

Sommer-Challenge – Fit in die Ferien

Egal ob's in den Ferien an den Strand oder in die Berge geht – etwas weniger Ballast und dafür ein bisschen mehr Kraft und Kondition können nicht schaden. Oder?

- Was:** **Mehr essen**, um **weniger** zu **wiegen**. Klingt komisch, is aber so! :-)
Ach ja...und a bisserl Sport (optional)
- Wo:** Wo du willst
- Wann:** Vom 13.07. bis 31.08.2025
- Warum:** Ohne Verzicht, Heißhunger oder schlechte Laune abnehmen und am Beach Body arbeiten.
- Wie viel:** 5 Euro Spende für einen guten Zweck.

Aufgaben:

Minimal:

1. trinke ca. 10 bis 15 Minuten vor jeder Mahlzeit 2 Gläser Wasser
2. beginne jede Mahlzeit mit einer Frucht (Apfel, Birne, Tomate), einem Salat oder einer Suppe (unter 100 kcal)
3. bewege dich zusätzlich 60 bis 90 Minuten pro Tag (zügig gehen, laufen, radeln, schwimmen, putzen, tanzen, ...).

Optional (bzw. optimal):

4. 3 bis 5 Mal pro Woche 45 bis 90 Minuten Cardiotraining in Zone 2, d.h. bei 60 bis 70 % deiner maximalen Herzfrequenz. Die Trainingsdauer kann von Punkt 3 abgezogen werden.
5. absolviere außerdem das beigefügte Krafttraining. Wenn es dir gesundheitlich möglich ist*, integriere alle 3 Trainingstage in dein Trainingsprogramm. Dabei müssen diese nicht alle innerhalb einer Woche durchgeführt werden. Wenn du nur zweimal pro Woche Krafttraining machst, ist Tag 3 eben das erste Training der nächsten Woche.

** wenn du über 40 bist, länger keinen Sport gemacht hast, stark übergewichtig bist oder sonstige gesundheitliche Einschränkungen hast, lasse dich vor Beginn des Trainings bitte von einem Arzt durchchecken und führe das Krafttraining ggf. mit reduzierter Intensität durch.*

Teilnahme:

Du brauchst kein Kunde im Stromstüberl zu sein. Anmeldezeitraum ist ab jetzt bis zum 12.07.2025. 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 im Stromstüberl. Und schon geht's los! :-)

Schicke deinen Bauchumfang (am Bauchnabel) zu Beginn und im Verlauf der Challenge dann jeden Sonntag an mich. Ich veröffentliche die Erfolge aller Teilnehmer jede Woche anonymisiert in der Challenger-WhatsApp-Gruppe.

Gewinn:

Sieger*in der Abnehmchallenge ist, wer am meisten Taillenumfang relativ zum Anfangswert verliert. Wenn du gewinnst, darfst du entscheiden, für welchen guten Zweck das Geld im 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!

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 Wasseraufnahme hat umfangreiche positive Auswirkungen auf Gewicht und Gesundheit, z. B. einen um bis zu 30 % beschleunigten Stoffwechsel durch eine erhöhte Noradrenalinausschüttung 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 Wasseraufnahme dazu, dass Fett verbrannt und die Muskulatur erhalten wird (5).

Bewegung:

Aus eigener Erfahrung weißt du sicherlich, dass die Kalorienaufnahme viel leichter zu beeinflussen ist als der Kalorienverbrauch. Für eine Pizza Regina (ca. 900 kcal, gegessen in 15 Minuten) müsstest du je nach Gewicht und Geschwindigkeit ca. 1 ½ bis 2 Stunden joggen. Wenn du also 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

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

Krafttraining:

Krafttraining weist vielfältige Vorteile auf, unter anderem Muskelerhalt bzw. -aufbau, Steigerung des Grundumsatzes, höhere Knochendichte, Verletzungsprophylaxe und bessere Gelenkstabilität sowie Stressabbau und gesteigerte Leistungsfähigkeit. Das vorliegende Krafttraining ist ein Ganzkörpertraining bestehend aus 4 Übungen: 1 = Kniebeugen (Beine), 2 = L-Sitz (Bauch), 3 = Liegestütze (Push), 4 = Klimmzüge (Pull). Du machst die im Übungskatalog beschriebenen Übungen mit dem für dich passenden Schwierigkeitsgrad an bis zu 3 Tagen pro Woche. An jedem der 3 Trainingstage ist der Ablauf allerdings etwas anders. Den optimalen Schwierigkeitsgrad einer Übung hast du gefunden, wenn du diese ca. 8 bis 12 Mal mit sauberer Technik, ruckfrei und ohne Pause durchführen kannst.

Beispiel Liegestütz:

- du schaffst deutlich mehr als 12 Stück → erhöhe die Schwierigkeit, indem du die Füße höher lagerst oder einarmig drückst
- du schaffst deutlich weniger als 8 Stück → verringere die Schwierigkeit, indem du die Hände höher lagerst oder die Liegestützen auf den Knien machst

Trainingstag 1 (Zirkel, 3 Runden, max. Reps, Dauer: ca. 20 Minuten)

Heute absolvierst du deine 4 Übungen als Zirkeltraining, wobei du von jeder Übung so viele Wiederholungen machst, wie du kannst. Führe jede Wiederholung langsam und kontrolliert durch (je 3 Sekunden für die Streckung und 3 Sekunden für die Beugung). Nimm dir zwischen den Übungen so lange Pausen, wie du brauchst. Bitte halte dich an die Reihenfolge der Übungen (1 bis 4) und mache insgesamt 3 Runden. Wenn du zu Beginn der Challenge noch keine 3 Runden schaffst, ist das OK. Versuche deine Rundenzahl über die Wochen auf 3 zu steigern.

Trainingstag 2 (Tabata, 8 x 20/10, Dauer: ca. 16 Minuten)

Mache von jeder Übung 8 Intervalle zu je 20 Sekunden Aktivzeit mit 10 Sekunden Pause dazwischen. Du benötigst also 4 Minuten pro Übung bzw. 16 Minuten insgesamt. Wenn du Übungen für jede Seite einzeln machst (einbeinige Kniebeugen, einarmige Liegestütz, etc.), verlängert sich die Trainingsdauer natürlich um den entsprechenden Zeitraum. Absolviere dann zunächst alle 8 Intervalle für die eine Seite, bevor du mit der anderen Seite fortfährst. Wenn 8 Intervalle pro Muskelgruppe anfangs noch zu viel sind, beginne mit 4 oder 6 Intervallen und arbeite dich hoch.

Trainingstag 3 (AMRAP, Dauer: 12 Minuten)

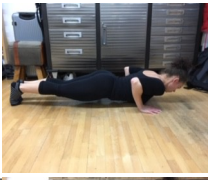
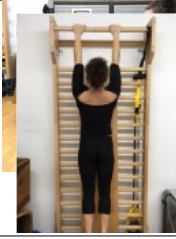
Heute wird es anspruchsvoll. Wir wollen unseren Puls richtig hochfahren auf mindestens 90 % unserer maximalen Herzfrequenz und dort für 12 Minuten halten. Hierzu absolvieren wir unseren Minizirkel aus den 4 Übungen 12 Minuten lang ohne Pause so oft wir können (AMRAP = as many rounds as possible). Die Wiederholungszahl für jede Übung ist dabei etwa 2/3 deiner maximalen Wiederholungszahl von Trainingstag 1. Wenn du also z. B. maximal 12 Liegestützen schaffst, machst du für die heutige Aufgabe 8 Liegestützen, bevor du ohne Pause zu den Klimmzügen wechselst. Führe die Übungen zügig, aber kontrolliert, durch. Auch dieses Training kannst du an dein individuelles Leistungsniveau anpassen. Wähle dazu eine Gesamtdauer, die dich stark fordert, aber nicht überfordert. Alles zwischen 8 und 16 Minuten ist ok.

Cardiotraining in Zone 2

Cardiotraining in Zone 2 (ca. 60–70 % der maximalen Herzfrequenz) führt zu zahlreichen physiologischen Anpassungen, die sowohl die Leistungsfähigkeit als auch die Stoffwechselgesundheit verbessern. Besonders wichtig sind diese Anpassungen für den Fettstoffwechsel, die Herz-Kreislauf-Effizienz und die Erholungsfähigkeit. Hierfür solltest du mindestens 3 Einheiten zu je 60 Minuten pro Woche absolvieren.

Wenn du deine maximale Herzfrequenz nicht weißt, kannst du diese über die einfache Faustformel $220 - \text{Lebensalter (Männer)}$ bzw. $226 - \text{Lebensalter (Frauen)}$ ermitteln. Dies ist für unsere Zwecke hinreichend genau. Als 50-jähriger Mann hättest du also einen errechneten Maximalpuls von $200 - 50 = 170$ Schläge pro Minute. Deine Zone 2 läge demnach zwischen $0,6 \times 170$ und $0,7 \times 170$, d. h. zwischen 102 und 119 Schlägen.

Übungskatalog

Nr.	Startpos.	Endpos.	Beschreibung
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.
1b			Beidbeinige Kniebeugen sind dir zu leicht? Dann mach sie doch auf einem Bein!
2			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? Mache die Übung, während du an einer Klimmzugstange hängst.
3			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.
4			Wenn du eine Klimmzugstange hast, greife sie etwa schulterbreit im Obergreif (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 Obergreif 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.