

Neue HIIT Hero Workouts

Wieder wurden neue Workouts zum HIIT-Hero Programm hinzugefügt. Mit dem Silver Running Man findet sich jetzt ein anspruchsvolles Cardio HIIT Workout für Fortgeschrittene unter den Trainingseinheiten. Sobald alle Trainingseinheiten stehen, werden diese in das Management System und die Sport-Attack Andoid und iPhone App integriert, sodass das Training als Benutzer optimal dokumentiert werden kann. Es wird sich lohnen! Die Übungsvideos werden noch ein wenig dauern - bis die Location bereit ist.

Silver Running Man

Liste der HIIT Hero Workouts

Das Basis Konzept und System für HIIT Hero steht

HIIT Hero wird ein hoch intensives Trainingssystem mit dem eigenen Körpergewicht für alle Leistungsklassen. Nach und nach können Sie sich durch die verschiedensten Schwierigkeitsstufen von hoch intensivem Intervalltraining kämpfen. Auf dem Weg zur ultimativen Herausforderung erhalten Sie Schritt für Schritt Belohnungen, die Ihren Erfolg dokumentieren - so soll es zumindest laufen, wenn es fertig ist. Das beste ist: Das Ganze soll kostenlos bleiben! Das System, welches das alles möglich machen soll, steht soweit; die Arbeit an der realen Umsetzung kann also beginnen.

Jetzt wird an den Workouts und einer sinnvollen Integration in die App und einer optimierten mobilen Nutzung gearbeitet. Noch kann jedoch nicht mit dem System trainiert werden - doch nur Geduld, es lohnt sich!

Wer jetzt loslegen will und schon einmal ein paar Workouts ausprobieren möchte, kann sich hier umschauen. Es kommen regelmäßig neue dazu.

Challenges und Online Kurse

Sport Attack bekommt ab jetzt regelmäßig interessante Online Kurse und Fitness Challenges zum direktem Mitmachen. Dabei kann jeder Benutzer sich spezielle Abzeichen verdienen! Mit jeder Challenge, die ihr erfolgreich absolviert, kann ein weiteres Abzeichen auf eurer Pinnwand landen. In Zukunft soll so ein umfangreiches Trainingssystem, das jede Menge Möglichkeiten bietet - weit mehr, als nur die kleinen Challenges- entstehen. Da das viel Arbeit ist, bedeutet das natürlich, dass es in nächster Zeit nicht so viel aktuelles zu lesen gibt - es wird sich aber lohnen!

Wer schon einmal einen Betatest ausprobieren möchte, kann das hier an einem kleinen Beispiel tun. Dazu einfach mit den folgenden Daten einloggen: Benutzername: demo Passwort: demo

Oben rechts in diesem Account unter „Profil->Demo“ finden Sie eine dann die entsprechende Profilübersicht mit den erreichten Zielen.

Neue Videos aus dem www im Oktober

Oktober 2016 - und wieder gibt es viele großartige Videos. Einige interessante Perlen aus dem WWW hat Sport Attack hier für Sie heraus gesucht. Natürlich finden Sie diese Videos zukünftig archiviert im Medienbereich.

#1 Schnellkrafttraining vom Fitnessprofessor

Dieses Video ist perfektes Ergänzungswissen - teils detaillierter und aus mehreren Perspektiven betrachtet zum Sport-Attack Video zum Thema Schnellkrafttraining. Das finden Sie übrigens **hier**.

#2 Strong & Flex TV - Loaded Stretching

Frontsplit - Spagat lernen. **Der Weg zum Spagat** ist einer der meist gelesenen Artikel auf Sport-Attack. Dementsprechend könnte dieses Video für viele Leser interessant sein.

#3 Sind Kohlenhydrate wirklich schlecht? Von Build by Science

Low Carb ist das einzig Wahre? Kohlenhydrate machen fett? Lernen Sie etwas über den Umgang mit Kohlenhydraten.

4 15 Minuten Stretching Workout für die Beine von 60 Days of Fitness

Ein gute, kurze Beweglichkeitseinheit z.B. für Kampfsportler. Nicht zu extrem, nicht auf Spagat o.ä. ausgelegt und eigentlich für jeden machbar. Perfekt für unsere Sammlung an Workout Routinen!

Die richtige Mahlzeit finden - mit Sport Attack

Die Sport Attack Website ist wieder um eine Besonderheit reicher. In den Sport Attack Rezepten haben Sie die Möglichkeit, die nächste Mahlzeit einfach anhand von Nährwertfiltern zu finden. Dabei bezieht sich der Nährwertfilter immer auf eine durchschnittliche Portion für eine ganze Mahlzeit. So wird gezielte Ernährung noch viel einfacher. Sie müssen nicht mehr ewig nach einem passenden Rezept suchen, das Ihren Bedürfnissen entspricht, sondern können sich direkt das richtige herausfiltern lassen.

Natürlich dauert es noch eine Weile, bis das Rezeptbuch ausreichend gefüllt ist - aber warum helfen Sie nicht einfach mit? Gerne werden auch eingesandete Rezepte veröffentlicht. Natürlich mit Autoren-Information.

Dazu einfach auf Ernährung->Rezepte->Rezept einsenden oder klicken Sie hier.

Werfen Sie einen Blick in die Rezepte

Neue Videos aus dem WWW

Sport Attack war wieder für seine Leser unterwegs und hat ein paar der besten Videos im Netz in die Medienbibliothek eingefügt.

Folgende Videos sind neu

#1 Muskelaufbau trotz Kaloriendefizit

Ist Muskelaufbau trotz Kaloriendefizit möglich? Mit ausreichenden Protein während einer Diät durchaus möglich. Warum erfahren Sie im Video.

Die Studien, auf die sich bezogen wird:

Dreyer, Hans C., et al. „Resistance exercise increases AMPK activity and reduces 4E-BP1 phosphorylation and protein synthesis in human skeletal muscle.“ *The Journal of physiology* 576.2 (2006): 613-624.

Tipton, Kevin D., et al. „Postexercise net protein synthesis in human muscle from orally administered amino acids.“ *American Journal of Physiology-Endocrinology And Metabolism* 276.4 (1999): E628-E634.

#2 Warum jeder Sport und/oder Krafttraining machen sollte

Sie haben schon einmal versucht, Freunde vom Krafttraining im Fitnessstudio zu überzeugen? Dieses Video hilft dabei und erläutert das medizinische Potenzial hinter sportlichem Training.

#3 Trainingsuhrzeiten

Wann trainieren Sie am liebsten? Wann ist das beste Leistungshoch fürs Training?

#4 Muskelaufbau Live Workout mit Kurzhanteln

Ein kurzes 20 Minuten Live-Workout mit dem Ziel Muskelaufbau. Alles, was benötigt wird, sind 2 Kurzhanteln zuhause. Ideal für diejenigen, die noch keine großen Gewichte bewegen können.

Körperfettanteil auf Sport Attack berechnen

Jetzt können Sie einfach alleine oder mit einem Partner Ihren Körperfettanteil selbst bestimmen - und das genauer, als es die meisten Körperfettwaagen können.

Hier geht es zum Körperfettrechner

Die Formel dazu ist nebenbei bemerkt:

$$\frac{495}{k_0 + k_1 \cdot S + k_2 \cdot S^2 + k_a \cdot a} - 450$$

$k_0 = 1,0938$

$k_1 = -826,7 \cdot 10^{-6}$

$k_a =$ Variiert zwischen $128,28 \cdot 10^{-6}$ und $257,4 \cdot 10^{-6}$ (Je nach Grundformel)

$a =$ Alter in Jahren

$S =$ Summe der Fettfalten in mm

Welche Methoden es sonst noch gibt finden Sie übrigens hier:

Nützliche Tools auf Sport Attack

Falls Sie sich in letzter Zeit als regelmäßiger Leser wundern, warum die Anzahl an neuen Artikeln ein wenig abgenommen hat, können wir Ihnen das an dieser Stelle beantworten. Sport Attack wird um einiges erweitert.

Heute sind z.B. der BMI-Rechner und der FFMI-Rechner dazu gekommen. Damit erhalten Sie nützliche Tools, mit denen Sie Ihr Training optimieren und Auswerten können.

Vielleicht kennen Sie auch schon den Sport Attack Workout Manager - auch hier wird sich noch einiges tun. Auch, wenn dieser schon sehr gut funktioniert und viele Übungen beinhaltet, sollen noch viele Übungen mehr dazu kommen. Vor allem auch soll es auch Trainingspläne für Functional Fitness und Calisthenics geben. So können Sie plattformunabhängig mit Ihrem Smartphone als Coach trainieren - ganz egal ob im Fitnessstudio oder draußen - ganz egal, ob klassisches Krafttraining, Crossfit, oder Bodyweight Drills.

Mehr zum Sport Attack Workout Manager

Zu den Tools werden in kürze noch Rechner zur einfachen Bestimmung Ihres Körperfettanteils hinzugefügt. Geplant ist außerdem ein Trainingslog für das Ausdauertraining.

Man darf also gespannt sein!

Die Sport-Attack APP- Jetzt Downloaden!

Alle Artikelbilder sind gefixt, alle bisherigen Trainingspläne sind mit dem Workout Manager verknüpft. Damit das Erlebnis mit Sport-Attack zukünftig noch besser ist, gibt es jetzt die Sport-Attack App. Vorerst nur für Android. Die iPhone Version folgt kurzfristig!

Die Sport-Attack APP jetzt downloaden:



Den Code Scannen oder einfach nach Sport Attack im Play Store suchen!

Sport-Attack neu aufgesetzt- jetzt mit Workout Manager!

Wie einige Leser von Sport-Attack vielleicht schon mitbekommen haben, hat Sport-Attack jetzt einen Workout Manager. Aber das ist nicht alles. Die Hauptdomain ist von jetzt an sport-attack.net. Die Website wird aber weiterhin auch unter sport-attack.org erreichbar sein. Außerdem läuft Sport-Attack jetzt zugunsten einer besseren Erreichbarkeit und Geschwindigkeit nicht mehr über einen Webhoster, sondern auf einem eigenen Server.

Den Workout Manager zu integrieren hat einiges an Arbeit und Zeit gekostet. Jetzt läuft er aber soweit. Der erste Trainingsplan kann ebenfalls schon importiert werden: **Der Push and Pull 3er Split.**

In nächster Zeit werden viele weitere Übungen dem Übungsmanager hinzugefügt und die Übungsbeschreibungen und Bilder vervollständigt. Somit ist Sport-Attack nicht mehr nur eine umfangreiche Informationsplattform mit interessantem Magazin, sondern kann Sie auch ganz persönlich beim Training unterstützen!

Leider hat es beim Umzug eine ganze Reihe Artikelbilder erwischt. In einigen Artikeln kommt es deshalb dazu, dass die Bilder nicht angezeigt werden. Da Sport-Attack mittlerweile sehr viele Artikel beinhaltet, wird es eine Weile dauern, bis alle Bilder wieder funktionieren.

Neben neuen Artikeln wird auch der Übungskatalog und die Wissensdatenbank noch weiter ausgebaut und angepasst.

