



TRAININGSLEITFADEN FÜR SPORTLER, DIE MAP ESSEN

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie sportliche Aktivitäten beginnen.

Egal, ob Sie ein professioneller Athlet, Bodybuilder oder enthusiastischer Hobbysportler sind, unabhängig von Ihrem Alter und Ihrem Gesundheitszustand sowie von der Intensität und Häufigkeit Ihrer körperlichen Betätigung, die Verwendung von MAP in Verbindung mit einer ausgeglichenen Ernährung verhilft Ihnen zu:

- * Optimierte Zellaufbau in Ihrem Körper
- * Steigerung der Muskelkraft, Muskelausdauer und Muskelmasse
- * Stärkung und Festigung des Körpergewebes (z. B. Haut, Bindegewebe)
- * Verringerung des Fettgewebes
- * Verringerung der Regenerationszeit nach körperlicher Anstrengung
- * ... mit weniger als einer halben Kcal am Tag

Die Verwendung von MAP kann im Vergleich zu anderen Nahrungsergänzungen oder gar zur Anwendung von Steroide zu einem gesünderen und effektvolleren Muskelaufbau verhelfen.

Dies basiert auf folgenden Grundlagen:

- * Die Verwendung von Steroide verursacht gefährliche Nebeneffekte wie Gefühlsschwankungen, Schädigung von Leber und Nebenniere, Unfruchtbarkeit, Impotenz und Virilisierung.
- * Im Vergleich dazu zeigt die Verwendung von MAP keine Kontraindikationen und keine Nebenwirkungen.
- * Anabole Steroide-Effekte sind nur vorübergehend und enden, wenn die Einnahme gestoppt wird.
- * MAP hingegen ist unschädlich und wirkt anhaltend in Bezug auf Muskelstärke, Muskelmasse und Ausdauer.

TIPPS FÜR ANFÄNGER:

1. Empfohlene Dosierung: 5 bis 10 Stück MAP dreißig Minuten vor dem Training.
 2. Um Ihre Muskelausdauer zu steigern, erweitern Sie kontinuierlich die Zeit Ihrer körperlichen Betätigung.
 3. Um Ihre Muskelstärke zu steigern, erhöhen Sie solange die Trainingsgewichte (beziehungsweise die Trainingsintensität), bis Sie Ihr Ziel erreicht haben.
-



TIPPS FÜR FORTGESCHRITTENE:

1. Empfohlene Einnahme: fünf bis zehn Stück MAP dreißig Minuten vor dem Training.
2. Achten Sie darauf, dass Sie zusätzlich die täglich erforderliche Proteinmenge entsprechend Ihrer Größe aus der Nahrung zu sich nehmen.
3. Trainieren Sie entweder nach Technik A oder Technik B, wie unten beschrieben. Vorsicht: diese Techniken sind für Fortgeschrittene oder professionelle Sportler gedacht.
4. Um Verletzungen zu vermeiden, beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise: Lesen Sie bitte alle Warnungen auf den entsprechenden Trainingsgeräten und lassen Sie sich die korrekte Verwendung eines jeden Gerätes zeigen, bevor Sie es benutzen. Halten Sie sich an die vorgeschriebene Position und Geschwindigkeit und achten Sie auf kontrollierte Bewegungen
5. Achten Sie auf 48 Stunden Erholungszeit für die jeweils trainierten Muskelgruppen.
6. Schlafen Sie mindestens 9 Stunden am Tag.
7. Um die besten Resultate zu erhalten versuchen Sie Ihr Maximalgewicht für jede einzelne Muskelgruppe jede Woche zu erhöhen.
8. Folgen Sie der gewählten Technik bis Sie die gewünschte Muskelstärke und das gewünschte Volumen erreicht haben.

TECHNIK A: ABNEHMENDE GEWICHTE:

Diese Technik besteht darin, mit unterschiedlichen Gewichten bei jeder Muskelgruppe zu trainieren, beginnend mit dem Maximalgewicht. Diese Technik kann für jede Muskelgruppe angewendet werden.

Gehen Sie wie folgt vor:

1. Wärmen Sie den Muskel, den Sie trainieren wollen, fünfzehn Minuten auf, indem Sie nur 25% Ihres persönlichen Maximalgewichtes verwenden.
 2. Beginnen Sie mit der Technik, indem Sie das Maximalgewicht für diese Muskelgruppe verwenden, das Sie langsam und kontrolliert bewegen. Wenn Sie wirklich Ihr Maximalgewicht verwenden, können Sie damit nicht mehr als eine oder zwei Wiederholungen ausführen.
 3. Nach längstens zwei Minuten Pause verringern Sie das Gewicht um 10% und führen Sie damit so viele Wiederholungen aus wie möglich.
 4. Wiederholen Sie 3. solange die Übung noch eine Beanspruchung der Muskelgruppe darstellt.
-

**TECHNIK B: ABNEHMENDE GEWICHTE KOMBINIERT MIT DER SEGMENTIERUNGSTECHNIK:**

Diese Technik kann auch für jede Muskelgruppe wie folgt angewendet werden:

1. Wärmen Sie den Muskel, den Sie trainieren wollen fünfzehn Minuten auf, indem Sie nur 25% Ihres persönlichen Maximalgewichtes verwenden.
2. Beginnen Sie mit der Technik, indem Sie das Maximalgewicht für diese Muskelgruppe verwenden, das Sie langsam und kontrolliert in den ersten 7 bis 10 cm bewegen. Dann kehren Sie zur Ausgangsposition zurück. Wenn Sie wirklich Ihr Maximalgewicht verwenden, können Sie damit nicht mehr als eine oder zwei Wiederholungen ausführen.
3. Nach längstens 2 Minuten Pause reduzieren Sie das Gewicht um 10% und gleichzeitig verlängern Sie die Bewegung um 7 bis 10 cm. Führen Sie so viele Wiederholungen aus wie möglich.
4. Wiederholen Sie 3. bis Sie die volle Länge der Bewegung erreicht haben, fahren Sie anschließend mit 5. fort.
5. Nach längstens 2 Minuten Pause verringern sie das Gewicht um 10% und führen Sie so viele Wiederholungen wie möglich aus.
6. Wiederholen Sie 5. solange die Übung noch eine Beanspruchung der Muskelgruppe darstellt.

ANHANG: TÄGLICH BENÖTIGTE PROTEINMENGEN IN GRAMM (PDR)

Größe	Männer	Frauen
1,52m	45	40
1,55m	47	42
1,58m	50	44
1,60m	52	46
1,63m	54	48
1,65m	56	50
1,68m	59	52
1,70m	61	54
1,73m	63	56
1,75m	65	58
1,78m	68	60
1,80m	70	62
1,83m	72	64
1,86m	74	66
1,88m	77	68
1,91m	79	70
1,93m	81	72
1,96m	83	74
1,98m	86	76
