**Das Wampe-weg-Team**

## Im Zweikampf gegen fiesen **Bauchspeck**

Der Realschul-Referendar Timo Hussain (28, rechts) und der Zimmermeister Matthias Wald (38) aus Fulda wollen mit Hilfe von Men's Health innerhalb der nächsten Monate jeweils 10 bis 15 Kilogramm abnehmen. Beide haben die ersten 8 Wochen schon hinter sich gebracht.

WAS BISHER GESCHAH

## Doppelt Fett verbrennen

**SPORTELN & SCHNIPPELN**
Das Vorher-Shooting brachte es ans Licht: Bei Matse und Timo musste Speck weg, auch aus dem Speiseplan. Den bestimmten fortan Gurken & Co. Wenn sie nicht daran knabberten, trainierten sie.

**RACKERN & RASEN**
Beim Krafttraining gab's vom Coach klare Ansagen. Joggen durften die beiden dagegen ohne Aufsicht.

FOTOS: DIRK MATHESIUS (8); MARTIN SPECHT (1), ANDRÉ DRUSCHEL (1), SHUTTERSTOCK (2)

Welche Erfolge feiern die Pfundskerle nach 3 Monaten? Lesen Sie selbst: **Seite xx**

TEXT: **OLIVER BERTRAM**

# ABNEHMEN MIT FOLGEN

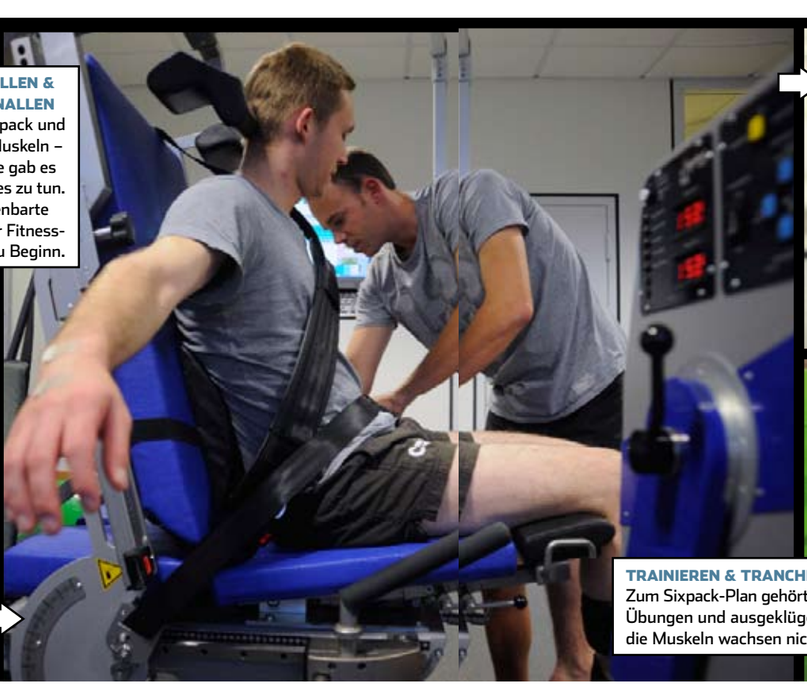
Der 3. Teil unseres großen Schlank-Experiments: Was kann man in 4 Monaten erreichen? Diese Jungs liefern uns die Antwort darauf, Heft für Heft. Haben Sie nicht Lust, mitzutrainieren?

**Das Waschbrett-Team**

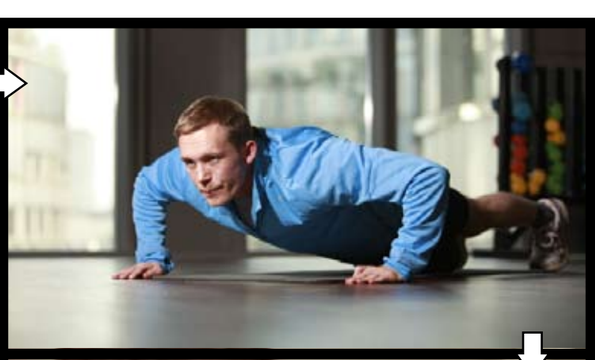
## Auf der langen Suche nach dem **Sixpack**

Der Aufnahmeleiter Daniel Vorwerk (32, rechts im Bild) und der Online-Redakteur Sebastian Priggemeier (30) aus Köln haben ein hehres Ziel: Sie wollen innerhalb von 4 Monaten Muskeln aufbauen und zugleich die Bauch-Optik verbessern. Nach 8 Wochen sind beide auf einem guten Weg.

WAS BISHER GESCHAH



**AUFSTELLEN & ANSCHNALLEN**
Kein Sixpack und wenig Muskeln – für beide gab es so einiges zu tun. Das offenbarte auch der Fitness-Check zu Beginn.



**TRAINIEREN & TRANCHIEREN**
Zum Sixpack-Plan gehörten knallharte Übungen und ausgeklügelte Gerichte – die Muskeln wachsen nicht von allein.

Sind mittlerweile Riffel in Sicht? Das erfahren Sie ab **Seite xx**

**Das Wampe-weg-Team**
KAMPF GEGEN DIE KILOS

**(1) Warum Muskelaufbau zum Abspecken immer dazugehört**

**Einheizer** Muskelgewebe ist sehr aktiv und zieht ständig Energie ab. Mit jedem Gramm Muskelmasse steigt deshalb der Verbrauch, Sie nehmen schneller ab.

**Modellierer** Muskeln sitzen da, wo es gut aussieht. Auch wer nicht abnimmt, macht mit breiten Schultern über dem Bäuchlein immer noch 'ne bessere Figur.

**Platzhalter** Auch im Muskelgewebe sitzt Körperfett. Durch das Krafttraining nehmen Sie Fett im Muskel den Raum, und Ihr Körper geht rascher an die hartnäckigen Depots an Hüfte und Co. heran.

**Schwergewicht** Muskeln sind schwerer als Fett. Wer Muskeln aufbaut, nimmt deswegen langsamer ab als jemand, der keinen Sport treibt. Vertrauen Sie also lieber dem Spiegel als der Körperwaage.

# »Heiler Rücken, gesunde Knie: Ich stehe auf Krafttraining!«

## Matthias hat in 3 Monaten 10 Kilo verloren. Und die will er jetzt durch Muskeln ersetzen. Hier ist sein Zwischenbericht

Leute, ich bin an den 90 Kilo dran! Ich kann's noch gar nicht glauben. Fast 10 Kilo habe ich die letzten Monate abgeworfen. Ihr hättet mich mal vor einem Dreivierteljahr sehen sollen – damals hatte ich knapp 20 Kilo mehr drauf. Das alles funktioniert, obwohl wir überhaupt kein Abnehmprogramm machen. Das sagt zumindest unser Coach Sascha. Er drückt das so aus: Wir sollen an Fitness zulegen, nicht an Gewicht verlieren. Viel Ausdauersport gehört dazu, auch die Ernährungsumstellung zählt, gar keine Frage. Aber es ist eben auch wichtig, gezielt Muskulatur aufzubauen (1).

**Ich finde das auch einleuchtend – wer will schon fettfrei, aber schlaff rumlaufen?** Und so machen wir jede Menge Mucki-Training in der Woche, neben all dem Ausdauer-Zeugs. Ich trainiere mehr als 10 Stunden die Woche, ein Hauch von Freizeitstress legt sich über meine Abende. Glücklicherweise ist meine Freundin Nicole so nett und trainiert mit mir oder sorgt für das Essen, damit ich nachher nicht vom Fleisch falle – wer hätte gedacht, dass ich mir darüber mal Gedanken machen würde. Aber zurück zum Krafttraining: Das bringt's wirklich. So langsam bauen sich hier und da Muskeln auf und geben mir bei vielen Dingen einfach mehr Halt. Es schmerzt nicht gleich das Knie oder sonst etwas. Mir persönlich gefallen diese Core-Übungen am besten, also die Bewegungen, die immer gezielt auf Rumpf und Körpermitte gehen. Schon nach wenigen Wochen hab ich gemerkt, wie meine Haltung beim Sitzen, aber auch beim Gehen oder Laufen sich verbessert hat. Tätigkeiten, bei denen ich den Rücken länger ungünstig belasten muss (in meinem Garten baue ich gerade eine Steinmauer), machen mir kaum Probleme – das war vor Kurzem noch anders. Echt super. Leute, trainiert Euren Rumpf!

**Aber natürlich sind solche speziellen Kraftübungen nicht ganz ohne.** Sascha macht uns regelmäßig völlig fertig. Eine halbe Stunde Übungszirkel, und ich weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht. Und auch die Muskelkatze an den Tagen danach ist regelmäßig absolut brutal, die will gar nicht mehr weggehen. Ich glaube fast, ich kann schon gar nicht mehr ohne sie. Wahrscheinlich brauche die kleinen, gerissenen Muskelfasern, um mir einreden zu können, dass sie gerade wieder wachsen.

**Ganz großer Sport ist übrigens das Training mit meinem neuen Lieblingssportgerät,** dem Schlingen-System (2). Die schmalen Spanngurte mit Griffen haben es echt in sich. Man kann sie überall einsetzen, zu Hause oder auf Reisen (der Beutel wiegt nur rund ein Kilo und ist schnell verstaut), draußen am Baum oder drinnen an Decke, Balken, Tür – einfach überall. Das hat Sascha reichlich ausgenutzt: Mal ist er mit uns in den Wald gegangen, mal haben wir die Dinger im Stadion aufgehängt, mal zu Hause. Ich muss sagen: Respekt, was einem dieses unscheinbare Sportgerät abverlangt. Dabei gehe ich auch sonst schon an meine Grenzen. Es gibt jedenfalls kein Fleckchen Körper, den dieses Ding nicht erreicht. Und so fühle ich mich nach meinem Training auch: Mal hab ich das Gefühl, mir platzen im Anschluss die Oberschenkel, mal denke ich, mir fallen die Arme ab. Aber wer weiß, vielleicht bin ich auch nur zu weich für diese Welt. Sicher spielt auch die Tagesform eine große Rolle. Wenn man einen Abend etwas länger gefeiert und weniger Schlaf gekriegt hat, kann man bei einem nachfolgenden Training auch mal etwas durchhängen, meint Sascha. Und wer kann das besser wissen als er? Wichtig ist, dass man sich davon nicht runterziehen lässt, sondern weiter an sich glaubt und arbeitet. Wir alle sind schließlich keine Roboter.

**Und genau deshalb kommt es gern mal vor, dass man einen Fehler macht.** Ich habe mich letztens auf nüchternen Magen in eine harte Trainingseinheit gestürzt. Nicht nur, dass ich schon nach kurzer Zeit so platt war, dass ich mich wieder wie am Anfang gefühlt und mich gefragt habe: Bin ich wirklich sooo schlecht? Nein, noch schlimmer: Nach wenigen Minuten hatte ich eine Schmerzparty im Kopf. Ich habe sonst ja nie Kopfschmerzen. Diese aber waren so heftig, dass ich abbrechen musste. Klar, Kampf ist Kampf, und meine Mission »

**RAD-IATOR** Matthias gönnt seinem Mountainbike am Gipfel zusätzliche Höhenmeter

### So geht's voran mit **Matthias Wald** (38 Jahre, 1,85 Meter)

| | → vorher | → nach dem 1. Monat | → nach dem 2. Monat | → nach dem 3. Monat | → nach dem 4. Monat |
|---|---|---|---|---|---|
| Gewicht | • 100,3 kg | • 95,4 kg | • 93,3 kg | • 90,8 kg | kg |
| Körperfett | • 25,2 % | • 23,7 % | • 21,5 % | • 19,8 % | % |
| Bauchumfang | • 101 cm | • 98 cm | • 96 cm | • 94 cm | cm |
| Brustumfang | • 109 cm | • 109 cm | • 102 cm | • 103 cm | cm |
| 1000-m-Lauf | • 4:40 Min. | • 4:24 Min. | • 4:19 Min. | • 4:13 Min. | Min. |

### (2) Das Training mit dem Schlingen-System

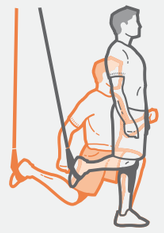
Bei diesem Trend-Tool arbeiten Sie mit Ihrem Körpergewicht, teilweise in der Schwebe. Schlaufen irgendwo befestigen, und los geht's. Machen Sie alle Übungen nacheinander. 10 bis 15 Wiederholungen pro Übung (bei einseitigen Übungen pro Seite), 2 bis 3 Durchgänge, dazwischen je 2 Minuten Pause. Der Rumpf ist ständig unter Spannung, die Gurte ebenfalls. Die Position zum Zugsystem (Bezugsquelle: siehe Seite xx) verändert den Widerstand.

**Hängende Crunches** Füße in die Schlaufen hängen und gleich in den Liegestütz gehen. Die Hände befinden sich unter den Schultern. Rumpf anspannen, aus der Kraft des Bauches heraus den Rumpf einrollen, Po hochdrücken, Knie zur Brust ziehen. Kurz halten, zurück.

**Brustpresse** Griffe fassen, mit fast durchgestreckten Armen mehr als schulterbreit vorm Körper halten. Oberkörper in Vorlage bringen (je schräger, desto schwerer). Ein Bein heben. Körper senken, bis in den Ellenbogen rechte Winkel entstehen. Kurz halten, wieder hoch.

**Rumpfdrehung** Mit rechts Schlaufen fassen. Tun Sie so, als würden Sie sich setzen. Rumpf nach links drehen, linken Arm nach hinten. Rumpf nach vorn drehen, linker Arm folgt, mit rechts an die Schlaufen heranziehen. Halten, zurück. Im nächsten Satz die Seiten wechseln.

**Kniebeugen** Die Griffe auf Schulterhöhe vorm Körper halten. Dann aufs rechte Bein stellen und das linke gerade zur Seite strecken. Kniebeuge machen, bis der rechte Oberschenkel waagerecht ist, linkes Bein zur Seite strecken. Kurz halten, zurück. Nächster Satz: Seiten wechseln.



**Statische Ausfallschritte** Rechten Fuß in die Schlaufen, auf dem linken gerade stehen. Knie so weit beugen, bis der Oberschenkel waagerecht ist. Arme wie bei einem großen Ausfallschritt dynamisch mitbewegen. Kurz halten, zurück. Im nächsten Satz die Beine wechseln.

**Radfahren** Rücklings hinlegen, Fersen in die Schlaufen, Arme neben dem Körper. Hüfte heben, bis Rumpf und Beine eine Linie bilden. In langsamer, runder Bewegung abwechselnd je ein Bein anziehen, das andere strecken, so, als würden Sie in Zeitlupe in der Luft radeln.

FOTOS: DIRK MATHESIUS (2), ANDRÉ DRUSCHEL (4); ILLUS: BASTIAN GROSCURTH

**LICHTUNGSWEISEND** Matthias und Timo sieht man in letzter Zeit öfter mal im Wald abhängen

FOTOS: DIRK MATHESIUS (1).

### (3) Die wichtigsten Workout-Tipps für Abnehmer

- **Hohen Energieverbrauch erzielen** Dazu gezielt die großen Muskelgruppen trainieren. Die wachsen am schnellsten – und damit auch der Energiebedarf des Körpers. Kandidaten sind hier: Gesäß, Oberschenkel, Brust und Latissimus.
- **Körperoptik vorteilhafter gestalten** Durch gezieltes Training von Schultern, Brust und oberem Rücken machen Übergewichtige aus der O- eine V-Form, noch bevor sie ihr Übergewicht los sind.
- **Nur gestärkt an die Gewichte gehen** Nie auf nüchternen Magen trainieren! Ansonsten besteht die Gefahr, dass Ihr Körper Muskulatur abbaut. Diese Art abzuspecken ist also kontraproduktiv.
- **Inneren Schweinehund austricksen** Wer keine Lust aufs Training hat, nimmt sich vor, nur 10 Minuten durchzuhalten. Wenn Sie sich dann immer noch schlapp fühlen, brechen Sie ab. In den meisten Fällen befinden Sie sich dann aber schon voll im Trainingsmodus, und der innere Schweinehund ist erst mal abgemeldet.

verlangt auch mal Opfer. Schön war es nicht, dafür immerhin schnell geklärt: „Vielleicht hättest du vorher eine Banane essen sollen“, sagte Sascha, den ich bei unserem nächsten Treffen um Rat fragte. Richtig! Das hatte zu Beginn des Projekts auch unsere Ernährungsberaterin Heike Lemberger empfohlen: vor dem Training stets eine Kleinigkeit essen (3). Irre, wie schnell der Körper Rückmeldungen gibt! Aber auch gut zu sehen, wie einfach sich manche Dinge umgehen lassen. Kopfschmerz hatte ich seitdem jedenfalls nicht mehr.

**In Sachen Fitness geht’s ja gar nicht darum, dass jeder Schritt mühelos gelingt,** sondern dass die eingeschlagene Richtung stimmt. Und das tut sie. Wo sonst viel weiche Masse an meinen Knochen hing, da sind jetzt schon Konturen zu sehen und zu fühlen: am Bauch, an den Armen, sogar an den Waden. Meine Hosen werden im Bund immer weiter – bin mal gespannt, wie weit sich die Taille wohl noch zusammenschnüren lässt. Ich bin jetzt bei 94 Zentimetern Bauchumfang, 7 weniger als vor 3 Monaten – und wahrscheinlich 20 weniger als noch vor einem Dreivierteljahr.

**Die Veränderungen bemerke nicht nur ich, auch Nicole und andere Leute** sehen das. Nicole sagt, ich sauge Komplimente förmlich auf. Ist aber auch wichtig, hier und da etwas Bestätigung zu erhaschen. Es motiviert mich, weiterzumachen. Auch, dass ich sportlich inzwischen auf der Höhe bin. Vor Kurzem war ich mit Freunden beim Snowboarden. Ich war gespannt, wie ich das konditionell verkraften würde und ob ich Leichtgewicht noch genug Druck auf die Kante bringe. Aber alles super, die Kumpels mussten mich sogar bremsen.

**Was dieses Projekt angeht:** Ich denke nicht daran, hinterher aufzuhören. Da wäre ich ja bescheuert! Das bin ich schon den 72 Liegestützen schuldig, die ich jetzt schaffe (vorher waren es 28). Nee, Leute, ich bleibe am Ball!

Effizient abspecken wie Matse – seinen ganzen **Trainingsplan** und sämtliche **Infos der ersten beiden Folgen: MensHealth.de/matthias**

(4) Die besten Fitness-Tools für zu Hause und unterwegs

- **Springseil** Super Kraftausdauer-Tool, das Sie auch wunderbar fürs Warm-up benutzen können (erhältlich etwa unter MensHealth.de/shop, zirka 15 Euro).
- **Übungsband** Praktische Widerstandsgummis, die in jede Tasche passen und eine Vielzahl von Übungen ermöglichen (www.artzt-vitality.de, ab 15 Euro).
- **Swiss Ball** Ersetzt jede Trainingsbank, wirkt sogar intensiver, da der Körper hier stets stabilisieren muss (etwa unter www.artzt-vitality.de, zirka 20 Euro).
- **Medizinball** Unverzichtbar für dynamisches Gewichtstraining (etwa von Togu, www.sport-tec.de, ab 25 Euro).
- **Balance-Board** Instabile Untergründe trainieren Balance und Koordination (Auswahl unter www.mft-company.com, um 60 Euro). Alternativen: barfuß auf Kissen oder auf einer mit kaltem Wasser gefüllten Wärmflasche balancieren.
- **Sportmatte** Für jede Art des Trainings am Boden (etwa von Airex, zu kaufen bei www.sportscheck.com, ab 65 Euro).
- **Schlingen-System** Ein vollständiges Fitness-Studio für drinnen und draußen (etwa TRX Suspension-Trainer, erhältlich bei www.transatlantic-fitness.com, ab 210 Euro). Alles, was Sie dafür benötigen, ist eine Befestigungsmöglichkeit.

# »Das einfachste Zeug macht meine Muskeln fix und fertig«

## Timo hat inzwischen 10 Kilo weg und 10 Zentimeter weniger Bauchumfang. Dafür ist er um diese Erfahrungen reicher

Krafttraining half mir früher, mein Übergewicht zu kaschieren – hier und da die Muskeln ein wenig aufblasen, schon fällt das Bäuchlein nicht mehr so arg ins Gewicht, geht manches Fettpolster als fleischiger Muskel durch. Heute weiß und kann ich es besser.

**Alles fing mit diesen komischen Seilen an, die Sascha damals grinsend** am Geländer vor seinem Haus befestigte. Auf meine Nachfrage, was das sei, lächelte der Coach nur und sagte: „Wirst schon sehen!“ Matse und ich witzelten rum, waren gut drauf. Zu gut, fand der Coach. Deshalb ging's erst mal zum Waldlauf. Zurück vor Saschas Haus, durften wir dann ran an das Schlingen-System. Ich nahm die Schlaufen in die Hand und dachte: Das ist ja easy. Ein Trugschluss! Das ständige Ausbalancieren, wozu einen dieses Gerät zwingt, verpasste mir am nächsten Tag einen nie da gewesenen Muskelkater im gesamten Rumpf. Noch zwei Tage später quälte ich mich beim normalen Krafttraining nur über die Runden, war vollkommen schlaff von den Schlaufen.

**So ergeht es mir seitdem eigentlich immer: Der Coach zeigt uns** ein paar hammerharte Übungen, und stets ist der Muskelkater auch 3 Tage später noch zu spüren. Ob mit Gurten oder anderen fiesen Folterwerkzeugen, die Sascha in seinem „Keller des Schmerzes“ aufgebaut hat, um Matse und mich einmal in der Woche durch die Mangel zu drehen. Ich kann es immer wieder kaum glauben, welche Zerstörungszirkel auch ohne den Einsatz massiver Fitness-Gerätschaften oder tonnenweise Gewicht möglich sind. Neben dem schon erwähnten Schlingen-System fährt Sascha stets nur unscheinbare Fitness-Geräte (4) auf, wie Theraband, Springseil oder Medizinball. Viel geht auch einfach mit dem eigenen Körpergewicht, und selbst ein unscheinbarer Einrichtungsgegenstand wie ein Hocker mutiert zum Special-Forces-Trainingsgerät. Schön im Zirkel aufgebaut, und schon fangen die Muskeln an zu weinen. Ganz wunderbar lässt sich das auch zu Hause umsetzen: Sowohl Matse als auch ich haben uns mit diesen einfachen Hilfsmitteln jeweils ein feines Studio eingerichtet. Eine Zimmerecke reicht da schon. »

Die Wandlung des **Timo Hussain** (28 Jahre, 1,80 Meter)

| | → vorher | → nach dem 1. Monat | → nach dem 2. Monat | → nach dem 3. Monat | → nach dem 4. Monat |
|---|---|---|---|---|---|
| Gewicht | • 90,4 kg | • 84,4 kg | • 80,7 kg | • 80,5 kg | kg |
| Körperfett | • 23,5 % | • 18,2 % | • 14,4 % | • 13,8 % | % |
| Bauchumfang | • 92 cm | • 88,5 cm | • 82 cm | • 81,5 cm | cm |
| Brustumfang | • 104 cm | • 101,5 cm | • 95 cm | • 96,5 cm | cm |
| 1000-m-Lauf | • 4:16 Min. | • 4:01 Min. | • 4:01 Min. | • 3:53 Min. | Min. |

FOTOS: ANDRÉ DRUSCHEL (4)

## (5) So sieht eine effektive Trainingsplanung aus

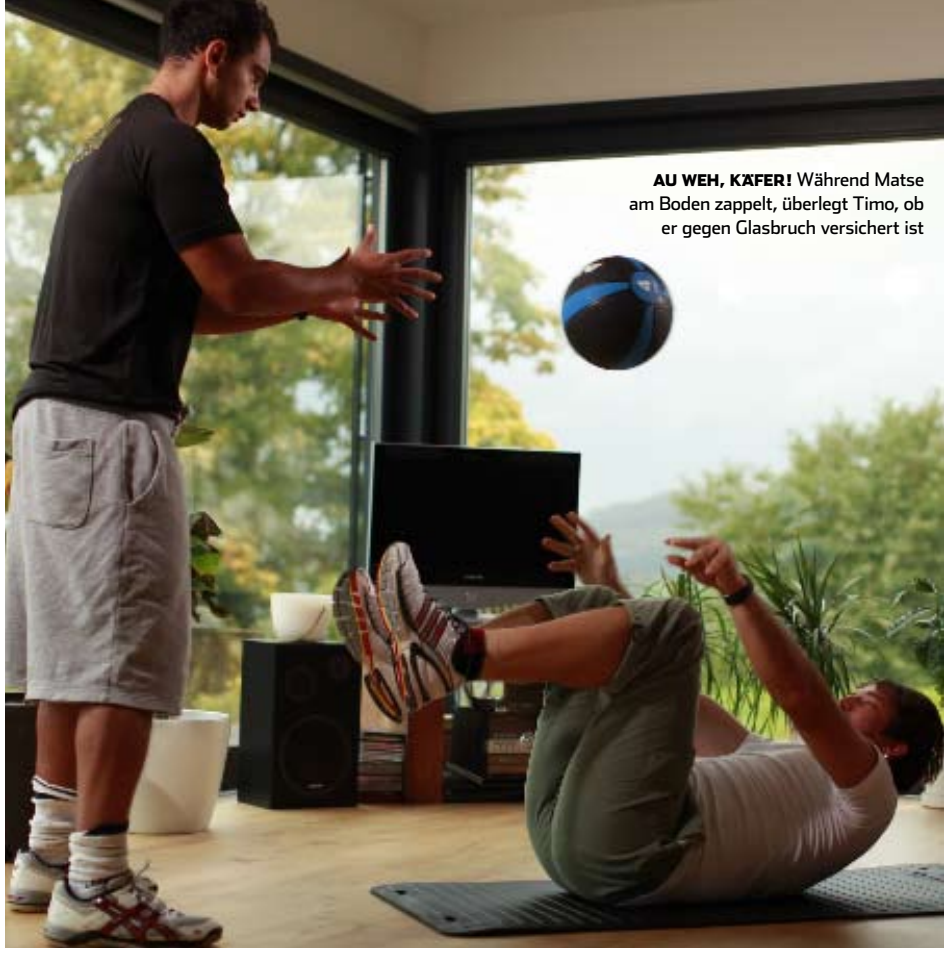
• **In Zyklen trainieren** Ob Abspecken oder Muskelaufbau: Top-Ergebnisse erzielt nur, wer den Körper im Wechsel fordert und entlastet – beispielsweise im 3:1-Zyklus: 3 Wochen lang steigende Belastung, 1 Woche Regeneration. Der Belastungsumfang (bei Matse und Timo 10 Stunden pro Woche = 100 Prozent) verteilt sich dabei wie folgt: 80 Prozent in der ersten, 90 Prozent in der zweiten, 100 Prozent in der dritten, 50 Prozent in der vierten (Regenerations-)Woche. Von Monat zu Monat erhöhen Sie stetig die Intensität und/oder den Umfang.

• **Pausieren und regenerieren** In jede Woche gehören ein Ruhe- und ein Regenerationstag. Am Ruhetag pausieren, am Regenerationstag aktiv entspannen (spazieren gehen, locker schwimmen). Grundsätzlich keine ähnlich intensiven Einheiten (etwa intensives Krafttraining für eine Muskelgruppe und einen langen Lauf) binnen 48 Stunden absolvieren.

• **Für Abwechslung sorgen** Ihr Körper verändert sich nur durch immer neue Reize. Keine Einheit sollte der anderen gleichen. Und holen Sie den Fahrtspiel-Gedanken aus dem Laufbereich in das Krafttraining: Spielen Sie mit Tempo, Intensitäten und Bewegungsabläufen.

• **Zielgerichtet essen** Wer vorrangig abnehmen will, wartet nach dem Sport 2 bis 3 Stunden bis zur nächsten Mahlzeit. Das heißt aber, dass sich die Regenerationsphase verlängert! Wer schnell wieder leistungsfähig sein will, nimmt direkt nach dem Training etwas zu sich (etwa eine Banane und ein Glas Milch).

**FINDET TIMO** Einem Clownfisch gleich, pflügt der Mann aus Fulda durchs Wasser – es ist nicht mehr Fett, das ihn oben hält



**AU WEH, KÄFER!** Während Matse am Boden zappelt, überlegt Timo, ob er gegen Glasbruch versichert ist

FOTOS: DIRK MATHESIUS (2)

**Doch zurück zum Schmerz-Keller unseres geliebten Coaches.** Ich wüsste wirklich gern, was sich seine Frau über uns im Haus immer bei unserem Gestöhne denkt. Aber es ist ja für einen guten Zweck. Als wir neulich wieder zum wöchentlichen gemeinsamen Training bei Sascha waren, traute ich meinen Augen kaum, als Matse in der Tür stand: Von dem ist ja kaum noch was übrig – nach so kurzer Zeit! Spaßeshalber haben wir 2 Medizinbälle in die Hand genommen. Erschreckend, so deutlich zu spüren, wie viel jeder von uns schon abgespeckt hat. Und inzwischen ist das ja bereits mehr als das Gewicht zweier Medizinbälle.

**Zum Abschluss des 3. Monats haben wir den letzten Trainingsplan bekommen.** Noch ein Monat, dann ist dieses Projekt offiziell vorbei. Ein komisches Gefühl. Aber es wird nach den 4 Monaten auch mal Zeit, dass wir flügge und unsere eigenen Coaches werden. Sascha hat uns beigebracht: Abwechslung zählt (5)! Jeden Monat gibt es einen neuen Trainingsplan. Keine Woche, kaum eine Übung gleicht der anderen. Mal ganz abgesehen davon, dass die immer neuen Reize enorme Erfolge bringen, wird das gesamte Training dadurch sehr abwechslungsreich. So bleibt die Motivation hoch – man kann volle Pulle durchpowern. Mit tollem Erfolg: Besonders freut mich, dass ich die 4-Minuten-Marke geknackt habe und die 1000 Meter jetzt in 3:53 Minuten laufe. Ich pumpe satte 73 Liegestütze weg, und meine Hosen passen mir alle nicht mehr. Inzwischen versorge ich sogar schon meinen Bekanntenkreis mit Trainingstipps. Sascha, Du ziehst Dir gerade Deine eigene Konkurrenz heran!

Kommen auch Sie in Bestform, so wie Timo – seine gesammelten **Tipps zu Ernährung und Training** gibt's hier: **MensHealth.de/timo**

*Sascha Wingenfeld, Personal Trainer von Leistungssportlern (www.provitacoaching.de)*

**DAS TRAINER-FAZIT NACH 12 WOCHEN** „Insgesamt 20 Kilo haben meine beiden ‚Rehlein' abgenommen – so nenne ich sie inzwischen, spaßeshalber. Ansonsten aber mache ich weiterhin Ernst. Im dritten Monat habe ich die Jungs bei höheren Intensitäten arbeiten und mit unterschiedlichen Belastungsbereichen spielen lassen, etwa bei Berg- oder Intervallläufen. Gleichzeitig gab es für sie viel zu tun in funktionellen Kräftigungseinheiten, die zusätzlich Koordination und Beweglichkeit schulen helfen. Auf diese Art bleibt das Training stets abwechslungsreich. Also, Leute: Lasst die Ausreden zu Hause, zieht das Training durch und behaltet das Ziel vor Augen!"



Online-Hilfe beim **Abnehmen?** **MensHealth.de/abnehmcoach**

**Das Waschbrett-Team**
SIEG FÜR DIE MUSKELN

### (1) Wie Ausdauer- und Muskeltraining sich vereinbaren lassen

• **Schwerpunkte setzen** Krafttraining muss im Vordergrund stehen (mindestens 2 Drittel der Gesamt-Trainingszeit).

• **Trennung durchführen** Trainieren Sie Ausdauer und Kraft möglichst nicht am selben Tag, weil sich die Stoffwechselprozesse gegenseitig beeinflussen, die Trainingseffektivität in jedem Fall leidet.

• **Essen nicht vergessen** Wichtig für Ihren Muskelaufbau ist es, dass immer eine anabole Stoffwechsellage vorliegt (siehe Seite xx). Deswegen gilt: Nach jedem Training – auch Ausdauer – sofort viel Eiweiß und Kohlenhydrate (zirka 0,5 bis 1,0 g pro Kilogramm Körpergewicht) einnehmen, etwa in Form eines Shakes.

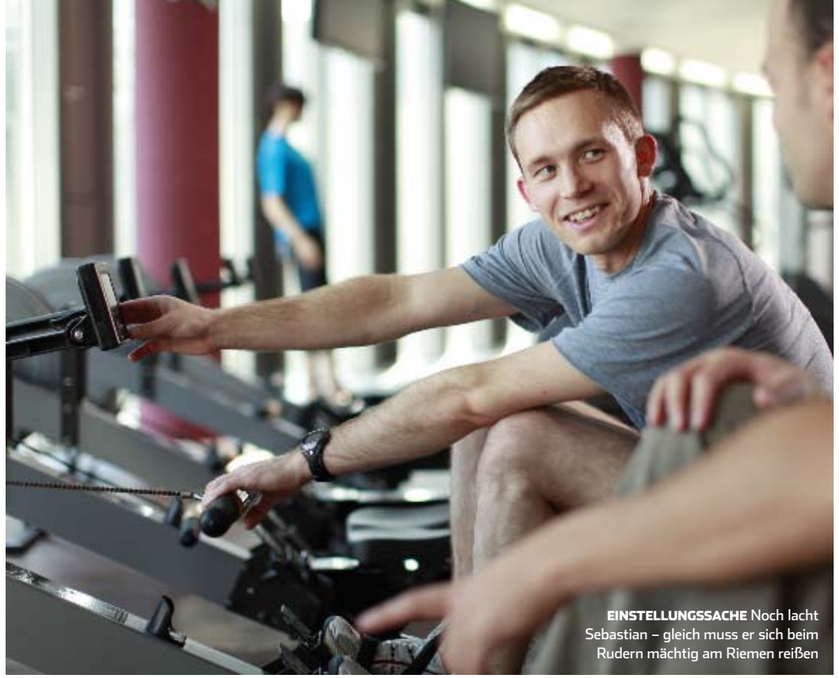
# »Ohne Joggen hätte ich auch ordentlich an Fett zugelegt«

## Sixpack-Anwärter Sebastian hat das Wort und verrät, wie er mit cleverem Ausdauertraining seinen Muskelaufbau steuert

Wie sagt unser Coach Stephan „Steph Norris" Geisler immer wieder so schön: „Das Ausdauertraining ist nicht kriegsentscheidend." Damit hat er Recht – zumindest, wenn's wie bei uns um Muskelaufbau geht. Offiziell sind wir auf dem Weg zum Sixpack, aber mein heimliches zweites Ziel war, irgendwann mal die 70 Kilo zu erreichen. Darauf komme ich gleich noch mal zu sprechen. Zu Beginn des Best-Bauch-Projekts ging ich 1-mal die Woche 45 Minuten joggen. Mehr musste gar nicht sein, denn Stephans Plan sieht vor: am Anfang ordentlich Muskelmasse zulegen, um diese am Ende zu definieren. Jede unnötig verballerte Energie stört dabei nur. Unnötig heißt: Energie, die ich nicht in hartes Krafttraining investiere.

**Soweit die Theorie. Nun komme ich zurück auf meine Traum-Marke,** die 70 Kilo. Heute kann ich's zugeben: Nach 7 Trainingswochen brachte ich über 68 Kilo auf die Waage, 5 Kilo mehr als zu Beginn. Ich war am Explodieren! Und das, obwohl ich normalerweise endlos futtern kann, ohne zuzunehmen. Ich freute mich riesig, doch als ich an mir heruntersah, wurde mir schnell klar: Das sind nicht alles Muskeln, was da an mir dran ist. Stephan sah es genauso, er zog die Notbremse und strich aus meinem Ernährungsplan radikal Kohlenhydrate heraus. Zu Recht, denn der folgende Körper-Check brachte es an den Tag: Ich hatte fast 4 Prozent Körperfett mehr an meinem Leib. Ich war nicht gerade schwabbelig, hatte am Bauch jedoch deutlich zugelegt. So war an Definition à la Sixpack nicht zu denken.

**Ich habe stark diesen Weight-Gainer-Shake im Verdacht,** den ich immer direkt nach dem Training verputze. Im Prinzip enthält er viele Kohlenhydrate, etwas Eiweiß und kaum Fett. Und obwohl ich 5-mal die Woche Sport treibe, kann ich mir dieses Zeug quasi gleich auf die Hüften reiben. Wie ärgerlich! Ich hatte einfach das vorrangige Sixpack-Ziel aus den Augen verloren und hing ganz dem Wunsch nach, wie Hulk herumzulaufen (nur nicht so grün). Neben der gekürzten Ernährungsration stand nun vermehrt Ausdauer (1) auf dem Plan.



**EINSTELLUNGSSACHE** Noch lacht Sebastian – gleich muss er sich beim Rudern mächtig am Riemen reißen

**Jogging ist meine Art, kleinen Fettpolstern zu Leibe zu rücken.** Radfahren ist für mich keine Alternative, sondern Qual, und regelmäßig ins Schwimmbad zu gehen, ist mir zu teuer. Da ich ohnehin seit Jahren laufe, war ich schnell im Tritt. Glücklicherweise wohne ich am Stadtwald, so dass ich mehr als genug Auslauf im Grünen habe. Ich bin meistens nach der Arbeit in gemächlichem Tempo gelaufen, um mich vom Jobstress zu erholen. Wer wie ich den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, kann nach Feierabend Bewegung an der frischen Luft gebrauchen. Was aber tun, wenn das Wetter mies ist? Regen im Gesicht, Schnee im Nacken, Matsch am Boden, Kälte in der Luft? Einzige Alternative: ohne Umweg in ein Fitness-Studio und die Ausdauereinheit dort durchziehen. Ein Laufband ist immer frei, und beim Ergometer-Radeln (ja, das halte ich tatsächlich aus!) kann man schön in Magazinen herumblättern, während der Schweiß fließt.

**Zugegeben, auf dem Laufband wird es auf Dauer langweilig.** 60 Minuten ziehen sich da mitunter tierisch in die Länge, man fragt sich bald: Wieso mache ich das eigentlich? Damit solche Gedanken gar nicht erst aufkommen, lenke ich mich durch Intervalltraining (2) ab. Dann bin ich so beschäftigt, vor Anstrengung zu hecheln und das Ende herbeizusehnen, dass die Zeit geradezu verfliegt. Zudem gibt es zig verschiedene Intervallformen: langsam starten und schneller werden, schnell starten und immer langsamer werden, schnelle und langsame Phasen abwechseln – fantastisch! Extrem anstrengend (effektiv, sagt der Coach) kann auch das Training der Kraftausdauer (3) sein. Dabei stemme ich weniger Gewicht, dafür aber häufiger. Das ist zwar kein wirkliches Ausdauertraining, jedoch eine willkommene Abwechslung, dann und wann zwischen den hochintensiven Muskelaufbau-Einheiten.

**Für alle, die draußen laufen, habe ich noch einen guten Tipp** für mehr Abwechslung im Training: Sight-Jogging. Im Tourismusbüro meiner Heimatstadt etwa gibt es kostenlose Karten mit Strecken, auf denen es zahlreiche Sehenswürdigkeiten zu bewundern gibt. Das sind perfekte Vorlagen für einen langen Lauf am Sonntagmorgen. Obwohl ich Köln schon ganz gut kenne, habe ich dadurch viel Neues entdeckt. Ja, so macht das Abspecken Spaß! Und es bringt was: In den letzten 4 Wochen habe ich wiederum fast 2,5 Prozent Körperfett verloren, ohne abzunehmen. Trotzdem hatte ich die Kraft, beim Bankdrücken endlich mal 80 Kilo zu stemmen. Zufrieden bin ich auch mit den 17 Klimmzügen und 53 Kniebeugen (jeweils in einer Minute am Stück), den 130 Kilo beim Latziehen und den 170 Kilo in der Beinpresse, die ich im letzten Fitness-Test geschafft habe. Und nun geht's in den letzten Monat – da wird fein getunt, dass die Waschbrett-Rippchen in meinen Bauch brennen!

Feintuning à la Sebastian: Holen Sie sich seine **Trainingstipps** und Infos zur **Muskelaufbau-Ernährung** unter **MensHealth.de/sebastian**

### So entwickelt sich **Sebastian Priggemeier** (30 Jahre, 1,73 Meter)

| | → vorher | → nach dem 1. Monat | → nach dem 2. Monat | → nach dem 3. Monat | → nach dem 4. Monat |
|---|---|---|---|---|---|
| Gewicht | • 63,3 kg | • 65 kg | • 66 kg | • 66,4 kg | kg |
| Körperfett | • 9,6 % | • 11,3 % | • 13,7 % | • 11,4 % | % |
| Bauchumfang | • 77 cm | • 78 cm | • 79 cm | • 78 cm | cm |
| Brustumfang | • 92 cm | • 96 cm | • 98 cm | • 97 cm | cm |
| Bankdrücken | • 70 kg (max., 1 Wdh.) | • 75 kg (max., 1 Wdh.) | • 75 kg (max., 1 Wdh.) | • 80 kg (max., 1 Wdh.) | kg |
| Sit-ups | • 9 (in 1 Min.) | • 25 (in 1 Min.) | • 26 (in 1 Min.) | • 28 (in 1 Min.) | (in 1Min.) |

FOTOS: DIRK MATHESIUS (2), STUDIO BALSEREIT (4)

### (2) Sebastians Intervallläufe

**→10 Minuten locker warmlaufen**
**→5 Minuten 2 km/h schneller laufen**
**→2 Minuten im Warmlauf-Tempo**
**→4 Minuten 3 km/h schneller laufen**
**→3 Minuten im Warmlauf-Tempo**
**→3 Minuten 4 km/h schneller laufen**
**→3 Minuten im Warmlauf-Tempo**
**→4 Minuten 3 km/h schneller laufen**
**→2 Minuten im Warmlauf-Tempo**
**→5 Minuten 2 km/h schneller laufen**
**→10 Minuten locker auslaufen**

Sie können wahlweise auf Rudergerät, Ergo- oder Crosstrainer ausweichen. Bei Bedarf die Intervalle etwas strecken und/oder die Intensitäten anpassen.

### (3) So pusht Kraftausdauertraining das Muskelwachstum

• **Das bringt's** Zwischen Muskelaufbau und Ausdauertraining steht das Kraftausdauertraining, bei dem relativ wenig Gewicht relativ häufig oder relativ lange bewegt oder gehalten wird. Abgesehen davon, dass Sie bei dieser Trainingsform viel Energie verbrennen, verbessern Sie dadurch auch Ihren Muskelstoffwechsel. So bilden sich neue Kapillaren – kleinste Blutgefäße, die den Muskel besser versorgen, so auch das Muskelwachstum (Hypertrophie) unterstützen können.

• **So geht's** Wählen Sie ein Gewicht, das zu 50 bis 70 Prozent dem entspricht, was Sie bei einer Übung 1-mal bewegen können. Pro Satz absolvieren Sie zügig 15 bis 25 Wiederholungen, zwischen Sätzen legen Sie je 45 bis 90 Sekunden Pause ein. Ein Kraftausdauertraining ist allerdings kein Ersatz für intensives Muskelaufbautraining, das in Ihrem Trainingsplan nach wie vor den größten Stellenwert haben muss! Also: Ersteres nur 1- bis 2-mal die Woche absolvieren.

**KLEINE UHRZEIT** Der frühe Vogel liegt noch im Nest, da ist Sebastian mit seinem Training schon durch

# »Meine Lauf-Dosis macht's«

## Früher verlor Daniel durch das Joggen Muskelmasse, heute beschert ihm der Sport ein Sixpack. Hier verrät er, wie's geht

Ausdauersport mache ich schon ewig. Ich laufe sehr gerne – dann vergesse ich alles, was mich im Alltag stresst, und anschließend fühle ich mich immer richtig ausgeglichen. Böse Zungen werden jetzt sagen: Ein Training, bei dem man entspannt, kann nicht effektiv sein. Mag sein. Aber ich halte dagegen: Ein entspanntes Training ist besser als gar kein Training. Und Coach Stephan gibt mir zusätzlich Rückendeckung – er sagt: Als begleitendes Training beim Muskelaufbau (4) ist lockeres Tempo viel besser als zügiges.

**Leider ist das Laufen mit ein Grund, dass ich früher keine Muskeln** aufgebaut habe und immer ein wenig dünn dahergekommen bin. Nicht, dass Ausdauersportler keine Muskeln haben könnten. Aber man darf nun mal nicht vergessen, Hanteln zu stemmen. Und noch wichtiger: Man muss richtig viel essen, sonst wird man im Lauf der Zeit so wie ich: schlank, aber muskulär eher suboptimal trainiert.

Das Tolle ist: Die richtige Kombination der 3 Bausteine Ernährung, Kraft- und Ausdauertraining bringt relativ rasch optische Erfolge. Ich sehe schon Andeutungen eines Sixpacks. Meine Taille ist deutlich schmaler, die Brust breiter geworden – die Plackerei lohnt sich also, keine Frage. Und auch meine Freundin Ursula ist mächtig stolz auf mich: „Wie du das alles durchhältst." Na klar, diese 6 Trainingseinheiten pro Woche mache ich mit links!

**Allerdings muss ich aufpassen, wie ich die Einheiten verteile.** Ich habe mal den Fehler gemacht, an einem Abend joggen zu gehen und am nächsten Tag Beintraining im Studio zu machen. Das war echt hart! Und natürlich nicht so effektiv. Also, man muss unbedingt darauf achten, mindestens einen vollen Tag Pause zu haben zwischen zwei Einheiten, die ein und dieselbe Muskelgruppe ansprechen.

Wo ich gerade beim Thema Pausen bin: In der letzten Woche hat Stephan mit uns ein so genanntes De-Training durchgeführt. Auf gut Deutsch: 7 Tage Pause für die Muskeln. Damit wir trotzdem in Schwung bleiben, sind wir 4-mal locker laufen gewesen. Ein Supergefühl war das! Ich konnte meine Muskeln förmlich aufatmen hören. Tatsächlich hatte ich nach dieser Woche der Entspannung beinahe den Eindruck, dass sich meine Muskulatur wieder zurückbildet, was natürlich Quatsch ist. Dadurch war ich noch heißer auf kommende Krafttrainings-Einheiten – zur rechten Zeit ist eine Pause also auch ungeheuer motivierend. Kein Wunder, holt sich der Körper doch in »

### (4) Auf diese Weise unterstützt Ausdauertraining die Muskeln

Die Traumfigur setzt zweierlei voraus: Muskelauf- und Fettabbau. Für beide Prozesse ist Ausdauertraining wichtig.

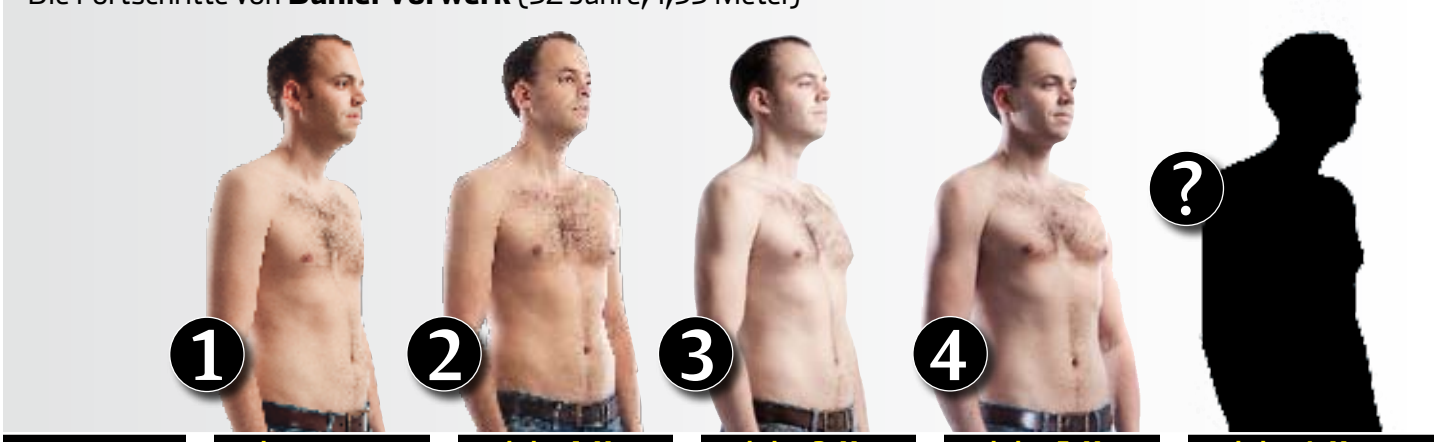
- **Beschleunigter Stoffwechsel**
Durch das Ausdauertraining werden im Körper Enzyme gebildet, die dieser bei der weiteren Verstoffwechselung von Fetten als Energieträger benötigt – sie unterstützen dadurch den Fettabbau.

- **Größere Sixpack-Chance**
Laufen & Co. bewirken, dass sich neue Mitochondrien, Kraftwerke der Zellen, bilden. So steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie mehr Energie verbrauchen und so Fettschichten, die Ihre Bauchmuskeln noch überlagern, bald verschwinden.

- **Erhöhter Energieverbrauch**
Gerade die letzten Millimeterchen Fett, die ein definiertes Sixpack verhindern, gehen am schwersten weg. Feinschliff geht oft nur über die Kombination aus richtiger Ernährung und zusätzlichem Ausdauertraining. Sie sind ein Spargeltarzan (im Fachjargon: Hardgainer)? Bleiben Sie auf jeden Fall im anabolen Stoffwechselbereich (siehe Seite xx)!

- **Optimale Belastungsintensität**
Für alle Punkte oben gilt: Ideal ist ein moderates Ausdauertraining (entspricht ungefähr 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz HFmax beziehungsweise einem Laktatwert von 2 bis 3 mmol/l).

### Die Fortschritte von **Daniel Vorwerk** (32 Jahre, 1,93 Meter)




| | → vorher | → nach dem 1. Monat | → nach dem 2. Monat | → nach dem 3. Monat | → nach dem 4. Monat |
|---|---|---|---|---|---|
| Gewicht | • 87,3 kg | • 86,5 kg | • 87,7 kg | • 86,9 kg | kg |
| Körperfett | • 18,1 % | • 18,1 % | • 17,6 % | • 17,7 % | % |
| Bauchumfang | • 95 cm | • 92,5 cm | • 89 cm | • 88 cm | cm |
| Brustumfang | • 103,5 cm | • 105 cm | • 107 cm | • 106 cm | cm |
| Bankdrücken | • 60 kg (max., 1 Wdh.) | • 70 kg (max., 1 Wdh.) | • 75 kg (max., 1 Wdh.) | • 80 kg (max., 1 Wdh.) | kg |
| Sit-ups | • 10 (in 1 Min.) | • 25 (in 1 Min.) | • 29 (in 1 Min.) | • 35 (in 1 Min.) | (in 1Min.) |

FOTOS: STUDIO BALSEREIT

## (5) Regeneration en détail: wie der Körper sich nach dem Sport erholt

- **nach 4 bis 8 Minuten** Der Körper füllt Kreatin-Phosphat-Speicher auf. Energie!
- **nach 20 Minuten** Puls und Blutdruck haben sich jetzt wieder normalisiert.
- **nach 30 Minuten** Die Laktatwerte erreichen Normalniveau (2–3 mmol/l).
- **nach 60 Minuten** Anstieg der Proteinsynthese, wichtig für den Muskelaufbau.
- **nach 90 Minuten** Der katabole Stoffwechsel wird zum anabolen (s. unten).
- **nach 2 Stunden** Muskelsteuerungsprozesse normalisieren sich wieder.
- **nach 6 bis 24 Stunden** Das Blut wird dünner, Flüssigkeitsspeicher füllen sich.
- **nach 24 Stunden** Glykogen-Speicher in der Leber füllen sich wieder auf.
- **nach 2 bis 7 Tagen** Auffüllung der Glykogen-Speicher in der Muskulatur.
- **nach 3 bis 4 Tagen** Das geschwächte Immunsystem ist wiederhergestellt.
- **nach 3 bis 5 Tagen** Die Fettspeicher in den Muskeln sind wieder aufgefüllt.
- **nach 3 bis 10 Tagen** Muskelwachstum abgeschlossen. Sehen Sie schon was?

## (6) Abnehmen oder zulegen? Eine Frage des Stoffwechsels

- **Sie essen mehr, als Sie an Energie verbrauchen? Der Körper baut auf** Für alle Hardgainer relevant ist der so genannte anabole Zustand des Stoffwechsels bei Energieüberschuss, in dem Bestandteile jeglicher Art aufgebaut werden – also Muskeln, aber auch Fett.
- **Sie essen weniger, als Sie an Energie verbrauchen? Der Körper baut ab** Im katabolen Zustand baut der Körper dagegen Fett und Muskeln ab. Heißt: Die Hardgainer sollten dies vermeiden, Abnehmer es damit nicht übertreiben.

Im Grenzbereich kann Ausdauertraining beim Fettabbau helfen, ohne dass Sie Muskelmasse verlieren. Dazu müssen Sie alle 2 bis 3 Stunden etwas essen. Aber reduzieren Sie die Kohlenhydrate, damit Sie nicht neues Fett ansetzen!

**DA LEGST DI NIEDA** Daniel trainiert ganz nach der Devise: nich' lang' schnacken, Hände in den Nacken!

**RHEIN SPORTLICH** Daniel promeniert im Laufschritt den Fluss entlang

FOTOS: DIRK MATHESIUS (1), MARTIN SPECHT (1)

der Phase der Regeneration (5) all das, was er für das Wachstum der Muskulatur benötigt.

**Nun muss ich noch von einem Phänomen erzählen,** dass mir auch unser Coach nicht erklären konnte: Im Studio, das ich besuche, stehen 10 Laufbänder nebeneinander. Wieso stellt sich der nächste Trainierende jedes Mal genau auf das Gerät neben mir? Im Klo stellt sich doch auch niemand ans Nachbar-Pissoir! Am Anfang hat mich das auf dem Laufband immer rausgebracht. Ich habe mich erst mal innerlich darüber aufgeregt, bevor ich wieder laufen konnte. Inzwischen muss ich darüber schmunzeln. Zum Lachen ist mir auch, wenn ich auf meine Leistungsverbesserung schaue. Ich schaffe inzwischen 35 Sit-ups pro Minute, zu Beginn unseres Projektes waren es gerade mal 10. Die Zahl der Klimmzüge habe ich von 3 auf 9 verdreifacht. In der Beinpresse schaffe ich mittlerweile 190 Kilo – darüber freue ich mich riesig. Und jetzt beginnt der Endspurt – nächsten Monat wird dann abgerechnet! ■

Ausdauernd und kräftig wie Sixpacker Daniel: **Alles Wissenswerte für Hardgainer** haben wir für Sie im Netz: **MensHealth.de/daniel**

*Stephan Geisler ist Dozent an der Kölner Sporthochschule (www.sportwissenschaft.net)*

**DAS TRAINER-FAZIT NACH 12 WOCHEN** „Für Hardgainer gilt grundsätzlich: Ausdauertraining ist eigentlich unnötig. Eigentlich! Denn trotz des Ziels Muskelaufbau darf man nicht vergessen, dass ein athletischer Körper ausgewogen trainiert sein sollte. Und dazu gehört ein Ausdauertraining. In moderater Form hilft es auch, bei all dem Gefuttere unter dem Muskelaufbau-Aspekt keinen Speck anzusetzen. Gilt auch für meine Jungs. Als Hardgainer müssen sie aber beachten, im anabolen Stoffwechselbereich (6) zu bleiben. Jetzt im vierten Monat geht's mit noch intensiverem Training in den knallharten Feinschliff-Endspurt. Immer dran denken: Schmerz geht, Stolz bleibt!"



Ihr **Personal-Sixpack-Trainer** von Men's Health: **Sixpackcoach.de**