DEIN GRATIS-CHECK

KRAFT-STARTER-CHECKLISTE

Gibt dein Training deinen Muskeln wirklich einen Reiz, oder bewegst du dich nur? Der 2-Minuten-Check für Frauen ab 40.

Du schwitzt, du hast Muskelkater, also wirkt es. Leider nicht ganz. Anstrengend heißt noch lange nicht wirksam. Muskeln werden stärker, wenn sie mehr leisten müssen als beim letzten Mal. Das nennt man progressive Belastung, und genau die fehlt bei vielen „straffenden“ Übungen. Die gute Nachricht: Perfekte Wochen brauchst du dafür keine. Regelmäßige reichen.

Kreuz an, was in den letzten 4 Wochen meistens gestimmt hat. Ehrlich, es schaut eh keiner zu.

Datum _____ · Kreuze ___ von 9

A DER REIZ zählt am meisten

- [ ] **Mein Gewicht fordert mich wirklich.**
  Die letzten Wiederholungen eines Satzes sind zäh, die Technik bleibt trotzdem sauber.

- [ ] **Ich beende meine Sätze mit 1 bis 3 Wiederholungen im Tank.**
  Heißt: Es wären noch 1 bis 3 saubere Wiederholungen gegangen. Bis zum völligen Muskelversagen musst du nicht gehen [1]. Nah dran zu sein, bringt aber mehr Reiz für den Muskelaufbau [2].

- [ ] **Ich weiß, wann ich das Gewicht erhöhe.**
  Zum Beispiel mit doppelter Progression: Du arbeitest in einem Bereich, etwa 8 bis 12 Wiederholungen. Schaffst du in allen Sätzen 12, nimmst du beim nächsten Mal etwas mehr Gewicht.

B DER PLAN

- [ ] **Jede große Muskelgruppe kommt mindestens 2-mal pro Woche dran.**
  Etwa mit 2 bis 3 Ganzkörper-Einheiten. Zweimal pro Woche hat in einer Übersichtsarbeit besser abgeschnitten als einmal [3].

- [ ] **Der Großteil meines Trainings sind Grundübungen.**
  Kniebeuge, Hüftstrecken oder Kreuzheben, Drücken, Ziehen. Minibänder sind ein feines Extra zum Aufwärmen. Als Hauptprogramm lässt sich ihr Widerstand kaum steigern.

- [ ] **Ich schreibe mit, was ich trainiere.**
  Übung, Gewicht, Wiederholungen. Ohne Notizen wird Steigern zur Raterei. App, Tabelle oder Papier, ganz egal.

Weiter auf Seite 2

C DAS DRUMHERUM

- [ ] **Ich trainiere seit mindestens 4 Wochen regelmäßig.**
  Auch in Wochen, die nicht ideal waren. Zwei kurze Einheiten bringen mehr als die perfekte, die nie stattfindet.

- [ ] **Ich gönne mir Ruhetage und schlafe meistens ausreichend.**
  Stärker wirst du in der Pause. Das Training gibt nur den Anstoß.

- [ ] **Bei meinen Hauptmahlzeiten ist meistens eine Eiweißquelle dabei.**
  Muskeln brauchen Baumaterial. Das ist allgemeines Wissen, keine Ernährungsberatung. Mehr dazu in meinem Protein-Guide auf ninamovesyou.com.

DEINE AUSWERTUNG

Zähl deine Kreuze. Wichtig zu wissen: Block A zählt am meisten, ohne Reiz wächst nichts.

8 bis 9 Kreuze	Dein Training gibt deinen Muskeln einen echten Reiz. Bleib dran und steigere weiter.
5 bis 7 Kreuze	Gute Basis. Nimm dir zuerst die fehlenden Punkte aus Block A vor, dann den Rest.
0 bis 4 Kreuze	Du bewegst dich, und das ist schon viel wert. Für Muskelaufbau fehlt aber noch der Reiz. Das gilt auch, wenn in Block A etwas fehlt. Lässt sich gut ändern.

DEIN ERSTER SCHRITT

Such dir 3 Übungen aus deinem jetzigen Training aus. Schreib beim nächsten Mal Gewicht und Wiederholungen mit und frag dich nach jedem Satz: Wie viele saubere Wiederholungen wären noch gegangen? Waren es mehr als 3, nimmst du nächstes Mal etwas mehr Gewicht. Und in 4 Wochen machst du den Check noch einmal. **Wie viele Kreuze hast du heute? Schreib es mir gern …**

WENN DU DABEI UNTERSTÜTZUNG MAGST

STARK IN 8 WOCHEN

Mein Programm zum Selbermachen: fertiger Plan, Steigerungsregeln, Übungsvideos.

ninamovesyou.com/produkt/stark-in-8-wochen

12-WOCHEN-ONLINE-COACHING

Dein eigener Plan, wöchentliches Feedback und alle 4 Wochen ein Gespräch mit mir.

ninamovesyou.com/produkt/12-wochen-online-coaching

Allgemeine Informationen, keine individuelle Trainings- oder Ernährungsberatung. Bei Schmerzen, Verletzungen oder Erkrankungen sprich bitte vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Quellen: [1] Refalo MC et al., Sports Med 2023;53(3):649-665. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36334240
[2] Robinson ZP et al., Sports Med 2024;54(9):2209-2231. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38970765
[3] Schoenfeld BJ et al., Sports Med 2016;46(11):1689-1697. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27102172