

Fragwürdige Praktiken

Als wir mit Teilnehmern nach nur vier Monaten in den Dolomiten unterwegs waren, konnte man einige sehr überraschte Gesichter sehen: Unglaublich wie schnell und einfach die eigene Fitness aufgebaut werden kann! Das Ergebnis ist klar: in vier Stufen zur Höchstform oder eben **4:0 für das proMsport-Prinzip**.

Dagegen stellen wir vielfach in den Leistungstests fest, dass bisher viel zu intensiv und unregelmäßig trainiert wird. „Wer in die Berge will, muss viel Berge fahren“ war die Meinung. Nachdem das proMsport-Prinzip gelebt wird, eine „stressfreie“ und dennoch erfolgreiche Trainingsplanung, erkennen die Teilnehmer den relativen Unsinn der bisherigen Praktiken. Darum haben wir das „**proMsport-Prinzip**“ entwickelt und mittlerweile mehrere tausend Teilnehmern erfolgreich nähergebracht. Das Konzept wird ständig weiterentwickelt und verbessert. Es ist für Sporeinsteiger, Wieder-Einsteiger aber auch ambitionierte Sportler geeignet. Der Zeitaufwand liegt mit fünf bis sechs Stunden für Breitensportler vergleichsweise niedrig, für den ambitionierten Bereich werden nur knapp zehn Stunden pro Woche angesetzt.



Belastungsfaktoren / Steuermechanismen

Umfang

(Wdh. pro Woche, Länge der Ausfahrten)

Intensität

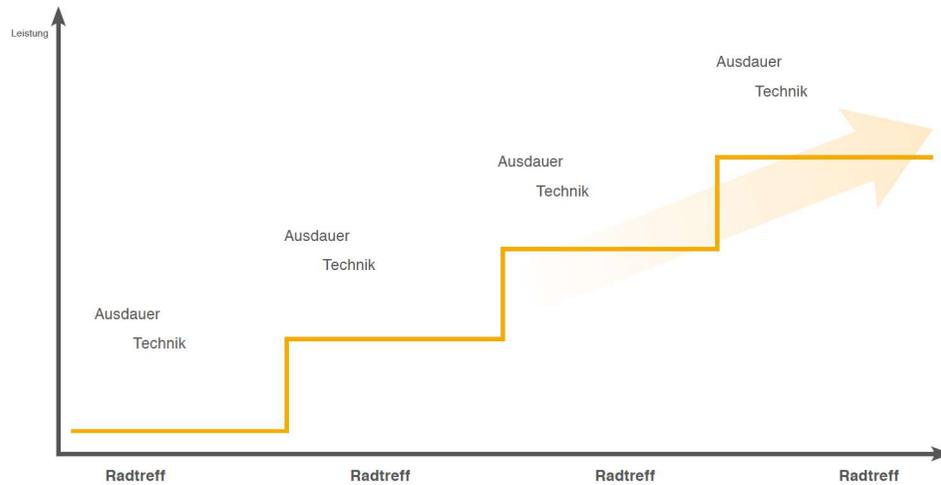
(GA 1 <-> EB
// RR <-> MTB)

Art der Übungen

(exzentrisch vs. konzentrisch // statisch und dynamisch)

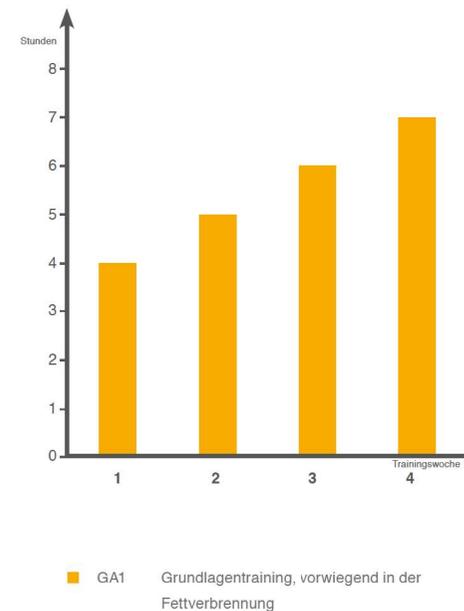
Training <-> Erholung

Das proMsport-Konzept – In vier Stufen zur Höchstform

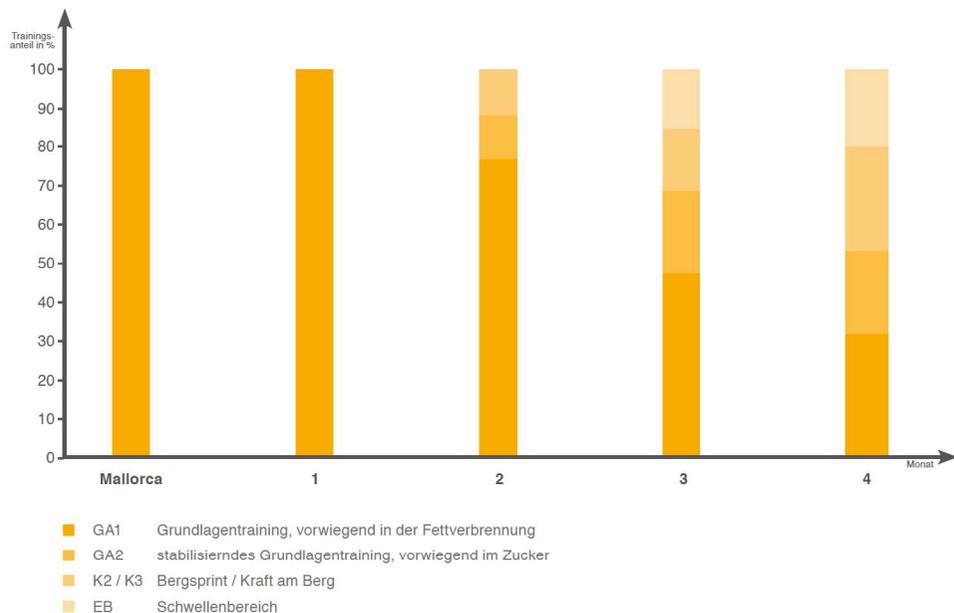


Fitness und Ergonomie + Erfahrung + Material und Fahrtechnik + Herz-Kreislauf-Training
-> **Höchstform**

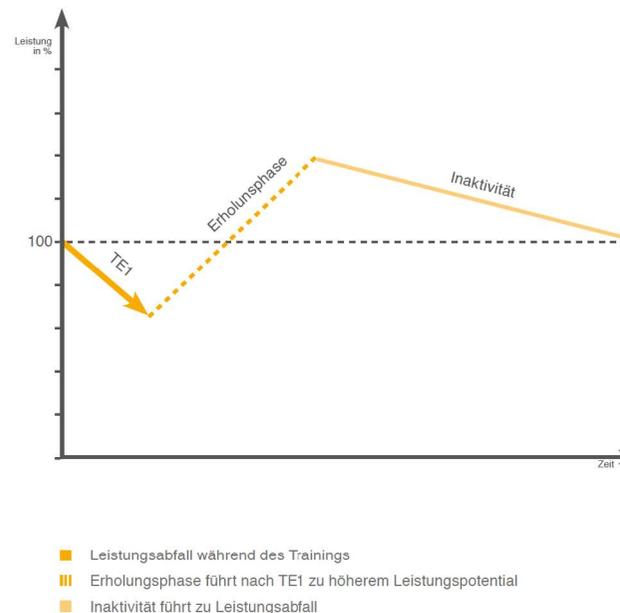
Trainingsaufbau Wochen-Zyklus



Trainingsaufbau Tageszyklus proMSport-Prinzip



Superkompensation



Superkompensation nennt man den Effekt, wenn nach einem Trainingsreiz die Erholungsphase und damit des eigentliche Trainingseffekt der Besserwerdens eintritt. Der Körper reagiert mit einer höheren Leistungsfähigkeit als vorher (über dem Ausgangswert von 100%). Wenn man sich innerhalb einer bestimmten Zeit nicht mehr „reizt“, dann verliert der Körper seine Leistungsfähigkeit wieder. Dieser Effekt wird „Use or loose“ genannt. Je länger der Aufbau der Leistungsfähigkeit war, desto langsamer vergeht er auch wieder. Aber desto schneller kann der Körper die Leistungsfähigkeit wieder aufbauen. Dennoch wirken sich Trainingspausen von zwei Wochen vor allem beim Radtraining sehr schnell negativ aus.

Training und Superkompensation

Durch Bewegungsreize wird der Körper aus seiner Balance gebracht. Die Antwort auf diese Störung erzeugt eine positive Anpassung auf den Reiz. Wir und auch die Teilnehmer werden besser und fitter.

Dazu braucht es aber einen entsprechenden Reiz, der minimal mehr als das eigene Sofa bedeutet aber entgegen vieler landläufiger Meinungen eben kaum oder keine maximale Leistung benötigt.

Im Gegenteil, die Leistungsverbesserung findet für den Breiten- und Gesundheitssportler vor allem im ruhigen und gleichmäßigen Pulsbereich statt. Einzelne Reize in höheren Pulsbereichen unterstützen allerdings die positiven Effekte.

Hinweis

Die alte Volksmeinung „viel hilft viel“ ist leider falsch. Besser muss es heißen, „mit Köpfchen trainieren“. Effektives Training beinhaltet einen guten Mix aus verschiedenen Impulsen. Daher auch der Name „Impulstraining“.



Energiebereitstellung

Phosphate (ATP & KP) – (Stoffwechsel):
Trainingsform: Ultra-Kurzzeit Intervalle, K1, K2

Fett-Stoffwechsel:

Trainingsform: Dauermethode, GA 1

Kohlenhydrat-Stoffwechsel:

Trainingsform: Dauermethode + längere Intervalle GA 2, K3, EB, SB, WSA

Eiweiß-Stoffwechsel:

keine Methode, nur in der Regeneration

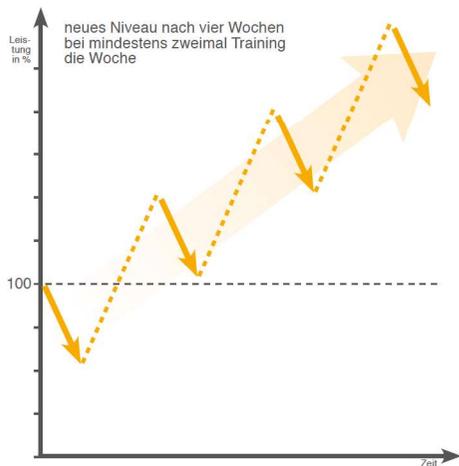
Dosierung

Sport als Medikament

Verschiedene Professoren (z.B. Prof. W. Hollmann) haben Sport als Medikament mit positiver Wirkung auf das gesamte Herz-Kreislauf-System bezeichnet. Dabei spielt die Dosierung und die Kontinuität eine herausragende Rolle.

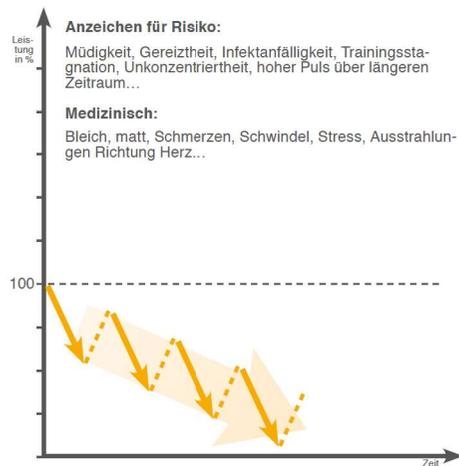
Eine gute Herz-Kreislauf-Verbesserung kann bereits mit vier bis sechs Stunden pro Woche erreicht werden. Dabei steigert sich die Immunabwehr und allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein. Die Gesundheitswirkung ist dabei im ruhigen und damit weitestgehend Fettstoffwechselbereich relativ gut geeignet.

Die richtige Dosierung macht den Unterschied



■ TE 1, 2, 3, 4
 ■ Erholungsphase

Zu viel des Guten



■ TE 1, 2, 3, 4
 ■ Erholungsphase

Regeneration

Zu viel (zu intensive) und zu frühe (intensive Einheiten ohne Regeneration) Trainings- bzw. Bewegungseinheiten können sogar negativ wirken. Sobald eine Erkältung oder Infekt erkennbar ist oder Ruhetage fehlen (beides reagiert u.a. mit erhöhtem Ruhepuls), ist auf eine ruhigere Bewegung, sprich Regenerations- maximal Grundlagenbereiche zu achten. Aber: bei Fieber und nach Fieber mindestens drei Tage absolute Ruhe einhalten! Das ist sehr gefährlich wegen unerkannter Herzkranzkrankung und Todesgefahr!

Hinweis

Eine gute Herzkreislauf-Verbesserung kann bereits mit vier bis sechs Stunden pro Woche erreicht werden. Ab etwa 12 Stunden Ausdauersport pro Woche, verliert der positive Effekt an Wirkung. Und bei mehr als 15 Stunden ist auf eine gute Supplementation von Vitaminen zu achten.

Erholung

Aktive Erholung

- andere Sportarten wie bspw. Laufen, Schwimmen, Skating...
- dabei ist sehr wichtig: ruhiges Ausfahren mit geringer Intensität = Kompensation

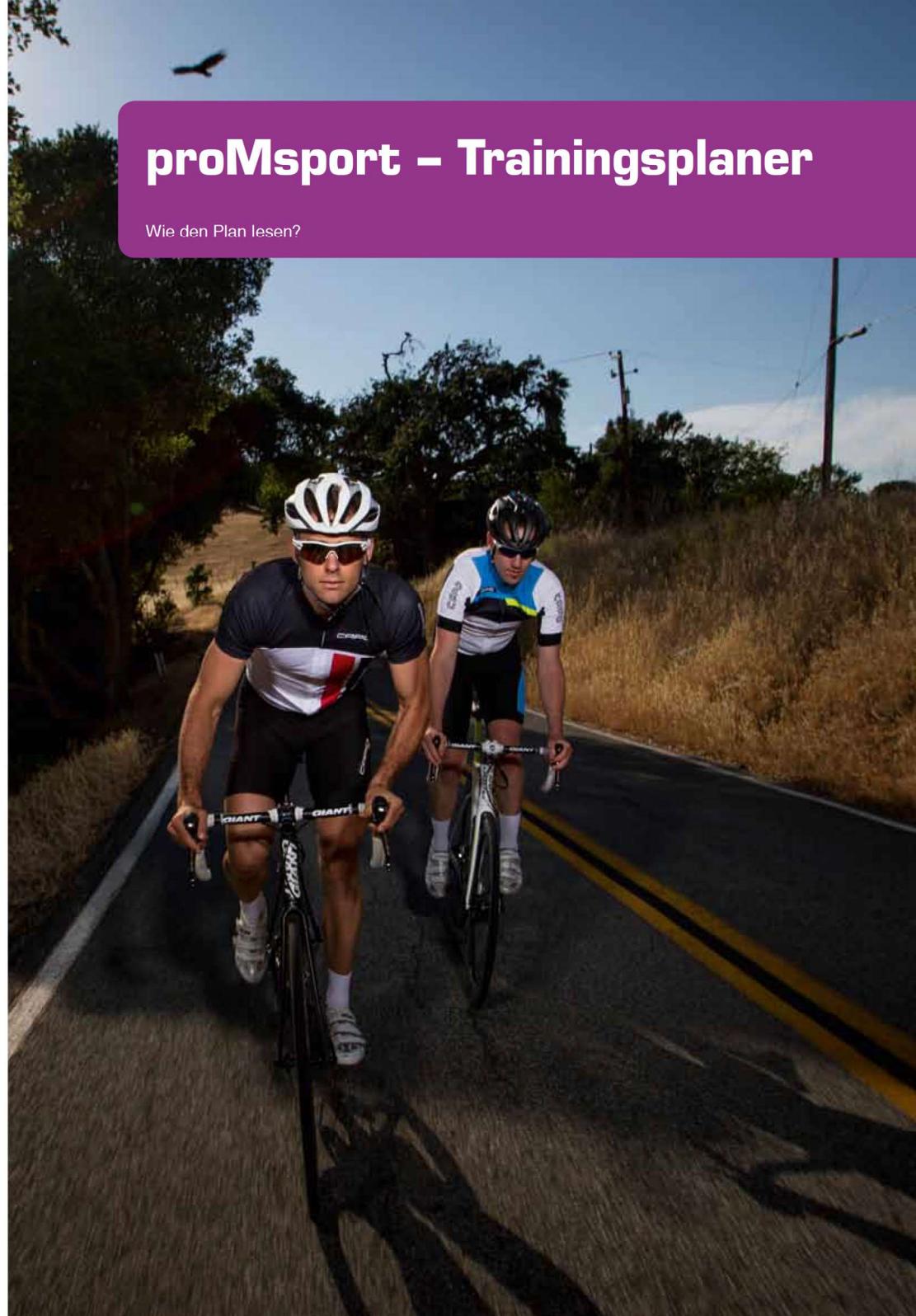
Passive Erholung

- Sauna, richtig schwitzen
- Ruhe, Badewanne, ausspannen
- Massagen

Sportler erzählen immer wieder, dass Sie von einer Erkältung in die andere rutschen. Kaum ist die erste „Immunschwäche“ vorüber fangen die sehr eifrigen Sportler wieder mit dem intensiven Training an. Dabei wird gerne versucht die vergangenen Einheiten aufzuholen und es wird fälschlicherweise gleich noch mehr als vorher trainiert.

proMsport – Trainingsplaner

Wie den Plan lesen?



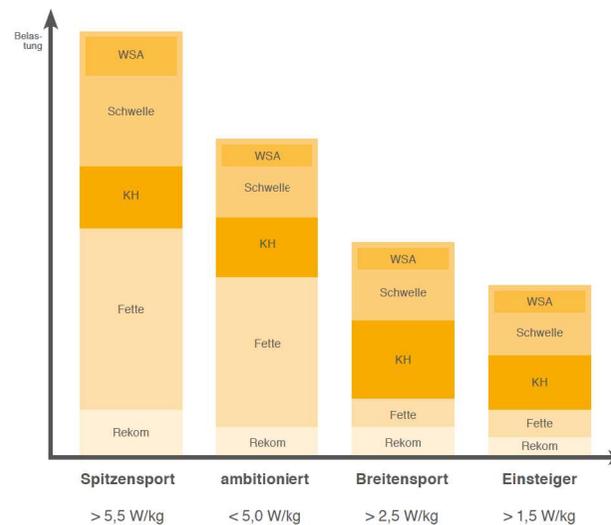
Ablauf Ausdauer

- IP 1** Grundstellung + Bremsen
- IP 2** Ausdauer
- IP 3** Hindernisse hoch/runter, anfahren, Notabstieg
- IP 4** enge Kurven und Spitzkehren
- IP 5** Ausdauer Kraft
- IP 6** Technik Gelände
- IP 7** Ausdauer Entwicklungsbereich
- IP 8** Abschlußtour / Fahrtspiel

Grundsätzliches zu Herzfrequenz-Zonen



Verdeutlichung der Leistung



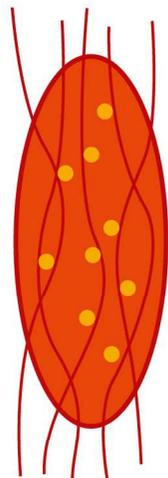
Grundlagen und Intervalle

Wenn man die Ziele und Reize verstanden hat, ist eine Trainingsplanung einfach zu verändern. Allerdings sollte man sich sicher sein, dass die Ziele auch verstanden sind!

Hinweis
GA-Training ist sicherlich sehr wichtig. Spätestens ab dem dritten Monat sollten unbedingte Intervalle eingebaut werden, weil diese für die Kraftentwicklung wichtig sind. **Nur Touren zu fahren ist schön aber nicht effektiv.**

Je höher der Leistungsstand umso mehr braucht es diese Intervalle und umso weniger sind die langen Grundlagen nötig (HIT-Training).

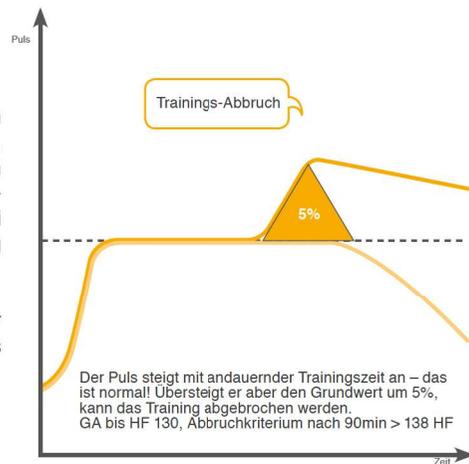
Was passiert beim Stoffwechseltraining?



Kleine Fettzellen werden in die Muskulatur eingelagert, die viel Energie auf kleinem Raum speichern. Die Aufspaltung erfolgt aber nur bei relativ geringer Belastung (Fettstoffwechselzone).

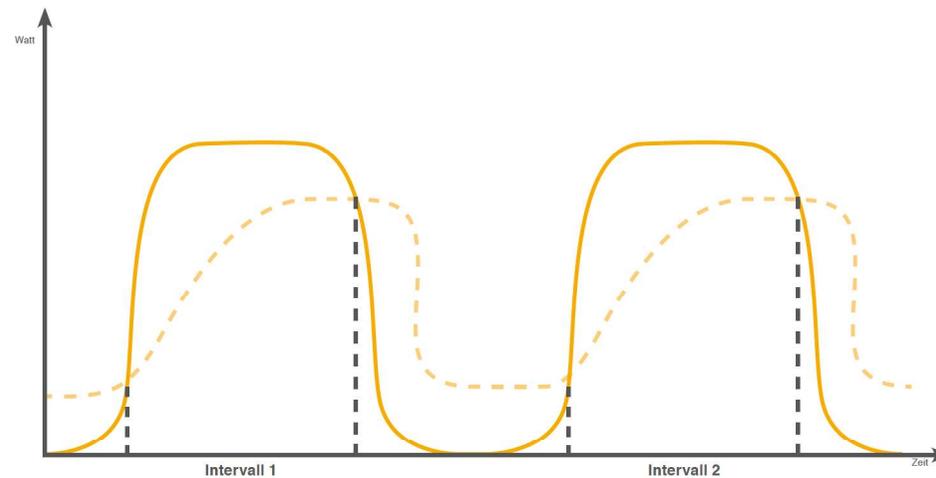
Wird es intensiver (GA2 oder EB, SB, WSA) wird Zucker als Energieträger verwendet.

Veränderung der Herzfrequenz im Grundlagen-Training



- Herzfrequenz
- Watt

Veränderung der Herzfrequenz im Intervalltraining



- Verhalten der Wattleistung
- ||| Herzfrequenzverlauf

Modell eines Muskels

■ Fettzelle

Trainingsmethodik

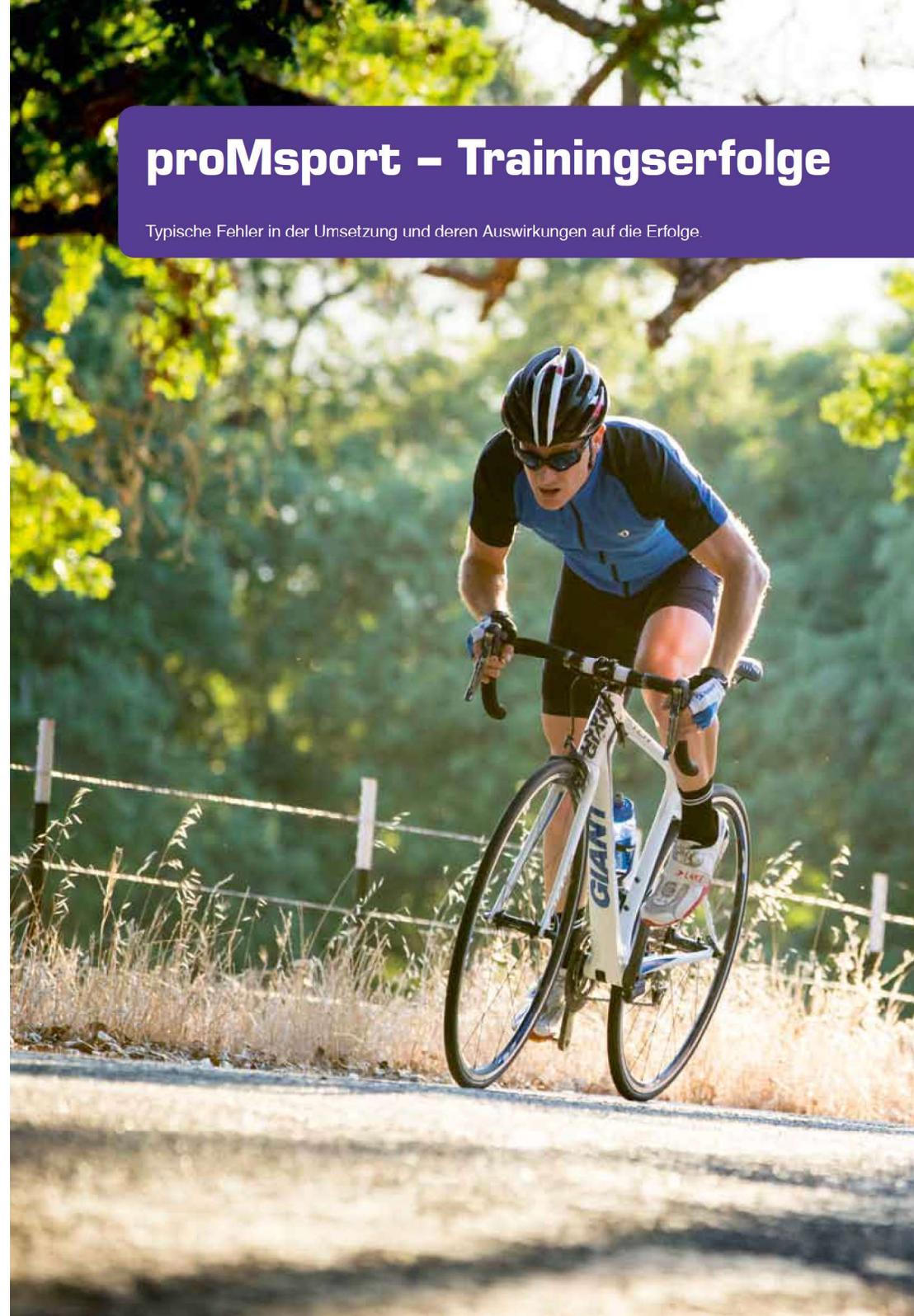
Trainingsform	Methode	Ziel	Intensität	Umfang
Extensives Grundlagen- ausdauertraining	intensive Dauermethode GA 1	Gesundheitliche As- pekte, Festigung der Ausdauer, Fettstoffwechsel- training	Laktatwerte deutlich unter- halb der anaero- ben Schwelle (50–77%)	1–5 Stunden, > 5 Stunden ist kein wei- terer messbarer Nutzen feststellbar – vielleicht mental oder beim Sitz- fleisch...
Intensives Grundlagen- ausdauertraining unter Dauerbelastung	extensive Dauermethode GA 2	Verbesserung der Herz-Kreislaufleistung und der Glykogenaus- nutzung	Belastung bis zur anaeroben Schwelle, i. d. R. aber 77–85%	30–120 Minuten
Intensives Grundlagen- ausdauertraining unter Intervallbelastung	intensive Intervallmethode EB	Verbesserung der Herz-Kreislaufleistung und der Glykogenaus- nutzung	Im Bereich der anaeroben Schwelle (nicht darüber)	20–90 Minuten

Trainingsplan lesen

pro/sport		TRAININGSPLAN			
Trainingswoche (TW) ab Start der Aktion	Terminvorschlag	Inhalt	Ernährungshinweis	Bemerkungen	
TW 1 – Start 02. April	Trainingsstart = Trainingswoche	Gruppenfahrt ca. 90 min GA1	Trinkflasche – nur Wasser, Regenera- tion Eiweiß	Ernährungshinweise zur Regeneration usw.	
		Gruppenfahrt ca. 120 min GA1	Trinkflasche – nur Wasser, Regenera- tion Eiweiß	1x je 3 min TF – 80 // 100/ 80 // 100 // 80 // 100	
zzgl.	So	Gruppenfahrt ca. 120 min GA1	Trinkflasche – nur Wasser, Regenera- tion Eiweiß	TF 90	
TW 2	Wochentag	Gruppenfahrt ca. 90 min GA1	Trinkflasche – nur Wasser, Regenera- tion Eiweiß		
	13. April	Gruppenfahrt ca. 150 min GA1	Trinkflasche – nur Wasser, Regenera- tion Eiweiß	TF = Trittfrequenz HF = Herzfrequenz TF – 5 min 90 // 3 min 100 // 2 min 80 // 3 min 100 // 5 min 90	
zzgl. freierwilliger Termin	So	Gruppenfahrt ca. 120 min GA1	Trinkflasche – nur Wasser, Regenera- tion Eiweiß	TF 90	
TW 3	Wochentag	Gruppenfahrt ca. 120 min GA1	Trinkflasche – nur Wasser, Regenera- tion Eiweiß	1x je 3 min TF – 80 // 100/ 80 // 100 // 80 // 100	
	Impulstraining K3 20.04.	Gruppenfahrt ca. 90 min GA1 + K3 – Impulstraining	Trinkflasche – Kohlehydrate, Regenera- tion Recovery	K3 – 3 x 8 min + 1 x Umsetzung, voll- ständige Pause	
zzgl. freierwilliger Termin	So	Gruppenfahrt ca. 120 min GA1	Trinkflasche – nur Wasser, Regenera- tion Eiweiß	TF 90	
TW 4	Wochentag	Gruppenfahrt ca. 120 min GA1	Trinkflasche – nur Wasser, Regenera- tion Eiweiß	1x je 3 min TF – 80 // 100/ 80 // 100 // 80 // 100	
		Gruppenfahrt ca. 150 min GA1 + 30 min K3	Trinkflasche – Kohlehydrate, Regene- ration Recovery	K3 – 3 x 8 min + 1 x Umsetzung, voll- ständige Pause	
zzgl. freierwilliger Termin		Gruppenfahrt ca. 120 min GA1	Trinkflasche – nur Wasser, Regenera- tion Eiweiß	Umsetzung: hohe TF = TF > 100	
TW 5	Wochentag	Gruppenfahrt ca. 90 min GA1 + 40 min K3	Trinkflasche – Kohlehydrate, Regene- ration Recovery	K3 – 4 x 8 min + 1 x Umsetzung, voll- ständige Pause	
	Sa	Gruppenfahrt ca. 180 min GA1	Trinkflasche – nur Wasser, Regenera- tion Eiweiß		

proMsport – Trainingserfolge

Typische Fehler in der Umsetzung und deren Auswirkungen auf die Erfolge.



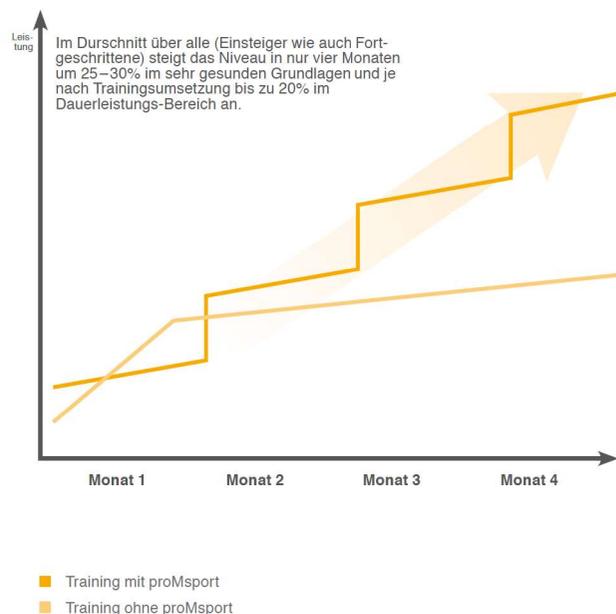
Typische Teilnehmer Probleme

In der Nachtest-Phase der Leistungsdiagnostik konnten wir sehr gut die Trainingsfehler der Teilnehmer erkennen. Einige hatten die Grundlagen für nicht so wichtig gehalten und einige meinten, die Intervalle sind weniger erfolgreich.

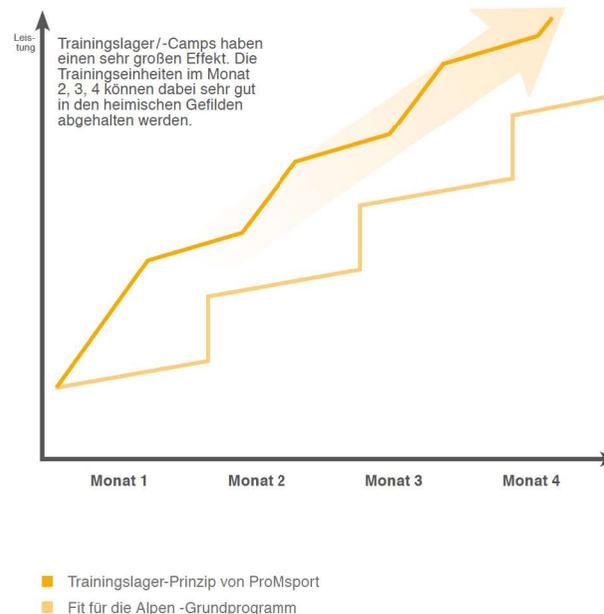
TIPP

Grundlagen sind das Wichtigste überhaupt um besser zu werden!

Das proMSPORT Konzept - 1. Jahr Training



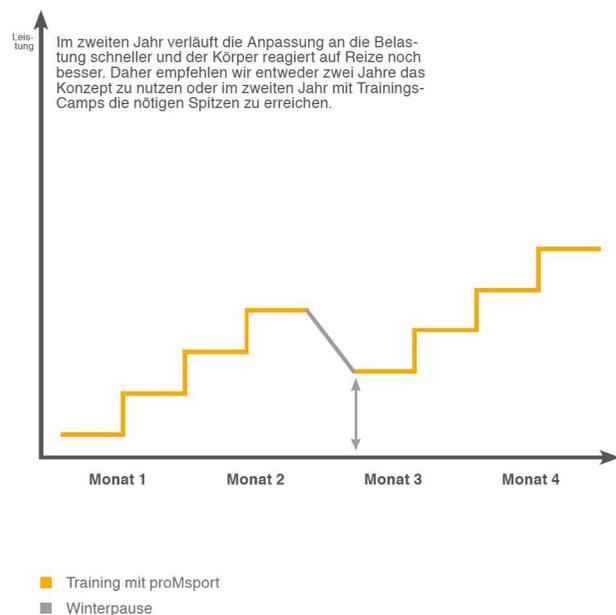
Camps Vorteile



Leistungseinschätzungen

	Schneller Sepp	Langsamer Lukas	Flotte Biene
Alter	56 Jahre	38 Jahre	23 Jahre
Gewicht	102 kg	80 kg	57 kg
Leistungsschwelle	225 Watt	190 Watt	166 Watt
Watt pro kg Berge / EB	2,2 Watt / kg	2,4 Watt / kg	2,9 Watt / kg

Das proMSPORT Konzept - 2. Jahr Training



Trainingslager Effekte

Der Effekt der Leistungssteigerung ist durch Trainings-Camps oder intensive Blockbildung (drei bis fünf Tage hintereinander im Monatsverlauf) nochmals deutlich zu steigern.

Das gilt für ein Trainingslager im Frühjahr, was enorm auf die Grundlagenausdauer schlägt, als auch für Blöcke in den nachfolgenden Monaten (intensive Trainingstage hintereinander).

Probiert es einmal selbst aus und besucht solche Trainings-Camps oder Trainingslager – gerne auch bei uns. Info unter www.proMSPORT.de

Die Leichtigkeit des Seins

Windschatten ist noch ein nutzbarer Trick, welcher insgesamt noch mehr für weniger Gewicht spricht. Dieser Windschatteneffekt kann **bis zu 30%** ausmachen. Sprich der 300 Watt-Mensch bietet dem Leichtgewicht bei günstiger Fahrweise bis zu 90 Watt an Energieeinsparung. Am Berg ist der Effekt aufgrund der langsameren Geschwindigkeit nur bedingt wirksam. Windschatten macht sich ab ca. 25 km/h bemerkbar und nimmt im Quadrat zur Geschwindigkeitssteigerung zu!

Hinweis

Viele neigen dazu, „alte Zeiten“ von vor x-Jahren als Grundlage einer Gruppeneinteilung für sich zu nutzen. Man sollte ehrlich sein, wenn die Gruppe zu langsam oder zu schnell wird, besser wechseln und den richtigen Trainingsbereich erleben. Das macht Spaß und bringt wirkliche Trainingsvorschritte.

Belastung und Ernährung

Ein klassischer Fall von **verfehlter Wirkung** einer gut gemeinten Aktion ist die Zufuhr von Kohlenhydraten während einer Grundlageneinheit. Diese Grundlagen finden idealerweise in einem ruhigen Pulsbereich statt und nur durch Zufuhr von Wasser oder anderen kohlenhydratfreien Getränken wie Tee oder Fatburner.

Die entsprechenden Daten gibt es via Leistungsdiagnostik oder einer Wattmessstrecke.

Aktuelle Wattsysteme

Aktuelle Systeme kosten rund 800 € bis zu 3.500 €. Dafür entfallen alle weiteren Leistungstests, die immerhin pro Jahr auch rund 100 € bis 150 € kosten können! Und es ist wesentlich besser investiert als in noch leichtere Räder etc.

Wer mit wem?

Grundlagen haben einen großen Raum im Training. Sind diese gut angelegt, kann intensiver trainiert werden, ob und wie intensiv ist von der Zielsetzung und vom aktuellen Ist-Zustand abhängig. Ich sollte aber wissen, wo ich stehe. Daher ist auch hier wieder eine Leistungsdiagnostik nützlich.

Wer kann mit wem eigentlich gut trainieren? Das ist immer die gleiche Fragestellung, wenn es um Gruppentraining geht. Eine gute Methode stellt die Watt pro Kilogramm Körpergewicht dar (W/kg KG), weil diese zwei Dinge verdeutlicht.

1. Einmal die Leistungsfähigkeit der Ebene und
2. die Leistungsfähigkeit am Berg!

W/Kg = W/KG

Jeder kann seine Leistungsdaten selbst überprüfen. Dafür verwenden wir einen relativ einfachen aber meist unbekanntenen Wert, der sogenannte „Watt pro Kilogramm“ – Wert, kurz W/Kg. Damit können die eigenen Werte und Entwicklungen nachgeprüft und vor allem mit anderen Systemen und anderen Instituten verglichen werden. Dieser Leistungswert steht zweimal in praktisch jeder Auflistung:

1. Grundlagen (GA1) steht eine HF-Angabe und ein Wattwert.
2. Entwicklungsbereich (EB) oder Schwellenleistung; andere Werte aber gleicher Aufbau.

Jetzt kann jeder seine Körpergewicht des Testtages mit dem Wattwert in Relation setzen: Watt pro Kilogramm = Wattwert geteilt durch Körper-

Im Prinzip auch hier wieder ganz einfach: eine 100kg schwere Person kann beispielsweise 300 Watt in der Ebene (= 3 W/Kg) bringen, was als Beispiel 35km/h entsprechen könnte. Am Berg ist es von den Steigungsgraden abhängig, aber bei einer Steigung von 5% sind dies angenommen 11km/h an der Schwellenleistung. Soweit so gut.

Wenn nun unser Beispiel mit 100kg mit einem Leichtgewicht von nur 50kg Gewicht gemeinsam Radfahren würde, dann muss auch das Leichtgewicht in der Ebene 300 Watt bringen, wenn beide im Wind fahren würden! Im Umkehrschluss muss das Leichtgewicht von 50kg nun 6 Watt/Kg bringen und das entspricht dann schon einem Elitefahrer von internationalem Rang!

Am Berg sieht die Rechnung für das Leichtgewicht besser aus. Angenommen, die Person schafft keine 300 Watt aber vielleicht 200 Watt, dann entspricht dies schon 4 Watt/Kg. Das ist schon ordentlich und die Person hat damit gut 30% mehr Leistung am Berg gegenüber dem Schwergewicht. Die Folge ist nun leicht zu verstehen und logisch. Das Leichtgewicht fliegt den Berg hoch, während der Schwere sich abmühen muss. In der Ebene ist es eher umgekehrt.

gewicht. Das ergibt zwei Werte, einmal für die Grundlagen und einmal für den Dauerleistungsbereich (EB). Diese beiden Werte kann man nun mit den Nachtestwerten vergleichen und erhält so einen Absolutwert oder einen Relativwert (Prozentangabe).

Achtung

Die Angaben sind bei der **Laktatdiagnostik für den GA1-Bereich leider beim Radfahren recht ungenau**. Auch eine Analyse mit einem einfachen Röhrchen-Messsystem wie von der Firma „Aerolution“, welches oft in Fitnessstudios verwendet wird, ist nicht wirklich gut. Das ist meist ein gerechneter Wert und nicht wirklich einhergehend mit dem eigentlichen Fettstoffwechselbereich. Also Vorsicht mit diesen Daten, sie sind fehlerbehaftet.

proMsport – Ernährung

Das Gewicht ist im Radsport eine wesentliche Größe. Auch weil unnötige Masse mitgeschleppt, beschleunigt oder einfach nur bewegt werden muss. Das kostet „Körner“, wie der Sportler sagt. Das proMsport-Konzept wird durch Ernährungshinweise ergänzt. Wir empfehlen das gute Konzept „leichter Leben in Deutschland“ der Apotheker-Innung. Dort gibt es gute Kochbücher, Rezeptsammlungen und einfach und effektive Vier-Stunden-Kurse.



Ernährung

Ernährung und Abnehmen ist immer wieder ein großes Thema, weil fast jeder gerne einige Kilo abnehmen will. Dabei ist es im Prinzip auch einfach: weniger Energie (Essen) aufnehmen und mehr Energie (Bewegung) verbrauchen.

Problem Fitnessstudio

Hier wird gerne via Spinning und Krafttraining versucht, mehr Muskelmasse und damit einen höheren Grundumsatz zu generieren. Damit wird meist der Umsatz des Studios erhöht, weniger der energetische Umsatz des Sportlers...

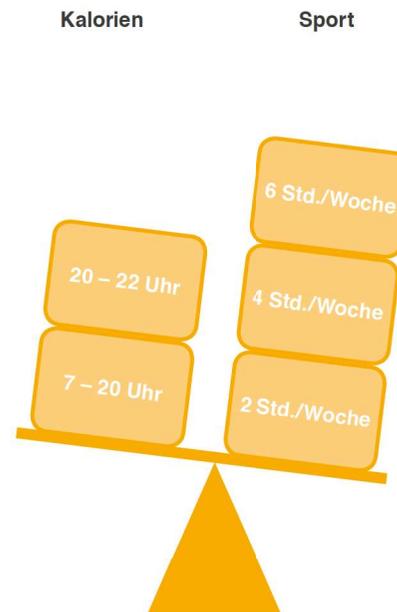
Ernährungsgrundlagen 1

	Phosphat	Fett (F)	Kohlenhydrat (KH)	Eiweiß (P)
Kcal Energie pro Gramm		Ca. 9kcal	3,9kcal	Ca. 7kcal
Energiebereitstellung	Kurzzeitig bis ca. 10s	Ab 30min. bis sehr lange!	Ab 20s bis ca. 2,5Std.	Letzte Reserve
Nutzen	Sprint, kurze Antritte	Langzeitspeicher	Kurzzeit und Mittelzeit	Ultra-Langzeit und Regeneration
Speicher im Körper	Zellulär	Körperfett, Leber	Muskel, Leber	Muskel = Eiweiß
Speichergröße	Minimal, wird ständig erneuert!	5% bis 50% Anteil am KG	1,2 kg bis 1,5 kg Quasi unabhängig vom Körpergewicht!	
Rechenbeispiel		60kg: 3 bis 30 kg mit 27.000kcal bis 270.000kcal	60kg 1.680kcal bis 5.850kcal!	

Ernährungsgrundlagen 2

	Fett (F)	Kohlenhydrat (KH)	Eiweiß (P)
Kcal Energie pro Gramm	Ca. 9kcal	Ca. 3,9kcal	Ca. 7kcal
Energiebereitstellung	Grundlagentraining, Verbesserung des Fettstoffwechsels, Steigerung des Schlag- und Herzvolumens, blutdrucksenkend, HF-Absenkung, Immunabwehr gesteigert, Ökonomisierung der intramuskulären Arbeit (Trittfrequenzabhängig)	Aufbautraining, Steigerung des Schlag- und Herzvolumens, Ökonomisierung der intramuskulären Arbeit, Muskelaufbau (Trittfrequenzabhängig)	Regeneration
Nutzen	Durch Zufuhr von Kohlenhydraten (Getränke, Riegel, Gel, Kaffee mit Zucker etc.) während der Belastung, zu hohe Pulsbereiche über zwei Minuten Dauer wird der Fettstoffwechsel gestoppt und geht in den KH Stoffwechsel, sprich Zucker, über! -> Ziel verfehlt.	Keine, einzige Ausnahme bedeuten evtl. Fastenkuren und sicher Krankheiten!	Kurz nach der Belastung erreicht eine eiweißreiche Ernährung wesentlich bessere Ergebnisse für die Erholung als „normale“ oder KH-reiche Ernährung. Ideal sind sogenannte Recovery-Drinks, die viel besser sind als Apfelschorle oder Müsli und Co., weil schneller verfügbar und bessere Aufnahme!

Gewichtsmanagement und Sport 100kcl am Tag



Angenommen **pro Tag** werden nur **100kcal** weniger verbraucht als wir zu uns nehmen. Also ein Stück Apfelkuchen oder 1/2 Tafel Schokolade oder ein alkoholfreies Bier pro Tag, dann ergibt sich eine **Zunahme von vier Kilogramm pro Jahr**. Das ist eigentlich nicht viel, fördert unsere Trägheit ab dem 35. Lebensjahr ungemein und mit 40 Jahren sind schon 20 Kilogramm zu viel auf den Rippen! Die negativ Spirale beginnt...

Im Klartext

100kcal am Tag bedeuten 78g (Fettansammlung) pro Woche, oder 330g pro Monat oder vier Kilogramm pro Jahr und in fünf Jahren 20 Kilogramm.

Kalorientabelle

Getränke	Einheit	Kcal	Speisen	Einheit	Kcal
Bier Export Hell	500 g	216	Kartoffelchips	100 g	535
Bier Kölsch	500 g	230	Bananenchips	100 g	326
Bier alkoholfarm (max. 1,5 Gew% Alkohol)	500 g	275	Magnum Weiss	1 Stück	284
Bier alkoholfrei (<0,5 Gew% Alkohol)	500 g	144	Cremissimo Eiskompositionen Panna Cotta	100 g	223
Kirschwasser	100 g	242	Apfelkuchen aus Hefeteig fettarm	100 g	144
Quellwasser	1000 g	0	Apfelkuchen gedeckt aus Mürbeteig fettreich	100 g	229
Colagetränke kalorienarm	500 g	20	Milchschokolade	100 g	536
Cola Mix	500 g	225	Pommes Frites	100 g	157
			Nudel-up Bolognese mit Schweinefleisch	100 g	95
			Magnum Weiss	1 Stück	79
			Lust auf Gemüse Gemüsegericht mit Reis	100 g	158
			Jägerschnitzel	100 g	250
			Weissbrot	100	229
			Wildpaste Brotaufstrich	100	322

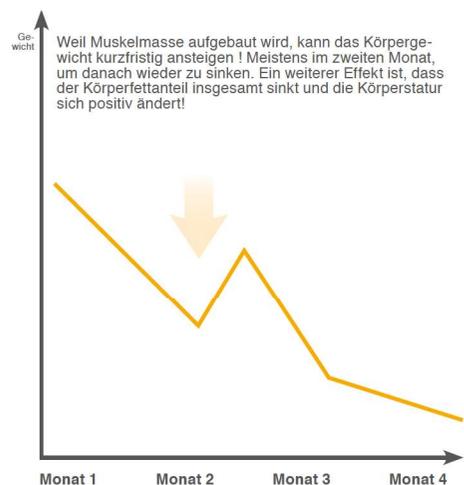
Ernährung

Im Prinzip ein einfaches Thema, wenn man bedenkt, wie viel in Zeitschriften, Magazinen, Radio und anderen Medien über Essen, gesundes Essen oder auch nur Gesundheit veröffentlicht wird. Und doch ist Ernährung eines der zentralen Themen von Übergewicht und Zivilisationskrankheiten wie bspw. Diabetes Mellitus.

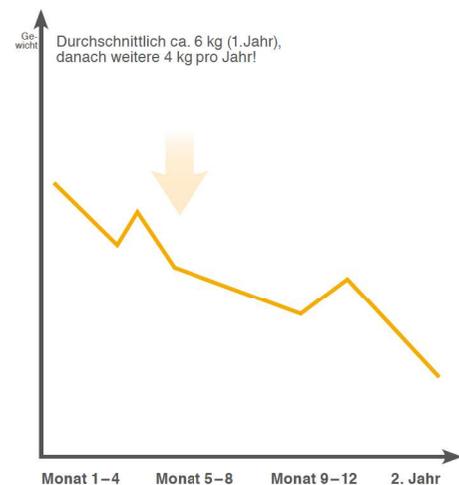
Ich kann mich erinnern, wie ich einmal mit einem Freund geradelt bin, der kaum trainiert hatte und entsprechend belastet war. Wir sind eine kleine Runde mit vielleicht zweieinhalb Stunden geradelt und kamen an einen wirklich mini-kleinen Anstieg. Für ihn war es aber schon zu schnell und weil wir Radfahrer selbst oft genug eitel sind und keine Blöbe geben wollen, wird halt mit Vollgas hochgezogen. Oben angekommen, war er platt und musste sofort in einen kleinen Laden und sich aufputschen. Er fragte mich, ob er mir was mitbringen sollte. Ich hatte keinen Hunger, sagte ihm aber „ja gerne“! Mitgebracht hatte er zwei Dinge:

1. für mich eine reife Banane, wofür ich mich bedankte
2. für ihn einen LKW - also einen Leberkäswecken! Seine Tour war dann trotzdem gelaufen... Gesunde Ernährung sieht anders aus!

Das proMSPORT-Konzept - Ernährung



Das proMSPORT-Konzept - Gewichtsverlust



proMSPORT - Ernährungserfolge

In vier Monaten schaffen die Teilnehmer im Durchschnitt etwa sechs Kilogramm abzunehmen. Manche sogar bis 22 Kilogramm in einer einzigen Saison mit proMSPORT. Wer nicht abnehmen muss, baut statt dessen Muskelmasse auf, aber das ist ein anderes Thema.

Im Prinzip ist es einfach

Mehr Bewegung in den Alltag bringen und weniger schädliche Kalorien rein futtern. Wer mich kennt, weiß, dass auch ich gerne abends füttere. Dann leider auch viel Süßes was sich eben in meinem „Ranzen“ ansammelt. Aber auch ich habe bestimmt schon fünfzehn Kilo abgenommen.

Bewegung vs. Kalorien

In der Leistungsauswertung steht, wie viel Kalorien wir bei einer Stunde Bewegung mit einer bestimmten Herzfrequenz verbrauchen. Angenommen 400 kcal pro Stunde, dann bedeutet es für unser Training, dass wir bei sechs Stunden Training etwa pro Woche 2.400 kcal mehr verbrennen. Das sind im Idealfall rund 300 Gramm unseres Hüftgoides. In der Zeit nehmen wir aber

auch keine zusätzlichen Kalorien über das Feierabend-Bier oder Chips etc. zu uns.

Wenn wir nur **Wasser in den Grundlagenzone** zu uns nehmen, sind das als positive Bilanz in den sechs Stunden Sport leicht 5.000 kcal pro Woche oder in 16 Wochen rund 80.000 kcal. Soviel wie bei einer Tour de France-Teilnahme! In Gewicht sind das leicht rund acht bis zehn Kilogramm, die durch mehr Muskelmasse (+ 2.4 kg) wunderbar auf das schöne Ergebnis von sechs bis sieben Kilogramm einpendelt. Weil aber viele über Jahre aktiv bleiben bzw. werden, kann der altersbedingte „Verfall“ gestoppt oder zumindest verlangsamt werden.

Wer dann noch etwas mehr auf die Ernährung achtet, der kann leicht zehn bis fünfzehn Kilogramm verlieren.

Mogelpackung Spinning

Der Erfolg ist oft sehr enttäuschend. Das liegt meist daran, dass gerade im **Spinning zu intensiv trainiert** wird und damit der Fettstoffwechsel nicht angesprochen wird. Die Kraft wird zwar aufgebaut, aber im ungünstigen Kohlenhydratbereich (Zuckeranteil). Damit ist meistens noch falsche Ernährung direkt nach dem Sport (Eiweißshakes und Zuckergetränke) für den völligen Verlust des Fettstoffwechsels im Fitnessstudio einhergehend.

TIPP

Besser wäre es im ruhigen aber langen Fettstoffwechsel zu arbeiten und danach nur Wasser zu trinken.

Aber Vorsicht: das geht nur, wenn der Bereich nicht intensiv ist. Wer keinen Spiroergometrie-Test machen kann, dem sei alternativ ein Own-Zone-Test (Polar Uhr) versuchsweise angeraten. Diese Werte scheinen für den ruhigen Herzfrequenz-Bereich gut zu funktionieren.

TIPP

- Wasser trinken
- sich mehr bewegen und
- Herzfrequenz beachten

TIPP

Bei aller Liebe: das Leben nicht vergessen!