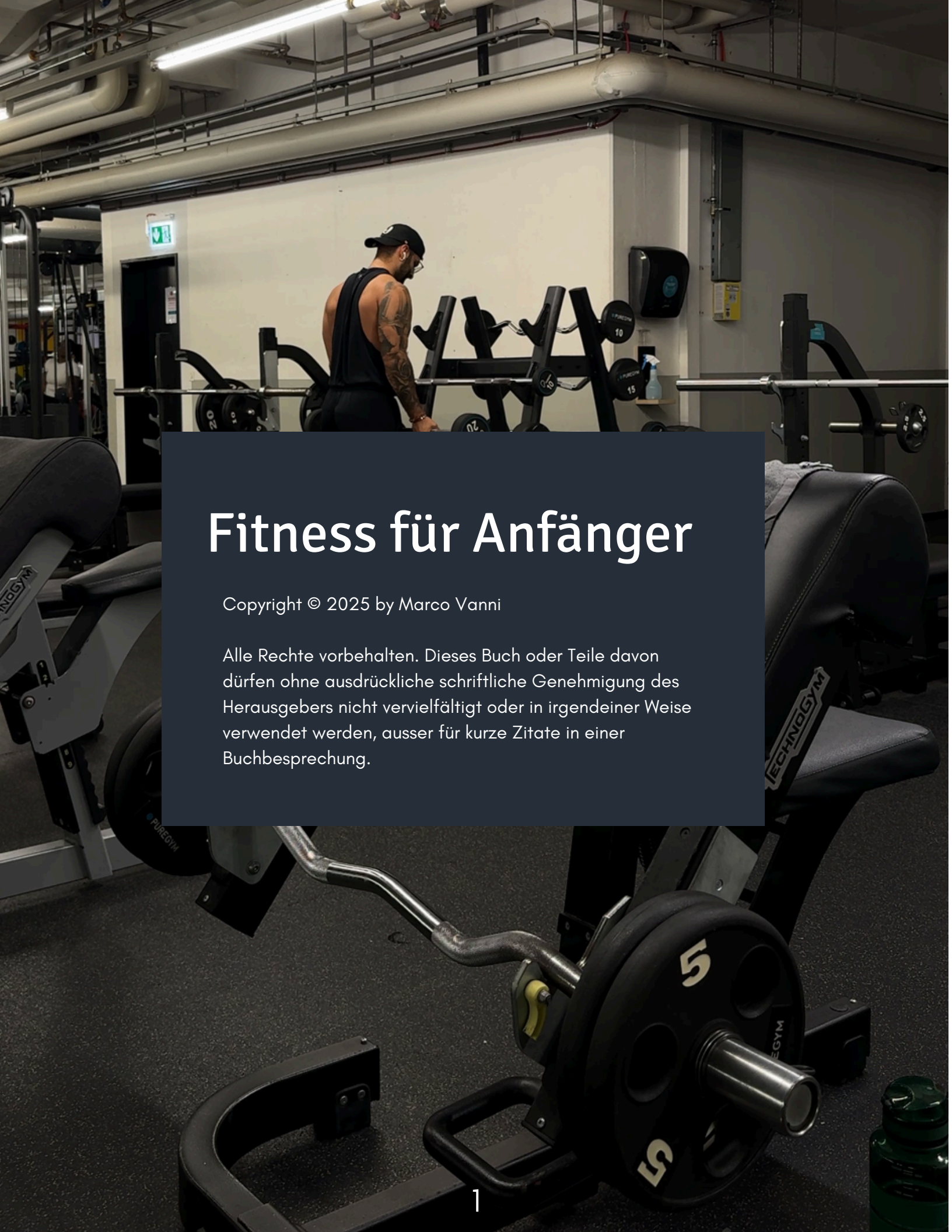


FITNESS FÜR ANFÄNGER

Alles, was du als Einsteiger über Training,
Ernährung und Regeneration wissen musst

Coach Marco Vanni



A man with tattoos and a black cap is working out in a gym. He is standing near a rack of weights. The gym has various machines and equipment, including a leg press machine in the foreground with a 5kg weight. The background shows a white wall with a door and some pipes.

Fitness für Anfänger

Copyright © 2025 by Marco Vanni

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch oder Teile davon dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers nicht vervielfältigt oder in irgendeiner Weise verwendet werden, ausser für kurze Zitate in einer Buchbesprechung.

Schön, dass du hier bist.

Willkommen auf deiner Reise zu mehr Gesundheit, Stärke und Selbstvertrauen! 💪

Egal, ob du gerade deine allerersten Schritte in die Fitnesswelt wagst oder nach einer Pause wieder neu durchstarten willst – dieses E-Book ist genau für dich gemacht.

Der Einstieg in einen gesunden Lebensstil kann aufregend sein – aber auch verwirrend. Überall gibt es Tipps, Pläne, Meinungen. Was davon stimmt wirklich? Wo fängt man überhaupt an?

Genau deshalb habe ich diesen Guide geschrieben: Ich bin Marco, Personal Trainer – und ich weiss aus eigener Erfahrung, wie es ist, vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr zu sehen. Ich möchte dir helfen, Klarheit zu schaffen, dich an die Hand nehmen und dir den Einstieg so einfach wie möglich machen.

Bist du bereit, den ersten Schritt zu machen?
Dann lass uns gemeinsam loslegen und entdecken, wie viel Spass Bewegung machen kann – und wie unglaublich gut es sich anfühlt, stärker, fitter und zufriedener zu werden.

Dein neues Ich wartet schon auf dich.

Let's go! 🚀



Übersicht

Willkommen – Dein Einstieg
in die Fitnesswelt

02

Das musst du über
Ernährung wissen

04

Training verstehen – Der Weg
zum Muskelaufbau

06

Rest & Recovery – Warum
Erholung der geheime
Schlüssel ist

09

Checkliste – Deine
Essentials für den Fitness-
Start

12



Das musst du über Ernährung wissen

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für alle, die sich auf eine Fitnessreise begeben. Sie liefert dir nicht nur die nötige Energie für dein Training, sondern unterstützt auch Regeneration, Muskelaufbau und deine allgemeine Gesundheit. Hier sind einige grundlegende Nährstofffakten, die du kennen solltest:

Eiweiss (Protein)

- Funktion: Unverzichtbar für Muskelreparatur und -wachstum
- Quellen: Mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen
- Tagesbedarf: Ziel: ca. 1,6 - 2,2 g pro Kilogramm Körpergewicht

Kohlenhydrate (Carbs)

- Funktion: Hauptenergiequelle - besonders wichtig rund ums Training
- Arten:
 - Einfache Kohlenhydrate: Schnell verfügbare Energie (z. B. Obst, Milchprodukte)
 - Komplexe Kohlenhydrate: Langanhaltende Energie (z. B. Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte)

🌿 Ballaststoffe (Fiber)

- Funktion: Unterstützen die Verdauung und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl
- Quellen: Vor allem in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten
- Empfehlung: Ballaststoffe sollten Teil einer Ernährung sein, in der 45-65 % der Kalorien aus Kohlenhydraten stammen – idealerweise aus vollwertigen, ballaststoffreichen Quellen

🥑 Fette (Fats)

- Funktion: Dienen als Energiespeicher, unterstützen die Hormonproduktion und helfen bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K)
- Arten:
 - Gesättigte Fettsäuren: Kommen überwiegend in tierischen Produkten vor – in Massen konsumieren
 - Ungesättigte Fettsäuren: Enthalten in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen und fettem Fisch – gesundheitsfördernd
 - Transfette: In stark verarbeiteten Lebensmitteln – unbedingt vermeiden
- Tagesempfehlung: Etwa 0,7 – 1 g pro Kilogramm Körpergewicht sollte aus Fetten stammen – mit Fokus auf ungesättigte Fettsäuren



Training verstehen – Der Weg zum Muskelaufbau

Muskelaufbau ist kein Zufall – sondern das Ergebnis von kontinuierlichem Reiz + gezielter Regeneration + richtiger Ernährung.

Wenn du stärker, definierter oder einfach fitter werden willst, brauchst du kein extrem kompliziertes Trainingsprogramm. Du brauchst vor allem eines: Verständnis für die Grundlagen.

Was ist Muskelwachstum (Hypertrophie)?

Muskelwachstum, auch Hypertrophie genannt, bedeutet: Deine Muskelfasern vergrößern sich durch mechanische Spannung – also durch gezielte Belastung beim Training. Wenn du einen Muskel regelmässig und ausreichend intensiv beanspruchst, reagiert dein Körper, indem er ihn anpasst und verstärkt. Wichtig: Muskelwachstum passiert nicht während des Trainings, sondern in der Erholungsphase danach. Deshalb sind auch Schlaf, Regeneration und eine eiweissreiche Ernährung entscheidend.

Welche Trainingsprinzipien wirklich zählen

Um Fortschritte zu machen, brauchst du kein komplexes System – aber du solltest die Grundprinzipien kennen:

- Progressive Überlastung: Du musst deine Muskeln regelmässig steigern – durch mehr Gewicht, mehr Wiederholungen oder bessere Technik.
- Regelmässigkeit: 2-3 Trainingseinheiten pro Woche reichen oft aus – solange sie konsequent und strukturiert sind.
- Regeneration: Pausen sind nicht Faulheit – sondern Teil des Plans.

Warum Technik wichtiger ist als Gewicht

Viele denken: Wer mehr Gewicht bewegt, ist stärker. Doch das ist gefährlich. Saubere Technik schützt nicht nur vor Verletzungen, sondern sorgt auch dafür, dass der Zielmuskel wirklich arbeitet. Wenn du z. B. beim Bankdrücken Schwung aus dem Rücken holst, arbeiten Schultern und Trizeps – aber kaum deine Brust. Technik = Kontrolle = besserer Fortschritt



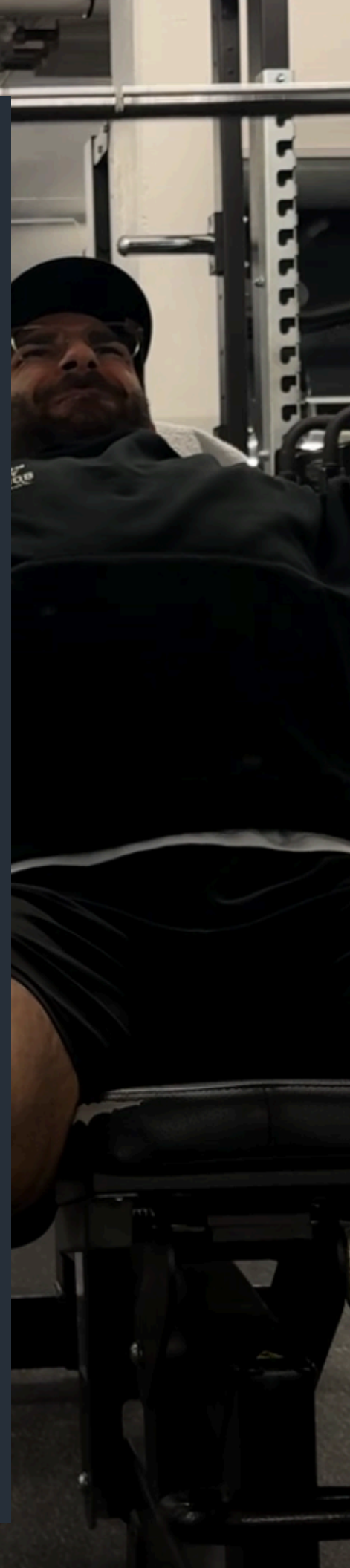
Wie du Trainingsreize richtig setzt – auch als Anfänger

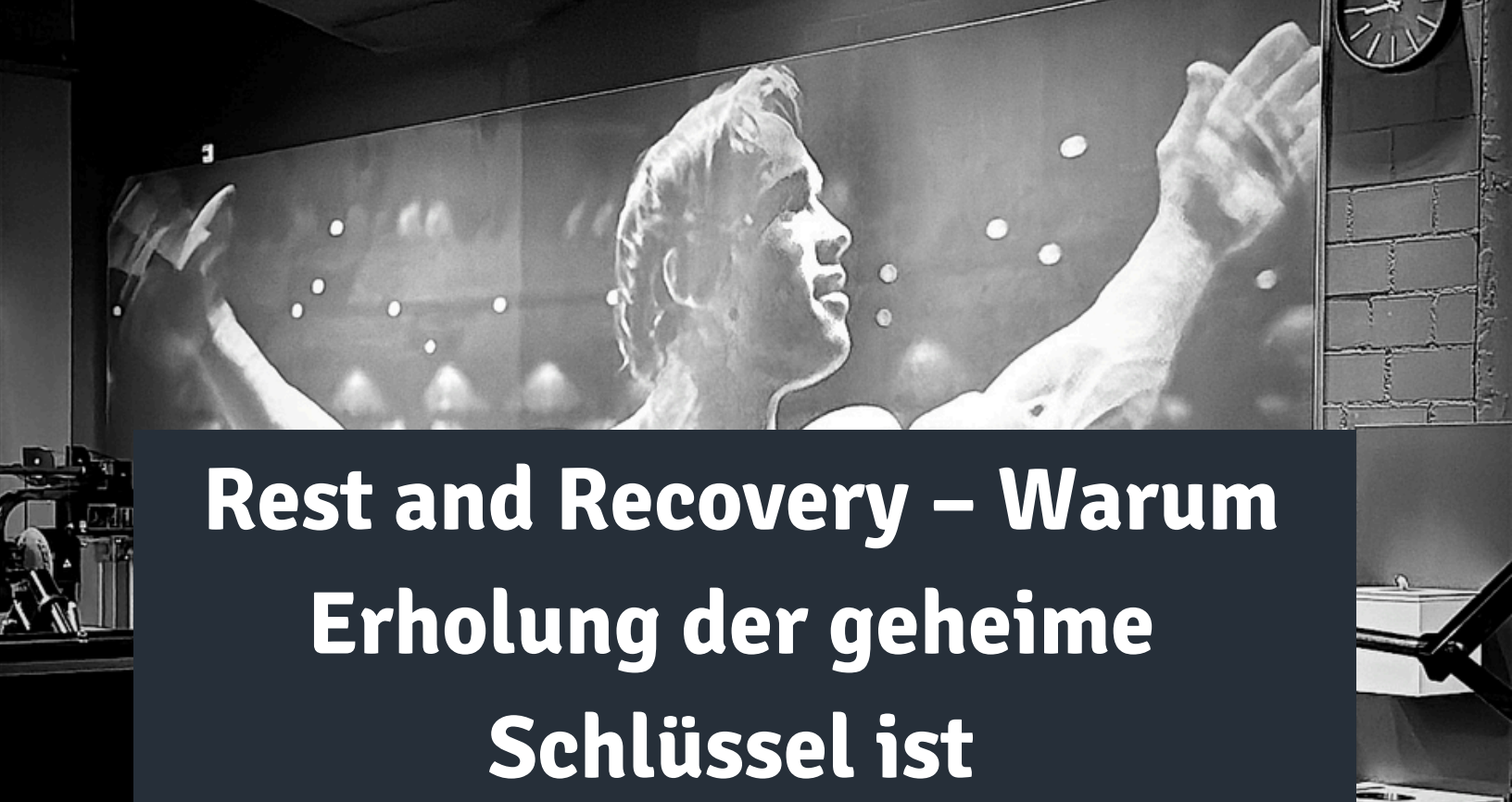
Ein Trainingsreiz bedeutet: Dein Muskel bekommt ein klares Signal – „Ich muss wachsen!“. Dafür brauchst du:

- Spannung im Muskel (nicht einfach nur Bewegung)
- Ausreichende Wiederholungszahlen (8-15 ist ein guter Startbereich)
- Anstrengung – du solltest die letzten Wiederholungen wirklich spüren. Als Anfänger reicht oft ein Ganzkörperplan 2-3x pro Woche – Hauptsache, du bleibst dran und trainierst hart.

Fehler, die du unbedingt vermeiden solltest

- Zu viel auf einmal: 6 Tage Training pro Woche ist keine Heldentat, sondern oft der Weg in die Überforderung
- Zu schnell steigern – Technik geht verloren, Verletzungen drohen
- Kein Plan, kein Ziel: Einfach drauflos trainieren führt zu Frust
- Keine Pausen, kein Schlaf: Regeneration ist kein Luxus, sondern Pflicht
- Vergleich mit anderen: Dein Weg ist dein Weg – Fortschritt misst sich nicht an Instagram, sondern an deinem eigenen Gefühl





Rest and Recovery – Warum Erholung der geheimer Schlüssel ist

zZ Die Bedeutung von Erholung und Regeneration

Erholung und Regeneration sind essenzielle Bestandteile jedes Trainingsplans – besonders für Anfänger. Sie helfen dabei, Verletzungen vorzubeugen, die Leistung zu verbessern und dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich anzupassen und stärker zu werden.

Arten von Erholung & warum sie wichtig sind

Der Hauptnutzen von Regeneration ist die Anpassung und Stärkung deiner Muskeln. Beim Training werden deine Muskeln durch gezielte Belastung gefordert. In der anschließenden Ruhephase reagiert dein Körper, indem er diese Belastung verarbeitet und den Muskel anpasst – das bedeutet: Er wird stärker, leistungsfähiger und besser auf künftige Reize vorbereitet.

Neben dem Muskelwachstum hilft ausreichende Erholung auch dabei, Überlastungsverletzungen zu vermeiden, die oft dann entstehen, wenn dem Körper zwischen den Workouts zu wenig Erholung gegeben wird.



Ein weiterer wichtiger Punkt: Leistungssteigerung. Nur ein gut regenerierter Muskel kann auch wirklich Leistung bringen – Müdigkeit und stagnierende Fortschritte sind oft ein Zeichen für zu wenig Pausen.

Und nicht zuletzt: Mentale Erholung. Genug Schlaf und bewusste Ruhephasen helfen, Stress abzubauen und die Motivation hochzuhalten – damit du langfristig dranbleibst.

Tipps für effektive Erholung und Regeneration

Auf den eigenen Körper zu hören ist entscheidend. Achte auf Anzeichen von Müdigkeit oder Schmerzen und gönne dir bei Bedarf zusätzliche Ruhe.

Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Faszienrollen, Massagebällen oder Kompressionskleidung kann die Muskelregeneration unterstützen. Eine konsequente Schlafroutine sowie eine ausgewogene Ernährung fördern die ganzheitliche Erholung.

*"If you don't find the time,
if you don't do the work
you don't get the result."*



✓ Deine Fitness-Basics im Überblick

- 1,6-2,2 g Protein pro kg Körpergewicht täglich 🍖
- 2-3 Liter Wasser trinken 💧
- 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht 😴
- Täglich Gemüse & Obst essen 🥦🍏
- 8'000-10'000 Schritte pro Tag gehen 🚶♂️
- 2-3x Krafttrainings pro Woche durchführen 🏋️♀️



Folge mir gerne:

[tiktok/@coachmv45](#)
[Instagram/marcoo.va](#)