

Inhaltsverzeichnis

1. Einstieg und praktische Tipps zum Thema Krafttraining	6
Dein Coach stellt sich vor	7
Was ist ein Topathlet?	10
Wie du das Buch handhaben sollst	13
Vegan ist eine Entscheidung & Lebenseinstellung	14
Was ist Krafttraining eigentlich?	18
Warum Krafttraining auch für Frauen wichtig ist	20
Die Vielfältigkeit des Krafttrainings	20
Die ersten Hinweise auf mein Trainingsprogramm	21
Realistische Ziele, damit du dich nicht enttäuschst	23
Wie geht Abnehmen am schnellsten?	24
Wieviel Muskelmasse-Aufbau ist möglich?	26
Wie findest du das richtige Fitness-Studio?	30
Allgemeine Regeln im Training	32
Wichtige Grundsätze beim Krafttraining	37
Allgemeine Regeln für Fortgeschrittene	40
Verschiedene Arten des Krafttrainings	41
Maßnahmen, um „Kraft-Plateaus“ zu überwinden	46
Ermittlung deiner Maximalkraft – dein 1er-Rep ist gefragt!	50
2. Basiswissen Krafttraining	58
Anpassungen der körperlichen Systeme an das Training	59
Die vielen Vorteile des Krafttrainings	61
Die wichtigsten Trainingsprinzipien	62
Was ist eigentlich „Kraft“ und welche Arten der Kraft gibt es?	66
Unterscheidung der Kraft nach Erscheinungsformen	67
Und manchen sind Muskeln einfach in die Wiege gelegt (Muskelzellen, -fasern)	69
3. Warum Ziele so wichtig sind	72
Das ist dein Ziel – Genau SO wirst du aussehen!	75
Das ist dein Status Quo – du hältst ihn für später fest	76
Deine Maße und dein Gewicht	77

Maß- und Gewichtsblatt für laufende Messungen	78
Wie heißt dein Hauptziel und welche Teilziele visierst du an?	79
Unser Ziel ist das perfekte Arbeiten mit freien Gewichten!	82
Warum du dich unbedingt aufwärmen sollst (mit Übungen)	84
Empfohlenes Warm-Up vor dem Krafttraining	99
Warum Stretching und wann ist der beste Zeitpunkt? (mit Übungen)	100
4. Das Training, dass dich zum Topathleten macht	106
Wir bauen deine Grundkraft auf	107
Trainingsplan-1 – „Ganzkörper-Grundkraft-Training“	109
Was stellst du dir unter einem guten Coach vor?	119
Kraftausdauer und Ausdauer züchten	121
Trainingsplan-2 – „Kraftausdauer-Training für den ganzen Körper“	123
5. Leervorlagen – Trainingspläne (zum Mitnotieren)	135
6. Übungsausführungen mit Fotos und Beschreibung	143
7. Vegan sein: Respekt für sich und Mitgefühl für andere	171
Essen ist Gefühlssache!	173
Die verschiedenen „Ernährungstypen“	174
Vegan zu leben heißt, als Mensch zu wachsen	181
8. Fakten rund um Energiebereitstellung, Verdauung und Energiebilanz	189
Warum dreht sich eigentlich alles um Essen?	190
So funktioniert die Energiebereitstellung	193
Verdauung heißt: Aus Groß mach Klein und hole das Meiste raus	196
Die Magenverweildauer	203
Was ist die „Energiebilanz“ / der „Energiebedarf“?	206
Was ist „Grundumsatz“ und „Leistungsumsatz“?	207
So berechnest du den persönlichen Energiebedarf	208
Der PAL-Faktor	209
So viele kcal verbrauchst du circa in einer Stunde	210

9. Proteine sind wichtig, aber nur ein Teil vom Ganzen!	212
Was ist Eiweiß überhaupt?	214
Aufbau der Proteine	217
Die essenziellen Aminosäuren	218
Grundsätzliche Empfehlungen der Eiweißzufuhr	219
Referenzwerte – Eiweißaufnahme für Nichtsportler / Sportler	221
Warum ein Muskel überhaupt wächst	222
In welchen Lebensmitteln ist Eiweiß in welcher Menge enthalten?	225
Eiweißbedarf – wie rechnet man ihn aus?	227
Das Konzept der biologischen Wertigkeit	228
10. Wie schätzt du deine Gesundheit und dein Essverhalten ein? (mit Fragebögen)	231
Was beeinflusst das Ernährungsverhalten?	237
Wie stellst du dich auf eine vegane Ernährung um?	238
Die „geistige Verwandlung“	238
Deine praktische, dauerhafte Umstellung auf vegan	250
11. Kochst du eigentlich gerne?	266
Dein Zugang zum Kochen bzw. wie sind deine Lebensumstände?	269
12. Vergleich: Tierische vs. pflanzliche Lebensmittel	273
13. Zutaten für vegane Eiweiß-/Milch-Shakes, selbstgemacht	276
14. Rezepttipps mit eiweißreichen Lebensmitteln	277
15. MyEy-Special von Chris Geiser: 6 eiweißreiche Pancake-Rezepte für Kraftathleten	280