Team Fulda

ABNEHMEN + VIEL BEWEGUNG = **FLACHER BAUCH**!

Diesen beiden versperrt der Speckgürtel den Blick auf den Traumbauch: Matthias Wald will 20 kg loswerden, Timo Hussain 10 kg. Vielleicht ist sogar ein Sixpack drin. Ihr erster persönlicher Monatsbericht und alle Tipps der Experten: **ab Seite ##**.

Team Köln

POWERTRAINING + MASSEAUFBAU = **SIXPACK**!

Der Weg ist für Sebastian Priggemeier klar: Er will genauso wie Trainingspartner Daniel Vorwerk eine beeindruckende Statur mit Sixpack im Zentrum. Ihre Erfahrungen der ersten 4 Wochen und alles Wissen der Coaches: **ab Seite ##**.

Neue Serie, Teil 1: Basis-Arbeit am Bauch

FOTOS: DIRK MATHESIUS TEXT: OLIVER BERTRAM

DIE MISSION IHRES LEBENS

In 4 Monaten zum Wunschbauch? Wir sagen: das geht! Dazu haben wir 4 Traumbauch-Anwärter ausgewählt und sie mit Trainings- und Ernährungs-Coaches ausgestattet. Diese 4-teilige Serie schildert den Weg zum Erfolg: mit ganz persönlichen Erfahrungsberichten der Teilnehmer und sämtlichem Know-how der Experten. Auf geht's: Jetzt geht's

Team Fulda
WEG MIT DER WAMPE

»Ohne Kampf kein Mampf: Ich geh‘ bis zum bitteren Ende!«

Matthias Wald will nie mehr Letzter beim Sport sein. Darum der Entschluss: 20 Kilo müssen runter. So lief sein erster

Der Gedanke abzuspecken spukt schon länger in meinem Kopf herum. Über die Jahre hab ich einige Anläufe genommen, aber meist nur kurzfristig was erreicht. Diesen Sommer hatte ich mal wieder zehn Kilo runter, aber endgültig die Schnauze voll von meinem Übergewicht: Bei einer Alpenüberquerung auf dem Mountainbike mit Freunden quälte ich mich über die Berge, verfluchte jedes Pfund Fett an meinem damals immer noch 102 kg schweren Körper, denn ich war bergauf stets Letzter. Letzter! Das geht gar nicht! Ein bisschen schlechter als der Erste vielleicht, aber Letzter? Pfui.

Dann habe ich mich für den Wahnsinn beworben. Im positiven Sinne: Der Wahnsinn in Form der Men’s Health-Challenge. Los ging‘s da mit einer umfangreichen Leistungsdiagnostik. Mit der wurden unsere individuellen Belastungsbereiche (Puls, Laktat) ermittelt, dann geschaut, wie fit wir sind, zum Beispiel anhand der maximalen Sauerstoff-Aufnahmekapazität. Schließlich wurden wir gesundheitlich abgeklopft, ob für die kommende Belastung der Challenge alles im grünen Bereich ist. So was ist absolut Pflicht, bevor man mit härterem Training beginnt. Ich hab zum Beispiel immer schon Bluthochdruck gehabt, dass muss beobachtet werden. Dafür einfach zum Sportmediziner gehen. Dann kam dieser fiese Vorher-Fitnesstest (1) von unserem Coach Sascha Wingenfeld. Der bestätigte natürlich die Erfahrung meiner Alpen-Tour: Kraft, Ausdauer: alles weg. Bitter! 4:40 Minuten hab ich beispielsweise für die 1000 Meter Laufen gebraucht. Doch ich bin ein Kämpfertyp. 20 Kilo sollen runter, dafür tue ich alles: Ohne Kampf gibt‘s kein Mampf mehr! Dazu gehört, sagt Coach Sascha: Ernährungsumstellung, reichlich Ausdauer- und auch Krafttraining. Der harte Hund zieht das Training von Anfang an knallhart durch! Aber wir haben es auch nicht anders verdient ;-). Kommt der doch in der ersten Woche mit so’nem komischen Gebändsel an: einem Springseil. Oh, was für Ballett-Mädchen, dachte ich. Aber nein: ganz brutaler Sport, das Seilspringen! Da sieht man in kürzester Zeit, was man (nicht) taugt. Schlimm, schlimm. Aber von dem Training mit dem Zeugs berichte ich ein anderes Mal.

1 So testen Sie, wie fit Sie sind

Seilspringen (Koordination): In 2 Min. möglichst viele Wdh. (auch verhedderte zählen). Auswertung: <140 = schlecht; 141-180 = okay; >180 = gut

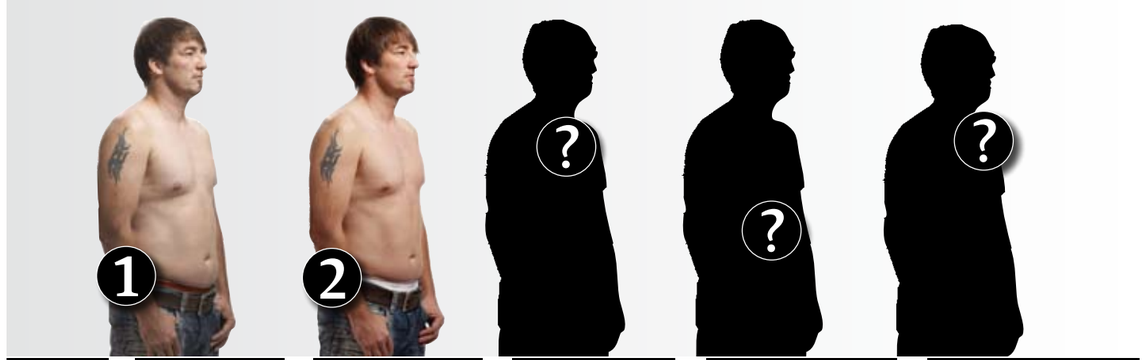
Rumpfbeuge (Beweglichkeit): Beine gestreckt, max. vorbeugen. Auswertung: >10 cm über Boden = schlecht; 0-10 cm = okay; tiefer als Boden = gut

Liegestütze (Kraftausdauer): max. viele Liegestütze über Tennisball, diesen mit der Brust berühren. Auswertung: <20 = schlecht; 20-30 = okay; >30 = gut

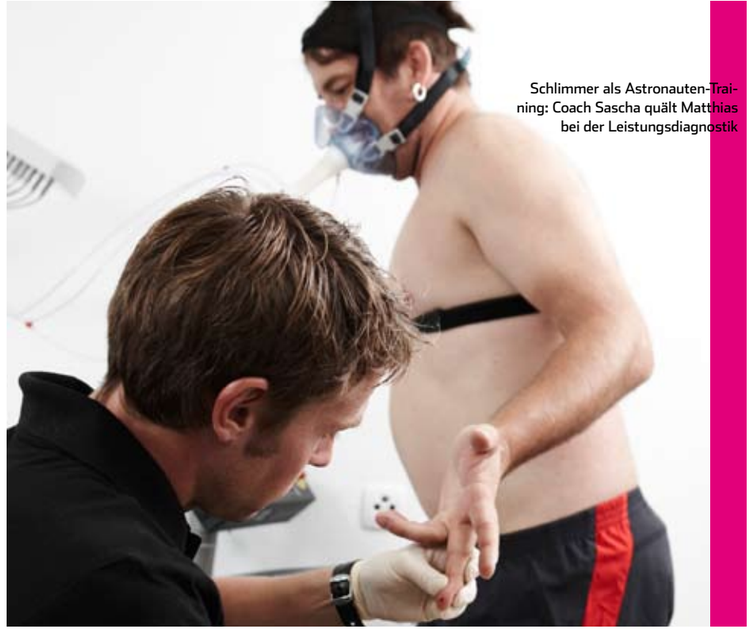
Standweitsprung (Schnellkraft): aus der Hocke max. weit springen. 3 Versuche, bester Wert. Auswertung: <2 m = schlecht; 2-2,40 m = okay, >2,40 m = gut

1000m-Lauf (Ausdauer): in kürzester Zeit laufen. Auswertung: >4;30 Min. =

So entwickelt sich **Matthias „Matze“ Wald** (37 Jahre, Größe: 1,85 m)



	Vorher	1.Monat	2.Monat	3.Monat	4.Monat
Gewicht	100,3 kg	95,4 kg	kg	kg	kg
Körperfett	25,2 %	23,7 %			
Bauchumfang	101 cm	98 cm			
Brustumfang	109 cm	109 cm			
1000m-Lauf	4:40 Min.	4:24 Min.			



Schlimmer als Astronauten-Training: Coach Sascha quält Matthias bei der Leistungsdiagnostik

Nun soll’s erst mal um die wichtigste Säule der Speck-Sprengung gehen: vernünftig essen. Da kam’s gleich am ersten Wochenende fast zum Super-GAU: Samstagabend war big Party. Mit Mineralwasser zu feiern war für mich kein Problem. Aber der Nachtisch beim Buffet! Ich hätte mal ein Foto machen sollen, was für Leckereien es gab. Wer da nicht schwach wird, ist krank. Oder macht eine Men’s Health-Challenge. Na, meine Finger waren jedenfalls schon auf dem Weg zum Schoko-Mousse. Dann aber das Tolle: Die Worte vom Erstgespräch mit unserer Ernährungsberaterin Heike Lemberger hatte ich noch frisch im Ohr, von wegen Kohlenhydrate weglassen (2) und so. Ich mich also zusammen gerissen und an eiweißhaltiges Gyros mit Tsatsiki gehalten. Ging gut!

Dann kam das nächste Wochenende. Es gab einen Geburtstagsschmaus beim Kumpel, und ich habe gelumpt! Da war diese riesengroße Wurstplatte mit einem Riesenberg Schweinemarmelade (andere nennen‘s auch Hackfleisch oder Mett). Aber mein größtes Vergehen, Schande über mich: Dreiii weiße Brötchen. Die habe ich quasi eingeatmet (3). Es gab keine anderen, Ehrenwort! Trotzdem: Schlimme Sache, wieder böse Kohlenhydrate. Mein schlechtes Gewissen hinkte an dem Tag etwas hinterher, aber zum Glück hat es mich dann beim Nachschlag am Buffet eingeholt: So hab ich mit einem dezenten Spargel-Schinkenröllchen wieder Bodenhaftung bekommen. Dann bin ich an die Deko gegangen: ein Salatblatt auf den Teller, eine Scheibe Jagdwurst und eine Käsescheibe drauf, schon war mein zweiter Snack fertig. Auch lecker! Das Ganze gab’s noch mal und dann war Schluss. Die Leute drum herum haben komisch geschaut und ihren Senf dazu gegeben. Aber egal, ich hab die Situation gerettet und war mit mir wieder im Reinen, oder?

Coach Sascha gab mir Recht, schickte mich aber trotzdem am gleichen Abend noch raus auf eine Mountainbike-Tour. Stoffwechsel ankurbeln, Kalorien verbrennen. Zum Glück kriegt er mich damit immer, ich liebe Mountainbiken. Also bin ich um halb sieben im Dunkeln ins Gelände: Einfach mein 900 Lumen-Flutlicht am Lenker angeschmissen und ab dafür. Ein bisschen genervt war ich dann aber schon: Es regnete. Als ob das nicht Strafe genug war, hatte ich noch einen Platten. Jaa, ich hab’s verstanden – ich esse nie wieder drei weiße Brötchen! Ich hoffe nur, die Tour war wenigstens lang genug - das schlechte Gewissen fährt immer mit. Aber hey: Abends auf der Waage waren zwei Kilo weg! Nach zwei Wochen! Das könnte mir gefallen, wenn das so weiter geht.

In der Woche komme ich schon ganz gut klar mit der neuen Ernährung. Das liegt vor allem an dem sagenhaften Briefing, was wir von Ernährungs-Coach Heike bekommen ha-

2 Die Grundregeln für erfolgreiches Abnehmen

Sättigung Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind. Aber sehen Sie zu, dass Sie satt werden - niemals hungern!
Verteilung Essen sie regelmäßig drei Mahlzeiten am Tag. Dazwischen gibt‘s zwei Mal etwas Gemüse bzw. Salat.
Energiedichte Essen Sie viel von Dingen mit wenig Kalorien (siehe unten).
Nährstoffe Reduzieren Sie kohlenhydratreiche Lebensmittel (darunter: Süßes, Knabberprodukte, Weißbrot, Nudeln, Reis, Kartoffeln). Essen Sie mehr Eiweißreiches (siehe unten).
Bewegung Jeden Tag was für die Fitness tun. Bewegung gehört in den Alltag!

3 Die besten Strategien, um schneller satt zu werden

Wasser trinken Vor jeder Mahlzeit ein großes Glas. Das gibt Ihnen das Gefühl, schon was im Magen zu haben.
Tempo reduzieren Um schneller gesättigt zu sein, müssen Sie langsam essen. Tipp: Besteck zur Seite, zuende kauen, dann den nächsten Bissen vorbereiten.
Teller moderat befüllen Ein leerer Teller fördert das Gefühl, satt zu sein, denn die Augen entscheiden mit.
Konzentrieren Und zwar aufs Essen. Kein Fernsehen, keine Zeitung. Unterhalten dürfen Sie sich aber.
Eiweiße essen Die sättigen schnell und langanhaltend. Gut: Fleisch, Fisch, Ei, Quark, Hütten- & Rohmilchkäse, Tofu.
Ballaststoffe essen Die füllen ab, der Magen hat an ihnen zu knabbern. Gut: Gemüse jeder Art, Salat, Pilze, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte.
Kaloriendichte beachten Greifen Sie zu sättigenden, großvolumigen Lebensmitteln mit geringer Energiedichte (darunter alle oben genannten, weitere Infos: www.menshealth.de/#####

In Teufels Küche: Matthias vereitelt den Sündenfall, die Schokolade seiner Freundin

Scharf auf junges Gemüse: Timo und Matthias beim gemeinsamen Schnibbeln

»Einfacher Fruchtsaft ist mir zum Verhängnis geworden«

Timo Hussain ist sportlich, hat aber immer schon gern und viel gegessen. Der erste Monat der Challenge veränderte

Zehn, zwölf Kilo Übergewicht gehörten schon lange zu mir. Ich fühlte mich zwar nie „fett“, hab aber auch nie nein gesagt zu einer Pizza oder anderen schnellen, leckeren Sachen. Zum Glück konnte ich mein Gemampfe durch Sport recht gut kaschieren. Ich hab mich immer viel bewegt, allerdings nie zielstrebig trainiert, so dass ich in keiner Sache besonders leistungsfähig war. Besonders im Ausdauerbereich hatte ich Defizite, das hat mich immer genervt.

Hätte mir nun jemand gesagt, dass mein Leben innerhalb eines Monats komplett Kopf stehen könnte, hätte ich ihn für verrückt erklärt. Aber jetzt habe ich diesen Monat erlebt: Der Einstieg in das Best-Bauch-Programm von Men‘s Health. Nach nur vier Wochen habe ich bereits sechs Kilo abgenommen, ernähre mich komplett anders. Eingangs haben wir ein mehrtägiges Ernährungsprotokoll geführt, dass unsere Beraterin Heike Lemberger als Grundlage für neue Ess-Gewohnheiten auswertete. Danach gingen mir 1000 Lichter auf! Die größte (böse) Überraschung für mich: Bislang hab ich jeden Tag etwa einen Liter Fruchtsaft getankt - und dachte, dass ich mir damit was Gutes tue! Na, von wegen: Die sind zwar besser als Limonaden-Drinks, von wegen Vitamine und so, haben aber leider ähnlich viel Kohlenhydrate durch den Fruchtzucker (5). Jetzt lasse ich den Saft weg bzw. trinke höchstens mal ein Glas und spare jeden Tag Hunderte von Kalorien! Deshalb widme ich meine ersten sechs Kilos den Apfel-, Orangen- und Multivitamin-Säften dieser Welt! Und merke, das man auch mit Wasser oder mal einem geschorlten Saft gut über die Runden kommen kann.

Am Diagnostik-Day habe ich schließlich Muskeln kennen gelernt, von deren Existenz ich bislang nichts geahnt habe! Das war echt eine Quälerei für mich, vor allem die „Fit hoch fünf“-Tests von Coach Sascha (siehe Seite ##). Harter Tobak! Aber so ließ sich ein aktuelles Rundum-Bild unseres Fitness-Zustands erstellen. Es war ein Trauriges: zum Beispiel mit 2,28 m beim Standweitsprung, oder mit 4:16 Minuten auf 1000 Meter bei mir. Zum Glück ist geteiltes Leid halbes Leid: Mit meinem Trainingspartner, dem Matthias, hab ich mich gleich auf Anhieb gut verstanden. Da habe ich einsehen müssen, dass ich vorher eigentlich alles falsch gemacht habe, was man falsch machen kann. Insbesondere das Thema Kohlenhydrate – Mann oh Mann! Aber schon nach zwei Wochen freue ich mich tatsächlich auf meinen leckeren Thunfischsalat mit Schafskäse (4) und komme abends recht gut ohne Brot, Nudeln oder Kartoffeln aus. Wenn nicht immer diese Wochenend-Verlockungen wären. Letzten Sonntag schon wieder dasselbe Spiel: Diesmal war es Muttern, die lauter Leckereien an der Kaffeetafel kredenzte. Wer kann dazu schon nein sagen? Was ich mir an diesem Sonntag Nachmittag einverleibt habe, bleibt mein Geheimnis. Immerhin hab ich es geschafft, an dem Abend nichts mehr zu essen. So viel Selbstdiziplin war vor Wochen noch undenkbar.

Eine Story muss ich noch loswerden: Letzten Freitag wollte ich mich zum Abschluss des ersten Monats beim Italiener so richtig feiern. Vorab gab es Bresaola, ein eiweißreicher luftgetrockneter Rinderschinken. Garniert mit Parmesan, Ruccola und gedünsteten Champignons, das Ganze mit etwas Öl und Balsamico di crema beträufelt, also ganz was Leckeres. Passt auch in etwa in den Schmauseplan, nur das Crema-Balsamico ist nicht so ganz glücklich. Nun gut, das dicke Ende kommt. Ich freu mich also auf meine Hauptspeise: gemischten Salat mit Thunfisch und Schafskäse (Hey, da seid Ihr stolz auf mich, was? Nix Pizza oder Pasta!). Das Ende vom Lied, ich greif mal vor: Mir war speiübel. Warum? Weil die neue Bedienung mir das falsche Dressing untergejubelt hat! So eine Art Joghurt-Mayonnaise-Verschnitt. Ich hab nur die Hälfte runter bekommen, dann dehnte sich der Kram in meiner Wampe aus. Über dem armen, mageren Rindfleisch meiner Vorspeise. Jetzt sagt ihr sicherlich: Selbst

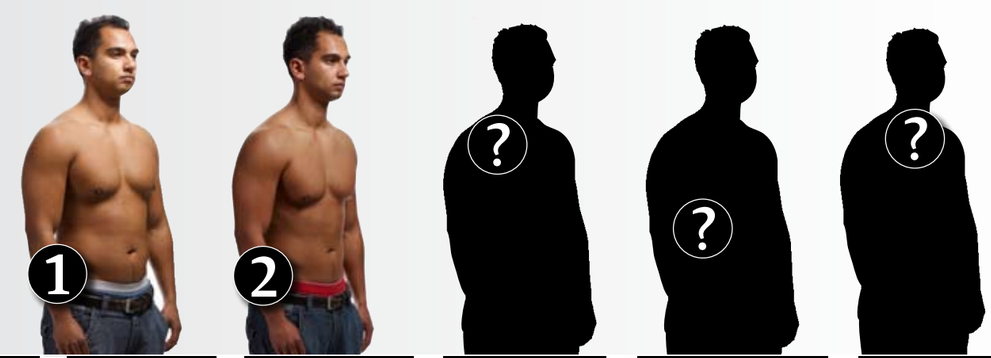
4 Matthias Lieblings-Rezepte zum Abnehmen

Thunfischsalat mit Schafskäse (2 Pers.)
Zutaten: 2 Köpfe grüner Salat, 4 Tomaten, 200g Fetakäse, 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft, Kräuter, Dressing Öl-Balsamico (2/3 Öl + 1/3 Balsamico-Essig + Pfeffer + Salz + Kräuter).
Zubereitung: Salat waschen, klein machen. Fetakäse in Würfel schneiden. Alles vermischen, fertig! Kann mit zwei hart gekochten Eiern, Kochschinken oder Paprika anreichert werden.
Hähnchen-Wirsing-Pfanne (2 Pers.)
Zutaten: 1 kleiner Wirsingkopf, 2 Hähnchenfilets (ca. 400 g), 1 Zwiebel, 50 ml Gemüsebrühe, 1 kleine Dose Pilze
Zubereitung: Salatblätter in Streifen schneiden, Hähnchen anbraten. Dann alles zusammen in die Pfanne und abschmecken mit Salz und Pfeffer.

5 Versteckte Kalorienfallen und wie Sie sie umgehen

Getränke Die werden in der Kalorienbilanz oft unterschlagen. Bei Fanta, Cola und Konsorten ist Ihnen der Zuckergehalt vielleicht bewusst. Aber bei Fruchtsäften? Die haben pro Glas rund 100 Kalorien. Noch schlimmer: mit Zucker gepantschte Säfte wie Nektare. Beste Alternative: Wasser, mit oder ohne Sprudel (ohne schont den Magen), auch als Tee (kein Instant-Eistee!).
Werbe-Versprechen Gummibärchen ganz ohne Fett? Klingt verlockend, ist aber völlig irreführend, denn die Dinger haben 340 Kalorien / 100 Gramm einzig aus Kohlenyhdraten. Derartige Zucker-Produkte sind nichts für Abspecker.
Light-Produkte In dieselbe Kerbe schlagen Light-Produkte: Wird an einem Nährstoff gespart, gibt‘s von einem anderen oft mehr. Zumeist zu Ihren Ungunsten. Außerdem bewirkt das „Light“, dass Sie unbewusst mehr davon essen, weil Sie meinen, es sich erlauben zu können. Vorsicht vor absurden Kombinationen wie „Light-Kartoffelchips“: Die Dinger triefen immer noch vor Fett und Kohlenhydraten.
Alkohol Wussten Sie, dass Alkohol mehr Kalorien hat als Kohlenhydrate oder Eiweiß (etwa 7/Gramm)? Oder dass eine kleine Flasche Bier zusätzlich zehn Gramm Kohlenhydrate beinhaltet? Ganz schlimm: Cocktails. In einer Caipirinha stecken die Kohlenhydrate von 17 Stück Würfelzuckern. Bessere Alternativen: Weinschorlen oder mit Wasser

Die Evolution von **Timo Hussain** (28 Jahre, Größe: 1,80 m)



	Vorher	1.Monat	2.Monat	3.Monat	4.Monat
Gewicht	90,4 kg	84,4 kg	kg	kg	kg
Körperfett	23,5 %	18,2 %			
Bauchumfang	92 cm	88,5 cm			
Brustumfang	104 cm	101,5 cm			
1000m-Lauf	4:16 Min.	4:01 Min.			

6 Darum sollten Sie Kohlenhydrate unbedingt reduzieren

Fett-Zulieferer Kohlenhydrate sind leicht verwertbare Energie für den Körper, können aber nur eine gewisse Zeit als solche gespeichert werden. Nicht verbrauchte werden in Fett umgewandelt und in Depots abgespeichert.
Insulin-Antreiber Die aus Kohlenhydraten gewonnene Glukose kann vom Körper nicht ohne das Hormon Insulin verarbeitet werden. Der Insulin-Spiegel schnellt nach oben, sobald Sie Kohlenhydrate essen. Fällt er rapide ab, kommt es zu Heißhunger-Attacken. Bleibt er über Stunden oben, wird in der Zeit kein Körperfett abgebaut.
Depot-Auffüller Beide Effekte sind besonders fatal, wenn Sie sich wenig bewegen und kaum Energie verbrauchen Abends bzw. nachts. Deshalb sollten Sie schon ab dem Nachmittag die Kohlenhydrat-Zufuhr aktiv stoppen.

7 Mit diesen Alternativen können Sie viele Kalorien sparen

Energiedichte-Angabe in Kalorien/100g

hohe Dichte	Alternative
Kräuterbaguettes (390)	TK-Baguettes (190)
Erbsen (250)	Grünkohl (33)
Schokomüsli (399)	Früchtemüsli (317)
schwarze Oliven (345)	grüne Oliven (130)
Kefir (61)	Buttermilch (35)
Schokopudding (127)	Milchreis (108)
Zucker (400)	Honig (327)

In die Pfanne gehauen: Timo mit Profikoch-Kumpel Patrick Bohl bei der wöchentlichen Kochaktion

Sofa away: Die Couch musste in den Keller, jetzt steckt der Flokati die Grenzen des neuen Heim-Studios ab

den. Der Matze ist echt ein lustiger Vogel! Was haben wir gelacht. Wenn wir mal Luft zum Atmen hatten. Am Tag danach brannten die Oberschenkel, aber Sascha ließ uns nicht jammernd auf dem Sofa liegen, sondern bat uns zu einer Runde aktiver Erholung. Obwohl ich keinen Bock hatte, ging ich mit meiner Freundin eine Stunde walken. Hinterher war ich froh, dass wir's gemacht haben. Denn ich hab mich viel besser gefühlt - und den Muskelkater anschließend zeitweilig ganz vergessen. Was aber besonders krass ist: Seit dem Eingangstest fühle ich mich von Tag zu Tag leistungsfähiger!

Das liegt sicher auch daran, dass ich inzwischen immer besser mit weniger Kohlenhydraten auskomme. Schon nach zwei Wochen war die Ernährungsumstellung eigentlich keine mehr. Das habe ich auch meiner Freundin zu verdanken, die wirklich toll mitmacht: So überraschte sie mich eines abends zum Beispiel mit einen gemischten Salat mit Feta, dazu gab's Putensteaks. An einem anderen Tag zauberte ich uns dafür Lachs mit Gemüse. Beides ist echt gut – und ich hab (fast) nicht gemerkt, dass keine Bratkartoffeln dabei waren... Im Ernst, alles ist in erster Linie eine Sache der Gewohnheit. Wichtig ist zum einen, seine engsten Vertrauten mit einzubeziehen. So sind alle auf demselben Stand, jeder hat Verständnis für den anderen und man kann sich gegenseitig helfen und motivieren. Zum anderen ist es wichtig, die Versorgung mit „guten" Lebensmitteln sicherzustellen, damit man nicht doch aus Mangel an Alternativen zu etwas Ungesundem greift. Dafür kaufe ich jetzt jede Woche groß ein. So sind die Abende ohne Kohlenhydrate (6) gesichert. In meinem Einkaufswagen ist immer reichlich Gemüse, viel Fisch und noch mehr Rindfleisch für Steaks oder auch Gyros (Rinder-Kebab schmeckt echt lecker!). Um auf Nummer sicher zu gehen, sind Matthias und ich zusammen mit Coach Sascha nochmals in den Supermarkt gegangen und haben uns eine Einkaufs-Beratung (7) geben lassen Ich wusste zum Beispiel gar nicht, dass sich der Zuckeranteil von Lebensmitteln beim Kochen verändert oder dass Pastinaken total lecker sind. Hab mir gleich ein Paar mitgenommen und später nach dem Training zu einer leckeren Suppe verarbeitet. Eine super Alternative zu Karotten!

Probleme mit der Ernährungsumstellung gibt's nur dann, wenn ich unterwegs bin oder aus „gutem" Anlass einen Schlemmertag einlege. So auch letzte Woche, wo ich mir mit zwei Freunden ein, zwei, drei Bierchen gegönnt hab. Die beiden spielen in zwei Fußballteams und haben unabhängig voneinander wichtige Siege eingefahren. Da musste ich natürlich unterstützend zur Seite stehen. Sicher hatten wir eine Menge Spaß, aber ich weiß auch: Toll war die Aktion unter Ernährungs-Gesichtspunkten nicht. Ein 0,33l-Bier hat schießlich 140 Kalorien! Irgendwie hab ich auswärts immer ein Problem, auch beim Essen im Restaurant oder in der Kneipe (8). Dort verliere ich irgendwie den Überblick und kann mich nicht so gut zurück halten wie Zuhause.

Zum Glück hat uns Ernährungs-Profi Heike mit auf den Weg gegeben, dass wir die Ernährungsumstellung zwar ernst nehmen, aber nicht fanatisch umsetzen sollen. Zu viel Verbissenheit schadet hier, und wer sich mit seinen ernährungs-physiologischen Ausrutschern selbst nieder macht, verliert jegliche Freude und Motivation. Na, das passiert mir nicht. Denn ich habe mit einem Freund, der auch ein paar Kilo abspecken will, 'ne tolle Aktion ins Leben gerufen: Von dieser Woche an werden wir jede Woche Donnerstag erst gemeinsam ins Fitnessstudio zum Pumpen gehen, dann gehen wir einkaufen und bekochen abends uns und unsere Mädels kohlehydratarm. Der Clou: Mein Kumpel ist gelernter Koch und Veranstaltungsleiter bei einem Catering-Unternehmen in Fulda. Der ist ein echter Profi und Kreativling, fürstliches Speisen ist also garantiert! Seine Rezepte stelle ich gerne zum Download zur Verfügung (www.menshealth.de/#######. Dort

Feucht-kalte Winterluft motiviert: und wenn nur dazu, schnell wieder nach Hause zu kommen

Sascha Wingenfeld: Diplom-Gesundheitspädagoge, aktiver Triathlet

UND DAS SAGT DER COACH: *Spannend, wie unterschiedlich die beiden sind: Timo war etwas fitter als Matthias, dafür essenstechnisch eher chaotisch drauf. Nun hat jeder einen individuellen Trainingsplan. Jeden Monat gibt's einen neuen, intensiveren. Gemeinsam sind die wöchentlichen Belastungs-Zyklen: 80, 90, 100, 50 Prozent des Umfangs und der Intensität. Die Regenerationsphase (Woche 4) ist wichtig zur Verarbeitung des Ganzen. Mein Fazit nach 4 Wochen: Richtig klasse, wie die beiden sich machen! Kein Wunder bei der Motivation. Mittlerweile sagen sie nämlich: Wir müssen hinterher besser aussehen, als die Jungs aus Köln, die das Sixpack antrainieren wollen. Deshalb pushe ich sie*

TRAINERWEISHEIT DES MONATS: *Es zählt nicht die Anzahl der Stunden, die Du trainierst. Es zählt, wie viel Training Du in Deine Stunden packst.*

8 Wie Sie Worst-Case-Situationen geschickt entschärfen

Plan erstellen Oft sind gefährliche Situationen vorhersehbar: Geschäftsessen, Geburtstagskuchen vom Kollegen, Torte bei Oma usw. Legen Sie vorab eine oder mehrere dieser Taktiken fest. Und halten Sie sich dran!
Vorher essen Eine verlockende Speise oder ein reichhaltiges Büffet erwartet Sie? Sättigen Sie sich vorab: Zum Beispiel mit Möhren- oder Tomatensalat.
Suppe auslöffeln Ist der Hauptgang reichhaltig oder wollen Sie die Nachspeise umgehen: Mehr Suppe essen, die hat oft eine geringere Energiedichte.
Reden Unterhalten Sie sich. Wer redet, kann nicht gleichzeitig essen.
Spickzettel machen Schreiben Sie sich Ihr Abnehmziel und die Grundregeln auf Seite ## auf einen Zettel. Erst drauf schauen, dann Karte aufschlagen und ein passendes Gericht wählen.
Belohnen Auf denselben Zettel können Sie auch eine Liste mit 5 Belohnungen (nichts zu Essen!) schreiben. Draufschauen, wenn Sie Gefahr laufen zu sündigen: Widerstehen Sie, dürfen Sie sich mit einer Sache belohnen.
Vorstellen Stellen Sie sich vor, Sie und Ihr Teller sind live im Fernsehen. Millionen schauen auf Ihre Finger! So lassen Sie sich garantiert nicht mehr gehen.

9 Timos erste Kochaktion: Gefülltes Schweinerücken-Steak

mit halbgetrockneten Tomaten, Blattspinat und Feta-Käse

Zutaten (4 Pers.): 800 g Schweinerücken, 8 halbgetrocknete Tomaten, 150 g Fetakäse, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 100 g Frischkäse, 8 Blätter Blattspinat, 3 El Rapsöl

Zubereitung:
1. Beim Schweinerücken die Sehnen entfernen, da das Fleisch beim Garen sonst verzieht. Dazu mit einem spitzen Messer unters Fleisch fahren, leicht anwinkeln, so dass die Schneide nach oben zeigt, am Rücken entlang ziehen. Mit scharfem Messer vier etwa 1 cm dicke Scheiben scheiden. In der Mitte einaber nicht ganz abschneiden, so dass Sie Schmetterlingssteaks erhalten.
2. Für die Füllung halbgetrocknete Tomaten in Streifen und Fetakäse in kleine Würfel schneiden, zusammen mit Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks aufklappen, in die Mitte 1 El Füllung geben, 2 Blätter Blattspinat auflegen, zusammenklappen, so dass die Ränder aufeinanderliegen. Tipp: mit Zitronenzesten (dünne Streifen der Schale) anreichern.
3. Steaks von beiden Seiten je 3 Minuten in Rapsöl anbraten, dann im 160° Grad heißen Ofen 12 Minuten garen.

Team Köln
HER MIT DEM SIXPACK

»Ich habe die Nase voll, ein Superleichtgewicht zu sein!«

Mit Muskelaufbau und Sixpack wollte es bei Diplom-Sportwissenschaftler Sebastian Priggemeier noch nie so

Warum die Men's Health-Challenge meine letzte Hoffnung ist? Mit meinen läppischen 63 Kilogramm Körpergewicht bin ich viel zu leicht für einen erwachsenen Mann. Im Boxen entspricht das der Gewichtsklasse „Superleichtgewicht". Wie uncool! Dabei bin ich trainiert, treibe regelmäßig Sport. Mein größtes Problem: Mir fällt es unheimlich schwer, Gewicht aufzubauen (1). Ich kann essen wie ein Wahnsinniger, aber es bleibt einfach nichts hängen! Sobald ich aufhöre übertrieben zu essen, sinkt mein Körpergewicht wieder. Quasi ein umgekehrter Jojo-Effekt. Wenn ich Freunden von meinem Problem erzähle, versteht mich keiner. Ich werde sogar im Gegenteil meistens regelrecht beneidet dafür. Dabei ist es wirklich unangenehm, optisch eine halbe Portion zu sein. Nicht nur auf dem Sportplatz, auch in der Disco oder im Schwimmbad.

Mit dem Zunehmen allein ist es dabei ja nicht getan: Ich will nicht wahllos Pommes und Burger in mich hineinschlingen. Nein, ich möchte Masse aufbauen, ohne dabei fett zu werden (2). In die Schwergewichtsklasse werde ich wohl nie aufsteigen, aber stabile 70 Kilogramm sollten drin sein. Oder in der Box-Sprache: „Superweltergewicht". Immerhin! Ob dann auch endlich mal das verdammte Sixpack zum Vorschein kommt?

Die erste Trainingseinheit ließ Gutes hoffen: Sie war wirklich knüppelhart! Und zwar nicht nur, weil ich um sieben Uhr morgens in der Schweiß geschwängerten Trainingshalle der Sporthochschule Köln stand. Lag es an den elf Übungen mit je drei Sätzen, an den kurzen Pausen von nur einer Minute oder der krassen Intensität, die uns Coach Stephan Geisler auf die schmächtigen Leiber geschnitten hatte? Schon direkt nach dem Workout habe ich mich regelrecht unter die Dusche geschleppt. Und das, obwohl ich seit Jahren regelmäßig Krafttraining mache! Der Weg anschließend zur S-Bahn: Noch nie kam der mir so lang vor. Mann, war ich froh, als ich endlich in der Bahn saß. Und zum ersten Mal seit langer Zeit war ich glücklich, einen Büro-Job zu haben. Ein Traum: Acht Stunden einfach nur sitzen! Was Coach Stephan genau mit uns vor hat, erklärt er ja weiter hinten noch selbst. Klasse finde ich, dass wir die Trainingsintensität nach Gefühl (3) steuern können. Ach ja, und dann ist mir noch Folgendes hängen geblieben: Das Training, das wir machen, absolvieren normalerweise Profis aus der nordamerikanischen American Football-Liga, wie uns Stephan versicherte. Das ist also was für Kerle, die das Zwei- bis Dreifache von mir auf die Waage bringen. Wow!

Kein Wunder also, dass ich diesen ersten Muskelkater so deutlich wahrgenommen habe. Und kein Wunder, dass sich schon nach kurzer Zeit die ersten Erfolge sichtbar machten. So habe ich nach eineinhalb Wochen meinen persönlichen Sit-Up-Rekord mehr als verdoppelt: 20 Wiederholungen am Stück - und zwar ohne eingeklemmte Füße als Unterstützung! Beim Krafttest zu Beginn der Challenge bin ich nach neun Sit-Ups fast auseinandergefallen, so schlecht war ich. Und jetzt schaffe ich schon 20 Wiederholungen. Ein geiles Gefühl!

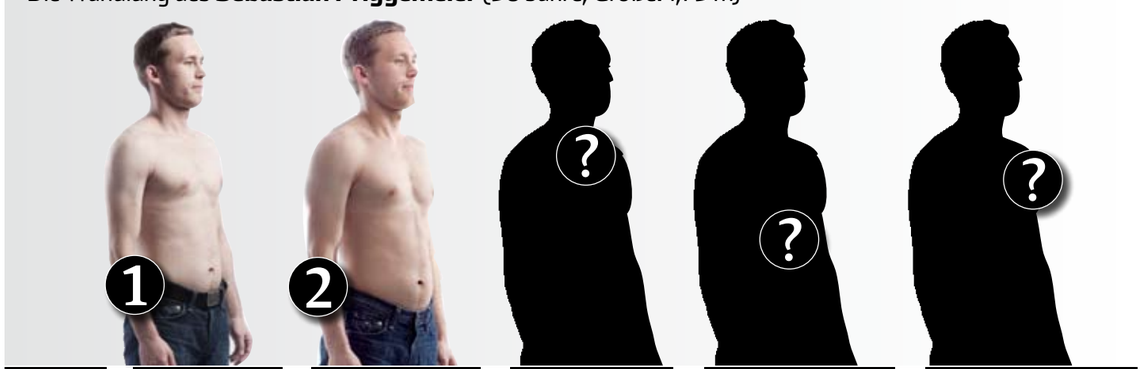
Ein paar Tage später liege ich abends platt im Bett, als sich meine Freundin an mich drückt und mit der Hand über meinen Bauch fährt: „Hey, das fühlt sich wirklich schon ein bisschen fester an." Tolles Kompliment! Aber kann sich nach so kurzer Trainingszeit wirklich schon was getan haben? Zu sehen von einem Sixpack ist noch nichts. Aber Sie muss es eigentlich wissen – Frauen haben so was doch im Gefühl. Noch eine Woche später merke ich dann selbst, wie mein T-Shirt, das sich bislang in keinster Weise bemerkbar gemacht hat, zunehmend spannt. Mein Körper verhält sich immer mehr wie das Universum: Er expandiert in alle Richtungen. Ich ahne Böses: Ich muss mich nach den vier Monaten Challenge komplett neu einkleiden.

Den entgültigen Beweis, das sich die ganze Plackerei lohnt, gibt's dann nach drei Wo-

1 Am Aufbau von Muskelmasse führt kein Weg dran vorbei

Gesamtkunstwerk Ein Sixpack gehört in einen athletischen Körper. Ist drum herum alles schlaff, sieht's doof aus. Wahrscheinlicher noch kommt es gar nicht erst zum Vorschein.
Teamarbeit Eine schmale Hüfte und ein breiter Schulter-Rücken-Brustbereich verstärken die Wirkung des Sixpacks. Ganzkörpertraining lohnt sich also.
Abriss-Hilfe Sie brauchen gen Ende jedes Gramm Muskelmasse am Körper als Energieverbraucher, um die letzte, sehr unzugängliche Fettschicht über dem Waschbrett aufzulösen.

Die Wandlung des **Sebastian Priggemeier** (30 Jahre, Größe: 1,73 m)



	Vorher	1.Monat	2.Monat	3.Monat	4.Monat
Gewicht	63,3 kg	65 kg	kg	kg	kg
Körperfett	9,6 %	11,3 %			
Bauchumfang	77 cm	78 cm			
Brustumfang	92 cm	96 cm			
Bankdrücken	70 kg (1 Wdh. max.)	75 kg (1 Wdh.			
Sit-Ups	9 (in 1 Min.)	25 (in 1 Min.)			

Luft nach oben: Coach Stephan wirkt nicht zufrieden mit Sebastians Kraftwerten

2 Masseaufbau - so geht's

Breite Basis schaffen Legen Sie zu. Und zwar an Körper- und Trainings-Gewicht. Trainieren Sie intensiv alle großen Muskelgruppen. Essen Sie mehr als sonst. Und gezielt: den Tagesrhythmus bestimmt das Training. Nach jedem gilt: 15-30 Minuten später Karbo-Eiweißshake mit 2/3 Kohlenhydraten und 1/3 Eiweiß nehmen; 2 Stunden später eiweißreich essen. Sie gehen in die Breite? Halten Sie durch: Am Beispiel von Sebastian ist gut zu sehen, dass das funktioniert. Wer zu schnell zunimmt, steuert mit Ausdauertraining dagegen.
Feinschliff vornehmen Nach wenigstens 6-8 Wochen können Sie mit dem Feinschliff beginnen: Reduzieren Sie die Nahrungszufuhr, vor allem die Kohlenhydrate. Bauen Sie verstärkt Ausdauereinheiten ein, aber achten Sie darauf, dass Sie nicht Ihre mühsam antrainierte Muskulatur wieder verstoffwechseln.

3 Sie haben es im Gefühl: Training nach der Borg-Skala

So können Sie das Training über Ihr subjektives Belastungsempfinden steuern. Es gibt diverse Skalen, das Prinzip ist stets gleich. Hier die von Stephan Geisler angewendete 7-stufige Skala:
Borg 1 = sehr leichte Belastung
Borg 2 = leichte Belastung
Borg 3 = leicht-mittlere Belastung
Borg 4 = mittlere Belastung
Borg 5 = mittel-schwere Belastung
Borg 6 = schwere Belastung
Borg 7 = sehr schwere Belastung
Anwendung: Testen Sie die Stufen für sich. Dann vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Muskelaufbau-Training geht erst bei Borg 5 los. Borg 7 bedeutet: Nichts geht mehr. Gibt Ihr Trainingsplan 10 Wiederholungen vor, dann muss das Gewicht so groß sein, dass Sie wirklich keine weitere mehr schaffen.

Voller Körpereinsatz, Teil 1: Sebastian hat eindeutig Schwieligkeiten beim Training

4 Richtig Split-Training

Split-Training ist auf mehrere Tage verteiltes Ganzkörpertraining. Vorteile: Die Einheiten sind kürzer, Sie können öfter (bis zu täglich) intensiver ran. Regeln:
Aufteilen: Trainieren Sie nie alle großen Muskelgruppen auf einmal.
Pausieren: Jeder trainierte Muskel darf erst nach 48 Stunden wieder ran.
Schwächen stärken: Beginnen Sie das Training mit dem schwächsten Muskel. Den Stärksten trainieren Sie am Ende.
Befolgen: Halten Sie sich an alle Regeln auf der gegenüberliegenden Seite.
Variante 1 mit Vorermüdung: Push-Pull-Methode Hier werden die Einheiten nach Funktionsweise der Muskeln getrennt, an einem Tag Drück-, am anderen Zug-Bewegungen trainiert (englisch: push = drücken, pull = ziehen). Beispiel: einmal Brust, vordere Schulter, Trizeps (drücken), einmal Rücken, Bizeps, hintere Schulter (ziehen). Vorteil: Alle Muskeln arbeiten zusammen, kleine werden vorermüdet und so (in kürzerer Zeit) intensiver trainiert.
Variante 2 ohne Vorermüdung: Spieler-Gegenspieler-Methode Hierbei werden gezielt gegensätzlich arbeitende Muskeln zusammen trainiert. Beispiele: einmal Trizeps + Bizeps und Bauch + unterer Rücken, einmal vorderer + hinterer Oberschenkel und Brust + oberer Rücken. Vorteil: Jeder Muskel ist frisch, kann maximal belastet werden - was eventuell mehr Zeit (Sätze) kostet.

chen, als ich mich mal wieder auf eine Waage gestellt habe: Zwei Kilo zugelegt, eine Gewichtssteigerung von 63 Kilo auf 65 Kilo. Traummarke 70 Kilo, ich komme! Das Ganze funktioniert natürlich nur mit der richtigen Ernährung, über die ich ein anderes Mal berichten werde. Nur soviel: Gegen den Hunger, den das intensive Krafttraining nach sich zieht, kann man nicht gegenan essen. Deshalb greifen wir auf Kraft- beziehungsweise Eiweißpulver als Nahrungsergänzung zurück. Ganz ohne Schnickschnack oder andere Supplements wie Creatin, L-Carnitin oder Ähnliches. Einfach nur, damit man nicht tonnenweiße Hühnchenfleisch fressen muss.

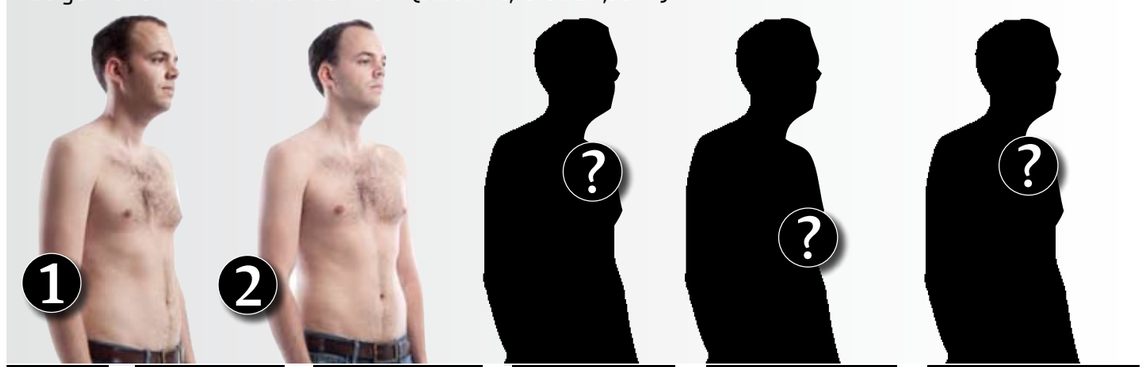
Nach nunmehr vier Wochen Training bin ich ein neuer Mensch im Kraftraum: Haben mich anfangs die extrem kurzen Satzpausen von 60 Sekunden echt geschlaucht (kaum hatte ich den Countdown gestartet, war die Minute auch schon wieder vorbei), kann ich es mittlerweile schon nach 40 Sekunden kaum noch erwarten, wieder an die Hantel zu kommen. Ich erhole mich viel schneller als gewohnt! Nun stehen wir vor dem Wechsel in ein neues Training: Im nächsten Monat müssen wir nicht mehr nur drei Mal, sondern vier Mal pro Woche ran an die Gewichte: Splittraining (4). Dazu eine Ausdauereinheit pro Woche, zum Beispiel 60 Minuten Jogging, damit wir nicht wie Hefekuchen auseinander gehen – schließlich fressen wir ja nach wie vor wie die Scheunendrescher.

Sebastians in seiner Parade-Rolle: Kurz vor der Perfektion - oder dem Zusammenbruch?

5 Diese Basis-Trainingsregeln sollten Sie immer beachten

Warm-up Neben einem leichten Aufwärmprogramm sind ein, zwei Stabilisationsübungen für den Rumpf (Stütz- oder Rumpfbeuge-Varianten) sinnvoll, denn der ist immer gefordert. Aber nur aktivieren, nicht ermüden!
Abfolge 1 Trainieren Sie immer große vor kleinen Muskelgruppen.
Abfolge 2 Führen Sie immer komplexe, mehrgelenkige Übungen vor einfachen oder Isolationsübungen durch.
Abfolge 3 Je koordinativ anspruchsvoller eine Übung, desto mehr steht sie am Anfang des Trainings. Das gilt auch für neue oder risikoreiche Übungen.
Wiederholungen Um die 10 pro Satz ist gut für den Muskelaufbau. Wer Kraft verbessern will, macht weniger (6-8).
Belastung Bei effektivem Training kommt es darauf an, den Muskel komplett zu ermüden. Das heißt: Es ist wichtiger, auch bei einer 9. oder 11. Wiederholung alles gegeben zu haben, als partout 10 Wiederholungen zu erfüllen.
Pausen 60 Sekunden zwischen Sätzen ist optimal. Hintergrund: 50-60 Sekunden nach einer Belastung ist die Ausschüttung von Wachstumshormonen am höchsten. Genau dann muss man den nächsten Trainingsreiz setzen.
Austausch Etwa alle 4-8 Wochen Übungen, Intensitäten, Bewegungsabläufe oder ganze Methoden ändern (zum Beispiel die Split-Varianten mit und ohne Vorermüdung auf der linken Seite abwechseln). In der Zeit hat sich die Muskulatur auf Belastungen eingestellt, die Wirkung nimmt rapide ab.

So geht's voran mit **Daniel Vorwerk** (32 Jahre, Größe: 1,93 m)



	Vorher	1.Monat	2.Monat	3.Monat	4.Monat
Gewicht	87,3 kg	86,5 kg	kg	kg	kg
Körperfett	18,1 %	18,1 %			
Bauchumfang	95 cm	92,5 cm			
Brustumfang	103,5 cm	105 cm			
Bankdrücken	60 kg (1	70 kg (1			
Sit-Ups	10 (in 1 Min.)	25 (in 1 Min.)			

»Job und Workout, das geht!«

Die Arbeit hindert Daniel Vorwerk am Sport, Muskelaufbau, Glücklichsein. Dachte er. Dann kam die Challenge: Sein

Richtig unzufrieden war ich in meinem Leben eigentlich mit nichts. Aber wirklich zufrieden mit mir, das war ich auch nicht. Wenn ich Sport gemacht habe, dann bin ich meist Laufen gegangen. Ab und an war ich mal im Fitnessstudio, aber sehr unregelmäßig. Klar, dass ich bei dem Schmalspur-Programm niemals Muskeln aufbauen konnte. Wobei ich zu Beginn der Challenge ja schon dachte: Was soll an den Übungen und dem Plan schon so viel anders sein als das, was ich vorher trainiert habe. Aber (Achtung, drei Ausrufezeichen): Kein Vergleich!!! Das erste Mal weiß ich, wie man richtig trainiert (5). Und auch in Sachen Ernährung habe ich das erste Mal einen Plan. Vorher dachte ich, ich hätte immer auf ein gesundes Mittelmaß geachtet: Ich habe weder auf Pizza, Burger oder Süßigkeiten verzichtet, dennoch alles nur in Maßen zu mir genommen. Hab ich mal keinen Sport gemacht, habe ich auch schon mal aufs Essen verzichtet. Deswegen bin ich nicht dick geworden und dachte: Alles richtig gemacht. Denkste, wie mir unser Coach Stephan Geisler sehr schnell klar machte: So würde ich niemals männlich und muskulös aussehen, würde immer unzufrieden durchs Leben schlurfen.

Schuld ist aber ja auch mein stressiger Job beim Fernsehen, verteidigte ich mich. Der

Voller Körpereinsatz Teil 2: Daniel sorgt für hohe Luftfeuchtigkeit im Großraum Köln

Einen heben gehen: Wenn die Frauen daheim wüssten, was sie damit gemeint haben

6 Geräte einstellen und passendes Gewicht bestimmen

Geräte Die richtige Einstellung hängt vom Gerät ab, im Zweifel Trainer fragen. Grundsätzlich: Alle Verriegelungen vorab checken, Sitz-/Auflagefächen so einstellen, dass voller Bewegungsumfang möglich ist. Wichtig: Gelenk- und Gerät-Achsen müssen übereinstimmen.
Gewichte Hier hilft nur die Trial-Error-Strategie: langsam ans passende Gewicht heran tasten, je Training nur 1-2 Versuche. Dann sind Sie ermüdet, können nicht mehr das Maximal-Gewicht bestimmen. Kann 1-2 Wochen dauern.

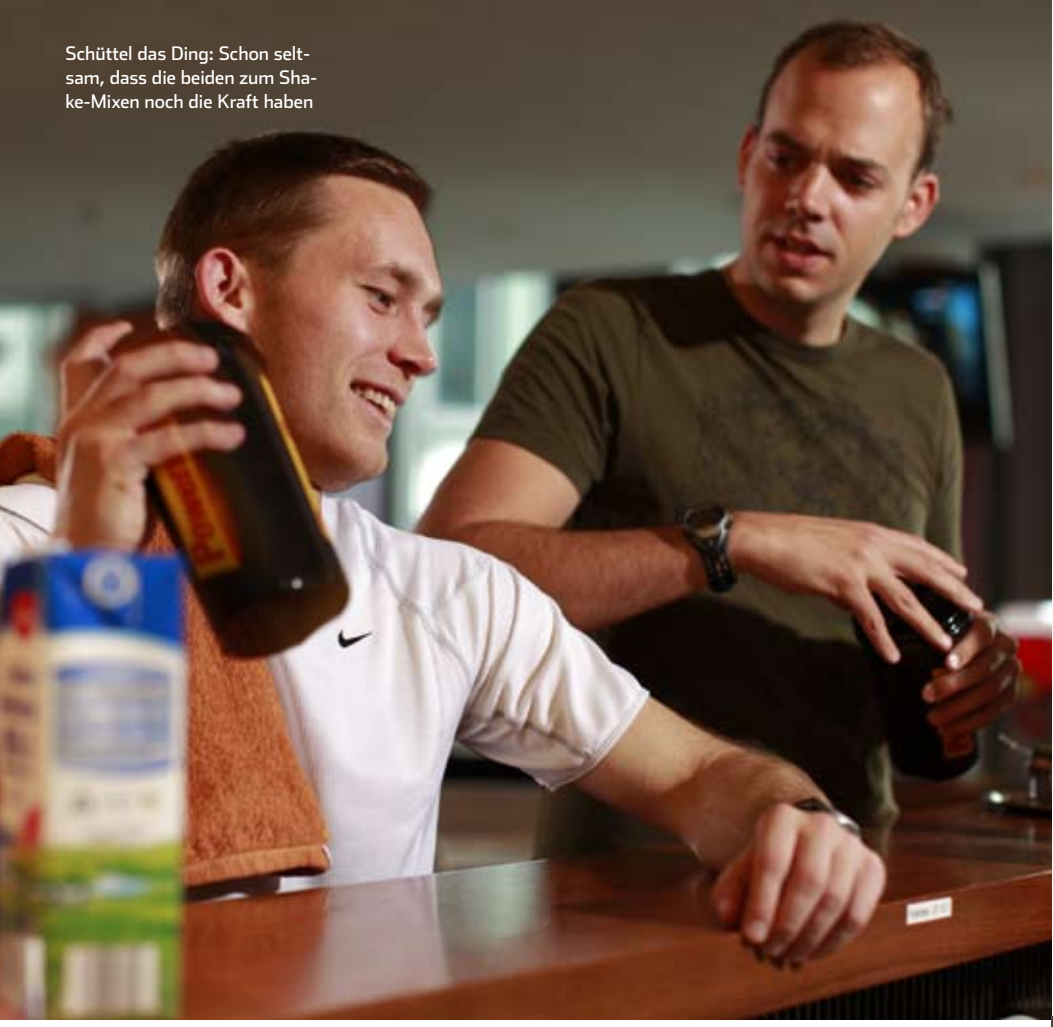
7 Training unterwegs

Mitnehmen Laufsachen finden immer Platz (zur Not Laufschuhe anziehen). Plus: Theraband und Springseil für Kraft-Ausdauer-Workout
Zweckentfremden Auf jedem Hotelzimmer gibt's Bett, Stuhl, Handtücher: Bett als Wackelboden (z.B. Kniebeugen) und zum Beinehochlegen bei Liegestütze, Stuhl für Dips, Handtuch als festes Widerstandsband (ziehen oder wringen) nutzen. Reisetaschen sind klasse für Curls, Schulterheben etc.
Nachfragen Es gibt keinen Hotel-Fitnessbereich? Viele Hotels bieten ermäßigte Tageskarten für nahe Studios.

fordert mich richtig, nicht selten muss ich auch am Wochenende arbeiten. Deshalb war das letzte Jahr in punkto Sport besonders mau: Wenn es hoch kam, bin ich alle zwei Wochen mal gelaufen. Ein Fitnessstudio habe ich seither nicht mehr von innen gesehen. Das Argument ließ der Coach ganz und gar nicht gelten, und siehe da: Er hat Recht! Seit der Challenge geht beides: Arbeiten und ausgiebiges Training. Man muss es nur in den Kalender eintragen und dann auch hingehen.

Im Kraftraum war ich anfangs etwas unsicher, wie ich Geräte und Gewichte einstellen (6) sollte. Aber in der zweiten Woche war ich schon voll drin im Training. Witzigerweise merkte ich nach dem Auftakt-Training erst mal nichts, während mein Trainingspartner Sebastian über den Muskelkater seines Lebens klagte. Dabei ist er doch eigentlich viel erfahrener als ich, was Krafttraining angeht. Na, aber dann wollte ich in meinen tiefer gelegten Mazda MX5 steigen – da ging das Geeier los, ich kam kaum runter in die platte Flunder. Nach der zweiten Trainingseinheit war auch ich dann fix und fertig. Und hatte überhaupt nichts dagegen, dass am nächsten Tag „trainingsfrei" auf dem Plan stand. Schon diese Kleinigkeit war eine neue Art der Zufriedenheit in meinem Leben! Zum Abschlusstraining der ersten Woche hab ich mich noch mal richtig ausgepowert. Und mir dann schön ein Paar neue Laufschuhe gegönnt! Glücklichsein kann so einfach sein! Die konnte ich gleich mitnehmen auf eine dreitägige Dienstreise nach Nürnberg, die natürlich nicht ganz verträglich mit dem Trainingplan war. Es wird aber sicher nicht das letzte Mal gewesen sein, dass mir der Job einen Strich durch die Planung macht und ich zusehen muss, wie ich auf auf Reisen fit bleiben (7) kann.

Im Anschluss war die Freude dann umso größer, mit Sebastian und Coach Stephan wieder trainieren zu dürfen. Das kann ich nur jedem empfehlen: Wahnsinn, wie groß der Unterschied ist, mit anderen zusammen zu trainieren. Es macht viel mehr Spaß und ist wesentlich effektiver. Wir helfen uns dabei immer gegenseitig, so dass wir viel besser ans Maximum gehen können. Da ist eine Menge Schweiß geflossen, und ich war einfach nur platt. Aber angenehm platt. Ebenso wie am darauf folgenden Sonntag, an dem



Schüttel das Ding: Schon seltsam, dass die beiden zum Shake-Mixen noch die Kraft haben

und ab zum Training: Ja, dumm gelaufen. Nix ging, ich war schlapp wie vor der Challenge. Erschreckend! Aber Stephan hat mich beruhigt: Was sich manchmal wie ein herber Rückschritt anfühlt, ist nie einer. Die Tagesform ist halt mal so und mal so, freundet Euch damit an! Der Beweis: Am vorletzten Samstag habe ich Freunden den ganzen Tag beim Umzug geholfen. Danach war ich ordentlich platt, meine Motivation im Keller. Trotzdem habe ich mich zum Training gekämpft. Und siehe da: Super war's! Schön ausgepowert hab ich mich da, ein ganz anderes Gefühl als nach dem Arbeitstag.

Das letzte Training nach vier Wochen hab ich ordentlich zelebriert und mich über den Riesenunterschied zum ersten Mal gefreut. Auch wenn ich ahne, dass das kommende Training nicht einfacher wird: Vom alten Plan hatte ich nach drei Mal vier Einheiten mit immer denselben Übungen die Nase voll. Tja, leider im wahrsten Sinne: Kaum hat uns Stephan feierlich den Plan für den zweiten Monat überreicht, hatte ich eine fette Erkältung. Mit Schniefnase, Halsschmerzen und allem pipapo. Na super: Da bin ich heiß auf's Trai-

ich mich schon um sieben Uhr aus dem Bett geschält habe, um mit Krafttraining in den Tag zu starten. Ohne richtiges Frühstück, das ist gewöhnungsbedürftig. Und laut Coach Stephan auch höchstens was für Leute die abnehmen müssen, nicht für einen so dünnen Hering wie mich. Okay, mach ich nie wieder.

In der dritten und vierten Woche der Challenge bin ich auf kleine Problemchen gestoßen, die mir das Training schwer gemacht haben. Es ist aber auch manchmal schwierig, Alltag und Training unter einen Hut zu bekommen! Den einen Tag hatte ich zum Beispiel richtig Stress auf der Arbeit, bin kaum zum Atmen und gar nicht zum Essen gekommen. Davon zwölf Stunden in den Knochen

Spieglein, Spieglein an der Wand: Daniel ist ganz vertieft in die gute Figur, die er

8 Der Blog zum Serie

Daniel und die anderen Bloggen: Alle ihre Sorgen, Nöte, Erfolgserlebnisse und Tipps gibt's parallel zur Serie in der neuen Men's Health-Trainings-Community: www.MeinWorkout.de

9 Trainingsplan der Wochen 1-4 auf dem Weg zum Sixpack

Übungsabfolge: Bankdrücken, Kniebeugen, Schulterpresse, Beinbeugen, Latzug, Seitheben, Crunches an der Bauchmaschine, vorgebeugtes Rudern, Sit-ups, Liegestütze

Workout-Ausführung 3 x pro Woche in genannter Reihenfolge; zwischen jedem Satz 60 Sek. Pause; zwischen 2 Einheiten 1 Tag Pause

Wiederholungs-Zahl und Intensität: je Übung 1 leichter Aufwärmsatz (Borg 4) und 2 Sätze wie folgt:

Woche 1:	**15 Wdh. bei Borg 6-7**
Woche 2:	**10 Wdh. bei Borg 7**
Woche 3:	**5 Wdh. bei Borg 7**
Woche 4:	**10 Wdh. bei Borg 5-6**

Bei den Übungen „Sit-ups" und „Liegestütze" je Satz so viel Wdh. wie möglich

Stephan Geisler, Fitnesstrainer-Ausbilder, Dozent an der Sporthochschule

UND DAS SAGT DER COACH: *Daniel ist groß, eher schlaksig, Sebastian kompakt und athletisch. Beide waren recht sportlich, keiner topfit. Schon mein erster Monatsplan ist knallhart: 3 x pro Woche* Ganzkörpertraining (9) *mit einem metabolischen Zirkel, wie ihn die Football-Profis der NFL machen. Das Ganze bei höchster Intensität: eine gute Basis, Muskelgruppen auszutrainieren. Die beiden haben sich super geschlagen, Respekt! Im zweiten Monat gibt's ein Hypertrophie spezifisches Split-Training. Damit können wir häufiger und mehr Muskeln trainieren, auch die kleinen wie Arme oder Waden, die wir im ersten Monat ausgelassen haben. Das Training wird also immer verfeinerter. Und härter,*

TRAINERWEISHEIT DES MONATS: ***Schweiß ist, wenn Muskeln weinen!***