

# BEACHFIT

## Eine Frage der Definition

Ab in den Süden, rein ins knappe Strandoutfit und dann: einfach gut aussehen. Dafür musst du die letzten Wochen bis zum Urlaub clever nutzen und keine Zeit sinnlos verschwenden. Wie das geht, haben unsere Teilnehmer beim McFit-Seminar „Beachfit“ auf Mallorca gelernt. Du warst nicht mit am Start? Hey, kein Thema. Wir haben die wichtigsten Erfolgsregeln für dich mitgeschrieben.



© Fotos: Ralph K. Penno, Masa Yuasa

### WAS BEDEUTET FÜR EUCH „EINFACH GUT AUSSEHEN“?

Diese Frage stellte Cliff gleich zu Beginn in den Seminarraum. Nach politisch korrekten Ausweichmanövern der Teilnehmer – „man muss sich in seiner Haut wohlfühlen“ oder „eine nette Ausstrahlung macht attraktiv“ – stand fest: Bei „Beachfit“ geht es um die Basisthemen: Muskelaufbau und Fettabbau. Ausstrahlung brachten alle Mitglieder schon von Haus aus mit.

### DAS BEACHFIT-ZIEL: DEFINITION

Was zeichnet einen definierten Körper aus? Muskelberge sind nicht nötig, wohl aber ein geringer Körperfettanteil. Definition ist die Kunst, dass sich das Fett verabschiedet und die Muskeln zutage kommen – dann bist du beachfit. Bei 15 bis 20 Prozent Körperfettanteil wird das Sixpack beim Mann sichtbar. Definition beginnt bei 10 bis 12 Prozent. 22 bis 28 Prozent Fett sind für Frauen ideal, die sich stolz im Bikini zeigen wollen. Damit du sichtbare Erfolge feiern kannst, müssen Training und Ernährung gut aufeinander abgestimmt und dabei ein paar grundlegende Regeln beachtet werden.

**2.** „Der Erfolg beim Abnehmen besteht aus 50 % Sport und 50 % Ernährung“

Doch welches Training ist geeignet, um optimal Fett abzubauen? Willst du den Nachbrenneffekt, also den beschleunigten Stoffwechsel nach dem Training nutzen, solltest du auf Intervalltraining setzen, bei dem du Sprints in dein Cardio-Workout einbaust. Den höchsten Nachbrenneffekt erzielst du jedoch durch ein hochintensives Krafttraining. Dieser ist noch 12 bis 15 Stunden im Anschluss daran messbar.

**1.** „Training ist ein regelmäßiger Prozess“

Mit überschwänglicher Motivation dein Training anzupacken ist schön, langfristig motiviert zu bleiben ist schöner. Denn erfolgreich bist du nicht, wenn du mit sieben Studiobesuchen pro Woche stark durchstartest und bald darauf stark nachlässt. Besser: regelmäßig, also jede Woche, die Eisen zu stemmen. Zwei- bis dreimal pro Woche ist bereits sensationell – das aber über Jahre. Auch wenn es manchmal nur 30 Minuten sind. In denen geht's dann aber richtig ab. Nur wenn du ordentlich was spürst, bringt das Training auch Resultate.



### BEACHFIT-COACH CLIFFORD OPOJU-AFARI

Als ehemaliger Leistungssportler, Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Autor und Keynote-Speaker ist Cliff der ideale Experte in Sachen Fitness und Motivation für unser Seminar auf Mallorca. Gewichtsreduzierung, Ernährungsumstellung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Verfassung sind die Inhalte seiner Coaching-Einheiten. Mit seiner Unterstützung haben wir die Beachfit-Teilnehmer auf ihren Weg zu einem sexy Sommer-Body gebracht. Wo Cliff sich fit hält? Ganz klar – bei McFit!

➤ Mehr zu seinen Büchern und Seminaren unter: [www.behealthy.de](http://www.behealthy.de)



### 3. „Wer Fett verbrennen will, sollte auf Krafttraining setzen“

Was sind die Ziele beim Muskelaufbautraining? Optimale Reize für die Muskulatur zu setzen, also intensiv zu trainieren. Du darfst dich nicht überschätzen aber auch nicht unterschätzen. Männer neigen dazu, mit zu hohen Gewichten zu trainieren. Darunter leidet die Ausführung. Der Zielmuskel wird nicht mehr optimal belastet und der Muskelzuwachs stagniert. Frauen hingegen neigen dazu, sich zu unterschätzen. Wenn du die letzten Wiederholungen kaum noch schaffst, hast du richtig trainiert – also bis zum Muskelversagen.

### 4. „Power is nothing without control“

Achte unbedingt auf eine saubere Ausführung der Übungen. Denn wichtig ist die richtige Technik, um optimale Reize zu setzen. Schon zwei Zentimeter Abweichung von der korrekten Haltung können viel ausmachen.

Welche Übungen sind nun ideal für ein Muskelaufbautraining zum Fettabbau? Wähle komplexe Übungen, bei denen du möglichst viele Muskelgruppen und vor allem große Muskeln wie den Schenkelstrecker, den Gesäß- oder den breiten Rückenmuskel aktivierst. So erhöhst du deinen Grundumsatz. Je mehr Muskelmasse du besitzt, desto mehr Energie verbrennt dein Körper – 24 Stunden lang, auch im Schlaf.

### 5. „Wichtig ist die Zeit, die ein Muskel belastet wird“

Über sie spricht kaum jemand: die Wiederholungszahlen. Das empfiehlt Cliff.

1. **Maximalkrafttraining:** 1 bis 6 Wiederholungen, 2 bis 5 Minuten Pause
2. **Muskelaufbautraining** (hier wird es spannend, wenn du deinen Körper definieren willst; an die Mädels, auch Straffung findet in diesem Bereich statt): 7 bis 15 Wiederholungen, etwa 2 Minuten Pause
3. **Kraftausdauer:** 16 bis 30 Wiederholungen, Pause kleiner als 2 Minuten

Wichtig ist dabei die Geschwindigkeit der Wiederholungen. Achte darauf, deine 7 bis 15 Wiederholungen so langsam auszuführen, dass ein Satz zwischen 20 und 40 Sekunden dauert. Nur dann trainierst du im Muskelaufbaubereich. Stichwort für Interessierte: Time Under Tension (TUT).



Einfach gut aussehen.



### CLIFFS BEACHFIT-ÜBUNGEN

#### Frau

1. Kniebeuge
2. Kreuzheben mit gestreckten Beinen
3. Langhantelrudern vorgebeugt
4. Fliegende Bewegungen
5. Seitheben vorgebeugt
6. Rückenstrecker
7. Beinheben im Unterarmstütz

#### Mann

1. Kniebeuge
2. Kreuzheben
3. Langhantelrudern vorgebeugt
4. Bankdrücken
5. „Arnold-Press“
6. Rückenstrecker
7. Beinheben im Unterarmstütz

#### Wie oft?

2 bis 3 x die Woche

Möchtest du dein Training intensivieren, musst du auf einen 2er-Split-Plan umsteigen. Das bedeutet, du trainierst Beine und Oberkörper an unterschiedlichen Tagen und kannst so, unter Einhaltung der Regenerationszeiträume, mehrmals die Woche ins McFit-Studio kommen.

*Wechsle deinen Trainingsplan regelmäßig. Trainiere mal nach einem Splitplan, mal nach einem Ganzkörperplan. So setzt du immer wieder neue Reize und die Muskeln wachsen.*

### 6. „Halte die nötigen Regenerationzeiten ein“

Nach einem HerzKreislauf-Training sind 12 bis 24 Stunden Regeneration angesagt. Nach einem Muskeltraining solltest du den beanspruchten Partien 48 bis 72 Stunden Pause gönnen. Denn der Muskel wächst in der Zeit zwischen den Workouts. 80 Prozent Muskelaufbau geschieht in der Nacht. Voraussetzung ist, dass du genug trinkst und viel Eiweiß zu dir nimmst. Durch Massagen, Saunen, heiße Bäder etc. kannst du die Regeneration unterstützen.

### 7. „Mehr Eiweiß, weniger Kohlenhydrate“

Und was muss ich bei der Ernährung beachten? Erst einmal gilt es, die Kohlenhydrate so weit zu reduzieren, dass du auf 20 bis 30 Prozent Kohlenhydratanteil deiner Ernährung kommst. Das bedeutet für die meisten, etwa die Hälfte der Kohlenhydrate wegzulassen. Dafür isst du mehr Eiweiß, also Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Nüsse und Eier. Merke: Du darfst ruhig zu Vollfettprodukten greifen. Morgens Sahnequark mit Früchten macht satt, schmeckt super und unterstützt die Fettverbrennung!

### 8. „Mahlzeiten planen ist die halbe Miete“

Timing, Timing, Timing: Nur wenn du deine Ernährung zeitlich gut planst, wachsen die Muskeln optimal. Nimm 1 ½ bis 2 Stunden vor dem Training Kohlenhydrate in Form von Früchten mit Joghurt, Müsli oder Vollkornbrot zu dir. Bis 1 Stunde nach dem Training sind schnell verfügbare Kohlenhydrate angesagt, um die Glykogenspeicher schnell wieder aufzufüllen: reife Banane, Laugenbrot, Schokoriegel etc. Dann gilt es, Eiweiß zu dir zu nehmen, damit der Muskelaufbau beginnen kann.



MACH MIT!

#### EINFACH GUT BRAUN

Mit NIVEA SUN Light Feeling Sonnenschutz für echte Sportfans: Es hinterlässt keine Spuren auf der Haut und zieht sofort ein. Das Beste: Es fettet und klebt nicht. Dadurch hast du einen sicheren Griff am Fahrradlenker, der Schläger rutscht nicht aus der Hand und als Jogger läufst du nicht klebrig glänzend deine Runden.

Mach mit: Wir verlosen drei Sets mit je der neuen NIVEA SUN Light Feeling Range, dem NIVEA Sonnenhut und NIVEA Schwimmbrett. Mail an [an.gewinn@mcfit.com](mailto:an.gewinn@mcfit.com) (Betreff: NIVEA).



Einfach gut aussehen.