über 100 Artikel, ein Buch zum Thema Kampfsport & Fitness und eine dazugehörige Lehr-DVD veröffentlicht. Folgt ihm unter: www.facebook.com/gymathletic

Vorteile des Trainings mit einer Kurzhantel:

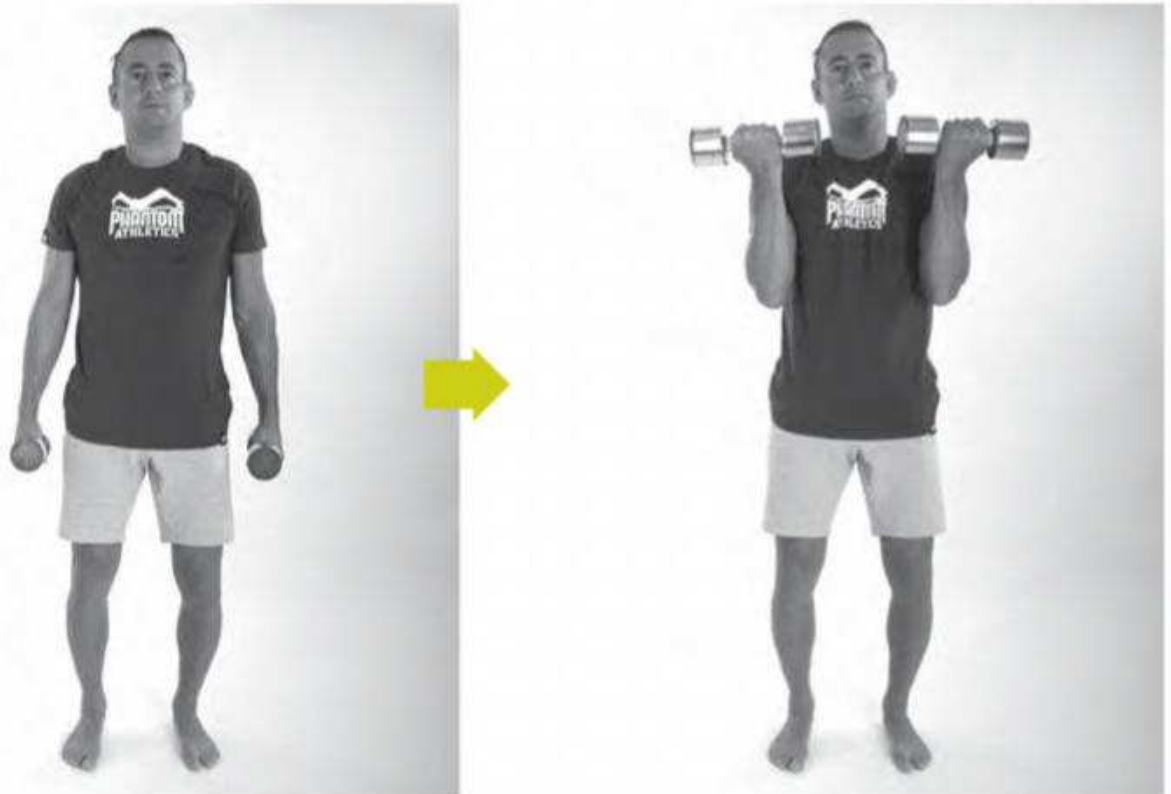
- zusätzliches Stabilisationstraining
- mehr Bewegungsraum und -freiheit
- erhöhte Übungsvielfalt

SO FUNKTIONIERT'S

Das folgende Ganzkörper-Workout mit Kurzhanteln sollte in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden. Absolviere von jeder Übung 20 Wiederholungen (ggf. pro Seite). Die Pausen zwischen den Übungen betragen ca. 15 Sekunden und zwischen den Runden 60 Sekunden. Das komplette Workout besteht aus drei Runden und konzentriert sich durch die Reihenfolge auf Oberkörper, Core und Unterkörper.

► // BIZEPSCURLS

Beuge aus einem stabilen Stand heraus deine Arme, bis die Hanteln auf Schulterhöhe anliegen. Deine Ellenbogen befinden sich dabei eng am Körper. Senk die Gewichte anschließend langsam und kontrolliert wieder ab. Wichtig: Führe die Übung nicht mit Schwung aus. Fortgeschrittene können bei dieser Übung auch große Schritte machen und sich im Raum bewegen.



▼ // SIT-UPS MIT ZUSATZGEWICHT

Leg dich auf den Rücken und winkle die Beine an. Auf deinem Bauch hältst du eine Hantel fest. Aus dieser Position heraus führst du nun Sit-ups aus. Spann dazu die Bauchmuskeln an und hebe die Schultern vom Boden, bis du dich in einer sitzenden Position befindest. Je weiter die Hantel dabei von der Hüfte entfernt ist (also in Richtung Brust wandert), mit umso mehr Widerstand trainierst du.



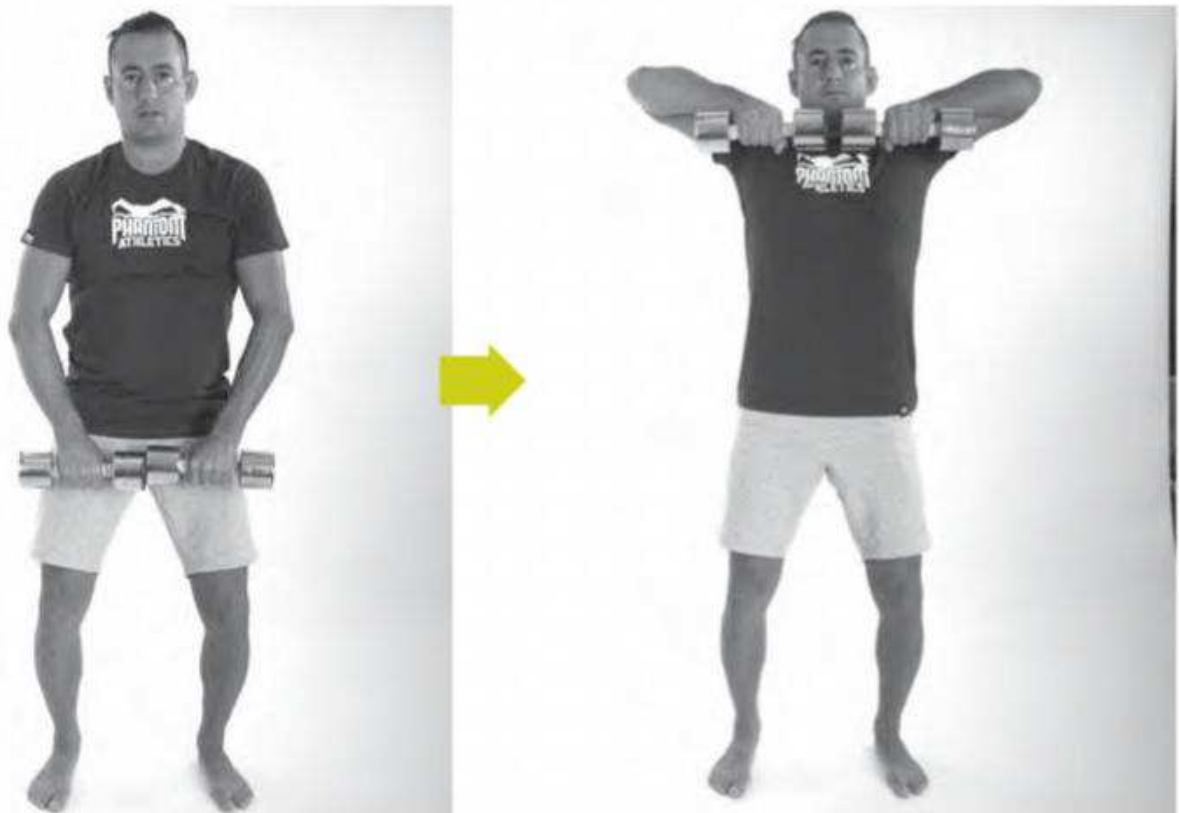
► // SUMO SQUAT MIT DREHUNG

Nimm einen breiten Stand ein und lass ein Paar Kurzhanteln wie abgebildet zwischen den Beinen herabhängen. Dein Rücken ist dabei gerade. Geh in die Kniebeuge und versuch, dich über ein Standbein im Kreis zu drehen, ohne dabei die Kniebeuge zu verlassen.



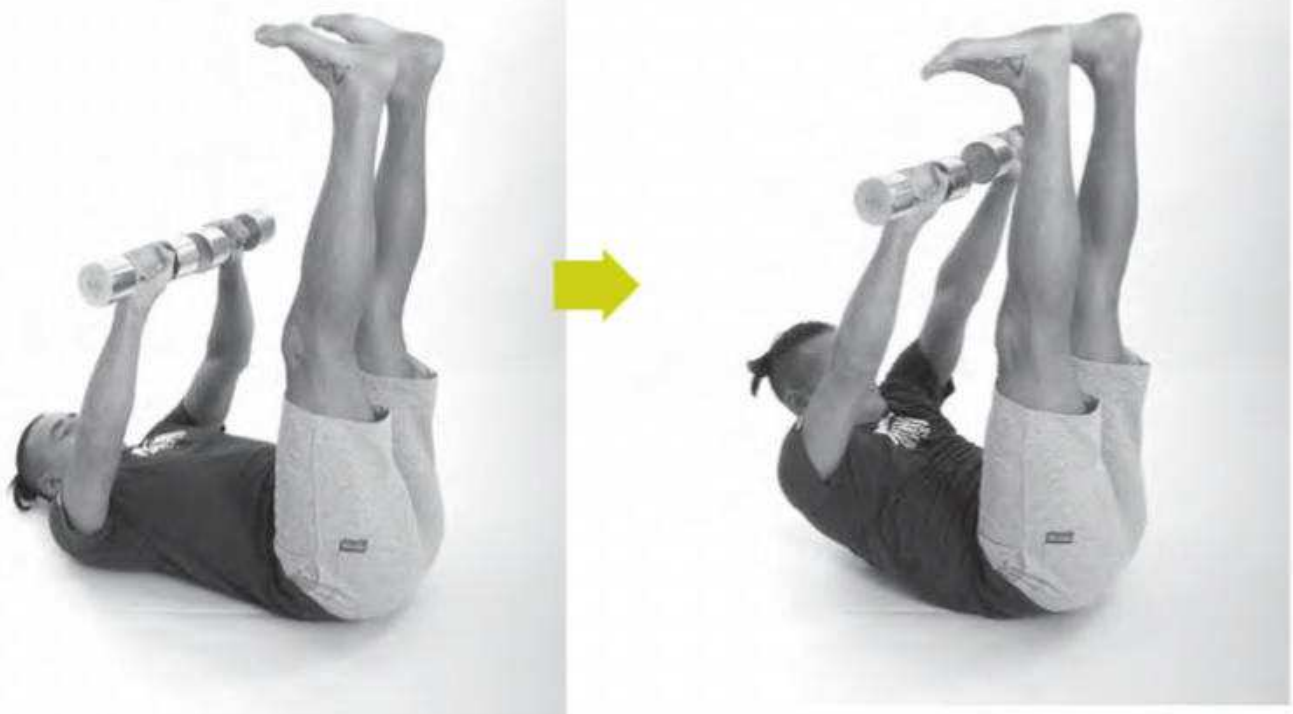
► // AUFRECHTES RUDERN

Nimm einen schulterbreiten Stand ein. Zieh die Hanteln eng am Körper bis auf Schulterhöhe nach oben und drück sie dabei permanent zusammen, sodass sie konstant eine gerade Linie bilden. Senk sie anschließend langsam wieder ab.



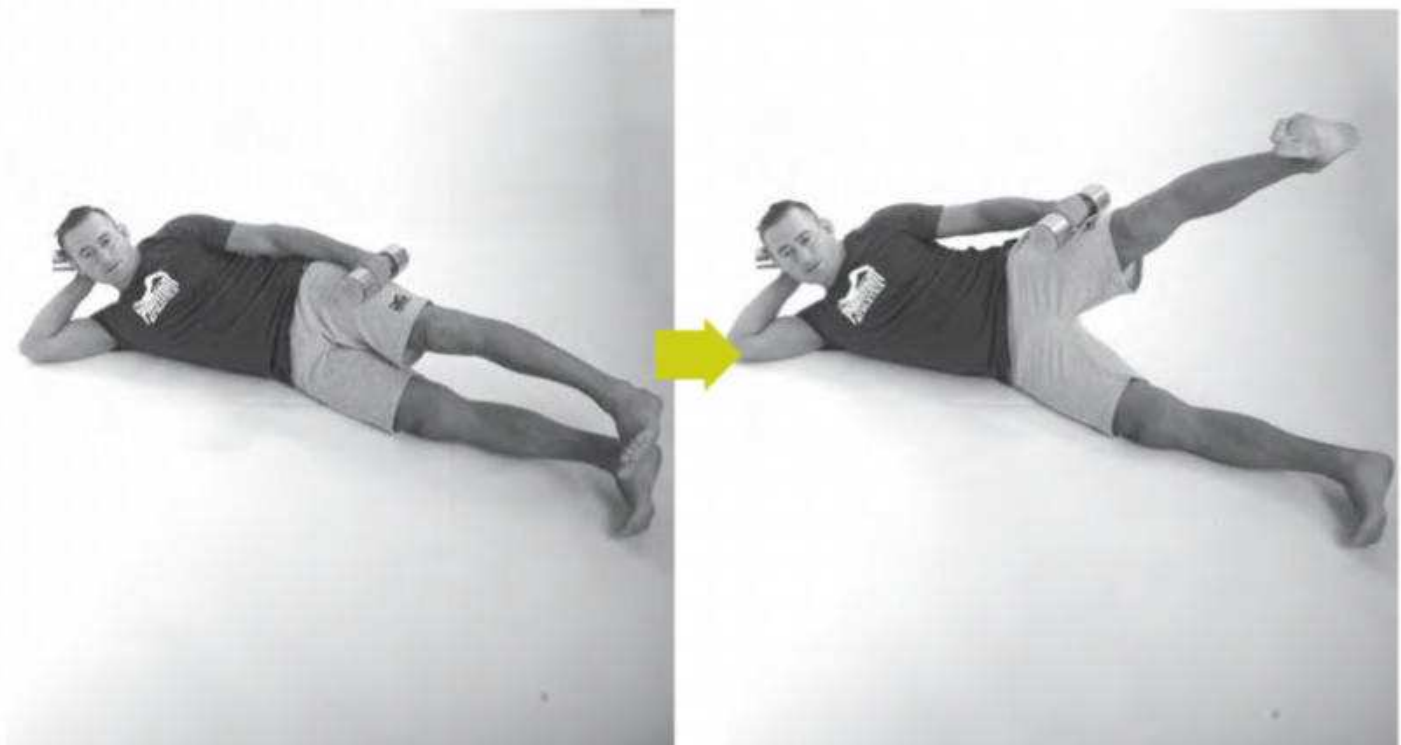
► // V-SITZ MIT ZUSATZGEWICHT

Leg dich auf den Rücken und streck die Beine gerade nach oben. Halte eine Kurzhantel in beiden Händen. Deine Arme sind ebenfalls gerade nach oben gestreckt. Heb nun deinen Oberkörper an, sodass Schultern und unterer Rücken nicht mehr den Boden berühren. Senk deinen Torso anschließend langsam wieder ab.



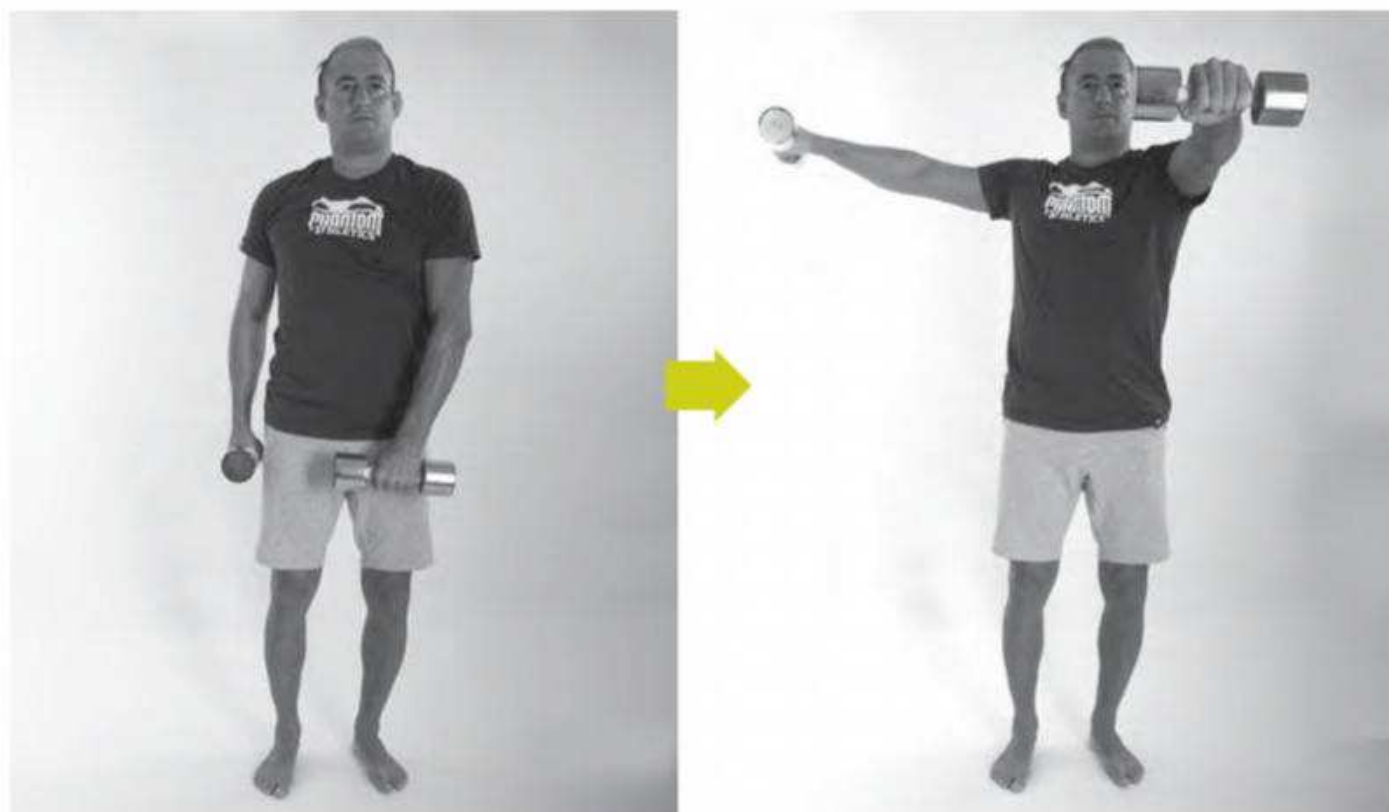
► // SEITLICHES BEINHEBEN MIT ZUSATZGEWICHT

Streck in der seitlichen Bodenlage deine Beine und lass dabei eine Hantel auf dem oberen Bein ruhen. Bewege das Bein gleichmäßig und ohne Schwung nach oben und wieder zurück. Die Hantel dient dabei als zusätzliche Belastung. Absolviere alle 20 Wiederholungen auf einer Seite, bevor das andere Bein dran ist.



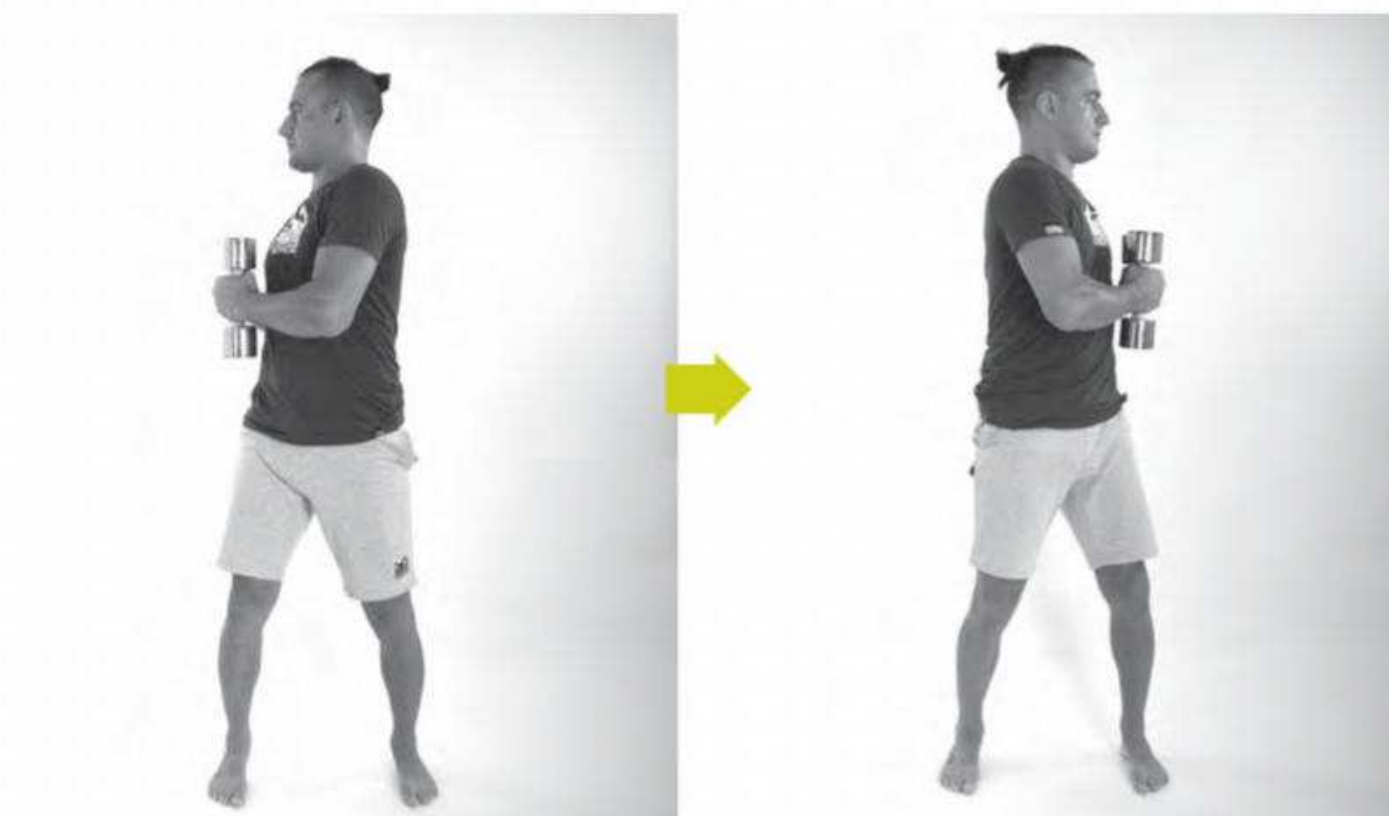
►// SCHULTERHEBEN

Diese Übung ist eine Kombination aus Seit- und Frontheben. Nimm einen schulterbreiten Stand ein und halte eine Hantel neben und eine vor deiner Hüfte. Heb nun gleichzeitig beide Hanteln bis auf Schulterhöhe nach oben, eine zur Seite und eine nach vorn. Wechsle nach 20 Wiederholungen die Position der Hanteln.



►//RUSSIAN TWISTS IM STEHEN

Dein Stand muss bei dieser Übung besonders stabil sein. Halte die Kurzhanteln auf Bauchhöhe, während die Ellenbogen eng am Körper liegen. Die Hanteln berühren deinen Körper nicht. Bewege die Hanteln nun, nur durch die Rotation deines Oberkörpers, langsam immer wieder von einer Seite auf die andere. Arme und Beine bewegen sich dabei nicht. Einmal nach links, zurück in die Mitte und dann nach rechts ist eine Wiederholung.



►// AUSFALLSCHRIT- TE

Nimm einen schulterbreiten Stand ein, die Hanteln liegen seitlich eng an der Hüfte. Mach aus dieser Position heraus abwechselnd Ausfallschritte nach vorn, dein Oberkörper bleibt dabei gerade. Das vordere Bein beschreibt einen 90-Grad-Winkel, das Knie des hinteren Beins berührt den Boden. Drück dich anschließend über das vordere Bein zurück in den Stand.



kabelzug-zirkel

Der Kabelzugturm ist eine Apparatur, die von den meisten Kerlen nur sporadisch genutzt wird, vielleicht für ein paar Flys für die Brust oder etwas Rudern. Mit diesem Workout kannst du deinen ganzen Körper am Kabel in Form bringen.

Von **Andrew Gutman**
Fotos **Ian Maddox**

■ Trotz all der coolen neuen Geräte im Fitness-Studio sind wir trotzdem noch große Fans einer alten Old-School-Maschine: dem Kabelzug. Er ist vielseitig einsetzbar, kann von Kopf bis Fuß auf verschiedene Höhen eingestellt und mit einer Vielzahl von Griffstücken versehen werden, sodass du damit unzählige Drück- und Zugübungen machen kannst, ohne dafür das Gerät wechseln zu müssen.

Ein weiterer Vorteil von Kabeln: Die Gelenkbelastung bei den Übungen ist gering. Im Gegensatz zu Lang- und Kurzhanteln verläuft eine Bewegung am Kabelzug flüssig und kontrolliert, sodass das Verletzungsrisiko entsprechend niedrig ist. Und unter uns: Es ist extrem befriedigend, wenn man sieht, wie sich der massive Gewichtstapel auf und ab bewegt.

Wir haben deshalb den Fitness-Trainer Brian Matthews aus New York gebeten, für uns ein Ganzkörper-Workout am Kabel zusammenzustellen. Bei diesem Programm sind dir giftige Blicke deiner Studio-Kollegen sicher, weil du den Zugturm 45 Minuten lang belagern wirst. Aber die Ergebnisse werden es wert sein!



Flys am hohen Kabel
[siehe S. 57]

HAARE & MAKEUP: CHRISTINA GUERRA FÜR CELESTINE, PRODUKTION: PATRICIA BILLOTTI FÜR PBNV

DAS WORKOUT

Stell die Kabelrolle des Zugturms auf die angegebene Höhe ein und absolviere von jedem der drei folgenden Zirkel drei Runden à 10 bis 15 Wiederholungen pro Übung. Pausiere danach kurz und beginne mit dem nächsten Zirkel. Für dieses Workout benötigst du folgende Griffstücke: zwei Einhandgriffe, einen Seilgriff und eine Fußgelenkschlaufe.



Niedriges Kabel

1

Kabel-Twists

Steh aufrecht, mit dem Kabelzug zu deiner Rechten und halte einen Einhandgriff mit beiden Händen neben deiner rechten Hüfte (A). Streck die Arme aus und dreh den Oberkörper nach links. Bring dabei deine Arme nach oben, bis sich der Griff etwa auf Kopfhöhe befindet (B). Senk die Arme anschließend langsam wieder ab, um eine Wiederholung zu vervollständigen. Absolviere erst alle Wiederholungen auf der einen und dann alle auf der anderen Seite.



2

Einarmiges Frontheben

Stell dich mit dem Rücken zum Zugturm auf und halte einen Einhandgriff in deiner linken Hand, der Arm gestreckt, die Faust eng am Körper. Die rechte Hand kannst du an der rechten Hüfte aufstützen. Beuge leicht die Knie, spanne den Core an und heb den gestreckten linken Arm bis auf Schulterhöhe an. Halte die Position eine Sekunde lang und senk den Arm langsam wieder ab, um eine Wiederholung zu komplettieren. Absolviere erst alle Wiederholungen auf der einen Seite und wechsele dann zur anderen.



3

Seitliches Beinheben

Befestige eine Schlaufe am linken Fußgelenk, stell dich mit dem Kabelzug zu deiner Rechten auf und halte dich mit der rechten Hand am Zugturm fest. Die linke Hand stützt du auf die Hüfte. Das Kabel verläuft hinter dem rechten Bein entlang. Spanne den Core an und heb das linke Bein zur Seite nach oben, bis deine Muskulatur in Hüfte und Gesäß vollständig kontrahiert ist. Senk das Bein langsam ab, um eine vollständige Wiederholung zu beenden. Absolviere erst alle Wiederholungen auf der linken Seite und danach alle auf der rechten.

1

Einarmiges Rudern

Stell dich mit Blickrichtung zum Zugturm auf und halte einen Einhandgriff in der linken Hand, die Handfläche zeigt nach unten. Mach einen Schritt nach hinten, bis das Kabel auf Spannung ist. Beuge leicht die Knie, streck deine Brust raus und stütz die rechte Hand in die Hüfte. Zieh deine Schulterblätter zurück und deinen linken Ellenbogen gerade nach hinten. Dreh dein Handgelenk während der Zugbewegung zum Körper ein, sodass deine Handfläche zu dir zeigt. Kehre anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück. Komplettiere erst alle Wiederholungen auf der linken Seite, bevor die rechte dran ist.



Mittelhohes Kabel



2

Flys am mittelhohen Kabel

Stell dich zwischen zwei parallelen Zugtürmen auf und versieh beide Kabel mit einem Einhandgriff. Nimm einen Griff in jede Hand und mach ein, zwei Schritte nach vorn, bis die Kabel gespannt sind. Halte die Ellenbogen leicht gebeugt und heb sie zur Seite an, bis sich deine Hände etwa auf Höhe der Schultern befinden. Drück nun beide Hände in einer Halbkreisbewegung nach vorn, als würdest du einen Baum umarmen wollen, bis sie sich vor deinem Körper treffen. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.

3

Pallof-Press überkopf

Stell dich etwa drei Meter vom Zugturm entfernt auf, den Kabelzug zu deiner Rechten, und halte einen Einhandgriff mit beiden Händen auf Brusthöhe (A). Beuge leicht die Knie, spannen den Core an und drück den Griff geradewegs nach oben über deinen Kopf, bis deine Arme vollständig gestreckt sind (B). Senk den Griff anschließend langsam wieder ab, um eine Wiederholung zu komplettieren. Mach erst alle Wiederholungen für eine Seite, dann alle für die andere.



EXPERTEN-TIPP

AUF UND AB

Was genau bedeutet eigentlich hohes, niedriges oder mittelhohes Kabel? Befindet sich die Kabelrolle in der untersten Position am Boden, gilt das Kabel als tief. Die mittelhohe Position befindet sich auf Brusthöhe und die hohe Position etwa 30 Zentimeter über deinem Kopf. Du darfst diese Positionen aber gerne leicht verändern, um deine Muskulatur auch mal aus anderen Winkeln zu beanspruchen. Ein hohes Kabel beansprucht beispielsweise die obere Brust, während ein mittelhohes Kabel eher den Mittelteil der Brust stimuliert.



1

Bizeps-Curls

Stell dich zwischen zwei parallele Zugtürme und versieh die Enden der Kabel mit Einhandgriffen. Nimm einen Griff in jede Hand, deine Handflächen zeigen nach oben, die Arme sind vollständig gestreckt, sodass die Kabel unter Spannung stehen. Spann deinen Core an und bewege beide Hände in einer Curl-Bewegung in Richtung Kopf, bis deine Bizepse angespannt sind und sich die Hände auf einer Linie mit deinen Ohren befinden. Es bewegen sich dabei nur deine Unterarme, nicht jedoch die Oberarme. Kehre anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück.



2

Face-Pulls

Stell dich mit Blickrichtung zum Kabelzug auf und greif mit beiden Händen einen Seilgriff, sodass die Handflächen zueinander zeigen. Deine Arme sind dabei gestreckt und das Seil auf Spannung. Zieh die Schulterblätter zusammen und rudere das Seil in Richtung deines Gesichts. Deine Ellenbogen führen die Bewegung an. Halte die Kontraktion eine Sekunde lang und streck die Arme langsam wieder.



Hohes Kabel

3

Kabel-Crunches

Knie dich in Blickrichtung zur Kabelrolle etwa einen Meter vor einen Zugturm und nimm einen Seilgriff in beide Hände. Zieh das Kabel nach unten in den Nacken, sodass sich dein Kopf zwischen beiden Seilenden befindet (A). Behalte die Arme fest in Position und beuge deinen Oberkörper in einer Crunch-Bewegung nach unten, bis die Bauchmuskeln vollständig kontrahiert sind (B). Richte dich anschließend langsam wieder auf.



A



B

EXPERTEN-TIPP

WENIGER IST MEHR

Du musst bei deinen Übungen nicht den gesamten Gewichtstapel bewegen. Vermutlich würde dir das ohnehin nur mit Schwung gelingen, was kontraproduktiv ist. Nutze stattdessen leichtere Gewichte und führe die Bewegungen langsam aus. So baust du effektiver Muskeln auf und vermeidest Verletzungen.

simba-squat

Ersetze die nicht ganz ungefährliche Langhantel-Kniebeuge durch eine ebenso effektive Variante, die sogar noch mehr Muskeln anspricht.

Von Andrew Gutman



■ Wer Kraft und Muskeln in Schenkeln und Gesäß aufbauen will, kommt an der Langhantel-Kniebeuge eigentlich nicht vorbei. Eigentlich. Denn wenn du nicht unbedingt Gewichte jenseits der hundert Kilo bewegen musst (weil du z. B. Kraftdreikämpfer oder Profi-Bodybuilder bist), gibt es zu dem komplexen Übungsklassiker auch interessante Alternativen. Denn so eine Kniebeuge mit viel Gewicht auf den Schultern ist äußerst anspruchsvoll und kann die Wirbelsäule stark belasten, wenn du sie nicht perfekt sauber ausführst. (Für mehr Tipps zu einer perfekten Kniebeuge-Technik, siehe Seite 86.)

Versuch es stattdessen einmal mit einer Kniebeuge-Variante namens Simba-Squat, eine vielseitige Übung, die du mit allen möglichen Gerätschaften ausführen kannst, z. B. mit einer Kurzhantel, einer Kettlebell oder einem Medizinball. Weil du das Gewicht mit gestreckten Armen in die Höhe reckst, wie einst Rafiki mit dem kleinen Simba in „König der Löwen“ (daher der Name der Übung), zwingst du deinen Körper zu einer sauberen Technik, weil du ganz automatisch deine Schultern zurückziehst, deine Brust rausstreckst und dein Körpergewicht auf die Fersen verlagerst, um das Gewicht der Hantel vor deinem Körper auszugleichen. All das führt zu einer effizienteren Kniebeuge, meint Krafttrainer Matt Pudvah.

Allein das Halten des Gewichts in der Luft ist ein Workout für sich und stellt die Kraft deiner Schultern, Arme und des Cores auf die Probe, sodass dies eine echte Ganzkörperübung ist. Die Simba-Squat ist auf ihre Art genauso fordernd wie eine klassische Kniebeuge, das Verletzungsrisiko ist dabei nur wesentlich geringer.

SO FUNKTIONIERT'S

Wähle ein leichtes Gewicht (leichter als bei einer Goblet-Squat, etwa eine 16-Kilo-Kettlebell oder einen ebenso schweren Medizinball). Nimm einen schulterbreiten Stand ein, platziere deine Hände wie abgebildet unter dem Gewicht und halte es in einem etwa 45-Grad-Winkel mit gestreckten Armen oberhalb deiner Stirn in die Höhe. Spann deinen Core an und beuge Knie und Hüfte, bis deine Oberschenkel waagerecht sind. Drück dich anschließend kraftvoll zurück nach oben. Mach zwei bis drei Sätze à acht bis zehn Wiederholungen.

FOTO: IAN MADDOX, STYLING: SHARON WILLIAMS FÜR ART DEPARTMENT, HAARE & MAKE-UP: CHRISTINA GUERRA FÜR CELESTINE AGENCY, PRODUKTION: PBNV.

GEAR UP

Every meal, every training session, every day... One test after another in your relentless, unending pursuit of size and strength. These are the external variables you control—what you eat, how much, how often you train. The thing you can't control is internal—variables like your testosterone levels. Is there a way to take more control, legally? If you could, your progress would come more quickly, efficiently. This is the simple idea that gave birth to Animal Test. Animal Test is a powerful and legal hypertrophic/pro-androgenic testosterone support supplement that helps amplify your body's anabolic response. It combines potent natural compounds with a patented, effective and proven ingredient in arachidonic acid (ARA). Add Animal Test to your training protocol to help you pass your next test with flying colors.

- Powerful & Legal Pro-Testosterone Supplement
- Facilitates Rise In Free And Total Testosterone
- Effective Anti-Estrogen Ingredients
- Promotes Mass & Strength Gains

youtube.com/animalpak | @animalpak
info@animalpak.com | 800.872.0101 | www.animalpak.com



BODYLAB24

KUNDENSERVICE:
0800-822 4422 (GRATIS)
Mo-Fr 9:00-17:00 UHR

WHATSAPP:
0177-476 3365

BODYTRADE BV - KONTAKT: INFO@BODYLAB24.DE
DEUTSCHLAND: RUDOLF-DIESEL-STRASSE 5, 40670 MEERBUSCH
WWW.BODYLAB24.DE



Abnehmen leicht gemacht

Nicht nur abnehmwillige Damen sind immer wieder auf der Suche nach Produkten, die ihre Bemühungen zur Gewichts- und vor allem Fettreduktion unterstützen. Auch Sportler, hier insbesondere die Kraftsportler und Bodybuilder, legen in bestimmten Trainingsphasen eine kalorienarme Ernährung zur Definition ein, bei der die vorhandenen Muskeln jedoch nicht abgebaut werden dürfen, sogar ein Aufbau wird in diesen Phasen noch angestrebt. Die Ernährung muss dabei natürlich alle für den Muskelaufbau und -erhalt wichtigen Nährstoffen beinhalten, daher essen diese Sportler nach einem strengen, meist von Fachleuten zusammengestellten, Ernährungsplan. Auch einige Supplements haben sich zu Unterstützung in diesen Phasen bewährt, vor allem wenn es darum geht die letzten Fettdepots abzubauen.

F-Burner (Fatburner) stehen dabei für viele Bodybuilder an erster Stelle und gehören zu den beliebtesten Produkten in Definitionsphasen. Sie werden besonders häufig in Verbindung



mit einer kohlenhydratereduzierten und eiweißreichen Ernährungsstrategie (Stichwort LOW CARB DIÄT) eingenommen. Die Kapseln enthalten u.a. hochwertige Pflanzenextrakte und kombinieren die besten Wirkstoffe, um schnell und effizient zum Erfolg zu gelangen.

Ein weiteres bekanntes und vielfach verwendetes Supple-

“Wirkstoffe, um schnell und effizient zum Erfolg zu gelangen”

ment in einer Diät- oder Definitionsphase sind L-Carnitin Kapseln. Sie enthalten die natürliche Aminosäure L-Carnitin, die vom Körper selbst aus den Aminosäuren Lysin und Methionin synthetisiert werden kann. Sie spielt eine wesentliche Rolle im Fettstoffwechsel des Körpers. Der Körper kann Fettsäuren nur als Energielieferant nutzen, wenn es aus dem Blut in die Muskelzellen transportiert wird - genau daran ist L-Carnitin in entscheidender Weise be-

teilt. Als Verbindung Acetyl-L-Carnitin wird es besonders gut vom Körper aufgenommen

“positive Effekte beim Fettabbau und dem Aufbau schlanker Muskelmasse”

und kann sehr schnell verarbeitet und eingesetzt werden, daher wird die Einnahme der Kapseln vor dem Training empfohlen.

Zu den Standardsupplements in einer Diätphase zählt ebenfalls konjugierte Linolsäure (CLA = **Conjugated Linoleic Acid**).

Diese gehört zu den mehrfach ungesättigten und essentiellen (lebensnotwendigen) Fettsäuren und kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie muss daher über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. CLA werden positive Effekte beim Fettabbau und dem Aufbau schlanker Muskelmasse nachgesagt und werden als Supplement in Kapselform angeboten. Besonders im Bodybuildingbereich werden CLA Kapseln in Definitionsphasen vor Wettkämpfen eingesetzt.

Unser Angebot von Bodylab24 für Deine nächste kohlenhydratreduzierte Diät oder Definitionsphase - 1000fach bewährt!

MEGADEAL 8 DER FETTKILLER-PACK ZUM KOMBIPREIS.

Ein Paket aus F-Burner, Acetyl-L-Carnitine und CLA Kapseln - die optimale Unterstützung für Deinen Fettabbau.

Alle 3 Produkte werden von zahlreichen Abnehmwilligen in unterschiedlichen Kombinationen genutzt und vielfach verwendet. Stehst Du vor einem Bodybuilding-Wettkampf oder steht der nächste Strandaufenthalt vor der Tür, kann die Kombination aus unseren F-Burner-Kapseln, den Acetyl L-Carnitine und den CLA Kapseln Dir hilfreich zur Seite zu stehen, um immer eine gute Figur zu machen - probier's aus!

essentiellen (lebensnotwendigen) Fettsäuren

hochwertige Pflanzenextrakte, mit die besten Wirkstoffe

positive Effekte beim Fettabbau

megadeal 8

BODYLAB24 SPORTS NUTRITION
CLA

BODYLAB24 SPORTS NUTRITION
F-BURNER
DIETARY SUPPLEMENT | 120 GELCAPS (NET WT. 97.9g)

BODYLAB24 SPORTS NUTRITION
ACETYL L-CARNITINE
DIETARY SUPPLEMENT | 120 TABS (NET WT. 144g)

Produktbewertung

Sascha ★★★★★
Super Lieferung
Super Produkt
Super Ergebnis

philip becker ★★★★★
nach 12 wochen low carb diät + diese pillen 15 kilo abgenommen ohne sport! top

Martina ★★★★★
Habe die Kombi jetzt 3 Monate genommen und Kohlenhydrate reduziert abends. Auf der Waage sind jetzt 7 kg weniger. Danke für den tollen Tipp damals am Telefon.

Infos & Bestellung:
www.bodylab24.de

Zuhause ist es doch am schönsten

Mit diesen drei knallharten Workouts wirst du dank minimalem Ausrüstungsbedarf auch daheim fit wie ein MF-Model.

■ Jeder, der gerne mit Gewichten trainiert, träumt davon, irgendwann einmal ein ganzes Fitness-Studio nur für sich allein zu haben. Besonders stark ist diese Wunschvorstellung meist dann, wenn die Schlange an der Hantelbank 15 Meter lang ist und wieder jemand den Kniebeugenständer besetzt, um daran Bizeps-Curls zu machen. Leider werden jedoch die wenigsten von uns je den Luxus eines vollausgestatteten privaten Studios genießen können, denn dafür braucht es jede Menge Platz und eine noch größere Menge Geld.

Doch auch mit einem spartanisch eingerichteten Home-Gym im Keller oder der Garage lässt sich so einiges erreichen. Fitness- und Gesundheitsberater Tom Eastham, der regelmäßig als Model für die Workout-Strecken in Men's Fitness vor der Kamera steht, hat drei Workouts für dich gebastelt, für die du nur eine Bank, ein Paar Hanteln, eine Kettlebell und einen Medizinball benötigst.



3 WORKOUTS, FÜR DIE DU NUR EINE BANK UND BASICS BRAUCHST



SUPERSÄTZE

Absolviere fünf Übungspaare mit einer Bank, einem Paar Kurzhanteln, Kettlebells und einem Medizinball, um fettfreie Masse und Kraft in allen großen Muskelgruppen aufzubauen.



EMOM

Steht für „every minute on the minute“ und bedeutet: Du hast eine Minute für alle Wiederholungen und die anschließende Pause. Danach geht's weiter. So wird dein Körper zur Fettverbrennungsmaschine.



AMRAP

Steht für „as many reps as possible“. Versuch in diesen beiden Zirkeln also, so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen, um Muskeln, Herz und Lunge bis ans Limit zu pushen und deine Fitness zu verbessern.

WORKOUT 1 SUPERSÄTZE

SO FUNKTIONIERT'S

Nach einem fünfminütigen Warm-up beginnst du die Einheit mit dem ersten Supersatz. Das heißt, du machst einen Satz à 12 Wiederholungen von Übung 1A, pausierst 30 Sekunden und machst einen weiteren Satz à 12 Wiederholungen von Übung 1B. Pausiere erneut 30 Sekunden und absolviere insgesamt drei Supersätze, bevor du mit dem nächsten Satzpaar weitermachst. Arbeite dich nach diesem Muster durch alle fünf Supersätze.

DAS BRINGT'S

„Dies ist ein äußerst effektives, zeitsparendes Workout, das alle wichtigen Muskelgruppen beansprucht. Der Wiederholungsbereich ist so gewählt, dass du deine Muskulatur optimal zum Wachsen stimulierst“, sagt Eastham. „Die kurzen Pausen sorgen außerdem dafür, dass dein Puls ansteigt und du dadurch mehr Kalorien verbrennst. Du baust also gleichzeitig Muskeln auf und verbrennst Fett.“



SUPERSATZ 1

1A GOBLET SQUATS
SÄTZE 3, WDH. 12,
PAUSE 30 SEK.

Stell dich aufrecht hin und halte eine Kettlebell wie einen Kelch in beiden Händen. Beuge die Knie bis deine Schenkel eine waagerechte Position passiert haben. Halte diese Position zwei Sekunden und drück dich über die Fersen zurück in den Stand.

1B KH-BANK-DRÜCKEN
SÄTZE 3, WDH. 12,
PAUSE 30 SEK.

Leg dich mit dem Rücken auf die Bank und stell die Füße fest auf den Boden. Halte in jeder Hand eine Kurzhantel und streck die Arme gerade nach oben. Senk die Gewichte zu den Seiten deiner Brust ab und drück sie anschließend in die Startposition zurück.

ZUHAUSE IST ES DOCH AM SCHÖNSTEN

SUPERSATZ 2

2A RUMÄNISCHES KH-KREUZHEBEN
SÄTZE 3, WDH. 12, PAUSE 30 SEK.

Steh aufrecht und halte eine Kettlebell in jeder Hand. Beuge dich aus der Hüfte heraus so weit wie möglich nach vorn und halte die Beine dabei gestreckt. Halte die Endposition zwei Sekunden und richte dich wieder auf.

2B KH-SCHULTER-DRÜCKEN IM SITZEN
SÄTZE 3, WDH. 12, PAUSE 30 SEK.

Setz dich auf eine Bank und halte zwei Kurzhanteln auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen zueinander. Drück die Gewichte geradewegs nach oben über deinen Kopf, bis deine Arme gestreckt sind. Senk sie anschließend wieder in die Ausgangsposition ab.



SUPERSATZ 3

3A KETTLE-BELL-AUFSTEIGER
SÄTZE 3, WDH. 12, PAUSE 30 SEK.

Stell dich vor eine Bank und halte eine Kettlebell in der Rack-Position auf deiner linken Schulter. Steig mit dem linken Fuß auf die Bank und drück dich damit ab, bis du mit beiden Füßen oben stehst. Steig anschließend wieder herunter. Mach sechs Wiederholungen mit links, dann weitere sechs mit rechts.

3B KH-RUDERN IM STÜTZ
SÄTZE 3, WDH. 12, PAUSE 30 SEK.

Begib dich in den hohen Stütz und halte dabei zwei Kurzhanteln fest. Spann die Bauchmuskeln an und zieh eine Hand in einer Ruderbewegung nach oben. Senk das Gewicht wieder ab und wiederhole die Bewegung auf der anderen Seite. Dies ist eine volle Wiederholung.



SUPERSATZ 4

4A TUCK-UPS
SÄTZE 3, WDH. 12, PAUSE 30 SEK.

Setz dich auf eine Bank und spanne deine Bauchmuskeln an. Hebe deinen Oberkörper in einer Crunchbewegung an und zieh gleichzeitig die Knie zur Brust. Halte die Position kurz und kehre in die Ausgangshaltung zurück. Spann die Bauchmuskeln den gesamten Satz über an.

4B RUSSIAN TWISTS
SÄTZE 3, WDH. 12, PAUSE 30 SEK.

Setz dich auf eine Bank und halte einen Medizinball mit beiden Händen. Hebe Oberkörper und Füße von der Bank und nutze die Kraft deiner Bauchmuskeln, um deinen Torso erst nach links, dann nach rechts und wieder in die Mitte zu drehen. Dies ist eine volle Wiederholung.

SUPERSATZ 5

5A BANKSPRÜNGE SÄTZE 3, WDH. 12, PAUSE 30 SEK.

Stell dich in Blickrichtung zur Bank auf. Senk dich in eine Viertel-Kniebeuge ab und spring explosiv nach oben, um auf der Bank zu landen. Steig anschließend wieder herunter. Fortgeschrittene können über die Bank drüber springen, sich umdrehen und wieder zurückspringen.

5B KETTLE- BELL-SWINGS SÄTZE 3, WDH. 12, PAUSE 30 SEK.

Steh aufrecht und halte eine Kettlebell mit beiden Händen. Schwing das Gewicht durch deine Beine hindurch nach hinten, dann stoß die Hüfte nach vorn, um es bis auf Kopfhöhe nach oben zu schwingen. Schwing die Kettlebell anschließend wieder nach hinten und wiederhole das Ganze.



WORKOUT 2 EMOM

SO FUNKTIONIERT'S

Absolviere drei Runden der vier abgebildeten Aufwärmübungen, um Muskulatur und Nervensystem für das eigentliche Workout vorzubereiten. Stell dir für das Workout einen Timer und mach 15 Wiederholungen von der ersten Übung. Pausiere anschließend so viele Sekunden, wie noch bis zum Ende der ersten Minute übrig sind. Mach anschließend 30 Wiederholungen von Übung zwei sowie 15 Wiederholungen von Übung drei und pausiere jeweils den Rest einer vollen Minute. Beginne anschließend wieder von vorn und trainiere insgesamt 30 Minuten.

DAS BRINGT'S

„EMOM-Workouts sind extrem hart, weil du für die Sätze immer länger brauchst, je erschöpfter du wirst, und dadurch die Pausen immer kürzer werden“, sagt Eastham. „Diese Art von Training eignet sich hervorragend, um Fett zu verbrennen und deine Cardio-Fitness zu verbessern. Einsteiger sollten zunächst nur 18- bis 21-Minuten-Einheiten absolvieren und statt Wiederholungen zu zählen lieber 40 Sekunden trainieren und 20 Sekunden pausieren.“



WARM-UP ABSOLVIERE DREI RUNDEN



1 SCHULTERBLATT-LIE- GESTÜTZE WDH. 10

Begib dich in den hohen Stütz und senke und hebe deine Schulterblätter. Halte Arme und Beine gestreckt.



2 EINARMIGES KH-BANKDRÜCKEN WDH. 20.

Leg dich auf die Bank und halte eine Kurzhantel in einer Hand. Senk das Gewicht ab und drück es wieder nach oben. Mach erst zehn Wiederholungen auf einer Seite, dann weitere zehn auf der anderen.

ZUHAUSE IST ES DOCH AM SCHÖNSTEN



3 RUMÄNISCHES KETTLEBELL-KREUZHEBEN WDH. 10

Steh aufrecht und halte eine Kettlebell mit beiden Händen. Beuge dich aus der Hüfte heraus nach vorne und halt die Beine dabei gestreckt. Richte dich anschließend wieder auf.



4 DOWN-UPS WDH. 10.

Steh aufrecht und begib dich dynamisch in einen tiefen Liegestütz. Zieh anschließend die Knie an und richte dich wieder auf.



EMAM WORKOUT

1 LIEGESTÜTZE MIT ERHÖHTEN FÜSSEN WDH. 15

Begib dich in den hohen Stütz, mit Schultern, Ellenbogen und Handgelenken auf einer Linie und den Füßen auf eine Bank gestützt. Beuge die Ellenbogen und senke die Brust in Richtung Boden ab. Stoppe kurz vorher und streck die Arme, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Pausiere nach 15 Minuten für den Rest der vollen Minute und mach anschließend mit Übung zwei weiter.



2 KETTLEBELL SWINGS WDH. 30

Steh aufrecht und halte eine Kettlebell mit beiden Händen. Schwing das Gewicht durch deine Beine hindurch nach hinten, dann stoß die Hüfte nach vorn, um es bis auf Kopfhöhe nach oben zu schwingen. Schwing die Kettlebell anschließend wieder nach hinten und wiederhole das Ganze. Pausiere nach 30 Wiederholungen für den Rest der vollen Minute und mach anschließend mit Übung drei weiter.



3 BURPEES

WDH. 15

Geh aus dem aufrechten Stand in die Knie. Stütz dich mit den Händen ab und wirf die Beine zurück, um sie zu strecken. Mach einen Liegestütz und berühre mit der Brust den Boden. Zieh anschließend die Knie wieder an und spring explosiv nach oben. Mach sofort mit der nächsten Wiederholung weiter, sobald du landest. Pausiere nach 15 Wiederholungen für den Rest der vollen Minute und beginne wieder bei Übung eins.



WORKOUT 3 AMRAP

SO FUNKTIONIERT'S

Absolviere zwei Runden der drei abgebildeten Aufwärmübungen und beginne anschließend mit dem eigentlichen Workout. Mach in AMRAP 1 zehn Wiederholungen pro Bein von der ersten Übung und danach sofort je zehn Wiederholungen von der zweiten und dritten Übung. Beginne anschließend ohne Pause wieder bei Übung 1. Ziel ist es, so viele Runden wie möglich in zehn Minuten zu absolvieren. Danach darfst du fünf Minuten lang pausieren und absolvierst anschließend AMRAP 2 nach dem gleichen Schema.

DAS BRINGT'S

„Zehn Minuten konstanter Dauerbelastung sind ziemlich heftig. Deshalb solltest du dich am Anfang etwas zurückhalten und nicht zu viel Gas geben, sonst verschießt du dein Pulver zu früh und bist nach ein paar Minuten platt“, meint Eastham. „Achte auf eine saubere Ausführung und regelmäßige Atmung, um deine Muskeln mit genügend Sauerstoff zu versorgen. Wenn möglich, mach gegen Ende etwas mehr Tempo, um ein intensives Finish hinzulegen.“



WARM-UP ABSOLVIERE ZWEI RUNDEN



1 EINARMIGES KH-DRÜCKEN IM KNIEN

WDH. 20

Beginne in der Ausfallschritt-Position. Mach also mit dem linken Bein einen weiten Schritt nach vorne, Knie und Zehen des hinteren Beins berühren den Boden. Halte eine Kurzhantel in der rechten Hand, spanne die Bauchmuskeln an und drück das Gewicht gerade nach oben. Mach erst zehn Wiederholungen auf einer Seite, dann zehn auf der anderen.



2 SEITLICHE AUSFALLSCHRITTE

WDH. 10

Nimm einen breiten Stand ein. Beuge ein Knie und lass dich in einen seitlichen Ausfallschritt sinken. Halte deine Arme dabei waagrecht nach vorn gestreckt. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Bewegung auf der anderen Seite. Das ist eine volle Wiederholung.



3 SEITLICHE MEDIZINBALL-SLAMMS IM KNIEN

WDH. 10

Knie dich mit beiden Beinen auf den Boden und halte einen Medizinball mit beiden Händen. Hebe den Ball über deinen Kopf und schmettere ihn zur Seite auf den Boden. Hebe ihn wieder auf und wiederhole die Bewegung auf der anderen Seite. Das ist eine volle Wiederholung.

AMRAP1

1 AUSFALLSCHRITTE MIT ÜBERKOPFDRÜCKEN WDH. 20

Steh aufrecht und halte in der rechten Hand eine Kurzhantel auf Schulterhöhe. Mach mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorne und drück das Gewicht gleichzeitig nach oben über deinen Kopf. Drück dich mit dem vorderen Fuß ab, um in die Ausgangsposition zurückzukehren und senke dabei das Gewicht. Mach zehn Wiederholungen, dann wechsele die Seiten.



2 MEDIZINBALL-SLAMMS WDH. 10

Steh aufrecht und halte einen Medizinball mit beiden Händen. Hebe den Ball hoch über deinen Kopf und schmettere ihn auf den Boden. Hebe ihn auf und wiederhole das Ganze.



3 BANKHOCKE WDH. 10

Stell dich neben eine Bank und halte dich mit beiden Händen an ihren Seiten fest. Die Füße sind eng beisammen. Spring mit beiden Füßen ab und schwing dich dynamisch über die Bank, um auf der anderen Seite in der gleichen Position zu landen. Das ist eine Wiederholung. Führe die Wiederholungen schnell und kontrolliert aus.



AMRAP2

1 EINBEINIGE KNIEBEUGE MIT ABSETZEN WDH. 10

Stell dich auf einem Bein mit dem Rücken zur Bank auf und drück eine Kettlebell mit beiden Händen vor deine Brust. Mach eine Kniebeuge, bis du auf der Bank sitzt, dann richte dich wieder auf. Wechsle nach fünf Wiederholungen das Standbein.



2 KETTLEBELL-SNATCHES 10 PRO SEITE

Beginne mit einem einarmigen Swing. Zieh, sobald die Kettlebell durch deine Beine nach hinten schwingt, die Schulter zurück und nach oben. Zieh gleichzeitig deinen Ellenbogen nach oben, um das Gewicht heraufzuwuchten. Sobald Kettlebell und Ellenbogen auf gleicher Höhe sind, schieb deinen Arm unter das Gewicht und drück es nach oben über deinen Kopf.



3 HOLLOW BODY ROCK WDH. 20

Leg dich mit gestreckten Beinen auf eine Bank, die Füße eng beisammen, und streck die Arme gerade über deinen Kopf. Spann die Bauchmuskeln an und schwing deinen Oberkörper nach oben, sodass sich deine gestreckten Beine nach unten bewegen. Schwing anschließend die Beine nach oben, sodass sich dein Oberkörper wieder nach unten bewegt. Das ist eine volle Wiederholung.



**ONLINE
TRAINER
LIZENZ**

Wie du als **BEGEISTERTER SPORTLER**
dank der **OTL AKADEMIE** schnell und einfach zu
deiner **FITNESSTRAINER-LIZENZ** kommst

OHNE EINEN TEUREN, ZEITAUFWENDIGEN PRÄSENZKURS

Lerne bequem zu Hause oder unterwegs in deinem eigenen Tempo
und werde Trainer mit **staatlich geprüfter Ausbildung!**



Bei der **TÜV-zertifizierten OTL Akademie** entscheidest du selbst, wann und wo du lernst. Du sparst Bares und viel Zeit, da teure, zeitaufwendige Präsenzseminare durch einen persönlichen Online-Campus ersetzt werden.

Mach es wie **6.687 zufriedene Absolventen** vor dir und lass dich in wenigen Tagen zum **Fitnesstrainer oder Ernährungsberater** ausbilden.
100 % flexibel und garantiert zum besten Preis.



Informiere dich jetzt und starte deine staatlich geprüfte Trainerausbildung noch heute: **www.otl.gmbh/mensfitness**



So weit die Füße tragen

Ob 5K-Lauf oder Ultramarathon, einen Laufwettbewerb zu finishen ist kein Hexenwerk – wenn du richtig dafür trainierst. Unsere Experten verraten dir wie.

Text Joel Snape



SO WEIT DIE FÜSSE TRAGEN

SO TRAINIERST DU FÜR EINEN 5K -LAUF

Lauf-Experte und Buchautor John Brewer erklärt dir, wie du Ausdauer und Tempo für die kürzest-mögliche Renndistanz aufbaust.

Wie viel Training ist nötig? Das hängt davon ab, wie fit du bereits bist. Zwei bis drei Einheiten pro Woche genügen für die meisten Menschen. Damit kannst du deinen Körper zunächst daran gewöhnen, lange zu laufen und später auch, weit zu laufen. Wenn du zum ersten Mal die Distanz von fünf Kilometern laufen möchtest, dann solltest du dich langsam heranarbeiten. Lauf im Training eine ähnliche Distanz oder nur etwas weiter und absolviere regelmäßig Intervall-Einheiten, um deine Regenerationsfähigkeit und die Schnelligkeit deiner Beine zu erhöhen. Erfahrene Läufer können an einer schnelleren Zeit oder längeren Distanz arbeiten und vermehrt Intervall-Läufe einbauen, um so ihre Laktattoleranz und Sauerstoffaufnahmekapazität (VO2max) zu erhöhen.

Wie sollten meine Trainingseinheiten aufgeteilt sein? Wichtig ist eine Mischung aus gleichmäßigen Läufen für Ausdauer und Beinkraft und Intervall-Einheiten, mit denen du Laktattoleranz, Beinschnelligkeit und Regenerationsfähigkeit verbesserst.

Welche Trainingseinheit ist die wichtigste? Die harten Intervall-Läufe mit intensiven Belastungsphasen und kurzen Pausenzeiten. Das wird die anstrengendste Einheit der Woche, du schulst damit aber alle Fitness-Aspekte, die für einen 5K-Lauf nötig sind: hohes Tempo für deine Beinschnelligkeit, kurze Pausen für die Laktattoleranz und eine schnelle Schrittfrequenz für Beinschnelligkeit und -kraft.

Wie werde ich schneller? Indem du auch im Training immer schneller läufst und mehr Beinkraft entwickelst. Einheiten mit hohem Lauftempo sind daher wichtig, um an der nötigen Beinschnelligkeit zu arbeiten. Beinkraft bekommst du durch Bergläufe oder plyometrisches Training. Für dauerhaft hohes Tempo ist aber auch deine aerobe Kapazität essentiell wichtig, schließlich handelt sich beim 5K um einen Dauerlauf und nicht um einen Sprint.

Was sind die häufigsten Fehler? Ein weit verbreiteter Fehler ist es, dich im Training nur auf die Distanz zu konzentrieren und dabei kürzere Einheiten mit höherer Intensität zu vernachlässigen. Wenn du dich verbessern willst, musst du deine Dauerlauf-Komfortzone verlassen.

Was kann ich mir von Elite-Läufern abschauen? Lauf-Profis kombinieren Intensität mit Volumen und laufen bereits in der Vorbereitung mehrere kleinere Rennen, um ihre Fitness aufzubauen und zu halten – wohlwissend, dass ihre besten Leistungen erst später kommen. Pausentage, an denen sich der Körper erholen und auf den Trainingsreiz ansprechen kann, sind ebenso ein fester Bestandteil der Trainingsprogramme erfahrener Läufer.

SO TRAINIERST DU FÜR EINEN 10K -LAUF

Lauf-Expertin Gundula Hennig verrät, warum deine leichteste Einheit der Woche tatsächlich die wichtigste ist.

Wie viel Training ist nötig? Auch das hängt von deinem Fitness-Stand und deiner Erfahrung ab. Jeder, der für einen 10K-Lauf trainiert, muss in seinem Training an drei Dingen arbeiten: Schnelligkeit, Ausdauer und Erholung. Für mehr Schnelligkeit musst du die Anzahl der schnell zuckenden Muskelfasern erhöhen, die bei jedem Schritt eingesetzt werden. Für mehr Ausdauer musst du Körper und Geist an längere Distanzen gewöhnen. Das passiert mithilfe von kurzen, langen sowie Regenerationsläufen. Je nachdem, wie viel du vorher schon gelaufen bist, solltest du eventuell erst einmal eine oder zwei Wochen lang überhaupt nicht laufen gehen oder nur ein paar Regenerationsläufe machen. Idealerweise verbringst du mindestens zwei deiner Regenerationstage laufend, mit einer sehr niedrigen Intensität, um deine Erholung zu beschleunigen.

Welche Trainingseinheit ist die wichtigste? Erholung. Da achten die meisten Menschen nicht genügend drauf, was nicht nur das Verletzungsrisiko erhöht, sondern deinem Körper auch nicht erlaubt, sich als Reaktion auf die Trainingsreize physiologisch an die steigende Belastung anzupassen. Kurzum: Du machst keine Fortschritte. Zur optimalen Regeneration eignet sich eine Mischung aus Laufen bei niedriger Intensität, Dehnen, Faszienmassage mit einer Schaumstoffrolle und klassische Massagen.

Wie werde ich schneller? Dafür braucht es eine abwechslungsreiche Mischung

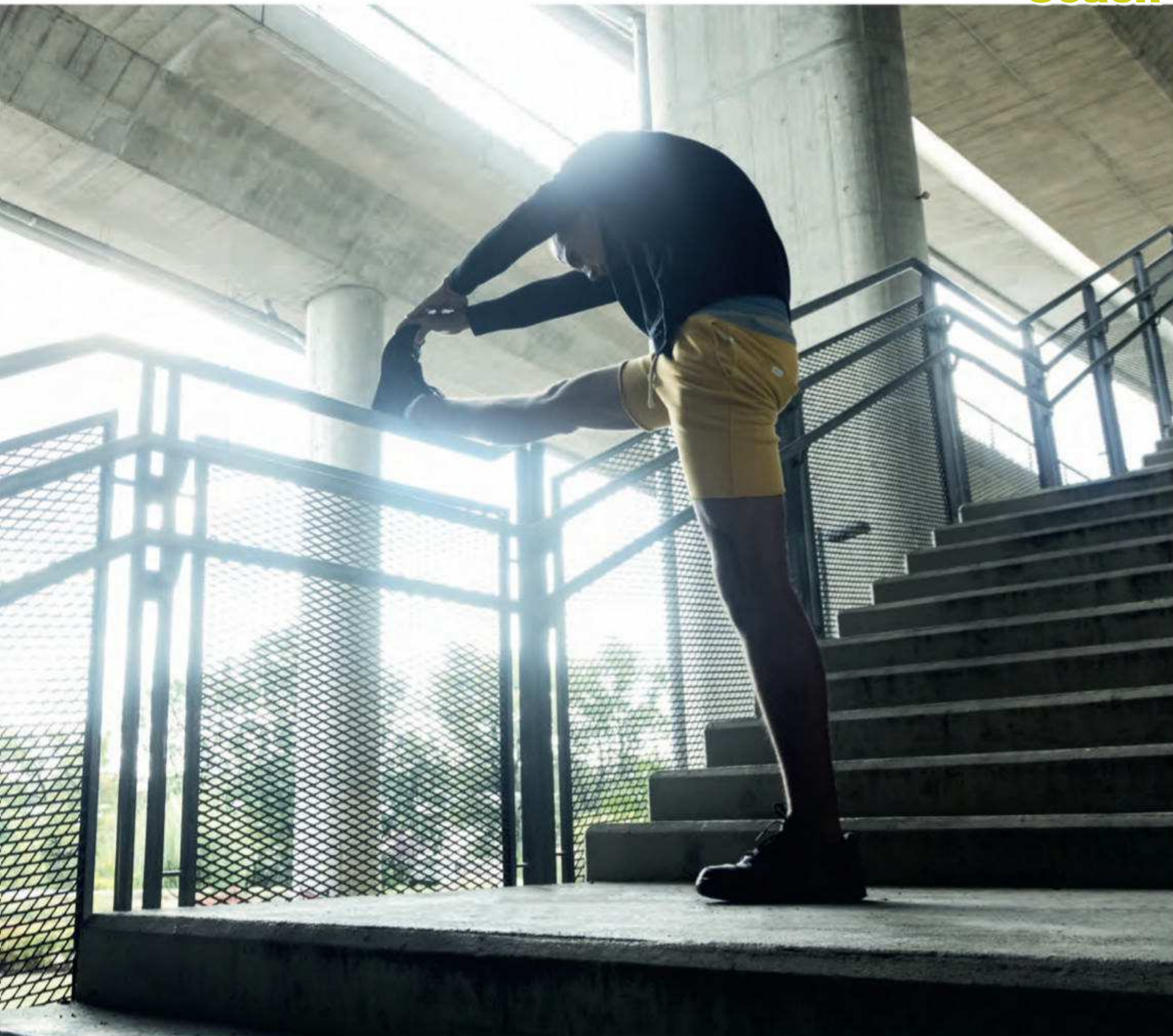
„Ein weit verbreiteter Fehler ist es, dich im Training nur auf die Distanz zu konzentrieren und dabei kürzere Einheiten mit höherer Intensität zu vernachlässigen.“



aus Übungen und Trainingseinheiten, darunter Berg-Sprints und Intervall-Sessions. Für die 10K-Distanz sind außerdem die langen Läufe wichtig. Wenn du eine bestimmte Zielzeit für deinen Wettkampf im Kopf hast, dann darfst du bei deinen langen Läufen nicht zu langsam sein. Versuch daher, Intervalle in deine langen Läufe einzubauen, wie bei einem Fahrtenspiel. Lauf also mal schnell, mal langsam, entweder mit einem Timer oder nach Gefühl.

Was sind die häufigsten Fehler? Weil das Trainingsvolumen höher ist als bei einem 5K-Lauf, musst du mehr auf körperliche Probleme achten. Wer mit kleinen Zipperlein weitertrainiert, bewirkt damit in der Regel nur, dass daraus schlimmere Verletzungen werden. Du würdest schließlich auch kein Radrennen mit einem Platten bestreiten. Ein weiterer Fehler ist die Ernährung. Führe deinem Körper nicht nur am Tag des Wettbewerbs hochwertige Nahrung zu, sondern schon im Training, sodass du auch schon während deiner Vorbereitung Top-Leistung bringen kannst. Außerdem weißt du am Renntag dann auch genau, was du während langer Läufe verträgst und was nicht und böse Überraschungen bleiben dir erspart.

Was kann ich mir von Elite-Läufern abschauen? Unabhängig von ihren natürlichen Fähigkeiten und ihrem Trainingsvolumen trainieren Lauf-Profis 70 Prozent der Zeit bei niedriger Intensität. Und selbst wenn du im Training nicht so viele Kilometer schubbst wie ein Profi, solltest du keine endlosen „leeren Kilometer“ bei mittlerer Intensität



laufen, die dich nicht voranbringen. Mach entweder lange Läufe mit niedriger Intensität oder kurze und knackige Intervalleinheiten.

SO TRAINIERST DU FÜR EINEN HALBMARATHON

Der nächste Schritt nach einem 10K-Lauf ist, die Distanz mehr als zu verdoppeln. Kraft- und Konditionstrainer Mark Stanton sagt, dafür sei Laufökonomie das Erfolgsgeheimnis.

Welche Einheiten muss ich absolvieren? Zum einen brauchst du lange Läufe, um deine Beine an die vielen Kilometer zu gewöhnen. Denn am besten machst du deinen Körper für einen Lauf – besonders über lange Strecken – fit, indem du im Training schlicht und einfach mehr läufst. Lauf dafür einfach eine Stunde lang bei gleichbleibendem Tempo, mit einer Intensität, bei der du dich noch locker unterhalten kannst. Erhöhe die Dauer alle zwei Einheiten um zehn Minuten. Dein Ziel sollte es sein, dass deine langen Läufe irgendwann länger dauern als deine angepeilte Zielzeit.

Neben langen Läufen sind Intervall-Sessions sinnvoll, um Schnelligkeit aufzubauen und deinen Körper an das Laufen mit hoher Intensität zu gewöhnen. Eine Minute hohe Belastung (schnelles Rennen), gefolgt von einer Minuten Pause, und das Ganze 15 Mal, sind eine gute Einheit.

Um die Brücke zwischen schnellem Intervalltraining und langsamen langen Läufen zu schlagen, sind Tempoläufe angesagt. Dabei läufst du eine bestimmte Zeit lang, wie der Name schon sagt, ein hohes Tempo.

Dein Körper lernt so, länger ohne Pause bei höherer Intensität zu trainieren. Außerdem wird dadurch deine Laktatschwelle erhöht, was bedeutet, dass du länger schneller laufen kannst, ohne dass deine Beine sauer werden und brennen. Ein Beispieltraining würde folgendermaßen aussehen:

- 10 Minuten Warm-up
- 20 Minuten laufen mit „hohem Tempo“, also schnell genug, dass es unangenehm wird.

Erhöhe die Dauer des Tempolaufs mit der Zeit erst auf 30, dann auf 40 Minuten. Auch ohne die Dauer zu erhöhen, wirst du merken, dass du in jeder Einheit weiter kommst, weil du schneller läufst.

Wichtig ist außerdem Kraft- und Konditionstraining, damit dein Körper robust genug ist, um mit der Belastung langer Rennen umzugehen und deine Laufökonomie zu verbessern.

Welche Trainingseinheit ist die wichtigste? Das hängt von deinem aktuellen Trainingsstand, deiner Wettkampferfahrung und deinen Zielen ab. Für deinen ersten Halbmarathon sind die langen Läufe besonders wichtig, denn um im Laufen besser zu werden, musst du ganz einfach mehr laufen. Erfahrene Läufer mit einem guten Trainingsstand schaffen die Distanz auf jeden Fall. Für sie sind Intervalltraining und Tempoläufe wichtiger, um ihre Bestzeit zu verbessern.

Wie viele Einheiten sollte ich absolvieren? Das hängt komplett von dir ab. Ich rate zu mindestens drei Laufeinheiten und einer Kräfteinheit pro Woche.



„Je stärker du bist, umso niedriger ist dein Verletzungsrisiko und umso besser deine Laufökonomie.“



Als Einsteiger vor deinem ersten Wettbewerb solltest du zwei der Lafeinheiten zum Aufbau von Distanz und eine für die Arbeit an deinem Tempo aufwenden. Sobald du Fortschritte machst, kannst du eine der Distanz-Einheiten weglassen und dafür ebenfalls eine Tempo-Einheit einschieben. Fortgeschrittene Läufer können zusätzlich Intervall-Sessions und Tempoläufe absolvieren, je nachdem, was sie verbessern möchten. Eine gute Daumenregel ist, dass du mit deinen drei Läufen insgesamt an die 50 Kilometer pro Woche bewältigen solltest. Wenn du effektiv trainierst, braucht es nicht mehr.

Wie werde ich schneller? Bei der Halbmarathondistanz ist Effizienz einer der wichtigsten Schlüssel zum Erfolg. Verschwendest du bei jedem Schritt Energie, weil du dich selbst bremsst oder bist du zu steif, um die Beine bei jedem Schritt voll zu strecken? Wenn dein Körper effizient arbeitet, verbrauchst du weniger Energie und kannst schneller, mit weniger Anstrengung, mehr Strecke bewältigen. Steigern kannst du deine Laufökonomie mit Techniktraining, Mobilitäts- und Krafttraining.

Was sind die häufigsten Fehler? Die meisten Läufer machen den Fehler, sich nicht genug auszuruhen und machen deshalb keine Fortschritte. Vor allem weniger erfahrene Läufer wollen zu früh zu viel, wenn ihre Körper für die Belastung noch gar nicht bereit sind. Die Folge sind Verletzungen. Mein Rat ist: Höre auf deinen Körper – mach Pause, wenn er eine braucht und setze Qualität im Training über Quantität. Meißele deinen Trainingsplan nicht in Stein. Wenn du dich nicht besonders gut fühlst, dann tausche eine härtere Einheit einfach gegen eine leichtere oder einen Regenerationstag aus.

Was kann ich mir von Elite-Läufern abschauen? Pausen und Regeneration sind ein immens wichtiges Thema. Als Amateur magst du nicht jeden Tag ein Kältebecken oder Massagen zur Verfügung haben – von denen man ohnehin nicht genau weiß, ob sie funktionieren oder nicht – aber du kannst dennoch auf dich achten. Amateursportler müssen zwischen ihren Trainingseinheiten und Wettkämpfen auch noch arbeiten, trotzdem sollte immer Zeit für simple

Dinge wie Dehnen oder Faszientraining da sein. Meist hilft es schon, unnötigen Stress aus deinem Alltag zu verbannen, um besser erholt ins Training zu gehen..

SO TRAINIERST DU FÜR EINEN MARATHON

Bist du bereit für deinen großen Lauf? Die Sportmediziner Dean Sutton und Neil Smith verraten dir, wie du die 42,2 Kilometer schaffst – und dass du dafür im Training mehr als nur laufen musst.

Wie viel Training ist nötig? Für einen Marathon mindestens zwölf Wochen. Es empfiehlt sich jedoch ein Zwischenziel nach etwa der Hälfte der Zeit. Unterteile deinen Trainingsplan daher am besten in zwei sechswöchige Blöcke, in denen du dich voll konzentrierst und an deren Ende du ein kleines Rennen absolvierst, wie einen 5K, 10K oder Halbmarathon. So erscheint dir die lange, zehrende Vorbereitung nicht so monoton.

Welche Trainingseinheit ist die wichtigste? Das kommt ganz darauf an, in welcher Phase deines Trainings du dich gerade befindest. Für mich ist die wichtigste Einheit der Woche jedoch das Krafttraining. Untersuchungen zeigen: Je stärker du bist, umso niedriger ist dein Verletzungsrisiko und umso besser deine Laufökonomie.

Wie werde ich schneller? Bau sowohl Kraft- als auch Intervalltraining (kurze intensive Sprintphasen, die sich mit Regenerationsläufen abwechseln) in deine Trainingswoche ein. Wenn du in deiner Vorbereitung nur langsame lange Läufe absolvierst, dann wirst du am Ende auch im Wettkampf so langsam laufen. Die Kombination aus Kraft- und Intervalleinheiten verbessert deine Laufökonomie und lässt dich länger schneller laufen – und das ist in einem Rennen, das über vier Stunden dauern kann, immens wichtig.

Was sind die häufigsten Fehler? Der am meisten verbreitete Fehler ist, dass Läufer nicht genügend Pausentage einbauen. Aber ohne Pause werden deine Sehnen, Muskeln und Knochen überbelastet, was das



Verletzungsrisiko drastisch erhöht. In einer typischen Marathon-Vorbereitung sollten ein bis zwei Pausentage, am besten nach den intensivsten Einheiten, ausreichen.

Was kann ich mir von Elite-Läufern abschauen? Natürlich kann man sich von Profis das eine oder andere abschauen, du solltest ihr Training aber nicht eins zu eins kopieren. Profis laufen häufig mehr als 100 Kilometer pro Woche. Ein so extremes Volumen haben sie sich aber mit vielen Jahren Training und professioneller Rundumbehandlung erarbeitet. Eine der besten Lektionen der Profis ist, dass du nur das tun solltest, was gut für dich funktioniert. Eliud Kipchoge, der Marathon-Olympiasieger von 2016, veröffentlichte kürzlich das Trainingsprogramm, mit dem er den Berlin-Marathon gewann. Darin gab es keine Tapering-Phase (die Woche vor dem Wettkampf, in der das Trainingspensum massiv reduziert wird), keine leichten Wochen und keine Pausentage. Kipchoge schraubte jeden Tag Kilometer und veränderte dabei nur das Tempo. Eine solche Herangehensweise wirst du in keinem Lauftratgeber finden, aber für ihn hat es funktioniert. Finde heraus, was für dich funktioniert – und halte dich daran.

SO TRAINIERST DU FÜR EINEN ULTRAMARATHON

Ultramarathon-Gewinner Dr. Andrew Murray erklärt, wie du deinen Körper auf extreme Läufe weit jenseits der Marathon-Distanz vorbereitest.

Wie viel Training ist nötig? Das hängt ganz vom Event ab, auf dem du laufen möchtest. Manche Ultraläufe sind 48 Kilometer lang und auf flachem Terrain, andere mehrere 100 Kilometer lang, durch Berge oder Wüsten. Unterhalte dich am besten mit Leuten, die den Lauf schon einmal mitgemacht haben und suche Rat bei ihnen. Der wichtigste Lauf der Woche ist jedenfalls der lange Lauf. Denn um weite Strecken laufen zu können, musst du auch im Training weite Strecken zurücklegen.

Wie sollte ich mein Training aufteilen? Ich persönlich absolviere

zwei harte Einheiten pro Woche, typischerweise einmal Berg-Sprints und eine 30-minütige, schnelle Tempoeinheit, bei der mir fast die Augäpfel rausplopfen. An Samstagen mache ich meistens meinen langen Lauf, was alles zwischen 25 und 115 Kilometern bedeuten kann. Sonntags mache ich gar nichts. Unter der Woche kommen zwei Krafteinheiten dazu, mit Liegestützen, Sit-ups und Übungen für das Gesäß, die Beinbizeps und die Quadrizeps. Wenn ich keine Pause, lange Läufe oder Speed- oder Krafttraining mache, dann absolviere ich einfach einen normalen „Lauf“.

Welche Trainingseinheit ist die wichtigste? Kommt drauf an. Wenn du einfach nur im Ziel ankommen willst, sind die langen Läufe mit Abstand am wichtigsten. Wenn es dir um eine besonders gute Zeit geht, sind lange Läufe und intensive Tempo-Sessions gleichwertig.

Wie werde ich schneller? Ganz einfach: Ernähre dich wie ein Champion, schlafe wie ein Champion und lauf im Training zweimal pro Woche schneller als einer.

Was sind die häufigsten Fehler? Viele Anfänger glauben, es gäbe magische Trainingstipps oder sie bräuchten besonders teure Ausrüstung. Tatsächlich ist aber nichts wichtiger, als sich einfach genau an den Trainingsplan zu halten – komme was da wolle. Ein weiteres Problem ist, dass viele Läufer sich mangelhaft ernähren und einfach nicht genug schlafen (an mindestens sechs Tagen in der Woche sollten es mindestens sieben Stunden pro Nacht sein). Die erfolgreichen Läufer aus Kenia oder Äthiopien machen nur die Grundlagen, die dafür aber richtig gut: Sie essen, trainieren und schlafen.

Was kann ich mir von Elite-Läufern abschauen? Mach die einfachen Dinge richtig und lass dich durch nichts ablenken. Such keine Entschuldigungen. Lauf-Profis verpassen keinen einzigen Trainingstag, sondern kämpfen sich immer durch ihr Programm – und das hilft im eigentlichen Rennen.

„Ernähre dich wie ein Champion, schlafe wie ein Champion und lauf im Training zweimal pro Woche schneller als einer.“



Laufen 2.0

Nutze die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Laufsport, um smarter zu trainieren und deine persönliche Bestzeit zu knacken.

Text Jon Brewer





„ZWAR WIRD WISSENSCHAFT
ALLEIN AUS EINEM
FREIZEITSPORTLER KEINEN
OLYMPIASIEGER MACHEN, SIE
KANN ABER IN JEDEM FALL SEINE
LEISTUNG VERBESSERN.“



Im Grunde ist Laufen eine simple Tätigkeit. Man setzt einfach einen Fuß vor den anderen, um sich vorwärts zu bewegen. Im Gegensatz zum Gehen gibt es dabei während jedem Schritt einen kurzen Moment, in dem beide Füße gleichzeitig nicht mehr den Boden berühren. Weil der menschliche Körper aber wie eine hochanspruchsvolle Maschine funktioniert, ist die Forschung zum Thema Laufen inzwischen genauso vielfältig wie komplex.

Seit der Zeit der alten Griechen hat sich das Laufen von einer bloßen Art der Fortbewegung zu einem Wettkampfsport und beliebten Hobby entwickelt. In jüngerer Vergangenheit half es Wissenschaftlern außerdem besser zu verstehen, wie der menschliche Körper auf physischen Stress reagiert und sich daran anpasst, egal ob Stress als Folge einer Fitness-Übung oder aufgrund von Umwelteinflüssen. Viele Jahre lang gab es diesen Austausch zwischen Läufern auf ihren Straßen, Wegen und Pisten und Forschern in ihren Labors nicht.

Während die Wissenschaft immer mehr Informationen zur Lauf-Thematik sammelte, wuchs natürlich auch das Verlangen der Sportler, diese Informationen für sich zu nutzen, um ihre Leistungen zu optimieren. Forscher arbeiteten nun mit Athleten und Trainern zusammen, um deren Trainingsmethodik zu verbessern und neue Bestleistungen zu ermöglichen. Zu Beginn fand diese Zusammenarbeit nur mit Spitzensportlern statt, insbesondere mit Ausdauerläufern, bei denen man anhand von Messwerten aus dem Labor, wie der maximalen Sauerstoffaufnahme VO2max, verlässliche Voraussagen zur tatsächlichen Leistung tätigen konnte.

DER LAUF-BOOM

Mit der Zeit erhielten die Sportler immer mehr

Unterstützung vonseiten der Wissenschaft. Ernährungswissenschaftler, Sportpsychologen und Biomechaniker konnten alle neues Fachwissen beisteuern, das die Vorbereitung und Leistung im Wettkampf verbesserte. Gleichzeitig wurde der Laufsport selbst extrem populär. War Laufen viele Jahre nur eine Disziplin für perfekt trainierte Elite-Sportler, betreiben sie inzwischen Millionen Menschen auf der ganzen Welt. Insbesondere Ausdauerlaufen ist mittlerweile ein weit verbreitetes Hobby auch unter „Ottonormalbürgern“. Heutzutage nehmen Personen an Marathons und sogar Ultramarathons teil, für die so etwas vor einigen Jahren nie ein Thema gewesen wäre.

Die massiv steigenden Teilnehmerzahlen bei Laufveranstaltungen sind fruchtbarer Boden für Sportwissenschaftler, weil Freizeitsportler, genau wie Profis, so gut abschneiden möchten wie möglich, auch wenn sie es am Ende wahrscheinlich nicht auf einen Podiumsplatz schaffen werden. Viele Hobby-Läufer haben zwar keinen Trainer, aber die meisten sind gewillt, dazuzulernen, wie sie Wettkampf- und Wettkampfvorbereitung optimieren können, um das Beste aus sich und ihren Körpern herauszuholen.

Da kann die Wissenschaft helfen. Zwar wird sie aus einem Freizeitsportler keinen Olympiasieger machen, kann aber in jedem Fall seine Leistung verbessern, beim Vermeiden bestimmter Fehler helfen und vor allem für mehr Spaß am Sport sorgen. Die Anwendungsmöglichkeiten moderner Wissenschaft im Laufsport sind daher enorm vielfältig.

In diesem Artikel stellen wir einige der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse vor, die du in dein tägliches Lauftraining übernehmen kannst, um dich stetig zu verbessern.



WARUM EFFIZIENTERE LÄUFER BESSER ABSCHNEIDEN

Um zu laufen, muss der Körper Energie produzieren. Das tut er, indem er entweder Kohlenhydrate oder Fett in der Muskulatur aufspaltet. Bei niedrigem oder moderatem Tempo verbraucht er im Rahmen dieses Prozesses außerdem Sauerstoff. Etwa ein Fünftel der Luft, die wir einatmen, ist Sauerstoff, der dann über die Lungen ins Blut transportiert wird, wo er sich an das sogenannte Hämoglobin anheftet.

Mit jedem Herzschlag wird sauerstoffreiches Blut von den Lungen in die beanspruchte

Muskulatur gepumpt, wo es zusammen mit Kohlenhydraten oder Fett zur Produktion von Energie verwendet wird. Sauerstoffarmes Blut wird unterdessen, von der Muskulatur weg, zurück in die Lungen transportiert.

Wie viel Energie der Körper benötigt, um mit einem bestimmten Tempo zu laufen, variiert von Läufer zu Läufer und bestimmt wiederum, wie viel Sauerstoff der arbeitende Muskel benötigt. Wie viel Energie dein Körper braucht, verrät dir dein DNA-Profil, das du mithilfe eines einfachen Wangenabstrich-Tests für Zuhause

ganz bequem herausfinden kannst. Einige Faktoren sind genetisch bedingt fix, andere wiederum lassen sich beeinflussen. Wer viel Energie verbraucht, zum Beispiel aufgrund von mangelhafter Technik oder einem hohen Körperfettanteil, benötigt auch mehr Energie und ist dementsprechend weniger effizient als jemand, der weniger Energie verbraucht. Effiziente Läufer verbrauchen weniger Sauerstoff, sparen Energie und sind später erschöpft. Diese sogenannte Laufökonomie hat einen massiven Einfluss auf deine Leistung.

8 TIPPS FÜR EINE BESSERE LAUFÖKONOMIE

ABNEHMEN

Übergewicht – vor allem Körperfett – sorgt für einen höheren Energiebedarf, weshalb Läufer mit einem hohen Körperfettanteil eine suboptimale Laufökonomie besitzen. Mit einer ausgewogenen Ernährung und High-Intensity-Interval-Training wirst du überschüssige Pfunde los.

DIE RICHTIGE KNIESTELLUNG

Ein gestrecktes Knie sorgt für Widerstand, wenn dein Fuß auf dem Boden aufkommt. Diesen Widerstand muss dein Körper zunächst mit zusätzlicher Energie überwinden, bevor er damit weitere Schwungkraft nach vorn generieren kann.

KÜRZERE SCHRITTE

Wenn dein Fuß bei großen Schritten zu weit vor deinem Körper landet, wirkt das wie eine Bremsbewegung, die du erst einmal überwinden musst, bevor du dich weiter nach vorn bewegen kannst. Vermeide dieses Abbremsen, indem du kleinere Schritte machst.

FLACHE SCHRITTE

Effiziente Läufer mit einer guten Laufökonomie heben ihre Füße nicht weit vom Boden ab. Wer mit seinen Schritten zu weit ausholt, verschwendet Energie.

GERADE BLEIBEN

Zu starke Rotation im Oberkörper verschwendet Energie und erschwert es dir, effizient auf einer geraden Linie zu laufen. Eine Rotation des Torsos muss immer mit einer Gegenbewegung abgebremst werden – und die verbraucht Energie.

FUSS NICHT SCHWINGEN

Ein weit verbreiteter Fehler ist das nach außen Schwingen des hinteren Fußes wenn du einen Schritt nach vorn machst. Dadurch entsteht Instabilität und Schwungkraft nach vorn geht verloren, weshalb du mehr Energie verbrauchst.



Verbessert Training auf dem Laufband deine Leistung?

Grundsätzlich sind sich Laufen auf festem Boden und Laufen auf dem Laufband in Kinetik und kinetischen Parametern recht ähnlich. Bei beiden Varianten ist das VO₂max, also die maximale Sauerstoffmenge, die du während einer Übung nutzen kannst, identisch, so lange du die Steigung auf dem Laufband auf ein Prozent einstellst, um den fehlenden Luftwiderstand auszugleichen. Dennoch gibt es kleine aber feine Unterschiede, die jeder Läufer kennen sollte, bevor er sich für oder gegen die eine oder andere Variante entscheidet:

Im Vergleich zu Laufen auf festem Boden ist auf dem Laufband der Bewegungsumfang von Knie- und Hüftflexion (also -beugung) und Dorsalflexion des Fußgelenks geringer. Dafür ist der Grad der sogenannten Eversion, also der Auswärtskehrung von Ferse und Fußgelenk, höher. Beim Laufen auf dem Laufband mit geringerem Tempo (10,7-14,3 km/h) sind Flugphase und Schrittlänge kürzer, dafür ist der Laufrhythmus schneller. Bei hohem Tempo (Sprint, etwa 30,5 km/h) sind Schrittkinematik und Flugphase bei beiden Varianten ähnlich. Dafür scheint der stützende Schenkel (Unterschenkel) beim Laufbandtraining weniger aufrecht, was zu einem größeren Bewegungsumfang und höherer Winkelgeschwindigkeit führt. Das wiederum hat bei höherem Lauftempo einen plattfüßigeren Laufstil und ein stärkeres Nach-vorne-Lehnen zur Folge.

Auf einem Laufband lässt

sich die Kinetik des Laufens verändern. Schubkraft und mediale-laterale Kräfte sind auf dem Gerät geringer, vermutlich weil das Laufband den Athleten mit elastischen Kräften beim Antrieb unterstützt. Dadurch wirken weniger Vertikalkräfte und geringere Kräfte aufs Knie. Du verwendest beim Laufen auf dem Laufband also einen geringfügig anderen Stil, lehnt dich weiter nach vorn und läufst plattfüßiger.

Ein wichtiger Punkt ist, dass dir auf einem Laufband die dynamische Balance und Gelenkstabilität verloren geht, die du beim Laufen auf abwechslungsreichem Terrain schulst und die dein muskuloskeletales System für die Gelenkbelastung beim Laufen konditionieren. Auch Wendetechniken oder Bergablaufen kannst du auf einem Laufband nicht simulieren.

Nichtsdestotrotz kann das Training auf einem Laufband durchaus sinnvoll sein. Zur Steigerung der kardiovaskulären Fitness ist es hervorragend geeignet. Und weil es schonender für die Gelenke ist als Laufen auf festem Untergrund, ist es für Sportler mit entsprechenden Beschwerden oder chronischen Verletzungen besser geeignet. Weil die für eine bestimmte Geschwindigkeit nötige Schrittfrequenz auf dem Laufband höher ist, nutzen es viele Sportler, um an ihrer Schrittgeschwindigkeit zu arbeiten. Bislang ist wissenschaftlich jedoch nicht belegt, ob diese Methode tatsächlich die Leistung auf echtem Boden verbessert.

Um dir das Ganze besser zu verdeutlichen, stell dir einfach zwei Autos vor. Wenn beide gleich schnell fahren, eines dabei aber mehr Sprit verbraucht als das andere, dann wird dieses Auto auch eher stehen bleiben. Genauso macht ein Läufer mit schlechter Laufökonomie früher schlapp als einer mit guter Laufökonomie, wenn beide gleich schnell unterwegs sind. Hier sind acht wissenschaftlich belegte Tipps, wie du ein effizienterer Läufer werden kannst.

NACH VORNE LEHNEN

Eine entspannte, leicht nach vorn gelehnte Laufhaltung sorgt für eine optimale Verlagerung deines Schwerpunkts zur Minimierung von Bremskräften.

KEINE HÜPFENDEN SCHRITTE

Ein hüpfender Laufstil, bei dem du dich nicht nur nach vorn, sondern mit jedem Schritt auch auf und ab bewegst, kostet extra Energie und bringt dich nicht schneller vorwärts – sorgt also für eine schlechte Laufökonomie.

ENTDECKE DEIN DNA-PROFIL



Mithilfe eines DNA-Tests kannst du über einen simplen Wangenabstrich ganz einfach dein persönliches DNA-Profil herausfinden und damit Training, Ernährung, Regeneration und Laufeffizienz dauerhaft verbessern. Bei den DNA-Tests von Muhdo erhältst du nicht nur detailliertere Ergebnisse als irgendwo sonst, sondern dazu passende Trainingspläne und Rezepte – kostenlos, ein Leben lang.
225 Euro,
muhdo.com/fitness

Der große Rücken-Ratgeber

Der menschliche Rücken ist ein Meisterstück der Ingenieurskunst. Wir haben alle Infos zusammengestellt, die du brauchst, damit er so lange und gut wie möglich funktioniert.

Von **SARA ANGLE**
Illustrationen **BRYAN CHRISTIE**
Fotos **JUSTIN STEELE**

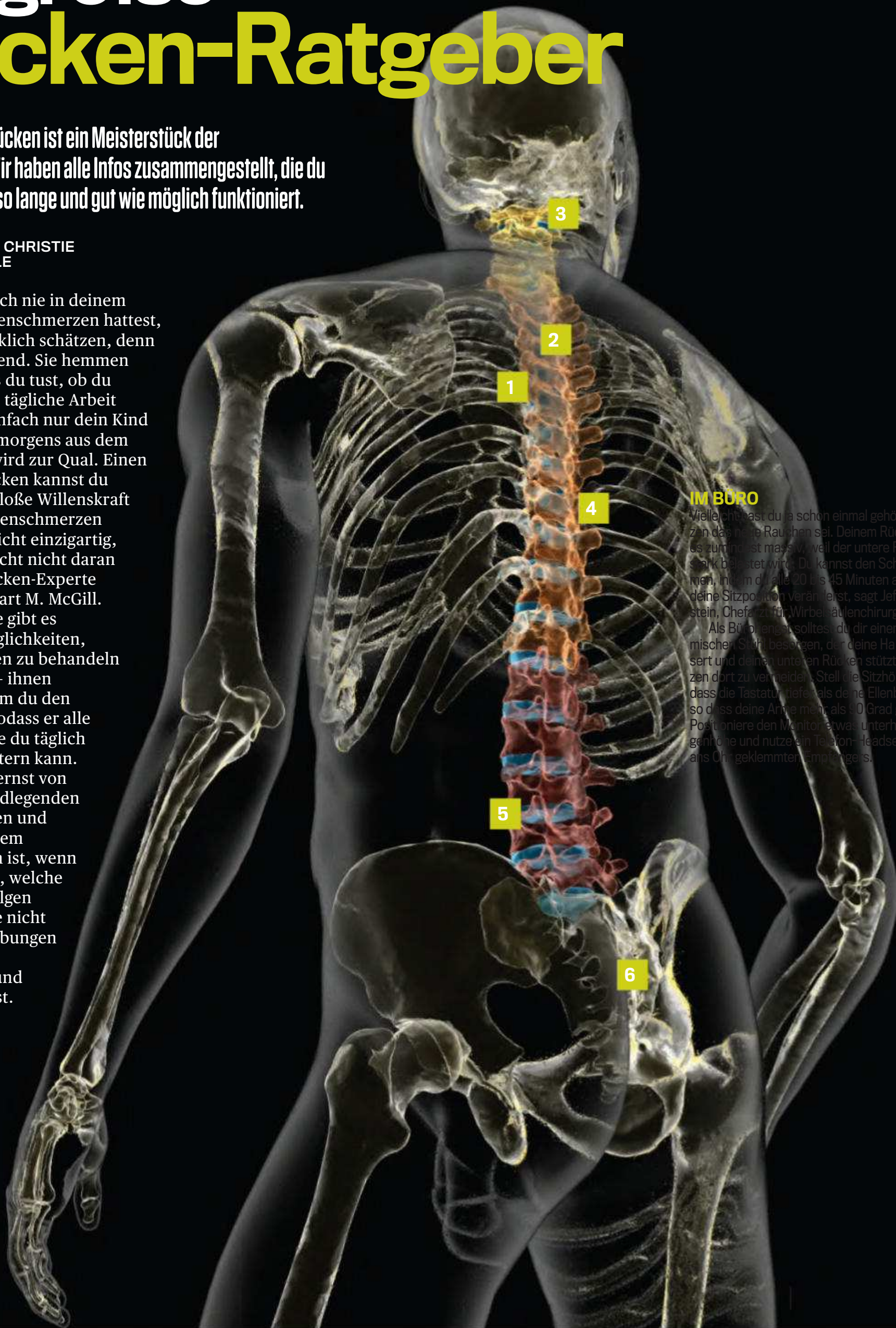
■ Wenn du noch nie in deinem Leben Rückenschmerzen hattest, darfst du dich glücklich schätzen, denn die sind richtig ätzend. Sie hemmen dich bei allem, was du tust, ob du laufen gehst, deine tägliche Arbeit verrichtest oder einfach nur dein Kind hochhebst. Selbst morgens aus dem Bett zu kommen, wird zur Qual. Einen schmerzenden Rücken kannst du auch nicht durch bloße Willenskraft ausblenden. „Rückenschmerzen sind in dieser Hinsicht einzigartig, weil man sich schlicht nicht daran gewöhnt“, sagt Rücken-Experte und Buchautor Stuart M. McGill.

Glücklicherweise gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, Rückenverletzungen zu behandeln und - noch besser - ihnen vorzubeugen, indem du den Rücken kräftigst, sodass er alle Anforderungen, die du täglich an ihn stellst, meistern kann. In diesem Artikel lernst von Experten den grundlegenden Aufbau der Knochen und Muskulatur in deinem Rücken, was zu tun ist, wenn mal was schiefgeht, welche Ratschläge du befolgen solltest und welche nicht und mit welchen Übungen du deinen Rücken langfristig stärkst und beweglicher machst.

IM BÜRO

Vielleicht hast du ja schon einmal gehört, dass das neue Rauchen sei. Deinem Rücken ist es zumindest massiv, weil der untere Rücken stark belastet wird. Du kannst den Schmerzen, indem du alle 20 bis 45 Minuten deine Sitzposition veränderst, sagt Dr. Stein, Chefarzt für Wirbelsäulenchirurgie.

Als Büromensch solltest du dir einen ergonomischen Stuhl besorgen, der deine Halswirbelsäule und deinen unteren Rücken stützt, um dort zu vermeiden. Stell die Sitzhöhe so, dass die Tastatur tiefer als deine Ellenbogen ist, so dass deine Arme mehr als 90 Grad gebeugt sind. Positioniere den Monitor etwas unter Augenhöhe und nutze ein Telefon-Headset, um das Ohr geklemmten Empfängers.



1

GRUNDLAGEN

Die Wirbelsäule ist ein langer, flexibler Strang, der die wichtige Aufgabe hat, den gesamten Körper zu stützen. Dies sind ihre wichtigsten Bestandteile:

1. RÜCKENWIRBEL

Die Wirbelsäule besteht aus 33 einzelnen Knochen – den Wirbeln – und verläuft vom Schädel bis zum Steißbein. Durch die Wirbel verlaufen die Nerven, geschützt im sogenannten Spinalkanal. Die einzelnen Wirbel sind mit Muskeln und Bändern verbunden, sodass deine Wirbelsäule auch große Gewichte bewältigen kann.

2. BANDSCHEIBEN

Die einzelnen Wirbel sind durch Gel-gefüllte Scheiben verbunden, die gleichzeitig als Verbindungsstück und Stoßdämpfer fungieren. Bei einer verrutschten oder vorgefallenen Bandscheibe gelangt der gelartige innere Teil der Scheibe durch den äußeren. Das kann sogenannte Nervenwurzelkompressionen verursachen, die einerseits Schmerzen, andererseits aber auch einen Verlust von Gefühl, Kraft und Reflexen zur Folge haben können, sagt Norman Marcus, leitender Forscher der Abteilung für Muskelschmerzen an der renommierten New York University School of Medicine. Derartige Bandscheibenvorfälle können durch einzelne Vorfälle, wie schlimme Stürze, entstehen. Meistens addieren sich aber mehrere kleinere Verletzungen mit den Jahren, so dass vermeintlich harmlose Bewegungen, wie das Schwingen eines Golfschlägers, dann das Fass zum Überlaufen bringen.

3. HALSWIRBELSÄULE

Wie der Name schon sagt, besteht die Halswirbelsäule aus den Wirbeln im Halsbereich. Hier gibt es häufig muskuläre Verspannungen, die sich jedoch üblicherweise nach ein paar Wochen von selbst wieder geben, sagt Andrew Hecht, Chefarzt der Abteilung Wirbelsäulenchirurgie am Mount-Sinai-Krankenhaus in New York. Belastet werden kann die Halswirbelsäule unter anderem durch Autounfälle, eine seltsame Schlafposition und Handys. Wenn wir nämlich stundenlang auf unser Smartphone nach unten starren, wird die Halswirbelsäule dadurch gebogen. Versuch, deinen Hals so gerade wie möglich zu halten und senke das Kinn nur ein wenig – dies ist die optimale neutrale Position für die Halswirbelsäule.

4. BRUSTWIRBELSÄULE

Dieser Teil der Wirbelsäule befindet sich direkt hinter deinem Brustkorb. Er ist der längste der drei Wirbelsäulenabschnitte und der am wenigsten verletzungsanfällig. Wenn du Schmerzen in diesem Bereich spürst, sind das oftmals nur die Muskeln, z. B. nach einem harten Workout.

5. LENDENWIRBELSÄULE

In Bereich der Lendenwirbelsäule – dem unteren Rücken – treten Rückenschmerzen am häufigsten auf, weil wir Menschen in Industrienationen den größten Teil des Tages im Sitzen verbringen, sagt Marcus. Auch eine unsaubere Biomechanik (also die Art und Weise, wie wir uns bewegen und etwas anheben) kann, genau wie eine fehlerhafte Haltung, zu Schmerzen in der Lendenwirbelsäule führen. Bei älteren Menschen können chronische Schmerzen im unteren Rücken zudem auf Arthritis aufgrund von Abnutzung schließen lassen. Schmerzen im unteren Rücken und den Beinen deuten außerdem darauf hin, dass eine Bandscheibe verrutscht ist und auf einen Nerv drückt.

6. STEISSBEIN

Schmerzen im Steißbein sind, abgesehen von den Folgen eines Sturzes, eher selten, es sei denn du sitzt längere Zeit auf hartem Untergrund.

2

DEN RÜCKEN SCHONEN

Warte nicht bis es zu spät ist und der Schmerz einsetzt. Mit diesen Tipps schonst du deinen Rücken 24/7.



IM BÜRO

Vielleicht hast du ja schon einmal gehört, dass Sitzen das neue Rauchen sei. Deinem Rücken schadet es zumindest massiv, weil der untere Rücken dabei stark belastet wird. Du kannst den Schaden eindämmen, indem du alle 20 bis 45 Minuten aufsteht und deine Sitzposition veränderst, sagt Jeffrey Goldstein, Chefarzt für Wirbelsäulenchirurgie.

Als Bürohengst solltest du dir einen ergonomischen Stuhl besorgen, der deine Haltung verbessert und deinen unteren Rücken stützt, um Schmerzen dort zu vermeiden. Stell die Sitzhöhe so ein, dass die Tastatur tiefer als deine Ellenbogen liegt, so dass deine Arme mehr als 90 Grad gebeugt sind. Positioniere den Monitor etwas unterhalb deiner Augenhöhe und nutze ein Telefon-Headset statt eines ans Ohr geklemmten Empfängers.



IM FITNESS-STUDIO

Fehlende Kraft und Flexibilität im Core und Rücken sind die Hauptgründe für Rückenschmerzen, sagt Marcus. Ein gesunder Muskel ist nicht nur stark, sondern auch locker. „Viele trainieren ihre Kraft, vernachlässigen aber die Flexibilität. Ein großer Fehler“, sagt er. Dass eine unsaubere Ausführung zugunsten hoher Gewichte ein Garant für Rückenverletzungen ist, muss eigentlich gar nicht mehr erwähnt werden.

Übrigens solltest auch beim Cardio-Training auf deinen Rücken achten. Auf Maschinen, wie einem Stepper oder Fahrrad-Ergometer, solltest du dem Drang widerstehen, dich über die Griffe oder den Lenker zu lehnen. Dadurch minimierst du nämlich einerseits den Effekt der Übung und belastest deine Wirbelsäule unnötig. Bleib stattdessen aufrecht, zieh die Schultern zurück und halte die Arme an den Seiten, statt sie auf den Griffen abzustützen – so trainierst du gleichzeitig deinen Core.



ZUHAUSE

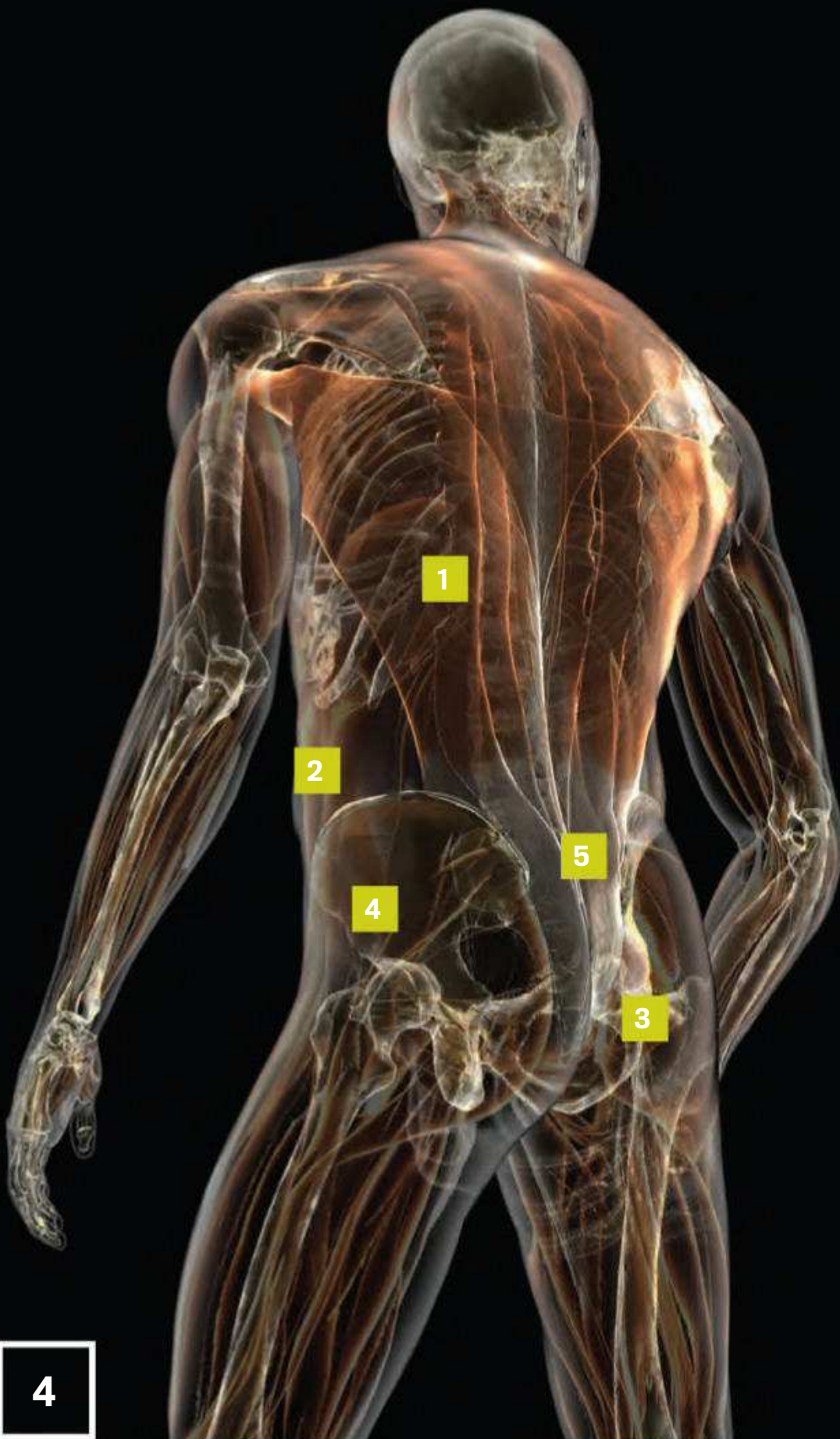
Beginne deinen Tag mit Frühsport, um die Gelenke wachzurütteln. Das kann ein richtiges Workout sein, es genügt aber auch, ein paar Körbe im Garten zu werfen oder 15 Minuten spazieren zu gehen, meint Rami Said von der neurochirurgischen Fakultät der Universität Columbia. Sobald du etwas aufgewärmt bist, dehne dich. Wenn du von der Arbeit nach Hause kommst, darfst du dich gerne auf die Couch chillen und dir etwas Netflix gönnen, solange du alle 20 Minuten mal aufsteht und dich etwas bewegst.

Nicht nur tagsüber muss dein Rücken aktiv bleiben, auch nachts braucht er Bewegung, so Marcus. Die richtige Matratze ist daher immens wichtig. Ist sie zu leicht, sinkst du darin ein und steckst die ganze Nacht in derselben Position fest. Wähle deshalb eine härtere Matratze, auf der du deine Position mehrmals pro Nacht wechseln kannst.

3

Verletzungen behandeln

Ist die Verletzung muskulärer Natur, solltest du sie sofort kühlen, um die Schwellung zu reduzieren, sagt Said. Kühle die betroffene Stelle mehrmals täglich für je 10 bis 15 Minuten – länger bringt nichts, wie Untersuchungen gezeigt haben. Inaktivität verschlimmert eine Verletzung meistens nur. Rezeptfreie entzündungshemmende Schmerzmittel können daher sinnvoll sein, um wieder in Bewegung zu kommen. Nach einigen Tagen kannst du die schmerzenden Stellen morgens, wenn die Muskulatur noch steif ist, mit einem Wärmekissen behandeln. Dadurch wird der Bereich besser durchblutet, was die Gelenke schmiert und die Heilung der Muskulatur beschleunigt. Bei Verletzungen an der Wirbelsäule, wie Bandscheibenvorfällen, ist nicht immer eine Operation nötig. Selbst Chirurgen betrachten sie als letztes Mittel, so Said. Konsultiere einen entsprechenden Spezialisten, der deine Symptome evaluiert, einen MRT-Scan anordnet und anhand der Ergebnisse eine Behandlungsstrategie entwickelt. Los geht es meist mit Physiotherapie und eventuell Medikamenten. Wird das Problem nach einigen Monaten allerdings nicht besser oder schränkt dich in deinen alltäglichen Bewegungen ein, ist eine Operation wohl unumgänglich.



4

MUSKELN AUFBAUEN

Der beste Weg, deine Wirbelsäule zu schonen, ist, eine stabile Rückenmuskulatur aufzubauen. Dafür solltest du jedoch nicht nur deinen Rücken trainieren.

Um sich zu verstärken, verwendet der menschliche Körper denselben Ansatz, den auch ein Ingenieur wählen würde, der in einem Erdbebengebiet einen hohen Turm bauen möchte: ein ausgeklügeltes System aus Muskeln und Bändern, um die Wirbelsäule zu stärken und alltägliche Belastungen von ihr zu nehmen. Wenn du deine Wirbelsäule schützen willst, musst du also deinen Rücken kräftigen, vor allem seinen größten Muskel, den Latissimus dorsi (1), sowie die schrägen

Bauchmuskeln (2) und das Gesäß (3), die allesamt für deine Körperhaltung verantwortlich sind. Wichtig sind auch Dehnübungen, die verspanntes Gewebe wie den Beckenkamm (4) und den unteren Rücken (5) auflockern. Auch der Core ist immens wichtig für die Bewegungen deines Torsos. Vor allem wenn du älter wirst, solltest du ihn deshalb gezielt trainieren, sagt McGill. Auf der folgenden Seite findest du ein effektives Trainings- und Dehnprogramm für Rücken und Core.

5

WAHRHEIT ODER MÄRCHEN?

Jeder gibt dir schlaue Tipps für einen gesunden Rücken. Doch welche davon sind wirklich sinnvoll?

„Hebe aus den Beinen.“

MÄRCHEN

Viele Menschen glauben, dass sie ihre Lendenwirbelsäule beim Hochheben schwerer Gegenstände weniger stark belasten, wenn sie dabei die Knie beugen und die Kraft ihrer Beine einsetzen. Doch das ist der falsche Ansatz für sicheres und effizientes Heben, sagt McGill. Ein sinnvoller Rat wäre: „Hebe aus deinem Core.“ Spann den Oberkörper während der gesamten Bewegung an, vor allem auch dann, wenn du den schweren Gegenstand absetzt. „Mach dich steif, hole etwas Luft, schieb deine Hüfte zurück und senk den Gegenstand mit derselben Körperspannung und Vorsicht ab, mit der du ihn aufgehoben hast. Richte dich anschließend wieder auf“, sagt McGill.

Inversionstherapie lindert Rückenschmerzen

MÄRCHEN

Bei einer Inversionstherapie hängst du entweder mit den Füßen in speziellen Schellen – bekannt als Gravity Boots – kopfüber an einer Klimmzugstange oder liegst auf einem sogenannten Inversionstisch, der ein wenig an eine Negativbank erinnert. Die Methode soll Druck von den Nerven nehmen, indem die Zwischenräume zwischen den Wirbeln durch Strecken der Wirbelsäule größer werden. „Da dieser Effekt nur von der Zugwirkung der Schwerkraft herrührt, ist er aber leider nicht von Dauer“, so McGill. In einer seiner eigenen Studien führten 15 Minuten auf einem Inversionstisch zwar zu einer Dekomprimierung und Verlängerung der Wirbelsäule um einen bis fünf Zentimeter, der Effekt war jedoch nur von kurzer Dauer. Schon nach 20 Minuten Gehen war die Wirbelsäule wieder in ihren Ursprungszustand zurückgekehrt. Im Fall einer Verletzung kann die Inversionstherapie sogar Schmerzen verursachen, wenn sie der Wirbelsäule die Stabilität nimmt oder einen Bandscheibenvorfall noch verschlimmert. Wenn du allerdings keine Rückenverletzung hast und dir das Aushängen gut tut, dann können ein paar Minuten in Gravity Boots sicherlich nicht schaden.

„Geh mal zum Chiropraktiker“

WAHRHEIT

Chiropraktiker sind darin geschult, an Gelenken herumzudoktern und haben ein Verständnis von den Grundlagen der menschlichen Körperbewegung, sagt Said. Die meisten Patienten wünschen eine Nachjustierung ihrer Wirbelsäule, also eine korrekte Ausrichtung der Wirbel, was beim Bewegen hilft. Das „Einknacken“ der Halswirbelsäule kann außerdem Schmerzen lindern. Leider sind die Effekte einer chiropraktischen Behandlung nur temporär, sodass du regelmäßig hingehen musst. Zusätzlich kann der Besuch eines Physiotherapeuten sinnvoll sein, der dir Übungen für zu Hause an die Hand gibt.

JOINT FIT

Bei intensiver körperlicher belastung

Joint Fit ist eine einzigartige Zusammensetzung aus ganzen **10 aktiven Ingredienzien**. Mit Joint Fit können Sie Ihren Körperbau **verbessern** und Ihre Gelenke, Knorpel und Knochen bei der Regeneration **unterstützen**. Joint Fit ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, das die Gesundheit von Gelenken, Faszien und Sehnen **aktiv fördert**. Es gehört zu den komplettesten, hochdosiertesten Gelenkunterstützungsprodukten, die auf dem Markt erhältlich sind.

STACKER
EUROPE 2

STACKER2EUROPE.COM



6. WORKOUT: RÜCKEN-ZIRKEL

Dieses Zirkeltraining besteht aus sechs Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit, sagt Kettlebell-Coach Eric Leija. Mach von jeder Übung 6 bis 10 Wiederholungen mit einer 12-Kilo-Kettlebell und absolviere insgesamt drei Durchgänge. Wenn deine Ausführung unsauber wird, überspring die Übung oder senke das Gewicht. Plane dieses Workout an zwei Tagen pro Woche ein. Wichtig: Dieses Workout ist zur Verletzungsprävention gedacht. Wenn du bereits eine Verletzung hast, lass lieber die Finger davon.



Der Skorpion

DAS BRINGT'S: Verspannte Hüftbeuger, Lats oder Beinbizepse können auch im Bereich des unteren Rückens zu Verspannungen im Gewebe führen. Diese Übung öffnet die Hüfte und dehnt den gesamten Körper.

SO GEHT'S: Beginne im hohen Stütz. Beuge leicht das linke Bein und zieh das rechte Knie hoch zum linken Ellenbogen (A). Hebe das rechte Bein an und beuge es. Leg dabei das Kinn auf die Brust, dreh den Körper entgegen des Uhrzeigersinns ein und schwing dein rechtes Bein hinter dich (B). Kehre anschließend die Bewegung um und in den hohen Stütz zurück. Mach alle Wiederholungen auf einer Seite und wechsle anschließend die Seiten.

Kettlebell-Windmühle

DAS BRINGT'S: Dies ist eine Mischung aus Kraft- und Dehnübung, die den unteren Rücken, die Lats, das Gesäß und den seitlichen Teil der Beinbizepse beansprucht. Deine gesamte laterale Muskelkette wird dabei dynamisch gedehnt und gekräftigt, wodurch du Spannung vom unteren Rücken nimmst.

SO GEHT'S: Nimm einen hüftbreiten Stand ein, die Zehen zeigen 45 Grad nach links. Halte in der rechten Hand eine Kettlebell. Drück die Kettlebell über deinen Kopf und lass sie auf deinem Unterarm ruhen. Der Bizeps befindet sich neben deinem Ohr (A). Halte die Kettlebell über deinem Kopf und die Wirbelsäule gerade. Beuge deinen Oberkörper zur linken Hüfte nach vorn und wandere mit der linken Hand an der Innenseite des linken Beins entlang, bis du mit den Fingerspitzen deinen Fuß berührst (B). Spann Core und Gesäß an, um in die Startposition zurückzukehren. Das ist eine Wiederholung. Mach insgesamt sechs und wechsle anschließend die Seiten.



Bergsteiger-Dehnung

DAS BRINGT'S: Sorgt für mehr Beweglichkeit in Brustwirbelsäule und Hüfte. Dadurch kannst du dich besser, über einen größeren Radius hinweg, bewegen.

SO GEHT'S: Begib dich in den hohen Stütz. Setz den rechten Fuß außen neben deine rechte Hand. Berühre mit den Fingerspitzen der rechten Hand das rechte Ohr und zeige mit dem rechten Ellenbogen zur Decke, indem du deinen Oberkörper eindrehst. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück. Das ist eine Wiederholung. Führe alle Wiederholungen abwechselnd auf beiden Seiten aus.



STYLING: KEVIN BREEN; HAARE & MAKE-UP: ASIA GEIGER FÜR ART DEPARTMENT.



Good Mornings mit Gewicht vor der Brust

DAS BRINGT'S: Diese Übung zwingt den Körper, den Core anzuspannen und die Wirbelsäule gerade zu halten, während du dich aus der Hüfte heraus nach vorn beugst – eine Bewegung, die sowohl im Training als auch im Alltag (beim Aufheben von Dingen) nützlich ist. Durch das Zusatzgewicht werden alle wichtigen Core-Muskeln beansprucht, wie der Beckenboden, der gerade Bauchmuskel sowie die inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln, dazu die Beinbizepse, das Gesäß und die Lats. Mach zunächst ein paar Wiederholungen ohne Gewicht, bevor du die Kettlebell dazunimmst.

SO GEHT'S: Beginne im hüftbreiten Stand und halte eine Kettlebell vor deiner Brust. Achte dabei auf eine gerade Wirbelsäule, zieh die Schultern zurück, lass die Knie locker und beuge dich aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken nach vorn, sodass Schultern und Hüfte auf einer Linie sind. Kehre die Bewegung anschließend um, indem du deine Beinbizepse anspannst, die Hüfte wieder nach vorn stößt, dein Gesäß anspannst und dich vollständig aufrichtest. Dies ist eine Wiederholung, mach insgesamt 8 bis 12.



Nadelöhr

DAS BRINGT'S: Mit dieser tiefen Rotation aus dem Yoga öffnest du deine Brustwirbelsäule, dehnt die Lats und löst Verspannungen im unteren Rücken.

SO GEHT'S: Beginne auf Händen und Knien, die Knie weiter als schulterbreit gespreizt und die Hände weiter vorn als die Schultern. Zieh beim Ausatmen den rechten Ellenbogen gerade nach oben in Richtung Decke. Greif anschließend mit dem rechten Arm unter dem linken Ellenbogen hindurch, sodass beide Schultern sich auf einer senkrechten Linie befinden. Atme aus und dreh dich noch tiefer in die Dehnung hinein. Kehre anschließend wieder auf Hände und Knie zurück. Dies ist eine Wiederholung. Mach 5 Wiederholungen, dann wechsle die Seiten.

Krabben-Dehnung

DAS BRINGT'S: Diese aktive Dehnübung eignet sich hervorragend, um an der Flexibilität der Brustwirbelsäule zu arbeiten und gleichzeitig Hüftbeuger und Bauchmuskulatur zu dehnen. Auch die Muskelkette auf der Rückseite deines Körpers wird mit einbezogen.

SO GEHT'S: Setz dich auf den Boden, die Knie gebeugt, die Hände auf dem Boden, die Finger zeigen nach hinten und die Ellenbeugen nach vorn (A). Heb die Hüfte vom Boden und dreh deinen Oberkörper nach links ein, bis beide Schultern sich auf einer senkrechten Linie befinden. Spanne die Gesäßmuskulatur an, um deine Hüfte am Rotieren zu hindern (B). Kehre in die Ausgangssituation zurück, um eine Wiederholung zu beenden. Wechsle bei jeder Wiederholung die Seiten.



EXPERTEN-TIPP

Voll von der Rolle!

Eine Schaumstoffrolle zum Lösen von myofaszialen Verspannungen kennst du bereits. Ebenso gut funktioniert aber auch ein Lacrosse-Ball. Damit lassen sich die Muskeln entlang deiner Wirbelsäule entspannen und lockern, aber auch an den Schultern, schrägen Bauchmuskeln und dem Beckenkamm (eine Sehne, die von deiner hinteren zur vorderen Hüfte verläuft). Um deine Schultern zu lockern, stell dich mit dem Gesicht zu einer Wand auf und positioniere den Ball im weichen Bereich unterhalb des Schlüsselbeins, direkt neben der Schulter. Drück den Ball mit dem Körper gegen die Wand und mach damit je für ein paar Minuten pro Seite Kreise. Um auf den Beckenkamm abzielen, leg dich mit dem Gesicht nach unten und gebeugten Knien auf den Boden und platziere den Ball an der Oberseite des Innenteils deiner Oberschenkel. Roll so lange darauf herum, bis du fühlst, wie die Muskulatur sich lockert.

die 3 großen klassiker

Mach dich mit den drei großen Übungsklassikern und dazu passenden Hilfsübungen vertraut, um mehr Kraft, Explosivität und einen fitten, funktionalen Körper aufzubauen.



■ Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken – diese drei Übungen sollten das Fundament eines jeden Trainingsplans bilden, wenn der Aufbau von Kraft und Muskulatur in kürzester Zeit dein erklärtes Ziel ist. Leider bedürfen die drei großen Grundübungen einer komplexen Ausführung. Insbesondere Anfänger gewöhnen sich häufig

eine unsaubere Technik an, die Verletzungen provoziert und Kraft- und Massezuwächse limitiert.

Wir erklären deshalb alle drei Klassiker und die dazugehörigen Hilfsübungen detailliert, damit du damit sicher und effektiv schnelle Fortschritte machen und einen muskulöseren, stärkeren Körper aufbauen kannst.



Die Übung

Kniebeuge

Die Kniebeuge ist die Königin der Beinübungen – und das aus gutem Grund. Mit einer perfekten Technik sorgt sie für mehr Masse und Power in Quadrizeps, Beinbizeps und Gesäß.

- Sobald du die Langhantel auf deinem Rücken hast, such dir einen willkürlichen Punkt vor dir an der Wand und konzentriere dich darauf, während du dich absenkst und wieder aufrichst. So verhinderst du, dass du das Kinn zur Brust absenkst.
- Um so viel Gewicht wie möglich zu bewältigen und das Verletzungsrisiko klein zu halten, solltest du deine Brust rausstrecken und den Rücken während der gesamten Bewegung über gerade halten. Das gelingt leichter, wenn du vor einer Wiederholung tief Luft holst und während des Absenkens in den Lungen behältst. Sobald du dich wieder aufrichst, kannst du druckvoll ausatmen.
- Deine Füße sollten sich in etwa schulterbreitem Abstand zueinander befinden und die Zehen in einer „Zehn vor Zwei“-Stellung leicht nach außen gedreht sein. Beuge Knie und Hüfte, um deinen Hintern abzusenken und achte darauf, dass Knie und Zehen dabei stets auf einer senkrechten Linie bleiben. Erst im unteren Bereich der Bewegung kannst du die Knie leicht nach außen spreizen, um die Hüfte zu öffnen und noch tiefer zu beugen. Drück die Knie anschließend wieder nach innen, um die Aufwärtsbewegung einzuleiten



▲ // FRONTKNIEBEUGE

BEANSPRUCHT: QUADRIZEPS, BEINBIZEPS, GESÄSS

SO FUNKTIONIERT'S:

Lass die Hantel quer auf dem vorderen Teil deiner Schultern ruhen und heb sie aus dem Ständer. Wenn es für dich angenehmer ist, kannst du die Hände vor deiner Brust überkreuzen. Beuge tief, streck dabei die Brust raus und drück dich über die Fersen in den Stand zurück.

DAS BRINGT'S:

Bei Frontkniebeugen liegt der Fokus auf dem Quadrizeps, also dem vorderen Teil deiner Oberschenkel, weil sich das Gewicht vor deinem Körper befindet. Dadurch lernst du, deinen Rücken gerade zu halten und die Brust rauszustrecken.

DIE 3 GROSSEN KLASSIKER



▲// KETTLEBELL-GOBLET-SQUAT

BEANSPRUCHT: QUADRIZEPS, BEINBIZEPS, GESÄSS

SO FUNKTIONIERT'S:

Halte eine Kettlebell mit beiden Händen und beuge tief, mit geradem Rücken und rausgestreckter Brust. Beuge so weit, dass deine Ellenbogen die Innenseiten der Knie berühren, bevor du dich über die Fersen wieder hochdrückst.

DAS BRINGT'S:

Mit Goblet-Squats kannst du relativ einfach an der Tiefe deiner Kniebeuge arbeiten. Weil du nur mit einem leichten Gewicht trainierst, musst du weniger stark auf eine korrekte Haltung achten und kannst dich voll und ganz darauf konzentrieren, so tief wie möglich zu beugen.



▲// BULGARISCHE AUSFALLSCHRITT-KNIEBEUGE

BEANSPRUCHT: QUADRIZEPS, BEINBIZEPS, GESÄSS

SO FUNKTIONIERT'S:

Halte in jeder Hand eine Kurzhantel und leg den hinteren Fuß auf einer Bank ab. Beuge das Knie des vorderen Beins, um dich abzusenken. Halte deinen Oberkörper dabei gerade. Drück dich anschließend in den Stand zurück. Absolviere mit beiden Beinen die gleiche Anzahl von Wiederholungen.

DAS BRINGT'S:

Diese Variante zielt auf den Quadrizeps ab, eine der wichtigsten Muskelgruppen für schwere Kniebeugen. Du kannst damit außerdem jedes Bein einzeln trainieren, sodass beide Beine gleich stark und stabil und muskuläre Ungleichgewichte ausgemerzt werden.

Die Übung

Kreuzheben

Kreuzheben ist die ultimative Power-Übung, sollte aber unbedingt mit perfekt sauberer Technik ausgeführt werden, weil sonst schwerwiegende Verletzungen drohen.

- Halte deinen Kopf in einer neutralen Position, indem du nach vorn schaust und mit den Augen einen Punkt zwei bis drei Meter vor dir auf dem Boden fixierst. Heb dein Kinn an, damit dein Kopf während der gesamten Übung in einer optimalen Position verbleibt.
- Behalte während der gesamten Bewegung ein stabiles Rückgrat, indem du deine Brust rausstreckst und keinen Rundrücken machst.
- Deine Schultern verbleiben ein Stück vor deinen Händen, bis die Hantel etwa die Mitte deiner Schenkel passiert hat. Ab dann ziehst du die Schulterblätter nach hinten, damit dein Oberkörper sich in einer kräftigen und stabilen Position befindet.
- Du hast zwei Möglichkeiten, die Hantel zu greifen: den doppelten Obergriff oder den Kreuzgriff, bei dem die Stange von einer Hand im Ober- und von der anderen im Untergriff gefasst wird. Mit dem Kreuzgriff kannst du schwerer heben. Wichtig: Greif die Hantel vor allem bei schweren Sätzen so fest du kannst, bevor du sie vom Boden hebst, so als würdest du sie verbiegen wollen.
- Bei Kreuzheben sollten die Wiederholungen schnell und kraftvoll ausgeführt werden. Nutze dafür die Kraft aus deinen Beinen und dem Gesäß. Richte dich so explosiv wie möglich auf.



▲ // RUMÄNISCHES KREUZHEBEN

BEANSPRUCHT: BEINBIZEPS, GESÄSS

SO FUNKTIONIERT'S:

Nimm einen aufrechten, schulterbreiten Stand ein und halte eine Langhantel im Obergriff. Beuge leicht deine Knie und lehne dich aus der Hüfte heraus nach vorn, um die Hantel abzusenken bis du die Dehnung in deinen Beinbizepsen spürst.

DAS BRINGT'S:

Bei dieser Variante wird der Fokus auf die Beinbizepse, also den hinteren Teil der Oberschenkel verlagert. Dadurch ist sie eine ideale Ergänzung zum klassischen Kreuzheben.

DIE 3 GROSSEN KLASSIKER



▲// KREUZHEBEN MIT BREI- TEM GRIFF

BEANSPRUCHT: QUADRIZEPS, BEINBI-
ZEPS, GESÄSS

SO FUNKTIONIERT'S:

Greif eine Langhantel in etwa doppelter Schulterbreite. Drück dich über die Fersen ab, streck die Brust raus und schieb die Hüfte nach vorne, um dich aufzurichten und die Hantel nach oben zu bewegen.

DAS BRINGT'S:

Aufgrund der breiteren Grifftechnik bei dieser Variante wird der Bewegungsumfang der Übung größer, wodurch mehr Wachstumshormone dabei ausgeschüttet werden. Sie ist außerdem eine gute Vorbereitung auf Übungen aus dem olympischen Gewichtheben, wie Reißen.



▲// KETTLEBELL-SWINGS

BEANSPRUCHT: GANZEN KÖRPER

SO FUNKTIONIERT'S:

Greif eine Kettlebell mit beiden Händen und lass sie durch deine Beine hindurch nach hinten schwingen. Schieb anschließend impulsartig die Hüfte nach vorn, um die Hantel bis auf Kopfhöhe nach oben zu schwingen. Deine Arme bleiben dabei entspannt. Lass die Kettlebell dann wieder zurückschwingen und beginne mit der nächsten Wiederholung.

DAS BRINGT'S:

Diese Übung stimuliert alle Muskeln auf der Rückseite deines Körpers und schult deine Explosivität, die du für alle möglichen Bewegungen benötigst - vom Abfeuern eines Schlags bis zum Sprung auf eine Box.



Die Übung

Bankdrücken

Jeder Kerl liebt diese Übung und jeder glaubt, er wisse genau, wie sie funktioniert. Halte dich an diese Tipps, um mit wirklich sauberer Technik noch mehr auf der Bank zu drücken.

- Dein Hinterkopf sollte von Anfang bis Ende der Übung konstant auf der Bank aufliegen. Hebst du den Kopf an, beeinflusst das deine Haltung negativ und du liegst weniger stabil.
- Senk das Gewicht zu den Brustwarzen ab. So kannst du das größtmögliche Gewicht bewältigen, weil sich die Schulter- und Ellenbogengelenke in ihrer stabilsten und damit kräftigsten Position befinden. Streck die Brust während der gesamten Bewegung nach oben, sodass dein Torso nur mit dem oberen Rücken auf der Bank aufliegt. Atme beim Absenken der Hantel tief ein und beim Ausstoßen druckvoll aus. Das gibt dir mehr Stabilität im Oberkörper.
- Deine Hände sollten die Stange in etwa schulterbreitem Abstand zueinander greifen. Dies ist die optimale Position, um das Gewicht auszustößen. Greifst du die Hantel zu breit, ruht zu viel Last auf den Schultergelenken. Greifst du sie zu eng, werden die Ellenbogen stärker belastet. Greif die Stange beim Drücken so fest wie möglich und stell dir vor, du würdest die Hantel zu einem umgekehrten U verbiegen (ohne die Hände dabei tatsächlich zu bewegen).



▲ // SCHRÄGBANKDRÜCKEN

BEANSPRUCHT: OBERE BRUST, SCHULTER, TRIZEPS

SO FUNKTIONIERT'S:

Leg dich auf eine Schrägbank und nimm eine Langhantel im Obergriff. Stemm deine Füße in den Boden. Senk die Hantel zur Brust ab und drück sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.

DAS BRINGT'S:

Weil du aus einem veränderten Winkel heraus drückst, wird der Fokus der Übung auf den oberen Teil der Brustmuskulatur verlagert. Dadurch kannst du aber auch nicht mehr so schwere Gewichte drücken wie bei der Flachbank-Variante.

DIE 3 GROSSEN KLASSIKER



▲// KURZHANTEL-BANKDRÜCKEN

BEANSPRUCHT: BRUST, SCHULTER, TRIZEPS

SO FUNKTIONIERT'S:

Leg dich auf eine Flachbank, stemm deine Füße in den Boden und halte in jeder Hand eine Kurzhantel. Drück beide Hanteln geradewegs nach oben, bis deine Arme ausgestreckt sind und sich die Hanteln über deinem Gesicht treffen. Senk sie anschließend langsam wieder ab.

DAS BRINGT'S:

Die Hauptfunktion der Brustmuskulatur bei Drückübungen ist es, deine Arme mittig nach vorn zu bewegen. Beim Langhantel-Bankdrücken können die Hände aber nicht nach innen wandern. Beim Kurzhanteldrücken schon, wodurch deine Brust dabei stärker aktiviert wird.



▲// TRX-LIEGESTÜTZE

BEANSPRUCHT: BRUST, SCHULTER, TRIZEPS, BAUCHMUSKELN

SO FUNKTIONIERT'S:

Beginne im Stand, lehne dich nach vorn und stütz dich mit den Händen in die Griffe eines Schlingentrainers. Spann Core und Gesäß an, damit dein Körper eine gerade Linie bildet. Beuge deine Ellenbogen, um den Körper abzusenken und drück dich anschließend zurück nach oben.

DAS BRINGT'S:

Laut dem wissenschaftlichen Fachblatt "Journal Of Strength And Conditioning Research" erhöhen Liegestütze in einem Schlingentrainer die Muskelaktivierung in Brust, Schultern und Bauchmuskeln.

die 3 großen klassiker clever nutzen

Indem du unsere drei Übungsklassiker richtig einsetzt, kannst du damit Kraft und Muskulatur aufbauen oder Fett verbrennen. Alles, was du brauchst, ist ein smarter Trainingsplan. MF beantwortet deine wichtigsten Fragen.



Muss ich abhängig von meinem Trainingsziel andere Übungen ausführen?

Nein, deine Übungsauswahl ist nicht abhängig vom Trainingsziel, egal ob du Kraft oder Muskelmasse aufbauen oder Fett verbrennen willst. Für all diese Ziele eignen sich die drei großen Klassiker – sowie einige andere Verbundübungen, wie Schulterdrücken oder Langhantel-Rudern – gleichermaßen. Es ändert sich nur die Länge der Pausen zwischen den Sätzen und das Gewicht auf der Hantel.

Wie baue ich Kraft und Muskelmasse auf?

Um Kraft aufzubauen, musst du mit mehr als 80 Prozent deines Maximalgewichts für eine Wiederholung (1RM) trainieren. Mit einem so schweren Gewicht wirst du nur einige wenige Wiederholungen schaffen (maximal 6) und musst zwischen den Sätzen länger pausieren, damit sich deine Muskeln und dein Zentralnervensystem wieder erholen können. Das kann durchaus drei bis fünf Minuten dauern. Wenn du Muskulatur aufbauen möchtest, musst du etwas leichter trainieren, etwa mit 60 bis 80 Prozent deines 1RM, machst dafür aber mehr Wiederholungen (8-12) und kürzere Pausen von weniger als drei Minuten, um möglichst viele Mikroschäden an deinen Muskelfasern zu verursachen – denn die sind es, die deine Muskeln später wachsen lassen.

Wie kann ich mit Grundübungen abnehmen?

Um deinen Körperfettanteil zu reduzieren, sollten die Pausen zwischen Sätzen und Übungen so kurz wie möglich sein, auf jeden Fall unter einer Minute, damit dein Puls steigt und dein Körper in eine Sauerstoffschuld gerät, die er nach dem Workout wieder ausgleichen muss. Das kurbelt deinen Stoffwechsel mehrere Stunden lang an, wodurch du mehr Kalorien verbrennst. Bei derart kurzen Pausen musst du den Trainingswiderstand natürlich massiv reduzieren, um noch sicher trainieren zu können. Vor allem gegen Ende einer Einheit, wenn du bereits erschöpft bist.

Nach welchem System sollte ich mit den drei großen Grundübungen trainieren?

Wenn Kraftaufbau dein Ziel ist, absolvierst du am besten reguläre Sätze. Indem du jede Übung Satz für Satz ausführst, kannst du das Maximum aus jeder einzelnen herausholen und größtmögliche Gewichte verwenden. Um Muskeln aufzubauen, kannst du ebenfalls reguläre Sätze verwenden oder zwei verschiedene Übungen zu Supersätzen kombinieren, die du ohne Pause nacheinander ausführst, zum Beispiel Bankdrücken und vorgebeugtes Rudern.

Welcher Ansatz eignet sich zum Abnehmen am besten?

Langhantel-Komplexe eignen sich hervorragend, um Fett zu verbrennen. Du absolvierst dabei eine Reihe von Übungen nacheinander, ohne Pause und ohne die Hantel abzusetzen. Dadurch beanspruchst du alle relevanten Muskelgruppen und forderst Herz und Lunge, sodass du in kürzester Zeit maximal viele Kalorien verbrennst. Ein entsprechendes Beispiel-Workout findest du in nebenstehender Blase.

Wie baue ich Hilfsübungen in mein Workout ein?

Um Kraftzuwächse zu erzielen, kannst du Hilfsübungen in deinem Aufwärmprogramm einsetzen oder sie nach den Grundübungen absolvieren, um eventuelle Schwächen auszumerken. Für Muskelaufbau kannst du verschiedene Übungen für ein und dieselbe Muskelgruppe nacheinander absolvieren, um die Mikroschäden in der Muskulatur zu maximieren. Um die Brust aufzubauen, eignen sich beispielsweise Bankdrücken und eine Supersatzkombination aus Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln und Schrägbank-Flys. Bearbeite in jeder Trainingseinheit eine andere Muskelgruppe, die du dann umfassend erschöpfst. Zum Abnehmen empfiehlt sich ein Zirkeltraining, bei dem verschiedene Übungen mit wenig bis gar keinen Pausen ausgeführt werden.



**BEISPIEL-WORKOUT:
LANGHANTEL-KOMPLEX**
4 SÄTZE À 10 WIEDERHOLUNGEN,
PAUSIERE ERST NACH ALLEN
FÜNF ÜBUNGEN FÜR 2 MIN.
1. Kreuzheben
2. Frontkniebeugen
3. Schulterdrücken
4. Vorgebeugtes Rudern
5. Rumänisches Kreuzheben

your body my business

Die Body-Transformation-Angebote überhäufen sich im Netz und der Interessent hat die Qual der Wahl. Wir haben daher die „Bestform-Challenge“ einmal genauer betrachtet und kommen zu folgendem Ergebnis.

Auffällig ist, dass das Programm sowohl online auf www.bestform.rocks, aber auch in ausgewählten Fitness-Clubs angeboten wird. Das Angebot besteht aus einem Trainings- und Ernährungsplänen, alle „Challenger“ genannten Teilnehmer haben somit die gleichen Voraussetzungen. Doch die Ergebnisse der Challenger sind extrem unterschiedlich, wie man an Beispielen wie Maurice, Boris, Thomas, Ruben, Udo oder Volker sehen kann (siehe Fotos).

Im FunFitness24 Battenfeld (Waldeck-Frankenberg)

starteten mehrere Challenger mit den exakt gleichen Bedingungen, doch nicht alle haben voll durchgezogen. Wer jedoch am Ball geblieben ist, hat nicht nur sensationelle „BestformBodies“ vorzuzeigen, sondern zusätzlich nur Positives zu berichten, zum Beispiel dass die Ernährungspläne einfach umzusetzen waren - während andere, die abgebrochen haben, das exakte Gegenteil behaupten. Wir gratulieren dem Challenger Maurice und bedanken uns bei Julien, dem Coach vor Ort, für die überaus hervorragende Unterstützung.



Im kleinen BodyGym Eschwege wurden ebenfalls ganz große Erfolge gefeiert. Auch hier gingen mehrere Teilnehmer an den Start, doch nicht alle Challenger kamen ins Ziel. Trainings- und Ernährungspläne waren die Basis, Coach Maikel sah die Challenge für seinen Club als Chance, zu zeigen, was möglich ist. Seine Challenger Boris und Thomas ließen sich diese Chance nicht nehmen und zogen voll durch. Die Resultate der beiden doch sehr unterschiedlichen Teilnehmer sprechen für sich.





In Geseke war das M4 Fitness Austragungsort der Challenge und brachte einen wahren „Bestformer“ hervor. Rubens Ergebnis kann sich wirklich sehen lassen. Auch er war nicht der einzige Challenger, kam aber als erfolgreichster ins Ziel. Glückwunsch an das M4 Fitness und an Ruben, zu einer Klasse-Leistung!



Im schönen Odenwald, genauer gesagt in Rimbach, steht das Sportstudio Zeiß. Hier hat Udo im Alter von 52 Jahren gezeigt, dass auch erfahrene Männer noch in Bestform kommen wollen – und können. Wir sind begeistert, dass ein Mann im besten Alter uns allen noch vormacht, was „Bestform“ bedeutet. Sportliche Grüße an das Sportstudio Zeiß und herzlichen Glückwunsch an Udo.



Auch online unter www.bestform.rocks konnten einige Challenger mit unglaublichen Leistungen überzeugen. Der 60-jährige Volker trägt seinen Nachnamen „König“ zurecht. Der Mann nahm in Stadallendorf vor zwei Jahren an der Challenge teil, zog voll durch und holte sich die Krone. Dies war damals sein Ergebnis nach nur acht Wochen Bestform Challenge – der Wahnsinn.



Nun ist er „OnlineTeilnehmer“ der Challenge und hat sich erneut der achtwöchigen Herausforderung gestellt. Und wieder zeigt er allen Skeptikern, was in einem 60-jährigen Mann und der Bestform-Challenge stecken kann. Wir haben Volker vor knapp vier Wochen getroffen und sind total begeistert, dass er nach so langer Zeit immer noch das Programm Bestform nutzt und deshalb immer noch in Bestform ist. An dieser Stelle bedanken wir uns bei König Volker für seine Teilnahme an der Challenge und seine grandiose Umsetzung.

Wenn auch DU in deine persönliche Bestform kommen willst, dann besuche www.bestform.rocks und klicke auf „STARTEN“, sende uns eine Mail und es kann losgehen. Viel Erfolg!



yohimbe

Der afrikanische Liebesbaum findet Einzug in die Welt der Nahrungsergänzungsmittel

■ **Seit Jahrhunderten nutzen afrikanische Naturvölker die Kraft der Yohimbe um in gewissen Situationen - trotz extremer Hitze - ihren Mann zu stehen. Doch damit ist die Liste der Einsatzmöglichkeiten gerade erst eröffnet.**

Der immergrüne, westafrikanische Yohimbebaum trägt seine bioaktiven Substanzen in der Rinde. Die Masai-Krieger wissen seit Jahrhunderten um deren psychoaktiver Wirkung und nutzen sie für Initiationsriten und Fruchtbarkeitsrituale. Das zu den Sekundärpflanzenstoffen zählende Yohimbin findet ebenfalls in der traditionellen chinesischen Medizin Verwendung. Heute wird das wertvolle Rindenextrakt unter anderem in Fatburnern zur Diätunterstützung und Leistungsboostern im Ausdauersportbereich eingesetzt.

Vom Liebestrank zum Fatburner

Yohimbe findet auf dem aktuellen Nahrungsergänzungsmittelmarkt vielfachen Einsatz in Fatburner-Produkten und ersetzt dort das Ephe-

drin, das mittlerweile in fast allen Ländern streng reglementiert ist. Das Pflanzenextrakt hat den Ruf, insbesondere an unliebsamen Problemzonen das Fett zu schmelzen. Ein interessanter Aspekt: Die synthetische Yohimbe HCL-Form niemals zu den Mahlzeiten einnehmen! Wird es trotzdem zeitgleich konsumiert, verpufft die Wirkung.

Selbstverständlich unterstützt eine ausgewogene Low Carb-Ernährung den Diäterfolg deutlich. Zur Reduktion des Körperfettanteils empfiehlt sich zudem regelmäßiges Fatburner Training. Nur die Kombination aus Training, gezielter Ernährung und wohl dosierter Nahrungsergänzung lässt die Pfunde purzeln.



Auf die Plätze ... fertig ... BURN

Body Attacks Yohimbe Bark Extract liefert das hochwertige Rinden-Extrakt in praktischer, magensaftresistenter Kapselform. So wird sichergestellt, dass der Wirkstoff dort ankommt, wo er seine Kraft entfalten soll. Je Kapsel werden 50 mg Yohimbe-Extrakt und 4 mg des bioaktiven Yohimbin zur Verfügung gestellt.

Da Body Attacks Yohimbe das natürliche Pflanzenextrakt verwendet, sollte die Einnahme vor oder zu den Mahlzeiten mit reichlich Flüssigkeit erfolgen – ganz im Gegenteil zum synthetischen Yohimbe HCL, das vor dem Training oder vorm Schlafen genommen werden sollte. Allerdings sollte man das erst am Wochenende testen: Manch einer wird von den psychoaktiven Substanzen wachgehalten, was wochentags beim Aufstehen durchaus Probleme mit sich bringen könnte. Oder man schlägt sich vielleicht mit den Auswirkungen des Liebesbaums herum ... daher unser Fazit: Lieber Produkte mit natürlichen Pflanzenextrakt verwenden!

Made in Germany und vegan

Body Attacks Yohimbe ist frei von Zutaten tierischen Ursprungs und somit perfekt für Veganer geeignet. Auch die Kapsel selbst ist vegan: Statt Gelatine wird Cellulose eingesetzt. Die Herstellung findet in Deutschland statt und unterliegt höchsten Qualitätsstandards. Eine Vielzahl der Produkte des Herstellers finden sich auf der Kölner Liste und garantieren dopingfreien Genuss.

Weitere Informationen rund um Yohimbe findet ihr auf body-attack.de/yohimbe



Flüssiger Zucker

Indem du auf gesüßte Getränke verzichtest, sparst du jede Menge Kalorien und schrumpfst in Rekordzeit deinen Bauchumfang.

■ Wenn du abnehmen willst, solltest du zu allererst gezuckerte Getränke von deiner Einkaufsliste streichen. Die enthalten nämlich kaum Nährstoffe, dafür aber jede Menge Kalorien. Wer täglich eine Dose Blubberbrause durch die gleiche Menge Wasser ersetzt, senkt die Aufnahme flüssiger Kalorien von 17 auf 11 Pro-

zent, so Untersuchungen der renommierten US-Universität Virginia Tech. Zehn Prozent gelten als kritische Obergrenze, die nicht überschritten werden sollte. Wir haben dir drei Alternativen zu zuckerhaltigen Drinks zusammengestellt, mit denen du Kalorien sparen kannst, ohne auf Geschmack zu verzichten... ■

ERSETZE LIMONADE DURCH...

MINERALWASSER

Eine 0,33-Liter-Dose Limonade enthält um die 35 Gramm Zucker. Genug, um deinen Blutzuckerspiegel erst massiv in die Höhe schnellen und später wieder gnadenlos abstürzen zu lassen, sodass du schon bald nach dem nächsten Zucker-Schuss gierst. Übrigens: Die Süßstoffe in Diät-Limonade sorgen Untersuchungen der Universität Sidney zufolge für größeren Hunger, sodass du danach mehr isst. Die beste kalorienarme Alternative zu Limo ist deshalb Wasser. Gib für mehr Geschmack ein paar Fruchtspalten hinein.

ERSETZE ORANGensaFT DURCH...

EINE ECHTE ORANGE

Okay, dies ist keine trinkbare Alternative. Aber indem du ein Glas Orangensaft (das sogar mehr Zucker enthält als Limonade) durch eine Orange ersetzt, senkst du nicht nur deine Kalorienzufuhr, sondern bekommst auch all die Nährstoffe, die darin stecken und beim Entsaften größtenteils verloren gehen. Ballaststoffe zum Beispiel, die exzessiven Blutzuckeranstiegen vorbeugen. Kein Bock was zu essen? Dann mach dir einen Smoothie.

ERSETZE MILCHSHAKES DURCH...

VOLLMILCH

Milchshakes stecken voller Industriezucker, weshalb sie so unglaublich gut schmecken. Vollmilch enthält natürlichen Milchzucker, muskelfreundliches Protein, gesunde Fette und nur ein großes Glas deckt zwei Drittel deines täglichen Kalziumbedarfs. Menschen, die ausreichend Kalzium zu sich nehmen, sind laut dem „British Journal of Nutrition“ schlanker als solche, die das nicht tun.





Foto: Shutterstock

BESTFOOD Guide

★ WAS BRINGEN KATER-KUREN? ★ GIN TONICS OHNE GIN ★
NATÜRLICHE TESTOSTERON-BOOSTER ★

Kirschen haben von allen Früchten den niedrigsten glykämischen Index, sorgen also nicht für Blutzuckerschübe.



Gut Kirschen **essen**

Die kleinen süßen Steinfrüchte schmecken nicht nur lecker, sondern enthalten auch beeindruckend viele Nährstoffe.

■ Vermutlich hast du, wie die meisten Menschen, schon immer gerne Kirschen gegessen. Nun hast du auch noch einen guten Grund dazu. Die süßen Früchtchen besitzen nämlich ein hervorragendes Nährstoffprofil. „Kirschen stecken voller entzündungshemmender Antioxidantien, Ballaststoffe und Vitamin C“, sagt Eliza Savage, eine Ernährungsberaterin aus New York.

Gesund sind alle Kirscharten, Sauerkirschen aber ganz besonders. Eine Studie im „British Journal of Sports Medicine“ ergab, dass du Muskelschäden beim Krafttraining vermeiden kannst, wenn du vorher 340 Milliliter Sauerkirschsaft trinkst. Eine andere Studie der Northumbria-Universität in England zeigte, dass sich Marathonläufer, die vor und nach den 42,195 Kilometern Sauerkirschsaft trinken, schneller erholen. Die Wissenschaftler schreiben diese beeindruckende Wirkung dem sekundären Pflanzenstoff Anthocyan zu,

der den Früchten einerseits ihre knallig rote Farbe gibt, aber auch Entzündungen und Zellschäden bekämpft und gut fürs Herz ist.

Leider ist die Kirschsaison nur sehr kurz (von Juni bis Juli). Kauf Kirschen daher am besten als TK-Ware. Die Früchte sind dann meist schon entkernt und genauso gesund wie frische. Verwende die aufgetauten Kirschen für Smoothies oder Fruchtkompott. Wenn du an frische Kirschen rankommst, greif zu! Indem du einen Strohhalm durch die Mitte steckst, kannst du die Kerne einfach entfernen. Frische Kirschen schmecken hervorragend zu Salaten oder Quinoa. Auch ungesüßter Süßkirschensaft ist gesund.

Nur von getrockneten Beeren solltest du die Finger lassen, da denen meist Zucker zugesetzt wurde. Die Maraschino in deinem Manhattan und die Kirschen auf deiner Schwarzwälder Kirschtorte sind ebenfalls weniger gesund.

Fitte Knolle

Wirkstoffe in Knoblauchzehen können Entzündungen nach einem Workout eindämmen und dein Immunsystem stärken, damit du gesund und fit bleibst.

■ Bei aller Liebe wird sicher keiner unserer Leser nach dem Training Knoblauch in seinen Shake packen. Aber dein Abendessen nach einer harten Einheit damit zu verfeinern, könnte helfen, trainingsbedingte Schwellungen und Entzündungen zu lindern. Knoblauch enthält nämlich gleich vier Schwefelverbindungen, die als potente anti-entzündliche Wirkstoffe fungieren und physische

Schäden durch Stress, Umweltbelastung und Sport bekämpfen, schreibt das Fachblatt „Journal Of Food Medicine“. Außerdem enthalten die herzhaften Knollen laut einer Studie der Universität von West-Australien viele Verbindungen, die das Immunsystem in Halbachtstellung halten, sodass unerwünschte Eindringlinge schnell ausfindig gemacht und zerstört werden können.

**100**

Knoblauch enthält wirksame antibakterielle Verbindungen, die Krankheitserreger wie Salmonellen und Kolibakterien 100 Mal effektiver bekämpfen als herkömmliche Antibiotika, so eine Studie der Washington-State-Universität.

Tomaten mal anders

■ Tomaten eignen sich nicht nur für Suppen und Salate. Hier sind 15 neue Zubereitungsvarianten für das herzhaft-fruchtige rote Gemüse.

Von ADAM ERACE
Fotos TRAVIS RATHBONE



1/ CAPRESE 2.0

Für eine fruchtige Variante des italienischen Salat-Klassikers schneidest du 2 Tomaten und 2 Pfirsiche oder Nektarinen in gleichgroße Stücke, vermengst sie mit 1 EL Olivenöl, 2 TL weißem Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer und lässt sie 20 Minuten lang ziehen. Arrangiere den Salat um eine große Kugel Burrata-Käse (auf Raumtemperatur) herum und garniere alles mit Basilikumblättern.

2/ EINE BESSERE BLOODY MARY

Schneide 6 große Tomaten und koch sie in einem abgedeckten Topf mit 2 EL geriebenem Meerrettich und je 1 EL Worcestershiresoße, Chilisoße und Tomatenmark, bis die Tomaten weich sind. Püriere alles und schmeck die Mischung mit Limettensaft, Salz und Pfeffer ab. Rühre außerdem gehackten Koriander und Dill unter. Lass deine Bloody Mary eine Zeit lang ziehen und serviere sie gemixt mit deinem Lieblingswodka.

3/ GEFÜLLTE TOMATEN

Vermenge 175 g Couscous und 500 g angebratenes Lammhack in einer großen Schüssel mit je 1 TL Zimt und Kreuzkümmel, ¼ TL Kurkuma, 75 g Sultaninen, 35 g gerösteten Pinienkernen, 25 g gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer. Stopf die Masse in 4 ausgehöhlte Tomaten, beträufle sie mit Olivenöl und backe sie 45 Minuten bei 200 Grad, bis die Tomaten weich und leicht runzlig sind.



4 Gedünstete Muscheln

Reife Tomaten bringen eine raffinierte Süße in dieses klassische Gericht. Lass ½ gehackte Zwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen und ½ gehackte Fenchelknolle in 2 EL Olivenöl und 1 TL Butter etwa 7 Minuten lang angehen, bis sie weich sind. Gib 120 ml Weißwein und 200 g geviertelte Tomaten hinzu und lass alles zusammen köcheln. Leg nun 500 g Muscheln in einen Dünsteinsatz und deck den Topf ab. Dünste die Muscheln etwa 8 Minuten lang, bis sie sich öffnen. Richte die Muscheln mit der Soße an und garniere alles mit den frischen Basilikumblättern.

5/ SUCCOTASH

Dieser amerikanische Bohnen-Mais-Eintopf schmeckt mit Tomaten noch besser: Leg 2 Maiskolben auf den Grill. Lass sie anschließend abkühlen, schneid die Körner herunter und vermenge sie mit 500 g gekochten Limabohnen, 300 g halbierten verschiedenfarbigen Cherrytomaten, 25 g gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer. Rühre aus je 2 EL geröstetem Kürbiskernöl und Champagneressig sowie je 1 EL Honig und Dijonsenf und einer gehackten Schalotte ein Dressing an. Heb das Dressing unter das Succotash.

7/ 10-MINUTEN-PASTA

Vermenge 50 bis 60 Cherry-Tomaten mit 1 EL Olivenöl, 1 TL getrocknetem Oregano, Salz und Pfeffer. Gib die Tomaten in eine Grillpfanne und gare sie über direkter Hitze 7-10 Minuten lang auf dem Grill, bis die Tomaten Blasen bekommen. Erhitze in der Zwischenzeit 70 ml Olivenöl mit einer Prise Cayennepfeffer und einem Dutzend Sardellen in einem Topf. Gare die Sardellen vorsichtig, bis sie geschmolzen sind und vermenge sie anschließend mit den gegrillten Tomaten, 500 g gekochten Spaghetti, geriebenem Pecorino, frischem Oregano und etwas Zitronenschale.

8/ FRUCHTIGE GAZPACHO

Tomaten und Melone sind eine atemberaubende Mischung, vor allem als kalte Suppe. Gib einfach 2 Dosen Tomatenwürfel (à 250 g), 500 g gewürfelte Melone, 75 g Cashews, den Saft einer Limette, ½ rote Zwiebel, eine entkernte rote Chilischote, je 2 EL Rotwein-Essig und Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer und püriere alles zu einer glatten Suppe. Lass sie 30 Minuten lang ziehen und garniere sie anschließend mit frischem Koriander.

9/ RAUCHIGE SALSA

Halbiere 2 große Tomaten und grill sie auf der Schnittfläche über direkter Hitze, bis sie gut Farbe bekommen haben. Lass die Tomaten abkühlen, würfele sie und vermenge sie mit 2 gewürfelten Avocados, ½ gewürfelten weißen Zwiebel, einer entkernten und gehackten Jalapeño, einer Handvoll gehacktem Koriander, dem Saft einer Limette, je 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel und Koriander sowie Salz.

10/ FATTOUSH

Für diesen einfachen nahöstlichen Brotsalat schneidest du einfach 3 große Tomaten und vermengst sie mit ½ roten Zwiebel und 1 Salatgurke (beide in Scheiben geschnitten), 70 g Pita-Chips, 100 g Granatapfelkernen, je einer Handvoll gehackter Petersilie und Koriander, 1 TL Gewürzsumach, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl.

11/ EINGELEGTE GRÜNE TOMATEN

Füll einen Topf mit einem halben Liter Wasser, einem halben Liter Apfelessig, 200 g Zucker und 25 g Salz und lass alles zusammen so lange köcheln, bis sich das Salz aufgelöst hat. Gib anschließend 1 EL gelbe Senfkörner, 2 TL Fenchelsamen und 3 Dillzweige in einen Krug, der mindestens 1 l fasst. Füll den Krug nun mit dicken Scheiben grüner (unreifer) Tomaten auf und gieß den heißen Sud darüber. Verschließ den Krug und stell ihn für mindestens eine Woche in den Kühlschrank. Die Scheiben schmecken hervorragend auf Burgern!

12/ CEVICHE

Püriere je 250 ml Kokosmilch und Limettensaft, 1 TL Zucker und ½ TL Fischsoße in einem Mixer. Gieß das Ganze über 12 geviertelte Jakobsmuscheln, 250 g halbierte Tomaten und eine gehackte Chilischote. Deck alles ab und lass es eine Stunde lang im Kühlschrank ziehen, bis die Muscheln von der Säure „durchgegart“ wurden.

13/ TOMATENBUTTER

Vermenge 3 halbierte Tomaten mit etwas Olivenöl und röste sie 45 Minuten lang mit der Schnittfläche nach unten in einem 220 Grad heißen Ofen, bis sie karamellisiert sind. Püriere die Tomaten, lass sie abkühlen und verrühre sie mit 2 Stücken gesalzener Butter (auf Raumtemperatur), 1 TL fein gehacktem Rosmarin, ½ TL Thymian und ½ TL zerdrückten Wacholderbeeren. Schmeckt perfekt als Dip zu rohem Gemüse oder als Kräuterbutter für gegrillte Steaks, Geflügel oder Meeresfrüchte.

14/ WÜRZIGE TOMATENSUPPE

Röste 2 Kilo geschnittene Tomaten für etwa 45 Minuten in einem 220 Grad heißen Ofen, bis sie karamellisiert sind. Schütze in der Zwischenzeit etwas Zwiebel, Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer in 2 EL Butter an. Gib 2 EL Tomatenmark hinzu und lass alles zusammen angehen. Rühre anschließend die gerösteten Tomaten und 1 l Buttermilch unter und lass alles zusammen 30 Minuten köcheln. Lass die Suppe abkühlen und püriere sie. Garniere sie vor dem Servieren mit gehacktem Schnittlauch.

15/ SMØRREBRØD

Diese Sandwich-Hälfte ist ein beliebter Snack in Dänemark. Bestreich dafür eine Scheibe dunkles Roggenbrot mit Creme Fraiche oder Frischkäse und gib halbierte Cherrytomaten, etwas geräucherte Forelle, ein paar Tropfen Olivenöl, gehackten Schnittlauch, Salz und Pfeffer darauf.

6

Tomaten-Tarte

Belege einen Blätterteig (kannst du fertig im Laden kaufen) mit dünnen Scheiben roter, gelber und grüner Tomaten, so dass sie wie Dachziegel überlappen. Lass einen etwa 1 cm breiten Rand frei. Beträufle die Tarte mit Olivenöl und bestreu sie mit Salz und Pfeffer. Back den Teig nach Packungsanweisung und beleg ihn nach der Hälfte der Backzeit mit je 100 g Ziegenkäse und Haselnüssen. Gib zum Schluss ein paar Tropfen Honig und frischen Basilikum oder Estragon darüber.



Power-Pfannkuchen & mehr

■ Nein, wir haben nicht unseren Verstand verloren. Es ist tatsächlich möglich, sich morgens einen Stapel leckerer Pancakes oder ein fettes Stück Käsekuchen einzuverleiben und damit gleichzeitig einen durchtrainierten, fitten Körper aufzubauen – solange du dich an diese speziellen MF-Rezepte von „Protein-Köchin“ Heather Davis hältst. Die sind einfach zuzubereiten, befriedigen deinen süßen Zahn und helfen gleichzeitig beim Muskelaufbau und beim Abnehmen.

BANANA-SPLIT PROTEIN-PANCAKES

ZUTATEN (FÜR 1-2 PORTIONEN):

Für die Pancakes

30 g Whey-Protein mit Bananengeschmack
70 g Haferflocken
1 Ei
1 TL Backpulver
200 ml Milch
Kokosöl (oder dein Lieblingsöl)

Für das Topping

1 geschnittene Banane
1 EL griechischer Joghurt
zuckerfreie Schokosoße
Handvoll Nüsse

ZUBEREITUNG:

- Gib alle Pancake-Zutaten in einen Mixer und vermische sie darin 45 Sekunden lang.
- Erhitze das Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne auf mittelhoher Stufe.
- Gib nach und nach kleine Kleckse des Teigs in die Pfanne und brate sie etwa eine Minute pro Seite.
- Mach so weiter, bis der Teig alle ist, gib deine Toppings über die Pfannkuchen und hau rein!

NÄHRWERTE (PRO PORTION):

584 Kalorien
48,4 g Protein
75,3 g Kohlenhydrate
10,8 g Fett

DAS BRINGT'S:

„Die Inspiration für diese Pfannkuchen bekam ich durch mein Lieblingseis“, sagt Davies. „Ich wollte den leckeren Geschmack eines Banana Splits in proteinhaltige Pancake-Form verpacken. Der hohe Proteingehalt dieses Gerichts macht es zum idealen Snack vor dem Training. Das Topping erinnert an einen Banana-Split, enthält aber nur einen Bruchteil von Fett, Zucker und Kalorien des Originals.“

PROTEIN-SMOOTHIE MIT BEEREN & HONIG

ZUTATEN:

30 g Whey-Protein-Isolat
30 g (2 gehäufte TL) Manuka-Honig
25 g gefrorene Brombeeren
25 g gefrorene Kirschen
25 g gefrorene Heidelbeeren
200 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

- Gib alle Zutaten in einen Mixer und zerkleinere sie darin, bis eine cremige Flüssigkeit entstanden ist.

NÄHRWERTE:

159 Kalorien
27,5 g Protein
10,9 g Kohlenhydrate
0,6 g Fett

DAS BRINGT'S:

„Nach einem Workout braucht dein Körper Aminosäuren, die Grundbausteine von Protein, um mit der Reparatur der Muskeln loszulegen. Außerdem musst du deine Glykogenspeicher wieder auffüllen, die du während des Trainings geleert hast“, sagt Davies. „Ich habe für dieses Gericht ein schnell verwertbares Protein verwendet, weil du diesen Smoothie direkt nach dem Workout einnehmen sollst.“

Als Kohlenhydratquelle habe ich Honig gewählt, der einfache Kohlenhydrate enthält, die ebenfalls schnell vom Körper resorbiert werden. Ich bevorzuge kaltgepressten Manuka-Honig, weil der noch alle natürlichen Aminosäuren und Enzyme enthält, die bei anderen Sorten während des Erhitzens verloren gehen. Auch die Phenolverbindungen im Honig bleiben erhalten. Ihre antioxidative Wirkung trägt ebenfalls zum Regenerationsprozess des Körpers bei.

Auch die Beeren enthalten eine Menge Antioxidantien, die im Training entstehende freie Radikale und deren negative Folgen bekämpfen.“



„Ich wollte den
leckeren Geschmack
eines Banana-Splits
in proteinhaltige
Pancake-Form
verpacken.“



PROTEIN-CHEESECAKE MIT SCHOKOLADE & NUSSBUTTER

ZUTATEN:

80 g (etwa fünf) Butterkekse
130 g (etwa 12) Haferplätzchen
50 g Kokosöl oder Nussbutter
15 g Schokosoße ohne Zucker
100 g Eiweißschaum
500 g fettarmer Frischkäse
500 g Quark
Erdnussbutter mit weißer Schokolade
Dunkle Schokolade

ZUBEREITUNG:

- Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
- Gib die Kekse und Haferplätzchen in einen Mixer und zerkleinere sie zu feinen Krümeln.
- Bring die Nussbutter oder das Kokosöl ein paar Sekunden lang in der Mikrowelle zum Schmelzen. Gib sie zu den Kekskrümeln und vermenge alles gründlich.
- Gib die Mixtur in eine Kuchenform und drück sie so fest runter wie du kannst.
- Vermenge in einer Schüssel den Eiweißschaum mit Quark und Käse. Verteile die Mixtur auf dem Biskuitboden.
- Schieb das Ganze 25–30 Minuten in den Backofen.
- Nimm den Kuchen aus dem Ofen und lass ihn auf Raumtemperatur abkühlen. Stell ihn anschließend für mindestens vier Stunden in den Kühlschrank und nimm ihn dann aus der Kuchenform.
- Gib die Erdnussbutter mit weißer Schokolade über den Kuchen und garniere ihn mit geschmolzener dunkler Schokolade.

NÄHRWERTE (PRO STÜCK)

314 Kalorien
27,8 g Protein
31,2 g Kohlenhydrate
8,9 g Fett

DAS BRINGT'S:

„Um es auf den Punkt zu bringen: Du kannst Käsekuchen essen und trotzdem abnehmen – etwas, das du als fitnessbewusster Mensch vermutlich nie für möglich gehalten hättest“, so Davies. Wenn du dir ein oder zwei Stücke dieses sündhaft-leckeren Kuchens gönnst, musst du hinterher kein schlechtes Gewissen haben, denn er enthält deutlich weniger Zucker als ein herkömmlicher Cheesecake. Dadurch erlebst du auch nicht den gefürchteten Blutzuckercrash, der zu Heißhungerattacken und Energietiefs führt.“

9

Neun kleine Flaschen Bier pro Woche (0,33 Liter) – mehr sollte ein erwachsener Mann laut BZgA nicht trinken, sonst drohen Krankheiten wie Leberzirrhose, Demenz und Krebs sowie ein kürzeres Leben. Das entspricht 120 Gramm reinen Alkohols. Neuesten Forschungen zufolge ist selbst dieser Grenzwert schon zu hoch. Dabei trinken wir Deutschen viel mehr, im Schnitt 165 Gramm pro Woche, also gut zwölf kleine Flaschen Bier.

Finger weg vom Feierabendbier

Wenn du zu oft zu viel trinkst, kann dich das Jahre deines Lebens kosten.

■ Wenn du einigermaßen gesund alt und grau werden möchtest, solltest du einen Gang zurückschalten, was deinen Bierkonsum angeht. Denn wenn du die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfohlene Obergrenze von 120 Gramm Alkohol pro Woche (etwa neun 0,33-Liter-Flaschen Bier oder sieben 0,2-Liter-Gläser Wein) regelmäßig überschreitest, drohen ernsthafte gesundheitliche Probleme wie Schlaganfälle oder Herzerkrankungen, die sogar zu einem früheren Tod führen können. Belegt hat das eine Studie mit mehr

als 600.000 Menschen aus 19 verschiedenen Ländern, die im Fachblatt „The Lancet“ veröffentlicht wurde. Die Studie hat auch gezeigt, dass schon zehn Drinks pro Woche die Lebenserwartung um ein bis zwei Jahre verkürzen, mehr als 18 Drinks pro Woche sogar um vier bis fünf Jahre. Wenn du deinen Alkoholkonsum zurückfahren möchtest, hat die BZgA unter kenn-dein-limit.info eine entsprechende Online-Plattform eingerichtet, auf der du dich informieren und testen kannst und gegebenenfalls die richtigen Ansprechpartner für Hilfe findest.

CAMO HIGH TIGHTS
DARK CAMO



GRACIE CURVE
TIGHTS PRINT AQUA



HARLEM ZIP PANTS
MILITARY GREEN



HARLEM TANK
MILITARY CAMO



VINTAGE T-BACK
GREEN CAMO PRINT



gaspofficial
officialgasp
Experience gasp.nu

GASP
www.gasp.nu

Muscle24
FITNESS CLOTHING

Kundenservice: 0800 – 10 10 383 (GRATIS) Mo - Fr 09:00 bis 12:00 Uhr
www.muscle24.de // Kontakt: info@muscle24.de // Muscle24 Ralf Hesse, Kölner Str. 530, D-47807 Krefeld
VERFÜGBAR // BEI MUSCLE24 // ONLINE SHOPPEN



Kater-Kuren

Von Marjorie Korn

Es gibt viele Hausrezepte gegen den Dickschädel am Morgen danach – meist eine Kombination aus fettigem Essen, isotonischen Sportgetränken und Kaffee. Hat die Wissenschaft eine bessere Lösung?

■ Inzwischen gibt es eine ganze Reihe von Kapseln und flüssigen Mittelchen, die - vor dem Schlafengehen eingenommen - versprechen, den Kater am nächsten Morgen zu vertreiben. Im Gegensatz zu Omas Hausmitteln funktionieren manche dieser Produkte tatsächlich, einige aber auch nicht.

Schauen wir uns doch erst einmal an, was ein Kater überhaupt ist. Zunächst einmal dehydriert Alkohol deinen Körper. Dann schafft die Leber nicht all die Giftstoffe auf einmal, die du ihr bei deiner Sauftour zumutest. Und zu guter Letzt bringt der Alkohol Botenstoffe im Gehirn durcheinander, die deinen Schlafzyklus regulieren.



Verschiedene Anti-Kater-Produkte wirken laut Herstellerangaben allen drei Problemen entgegen. Sie enthalten Elektrolyte, die zusammen mit Wasser beim Rehydrieren helfen und Kopfschmerzen bekämpfen. Bei der Entgiftung der Leber soll MilCHFleckdistel sinnvoll sein, die in der homöopathischen Medizin bei Lebererkrankungen eingesetzt wird und angeblich Wachstum und Regeneration neuer Leberzellen fördert. Ausreichend wissenschaftlich belegt ist das jedoch nicht. Stattdessen rät Dr. Myles Spar, Arzt und Berater in der Basketball-Profiliga NBA, zu Supplements mit den Vitaminen B1 und B6.

So richtig hilfreich sind die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft erst beim Thema Gehirn. Der Schlaf-Wach-Rhythmus wird nämlich in Teilen von zwei Neurotransmittern kontrolliert, einem der aufputscht und einem der beruhigt. Alkohol sorgt für ein Ungleichgewicht zwischen diesen beiden Botenstoffen, wodurch du beim Trinken häufig müde wirst und wieder wach, sobald du aufhörst, sodass du mit Alkohol im Blut oft unruhige Nächte hast. Abhilfe schaffen kann da Taurin, eine Aminosäure, die den Neurotransmitter GABA (das ist der, der beruhigt) verstärkt und dir so beim Schlafen hilft.

Bevor du dir nun aber ein Herrengedeck orderst, soll-

test du dir im Klaren sein, dass all diese Vorschläge bislang rein hypothetisch sind. Zu keinem dieser Mittelchen gab es bislang genügend klinische Versuche, die ihre Wirksamkeit in Bezug auf Katerlinderung bestätigen würden, sagt Darren Kruisselbrink, Professor für Kinesiologie an der Acadia-Universität in Kanada. Das heißt: Wenn du morgens aufwachst und dich gut fühlst, kannst du nicht genau wissen, ob das wirklich an den Supplementen lag oder vielleicht doch an der Gatorade und der Pizza, die du abends noch weggehauen hast. Kater sind laut Kruisselbrink medizinisch gesehen eine komplexe Angelegenheit mit zu vielen verschiedenen Variablen, als dass es dafür ein allgemeingültiges Heilmittel geben könnte. Ein und dieselbe Person kann sich an verschiedenen Abenden gleich viel hinter die Binde kippen und an den verschiedenen Morgen danach unter Umständen völlig unterschiedliche Symptome haben. „Wir können nur hoffen, dass wir einen Kater irgendwann zuverlässig mit Supplementen los werden können“, so Kruisselbrink. „Aber ein Symptom zu bekämpfen, das bei jedem Menschen unterschiedlich ausfällt, dürfte alles andere als einfach werden.“

Für den Moment sollten wir uns deshalb also vorerst an das halten, von dem wir wissen, dass es nützt: ein sinnvolles Supplement, Wasser und ein Teller fettiges Essen.

Mal was anderes mit Tonic

Der klassische Gin Tonic kommt nie aus der Mode. Inzwischen gibt es aber auch eine Reihe ganz neuer, aufregender Longdrink-Rezepte mit dem bitteren Erfrischungsgetränk.

Von St. John Frizell



■ Weißt du eigentlich, wie der Longdrink-Klassiker Gin Tonic entstanden ist? Im 19. Jahrhundert diente Tonic aufgrund seines damals noch viel höheren Chiningehalts in vielen Kolonialarmeen der Malariaphylaxe. Britische Offiziere in Indien fanden schnell heraus, dass die bittere Plörre mit einer Prise Zucker, einem Schuss Zitrone und etwas Gin deutlich besser runterging. Die Mischung kam so gut an, dass sie wenig später von Menschen auf der ganzen Welt getrunken wurde - und zwar aus Spaß und nicht weil ihr Leben davon abhing.

Mit den Jahren wurde aus Tonic Water

jedoch - wie aus den meisten Softdrinks - eine süße, klebrige Brühe, voller Zucker oder Maissirup. Gottseidank gibt es inzwischen eine neue Generation von Tonic-Marken mit weniger Zucker und einer belebenden Säure, die Barmixern gänzlich neue Möglichkeiten eröffnen. Diese neuen Versionen passen hervorragend zu praktisch jeder Spirituose, von üblichen Verdächtigen wie Rum oder Wodka bis hin zu ungewöhnlichen Partnern wie Wermut. Auf der folgenden Seite findest du drei Longdrink-Rezepte, die du unbedingt ausprobieren solltest.

1/ WERMUT & TONIC

Schmeckt nicht nur mit Wermut, sondern jede Art von gespritem Wein (Port, Sherry, etc.) ist ein toller Tonic-Partner. Aufgrund des niedrigen Alkoholgehalts kannst du auch ohne schlechtes Gewissen mal ein Glas mehr trinken.

6 cl weißer Portwein

12 cl Fever-Tree Elderflower Tonic

1 Spritzer Cucumber Bitters

1 Prise Salz

Über Eis aufgießen und mit einer langen Gurkenstange garnieren.

2/ APERITIFE & TONIC

Geschmacklich intensive Drinks wie der bittere italienische Bráulio, den man nach dem Abendessen genießt, oder der Suze, ein französischer Kräuterlikör, schmecken mit Tonic ein wenig sanfter. Nimm zum Mixen einen traditionellen „indischen“ Tonic, der meist aus der Rinde von Bäumen in äquatornahen Regionen hergestellt wird und aufgrund des höheren Chiningehalts noch eine recht bittere Note besitzt, die gegen die herben Kräuterliköre nicht untergeht. In diesem Rezept mischen wir den französischen Suze mit Wermut, wodurch er eine fluoreszierende zitronengelbe Farbe erhält.

3 cl Suze

3 cl weißer Wermut

Tonic nach Bedarf

Über Eis in einem Longdrink-Glas aufgießen und mit etwas Grapefruit-Schale garnieren.

3/ SPIRITUOSEN & TONIC

Holzige oder rauchige Spirituosen wie Scotch oder Mezcal solltest du meiden. Schnäpse mit einer natürlich süßen Note, wie Rum, funktionieren dagegen fantastisch. In diesem Rezept mischen wir Tonic mit dem beliebten Apfelbranntwein Calvados.

6 cl Calvados

12 cl Fentimans Connoisseurs Tonic

Über Eis aufgießen und mit etwas Zitronenschale garnieren.

EINFACH REINBEISSEN.



HANDGEMACHTE
QUALITÄT
SEIT 2009.

22
GESCHMACKSSORTEN
DAVON 9 VEGAN

PERFEKTER
SNACK FÜR
ZWISCHENDURCH



UNSER EXPERTE JAMES BROWN

war Rugby-Profi in England und arbeitet seit Ende seiner aktiven Karriere im Gesundheits- und Fitness-Sektor. Mit Abschlüssen in Sport- und Ernährungswissenschaften begann James zunächst als Personal-Trainer und gründete 2005 schließlich sein eigenes Personal-Training-Unternehmen. Inzwischen betreut er als Kraft- und Konditionstrainer sowie Ernährungsberater eine Vielzahl von Top-Sportlern - von Rugby-Spielern bis hin zu Formel-1-Piloten.



F: Ich hole mir meine Trainings- und Ernährungspläne meist aus dem Internet. Viel hat das bislang jedoch nicht gebracht, ich nehme einfach nicht ab. Nun lese ich immer wieder von „personalisierten Plänen“. Was ist das und wie funktioniert so etwas?

- Johannes aus Werl

Manche Menschen scheinen spielend leicht abzunehmen, während andere schon hart dafür arbeiten müssen, ihre Form überhaupt zu halten. Genauso bauen einige Sportler in Rekordzeit Muskeln auf, können sich durch wahnsinnige Workouts kämpfen oder haben eine unglaubliche Ausdauer - und andere wiederum nicht.

Was deine Stärken sind und wie du demzufolge trainieren oder dich ernähren solltest, wird durch deine Erbanlagen bestimmt. Ein effektiver Fitness- und Ernährungsplan muss daher zu deinen genetischen Voraussetzungen passen. Mithilfe eines DNA-Tests kannst du ganz einfach herausfinden, wie dein Körper auf Umweltfaktoren wie Ernährung, Stress oder Training reagiert - denn jeder Mensch tut dies anders. Und genauso wie jeder Mensch anders auf Trainingsreize reagiert, resorbiert und verstoffwechselt auch jeder Proteine, Fette und Kohlenhydrate unterschiedlich. Um effektiv Fett zu verbrennen oder Muskeln aufzubauen, musst du wissen, welche Nährstoffe du in welchem Maß zu dir nehmen solltest, um deinem erblich festgelegten Stoffwechsel bestmöglich zu entsprechen. Erst wenn du all das genau weißt, kannst du deine Trainings- und Ernährungspläne individuell auf dich maßschneidern und dein volles Potential entfalten.

Waren DNA-Tests bis vor einigen Jahren für Ottonormalverbraucher noch kaum erschwinglich, sind entsprechende Test-Sets für Zuhause

heutzutage für vergleichsweise kleines Geld zu haben, z. B. von einem der führenden Anbieter Muhdo. Du sendest dafür einfach eine Speichelprobe ein, die anschließend in einem Labor völlig anonymisiert analysiert wird. Nach etwa vier Wochen erhältst du einen ausführlichen Ergebnisbericht, inklusive leicht verständlicher Erklärungen zu Themen wie Fitness, Ernährung und Gesundheit. Mithilfe dieser Informationen kannst du dein Sport- und Ernährungsprogramm dann perfekt personalisieren. Bei Muhdo bekommst du, basierend auf deinen Ergebnissen, entsprechende Trainingspläne und Rezepte ein Leben lang kostenfrei zur Verfügung gestellt. Einfacher geht's nicht! Erst wenn du dein DNA-Profil kennst, trainierst du wirklich effektiv, ernährst dich gesünder, erholst dich besser und kannst in Sport und Alltag mehr leisten.

Deine Gene bestimmen nämlich nicht nur, wie gut oder schlecht du Fett verbrennst oder wie du auf Kraft- oder Ausdauertraining reagierst, sondern auch, welche Vitamin- und Mineralstoffdefizite du hast, welche Mikronährstoffe dein Körper am effektivsten resorbiert und für welche Verletzungen du ganz besonders anfällig bist. Dieses Wissen ermöglicht dir proaktives Handeln, indem du beispielsweise dein Training anpasst, um Kreuzbänder zu vermeiden oder bestimmte Nahrungsergänzungen einnimmst, um eventuelle Defizite auszugleichen. Statt Unmengen Supplemente zu schlucken, kannst du so gezielt nur die wählen, die dein Körper auch

wirklich benötigt. Dadurch vermeidest du Verletzungen und Krankheiten und bleibst länger gesund.

Um das alles noch einmal zusammenzufassen: Wenn du deinen Trainings- und Ernährungsplan personalisieren möchtest, solltest du mithilfe eines DNA-Tests zunächst dein genetisches Profil ermitteln. Daran angepasste personalisierte Pläne haben eine Vielzahl von Vorteilen:

- mehr Energie
- bessere Verletzungsprophylaxe
- weniger Regenerationszeit zwischen deinen Trainingseinheiten
- genaue Informationen darüber, wann du trainieren solltest - und wann ruhen
- effektivere Fettverbrennung ohne Muskelverlust
- individualisierte, ausgewogene Ernährung und Kalorienaufnahme
- gezielte Einnahme von Nahrungsergänzungen
- gesteigerte Leistung
- allgemein verbesserte Gesundheit und Wohlbefinden

Standardisierte Fitness- und Ernährungspläne können nie für alle Menschen gleich gut funktionieren, denn wir haben alle unterschiedliche Erbanlagen. Mit einem DNA-Test kannst du deine bisherigen Pläne exakt an deinen einzigartigen genetischen Bauplan anpassen, statt wie bisher im Blindflug und ohne Ergebnis ein neues Programm nach dem anderen auszuprobieren. ■

MUHDO

YOUR HEALTH MATTERS

DNA PROFILING

WERDE FITTER, SCHNELLER, STÄRKER.



10%
günstiger
+

6 Monate Gratis-Abo
für Men's Fitness, Flex oder
Muscle & Fitness Magazin

Code: "FITNESS"



Sende
deinen DNA
Test ein



Dein Test
wird im Labor
ausgewertet



Wir erstellen
dein genetisches
Profil



Du erhältst
deine
Ergebnisse



Kontaktiere
uns bei
Fragen

www.muhdo.com/fitness

BioTechUSA™

DIE BASIS-VORSORGE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe für das Immunsystem

Jetzt, wo man auf Grund des Wetters weniger Sport im Freien macht und es dazu langsam immer kälter wird, sollte man ganz besonders auf die ausreichende Versorgung mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen achten. Das Immunsystem muss fit gemacht werden für den Herbst und Winter, um Erkältungen und anderen Erkrankungen keine Chance zu bieten. Eine ausgewogene Ernährung ist natürlich die wichtigste Voraussetzung – dennoch ist eine zusätzliche Einnahme dieser drei Supplements morgens zum Frühstück sehr effektiv:

Basis-Vorsorge-Paket:

**1000 mg
Vitamin C**

**200 mg
Vitamin E**

**25 mg
Zink**

Viel hilft nicht immer viel und daher bist du mit diesem Mini-Paket grundsätzlich gut versorgt. Das bringt dich mit Sicherheit gesund durch die kalte Jahreszeit!

Wenn du jedoch etwas mehr tun möchtest, dann empfiehlt sich der **Daily Pack** von BioTechUSA: Dort sind neben Vitamin C, Vitamin E und Zink auch noch Calcium, Magnesium, Fischöl und Coenzym Q10 in einer praktischen und bequemen 1-Tagesration vorportioniert.

Gesundheit kann so einfach sein!



BioTechUSA™





Melatonin

alles was du über das Schlafhormon wissen musst

Melatonin zählt zu den Hormonen und Botenstoffen des Körpers und ist maßgeblich für unseren Tag-Nacht-Rhythmus und einen guten Schlaf verantwortlich. Es wird als Metabolit (Zwischenprodukt) beim Tryptophanstoffwechsel aus Serotonin gebildet und kann vom Körper selbst hergestellt werden.

Doch wie wirkt es genau? Das Hormon Melatonin wird im Gehirn in der Zirbeldrüse gebildet. Seine Synthese und Ausschüttung wird durch Licht stark beeinflusst. Man geht davon aus, das Licht die Produktion hemmt, bzw. ganz stoppt und durch die beginnende Dunkelheit am Abend die Produktion angeregt wird. Dafür arbeitet die Zirbeldrüse eng mit der Netzhaut zusammen, von der sie die Signale für beginnende oder abnehmende Helligkeit erhält. Für den gesunden Tag-Nacht-Rhythmus steht Melatonin in enger Zusammenarbeit mit Cortisol, auch als Wachmacher- und Stresshormon bezeichnet. Sorgt eine vermehrte Melatoninausschüttung am Abend und bis in die Nachtstunden hinein für Müdigkeit,

beginnt ab etwa 12/1 Uhr eine verstärkte Cortisolausschüttung ins Blut. Ein 'Schub' Cortisol am Morgen lässt uns erwachen. Bis zum Abend sollte der Cortisolspiegel wieder sinken und der Melatoninspiegel steigen, um eine erholsame Nacht zu gewährleisten.



Melatonin unterstützt und steuert damit den menschlichen Biorhythmus, den sogenannten zirkadianen Rhythmus und hat Einfluß auf eine Vielzahl anderer Funktionen des Immunsystems.

Welcher Auswirkungen hat ein zu niedriger Melatoninspiegel?

Da Melatonin für einen guten Schlaf-Wach-Rhythmus sorgt, kann ein Mangel oder eine Störung in der Eigensynthese zu Schlafstörungen führen. So-

wohl das Ein- als auch das Durchschlafen fällt schwer, dies hat auf die Leistungsfähigkeit am Tag und auch bei sportlicher Aktivität deutliche Auswirkungen, da der Körper in der Regel 6-8 Stunden Schlaf zur Erholung und Regeneration benötigt. Besonders Sportler in intensiven und harten Trainingsphasen sind, neben der Versorgung mit wichtigen Nährstoffen, auf einen erholsamen Schlaf und die gute Regeneration des Körpers in dieser Zeit angewiesen. Diese bildet die Grundlage für jede Steigerung in der Leistungsfähigkeit. Auch im Alter produziert der Körper zunehmend weniger Melatonin - die durchschnittliche Schlafdauer nimmt ab und Schlafprobleme treten häufiger auftreten.

In Europa dürfen Melatonin-Präparate mit dem Verweis auf "trägt zur Linderung des subjektiven Jetlag-Gefühls bei" und "trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen". Amerika ist da deutlich weiter und nutzt Melatonin schon länger als Anti-Aging-Produkt, als starkes Antioxidans zur Krebsprophylaxe oder zur

Vermeidung von Arteriosklerose, Schlaganfällen und Herzinfarkten. Zudem gehen Forscher in der USA davon aus, dass Melatonin sich positiv auf die Ausschüttung von körpereigenen Wachstumshormonen auswirkt.

Was begünstigt einen niedrigen Melatoninspiegel und eventuelle Schlafschwierigkeiten?

Ein vielfach hektischer und/oder unregelmäßiger Alltag lässt viele am Abend nicht zur Ruhe kommen. Späte Arbeit am Bildschirm, ein letzter Kaffee, ein anderes koffeinhaltiges Getränk oder Pre Workout vor dem Training, ein schweres Abendessen, zu hel-

les Licht oder der aufregende Krimi - es gibt viele Gründe, warum wir abends nicht in den Schlaf finden. Auch ein zu spätes Training (eventuell unter Verwendung des bereits oben erwähnten koffeinhaltigen Pre Workouts) kann das Einschlafen erschweren. Diese Dinge sind nicht alle zu beheben, aber es gibt einige Maßnahmen, wie wir unsere Schlafqualität und die Ausschüttung von Melatonin verbessern können.

Wie kann die Melatonsynthese am Abend angeregt werden?

Ein paar Maßnahmen lassen sich schnell in den Alltag integrieren. Zwischendurch ein-

fach mal Tageslicht tanken und das helle Sonnenlicht genießen, vielleicht einen Spaziergang machen oder die sportliche Aktivität nach draußen verlegen. Am Abend die Beleuchtung zurückfahren und in den Räumen gedämpftes Licht bevorzugen. Das Schlafzimmer möglichst dunkel halten. Abends lieber entspannen als arbeiten und PC, Tablet und Handy ausgeschaltet lassen. Eine gesunde, vitalstoffreiche Kost begünstigt eine gute Melatoninproduktion und auch ein Melatoninpräparat kann bei Einschlafstörungen Abhilfe schaffen.

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Melatonin trägt zur Linderung des subjektiven Jetlag-Gefühls bei.

eine Packung reicht für 3 Monate

je Portion sind 1,99mg Melatonin enthalten



Infos & Bestellung:
www.bodylab24.de

FIT4DAY - PROTEIN CHIPS

Die Lifestyle-Marke von Best Body Nutrition bringt eine echte Alternative zu herkömmlichen Chips heraus. Ein MUSS für ernährungsbewusste Menschen und Sportler, die abends auf der Couch nicht ohne ihr Knabberzeug auskommen! Der zuckerarme, kalorienreduzierte Snack hat einen durchschnittlich 60% geringeren Kohlenhydratanteil als herkömmliche Chips.

Mit einem Proteingehalt von 40% haben die Fit4Day Protein Chips ihren Namen auch wirklich verdient und sind damit Kraftfutter für die Muskeln! Denn Protein trägt zum Erhalt und Aufbau der Muskulatur bei.

Erhältlich sind die Fit4Day Protein Chips in den leckeren Sorten BBQ und Paprika. Darüber hinaus kommen sie gänzlich ohne künstliche Aromen aus und sind vegan.

Jetzt Fit4Day Protein Chips bestellen und den Knabber-Vorrat aufstocken!

Hier geht's zum Shop:
www.shop.best-body-nutrition.com



BEST BODY NUTRITION VITAL DRINKSQUEEZER

Der beliebte Vital Drink von Best Body Nutrition bekommt Nachwuchs! Zu den großen 1-Liter-Flaschen gesellen sich ab jetzt die kleinen 48 ml Squeeze-Flaschen. Perfekt, um auch unterwegs in Sekundenschnelle ein fruchtig-lecker Getränk zu mixen.

Nicht nur im Wasser sorgt der zuckerfreie Vital Drink für einen fruchtigen Geschmack, auch Joghurt, Quark, Porridge, Eis oder Kuchen lassen sich damit verfeinern.

Im Vergleich zu herkömmlichen Getränkekonzentraten weist der Vital Drink einen um durchschnittlich 98% geringeren Kohlenhydratanteil auf. Für das besondere fruchtig-frische Geschmackserlebnis sorgt der enthaltene Fruchtsaft. Neben dem Fruchtsaft enthält der Vital Drink die Vitamine B1, B6 und Niacin.

Ein echter Allrounder der Geschmack ins Leben bringt, getreu dem Motto „Mix up & Flavour your Life“.

Jetzt Vital Drink Squeezer bestellen und unsere Geschmacksvielfalt probieren! Hier geht's zum Shop:
www.shop.best-body-nutrition.com



BIOTECH USA - ISO WHEY ZERO

HOCHQUALITATIVES ZUCKERFREIES*, LAKTOSEFREIES* UND GLUTENFREIES MOLKENPROTEIN-ISOLAT MIT NATIVE WHEY ISOLATE ALS GRUNDZUTAT UND DEN ZUSÄTZLICHEN AMINOSÄUREN BCAA UND GLUTAMIN.

GESCHMACKSRICHTUNGEN: Weiße Schokolade; Schokolade; Vanille; Cookies & Cream; Erdbeere; Kokosnuss; Ananas-Mango; Banane; Haselnuss; Lemon-Cheesecake; Tiramisu; Aprikose-Joghurt; Kirsch-Banane; Schokolade-Toffee; Pistazie; Walnuss-Rum; Piña-colada; Vanille-Zimtschnecke; Berry Brownie

**Im Falle von Pulverpräparaten bezieht sich die Aussage auf in Wasser gelöste und verzehrfertige Produkte.*

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

Das Bild dient nur zu Illustration, das Produkt kann bezüglich Größe, Verpackung oder Farbe abweichen.



BIOTECHUSA - ZERO BAR

Proteinriegel mit hohem Proteingehalt, ohne Zuckerzusatz oder Aspartam, laktose- und glutenfrei, mit Süßungsmittel.

- Komplexer Proteingehalt, mit Native Whey Isolat als Grundzutat
- Ohne jeglichen Zuckerzusatz, enthält natürlich vorhandenen Zucker
- Mit Sucralose
- Reich an Ballaststoffen
- Ohne Überzug
- Niedriger Gehalt an Kohlenhydraten
- Knusprige Proteintextur
- Laktose- und glutenfrei
- Aspartamfrei

Wir empfehlen Zero Bar, wenn du:

- eine ausgezeichnete und köstliche Proteinquelle haben willst, die jederzeit und in jeder Situation verfügbar ist,
- einen köstlichen und hochwertigen Proteinriegel ohne Zuckerzusatz nach körperlicher Anstrengung haben möchtest,
- auf der Suche nach leckerer Proteinzufuhr auch während einer Diät bist,
- einen gesunden Snack willst,
- unter Zöliakie leidest,
- laktoseintolerant bist.

Geschmacksrichtungen

- Doppelte Schokolade
- Cappuccino
- Schokolade-Pflaume
- Schokolade-Haselnuss
- Schokolade-Chip-Cookies



- Schokolade-Kokosnuss
- Schokolade-Karamell
- Schokolade-Marzipan
- Schokolade-Banane
- Schokolade-Minze

WEIDER - CREATINE RUSH

THE ULTIMATE POWER MATRIX

Spüre beim Training endlich wieder einen Fortschritt. Mit dem WEIDER® **Creatine Rush** wirst du neue maximale Leistungen im Training erreichen. Diese innovative Wirkstoffmatrix hat es bis jetzt nicht auf dem Kreatin-Markt gegeben – eine einzigartige Kombination für unglaubliche Erfolge!

6.700 mg Creatine kombiniert mit **2.500 mg Calcium β-Hydroxy-β-Methylbutyrat**, **1.500 mg Betaine-HCL** und **750 mg Beta-Alanin** schlagen ein wie eine Bombe und erhöhen deine körperlichen Leistungen.

Das geschmacksneutrale Pulver kann im Pre- sowie im Post-Workout-Shake verwendet werden, ist zucker- und aspartamfrei. In der Diät- oder Aufbauphase unterstützt es dein Training, somit sind dem Einsatzzweck keine Grenzen gesetzt.

Die **Dose** fordert von dir **30** knallharte Workouts. Bist du bereit für die Erfahrung?

Erhältlich in der praktischen Dose à 375 g.

Mehr Informationen und Bestellungen unter:
www.weider-germany.de





**UNSER EXPERTE
JÖRG AUFFARTH**

ist A-Trainer DOSB Leistungssport, Träger des Schwarzgurtes und einer der erfolgreichsten Karateka Deutschlands im Ü45-Bereich sowie Leiter der Karate-Show-Gruppe „Blackbelt Artists“.

F: Stimmt es, dass ich allein durch den sogenannten „Crossing-Effekt“ Kraft aufbauen kann, ohne bestimmte Muskeln direkt zu trainieren?

Wenn du deinen linken Bizeps trainierst, wächst der rechte automatisch mit.

Der Crossing-Effekt existiert tatsächlich und wurde in Studien auch belegt. Er wird auch als kontralateraler Transfer bezeichnet und betrifft nur gleiche isolierte Muskeln. So ist zumindest die Theorie, die besagt, dass Muskeln sich auch dann weiterentwickeln, wenn lediglich die entsprechenden Muskeln der Körpergegensseite trainiert wurden. Wenn du also zum Beispiel regelmäßig deine rechte Wade trainierst, dann wird sich zu einem

gewissen Anteil auch deine linke Wade weiterentwickeln.

Wie das funktioniert? Es wird vermutet, dass neurophysiologische Prozesse dahinterstecken. Wenn du deine linke Wade trainierst, dann entsendet dein Gehirn ein Signal auch an die rechte Wade, die dadurch ebenfalls kontrahiert und Kraft aufbaut. Das ist vor allem in der Rehabilitation nützlich. Kann ein Muskel wegen einer Verletzung nicht trainiert werden, so

unterstützt der Crossing-Effekt den nicht trainierbaren Muskel, um dessen Kraft nicht zu verlieren.

Die Kraftzuwächse in deinem nicht trainierten Muskel sind jedoch eher gering (ca. 25-50 Prozent) und wissenschaftlich noch nicht hinreichend erforscht, sodass dir nichts anderes übrigbleibt, als doch lieber beide Seiten zu trainieren, um ein passables und gleichförmiges Ergebnis zu erzielen. ■

TESTO 4HD

PREISGEKRÖNTER TESTOSTERONVERSTÄRKER

Testo-4HD enthält nicht nur eine einzigartige, **revolutionäre anabole Formel**, sondern besteht zudem aus 100% natürlichen Inhaltsstoffen. Testo-4HD steigert die Menge an **freiem Testosteron** in deinem Körper, wodurch Kraft, Masse und Trainingsintensität **drastisch zunehmen**. Testo-4HD enthält ausschließlich wirksame Zutaten mit einem maximalen Anteil an aktiven Extrakten. Kein stinknormales Tribulus-Präparat also, sondern aktiver Wirkstoff in höchstmöglicher Konzentration: **30% Protodioscin**.

STACKER2EUROPE.COM

STACKER
EUROPE



DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT AM 6. NOVEMBER 2018

DER GOLDME- DAILLENMANN

Mit nur 23 Jahren ist der Brite Adam Peaty schon jetzt einer der besten Schwimmer aller Zeiten. Der Olympiasieger und mehrfache Weltmeister im Brustschwimmen knackte auf den 100 Metern bereits 14 Mal den Weltrekord. Im Interview mit MF verspricht er, dass er sich gerade mal warmgeschwommen hat und seine große Zeit erst noch kommt.



MACH MAL PAUSE

Egal wie hart du trainierst, ohne ausreichend Erholung wirst du nicht weit kommen. MF erklärt dir, wie du einen perfekt auf dich zugeschnittenen Regenerationsplan erstellst und damit aus jedem Workout gestärkt hervorgehst.



ERREICHE DEINE ZIELE

Die Zeiten, in denen man glaubte, ein Trainingsplan funktioniere universell für alle, sind längst vorüber. Du musst dein Training an dich und deine Wünsche anpassen. Setz dir ein Ziel - ob abnehmen, Muskeln oder Kraft aufbauen - und erreiche es mit einem von unseren drei individuellen, dreimonatigen Trainingsplänen.



MENS FITNESS

DER NEUE WEG ZUM ERFOLG

DEUTSCHLAND

HERAUSGEBER Ultimate Guide Media Ltd
CHEFREDAKTEUR Mark Bergmann
GESCHÄFTSFÜHRER Nathan Berkley
FINANZDIREKTOR Richard Layton (V.i.S.d.P.)
ARTDIRECTOR Tony Mullock
SCHLUSSREDAKTION Jan Großhömmigen
MITARBEITER UND AUTOREN Jörg Auffarth, Franco De Leonardis

SALES UND MARKETING

Michael Bovelet
anzeigen@mensfitness.de
Telefon: +49 (0) 1512 3530945

INTERNATIONAL (UK)

Acting Editor Joel Snape
Artdirector Ped Millichamp
Deputy Editor Ben Ince
Managing Editor Chris Miller
Art Editor Rob Lavery
Features Writer Richard Jordan
Staff Writer Sam Rider
Group Publisher Russell Blackman
Group Managing Director Ian Westwood
Managing Director Julian Lloyd Evans
Chief Operating Officer/Chief Financial Officer Brett Reynolds
Group Finance Director Ian Leggett
Chief Executive Officer James Tye
Chairman Felix Dennis

Internationale Mitarbeit: Jason Anderson, David Castle, Georgina Graham, Lisa James, Matt Hart, Rib Hicks, Charlie Norton, Sarah Schenker, Shelley Portet, Victoria Webb

BÜRO DEUTSCHLAND

UGM Verlag GmbH
Fischertwiete 2, Chilehaus A
Hamburg 20095
Website: www.mensfitness.de
Leserfragen: fragen@mensfitness.de

BÜRO UNITED KINGDOM

Ultimate Guide Media Ltd
Saracens House
St Margaret's Green
Ipswich
Suffolk
IP4 2BN
Company No. 06965305

BÜRO SPANIEN

Ultimate Guide Media
APDO de Correos 551
03724 Moraira / Alicante
Spanien

PRESSEVERTRIEB

VU Verlagsunion KG
Meßberg 1
20086 Hamburg
Telefon: +49 (0) 40 30191800

ABONNEMENTS

IPS Pressevertrieb GmbH
Ultimate Guide Abo-Service
Postfach 1331
53340 Meckenheim
Email: abo-ugm@ips-d.de
Telefon: +49 (0) 22 25 70 85-362
Telefax: +49 (0) 22 25/70 85-399
Website: www.ips-d.de

DRUCK UND BINDUNG

Quad/Graphics Europe Sp. z o. o.
Drukarnia Wyszaków
ul. Pułtowska 120
07-200 Wyszaków, Polska
www.quadgraphics.pl

Das Papier, auf dem dieses Magazin gedruckt ist, besteht aus umweltverträglichen Fasern.

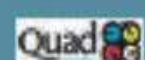
HAFTUNG

Dieses Magazin wurde mit Sorgfalt produziert. Der Verlag kann jedoch keine Haftung, Gewährleistung, Garantie oder Versicherung für Meinungen, Waren oder Dienstleistungen übernehmen, die in dieser Ausgabe veröffentlicht wurden. Der Herausgeber übernimmt außerdem keine Verantwortung für Inhalte von externen Webseiten, deren Adressen veröffentlicht werden.

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Einige Inhalte dieses Magazins wurden unter der Lizenz von Dennis Publishing Limited und mit ausdrücklicher Erlaubnis von Dennis Publishing Limited publiziert. Alle Rechte dieser Inhalte liegen bei Dennis Publishing Limited. Diese Inhalte dürfen weder als Ganzes noch in Teilen in irgendeiner Form reproduziert werden, es sei denn, mit schriftlicher Erlaubnis von Dennis Publishing Limited. MEN'S FITNESS® ist eine Handelsmarke von Weider Publications LLC, die von American Media Inc. unter der Lizenz von Weider Publications LLC verwendet wird. Sie darf ohne die Erlaubnis von American Media Inc. weder benutzt noch reproduziert werden.

Copyright © 2018 Weider Publications LLC, veröffentlicht unter der Lizenz von American Media Inc. Alle Rechte vorbehalten. Genehmigter Nachdruck.



Don't Worry, Eat Yippie!



35% PROTEIN
WENIG ZUCKER
LOW CARB*

YIPPIE!® - Der zuckerarme, kalorienbewusste Proteinsnack
mit dem Crunch-Effekt in sieben unverschämt leckeren
Geschmacksrichtungen.

* 30% Kohlenhydratreduziert im Vergleich zu herkömmlichen Süßwarenriegeln.



yippie-snack.de

Weil Qualität den Unterschied macht!

AKTION

1000G WHEY PROTEIN NUR 9,99 €
MIT RABATT CODE: **SPAREN**

1.0 Kg | Jetzt

9.99

CODE: **SPAREN**



GÜLTIG BIS ZUM 31.10.2018

PROTEIN PROFI'S

CLEVER KAUFEN • DIREKT VOM HERSTELLER • MIT PREISVORTEIL



JETZT MUSKELN AUFBAUEN!

BODYLAB24



**BEST
SELLER**



DEUTSCHLANDS #1

PROTEIN BAR

TOP RIEGEL MIT LECKEREN
KNUSPRIGEN PROTEIN FLAKES



**12
STÜCK**

**ab
14.99**



BODYLAB24

EATCLEAN BAR

DER IDEALE RIEGEL FÜR
DEINEN MUSKELAUFBAU



**ALLE
MARKEN
ZUM
TIEFSTPREIS!**

KUNDENSERVICE:

0800-822 4422 (GRATIS)
Mo-Fr 9:00-17:00 UH

WHATSAPP:

0177-476 3365