

ANDREAS SIMON



Maximaler Muskelaufbau &
Maximale Kraftsteigerung
ohne Anabolica!



Inhaltsverzeichnis:

Vorwort

Zementstein der Sportliteratur

Verzichten Sie auf Drogen

Der Autor

Sie haben sich entschieden

Danksagung

1. **Allgemeines über Fitnessstraining**

Was ist schlimmer als Bewegung? Schlimmer als Bewegung ist...

Das gesundheitsorientierte Fitnessstraining

Realistische Trainingsziele

Schmieden Sie Ihren persönlichen Schlachtplan

Dass Fitnessstraining mit Frauen, Jugendlichen

Unsere Kinder werden immer dicker

Fitnessstraining mit Senioren

Die optimale Sitzhaltung

2. **Fitness, was ist das?**

Fitness steht für Vitalität

Krafttraining

Im gesundheitsorientierten Fitnessstraining

Spezielle Fähigkeiten

3. **Muskelfunktionen**

Die Leistungen des Menschen sind das Ergebnis der Leistungen seiner Zellen Positive

Muskulatur

Menschliche Zelle

Die Hauptmuskeln des menschlichen Körpers

Muskelfunktionen und die passenden Übungen dazu

Wirbelsäule

Körperhaltung
Beckenstabilisation
Haltungsschwächen
Gesundheitliche Probleme durch abgeschwächte
und verkürzte Muskeln
Das Aufwärmen
Schultergymnastik
Das Abwärmen bei Sport

4. **Beweglichkeit**

Beweglichkeitstraining
Beweglichkeit ist
Beweglichkeit; wir erinnern uns
Verknüpfung der Dehnmethode
Dehnformen
Reizdauer des Dehnens
Ausführungskriterien der Dehnübungen
Richtig Dehnen
Die 26 wichtigsten Dehnübungen
Koordinationstraining

5. **Analysen zur Erstellung Ihrer individuellen Trainingspläne**

Die optimale Trainingssteuerung
Eingangsanalyse
Trainingsziele
Body-Mass-Index
Körperhaltung
Körpermaße
Verkürzungen, Verspannungen
Beispiel Fitnessanalyse
Funktionsgymnastischer Kraftausdauer test nach
Spring
Beweglichkeitstest nach Janda
Beispiel einer Ziel definierung für einen
fortgeschrittenen Fitnesssportler

6. **Fitness / Krafttraining**

Krafttraining

Was bewirkt Krafttraining, wofür ist Krafttraining gut?

Situationen und Einschränkungen unter denen Sie kein Krafttraining betreiben sollten!

Grundsätzliches über effektives Fitness Training und nachhaltigen Muskelaufbau

Superkompensation

Warum Muskelkater keinen Muskelaufbau bringt

Welche Krafttrainingsmethoden sind fürs

Fitnesstraining relevant

Das Muskelwachstum (Hypertrophie)

Kraftausdauer, Muskelaufbau und

„Maximalkrafttraining“ sind die zwei Seiten einer Medaille!

Die optimale Progression des Fitnessstrainings

Die Vorteile der ILB-Methode zusammengefasst

Der Aufbau eines Trainingsjahres

Eingruppierung der Fitnesssportler nach ILB

Anwendung und Umsetzung der ILB Methode

Makrozyklus Orientierungsstufe

Makrozyklus Beginner

Makrozyklus Geübter

Makrozyklus Fortgeschrittener

Makrozyklus Leistungstrainierender

Die Psychoschiene

Trainingspläne für Beginner

Aufbau einer Trainingseinheit

Trainingswochenplaner

Trainingspläne Einsteiger/in, ohne ILB

Setzen Sie sich realistische Trainingsziele!

Die Auswahl der Königsübungen

Attackieren Sie Ihre Muskeln von allen Richtungen

Übungsreihenfolge und Zielmuskulatur für einen ILB

2er Split Hypertrophie Trainingsplan Tag 1

Übungsreihenfolge
Tag 2. Übungsreihenfolge
2er Split Fortgeschrittener
Kopf der ILB Trainingspläne, für Fortgeschrittene
Fitnesssportler
Kraftausdauertrainingsplan 1
Kraftausdauertrainingsplan 2
Tag 3, Herz-Kreislauf-Training
Muskelaufbautrainingsplan für Fortgeschrittene.
Tag1: Brust, Rücken, Bauch, Schultern
Muskelaufbautrainingsplan für Fortgeschrittene.
Tag2: Beine, Oberarme, Unterarme
Maximalkrafttrainingsplan für Fortgeschrittene.
Tag1: Brust, Rücken, Bauch, Schultern
Maximalkrafttrainingsplan für Fortgeschrittene.
Tag2: Beine, Oberarme, Unterarme

7. Fitnessstraining Trainingspläne Spezials

Weitere Fallbeispiele für ILB Trainingssteuerungen
Trainingswochenplaner, Ganzkörpertraining,
Fortgeschrittener
Makrozyklus, Ganzkörpertraining
Maximalkrafttrainingsplan für Ganzkörpertraining
Verbesserung Kraft Kickboxer
Trainingswochenplan
Tipp Fußballer
Trainingsplan Fußballer
Trainingswochenplaner Teak Won Do
Trainingsplan Teak Won Do
5 Wochen Trainingssteuerung für Mann, 45 Jahre,
gesund, 2 Jahre Trainingserfahrung
Krafttraining, Tg. A
Krafttraining, Tg. B

8. Herz - Kreislauf - Training

Herz-Kreislauf-Training

Cardiofitness
Der Sitzmensch
Präventiver Nutzen des Herz-Kreislauf-Training
So wird das Cardiotraining gesteigert
Welche Dosis ist nun die optimale, beim Herz-Kreislauf-Training?
Die Laktatschwellen
IPN Formel, Polar Uhr
Cardio Optimalprogramm
Prävention vor dem Lauf Training
Sportbiologische Grundlagen des Ausdauertrainings
Der IPN Test
Voreinstufung
Submaximaler Radergometertest nach WHO und Hollmann und Venrath
Testbeispiel für IPN Test
Normwerttabelle, Männer
Normwerttabelle, Frauen
Faustformel, für ein aerobes Ausdauertraining
Die Richtige Trainingsmethode für Ihr eZiele
Trainingsplanung
Häufigkeit (pro Woche) vor Umfang (Dauer) vor Intensität (%Hf.max.oder%Hf. Res.)
Ausdauertrainingsmethoden
Makrozyklus Herz-Kreislauf-Training
Der Makrozyklus
Der Mesozyklus
Cardiotraining zum Fettabbau
Für den Marathonmann

9. **Sporternährung**

Richtig essen um richtig breit zu werden
Das anabole Zeitfenster
Protein unterstützt die Muskelerhaltung und den Fettabbau während einer Diät
Ernährungstipps für einen Krafttrainingstag

möglichst hochwertige und wenig verarbeitete
Lebensmittel essen, mit hohem Rohkostanteil
Neben einer Ernährungsumstellung zur
Körperfettreduktion ist auch eine Anpassung Ihres
Fitnessstrainings erforderlich
Gesunde Fette und weniger gesunde Fette
Eine Ernährungsumstellung sollte durchdacht sein und
in einem optimalen zeitlichen Rahmen erfolgen!
Einfache Ernährungsalternativen und die
Begründung dazu
Bevor sie mit irgendetwas beginnen, sollten Sie
erstmal Ihren derzeitigen Nährstoffbedarf ermitteln
Dauerhaft schlank durch eine kohlenhydratarme
Ernährungsweise
Die LOGI Methode
Für Alle, die Ihr Körpergewicht reduzieren wollen,
planen Sie das vorher genau durch
die Metabole Diät
"Bodybuilding Dinner"-
Die Letzten 7 Tage vor einem Bodybuilding
Wettkampf
Ihre Diät ist ausschlaggebend für Ihre Form am
Wettkampftag!
Mit dem Ernährungstagebuch zum Erfolg
Ernährungstagebuch

10. **Supplements**

Supplements
Nahrungsergänzungen L-Glutamin
Creatin Monohydrat
Verzweigtkettige Aminosäuren, BCAA
sinnvollen Einsatz von Supplements
Doping, Geißel des Sportes

11. **Regeneration**

Regeneration

Optimierung der körperlichen und seelischen Leistungsfähigkeit
Eine Beschleunigte Regeneration durchgezielte Bewegung und Aktivität
Sauna
wichtige Effekte des Saunierens
Der Saunagang
Stress & Entspannung
Physische und psychische Probleme gehen grundsätzlich Hand in Hand
Individuelle Stresskompetenz
Progressive Muskelentspannung
Atemübungen

12. **Natural Bodybuilding**

Drogenfreies Bodybuilding (Leistungssport)
Bevor der Sportler mit dem Makrozyklus beginnt, wird eine Regenerative Krafttrainingspause von 10-14 Tagen gemacht
Eingangsanalyse für Mario M.
Trainingsziele und Wünsche
Diagnosebogen Sporternährung
Zusammenfassung des Eingangsgespräches
Trainingsziele Mario M.
Auswertung des Muskelfunktionstest
Körperfettberechnung nach Jackson Pollock
Körperhaltung
Körpermaße
Verkürzungen, Verspannungen, Schmerzen
Körperdaten: Test+Re-Test
der IPN Radergometertest
Wertung der Anthropometrischen Daten
Bewertung aller Eingangstests für Mario M.
Prognose, Makrozyklusbegründung
Mesozyklusbegründung

Nach jedem Kraftzyklus muss eine
Stabilisierungsphase erfolgen
Hinweise für HST
Makrozyklus HST
Basisprogramm Kraftausdauer
2er Split Kraftausdauer
Begründung der Übungsauswahl und Reihenfolge
der Trainingsübungen beim
Auswahl der Königsübungen
Übungsanalyse:Kniebeugen
Übungsanalyse: Latzug
Kraftausdauertraining: Tg.1
Kraftausdauertraining: Tg.2
Kraftausdauertraining: Tg.1b
Kraftausdauertraining: Tg.2b
Athleten mit gehobener Verletzungsanfälligkeit
HST Training
Kraftausdauerterst 1.
Kraftausdauerterst 2.
Wertung des Kraftausdauerterst
Trainingswochenplaner HST
Mesozyklus 1 HST Leistungssportbodybuilding
Trainingsplan HST 1
Trainingsplan HST 2
Trainingsplan HST 3
DieStabilisierungsphase
2er Split Stabilisierungsphase
Übungsreihenfolge und Begründung der ILB 2er Split
Trainingspläne
Kopf der ILB Trainingspläne, für Fortgeschrittene
Fitnesssportler
Kraftausdauertrainingsplan für Fortgeschrittene Tg.1
Kraftausdauertrainingsplan für Fortgeschrittene Tag
2: Beine, Oberarme, Unterarme
Herz-Kreislauf-Trainingplan für Fortgeschrittene Tg.3
HIT Heavy Duty

Trainingswochenplaner HIT
Mesozyklus HIT
Trainingsplan HIT Tg 1
Trainingsplan HIT Tg.2
„Heavy Duty“ Trainingsziele und Ablauf
Herz-Kreislauf-Training bei „Heavy Duty“
Re Test
Re Test Körperfettanalyse mit Gewichtsmessung
Kraft Re Test für HST
HST Re Test 1
HST Re Test 2
Mesozyklus, Wellenförmige Periodisierung
6 Wochen Wellenförmige Periodisierung
Trainingsplan Wellenförmige Periodisierung
Trainingsplan Wellenförmige Periodisierung

13. **Spezials**

Hatfield, eine Möglichkeit der Wellenförmigen
Periodisierung
8 Wochen Trainingswochenplaner für Simon/Judoka
Trainingswochenplan, Ablauf Tg.A.+B.
Trainingswochenplan, Ablauf Tg.C
Schnellkrafttraining

14. **Leistungssport Bodybuilding**

Das etwas andere Training oder viele Wege Führen
nach Rom
Trainingsmethoden
Nach Hatfield
Makrozyklus Leistungssport Bodybuilding
Mesozyklus 1, Hard&Heavy
Trainingspläne, Hard&Heavy.Tg.1
Trainingspläne, Hard&Heavy.Tg.2
Trainingspläne, Hard&Heavy.Tg.3
Trainingspläne, Hard&Heavy.Tg.4
Push&Pull System

„Terminatorsplit“ + „Animalsplit“
Trainingswochenplaner für 4 Wochen
„Terminatorsplit“
Trainingsplan 1, T. Split
Trainingsplan 2, T. Split
Trainingsplan 3, T. Split
Mesozyklus, „Animalsplit“
Trainingsplan 1, A. Split
Trainingsplan 2, A. Split
Trainingsplan 3, A. Split
Das Instinktprinzip
Das Pyramidentraining

15. **Wettkampfvorbereitung: Bankdrücken**

Bankdrücken
Wettkampftraining
Der Wettkampf
Schweres Bankdrücken
Ganzheitliches Training nach Hatfield
Trainingswochenplan Bankdrücken
Makrozyklus 1 Bankdrücken
Anmerkungen zu den Trainingsplänen : 1, 2, 3
Trainingsplan 1
Trainingsplan 2
Trainingsplan 3
Um beim Bankdrücken richtig Power zu haben...
Wettkampftraining, Trainingswochenplaner
Anmerkungen zum Trainingsplan 1
Wettkampftrainingsplan 1
Ziel des Cardiotrainings beim Wettkampftraining
Trainingsplan 3
Meso 3, Stabilisierungsphase Bankdrücken
Weitere Möglichkeiten zur Leistungssteigerung beim
Bankdrücken
Das 5 Serien Programm zur Leistungssteigerung
beim Bankdrücken

Klassisches Kraft Dreikampf Training

16. **Sportrehabilitation**

Vorraussetzungen für Sportreha

Erlaubte Übungennach Bandscheibenvorfall und Hexenschuss

Makrozyklus für Reha, Hexenschuss

Mesozyklus Plan 1

Mesozyklus Plan 2

Mesozyklus Plan 3

Mesozyklus Plan 4

Vordere Kreuzband Ruptur

Trainingswochenplaner VKB

Mesozyklus Plan1

Makrozyklus Schulterluxation 3

Mesozyklus Plan 1

Mesozyklus Plan 2

Mesozyklus Plan 3

Erhebung für: Jutta S.L.

Übungen für Reha diverser Knie Verletzungen

Zusammenfassung der möglichen Übungen für Jutta S.L.

Makrozyklus

Bradytroph Stoffwechseltraining

Mesozyklus Plan 1

Mesozyklus Plan 2

Mesozyklus Plan 3

Trainingswo chenplan Brustmuskel Abriss

Makrozyklus Pectoralis

Bratythropes Training Pectoralis

Mesozyklus Plan 1

Mesozyklus Plan 2

Mesozyklus Plan 3

Schlusswort

In Deutschland sind mehr als 6000 000 Menschen Mitglied in einem Fitnessstudio.

Es existieren etwa 6500 Fitnessclubs und es kommen ständig neue hinzu!

Auch wenn sich die Qualität der Betreuung der Kunden in den Fitnessanlagen in den letzten Jahren verbessert hat, ist diese in den meisten Fällen von einem Optimum weit entfernt.

Gut qualifiziertes Studiopersonal und TÜV-Zertifikationen bringen Ihnen herzlich wenig, wenn Sie aus Kostengründen und manchmal auch aus Desinteresse, keine adäquate Betreuung, kurz-, mittel oder langfristig bekommen.

Dieses Buch: vermittelt dem interessierten Fitnesssportler, Natural-Bodybuilder und auch dem spezialisierten Bankdrücker, ein umfassendes Wissen über den ganzheitlichen, Eisensport“. Sie können durch dieses Buch Ihre Betreuung selbst in die Hand nehmen!

Werden Sie Ihr eigener Personaltrainer! Vergeuden Sie nicht Ihre kostbare Zeit durch planloses „08 - 15 Training“. Lesen Sie dieses Buch und legen Sie los!

Egal wo Sie gerade leistungsmäßig stehen. Einsteiger oder Leistungssportler, mit Hilfe dieses (Ihres) Buches werden Sie einen Weg finden sich nach Ihren persönlichen Wünschen realistisch zu verbessern.

Dieses Buch ist einmalig!

Es ist von einem Praktiker für Praktiker geschrieben. D.h. es ist allgemein verständlich geschrieben und in der Praxis voll umsetzbar. Alle Trainingssteuerungen, die vielen Trainingspläne etc., sind in langjähriger Praxis gereift und haben sich zigfach bewährt. Falls Sie ein Neueinsteiger sind,

können Sie lückenlos in diesem Buch nachvollziehen wie Sie Ihr Training (vom Einsteiger bis zum Leistungssportler) aufbauen können, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Im Buch: " 100%, Power," finden Sie, kurz und knackig geschrieben:

Wie Fitnesstraining und leistungsorientiertes drogenfreies natural Bodybuilding funktioniert.

Sie finden Trainingspläne nach ILB (individuelle Leistungsbildmethode. Eifler/Strack). Trainingspläne nach HST (Hypertrophiespezifisches Training). Trainingspläne nach HIT (Heavy Duty). Stabilisierungsphasen. Training nach Hatfield. Wellenförmige Periodisierung.

Ganzkörpertraining, 2er, 3er Split Programme. Pyramidentraining. Bankdrückwettkampfvorbereitung. Herz - Kreislauf - Training. Sporternährung. Regeneration und Entspannung. Sportrehabilitation, Nahrungsergänzungspräparate. Doping, Geißel des heutigen Sports, und vieles mehr.....

Neugierig geworden,.....worauf warten Sie?

Der Autor hat dieses Buch mit bestem Wissen und Gewissen geschrieben. Dennoch übernimmt der Autor keinerlei Haftung für gesundheitliche Probleme und Schäden, die durch das Trainieren mit Hilfe dieses Buches entstehen könnten. Achten Sie auf Ihren Körper.

Schmerz ist ein Warnsignal, den Sie nicht ignorieren sollten und dürfen!

Ihr Arzt soll Ihnen die Sporttauglichkeit bestätigen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Dieses Buch, einschließlich des gesamten Inhaltes, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Form der Vervielfältigung, Übersetzung, Speicherung in elektronischen Systemen und

Kopieren einzelner Passagen, ohne die Zustimmung des Verlages und Autors ist strafbar.

Er verlor fast alles!

Seine Freunde verließen ihn!

Er verbrachte 7 Wochen in einer „Psychoklinik“!

Er hatte tiefe Depressionen!

>Dann<

Stand er auf und begann zu schreiben!

Diesen Zementstein
der
Sportliteratur.

Verzichten Sie auf Drogen! Natürlich werden Sie irgendwann an Ihre genetisch festgelegte Muskelwachstumsgrenze stoßen. Bleiben Sie sich treu und dopen Sie nicht!

Sie glauben gar nicht, wie stark und muskulös Sie auch ohne „Stoff“ werden können.

Meinen Freund Heiko S. begleitete ich mehr als 3 Jahre auf seinem Weg als Fitnesssportler und Bodybuilder.

Heiko trainierte bereits seit mehr als einem Jahr fleißig seinen Körper.

Er ist sehr motiviert und wissbegierig. Seine lockere, fröhliche, entspannte, ehrliche, freundschaftliche und verlässliche Art begeisterte mich von Anfang an.

Heiko war eine meiner Testpersonen für die Fitnesstrainer-Hausarbeiten.

Er ist die Haupt Testperson in meinem Buch.

Die Entwicklung seiner sportlichen Leistungsfähigkeit beeindruckt mich sehr!

Heikos bestritt im Herbst 2007 seine 1. Meisterschaft. Es war die deutsche Meisterschaft 2007 in Lübbenau, im Natural-Bodybuilding.

Auf Anhieb belegte er den 5. Platz im Schwergewicht!

Ich bin sehr stolz darauf Heikos Mentor gewesen zu sein.

Es ist wundervoll sein Wissen an solch einen Menschen weitergeben zu dürfen!

Glauben Sie mir, als Mentor bekommen sie immer wesentlich mehr zurück als sie geben. Ein tolles Gefühl!

Heiko, ich danke Dir!

PS. Alle Trainingspläne in meinem Werk basieren auf langjährige praktische Erfahrung (ich trainiere seit 1985 und arbeite seit Jahren als Fitnesstrainer). Alle Trainingssteuerungen und Trainingspläne wurden von meinem Freund Heiko, zahlreichen weiteren Testpersonen, oder mir getestet und trainiert.

Mein Steckenpferd war das Bankdrücken.

Die Bankdrücker-Trainingspläne stammen in ihren Grundzügen aus meiner aktiven Zeit als Bankdrücker und wurden von mir aktuell überarbeitet.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß am Lesen Ihres neuen Fitnessbuches

Der Autor,

wurde am 11.08.1967 in Schlüchtern geboren.

Nach der Grund und Hauptschule, Ausbildung zum „Zentralheizung und Lüftungsbauer.“ Erwerbung der Mittleren Reife durch Abendschule.

Nach der Gesellenprüfung, Wechsel zur Deutschen Bahn. Ausbildung zum Lokomotivführer. Nach vielen Jahren Fahrdienst in Frankfurt/Main und Fulda, der „Burn Out“.

Nach langer Rehabilitation die Berufsunfähigkeit.

Er lernte sich wieder zu konzentrieren und das Gelesene zu verstehen, durch das Lesen und Lernen mit der „Fitnesstrainer B Lizenz“ von BSA.

Nach Perspektivlosigkeit und in Zeiten tiefster Depression, entschloss er sich zum A - Lizenz Fitnesstrainer (mit zahlreichen Zusatzqualifikationen (Version: BSA)) weiter zu bilden.

Andreas Simon machte sein Hobby zum Beruf und arbeitet heute als selbständiger Fitnesstrainer, mit den Schwerpunkten: Gesundheitssport, Sportrehabilitation, leistungsorientiertes Fitnessstraining, Leistungsoptimierung in der Primärsportart, „funktionelles Training und Fitnessgymnastik“. Als Mentor und Personaltrainer begleitete Andreas seinen Freund Heiko Schmidt zur Natural Bodybuilding Meisterschaft 2007 in Lübenau.

Sportliche Laufbahn:

In Jugendtagen Fußball und Tennis (was es im Dorf halt so gab).

Von 15 - 18 Teakwondo Kampfsport in Schlüchtern. In dieser Zeit hatte Andreas erstmals Kontakt mit einem Kraftraum.

Das Krafttraining machte ihm mehr Freude als der Kampfsport und so wurde er mit 18 Jahren Mitglied im Fitnesscenter Schlüchtern.

Im Alter von 20 bis 30 Jahren startete er bei Bankdrückwettkämpfen.

- ° Ich hatte eine gute Veranlagung.*
 - ° Ich war sehr stark, ich konnte mit mehr als 90 kg Nackendrücken und hatte ein Bankdrück-Maximalgewicht von 160 kg, bei 90 kg Körpergewicht.*
 - ° Ich trainierte wie ein Besessener.*
 - ° Keiner in meinem Umfeld hatte ein fundierteres Wissen über die Trainingslehre im Bodybuilding und Kraftsport.*
 - ° Mein Wissen kam aus Fitnesszeitschriften und Büchern.“*
 - ° Ich trainierte viel zu hart und viel zu schwer.*
 - ° Die Trainingspläne der „Anabolikasportler“ passten natürlich nicht für mich „Natural Athlet“.*
 - ° Die Bodybuilding Stars sind meist nicht wegen, sondern trotz Ihrer Trainingspläne so breit!“*
 - ° Eine überragende Genetik und man darf es ja nicht aussprechen, so manches „Mittelchen“ sind oft die Gründe dafür.“*
 - ° Wegen zu schwerem Training habe ich heute massive Probleme mit Rückgrat, Gelenken und Sehnen.“ „Ich möchte mit meinem Buch einen Beitrag dazu leisten, dass Fitnessstraining und Kraftsport gesund betrieben wird. Sie sollen sich belasten und nicht überlasten!*
- Anabolika braucht keiner, um einen starken und sportlichen Körper aufzubauen.*
- ° Die Gesundheit braucht man sich auch nicht dafür zu ruinieren.*

Sport ist so gesund, wie er betrieben wird!

Deshalb:

Lesen Sie dieses Buch!

Sie haben sich für dieses Buch entschieden, da Sie wissen was Sie wollen und man Ihnen nicht erst 15 Seiten lang erklären muss, dass Sie auch und gerade im Sport für Ihre Fortschritte hart arbeiten müssen!

Fitnessstraining ist wie das wahre Leben.

Liebe, Erfolg, Niederlagen, wieder aufstehen, harte Arbeit, Glück, Freundschaften schließen. Alles ist darin enthalten und Sie können sich mit Hilfe dieses Buches ihren persönlichen Erfolg holen..

Sie ganz alleine schaffen das!

Die Fitnesslebensart, dieses spezielle Gefühl, ist der Stoff aus dem Sie von nun an Ihre große Geschichte schreiben werden!

“Werde eins mit dem Stahl.“ Körper und Hantel verschmelzen miteinander. Fühle in Deinen Körper hinein und spüre es, dieses unbeschreibliche Gefühl!

Wollen Sie dicke Muskeln und einen kraftvollen Körper? Dann lesen Sie jetzt weiter!

Dieses Buch widme ich den Menschen, die in stürmischen Zeiten, immer an meiner Seite standen!

Meine Lebensgefährtin Daniela, unseren Kinder, meiner Familie, und meinen Freunden.

Ich möchte mich aus tiefstem Herzen bei Euch bedanken.

Meinem Cousin Torsten Simon, Heiko Schmidt -viel mehr als ein guter Freund-. Du gabst mir das Gefühl wieder jung zu sein und wir hatten viel miteinander zu lachen. Danke für die gute Zeit.

Speziellen Dank auch an Jan Kralle, meinem Freund, Trainer und Buchautorkollegen aus Kiel. Gespräche mit Dir beflügeln meinen Geist.

Andreas Koch, Phillip Dirse, Walter Weber, Stefan Kubetz, Frank Herbert, Helmut Gersting, Markus Arnold, Uwe Weber, Peter Schauer, Martina Hof, Jürgen Bonifer, Mario Menzel und all die anderen Menschen, die mich unterstützen.

Speziellen Dank an Prof. Dr. med. Torsten Albers, BSA Akademie.

Herzlichen Dank an Pater Christian Valhaus und an Josua Schwab (die Salesianer Jugendhilfe). Vielen Dank auch an Dr. Kleinöder vom Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik und der Deutsche Sporthochschule Köln, für die vielen wertvollen Tipps.

Ich danke Euch!



1. Allgemeines über Fitness:

Schlimmer als Bewegung ist keine Bewegung!

In unserer von Bewegungsarmut geprägten Welt treten vermehrt so genannte Zivilisationskrankheiten auf.

In den Industrienationen leiden immer mehr Menschen unter dem so genannten „Metabolischen Syndrom“ auch „tödliches Quartett“ genannt. Das ist eine Kombination aus Diabetes Typ 2, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck und Übergewicht vom Bauchtyp (Apfelform). Daraus entsteht eine vorzeitige Arteriosklerose. Durch Arterienverkalkung entstehen unter anderem Herzinfarkt, Schlaganfall, Raucherbein etc.

Was das bedeutet brauche ich Ihnen nicht zu erzählen.

Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen. Springen Sie auf den Zug mit dem Namen Fitness auf.

Ändern Sie Ihren Lebensstil und leben Sie gesund.

Sie alleine haben es in Ihrer Hand.

Sie können wesentlich mehr bewegen als Sie für möglich halten!

Der Fitnesslebensstil ist ganzheitlich (Körper + Geist).

Zum Körper gehören nicht nur die gut sichtbaren „Schwimmbadmuskeln“, sondern auch die inneren Organe.

Die Organsysteme des Körpers benötigen Zeit und Geduld zur optimalen Entwicklung.

Bleiben Sie sich treu:

Verzichten Sie auf Drogen und Anabolika!

Die Nebenwirkungen und Spätfolgen dieser Substanzen stehen in keinem Verhältnis zum Erfolg!

Geben Sie sich die Zeit die Sie benötigen.

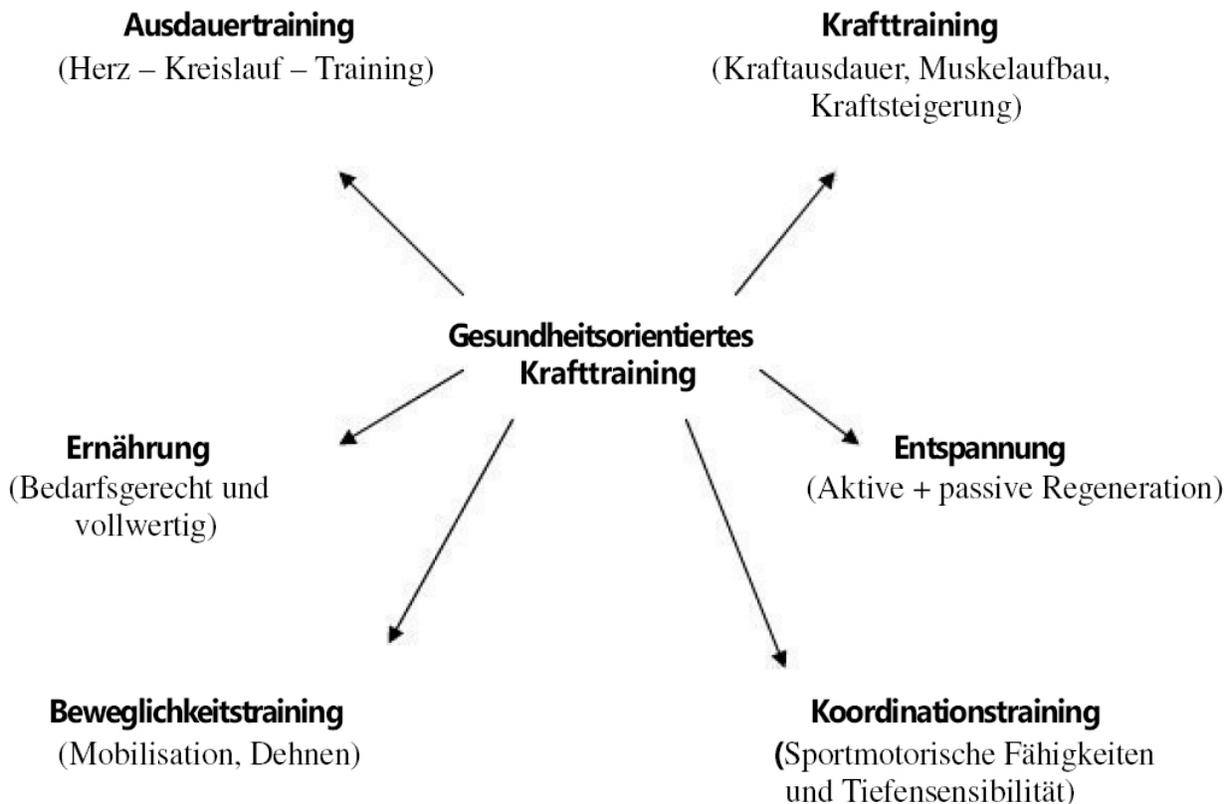
Fitnessstraining, was gehört da denn alles dazu?

Bizeps und Brusttraining?

Ich möchte Ihnen mitteilen, dass zum ganzheitlichen Fitnessstraining schon ein wenig mehr dazu gehört!

Dass gesundheitsorientierte Fitnessstraining setzt sich aus den folgenden gleichwertigen Komponenten zusammen:

(Andreas Simon, „Fit für 0 Euro“ Seite →)



Realistische Trainingsziele für regelmäßig, trainierende Fitness Sportler:

Inhalt	Ausmaß	Zeit
Um was	Wie viel davon?	In welchem Zeitraum?

gent es?		
Musk elauf bau	3 - 5 kg	Im ersten Jahr geht es langsamer
Gewi chtsr eduzi erung	300 - 500 g 15 - 20 kg	Pro Woche In 12 Monaten gesund möglich
Bewe glichk eit Verbe sseru ng	10%	Innerhalb 6 Monaten
Ruhe herzfr eque nz Abse nkun g	- 1 Schlag	Pro Monat (Trainierte haben einen Ruhepuls von unter 60 Schlägen / min.)
Blutd rucks enku ng Blut druc ksen kung	10 - 15 mm Hg Systole 5 - 10 mm Hg Diastole (Maximale Blutdrucksenkung durch Ausdauertraining, bei erhöhten Blutdruckwerten. Bei zu niedrigem Blutdruck erfolgt eine Blutdrucknormalisierung).	Ca.12 Wochen (3 - 4 Std. Laufen pro Woche.) (4 - 6 Std. Radfahren pro Woche)

	<p>abgenommenes Körperfettgewebe.</p>	<p>= Herz - Kreislauf - Training, Optimal- Programm</p> <p>Siehe Kapitel Ernährung und Gewichtsred uktion</p>
--	---	---

(Siehe auch: Fit für 0 Euro, Seite →. Paul Pietsch Verlage. 2010)

Diese Resultate sind bei Optimalbedingungen durchaus umsetzbar. Auch wenn Sie aus persönlichen oder gesundheitlichen Problemen dieses Ziel nicht ganz erreichen werden, so werden Sie die positiven Veränderungen spüren!

Internistische Probleme und orthopädische Leiden verbessern sich.

Trainierbar ist ein Mensch lebenslang!

Eine Durchschnittsperson, die mit Fitnessstraining beginnt, kann mit einem Kraftzuwachs von 20 % innerhalb von 12 Wochen rechnen!

Die Ausdauerleistungsfähigkeit beim Herz - Kreislauf - Training kann sich sogar um 25% in 12 Wochen verbessern!

Lassen Sie sich das mal auf Ihrer Zunge zergehen.

Sie können viel bewegen, packen Sie es an!

Nachdem Sie sich entschieden haben ernsthaft zu trainieren, schmieden Sie Ihren persönlichen Schlachtplan!

Setzen Sie Sich realistische Ziele!

Das geht in etwa so:

- ° Das Ziel muss realistisch sein.
- ° Es muss in einem für Sie akzeptablen Zeitraum umsetzbar sein.
- ° Es muss begehrenswert sein
- ° Der Preis (mental und finanziell) sollte bezahlbar sein.
- ° Vermeiden Sie in Ihrer Wortwahl Verneinungen oder unkonkrete Wünsche!

Beispielsweise:

Ziel: Fettabbau, 3 kg innerhalb von 6 Wochen!

Das ist nun Ihr Ziel, Ihr Ziel hat höchste Priorität. Die Sahne Torte wird ins Exil geschickt. Zumindest für diese Zeit!

Stellen Sie sich genau visuell vor wie Sie sich fühlen werden wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben! Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich den Waschbrettbauch vor. Die bewundernden Blicke der Frauen usw..

Dieser Erfolg ist nicht mit Geld zu erkaufen! Dennoch herrscht auch hier das Gesetz der Marktwirtschaft.

Je mehr Erfolg Sie haben wollen, umso mehr müssen Sie bereit sein zu investieren.

Ihre Währung heißt:

- ° Zeit
- ° Mühe
- ° Disziplin

(Man sagt: „alles hat seinen Preis. Selbst der Tod, kostet das Leben!“)

Regelmäßig Sport: 3 - 4 x pro Woche. Verändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten - d.h. Verzicht auf zuckerhaltige