15 geniale Fitness- und Ernährungs-Hacks

maxi NUTRITION

Hol’ endlich das Maximum aus deinem Training raus

Egal, welches Fitnessziel du verfolgst, ob Muskelaufbau, Shaping oder Gewichtsmanagement, deine Erfolge fußen auf drei Säulen: Training, Ernährung und Regeneration. Die erwünschten Fortschritte machst du nur, wenn dein Fundament stabil ist. Heißt, in allen drei Bereichen musst du 100 Prozent geben: effektiv trainieren, dich ausgewogen ernähren und deinen Körper optimal beim Regenerieren unterstützen. Das ist im Alltag oft leichter gesagt als getan. Wobei...

... unsere 15 Fitness-Hacks sind perfekt für alle, die nicht länger nur ambitionierte Fitnessziele stecken, sondern sie auch wirklich erreichen wollen. Und das Beste: Wir teilen hier keine 0815-Tipps, sondern Hacks, die du garantiert noch nicht kennst und mit denen du wirklich das Maximum aus deinem Training rausholen kannst! Bist du dabei? Dann los!

Inhaltsverzeichnis

#1 “Ass to the grass”

#2 Frühstück ist die beste Mahlzeit des Tages

#3 Sonne to go

#4 Mach die Muskeln müde

#5 Greif zu

#6 Nimms leicht beim Bankdrücken

#7 Hallo, Bizeps!

#8 Hoch die Fersen

#9 Kalte Kartoffel

#10 Wasser marsch!

#11 Die 4-7-11-Methode

#12 Lass dich massieren

#13 Auf die Nüsse

#14 Einmal rotieren, bitte!

#15 Der Sixpack-Trick

#1

"Ass to the grass"

Manche berühren bei Squats mit ihrem Gesäß fast den Boden, andere stoppen auf halbem Weg und halten die Position oder pulsieren. Man spricht hier vom vollen Bewegungsradius ("Full Range of Motion") und von Teilkontraktionen. Auch auf Kreuzheben, Kickbacks, Hip-Thrusts und viele andere Kraftübungen kannst du diese beiden Trainingsprinzipien anwenden. Stellt sich die Frage: Was ist besser?

Grundsätzlich gilt: Höre immer auf deinen Körper! Sobald du bei einer Ausführung Schmerzen hast oder deine Leistungskurve abknickt, hole dir besser professionelle Unterstützung von einem Coach.

Die Wissenschaft allerdings hat eine klare Antwort auf die Frage, ob Full Range of Motion oder Teilwiederholungen bei Po- und Beinübungen effektiver sind. And the winner is: "Ass to the grass"! Die größte Stimulation der Muskulatur findet in der Dehnung statt. In einer aktuellen Meta-Studie heißt es dazu:

"Full-Range-of-Motion-Widerstandstraining ist effektiver als Teilkontraktionen, um die Muskelkraft und die Muskelhypertrophie der unteren Extremitäten zu maximieren."

Auch wenn es sich also anstrengender anfühlt, wenn du bei Squats mit den Oberschenkeln kurz über Kniehöhe stoppst, der höchste Punkt der Last ist dann erreicht, wenn du noch eine Etage tiefer gehst und eine Dehnung spürst. Natürlich gilt hier: Nicht nachgeben, sondern die Spannung halten.

Dein Hack to go

Achte besonders bei Kraftübungen für die unteren Extremitäten darauf, den vollen Bewegungsradius auszunutzen. Wenn du eine Dehnung spürst, ist das ein gutes Zeichen! Gehe aber nur so tief, wie du die Übung auch sauber ausführen kannst.

#2

Frühstück ist die beste Mahlzeit des Tages

Dass du den Grundstein für deine Trainingserfolge wie zum Beispiel Muskelaufbau mit der Ernährung legst, ist dir sicher nicht neu. Eine wichtige Rolle spielen Proteine.

Frischen wir unser Wissen dazu einmal kurz auf: Eiweiß ist mit 4,1 Kilokalorien pro 1 Gramm ein wichtiger Energieträger. Viel entscheidender aber ist, dass Proteine die Bausteine aller Körperzellen sind, also auch die der Muskeln. Nach dem Training, also während der Regeneration, lagern sich Proteine in die Zellen ein und deine Muskelfasern vergrößern sich. Erst wenn der Bedarf der Zellen gedeckt ist, wird überschüssiges Eiweiß als Energiereserve genutzt.

Jetzt kommt der Clou: Es ist nicht nur wichtig, dass du Protein zu dir nimmst, sondern auch wann. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass du deinen Muskelaufbau maximieren kannst, wenn du gleich am Morgen eine Extraportion Eiweiß zu dir nimmst und dann über den Tag verteilt weitere eiweißreiche Mahlzeiten einplanst. Deutlich weniger effektiv ist es, wenn du das meiste Protein abends nach dem Training isst.

Wieviel Protein sollte ich zu mir nehmen?

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten Erwachsene pro Tag 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen. Wenn du Muskeln aufbauen willst, brauchst du mehr: 1,2 bis 1,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht sind optimal. Tipp: Mit dem MaxiNutrition Proteinrechner kannst du deinen individuellen Bedarf ganz einfach ermitteln!

Dein Hack to go

Iss gleich am Morgen ein eiweißreiches Frühstück und verteile den Rest deines täglichen Proteinbedarfs auf die übrigen Mahlzeiten. Hier findest du leckere Fitness-Rezepte!
In unserem MaxiNutrition-Shop gibt es außerdem jede Menge maximal leckere und hoch funktionale Eiweißsnacks wie das MaxWhey und unsere Creamy Core Protein Bars!

#3

Sonne to go

Hauptsache die Proteinzufuhr stimmt!? Viele Sportlerinnen und Sportler mit dem Ziel Muskelaufbau fokussieren sich komplett auf ihren Eiweißbedarf und vergessen darüber komplett andere wichtige Nährstoffe, die fürs Muskelwachstum aber ebenso unverzichtbar sind. Zum Beispiel Vitamin D.

Das "Sonnenvitamin" steht in direktem Zusammenhang mit dem Erhalt und Aufbau von Muskelmasse. Es unterstützt den Körper nämlich dabei, dass die Muskelfasern Eiweiß aufnehmen und einlagern können.

Das Problem: In Nahrungsmitteln ist Vitamin D nur in verschwindend geringen Mengen enthalten. Der Körper kann es fast ausschließlich unter Einwirkung von UV-B-Strahlung synthetisieren – und Sonne ist in unseren Breiten die meiste Zeit des Jahres nun mal Mangelware. Das Ergebnis der "Nationalen Verzehrstudie" wundert also nicht: 82 Prozent der Männer und 91 Prozent der Frauen leiden unter Vitamin-D-Mangel. Bist du einer oder eine davon?

Unser Tipp: Lass deine Werte erstmal testen – in einer Arztpraxis oder Apotheke – und helfe im Zweifelsfall nach. Es gibt inzwischen viele gute Präparate, mit denen du Vitamin D supplementieren kannst – vermeide aber unbedingt eine Überdosierung und lass dich vorab ärztlich zur Einnahme und Dosierung beraten. Gut zu wissen: Vitamin D ist ein fettlöslicher Nährstoff, iss dazu also eine reichhaltige Mahlzeit. Das Robert-Koch-Institut rät außerdem, zwischen März und Oktober zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen.

Dein Hack to go

Für deinen Muskelaufbau und -erhalt ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D unverzichtbar. Tanke besonders zwischen März und Oktober Sonne – natürlich in Maßen, nicht in der Mittagszeit und nach zwanzig bis dreißig Minuten nur mit Sonnenschutz. Lass deine Vitamin D Werte im Winter einmal überprüfen. Womöglich ist jetzt ein Nahrungsergänzungsmittel die richtige Unterstützung.

#4

Mach die Muskeln müde

Ordentlich draufladen und mit viel Volumen wenige Wiederholungen machen oder lieber an Gewicht sparen und dafür mehr schaffen – hast du dich auch schon mal gefragt, was die richtige Strategie ist?

Die einfache Antwort lautet: Es macht keinen Unterschied, Hauptsache der Reiz auf die Muskulatur ist stark genug. Denn erst mit dem Zustand der Ermüdung beginnt der Körper, mehr Proteinstrukturen im Muskelgewebe einzulagern, so dass die Muskeln wachsen. Du erkennst eine Erschöpfung häufig am typischen Muskelbrennen – nicht zu verwechseln mit Muskelkater.

Wichtig: Trainiere bis zur Erschöpfung, aber gehe nicht über dein Limit. Die letzten Wiederholungen sollten hart, aber immer noch sauber schaffbar sein.

Wie funktioniert Muskelaufbau?

Muskelaufbau hängt in erster Linie von drei Faktoren ab: metabolischer Stress, mechanische Spannung und Muskelschäden. Wenn du mehr darüber wissen willst, schau mal in unseren Blogartikel zum Thema Hypertrophie rein. Die Quintessenz: Wenn du Muskeln aufbauen willst, musst du sie müde machen. Das gelingt dir am besten, wenn du eine Intensität von mindestens 50 Prozent deiner maximalen Kraftfähigkeit erreichst, besser noch 60 bis 80 Prozent. Zum Verständnis: Bei 100 Prozent deiner maximalen Kraft schaffst du nur eine sauber ausgeführte Wiederholung. Bei neuen Trainingsreizen erreichst du den Ermüdungszustand eher als bei gewohnten Bewegungsabläufen. Daher ist es wichtig, den Trainingsplan regelmäßig zu verändern.

Dein Hack to go

Krafttraining muss nicht kompliziert sein. Du kannst auch mit wenig Gewicht Muskeln aufbauen, Hauptsache du trainierst deine Muskeln bis zur Ermüdung. Das klappt am besten bei einer Intensität von mindestens 50 Prozent deiner maximalen Kraftfähigkeit und mit neuen Trainingsreizen.

#5

Greif zu

Manchmal sind es Kleinigkeiten, die einen großen Unterschied im Training machen. Dazu gehört die Grifftechnik. Sie hilft dir, Würze in dein Workout zu bringen und ganz bestimmte Muskelgruppen zu stärken.

Ein Beispiel: Mit Klimmzügen trainierst du primär den breiten Rückenmuskel, den Latissimus dorsi. Je nach Griff kannst du den Fokus auf weitere Muskeln legen und diese gezielt aktivieren.

Je enger du greifst, desto stärker arbeitet der Bizeps mit. Ein breiter Griff wiederum stimuliert den Teres major, den großen Rundmuskel, der Oberarm und Schulterblatt verbindet. Ist dein Ziel ein extra breites Kreuz, greife die Klimmzugstange schulterbreit. Lege die Daumen dafür an den Rand deiner Schultern und führe sie dann zur Stange – das ist die perfekte Griffbreite.

Dein Hack to go

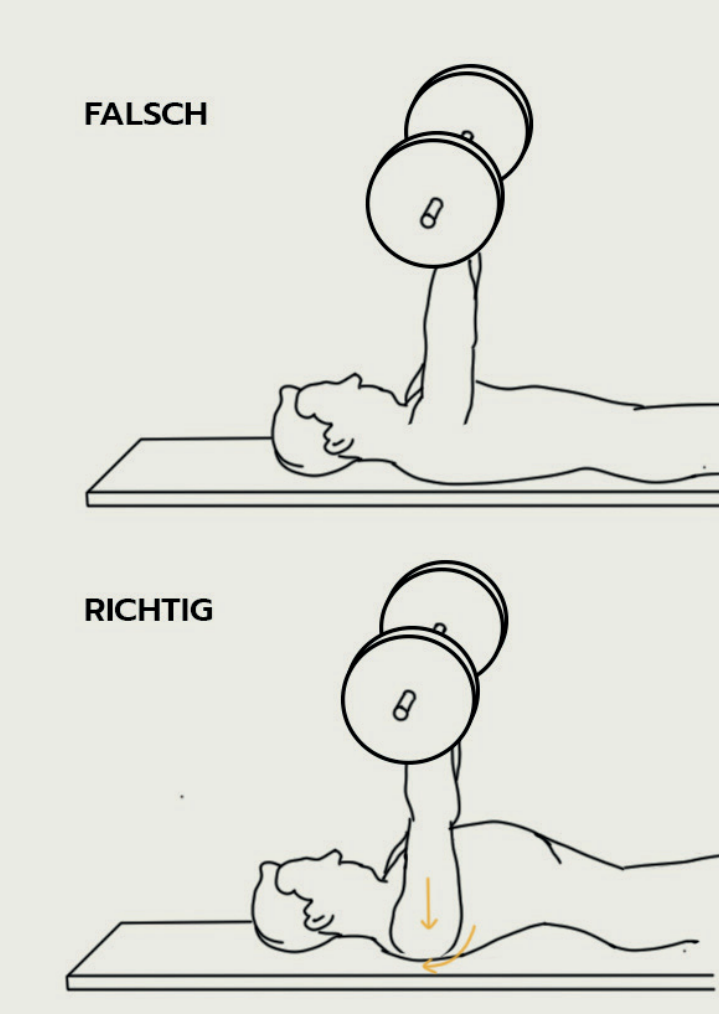
Variiere bei Übungen wie Klimmzug, Rudern und Bizeps Curl regelmäßig den Griff, um verschiedene Muskeln zu aktivieren und deinen Oberkörper so maximal zu trainieren.

#6

Nimms leicht beim Bankdrücken

Viel hilft viel? Es kommt darauf an! Im Rahmen einer wissenschaftlichen Untersuchung sollten Sportler eine Wiederholung Bankdrücken mit unterschiedlich schweren Gewichten absolvieren. Die Intensitäten reichten von 70 Prozent der maximalen Kraftfähigkeit über 80 und 90 bis hin zu 100 Prozent. Dabei wurde die Aktivität der verschiedenen Muskelgruppen gemessen. Beim Bankdrücken sind vor allem der große Brustmuskel und die Schultermuskulatur, aber auch Bizeps und Trizeps involviert.

Das Interessante: Je nach Intensität veränderte sich die Muskelaktivierung der unterschiedlichen Anteile. Der große Brustmuskel war nicht etwa bei 100 Prozent der maximalen Kraftfähigkeit am stärksten stimuliert, sondern bei 70 Prozent. Ein höheres Volumen sorgte wiederum dafür, dass der sogenannte Pectoralis major vom Primär- zum Hilfsmuskel wurde. Die Brust wurde also nicht mehr so stark trainiert.



Dein Hack to go

Ist dein Ziel eine stolze, duchtrainierte Brust, nimms ruhig leichter beim Bankdrücken. Ein Vorteil von weniger Volumen ist auch, dass das Verletzungsrisiko abnimmt und du mehr saubere Wiederholungen schaffen kannst.

#7

Hallo, Bizeps!

Unser Körper ist ziemlich schlau und arbeitet bei jeder Übung maximal effizient – um es uns so einfach und so wenig anstrengend wie möglich zu machen. Das ist nett, aber beim Krafttraining mit dem Ziel Muskelaufbau natürlich kontraproduktiv.

Bei Bizeps Curls tritt dieses Phänomen besonders häufig auf: Wenn die Kraft nachlässt, beugen viele Sportlerinnen und Sportler ihre Handgelenke. Sie ziehen die Hanteln ein Stück weiter in Richtung Körper und verkürzen damit den Hebelarm. Dadurch kann die Unterarmmuskulatur stärker unterstützen und der Bizeps wird entlastet. Ist dein Ziel nun aber ein kräftiger Oberarm, sollte der Bizeps ruhig den Großteil der Arbeit leisten.

Heißt: Gehe mit den Handgelenken in eine minimale Extension, also in eine leichte Streckung. Das gilt übrigens nicht nur für klassische Bizeps Curls, sondern für alle Varianten der Übung.

Dein Hack to go

Wenn du deinen Bizeps beim Armtraining maximal spüren und trainieren willst, achte darauf, die Handgelenke nicht zu beugen. Im Gegenteil, gehe lieber minimal in eine Streckung.

#8

Hoch die Fersen

Bei einer optimal ausgeführten Kniebeuge gehst du möglichst tief in die Hocke – "Ass to the grass", du erinnerst dich? Entscheidend dabei ist, dass die Fersen fest am Boden bleiben. Und genau das fällt vielen Athletinnen und Athleten gar nicht so leicht. Das Problem sind nicht etwa der Körperbau oder die fehlende Kraft. Sportwissenschaftler haben herausgefunden, dass die Mobilität im Sprunggelenk dafür verantwortlich ist, wie weit du in die Hocke gehen kannst, ohne dass du die Fersen anhebst.

Du kennst das Problem? Dann sind Weightlifting Schuhe eine gute Lösung. Sie sorgen nicht nur für Halt. Das Besondere daran ist die erhöhte Sohle. Dieses Plateau dient als künstliche Verlängerung deines Schienbeins. Es gleicht also die fehlende Mobilität im Sprunggelenk aus. Mit Gewichtheberschuhen kannst du Kniebeugen und Varianten der Übung trotz deines Defizits effektiv ausführen. Beim Kreuzheben wiederum solltest du auf die Unterstützung einer erhöhten Ferse verzichten. Hierbei wäre das Plateau sogar kontraproduktiv.

Alternativ kannst du übrigens tricksen, indem du deine Fersen beim Training mit Gewichtsscheiben erhöhst, ideal sind die kleinen 5-Kilo-Scheiben, die es in jedem Gym gibt. Lege sie auf den Boden und stelle bei den Squats deine Hacken darauf. Ganz simpel!

Langfristig solltest du natürlich an der Mobilität deines Sprunggelenks arbeiten. Stretching ist hierfür eine wichtige Maßnahme. Gute Übungen sind zum Beispiel der Knee-to-Wall-Achilles-Stretch oder der Runners-Stretch gegen die Wand. Rolle deine Wade auch regelmäßig auf der Faszienrolle aus.

Dein Hack to go

Wenn es dir schwerfällt, Kniebeugen im vollen Bewegungsradius auszuführen, probiere es erstmal mit Weightlifting Schuhen oder Gewichtscheiben unter den Fersen. Verbessere zusätzlich durch regelmäßiges Stretching die Mobilität deines Sprunggelenks.

#9

Kalte Kartoffel

Kohlenhydrate sind zentraler Bestandteil einer gesunden Ernährung, egal, ob du Muskeln aufbauen oder abnehmen willst. Sie versorgen deinen Körper mit ausreichend Energie. Wenn du dich ausgewogen ernährst, solltest du vor allem komplexe Kohlenhydrate mit einem niedrigen bis mittleren glykämischen Index essen. Eine Ausnahme: Ist Masseaufbau dein Ziel, greife in der Bulk-Phase ab und zu ruhig auch mal zu einem hochglykämischen Snack.

Der Clou beim Thema glykämischer Index: Der Wert variiert nicht nur je nach Lebensmittel, sondern ist auch abhängig von der Art und Dauer der Zubereitung sowie vom Reifegrad. Grundsätzlich gilt, je weniger ein Nahrungsmittel verarbeitet ist, desto niedriger ist der GI. So haben rohe Möhren einen geringeren Wert als gekochte.

Bei Kartoffeln, der Leibspeise der Deutschen, gilt: Kartoffelzubereitungen wie Kartoffelbrei, Ofenkartoffeln und Backofen-Pommes weisen meist einen GI von mehr als 70 auf. Auf dem Herd gekochte Kartoffeln haben gewöhnlich einen GI von unter 70. Noch weiter reduziert sich der Kennwert, wenn du die Kartoffeln über Nacht abkühlen lässt. Das liegt daran, dass ein Teil der darin enthaltenen Stärke, ein Vielfachzucker, unverdaulich wird. So reduziert sich die Kohlenhydratmenge in den kalten Kartoffeln um mehr als zehn Prozent.

Was ist der glykämische Index?

Der glykämische Index (GI) gibt an, wie stark die blutzuckererhöhende Wirkung von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln in Prozent ist. Je niedriger dieser Wert, desto besser. Nahrungsmittel mit einem geringen GI werden langsamer verdaut. Sie sättigen nachhaltiger und versorgen den Körper über einen längeren Zeitraum mit Energie. Solche mit einem hohen GI liefern hingegen sofort Power, ihre Wirkung lässt aber ebenso schnell wieder nach und du brauchst den nächsten Snack.

Dein Hack to go

Iss Kartoffeln bevorzugt gekocht und abgekühlt. Sie halten deinen Blutzuckerspiegel eher in Balance und haben weniger Kohlenhydrate als andere Kartoffelzubereitungen.

#10

Wasser marsch!

Der Körper kann bis zu fünf Liter überschüssige Flüssigkeit speichern. Diese Wassereinlagerungen, auch Ödeme genannt, sind nicht nur unangenehm, sondern stehen auch deinen Fitnesszielen im Weg. Wenn du dich aufgedunsen fühlst oder die Muskelkonturen trotz konsequentem Training nicht sichtbar werden, kann es gut sein, dass dein Körper übermäßig Wasser eingelagert hat.

Mögliche Gründe dafür sind, dass du zu viel Salz konsumierst, dich im Alltag zu wenig bewegst oder nicht ausreichend trinkst. Nimmst du nämlich zu wenig Flüssigkeit zu dir, speichert dein Körper erst recht Notreserven.

Tipp Nummer eins gegen Wassereinlagerungen ist deshalb, genug zu trinken. Neben Mineralwasser ist Tee eine gute Wahl. Einige Sorten sollen eine entwässernde Wirkung haben, zum Beispiel Brennnessel-, Birkenblätter-, Löwenzahn- und Ingwertee sowie Grüner Tee. Auch Lebensmittel mit einem hohen Wasser- und Kaliumanteil helfen dir auf natürlichem Wege, deinen Körper zu entwässern, etwa Gurke, Artischocke, Zwiebeln und Knoblauch, Avocado, Spargel, Kartoffeln, Melone und Erdbeeren sowie Haselnüsse, Cashews und Mandeln. Den Konsum von Alkohol, Koffein und Speisesalz solltest du hingegen herunterfahren.

Dein Hack to go

Unterstütze deinen Körper beim Entwässern und beuge Wassereinlagerungen vor, indem du viel trinkst, auf Speisesalz, Kaffee und Alkohol möglichst verzichtest und entwässernde Lebensmittel isst.

#11

Die 4-7-11-Methode

Dauerhafter Stress ist ungesund und sabotiert sogar dein Training. Mögliche Folgen von einem Überschuss an Cortisol im Körper – das ist das Stresshormon – können Muskelabbau, Heißhungerattacken, Müdigkeit, Einschlafprobleme und Konzentrationsschwierigkeiten sein. Keine gute Kombination, wenn du an einem bestimmten Fitnessziel arbeitest. Willst du das Maximum aus deinem Training rausholen, ist es wichtig, dass du lernst, dich zu entspannen. Die 4-7-11-Methode ist eine super simple Atemtechnik, die sofort gegen aufkeimenden Stress hilft.

Sie geht zurück auf Dr. med. Thomas Loew, Professor für Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum Regensburg. Die Methode hilft dir, eine kurze Pause zu machen und bewusst zu atmen. Damit gibst du deinem Körper das Signal, in Sicherheit zu sein und sich entspannen zu dürfen.

So funktioniert die 4-7-11-Atemtechnik:

Starte in einer entspannten Haltung, entweder im Stehen oder in einer aufrechten Sitzposition.

Atme für vier Sekunden tief ein, zähle dabei bis 4, und lass dir für die Ausatmung sieben Sekunden Zeit, zähle bis 7.

Lenke deinen Fokus beim Atmen auf den Luftstrom, wie er durch die Nase in deinen Körper strömt, die Lungen mit Sauerstoff füllt und wieder durch die Nase oder den Mund entweicht.

Wiederhole die 4-7-Atmung für elf Minuten – daher der Name 4-7-11.

Dein Hack to go

Sobald du innere Unruhe spürst, einer Heißhungerattacke nachgehen willst oder Einschlafprobleme hast, wende die 4-7-11-Atemtechnik an. Sie hilft dir, nachhaltig zu entspannen, akuten Stress abzubauen und im Training alles zu geben.

#12

Lass dich massieren

Gegen hartnäckigen Muskelkater ist jedes Mittel recht. Sportlerinnen und Sportler schwören auf die unterschiedlichsten Methoden wie aktive Erholung mit Yoga, Sauna, ein Bad in Eiswasser oder Kryotherapie. Doch welche ist die beste Strategie, um schnell wieder leistungsfähig und schmerzfrei zu sein? Laut aktueller Studienlage soll ausgerechnet das wohl angenehmste aller Mittel, die Massage, am wirkungsvollsten gegen Muskelkater sein. Das lassen wir uns nicht zweimal sagen, oder?

Was ist Muskelkater?

Muskelkater entsteht durch Mikrorisse in der Muskulatur. Belastest du die Muskeln über das gewohnte Maß hinaus, kommt es zu kleinsten Verletzungen: harmlose Entzündungen im Muskelgewebe, in die Wasser eindringen kann, so dass die Muskeln anschwellen. Durch diese Ausdehnung wiederum kommt es zu den bekannten Schmerzen, dem Muskelkater. Es ist sinnvoll, die Verletzungen erst abheilen zu lassen, bevor du das nächste Training beginnst.

Dein Hack to go

Willst du deinen Körper beim Regenerieren nach einer harten Trainingseinheit unterstützen, gönne dir eine leichte Sportmassage. Sie soll am effektivsten gegen Muskelkater helfen. Du willst noch mehr tun? Dann entdecke unsere MaxFives – das vegane Refreshment mit allen essentiellen Aminosäuren und Vitamin-B!

#13

Auf die Nüsse

Du willst Masse aufbauen, in Form von Muskulatur oder Fettgewebe? Der Schlüssel zum Erfolg ist nachweislich ganz simpel: Du musst mehr Kalorien zu dir nehmen, als dein Körper verbraucht. Wir empfehlen für einen Masseaufbau von 0,5 bis 1 Kilogramm pro Woche einen täglichen Kalorienüberschuss von 300 bis 500 Kalorien.

Gehe dabei am besten nicht sofort in die Vollen, sondern steigere deine Kalorienzufuhr in kleinen Schritten. Ansonsten kann es passieren, dass du ungewollt mehr Fett als Muskeln zulegst. Wichtig ist, dass es nicht allein auf die Menge ankommt, sondern vor allem auf die Qualität der Nahrung sowie auf eine ausgewogene Nährstoffverteilung. Deine Muskeln benötigen neben Kohlenhydraten auch gesunde Fette und vor allem den Baustoff Eiweiß, um die Muskelfasern zu reparieren und neue aufzubauen.

Vielen Sportlerinnen und Sportlern, die sich im sogenannten Bulk befinden, fällt es schwer, mehr "gute" Kalorien zu sich zu nehmen. Wenn es dir ähnlich geht, greife neben deinem Protein Shake für die Eiweißzufuhr täglich zu einer Portion Nüsse. Einfach morgens oder am Nachmittag Mandeln, Walnüsse und Cashews naschen – sie enthalten nicht nur wertvolle Kalorien, sondern auch viele gesunde Fette. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich circa 30 Gramm Nüsse zu essen, das entspricht in etwa einer Hand voll.

Dein Hack to go

Hab besonders in der Massephase immer eine Portion Nüsse parat. Sie helfen dir, deinen erhöhten Kalorienbedarf schnell und gesund zu decken.

Mehr Hintergrundwissen und praktische Tipps verraten wir dir in unserem Ernährungs-Guide für Muskelaufbau.

#14

Einmal rotieren, bitte!

Inzwischen weiß fast jeder, wie wichtig eine stabile Körpermitte ist – sei es, um schmerzfrei zu bleiben, die Sixpack-Konturen zu definieren oder besser in einer bestimmten Sportart zu werden. Kurzum: Ein kräftiger Core bildet die Basis für deine Trainingsfortschritte und anders herum wird ein schwacher Rumpf schnell zum limitierenden Faktor.

Die geraden Bauchmuskeln sind mit Sit-ups und Crunches easy aktiviert. Die seitlichen Muskelstränge und die kleinen Rückenmuskeln hingegen werden oft vernachlässigt.
Eine zeitsparende und effektive Methode, den Core von allen Seiten zu trainieren, sind Rotationsübungen. Dafür eignet sich ein Kabelzug besonders gut, aber auch mit Hanteln funktioniert das Prinzip. Der Core muss dabei antirotatorisch stabilisieren, während du gleichzeitig eine große Muskelgruppe wie Beine, Brust oder den oberen Rücken trainierst. Gute Übungen sind einseitige Cable Flys oder Split Squats mit Rotation.

Dein Hack to go

Ergänze deinen Trainingsplan durch Rotationsübungen, die primär eine große Muskelgruppe aktivieren und bei denen der Core stabilisieren muss – das spart Zeit und ist super effektiv.

#15

Der Sixpack-Trick

Ein Sixpack macht optisch viel her und ist deshalb auch eines der Top-Fitnessziele vieler Sportlerinnen und Sportler. Wenn du selbst daran arbeitest, weißt du sicher, wie schwer es oft ist, die geraden Bauchmuskeln in Gänze zu aktivieren. Bei Sit-ups und Crunches spürt man häufig nur das obere Drittel, nicht aber die untere Bauchmuskulatur. Viel Potenzial geht also verloren.

Wenn du dein gesamtes Sixpack trainieren willst, gibt es einen einfachen Hack: Spanne zusätzlich den Po an. Dadurch kippt das Becken leicht nach vorne und die unteren Bauchmuskeln sind automatisch aktiviert. Das hilft dir bei Klassikern wie Sit-Ups, aber auch bei der Plank.

Was ist das Sixpack?

Mit dem Sixpack ist die gerade Bauchmuskulatur, genauer der Musculus rectus abdominis, gemeint. Ist die natürliche Fettschicht darüber nicht zu ausgeprägt (bei Männern maximal 10 Prozent Körperfettanteil, bei Frauen maximal 15 Prozent) und ist die Muskulatur ausreichend trainiert, kann man sechs Wölbungen sehen: das Sixpack.

Dein Hack to go

Spanne bei Bauchübungen für die geraden Bauchmuskeln zusätzlich das Gesäß an. So spürst du das Sixpack erst richtig.

Wir von MaxiNutrition wünschen dir viel Spaß beim Ausprobieren und Integrieren unserer fünfzehn genialen Fitness- und Ernährungs-Hacks!

HNC Healthy Nutrition Company GmbH
Senefelderstraße 44
51469 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 460 4005 E-Mail: maxi@wehner-logistics.de
Geschäftsführer: Marc Krüger, Bastian Bienlein, Lars Reichling
Handelsregister: Amtsgericht Köln, HRB 92024
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gem. §27a UstG: DE 314411458
Copyright 2022 HNC Healthy Nutrition Company GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Weitergabe und Vervielfältigung dieser Publikation oder von Teilen daraus, zu welchem Zweck und in welcher Form auch immer sind ohne die schriftliche und ausdrückliche Genehmigung durch HNC Healthy Nutrition Company GmbH nicht gestattet. In diesem Ebook enthaltenen Informationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Alle in der Publikation verwendeten oder gezeigten Marken und Logos sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber.

Haftungsausschluss: Alle Texte, Grafiken und Informationen basieren auf Kenntnissen und Informationen, die die Redaktion als zuverlässig erachtet. Eine Gewähr für die Richtigkeit kann jedoch nicht übernommen werden. Jeglicher Haftungsanspruch muss deswegen abgelehnt werden.