

2020 Frühlings-Challenge - Fastenzeit mal anders

Falls fasten nicht so dein Ding ist, habe ich nachfolgend ein paar Ideen für dich, wie du die Fastenzeit trotzdem zu deinem Vorteil nutzen kannst. Das Angebot steht dir kostenfrei zur Verfügung. Wenn du an einem der beiden Wettkämpfe teilnehmen möchtest, kannst du dies gegen einen Beitrag von 5 Euro tun.

- Was:** **Mehr essen, um weniger zu wiegen.** Klingt komisch, is aber so! :-)
Ach ja...und a bisserl Sport
- Wo:** Wo du willst
- Wann:** Vom 26.2. bis 9.4.2020 (Aschermittwoch bis Gründonnerstag)
- Warum:** Ohne Verzicht, Heißhunger oder schlechte Laune abnehmen und am Beach Body arbeiten.
- Wie viel:** 5 Euro Spende für einen guten Zweck, wenn du an der Challenge teilnimmst.

Aufgaben:

Minimal:

1. trink ca. 10 bis 15 Minuten vor jeder Mahlzeit 2 Gläser Wasser
2. beginn jede Mahlzeit mit einer Frucht (Apfel, Birne, Tomate), einem Salat oder einer Suppe (unter 100 kcal)

Moderat:

3. bewege dich zusätzlich 60 bis 90 Minuten pro Tag (zügig gehen, laufen, radeln, schwimmen, putzen, tanzen, ...)

Intensiv:

4. absolviere außerdem das beigefügte Krafttraining 6 Mal pro Woche (die Trainingsdauer darf von den 90 Min. abgezogen werden)

Teilnahme:

Du brauchst kein Kunde im Stromstüberl zu sein. Anmeldezeitraum ist ab jetzt bis zum 25.02.2020 (Faschingsdienstag). Diesmal gibt es 2 Kategorien, für die du dich anmelden kannst. Du kannst dich für die Abnehmchallenge und/oder die Kraftchallenge einschreiben. Nach deiner schriftlichen Anmeldung unter info@stromstueberl.de oder per WhatsApp unter 0173-8527722 erhältst du eine Anmeldebestätigung und eine Startnummer. Daraufhin entrichtest du deine Teilnahmegebühr via paypal (a.mayr@hotmail.com) oder in bar bei deinem nächsten Besuch in einem der Stromstüberl. Und schon geht's los! :-)

Schick deine Messwerte zu Beginn und im Verlauf der Challenge dann jeden Sonntag an mich. Ich veröffentliche die Erfolge aller Teilnehmer jede Woche anonymisiert in der Challener-WhatsApp-Gruppe.

Gewinn:

Sieger*in der Abnehmchallenge ist, wer am meisten Taillenumfang verliert. Bei der Kraftchallenge geht es um die Summe der zusätzlichen Wiederholungen zwischen Anfangs- und Endtest (siehe Anhang). Wenn du deine Kategorie gewinnst, darfst du entscheiden, für welchen guten Zweck das Geld im entsprechenden Topf gespendet wird! Je mehr Leute mitmachen, umso mehr Geld geht an Bedürftige. Erzähl also gerne deinen Freunden davon. Gemeinsam macht's außerdem mehr Spaß!

Als zusätzliche Motivation bekommt der Sieger / die Siegerin jeder Challenge das Buch „How Not To Diet“ von mir.

Trainingsdurchführung:

Du machst die im Übungskatalog beschriebenen Übungen an 6 Wochentagen. An jedem Trainingstag liegt der Fokus auf einer anderen Muskelgruppe. Die entsprechende Übung wird an diesem Tag häufiger durchgeführt. Konkret sieht das folgendermaßen aus:

- Montag: Bauch/Hüftbeuger Übungsabfolge: 3 – 1 – 3 – 2 – 3 – 4 – 3 – 5 – 3 – 6 – 3
- Dienstag: Bizeps/Rücken Übungsabfolge: 4 – 1 – 4 – 2 – 4 – 3 – 4 – 5 – 4 – 6 – 4
- Mittwoch: Rücken/Po Übungsabfolge: 5 – 1 – 5 – 2 – 5 – 3 – 5 – 4 – 5 – 6 – 5
- Donnerstag: Schultern/Trizeps Übungsabfolge: 6 – 1 – 6 – 2 – 6 – 3 – 6 – 4 – 6 – 5 – 6
- Freitag: Beine/Po Übungsabfolge: 1 – 2 – 1 – 3 – 1 – 4 – 1 – 5 – 1 – 6 – 1
- Samstag: Trizeps/Brust Übungsabfolge: 2 – 1 – 2 – 3 – 2 – 4 – 2 – 5 – 2 – 6 – 2

1 = Kniebeugen, 2 = Liegestütze, 3 = L-Sitz / Beinheben hängend, 4 = Klimmzüge, 5 = Brücke, 6 = Sturzflug

Mach jede Übung 20 Sekunden lang und ruhe dich zwischen den Übungen für 10 Sekunden aus. Das tägliche Training dauert somit etwa 5 ½ Minuten. Wenn du Übungen für jede Seite einzeln machst (einbeinige Kniebeugen, einarmige Liegestütz, etc.), verlängert sich die Trainingsdauer natürlich um den entsprechenden Zeitraum. Absolviere dann die Übungen für jede Seite direkt nacheinander mit 10 Sekunden Pause dazwischen. Im Anschluss fährst du mit der Schwerpunktübung des Tages fort.

Hintergrundinfos zu den Aufgaben

Ernährung:

Der Ernährungsteil ist diesmal so einfach umzusetzen und ohne jeglichen Verzicht, dass wirklich niemand Probleme haben sollte, die Vorschläge in den Alltag zu integrieren. Es gibt eine Reihe von Studien (1, 2, 3), die belegen, dass man einige Hundert ungesunde Kalorien weniger zu sich nimmt, wenn man jede Mahlzeit mit einer gesunden und nährstoffreichen Speise beginnt. Allein die zusätzliche Wasserzufuhr hat umfangreiche positive Auswirkungen auf Gewicht und Gesundheit, z. B. einen um bis zu 30 % beschleunigten Stoffwechsel durch eine erhöhte Noradrenalin ausschüttung nach dem Konsum von nur 2 Gläsern Wasser (4). Zur rechten Zeit getrunken (kurz vor einer Mahlzeit) füllt das Wasser zusätzlich den Magen und zügelt den Appetit. Außerdem führt eine ausreichende Wasserzufuhr dazu, dass Fett verbrannt und die Muskulatur erhalten wird (5).

Bewegung:

Zumindest jene, die mich länger kennen, wissen mittlerweile hoffentlich, dass die Kalorienzufuhr viel leichter zu beeinflussen ist als der Kalorienverbrauch. Wenn du auf der Ausgangsseite messbare Ergebnisse erzeugen möchtest, musst du schon etwas Zeit aufwenden und dich täglich mindestens 60 bis 90 Minuten lang mit moderater Intensität bewegen. Alles bis zu 45 Minuten kompensieren wir leider einfach durch mehr Appetit (6). Ergänzend habe ich mir für dich ein Krafttraining ausgedacht, damit auch wirklich nur das Fett verschwindet und deine Muskeln bleiben bzw. wachsen.

Wenn du Fragen zur Organisation, den Übungen oder zu Trainingstipps hast, wende dich per E-Mail oder WhatsApp an mich (andi@stromstueberl.de oder 0173-8527722), oder frag mich einfach beim nächsten gemeinsamen Training.

Viel Spaß und viel Erfolg!

Dein Andi vom Stromstüberl-Team

Anhang Fitnessstest

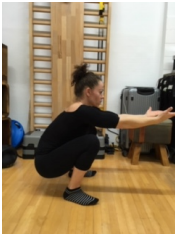
Führe jede der 4 unten genannten Übungen 1 Minute lang durch. Die Bewegungen werden zügig, aber ohne Schwung absolviert. Es zählen nur komplett ausgeführte Wiederholungen in sauberer Haltung. Notiere jeweils die Anzahl der geschafften Wiederholungen. Ruhe dich zwischen den Übungen 1 Minute lang aus.

Übung	Wiederholungen zu Beginn	Wdh. beim Kontrolltest
L-Sitz (Bauch)		
Klimmzug (Rücken)		
Liegestütz (Arme)		
Kniebeuge parallel (Beine)		

Literaturverzeichnis

- 1 Rolls BJ, Roe LS, Meengs JA. Salad and satiety: energy density and portion size of a first-course salad affect energy intake at lunch. *J Am Diet Assoc.* 2004;104(10):1570-6.
- 2 Flood-Obbagy JE, Rolls BJ. The effect of fruit in different forms on energy intake and satiety at a meal. *Appetite.* 2009;52(2):416-22.
- 3 Flood JE, Rolls BJ. Soup preloads in a variety of forms reduce meal energy intake. *Appetite.* 2007;49(3):626-34.
- 4 Charrière N, Miles-Chan JL, Montani JP, Dulloo AG. Water-induced thermogenesis and fat oxidation: a reassessment. *Nutr Diabetes.* 2015;5:e190
- 5 Charrière N, Miles-Chan JL, Montani JP, Dulloo AG. Water-induced thermogenesis and fat oxidation: a reassessment. *Nutr Diabetes.* 2015;5:e190
- 6 Flack KD, Uffholz KE, Johnson LK, Fitzgerald JS, Roemmich JN. Energy compensation in response to aerobic exercise training in overweight adults. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol.* 2018;315(4):R619-26

Übungskatalog

Übung	Nr.	Startpos.	Endpos.	Beschreibung
Kniebeugen	1			Stehe etwa schulterbreit. Kopf hoch, Schultern tief. Strecke die Arme nach vorne, die Handflächen zeigen dabei nach oben. Gehe so tief wie möglich in die Hocke. Fersen bleiben auf dem Boden.
Kniebeugen einbeinig	1b			Beidbeinige Kniebeugen sind dir zu leicht? Dann mach sie doch auf einem Bein!
Liegestütze	2			Lege dich flach auf den Bauch und stelle die Zehen auf. Setze deine Hände direkt unter deinen Schultern auf den Boden, Zeigefinger zeigen nach vorne. Ellenbogen sind eng am Körper. Mach ein Doppelkinn und spanne Bauch und Po an. Strecke deine Arme. Halte dabei die Körperspannung. Danach beuge die Arme wieder, bis die Brust leicht den Boden berührt.
L-Sitz	3			Setze dich auf den Boden. Halte den Rücken aufrecht, ziehe die Beine möglichst nah an den Körper und setze die Füße flach auf. Stütze dich mit deinen Händen neben deinem Körper ab und hebe die Füße 5 cm vom Boden ab. Das ist die Startposition. Strecke nun beide Beine aus (immer 5 cm über dem Boden) und ziehe die Knie wieder zur Brust. Die Knie berühren sich während der gesamten Zeit. Du möchtest es etwas schwieriger? Strecke die Beine in jeder Endposition. Noch schwieriger? Lass die Beine die ganze Zeit gestreckt.
Klimmzüge	4			Wenn du eine Klimmzugstange hast, greife sie etwa schulterbreit im Obergriff (Handflächen zeigen nach vorne). Ziehe nun die Schulterblätter zusammen. Das ist die Startposition. Von hier aus ziehst du dich nach oben, bis du über die Stange schauen kannst und lässt dich kontrolliert zurücksinken in die Startposition (denke an die Schulterblätter). Falls du keine Klimmzugstange hast, oder auf die oben beschriebene Weise keine 8 bis 10 Wiederholungen schaffst, kannst du die Übung auch an deinem Esstisch durchführen (siehe nächster Kasten).
				Lege dich hierzu unter den Tisch, sodass nur dein Oberkörper bis etwa zum Brustbein hervorschaut. Greife nun schulterbreit im Obergriff die Tischkante, spanne den gesamten Körper an und ziehe die Schulterblätter zusammen. Das ist die Startposition. Ziehe dich nun nach oben, bis dein Körper (wahrscheinlich die Brust) die Tischkante berührt und lasse dich kontrolliert in die Startposition zurücksinken. Die Bewegung findet nur in den Armen statt. Der Körper bleibt gerade wie ein Brett.
Beckenheben / Brücke	5			Arme liegen locker neben dem Körper. Beine sind geschlossen. Hebe dein Becken möglichst weit an. Lass dabei die Knie zusammen und spanne in der Endposition deine Po Muskeln richtig fest an. Senke dann dein Becken wieder bis knapp über dem Boden ab. Etwas schwieriger? Mach die Übung mit einem Bein und strecke das andere Bein mit aller Kraft so weit wie möglich nach oben. Noch schwieriger? Dann setze deine Hände neben deinem Kopf auf den Boden und drücke, während du das Becken hebst, die Arme durch (Brücke).
Halber Sturzflug	6			Startposition: aus der Vierfüßlerposition den Po nach oben schieben, bis die Beine durchgestreckt sind und Handgelenke, Schultern und Hüfte eine Gerade bilden. Falls dein Rücken in dieser Position nicht gerade sein sollte, beuge die Beine leicht, dann sollte es gehen. Übungsdurchführung: beuge nun die Arme, bis deine Stirn den Boden zwischen deinen Fingerspitzen berührt und drücke dich dann wieder nach oben. Versuche dabei die Ellenbogen nach hinten abzuwinkeln und nicht zur Seite (besser für Schultern und Handgelenke).