

1. MOTIVATION – WARUM SCHREIBEN KAMPFSPORTLER EIN RATGEBER ÜBER ERNÄHRUNG UND FITNESS?

Auf den ersten Blick mag es manche unserer Fans verwundern, warum grade Kampfsportler ein Buch über die ernährungs- und trainingstechnischen Grundlagen von körperlicher Ästhetik schreiben. Eine hohe Muskelmasse und strenge Diätphasen sind sowohl für das Training von Kampfsport als auch insbesondere für den Wettkampf eher kontraproduktiv oder sogar verpönt. Das Ziel eines jeden Kampfsportlers ist es ein Maximum an körperlicher, konditioneller und technischer Überlegenheit gegenüber potentiellen Gegnern zu entwickeln, während Anhänger der Fitness- oder gar Bodybuildingszene auf ein – gemessen an Maßstäben wie unter anderem Muskelvolumen, Körperfett und Symmetrie - möglichst ästhetisches körperliches Erscheinungsbild hinarbeiten.



Vergleich der beiden wohl bekanntesten Vertreter der Kampfsport und Bodybuildingszene: Bruce Lee & Arnold Schwarzenegger

Wirft man jedoch einen genaueren Blick auf die physiologischen Grundlagen von Kampfsport und Fitnessstraining, so erkennt man, dass sich die beiden Disziplinen zwar in ihrem Endresultat bzw. Idealbild massiv unterschieden können, zur Erreichung dieses Ziels aber in beiden Sportarten ein ganz erhebliches Verständnis für den menschlichen Körper und das Zusammenspiel von Training und Ernährung erforderlich ist. Grade für Amateur- bzw. Hobbysportler bietet die Mischung auf Kampfsport und Fitnessstraining eine sehr interessante Schnittmenge aus einem ganzheitlichen Ernährungs- und Trainingskonzept, um nicht nur gut trainiert und gesund auszusehen sondern auch eine

gewisse Leistung und Funktionalität des Körpers zu erreichen. Nachfolgend sollen die Grundlagen von Training und Ernährung hauptsächlich vor dem Hintergrund von Fettabbau und Muskelaufbau erläutert werden. Grund hierfür ist, dass es unserer Erfahrung nach traurig ist, dass so viele Menschen sich eine gewisse Veränderung ihres körperlichen Erscheinungsbildes wünschen, aber mit erschreckender Regelmäßigkeit an falschen Ratschlägen, Superdiäten und überteuerten Nahrungsergänzungsmitteln scheitern.

Der Weg zu einem Traumkörper ist dabei bei näherer Betrachtung der in Fülle vorhandenen wissenschaftlichen Erkenntnisse über das Thema dabei nur eine Frage der richtigen Herangehensweise. Da jeder Körper basierend auf unumgänglichen Gesetzen der Physik, Biologie und Chemie funktioniert, führt ein das richtig zusammengestellte Trainings- und Ernährungsprogramm mit mathematischer Präzision zum Erfolg. Dabei kann ein gesünderer Lebensstil in vielen Fällen so umgesetzt werden, dass ein erstaunlich geringes Maß an umgangssprachlicher Disziplin erforderlich ist und so die körperliche Veränderung auch langfristig beibehalten bzw. je nach Ambitionen auch noch verbessert werden kann.

Dieser Ratgeber ist gemacht für dich wenn du:

- Deinen Körper hin zu einem gewissen Ideal verändern möchtest, aber keine Ahnung hast wie du an die Sache herangehen sollst
- Du seit Jahren trainierst, aber kaum Fortschritte beobachten kannst
- Du zwar leicht Muskulatur aufbauen kannst, aber Schwierigkeiten hast deinen Körperfettanteil zu senken
- Du schon zahlreiche Diäten und Nahrungsergänzungsmittel ausprobiert hast, aber nur geringe und/oder keine langfristigen Erfolge verzeichnen konntest
- Du zwar weisst wie Du dich gesünder ernähren könntest, aber dir die notwendige Zeit oder Motivation fehlt

Bei allen Versprechen ist es wichtig zu verstehen, dass ein Traumkörper per Definition nur über ein gewisses Maß an Disziplin, Training und kleineren Einschränkungen erreicht werden kann. Solltest du in keiner Weise bereit sein, deinen bisherigen Lebensstil zu ändern, verschwendest du mit dem Lesen von diesem Ratgeber wahrscheinlich deine Zeit.

Den kompletten Ratgeber mit über 25 Seiten Grundlagen über Training und Ernährung, exklusiven Einblicken in Michael's privaten Lifestyle und kompletten Trainings- und Ernährungsplänen [erhältst Du hier](#).