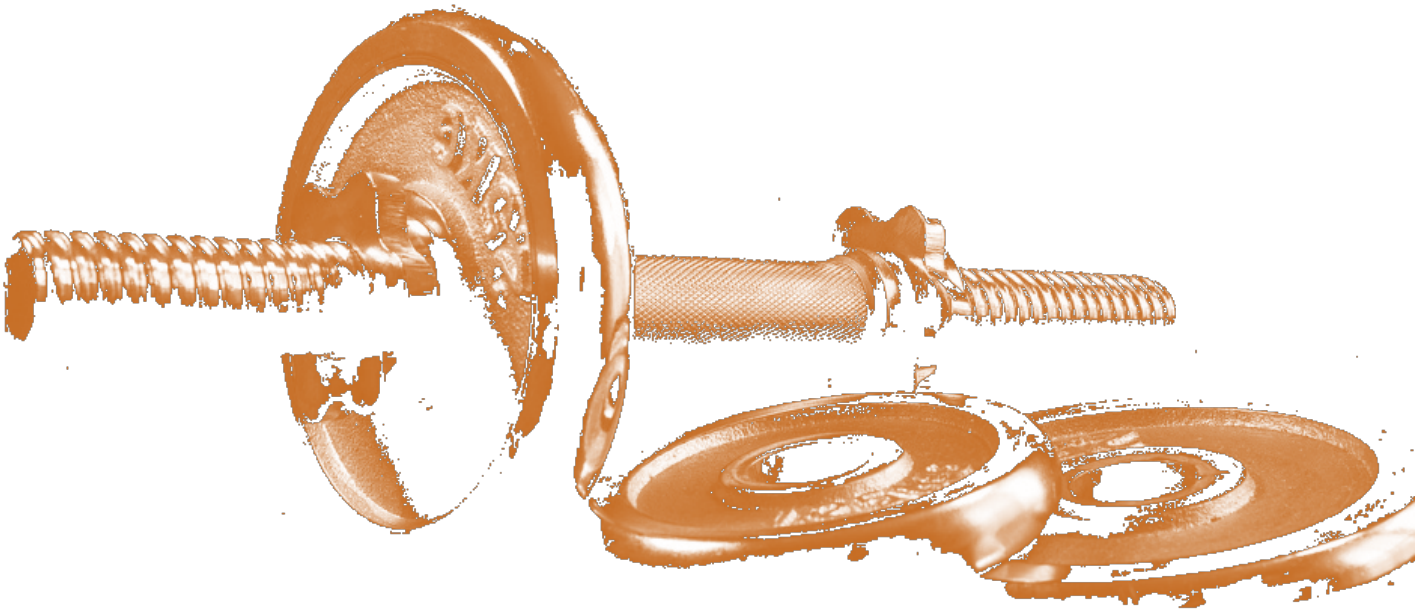
energy4soul 4-Phasen-Konzept

ALLES ZU PHASE 1



Standortbestimmung und Übersicht

Phase	Training	Ernährung
Phase 1 *„STRUKTUR“* **bei:** **BMI < 17,5** *(Achtung: nur bei ärztlicher Erlaubnis!)* **oder als Fitness-Anfängerin**	**KRAFT:** Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche), primär Maschinentraining als Einstieg **CARDIO/AUSDAUER:** kein Cardiotraining	Kalorien zählen 80/20 Prinzip*
Phase 2 *„AUFBAU“* **bei:** **BMI > 17,5**	**KRAFT:** Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche) inkl. freien Übungen **CARDIO/AUSDAUER:** max. 1x pro Woche	jeden 2. Tag Kalorien zählen (ODER das Zählen an „auswärts essen“-Tagen weglassen) 80/20 Prinzip*
Phase 3 *„STÄRKE“* **bei:** **mind. 6 Monate** **BMI >= 18**	**KRAFT:** Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche) inkl. freien Übungen **ODER** 2er Split Ober- und Unterkörper (4 Einheiten pro Woche) **CARDIO/AUSDAUER:** max. 2x pro Woche	Nur mehr an „unsicheren“ Tagen zählen 70/30 Prinzip*
Phase 4 *„FITTE FREIHEIT“* **bei:** **mind. 1 Jahr BMI >= 18**	**KRAFT:** Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche) inkl. freien Übungen **ODER** 2er Split Ober- und Unterkörper (4 Einheiten pro Woche) **CARDIO/AUSDAUER:** nach Belieben	Loslösen vom Kalorien zählen intuitiv 70/30 Prinzip* („ausgewogene, freie Ernährung“)

Alles zu Phase 1

Das Training in Phase 1

Wochen-Verteilung der Trainingseinheiten:

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ganzkörper-Training	Reg.Tag.	**Ganzkörper-Training**	Reg.Tag.	**Ganzkörper-Training**	Reg.Tag.	

- Die Trainingstage können prinzipiell beliebig verschoben werden (z.B. Dienstag, Donnerstag, Samstag). Wichtig ist nur, dass zumindest ein Tag Pause zwischen den Einheiten ist. Es sollten – gesundheitliche Aspekte vorausgesetzt – nicht weniger als 2 Einheiten und nicht mehr als 3 Einheiten pro Woche durchgeführt werden.
- Der Muskel wächst in der Ruhephase und durch die entsprechende Regeneration (Schlaf, Erholung, Essen). Das bedeutet, die Regenerationstage (Reg.Tag) sind einzuhalten. Dabei gilt es, KEINE exzessiven Spaziergänge, Hampelmann-Übungen, Cardiotraining und Co. durchzuführen. Alltagsbewegung oder ein kurzer (!) Spaziergang sind dabei in Ordnung.
- An den Trainingstagen beim Training ALLES GEBEN, damit der Muskel in der Regenerationszeit auch wirklich wachsen kann. Im Training setzt du den Reiz, in der Erholungsphase (genügend Schlaf und Essen) wirst du stärker. Fühle dich während des Trainings in den Muskel hinein, den du da spürst. Mache kontrollierte Bewegungen und konzentriere dich auf das Training.

Trainingsplan Ganzkörper – Übungen für den Muskelaufbau

Muskelgruppe	Übung	Sätze + Wiederholungen
Beinübung	Beinpresse	*1 Aufwärmsatz 15 Wiederholungen* 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Rückenübung vertikal	Latzug weit zur Brust	*1 Aufwärmsatz 15 Wiederholungen* 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Rückenübung horizontal	Maschinenrudern	*1 Aufwärmsatz 15 Wiederholungen* 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Brustübung	Chest Press Maschine	*1 Aufwärmsatz 15 Wiederholungen* 3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen
Schulterübung	Schulterdrücken Maschine	3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen
Arm-Übung	In einer Einheit Bizeps: Bizepscurls mit Kurzhanteln In der nächsten Einheit Trizeps: Pushdowns am Kabelturm → von Training zu Training abwechseln	3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen
Optional Bauch	optional 1-2 Bauch-Übungen nach Wahl	Im Idealfall: 1. Übung schwer mit weniger WH (z.B. Crunches mit Gewichtsscheibe 3x8-12 Wiederholungen) 2. Übung mehr Wiederholungen und leicht (z.B. SitUps oder Planks so viel/lange wie möglich)

Anmerkungen:

- Das Equipment der hier angeführten Übungen sollte es in jedem gut ausgestatteten Fitness-Studio geben. Sollte es dir nicht möglich sein, eine dieser Übungen durchzuführen, tausche diese gegen eine („gleichwertige“ = gleiche Muskelgruppe) Übung aus dem Übungspool von Anhang 1. Wichtig ist, dass du für mehrere Wochen bei der gleichen Übung bleibst, damit du deine Steigerung nachverfolgen kannst.
- Die Satz- und Wiederholungsangaben (3x8-10 bzw. 12) dienen als Orientierung. Speziell im letzten Satz gilt es, das Meiste herauszuholen (und das höchstmögliche Gewicht zu wählen). Wenn es dann einmal nur 6-8 Wiederholungen werden, dann passt das auch, sofern die Ausführung korrekt war (weniger sollten es nicht sein, sonst war das Gewicht zu schwer). Du bleibst dann so lange bei diesem Gewicht, bis du die angegebenen Wiederholungen schaffst und steigerst dann.
  In der Praxis könnte das z.B. so aussehen:
  - 1. Satz: 10 Wiederholungen mit 10kg
  - 2. Satz: 10 Wiederholungen mit 12kg
  - 3. Satz: 7 Wiederholungen mit 14kg
    → beim nächsten Training steigt man entweder wieder mit 10kg oder – wenn du dich danach fühlst - gleich im 1. Satz mit 12kg ein und bleibst auch beim 2. Satz dabei
    → sollten im 3. Satz weniger als 6 Wiederholungen möglich sein, war das Gewicht zu schwer, dann wählst du im 3. Satz wieder das Gewicht vom 2. Satz erneut, bis 8-10 Wiederholungen möglich sind
- Die Gewichte sind immer so zu wählen, dass die letzte Wiederholung pro Satz anstrengend und gerade noch (aber mit richtiger Technik) durchführbar ist!
- Die Arm-Übung wechselt pro Trainingseinheit. Da du in den vorigen Übungen die Arme schon mittrainiert hast (bei Rücken den Bizeps und bei Brust und Schultern den Trizeps), ist ein extra Arm-Training gar nicht mehr wirklich notwendig. Dennoch schadet als Abschluss eine Arm-Übung nicht. Das sieht dann so aus, dass du z.B. montags am Ende die Bizeps-Übung machst, am Mittwoch dann die Trizeps-Übung, am Freitag wieder die Bizeps-Übung, usw.
- Der Bauch wird aufgrund seiner Stabilitätswirkung ohnehin bei sehr vielen Übungen mittrainiert. Daher ist das Bauch-Training am Ende optional, du kannst dieses aber gerne ergänzen (1-2 Übungen und 10min am Ende reichen völlig).
- Die Pausen-Zeiten zwischen den Sätzen sind so zu wählen, dass du das Gefühl hast, jetzt wieder bereit für den nächsten Satz zu sein. Die Dauer liegt im Normalfall etwa bei 2min (+/- ein paar Sekunden). Höre hier auf deinen Körper!
- Als WarmUp und als CoolDown kannst du 5-10min auf ein Cardio-Gerät deiner Wahl (z.B. Crosstrainer, bergauf gehen, Ergometer, …) gehen. Hier gilt es, lockeres Cardiotraining durchzuführen, um dich aufzuwärmen bzw. hinterher, um wieder runterzukommen. Dies sollte die 10min Grenze nicht überschreiten.

Die Ernährung in Phase 1

Berechnung deines Kalorienbedarfs

Der Grundumsatz (in Kalorien):

Frauen:
655,1 + (9,563 x Körpergewicht) + (1,850 x Größe in cm) – (4,676 x Alter)

Männer:
66,5 + (13,75 x Körpergewicht) + (5,003 x Größe in cm) – (6,775 x Alter)

Dieses Ergebnis wird multipliziert mit dem Aktivitätslevel *(PAL = Physical Activity Level = Leistungsumsatz)*

Hinweis: Hier geht es um Alltagsbewegung – ohne Sport-Einheiten.

PAL 1,2	für sitzende bzw. liegende Lebensweise
PAL 1,4 – 1,5	für sitzende Tätigkeit mit sehr wenig Freizeitaktivität
PAL 1,6 – 1,7	für sitzende Tätigkeit mit teilweise auch gehende und stehende Tätigkeiten
PAL 1,8 – 1,9	für überwiegend gehende und stehende Tätigkeiten
PAL 2,0 – 2,4	für körperlich anstrengende berufliche Arbeit

= GESAMTUMSATZ o.S. (=ohne Sport)

Aus dem Grundumsatz und dem PAL-Wert bestimmt sich der (berechenbare) Gesamtumsatz, an dem wir uns orientieren können. Sei dir bewusst, dass du NIEMALS exakt deinen Bedarf und auch nicht auf die Kalorie genau deine Aufnahme berechnen können wirst. Es gibt viele weitere Faktoren, die den Verbrauch beeinflussen. Und auch die Angaben auf den Lebensmitteln sind eben immer nur DURCHSCHNITTswerte. Diese können bei ein und demselben Produkt variieren. Das sagt uns also, dass es gar nichts bringt, aus dem Ganzen eine Wissenschaft zu machen. Zur groben Orientierung und zur „Sicherheit", dass es nicht zu sehr ins Extreme geht, ist das Berechnen gut geeignet. Das Kalorien zählen sollte aber nicht zum Zwang werden oder einen zu hohen Stellenwert im Leben bekommen. Vor allem aber in Phase 1 – bzw. wenn das Gewicht weit weg vom Normalbereich ist – ist diese Methode sinnvoll. Der Muskelaufbau folgt, wenn die Ernährung neben dem Training entsprechend angepasst wird.

Wie sieht die Kalorien- und Makro-Nährstoffzufuhr nun optimalerweise aus, wenn man aus dem Untergewicht gesund zunehmen und Muskeln aufbauen möchte?
(Achtung: Diese Angabe dient als Orientierung, es kann hier nicht auf individuelle Faktoren und deine bisherige Nährstoffzufuhr eingegangen werden – das Meiste lernst du, indem du ausprobierst und beobachtest, wie dein Körper reagiert):

An Nicht-Trainingstagen: Dein Gesamtumsatz o.S. + 200kcal
An Trainingstagen: Dein Gesamtumsatz o.S. + 500kcal

Du hast bisher nicht einmal deinen Gesamtumsatz gegessen und jetzt „Angst", dass es damit gleich zu schnell geht?
Hier gibt es zwei Ansätze, die du verfolgen kannst:

1) Gleich mit der angegebenen Menge starten oder
2) dich Schritt für Schritt pro Woche um 100-200kcal – ausgehend von deiner jetzigen Zufuhr – steigern, bis du bei der Vorgabe Gesamtumsatz + 200kcal (bzw. an Trainingstagen + 500kcal) angelangt bist und so nach den Vorgaben weitermachen kannst.

Die nachfolgenden Angaben gehen nach der Annahme, dass du dich entweder für 1) entschieden hast oder nach deiner schrittweisen Steigerung von 2) bereits bei diesen Vorgaben angelangt bist.

Die Makro-Verteilung:

Variante 1: Nach Gramm

Man kann sich an folgende Makroverteilung halten, wenn man alle essenziellen Nährstoffe decken und dem Ziel Muskelaufbau nachgehen möchte:

- Etwa 2-2,5gr Protein pro kg Körpergewicht (1gr Protein hat 4,1 Kalorien)
- Mind. 1gr Fett pro kg Körpergewicht (1gr Fett hat 9,3 Kalorien)
- Mind. 150gr Kohlenhydrate insgesamt (1gr Kohlenhydrat hat 4,1 Kalorien)
- Den Rest der übrigen Kalorien kannst du füllen, womit du möchtest. Da das Protein mit 2-2,5gr schon hoch genug ist, kannst du zwischen Fett und Kohlenhydraten wählen, wobei Letztere zur Energiegewinnung effektiver sind und – erfahrungsgemäß – vor allem Frauen damit mehr Power haben.
  Eine Beispiel-Berechnung dazu findest du unterhalb im Kapitel „*Beispiel – Lisa wird fit*".

Variante 2: nach Prozent-Aufteilung

Diese Variante eignet sich als Alternative zu Variante 1, falls du mit einer App deine Kalorien zählst, die die Funktion der Prozent-Aufteilung bietet. Du kannst dich dabei grob an die folgende Verteilung, die sich in der Praxis zum Muskelaufbau bewährt hat, orientieren:

- 50% der Kalorien aus Kohlenhydraten
- 25% der Kalorien aus Proteinen
- 25% der Kalorien aus Fetten

Entscheide dich für die Variante, die dir lieber ist. Wichtig ist vor allem, dass die Gesamt-Kalorienmenge deinem Ziel angepasst und kein Mikro-Nährstoff radikal reduziert wird. Für die nachfolgenden Umsetzungsbeispiele wird immer Variante 1 herangezogen, um die Berechnung nachvollziehen zu können.

Lebensmittelpool – essenzielle Nährstoffe

(essenziell = müssen unbedingt durch die Nahrung zugeführt werden, da der Körper diese nicht bzw. nur teilweise selbst herstellen kann)

Essenzieller Nährstoff:	Auszug Vorkommen in Lebensmittel, z.B.:
Aminosäuren	*Tierisch*: Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier *Pflanzlich*: Hülsenfrüchte, Algen, Soja
Vitamine	Gemüse, Obst, aber auch Hülsenfrüchte, Eigelb, Kräutern, Fisch, Pflanzenöle, Nüsse, …
Mineralstoffe (z.B. Kalzium, Magnesium, …)	Milchprodukte, Vollkornprodukte, Fleisch, Eier
Spurenelemente (z.B. Jod, Eisen, Zink, …)	Haferflocken, Kerne, Hülsenfrüchte, Nüsse
Omega3 und Omega6 Fettsäuren	Pflanzliche Öle, fetter Fisch oder Fischöl, Nüsse
WASSER (ca. 3 Liter pro Tag, bei Sport/heißen Tagen etwas mehr, Kontrolle durch Urin-Farbe)	

Lebensmittelpool – nährstoffreiche Lebensmittel nach Makronährstoff

Makronährstoff	Auszug Vorkommen in Lebensmittel, z.B.:
Protein	Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu, Eiweißpulver, …
Kohlenhydrate	Gemüse, Obst, Getreide (Reis, Quinoa, Couscous, Amaranth, Hafer- bzw. Dinkelflocken), Vollkornbrot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, …
Fette	Öl, fetter Fisch bzw. Fischöl, Nüsse, Kerne, …

Supplemente

Es macht Sinn, vorher prüfen zu lassen, ob bzw. wo dein Körper überhaupt einen Mangel aufweist. Speziell in Phase 1 bzw. bei langjähriger Mangelernährung wird das vermutlich der Fall sein. Eine Supplementierung kann dann sinnvoll sein.
Omega3-Kapseln machen so gut wie immer Sinn, da die wenigsten von uns wirklich viel (fetten) Fisch essen. Während einer Magersucht nimmt man diesen vermutlich noch weniger zu sich. Diese Fettsäuren sind allerdings essenziell: Unter anderem für die Hormonproduktion oder die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Einen Vorrat an Omega3 Kapseln zu Hause zu haben, schadet also nicht. Sollte es deinem Körper an Vitamin D bzw. K oder sonstigen Vitaminen fehlen, kann es auch sinnvoll sein, diese zusätzlich zu supplementieren, bis sich die Werte wieder im Normalbereich befinden.

„Brauchst" du Eiweißpulver? Kurz gesagt: Wenn es dir hilft, deinen Proteinbedarf zu decken, ja. Wenn du es auch ohne schaffst und mit dem Essen auf die etwa 2gr pro kg Körpergewicht kommst, dann brauchst du diese Shakes nicht zwingend.
Wenn sie dir wirklich schmecken, kannst du deine Nahrung gerne damit ergänzen.
Wenn die Basis stimmt (richtiges Training + ausreichend Nährstoffe/Kalorien) macht "Shake ja oder nein?" keinen allzu großen Unterschied.

In der Fitness-Szene wird der Whey-Shake nach dem Training (schnelle Aufnahme des Eiweiß) und der Casein-Shake vor dem zu Bett gehen (langsame Aufnahme des Eiweiß für Versorgung über Nacht) propagiert. Ich habe das die ersten 1-2 Jahre so auch konsequent durchgezogen. Einerseits, weil ich es "richtig machen wollte", andererseits hat es mir geholfen, meinen Eiweiß-Bedarf zu decken, da ich durch das lange Hungern keinen großen Hunger/Appetit mehr hatte. Protein-Shakes sind weder Wundermittel noch „gefährlich". Du KANNST sie zu dir nehmen, MUSST du aber nicht.

Trinken

Das Trinken bildet die Basis für die Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen. Wir könnten länger ohne feste Nahrung als ohne Flüssigkeit überleben. Ein „bewusstes Trinken" gehört genauso zu einem gesunden Lebensstil wie ein „bewusstes Essen". Man liest häufig, dass pro 20kg Körpergewicht etwa 1 Liter getrunken werden sollte. Ich würde hier ergänzen, dass das vor allem bei Menschen mit Normalgewicht gilt, da die Angabe sonst zu niedrig oder zu hoch wird. Im Durchschnitt sollte man – je nach Geschlecht und Größe - so bei 2,5-4 Liter landen. Bei sportlichen Aktivitäten oder an heißen Sommertagen entsprechend gerne einmal etwas mehr. Um das Wasser schmackhaft zu machen, kann ich dir (im Sommer kalte) Tees, Sirups oder Früchte dazu sehr empfehlen.
Ein einfacher Test genügt, um zu prüfen, ob du genügend trinkst oder getrunken hast: Die Flüssigkeit, die wieder ausgeschieden wird, sollte nicht wie Orangensaft aussehen. ;) Im besten Fall ist dein Urin sehr hell bis farblos.
Genauso wie beim Essen gilt: Du „darfst" grundsätzlich alles trinken (Kaffee, Soft-Drinks, sogar Alkohol). Die Menge dieser Art sollte sich einfach im besten Fall im Rahmen halten.

Beispiel – LISA WIRD FIT (Phase 1)

Lisa ist **18** Jahre, **1.66m** und wiegt in etwa **46kg** (BMI 16,7).

Ihr **Grundumsatz** ist laut zuvor erwähnter Formel wie folgt:
Grundumsatz (in kcal) = 655,1 + (9,563 x 46) + (1,850 x 166) - (4,676 x 18)
= 655,1 + 439,9 + 307,1 – 84,168 = 1.318kcal

Sie ist Schülerin, gerade im Abschlussjahr und sitzt deshalb sehr viel. Ihren zwanghaften Bewegungsdrang konnte sie bereits ablegen, sie macht „normale" Alltagsbewegung.
Ihr PAL Wert liegt etwa bei 1,5.
Der Gesamtumsatz ist daher: 1.318 * 1,5 = 1.977kcal.

Da sie noch zunehmen muss und fitter werden möchte, orientiert sie sich an folgenden Kalorienvorgaben:

NTT - Nicht-Trainingstage (Di, Do, Sa, So): **2.177kcal (=1.977kcal + 200kcal)**
TT - Trainingstage (Mo, Mi, Fr): **2.477kcal (=1.977 kcal + 500kcal)**

Schrittweise Berechnung der Makro-Verteilung
Körpergewicht * Empfohlene (Mindest-)Menge

- Protein: 46 * 2gr = 92gr * 4,1kcal = 377kcal
- Fett: 46 * 1gr = 46gr * 9,3kcal = 428kcal
- Kohlenhydrate: 150gr * 4,1kcal = 615kcal
- = macht bisher 1.420kcal
    - Es bleiben also an Nicht-Trainingstagen noch 757kcal (=2.177-1.420) und an Trainingstagen noch 1057kcal (=2.477-1.420) übrig. Da Lisa gerne Kohlenhydrate isst, beschließt sie, den Rest hauptsächlich mit Kohlenhydraten zu füllen.
      Das bedeutet also, sie kommt an NTT auf etwa zusätzlich +184gr Kohlenhydrate (757/4,1) und an TT auf etwa zusätzlich +257gr Kohlenhydrate (1057/4,1).

Ihre Makro-Verteilung für die nächsten Wochen sehen also wie folgt aus (zur groben Orientierung!):

Trainingstage (Mo, Mi, Fr):

Protein	92-115gr	ca. 400kcal
Kohlenhydrate	150+257=407gr	1.669kcal
Fett	46gr	428kcal
GESAMT:		**ca. 2.500kcal**

Nicht-Trainingstage (Di, Do, Sa, So):

Protein	92-115gr	ca. 400kcal
Kohlenhydrate	150+184=334gr	1.370kcal
Fett	46gr	428kcal
GESAMT:		**ca. 2.200kcal**

Sie hält sich an das 80/20 Prinzip. Das bedeutet, dass sie an Trainingstagen 2.000kcal (80%) aus nährstoffreichen Lebensmitteln und 500kcal (20%) aus „Soulfood“ zu sich nimmt. An trainingsfreien Tagen ist die Aufteilung wie folgt: 1760kcal (80%) und 440kcal (20%).

Sie schreibt sich einen Plan zusammen, an dem sie sich grob orientiert:

Mahlzeit	**Vorschlag**
#1 Frühstück:	Porridge aus 50gr Haferflocken, 100ml Milch, 200gr Beeren und 20gr Nüsse.
#2 Snack1 (Vormittagssnack):	Ein Becher Joghurt mit etwas Obst.
#3 Mittagessen:	100-200gr Fisch-Filet mit 50gr Quinoa/Reis/Couscous und Gemüse. Dazu eine kleine Schüssel Salat. Ein Schoko- oder Proteinriegel.
#4 Snack2 (Nachmittagssnack):	Zwei Hände voll Studentenfutter.
#5 Abendessen:	Ein großer Salat mit gebratenen Hühnerstreifen. Dazu 2 Scheiben Vollkornbrot. Ein kleiner Schoko-Pudding mit einer Kugel Vanille-Eis.
#6 Snack 3 (Nightsnack):	200gr Magerquark mit zuckerfreiem Sirup oder Flavour und Beeren.
+ an Trainingstagen (=Post Workout Meal)	*Eiweiß + Kohlenhydrate* *z.B. Ein Protein-Shake mit Dinkelwaffeln oder Trockenobst.*
GESAMT	Trainingsfrei: ca. 2.200kcal + inkl. Post-Workout Meal: ca. 2.500kcal

Sie wechselt dabei die Gemüse-, Protein- und Kohlenhydratsorten ab, behält aber die Kalorien im Auge.

energy4soul
Fitness für Körper & Seele
www.energy4soul.at

Bei Fragen melde dich in der Facebook-Gruppe oder per Mail-Support.