Einführung	3
Sicherheit	7
Rücken und Bizeps	9
Atmung	30
Brust und Trizeps	31
Starke Füße	46
Beine	47
Trapezius und Nacken	70
Schultern	71
Bauchmuskeln	85
Griffkraft	92
Trageübungen	93
Isometrik	100
Trainingslehre	102
Erholung	113
Anatomie	119
Biomechanik	124
Schone deinen Rücken	126
Ausrüstung	128
Dein Trainingsprogramm	131
Ernährung	137
Körperbild	158
Bemerkungen für Eltern	159
10 Gebote von Goblin's Gym	162

Laokoon und Söhne (Wikipedia / Public Domain)

Achtung !

Auch wenn das Training mit Widerstandsbändern grundsätzlich sicher ist, lehnen wir jede Verantwortung für Verletzungen und andere Schäden ab, die durch euer Training entstehen. Konsultiert bei gesundheitlichen Bedenken zuerst einen Arzt.

Benützt euren Kopf, hört auf eure Körper, und trainiert mit der gebotenen Vorsicht.

Ich freue mich über Rezensionen auf Amazon. Bitte sendet Fragen und Kommentare an pdornier@yahoo.com .

©2022 Pascal Dornier. Alle Rechte vorbehalten.

Einführung

Lieber Leser,

Einer der Keimlinge für mehr als 40 Jahre körperliches Training war das Bild der Statue “Laokoon und Söhne” in meinem Lateinbuch. Ich wollte so aussehen! Die Titelseite ist eine verschmitzte Variation.

Die Saat für dieses Buch wurde während Weihnachtsferien in den Bergen gesät. Ich hatte einen Satz Widerstandsbänder mitgenommen. Das Buch zu den Bändern landete schnell wieder im Koffer, da ich in der kleinen Wohnung keine geeigneten Befestigungspunkte für die Bänder fand. So begann eine intensive Phase der Entdeckung und Erfindung, mit etwas Skifahren dazwischen. Wieder zuhause hätte ich wieder ins Fitnessstudio gehen können, aber mein Experiment ging weiter. Ich trainierte weiterhin mit Widerstandsbändern, meinem eigenen Körpergewicht und einigen isometrischen Übungen. Mein Körper reagierte sehr positiv auf diese neue Trainingsmethode.

Freundliche Kobolde erlaubten mir, Material aus meinem früheren Buch “Goblin’s Gym” mit neugierigen Menschlingen zu teilen. Manches werdet ihr gerne hören, manchmal rede ich nicht um den heißen Brei herum. Was habt ihr erwartet, einen politisch korrekten Kobold ?

Wie “Goblin’s Gym” ist dieses Buch an Jung und Alt gerichtet. Regelmäßiges Krafttraining mit Gewichten oder Bändern, nährstoffreiche Ernährung und häufige Bewegung können helfen, die Grundlage für ein langes, gesundes Leben zu setzen.

Pascal Dornier, 2022 - 2023.

Die Form folgt der Funktion

Dein Körper ist ein wundersamer "Transformer".

Wenn du oft lange Strecken rennst, passt sich dein Körper an. Beine, Hüften und Lungen werden stärker. Was nicht zum Rennen nötig ist, wird leichter.

Wenn du Gewichte hebst, passt sich dein Körper ebenfalls an. Du wirst stärker, und wenn es nicht anders geht, werden deine Muskeln grösser.

Wenn du vor allem auf der Couch sitzt und Potato Chips knabberst, wird sich dein Körper bereitwillig in die Form einer "couch potato" verwandeln.

Wohin die Reise geht, hängt von diesen Faktoren ab:

- Dein **Training** sagt deinem Körper, wie er sich anpassen soll.
- Deine **Ernährung** gibt dem Körper das Material für die Anpassung.
- Deine **Erholung** (zum Beispiel Schlaf) gibt deinem Körper die Zeit, sich anzupassen.
- Deine **Gene** sind der Bauplan für deine Entwicklung.

  Wenn deine Eltern kurz gewachsene Kobolde waren, wird aus dir wohl kein großer Basketballspieler. Wenn sie beide Sprinter waren, wirst du wahrscheinlich nicht der beste Marathonläufer. Benütze deine Gene aber bitte nicht als billige Ausrede für schlechtes Training und Ernährung.

Warum soll ich stark werden ?

Schwach sein ist überbewertet…

- Kraft hilft im Sport und Alltag.
- Mehr Kraft im Verhältnis zum Gewicht ist besonders interessant.
- Bewegung und Krafttraining stärken das Skelett.
- Muskeln machen deinen Körper widerstandsfähiger, zum Beispiel bei Stürzen oder Unfällen.
- Muskelmasse verbessert den Stoffwechsel, und hilft, Probleme wie Insulinresistenz zu vermeiden.
- Starke Rumpfmuskeln helfen gegen Rückenschmerzen.
- Du lernst, deinen Körper bewusster und kontrollierter zu bewegen.
- Ein starker, gesunder Körper sieht besser aus.

Krafttraining ist der beste Weg, um stärker zu werden.

Warum Widerstandsbänder ?

Bei Krafttraining denken die meisten an eine Gym voll von Gewichten und einer verwirrenden Vielfalt an Maschinen. Klassisches Training mit Hanteln ist effektiv – ich habe für über 40 Jahre so trainiert – aber das Training mit Widerstandsbändern hat viele Vorzüge:

- **Kostengünstig** im Vergleich zu einer Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder einer gut ausgestatteten "Home Gym".
- **Leicht** – auch auf Reise mit dabei.
- **Leise** – ich kann auch am frühen Morgen oder spät am Abend trainieren, ohne Mitbewohner oder Nachbarn zu stören.
- **Zeitsparend** – Widerstandsbänder erlauben ein zügiges Training. Wenn du keine Zeit für eine normale Trainingseinheit hast, kannst du im Lauf des Tages einige Übungen als „Exercise Snacks" machen.
- **Sicher** – mit Bändern gibt es keinen Schwung wie bei normalen Gewichten. Die Muskeln müssen über die ganze Bewegung arbeiten.
- **Ergonomisch** – Bänder erlauben eine natürliche Bewegung, und funktionieren für Personen jeder Größe.
- **Skalierbar** – Widerstandsbänder können einen weiten Bereich von sehr leichten bis schweren Lasten abdecken. Auch das Training kann das volle Spektrum von „locker flockig" bis „brutal" abdecken.
- **Befreiend** – statt einem stickigen Fitnessstudio deine Musik, deine Kleidung, nie auf Geräte warten…
- **Platzsparend** – das Training mit Bändern ist auch in einem kleinen Zimmer möglich.
- **Effektiv** – wer hart und regelmäßig trainiert, wird Ergebnisse sehen.

Vorsicht – du könntest einen gesunden Latex-Fetisch entwickeln…

Ist das für mich ?

Kurz gesagt, ja.

Ich bin zu alt !

Ich bin 56, und mache immer noch Fortschritte. Es ist nie zu spät.

Ich bin zu jung !

Sag das den Brüdern Giuliano und Claudio Stroe. Sie haben im zarten Alter von 2 Jahren angefangen. Seht euch ihre eindrucksvollen Kraftakte an.

Du kannst trainieren, wenn du auf deinen eigenen Körper hören kannst.

Ich bin lausig im Sport !

Mehr Bewegung, weniger Läuse?

Ich habe keine Zeit !

Du hast keine Zeit, du nimmst sie dir. Das Training mit Widerstandsbändern kann sehr zeiteffizient sein.

Ich habe kein Geld !

Ein Satz Widerstandsbänder und eine Klimmzugstange kosten nicht viel.

Ich habe keinen Platz für einen Trainingsbereich zuhause.

Die Fläche vor deinem Bett reicht aus.

Igitt, ich will nicht zu viele Muskeln !

Keine Angst, die kommen nicht über Nacht.

Muskeln machen mich langsam !

Sprinter sind sehr muskulös. Beschleunigung = Kraft / Masse.

Krafttraining wird mein Wachstum behindern !

Iss richtig, überlaste dich nicht mit verrückten Gewichten, nimm keine Steroide, und du wirst ganz normal wachsen.

Ich könnte mich verletzen !

Statistiken zeigen, dass es im Krafttraining viel weniger Verletzungen gibt als beim Fußball oder bei Läufern. Du bist hoffentlich schlau genug, dich nicht selbst mit einem starken Gummiband abzuschießen, oder Gewichte auf deine Füße oder Hände fallen zu lassen?

Ist das nicht alles fürchterlich kompliziert und schwierig ?

Nicht wirklich. Lies dieses Buch, besuche für Videos und mehr die Webseite www.resistancestrong.com, und lege los!

Sicherheit

Auch wenn du schon Trainingserfahrung hast, lies bitte das Kapitel „Trainingslehre“ und die folgenden Kapitel. Die in diesem Buch beschriebenen Übungen erlauben teils höhere Lasten als mit normalen Gewichten. Saubere Ausführung und Haltung sind entscheidend.

Respektiere die Macht von Gummi !

Eine Steinschleuder beschleunigt Steine mit einem kleinen Gummiband auf gefährlich hohe Geschwindigkeit. Wenn ein starkes Widerstandsband abrupt losgelassen wird oder reißt, wird mehr Energie frei.

- Beide Enden des Bands müssen sicher befestigt sein. Halte die Bänder gut fest. Für besten Halt empfehle ich, barfuß zu trainieren.
- Andere Befestigungspunkte müssen eine ausreichende Last aushalten. Unterschätze deine Kraft nicht. Fliegende Metallteile könnten deinen Tag verschönern…
- Kontrolliere die Bänder, und ersetze sie, wenn sie beschädigt sind.
- Bänder altern schneller in direktem Sonnenlicht.
- Polstere scharfe Kanten und Befestigungspunkte, damit die Bänder nicht verletzt werden.
- Meide Reibung auf rauen oder schmutzigen Böden, schmutzige Schuhe usw.
- Nicht überdehnen - nicht über 2.5 bis 3 x entspannte Länge.
- Bitte keine Knoten.
- Wenn du auf Latex allergisch bist, gibt es latexfreie Bänder.

8

Übungsbeschreibungen

In den folgenden Abschnitten beschreibe ich empfehlenswerte Übungen. Bitte denke daran, dass die ideale Form nicht für jede Person gleich aussieht. Je nach deiner Anatomie und individuellen Einschränkungen können sie angepasst werden.

Ich verwende die folgenden Symbole:

✓ Tu das

✗ **Tu das nicht**

Abwandlungen

Aufgepasst !

Wirklich aufgepasst !

Hinweise zur Belastung

Sagen und Legenden

Lesestoff

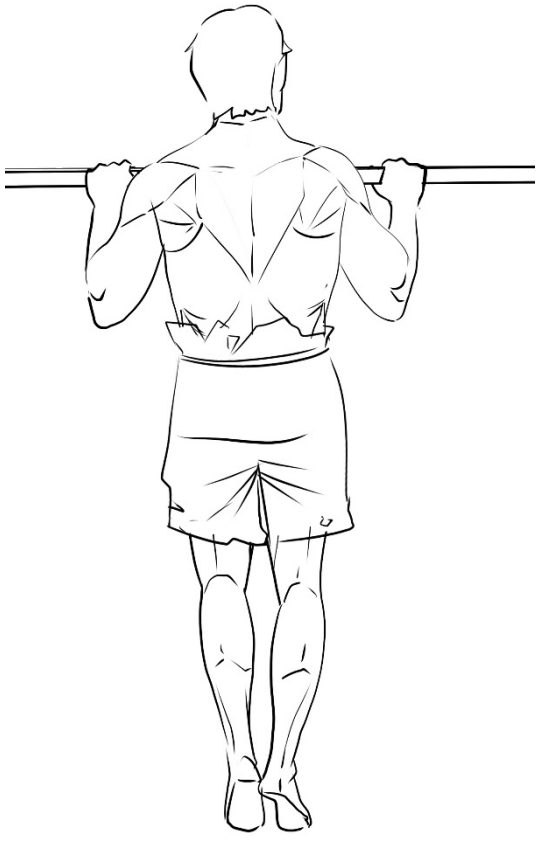
Rücken und Bizeps

Bloß weil du deinen Rücken nicht sehen kannst, heißt nicht, dass du ihn vernachlässigen darfst. Ein gutes Gleichgewicht von Zug- (Rücken) und Druck-Übungen hält deine Schultern gesund, und wird deine Haltung verbessern.

Die meisten Rückenübungen belasten auch den Bizeps. Deswegen trainiere ich die Arme gerne danach, wenn sie schon gut aufgewärmt sind.

11	**Klimmzug im Obergriff**	Körpergewicht
13	**Klimmzug im Untergriff**	Körpergewicht
15	**Umgekehrtes Rudern**	Körpergewicht
17	**Sitzendes Rudern**	Bänder
19	**Einarmiges Rudern**	Bänder
21	**Einarmiger Pull-down**	Bänder
23	**Lat Prayer**	Bänder
25	**Isometrischer Pull-over**	Isometrisch
27	**Bizeps-Curl**	Bänder
29	**Hammer-Curl**	Bänder

10 Klimmzug im Obergriff



Klimmzug im Obergriff 11

Muskeln: Latissimus, oberer Rücken, etwas Bizeps, Bauchmuskeln

Gerät: Klimmzugstange

Klimmzüge (pull-ups) sind einfach, aber schwer.

Hänge an der Stange mit deinen Handflächen nach vorne (Obergriff / overhand grip). Ziehe dich hoch, bis dein Kinn über die Stange kommt. Senke dich unter Kontrolle.

✘ **Hänge nicht in deinen Gelenken.**
Halte in der unteren Position etwas Spannung.

✓ Hände etwas mehr als schulterbreit auseinander. Am oberen Ende sollten die Unterarme etwa vertikal sein.

✓ Füße zusammen oder gekreuzt.

✓ Handposition abwechseln (siehe nächste Seite).

✘ Bitte nicht mit Schwung oder Beinzappeln abfälschen.

Zu schwer ?

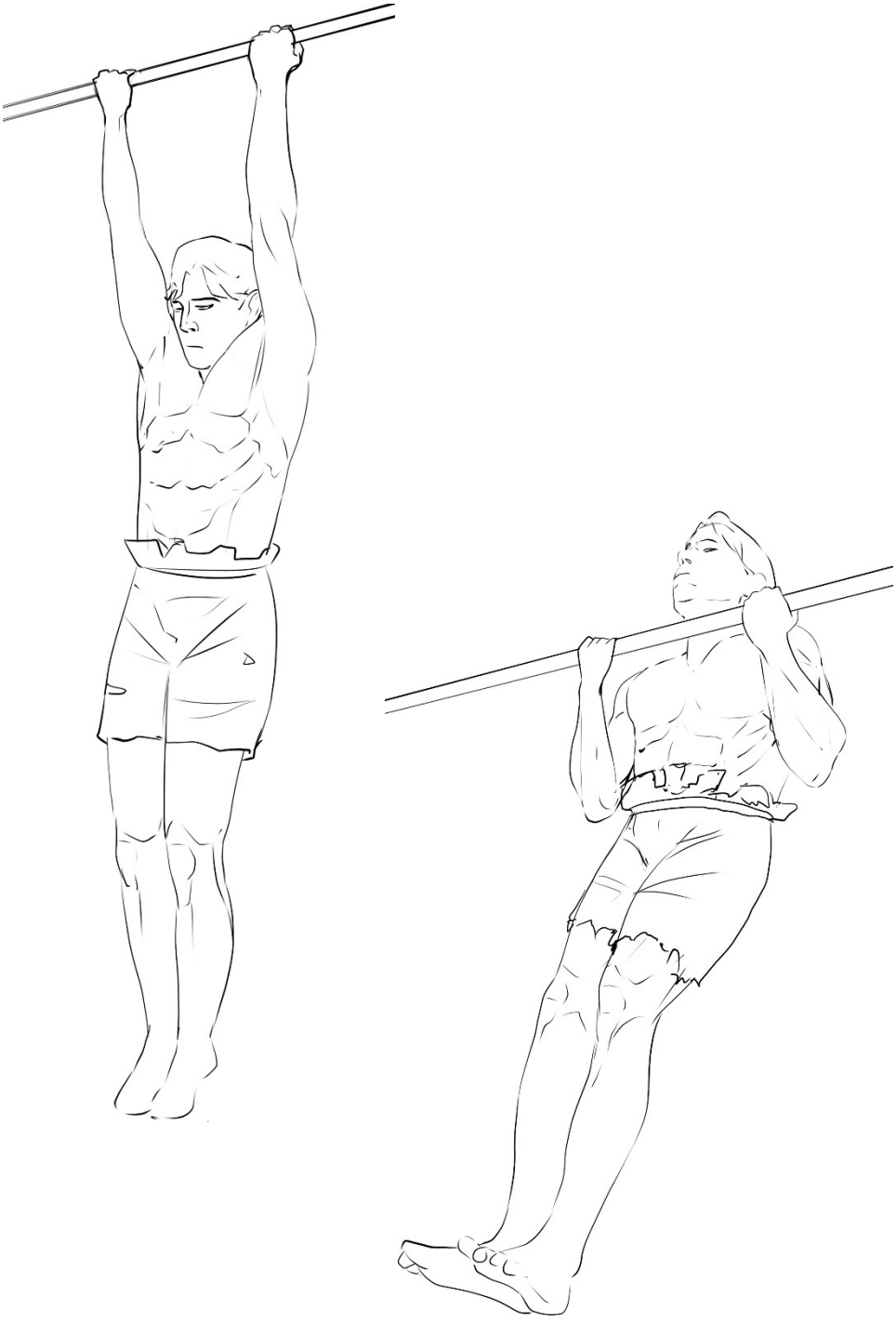
- Hänge an der Stange, um deine Griffkraft zu üben.
- Halte dich in verschiedenen Positionen der Bewegung.
- Reduziere dein Gewicht mit einem Band.
- Gehe mit Hilfe hoch, ohne Hilfe runter (negative Wiederholungen).
- Übung macht den Meister – mache jedes Mal, wenn du an der Stange vorbeikommst einen Klimmzug.

Zu leicht ?

- Versuche, dich höher zu ziehen (Stange zur Brust).
- Gehe absichtlich langsam herunter.
- Hänge Gewicht an deine Hüfte.

☞ Für mehr über Übungen mit dem Körpergewicht, lies “Trainieren wie im Knast“ (Convict Conditioning) von Paul “Coach” Wade.

12 Klimmzug im Untergriff



Klimmzug im Untergriff

Muskeln: Latissimus, Bizeps, Bauchmuskeln
Gerät: Klimmzugstange

Wegen dem anderen Griff wird der Bizeps in dieser Variante des Klimmzugs stärker belastet.

Hänge an der Stange mit den Handflächen zu dir (Untergriff / underhand grip), mit den Händen etwa schulterbreit auseinander. Ziehe dich hoch, bis dein Kinn über die Stange kommt. Senke dich unter Kontrolle.

✘ **Hänge nicht in deinen Gelenken.**
Halte in der unteren Position etwas Spannung.

✘ Lasse dein Handgelenk gerade, es kann dich nicht hochziehen.
Deine Hand ist nur ein Haken, der dich an der Stange hält.

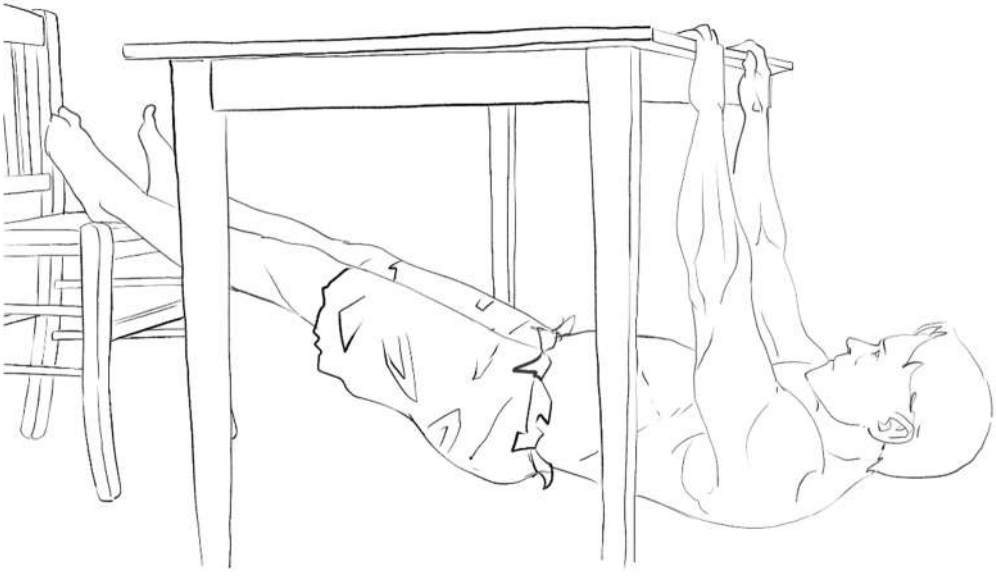
Zu schwer ?

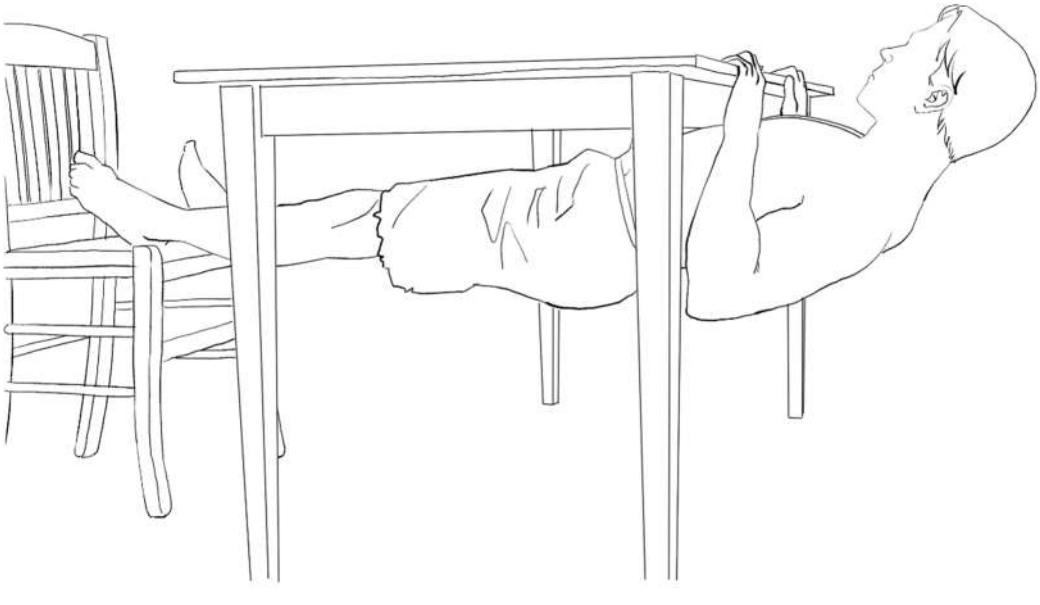
- Hänge an der Stange, um deine Griffkraft zu üben.
- Gehe mit Hilfe hoch, halte dich oben so lange du kannst.
- Reduziere dein Gewicht mit einem Band.
- Gehe mit Hilfe hoch, ohne Hilfe runter (negative Wiederholungen).
- Übung macht den Meister – mache jedes Mal, wenn du an der Stange vorbeikommst einen Klimmzug.

Zu leicht ?

- Berühre mit den Händen deine Brust.
- Gehe absichtlich langsam herunter.
- Hänge Gewicht an deine Hüfte.
- Mit beiden Händen nach oben, mit einer Hand nach unten.
- Taste dich an einarmige Klimmzüge heran.

14 Umgekehrtes Rudern





Umgekehrtes Rudern

Muskeln: Latissimus, oberer Rücken

Gerät: Stabiler Tisch, Klimmstange oder Ringe

Das umgekehrte Rudern (inverted row) ist der wenig bekannte Bruder der Liegestütze.

Lege dich unter einen Tisch oder eine Dip-Stange. Greife mit gestreckten Armen nach oben. Ziehe dich hoch, gehe unter Kontrolle wieder herunter.

✓ Hände etwas mehr als schulterbreit auseinander.

✓ Füße auf dem Boden, oder – schwieriger – auf einem Stuhl.

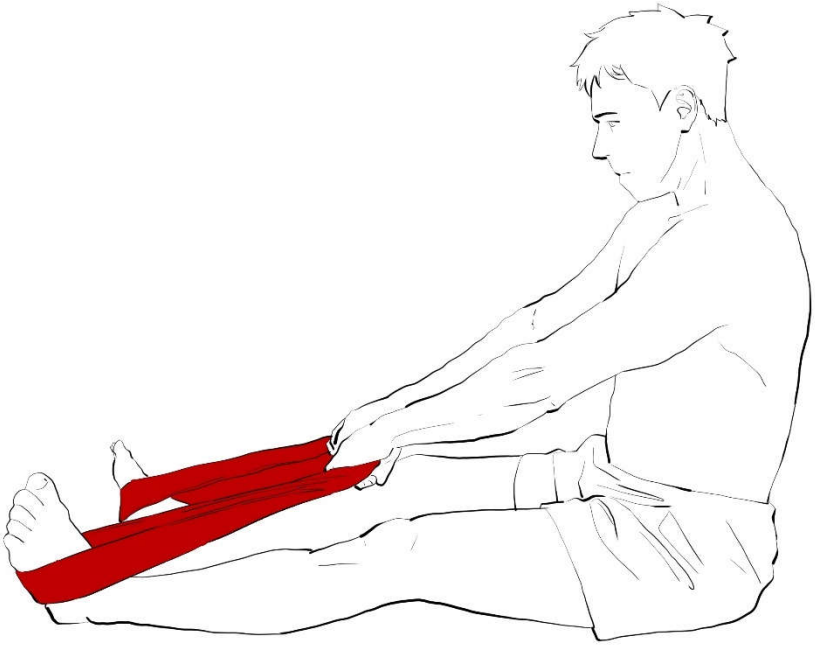
✘ Sei keine schlappe Nudel, halte deinen Rumpf gerade.

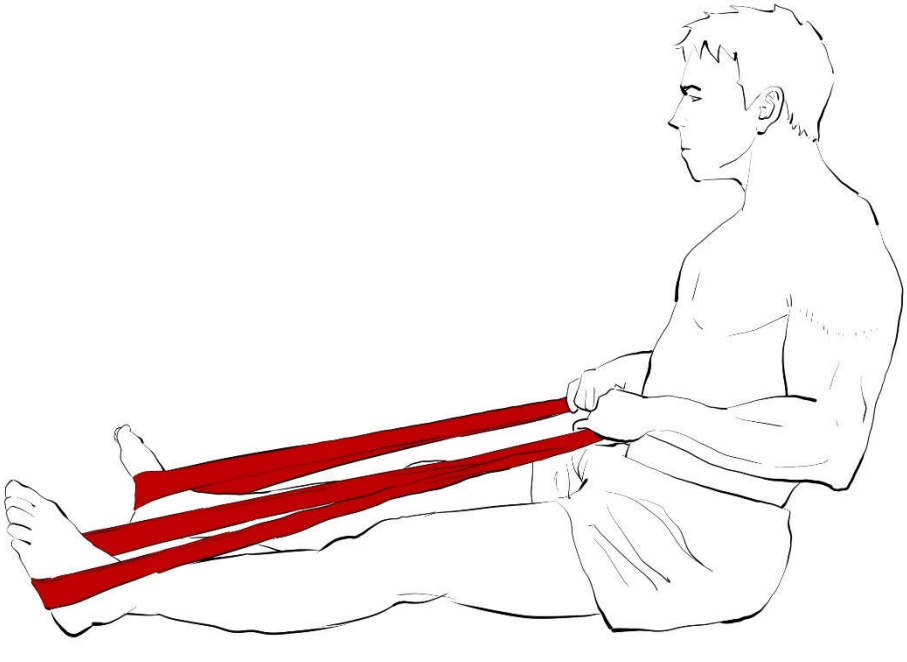
Du kannst diese Übung auch an hängenden Ringen oder einem „Suspension Trainer“ machen.

Zu leicht ?

- Halte die obere Position für einen Moment.
- Gehe betont langsam herunter.
- Ziehe dich mit beiden Händen hoch, mit einer Hand herunter.
- Hänge von einer Stange oder Ringen, ziehe deinen ganzen Körper hoch. Falte deine Beine ein oder hebe sie, um den Schwerpunkt zu verlagern. Diese Übung ist als Pull-up Row bekannt, und gibt einen wunderbaren „Pump“.

16 Sitzendes Rudern





Sitzendes Rudern 17

Muskeln: Latissimus, oberer Rücken

Gerät: Band

Ich rudere lieber sitzend als in der vorgebeugten Stellung (bent-over row), da der untere Rücken so weniger belastet wird.

Setze dich hin und halte die Enden des Bands mit deinen Füssen. Halte die Mitte des Bands mit deinen Händen in einem bequemen Abstand. Spanne deinen unteren Rücken an und rudere in Richtung von deinem Bauchnabel.

✓ Breite Bänder lassen sich besser halten, wenn man ihren Querschnitt kreisförmig zusammendrückt.

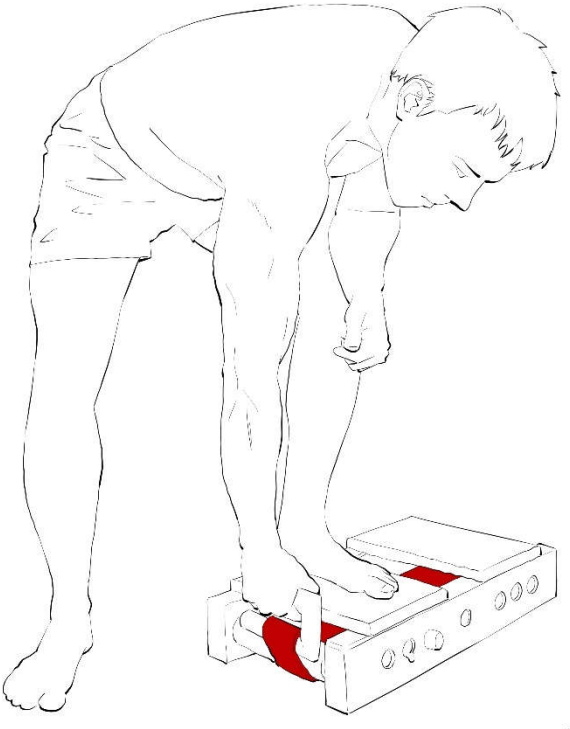
✓ Halte deine Handgelenke gerade.

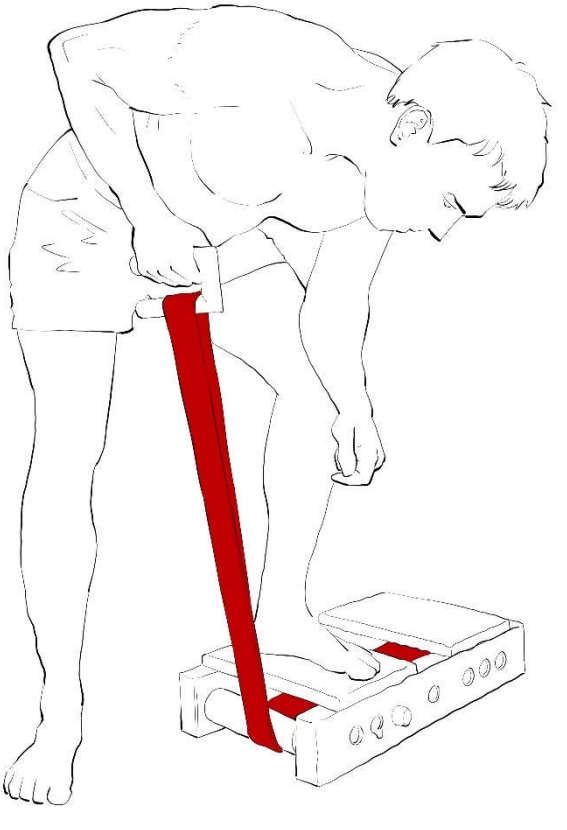
✘ Ziehe mit deinem Rücken, nicht dem Bizeps !

✘ Sei keine schlappe Nudel, halte deinen Rücken gerade !

Mit schweren Bändern kannst du vielleicht nicht die ganze Bewegung ausführen. Halte die Endposition für einen kurzen Moment bevor du die Arme wieder streckst. Diese isometrische Kontraktion hilft dir, stärker zu werden.

18 Einarmiges Rudern





Einarmiges Rudern

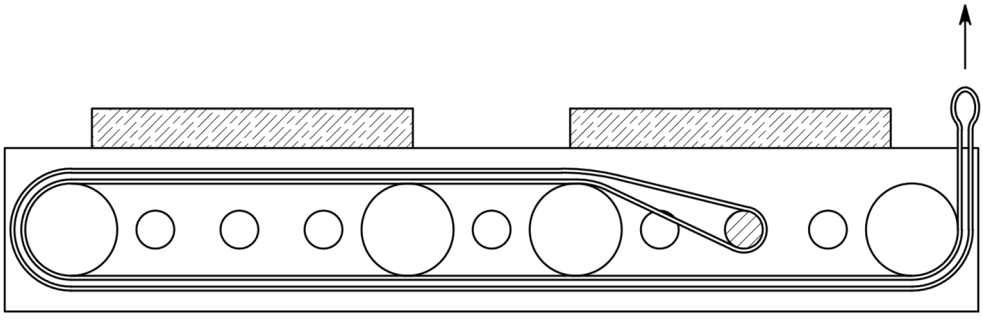
Muskeln: Latissimus, oberer Rücken, Anti-Rotation, Griffkraft
Gerät: Band, Band Box, Griff

Diese Übung ähnelt dem Rudern mit Kurzhanteln. Sie trainiert nicht nur den Rücken, sondern auch Rumpfstabilität und Griffkraft. Stelle dir vor, dass du einen höllischen Rasenmäher anwerfen willst.

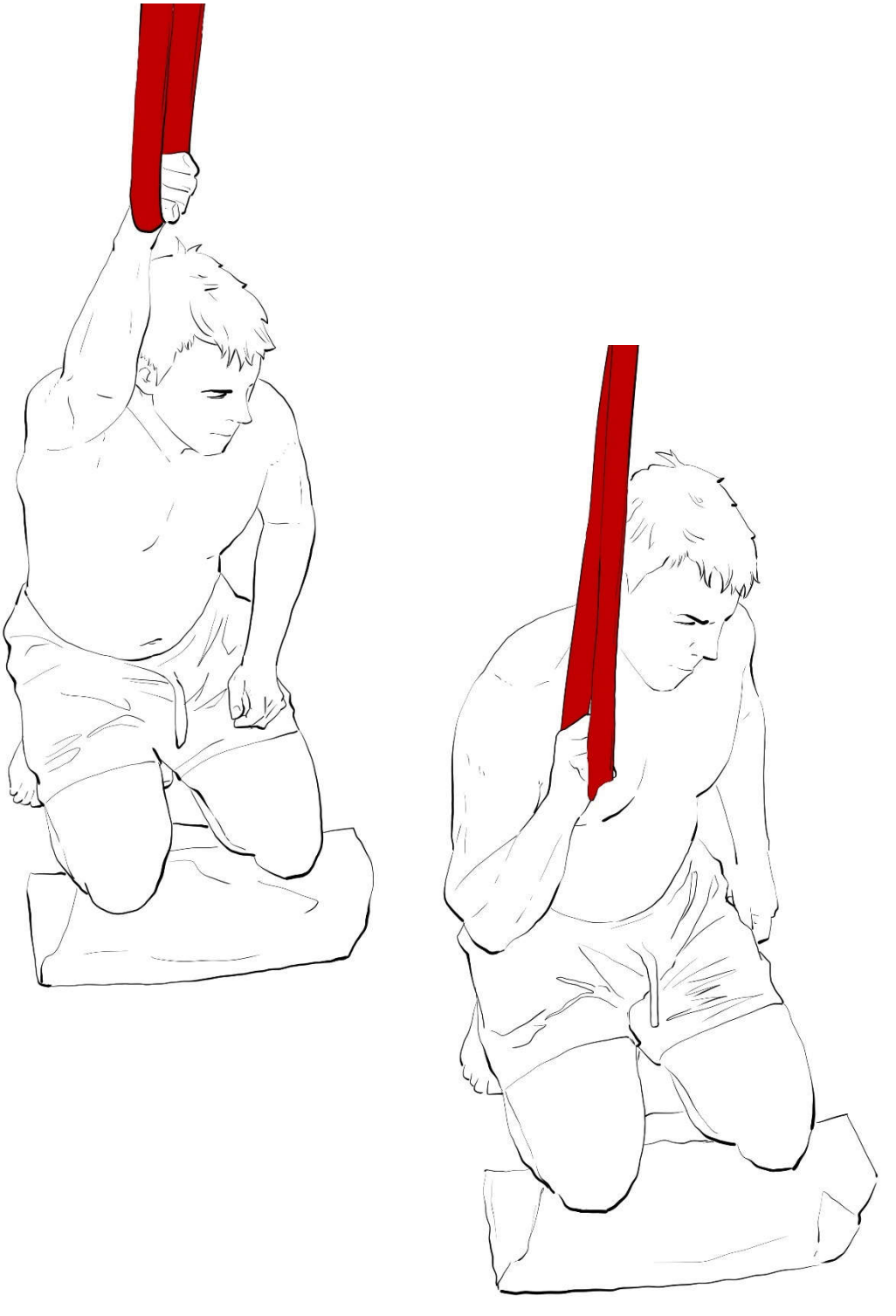
Hänge das Band so in die Band Box, dass der Griff an der Seite der Box ist.

Stehe mit deinem linken Fuß auf der Box. Beuge dich vor, stütze deinen linken Arm auf das linke Knie. Rudere mit der rechten Hand in Richtung der Seite deines Brustkorbs.

- ✓ Dein Unterarm sollte gerade nach unten hängen, Handgelenk gerade. Deine Hände und Unterarme sind nur Haken zum Rudern.
- ✓ Halte deine Ellbogen nahe zum Rumpf.
- ✓ Die Kraft sollte aus deinen Rückenmuskeln kommen, nicht aus den Beinen oder Rumpfdrehung.
- ✓ Halte deinen Rücken möglichst gerade.
- ✓ Mache die ganze Bewegung – am unteren Ende fühlst du eventuell eine leichte Dehnung.
- Lasse deinen Bizeps ruhen, die Last ist zu schwer.
- **Entspanne das Band, bevor du von der Box steigst !**
- Halte die Endposition für einen kurzen Moment. Diese isometrische Kontraktion hilft Kraft aufzubauen.



Einarmiger Pull-down



Einarmiger Pull-down 21

Muskeln: Latissimus

Gerät: Band, Klimmzugstange oder anderer Befestigungspunkt

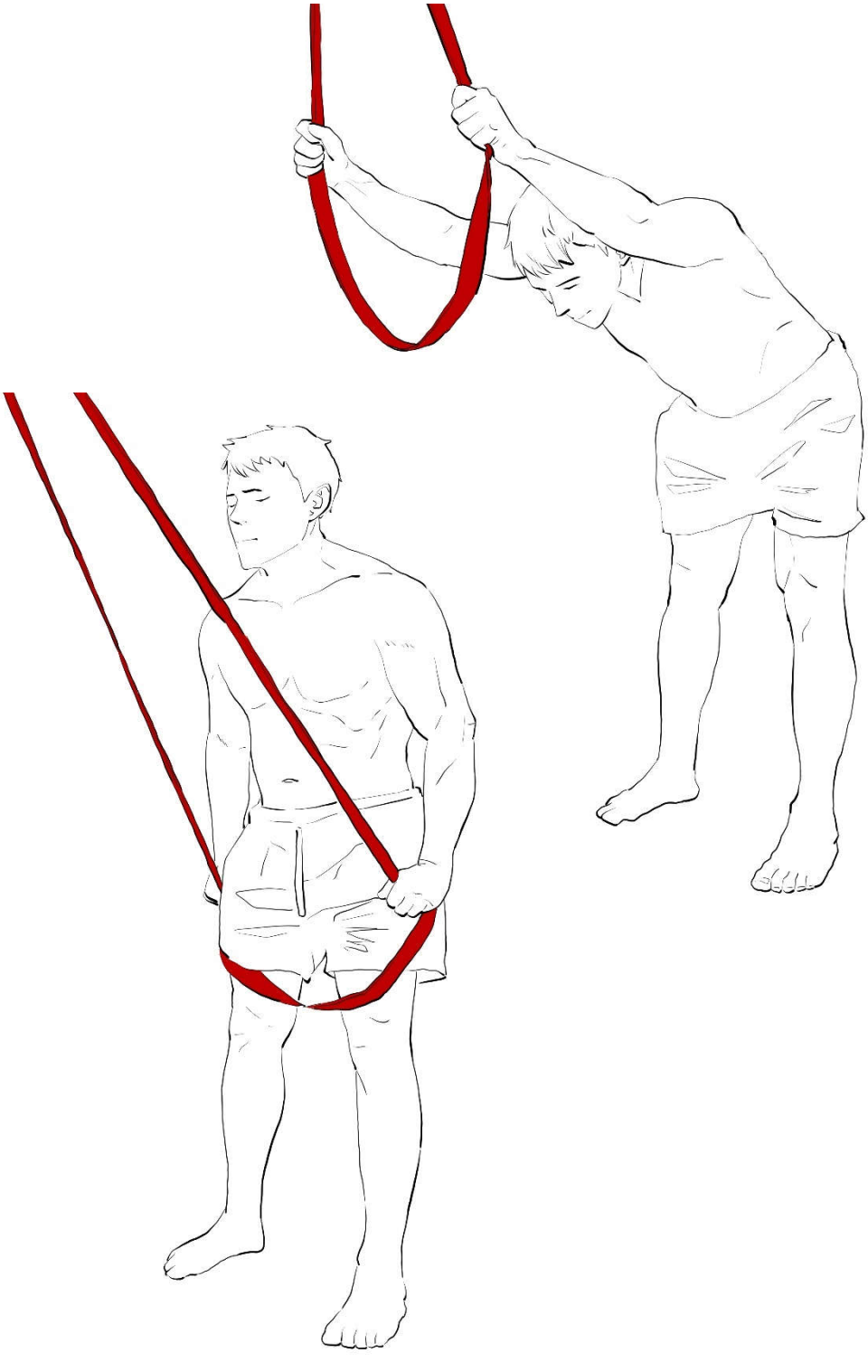
Pull-downs sind gut, wenn du noch keine Klimmzüge machen kannst.

Im Gym werden Pull-downs meist mit einem breiten Griff gemacht, beide Seiten gleichzeitig. Die Maschinen haben ein Polster für die Beine, so dass man bei schweren Gewichten nicht abhebt. Zuhause ist es besser, einseitig zu trainieren.

Befestige das Band an einem hohen Punkt, zum Beispiel einer stabilen Klimmzugstange. Gehe auf deine Knie. Greife das Band und rutsche zurück, bis die Lats in der Anfangsposition leicht gedehnt werden. Ziehe deine Ellbogen zur Seite deines Brustkorbs herunter.

- ✓ Drehe dich etwas zur Seite, um die Lats besser zu treffen.
- ✓ Halte deine Ellbogen nahe am Rumpf.
- ✓ Halte die obere Position für eine aktive Dehnung, die untere Position für eine isometrische Kontraktion.
- ✘ Lasse deinen Rücken arbeiten, nicht deinen Bizeps.

Lat Prayer



Lat Prayer

Muskeln: Latissimus, Schulterbeweglichkeit

Gerät: Band, Klimmzugstange

Diese Bewegung ähnelt einer Gebetsbewegung, deswegen „Prayer“.

Befestige das Band an einer stabilen Klimmzugstange. Greife mit jeder Hand einen Strang des Bands und bewege dich zurück, so dass die Lats in der Anfangsposition leicht gedehnt werden und die Hüfte etwas gebeugt ist. Ziehe deine gestreckten Arme in einer Kreisbewegung zur Hüfte, und richte gleichzeitig den Oberkörper auf.

- ✓ Am Anfang ist der Oberkörper vorgebeugt.
- ✓ Am Ende der Bewegung ist der Oberkörper eher aufrecht.
- ✓ Halte die obere Position für eine aktive Dehnung, die untere Position für eine isometrische Kontraktion.
- ✗ Halte die Arme gerade !
- ↻ Mehr Widerstand gewünscht ? Lege das Band über die Stange, und halte die Enden. Je zwei aktive Stränge = doppelter Widerstand.

24 Isometrischer Pull-over

Isometrischer Pull-over 25

Muskeln: Latissimus, etwas Brust, Schulterbeweglichkeit, Nacken

Gerät: Bett mit geeigneter Struktur

Diese Übung trainiert den Latissimus in der gestreckten Position.

Lege dich auf das Bett, greife den Bettrahmen hinter deinem Kopf. Versuche, deine Hände nach oben / vorne zu ziehen.

✘ Das ist eine isometrische Kontraktion, die Hände sollten sich nur wenig bewegen !

Erste Version: Beide Hände gleichzeitig, Latissimus und Brust.

Zweite Version: Seitwärts liegen, einseitig. Die Hand sollte möglichst weit hinten sein. Diese Position trifft den Teres Major für mehr Breite.

✓ Ich mache 5 Kontraktionen von je 20 Sekunden.

✓ Gleichzeitig Bauchmuskeln / Obliques kontrahieren.

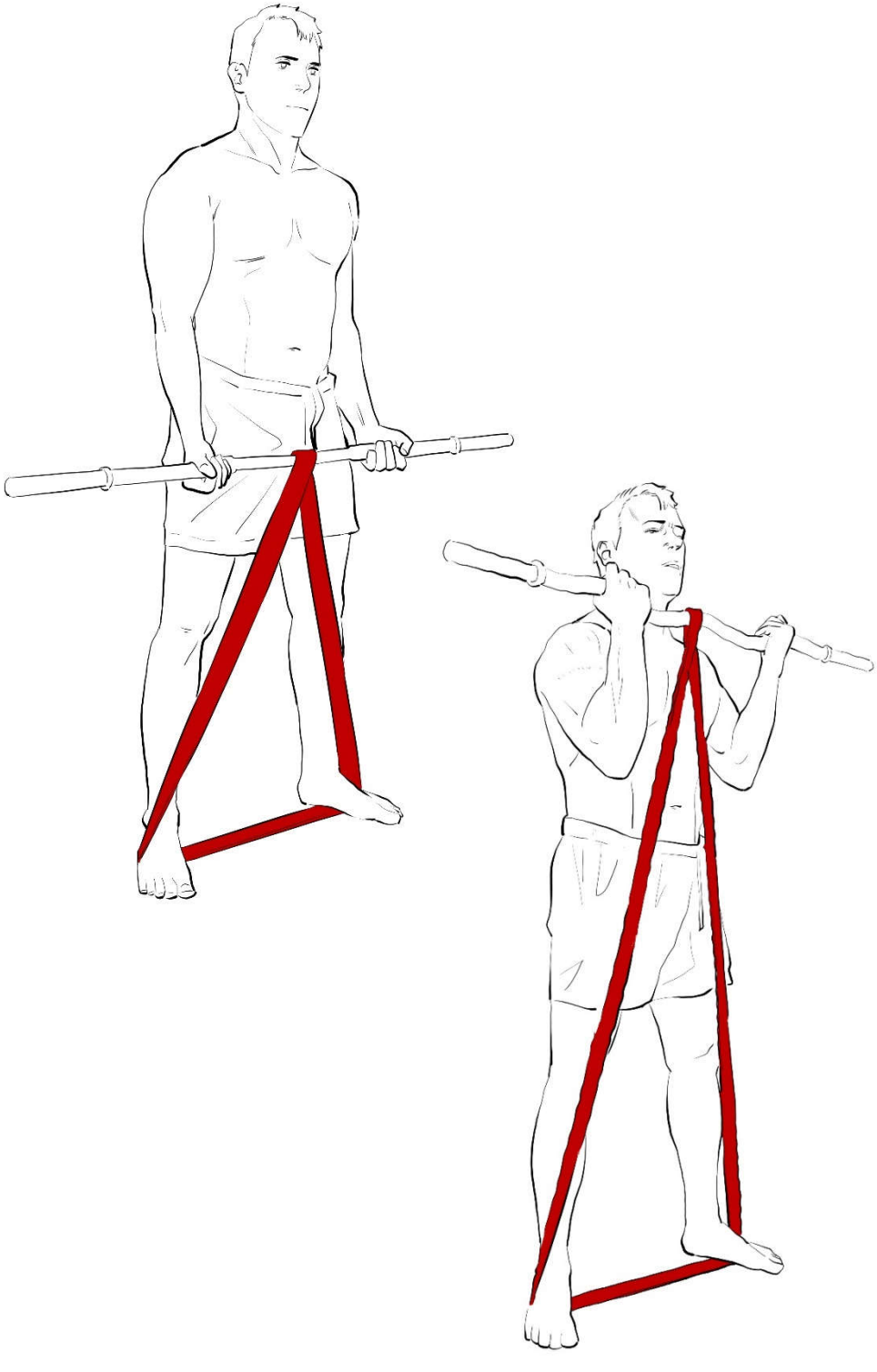
✓ Am Anfang nicht 100% geben…

Auf die Schultern achtgeben.

Auf den Nacken achtgeben.

Der Kopf wird während der Kontraktion fest gegen das Bett gedrückt.

Bizeps-Curl



Bizeps-Curl 27

Muskeln: Bizeps

Gerät: Band, ev. SZ-Stange

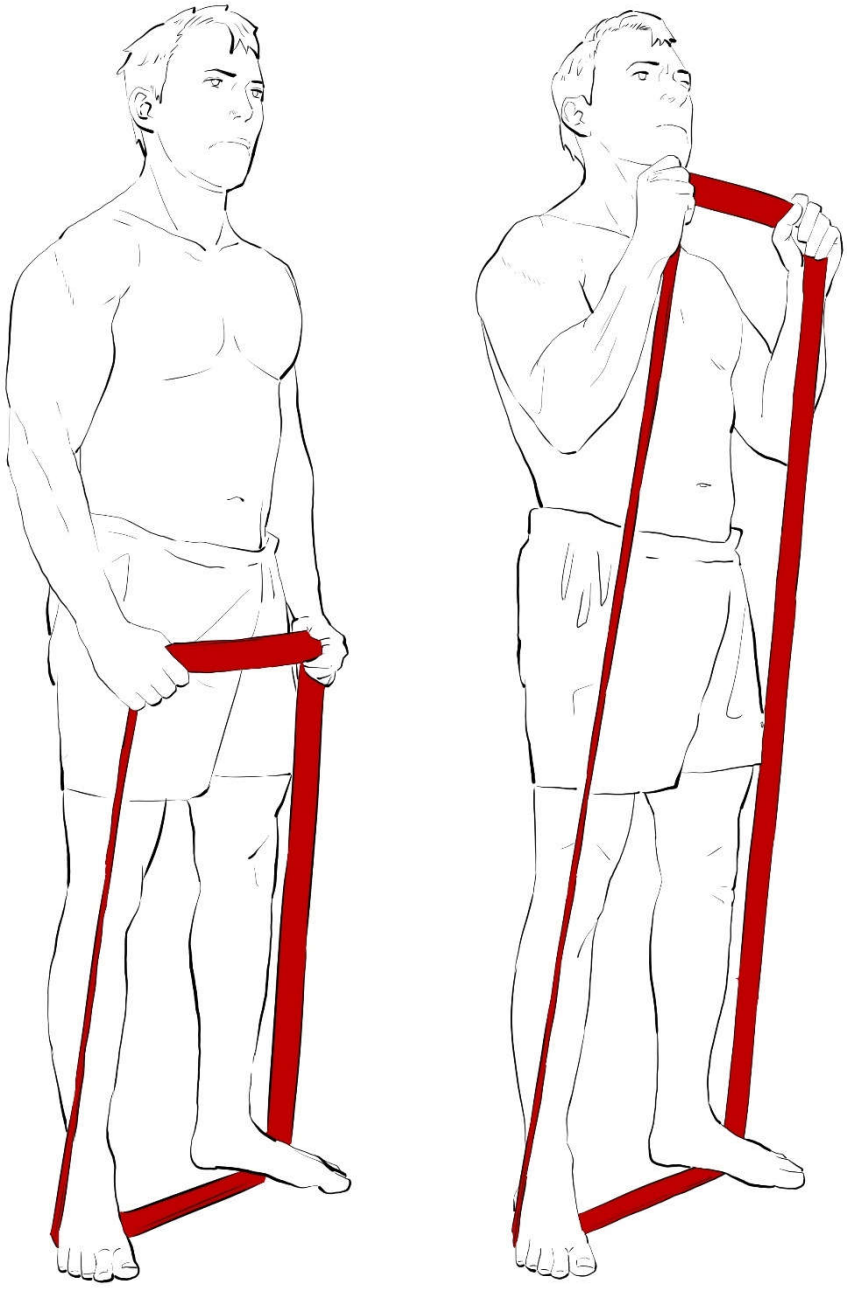
Stehe auf das Band mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Halte das Band im Untergriff (Handfläche oben). Führe die Curl-Bewegung aus, senke unter Kontrolle.

Das Band springt gerne nahe der oberen Endposition über. Für eine schönere Bewegung bevorzuge ich eine SZ-Stange (EZ curl bar):

Stehe auf das Band mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Ziehe einen Strang des Bands über die Mitte der SZ-Stange. Führe die Curl-Bewegung aus, senke unter Kontrolle.

- ✓ Beginne mit den Armen fast gerade, mit den Ellbogen an deiner Seite.
- ✓ Lasse deinen Bizeps arbeiten, nicht die Hüfte.
- ✓ Der Ellbogen sollte sich nur am oberen Ende bewegen, wenn überhaupt.
- ✓ Halte deine Handgelenke gerade.

28 Hammer-Curl



Hammer-Curl

Muskeln: Bizeps, Brachialis, Brachioradialis

Gerät: Band

Diese Übung trifft andere Teile des Bizeps und des Unterarms.

Stehe auf das Band mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Halte das Band mit einem neutralen Griff (Handfläche nach innen / etwas nach unten). Führe die Curl-Bewegung aus, senke unter Kontrolle.

- ✓ Beginne mit den Armen fast gerade, mit den Ellbogen an deiner Seite.
- ✓ Lasse deinen Bizeps arbeiten, nicht die Hüfte.
- ✓ Der Ellbogen sollte sich nur am oberen Ende bewegen, wenn überhaupt.
- ✓ Halte deine Handgelenke gerade.

Atmung

Starke Lungen sind entscheidend für deine Gesundheit und Leistung.

Deine Lungen holen Sauerstoff (O_2) aus der Luft, und stoßen das Kohlendioxid (CO_2) aus, das in deinem Kreislauf entsteht. Da die Atmung so wichtig ist, geschieht sie auch ohne bewusste Kontrolle.

Die Lungen expandieren sich beim Einatmen, und werden zum Ausatmen komprimiert. Dabei ist eine Reihe von Muskeln beteiligt. Für Bauchatmung drückt das Zwerchfell auf die Bauchhöhle. Die Muskeln auf der Innen- und Außenseite der Rippen (zusammen mit vielen anderen) expandieren und kontrahieren den Brustkorb für Brustatmung.

Beim Heben von schweren Gewichten kannst Du deinen Rumpf und unteren Rücken versteifen, indem du deine Lungen unter Druck setzt. Das Zwerchfell drückt auf die Bauchhöhle, und hilft den Bauch- und Rückenmuskeln dabei, den Rumpf zu stabilisieren. Denke an eine Plastikflasche: ohne Deckel kann man sie leicht zerknautschen, aber mit dem Deckel hält sie Druck, und kann große Kräfte halten.

Die meisten Leute atmen zu schnell und zu wenig tief. Versuche tief und langsam zu atmen. Übung: langsam einatmen – warten – langsam ausatmen – warten – wiederholen.

Deine normale Atmung sollte immer durch die Nase sein.

Die Nase filtert, befeuchtet und wärmt die Luft, bevor sie in die Lunge kommt. Mundatmung sollte eine Ausnahme sein, zum Beispiel wenn du beim Heben von schweren Gewichten gegen absichtlichen Druck ausatmest.

☠ **Mundatmung kann zu Fehlentwicklung von Kiefer und Atemwegen führen, Probleme mit den Nebenhöhlen, eng stehende Zähne, Schnarchen und Atemstörungen im Schlaf (Schlafapnöe). Lerne, durch die Nase zu atmen, und versuche in der Nacht wenn nötig „mouth taping“.**

Die amerikanischen Indianer achteten besonders auf die Nasenatmung. Eine ihrer Übungen war, mit Wasser im Mund zu laufen. Das erzwingt Nasenatmung, die den Wasserverlust in der heißen Wüste verringert.

☞ Mehr auf der Buchwebseite.

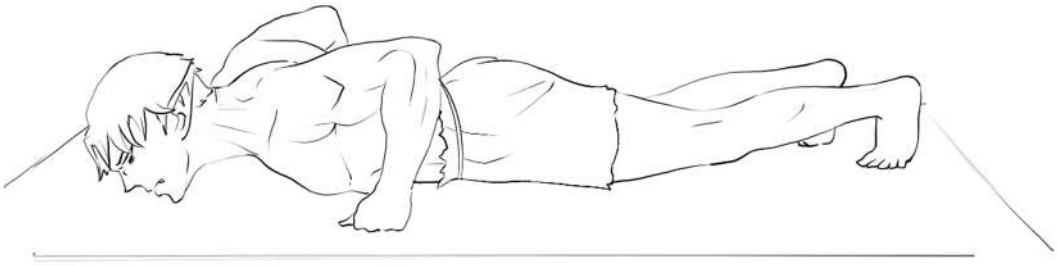
Brust und Trizeps

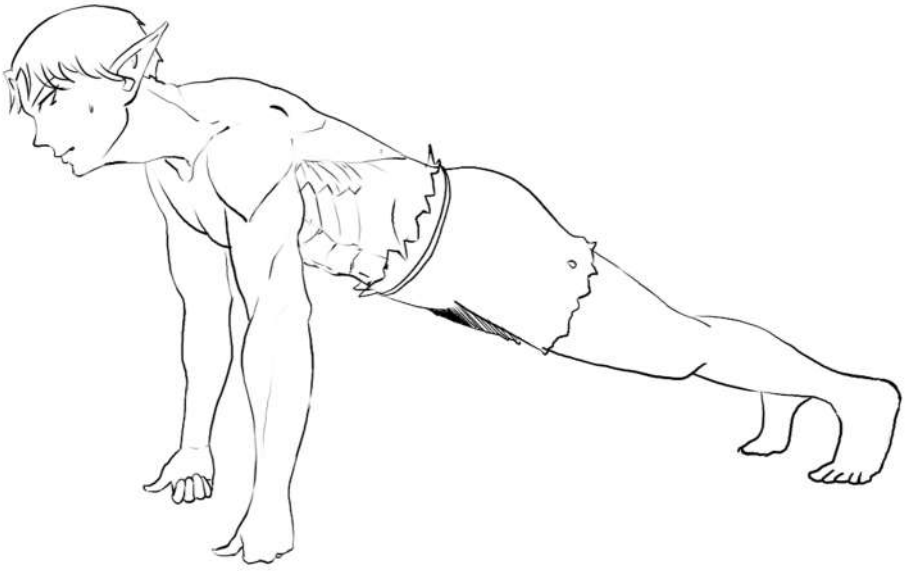
Versuche bitte nicht, typische Übungen wie das Bankdrücken mit Widerstandsbändern zu imitieren. Mit Bändern können wir die Muskeln auf direktere und gezieltere Weise unter Spannung setzen.

Der Trizeps streckt den Ellbogen, und ist bei den meisten Druckübungen beteiligt. Er ist wesentlich grösser als der Bizeps – vernachlässige ihn nicht wenn du eindrucksvolle Arme möchtest.

33	**Liegestützen**	Körpergewicht
35	**Dips**	Körpergewicht
37	**Floor Press**	Bänder
39	**Low Press-around**	Bänder
41	**High Press-around**	Bänder
43	**Trizeps-Extension**	Bänder
45	**Trizeps-Pushdown**	Bänder

Liegestützen





Liegestützen

Muskeln: Brust, Trizeps, Rumpf

Gerät: Boden oder Matte

Liegestützen sind eine ausgezeichnete Übung, um Brust und Trizeps zu trainieren. Du musst sie nur **richtig** machen. Die meisten "Liegestützen" in Schulen oder Dojos sind keine… Bitte erst Qualität, dann Quantität.

✓ Hände etwas mehr als schulterweit auseinander.

✓ Ellbogen leicht vom Rumpf abgespreizt, *nicht* gerade nach außen – du willst deine Brust trainieren, nicht die Schultern. Halte deine Arme so, wie wenn du jemand boxen würdest.

✓ **Sei keine schlappe Nudel – Rücken, Hüfte und Beine gerade !**

✓ Gesäß- und Bauchmuskeln anspannen.

✓ Volle Bewegung: Herab bis Nase, Brust oder Brustkorb den Boden berühren, oder mindestens bis der Oberarm parallel zum Boden ist. Hoch, bis die Arme fast gerade sind.

× Ellbogen nicht überstrecken.

× Schultern nicht hochziehen.

() Hände flach auf den Boden.

() Kampfsportler (und diejenigen mit wenig flexiblen Handgelenken wie ich) machen Liegestützen auf ihren Fäusten, Knöcheln oder Fingern.

Zu schwer ?

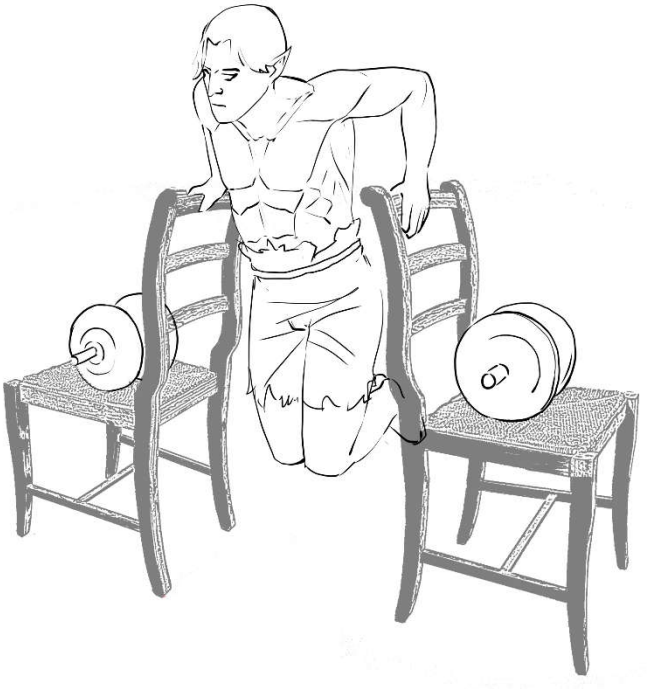
Lege deine Hände zuerst auf eine Wand oder einen Tisch, dann den Rücken oder die Seite eines Sofas, dann die tiefe Sitzfläche, bis du normale Liegestützen auf dem Boden machen kannst.

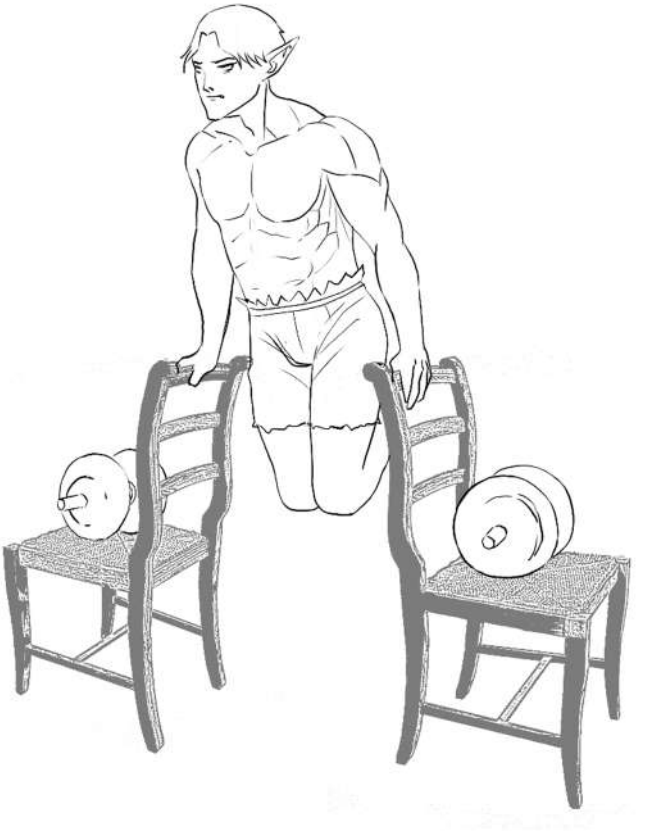
Bitte keine Liegestützen auf den Knien – die Körperspannung gehört auch dazu.

Zu leicht ?

- Halte die Hände nahe zusammen (diamond pushups) – mehr Trizeps.
- Gewicht auf dem Rücken, oder ein Band für zusätzlichen Widerstand.
- Mache sie absichtlich langsam.
- Stoße dich explosiv ab.
- Drücke dich mit beiden Händen hoch, gehe mit einer Hand runter.
- Versuche dich an einarmigen Liegestützen.

Dips





Dips

Muskeln: Brust, Trizeps

Gerät: Zwei stabile Stühle oder Dip-Barren

Dips sind eine gute Körpergewichtsübung für Brust und Trizeps.

Auf Dip-Barren fange ich mit einem kleinen Sprung in die obere Position an. Bei Stühlen fange ich in der unteren Position an. Gehe unter Kontrolle herunter, dann wieder hoch, bis die Ellbogen fast gerade sind.

Wenn du dich nach vorne lehnst, wird die Brust stärker beansprucht. Aufrecht (Beine nach hinten) kommt eher der Trizeps dran.

Sei vorsichtig mit deinen Schultern.

Vermeide Dips, wenn du Probleme mit deinen Schultern hast.

✓ Mache Dips gut aufgewärmt, nicht am Anfang des Trainings.

✓ Gehe nicht zu tief, Ellbogen etwa bis Schulterhöhe.

✓ Halte deine Schultern "verriegelt", sie sollen sich nicht bewegen.

✓ Schaue nach vorn, nicht nach unten.

✓ Wenn du keine Dip-Barren hast, geht es auch mit zwei stabilen Stühlen mit hohen Rückenlehnen. Stelle sie auf eine rutschfeste Oberfläche, und lege Gewichte auf die Stühle, damit sie nicht kippen.

✗ Bitte keine "bench dips" (auf einer Bank hinter dir) – sie sind riskant für die Schultern, und erlauben kein gutes ROM.

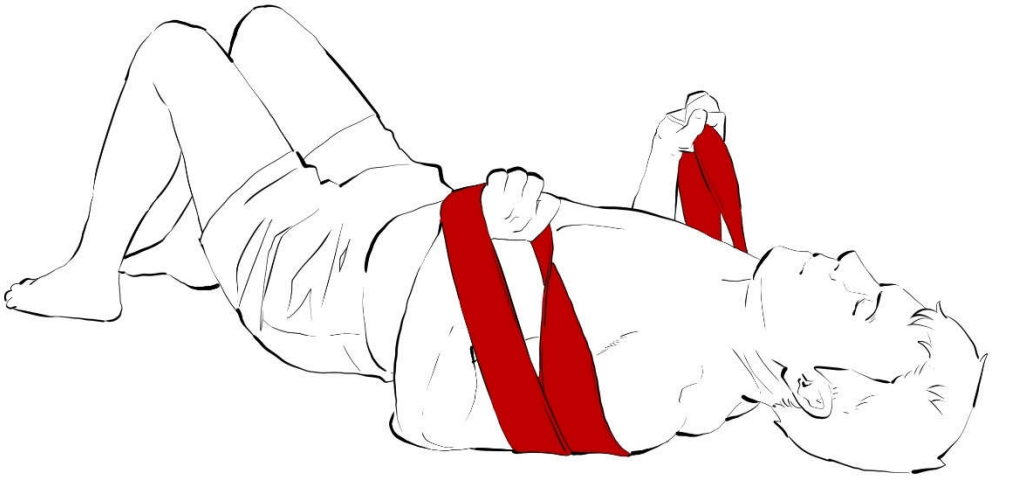
Zu schwer ?

- Halte dich in der unteren und oberen Position.
- Entlaste deine Knie mit einem Band.
- Lass deine Beine nach oben helfen, gehe ohne Hilfe runter.

Zu leicht ?

- Mache langsame Wiederholungen.
- Hebe in der oberen Position deine Knie oder Beine an – das ist ein "L-Sit", eine gymnastische Übung.
- Versuche Dips an Gymnastikringen.
- Hänge Gewichte an deine Hüfte.

36 Floor Press



Floor Press 37

Muskeln: Brust, Trizeps

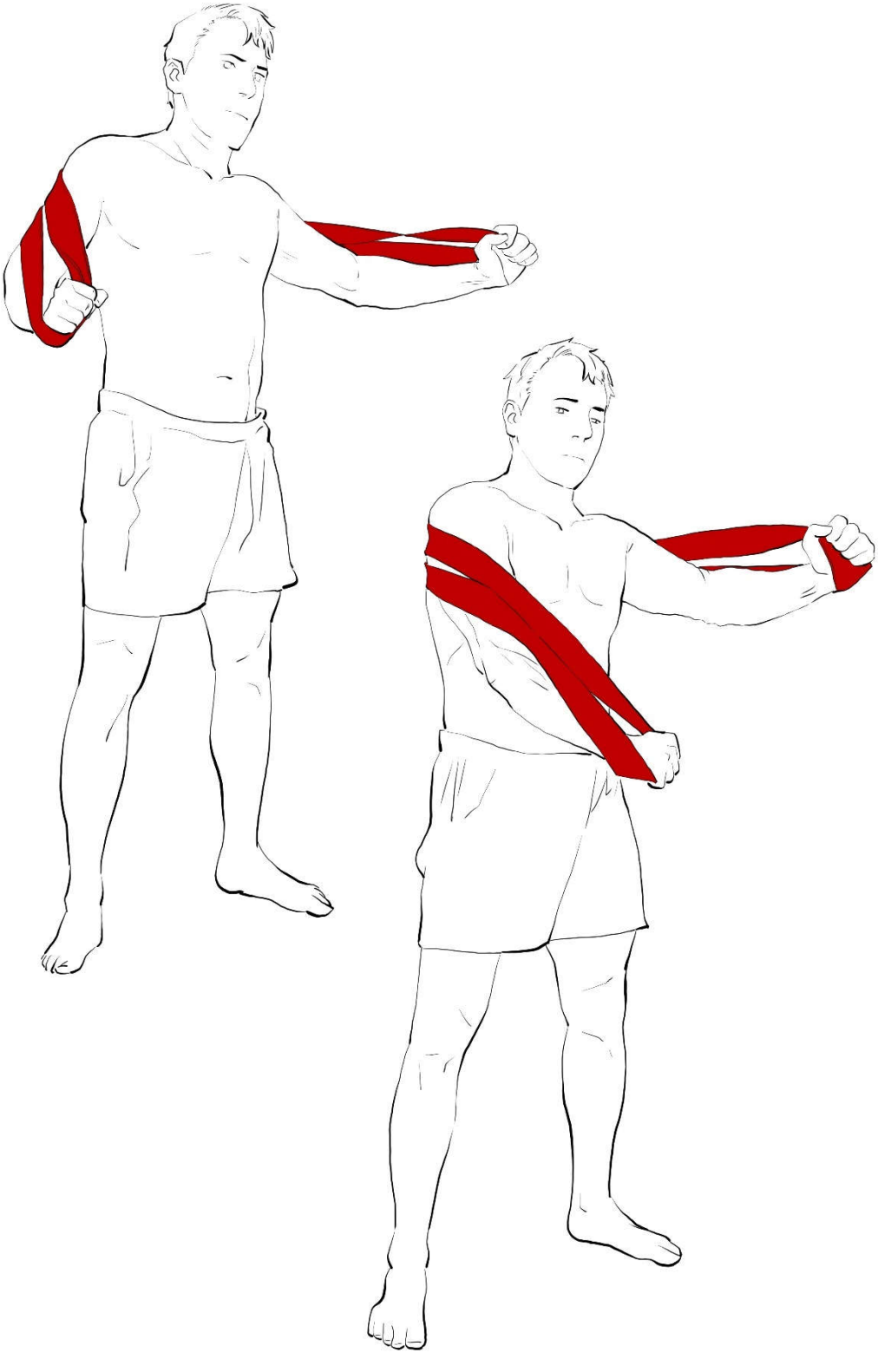
Gerät: Band

Mit einer Hantelstange ist der Abstand der Hände fix. Mit Bändern können sich die Hände frei bewegen, und sogar kreuzen. Dadurch bekommen wir eine bessere Kontraktion der Brustmuskeln.

Führe das Band hinter deinen Rücken, etwa am unteren Ende der Schulterblätter. Lege dich auf den Rücken, oder lehne dich an eine Wand. Fange mit den Ellbogen auf dem Boden an, drücke nach oben und innen. Halte die obere Position für einen Moment bei jeder Wiederholung.

Alterniere die linke und rechte Hand vorne.

38 Low Press-around



Low Press-around 39

Muskeln: Untere Brust, Trizeps

Gerät: Band

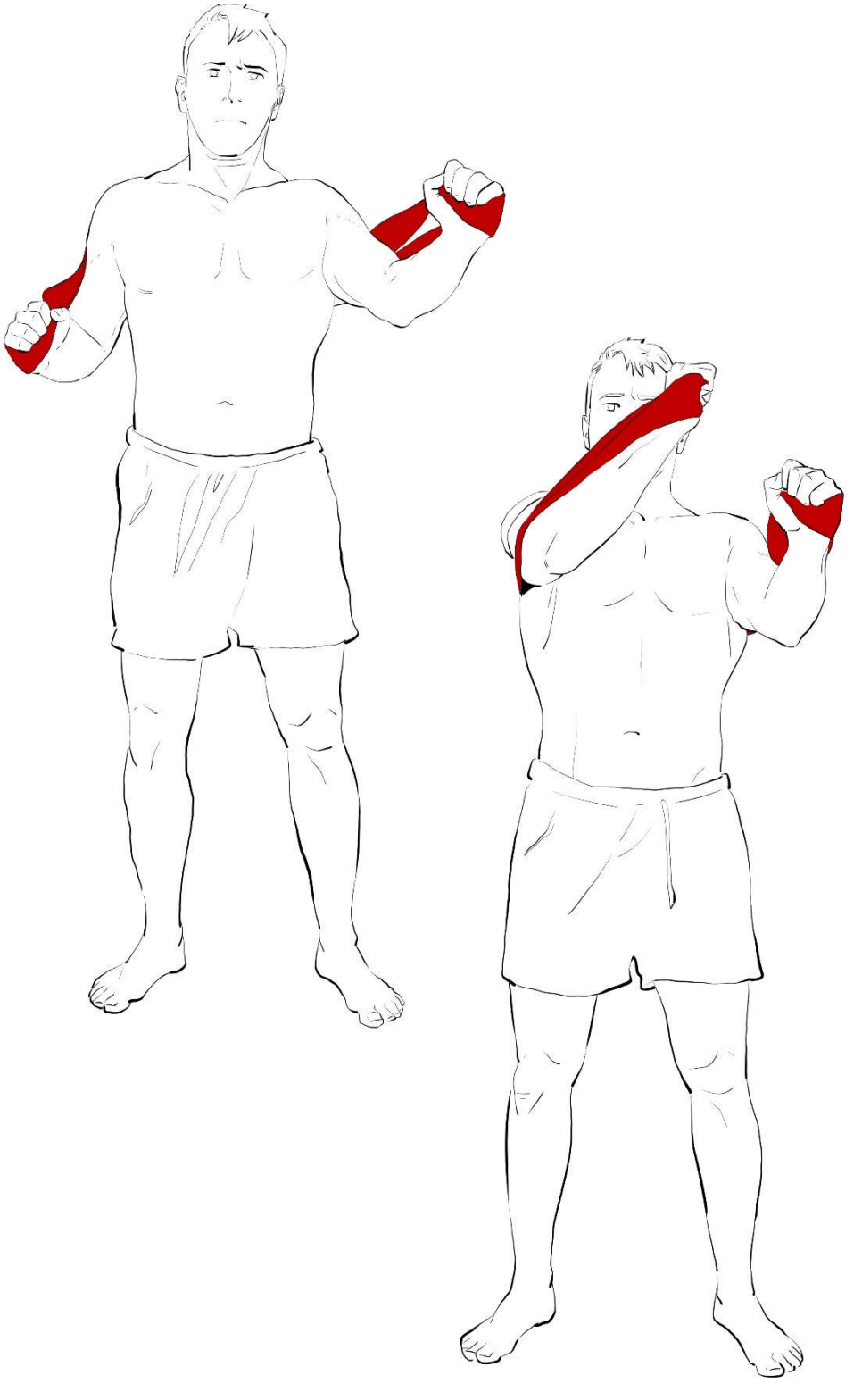
Diese Übung trifft den unteren Teil der Brust und den Trizeps.

Spanne das Band zwischen deinen Händen mit den Handflächen nach vorne. Führe das Band hinter deinen oberen Rücken.

Strecke den linken Arm nach vorne, er fixiert das Band. Führe die rechte Hand nach innen und unten. Für mehr Trizeps, strecke den rechten Arm am unteren Ende der Bewegung, und halte die Endposition für einen Moment bei jeder Wiederholung.

Sei vorsichtig mit den Schultern – finde eine Bewegung, die sie nicht zu sehr strapaziert.

High Press-around



High Press-around 41

Muskeln: Obere Brust, vordere Schultern

Gerät: Band

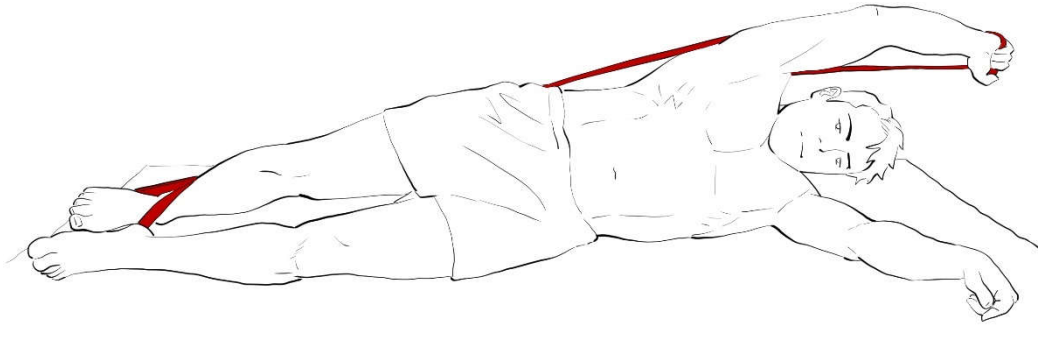
Diese Übung trifft die obere Brust sehr direkt.

Spanne das Band zwischen deinen Händen mit den Handflächen nach vorne. Führe das Band hinter deinen Rücken, etwa am unteren Ende der Schulterblätter.

Strecke den linken Arm nach vorne, er fixiert das Band. Führe die rechte Hand nach innen und aufwärts wie bei einem Aufwärtshaken im Boxen. Der rechte Ellbogen sollte seinen Winkel nicht ändern. Halte die maximale Kontraktion bei jeder Wiederholung für einen Moment.

Sei vorsichtig mit den Schultern – finde eine Bewegung, die sie nicht zu sehr strapaziert.

Trizeps-Extension



Trizeps-Extension 43

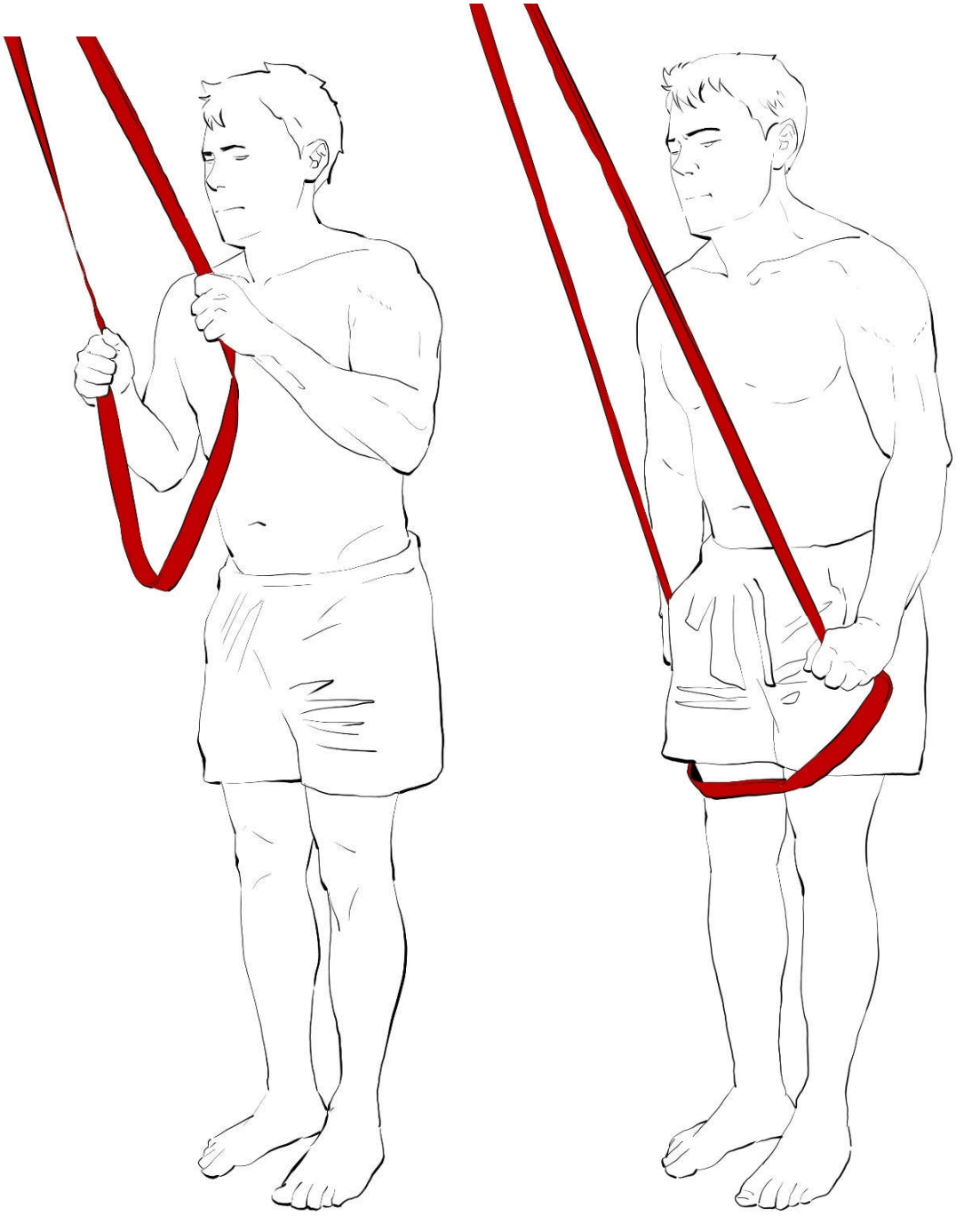
Muskeln: Trizeps

Gerät: Band

Diese Übung belastet den Trizeps in der gestreckten Position. Im Gegensatz zu ähnlichen Übungen mit Kurzhanteln ist sie ellbogenfreundlich.

Das Band geht vom rechten Fuß zur rechten Hand. Lege dich auf deine Seite (auch stehend möglich), mit der Hand in der Nähe der Schulter. Strecke deinen Arm. Lasse den Trizeps arbeiten, nicht die Schulter.

44 Trizeps-Pushdown



Trizeps-Pushdown 45

Muskeln: Trizeps

Gerät: Band, Klimmzugstange

Befestige das Band an einer stabilen Klimmzugstange oder einem anderen Befestigungspunkt. Greife das Band mit den Händen etwa auf Augenhöhe. Drücke zuerst die Ellbogen nach unten, bis sie seitlich vom Rumpf sind. Lasse dann deine Trizeps die Hände nach unten und etwas nach außen drücken, bis die Arme fast gerade sind.

- ✓ Ellbogen nahe am Rumpf halten.
- ✓ Die Ellbogen sollten sich nicht bewegen, sonst mischen sich gerne andere Muskeln ein.
- ✓ Stehe nicht zu nahe unter dem Befestigungspunkt. Trete etwas zurück, und lehne dich für einen besseren Winkel leicht vor.
- ✓ Halte die Handgelenke gerade.
- ✓ Bonuspunkte für eine kurze Kontraktion am unteren Ende.
- ✘ Ellbogen nicht überdehnen.

Starke Füße

Nackte Füße sind stark, geschmeidig und schön (wenn auch manchmal etwas dreckig).

- Trage keine Schuhe, die deine Zehen zusammenquetschen, egal wie schick und modisch sie sind.
- Nimm die Innensohle aus den Schuhen, und stelle deinen Fuß darauf. Passen sie wirklich ? Oder stelle dich auf ein Stück dünnen Karton. Zeichne den Umriss deiner Füße, und schneide sie aus. Versuche diese Schablone in deine Schuhe zu stecken. Viel Glück.
- Sag deinen Großen rechtzeitig, wenn es Zeit ist, größere Galoschen für deine wachsenden Füße zu kaufen. Sie haben keinen Röntgenblick, um zu sehen ob deine Schuhe passen.
- **Gehe wenn möglich barfuß.**
- Ziehe auch die Socken aus. Deine Füße werden auch ohne warm genug sein, selbst auf kühlen Oberflächen. Schnee fühlt sich angenehm erfrischend an (natürlich nicht zu lange).
- Trainiere zu Hause barfuß.
- Gute offene Sandalen (z.B. Teva Hurricane XLT2) geben deinen Zehen genug Platz.
- Wenn du geschlossene Schuhe tragen musst, suche nach minimalen "Barfußschuhen" mit viel Platz für die Zehen, einer dünnen, flexiblen Sohle und einer flachen Ferse.
- Dicke "federnde" Sohlen sind nicht nötig, und können deinen Laufstil ungünstig beeinflussen. Deine Füße, Sehnen und Muskeln können mit etwas Übung sehr gut federn.
- Versuche, kleine Gegenstände mit deinen Zehen aufzuheben.
- Lauftechnik ist keine Selbstverständlichkeit. Läufer haben eine erstaunlich hohe Verletzungsrate.

☞ Lies" Born to Run" von Christopher McDougall. Er berichtet von den besten Langstreckenläufern der Welt, den Tarahumara-Indianern.

Auf der Buchwebseite gibt es weitere Hinweise.

Beine

Never skip leg day !

Deine Beine tragen dich durch die Welt, und sollten stark sein.

Die meisten hier beschriebenen Übungen erlauben hohe Lasten. Beintraining ist anstrengend – etwas Schweiß gehört dazu.

49	**Freie Kniebeuge**	Körpergewicht
51	**Trap Bar Squat**	Bänder
53	**Zercher Squat**	Bänder
55	**Einseitige Beinpresse**	Bänder
57	**Belt Squat**	Bänder
59	**Stiff-legged Deadlift**	Bänder
61	**Isometrik für Beinbeuger**	Isometrik
63	**Wadenheben**	Körpergewicht
65	**Wadenheben mit Band**	Bänder
67	**Donkey Calf Raise**	Bänder
69	**Tibia, Adduktion, Abduktion**	Isometrik

Freie Kniebeuge

Freie Kniebeuge

Muskeln: Quadrizeps, Gluteus

Gerät: Boden

Nimm dir Zeit, um die Kniebeuge richtig zu lernen. Leider haben die meisten von uns vergessen, wie man richtig in die Hocke geht. Kleinkinder zeigen dir, wie man es macht (Lammkeule optional).

Gehe unter Kontrolle in die Hocke, nicht im Sturzflug. Um deinen Schwerpunkt immer über der Mitte deiner Füße zu halten, bewegt sich die Hüfte nach hinten, während sich die Knie nach vorne schieben.

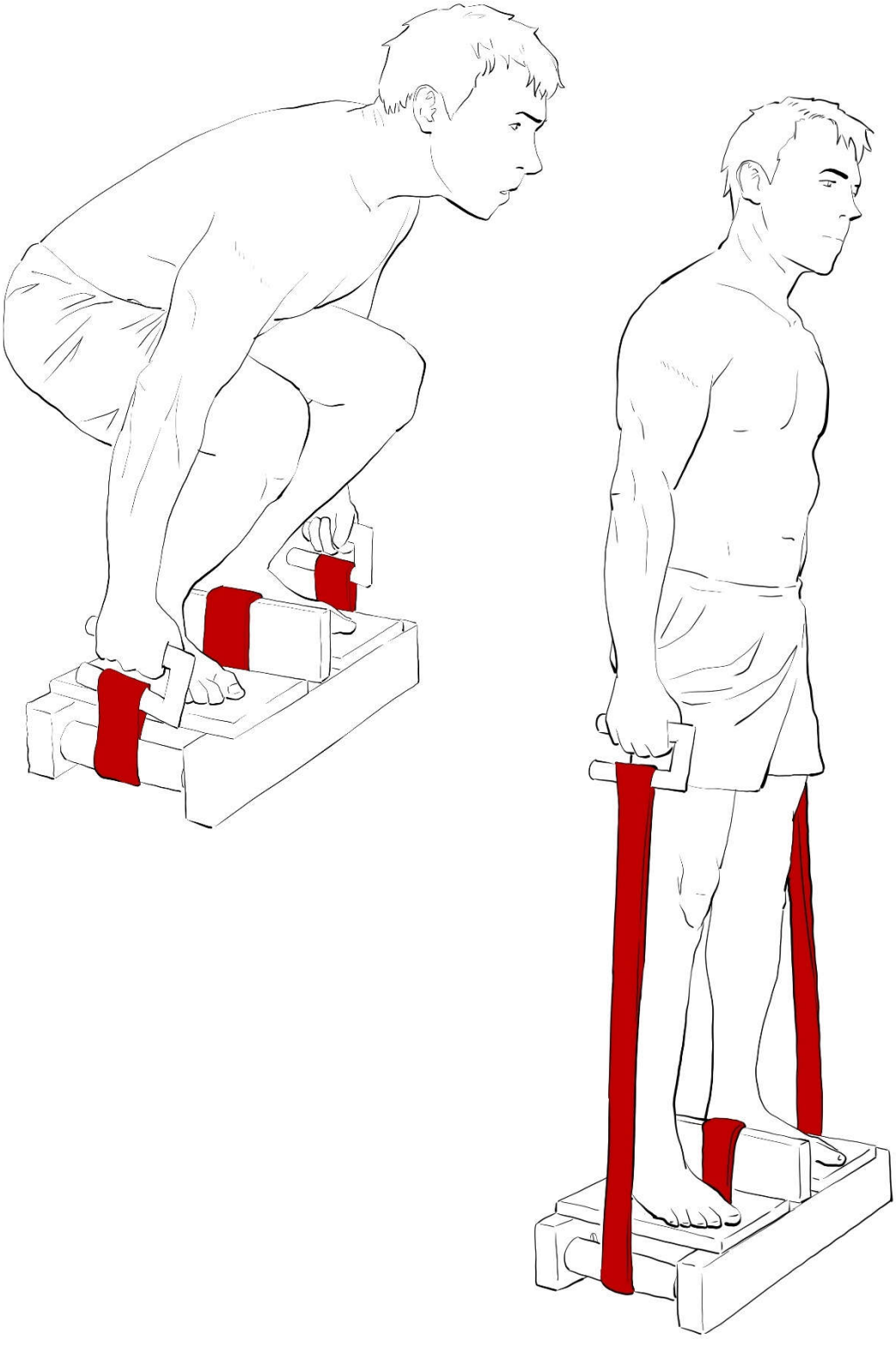
In der Hocke bleiben deine Muskeln etwas gespannt. Die Hüften sollten tiefer als die Knie sein. Der Oberkörper lehnt sich etwas nach vorne, der untere Rücken sollte gerade bleiben.

Stehe mit der vereinten Kraft deiner Hüften und Oberschenkel auf. Brust und Hüfte sollten ungefähr gleich schnell hochkommen. Sonst wirst du dich zu sehr nach vorne lehnen und deinen Rücken unnötig belasten.

- ✓ Füße etwa schulterbreit auseinander, im gleichen Winkel wie deine Oberschenkelknochen (sonst verdrehen sich Knie oder Knöchel).
- ✓ Blick nach vorne.
- ✗ Knie dürfen nicht nach innen kollabieren - etwas nach außen drücken.
- ✓ Schuhe und Socken ausziehen – Zehen sollen sich spreizen können.
- ✓ Die Ferse muss immer auf dem Boden bleiben.
- ✓ Füße stehen wie ein Dreifuss, mit dem Gewicht auf der Ferse und den Ballen von großen und kleinen Zehen.
- ✓ Rücken gerade, nicht überstreckt oder gebeugt.
- ✗ Lasse die Schultern nicht nach vorne wandern.
- ✓ Halte in der unteren Position die Arme nach vorne, das hilft mit dem Gleichgewicht.
- ✓ Versuche, längere Zeit in der Hocke zu sitzen.
- ✓ 3 x 20 Kniebeugen sind gut zum Aufwärmen.
- ( ) Explosiv aus der Hocke kommen.
- ( ) Manche versuchen sich an einbeinigen “pistol squats”, aber ich wäre damit vorsichtig.

☞ Erfahre in “Die Squat-Bibel” von Dr. Aaron Horschig alles über Kniebeugen.

Trap Bar Squat



Trap Bar Squat

Muskeln: Quadrizeps, Gluteus, Rumpf, Griffkraft

Gerät: Band, Fußbrett oder Band Box, Griffe

Diese Übung ist ähnlich wie Kreuzheben oder Kniebeugen mit einem „Trap Bar“.

Führe das Band unter das Fußbrett oder die Band Box. Stehe auf das Brett, gehe in die Kniebeuge und packe die Griffe. Führe die Kniebeugen aus.

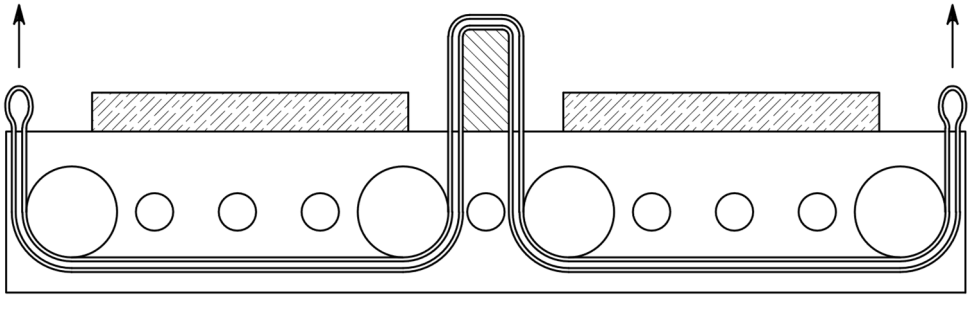
✓ Halte deinen Rücken gerade.

✓ Die Kraft kommt aus den Beinen und dem Hintern, nicht dem Rücken.

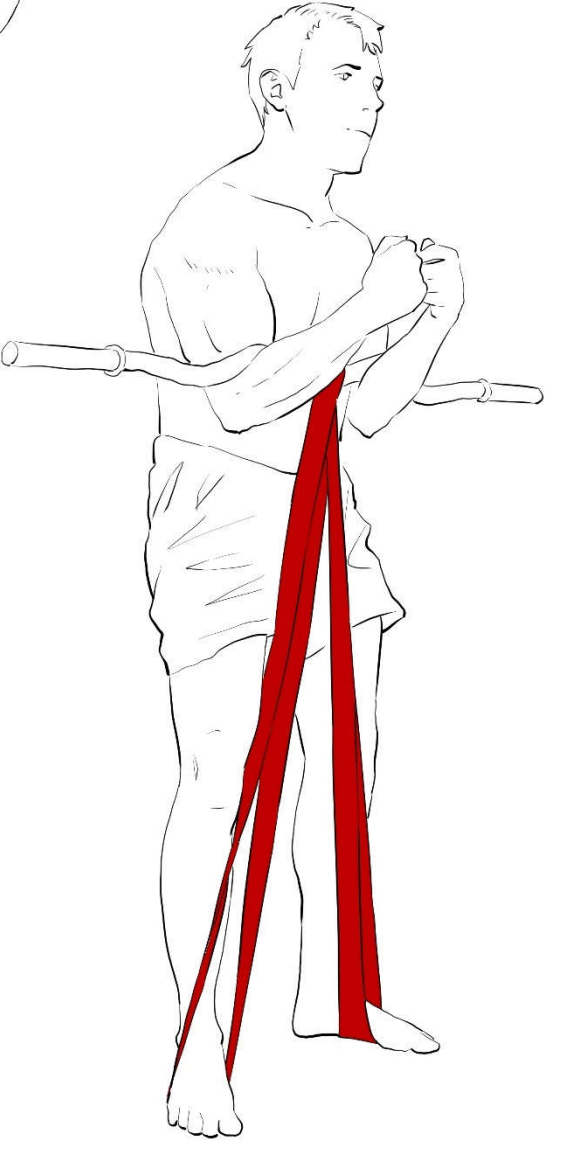
✘ Lasse deine Knie nicht nach innen kollabieren.

✓ Mit der Band Box das Band mit einem Block in der Mitte verkürzen.

Erst das Band entspannen, dann von der Box steigen oder die Griffe loslassen !



Zercher Squat



Muskeln: Quadrizeps, Gluteus, Rumpf

Gerät: Band, SZ-Stange

Kniebeugen mit einer Stange auf dem Rücken sind mit Bändern nicht praktikabel. Mit schwerer Last bekommt man die Stange nicht in Position. Meine Empfehlung für starke Beine und Rumpf ist die Zercher-Kniebeuge.

Zercher Squats kann man unterwegs ohne Zubehör ausführen. Stehe mit den Füßen in die Enden des Bands. Gehe in die Hocke, und ziehe die Mitte des Bands mit den Armbeugen hoch. Leider wird die Haut der Unterarme dabei arg strapaziert.

Zuhause verwende ich eine SZ-Stange (EZ curl bar). Die Kurve der Stange schmiegt sich gut an meine Arme, und hilft dabei, die Last zu zentrieren. Auch hier mit den Füßen in die Enden des Bands stehen und in die Hocke gehen. Die Mitte des Bands mit der Stange hochziehen. Die Stange auf die Knie legen, dann die Arme in Position bringen.

✓ Rücken gerade halten !

✓ Die Kraft kommt aus den Beinen und dem Hintern, nicht dem Rücken.

✘ Lasse deine Knie nicht nach innen kollabieren.

✘ Lasse deine Schultern nicht zu sehr nach vorne rollen.

Frontkniebeugen sind eine Alternative. Bei dieser Übung wird die Hantel auf die Schultern direkt vor dem Hals platziert. Ich habe leider nicht die nötige Beweglichkeit oder Schmerztoleranz dafür. Mit Bändern kann man diese Übung nachahmen, aber es ist nicht so viel Last möglich wie bei Zercher Squats. Wenn du es trotzdem versuchen möchtest:

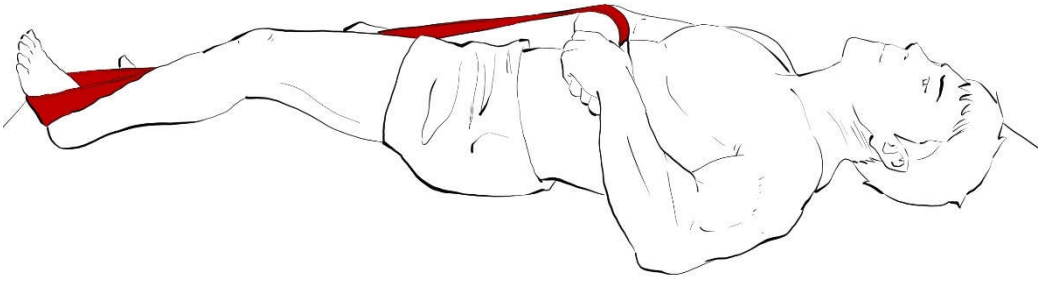
Ohne Fußbrett:

Stehe mit den Füssen in die Bandenden, Füße etwa schulterbreit auseinander. Gehe in die Hocke, ziehe das Band erst über eine Schulter, dann die andere. Halte das Band mit deinen Händen vom Hals weg. Führe die Kniebeugen aus. Mit einem kürzeren 32“ Band gibt es am unteren Ende mehr Widerstand.

Mit Fußbrett:

Führe einen Strang des Bands unter das Fußbrett. Stehe auf das Brett und weiter wie oben.

54 Einseitige Beinpresse



Einseitige Beinpresse 55

Muskeln: Quadrizeps, Gluteus

Gerät: Band

Lege dich hin, führe deinen linken Fuß durch beide Enden des Bands. Halte die Mitte des Bands mit der rechten Armbeuge. Unterstütze den Arm mit der anderen Hand. Führe dann die Bewegung aus.

Um zur anderen Seite zu wechseln, erst die Füße tauschen, dann die Arme.

✓ Rücken gerade halten !

✓ Halte das Band möglichst nah beim Ellbogen, um die Last auf dem Armknochen und Bizeps im grünen Bereich zu halten.

Lasse das Knie nicht nach innen kollabieren.

Das Band zieht etwas zur Seite. Halte dein Bein gerade.

Lasse das Band nicht vom Fuß rutschen.

Nackte Füße geben besseren Halt.

Belt Squat

Belt Squat

Muskeln: Quadrizeps, Gluteus

Gerät: Band, Band Box, Gurt, D-Griff, Karabiner

Diese Übung erlaubt es, die Beine ohne übermäßige Belastung des Rückgrats zu trainieren. Leider braucht sie etwas mehr Ausrüstung.

Führe das Band durch einen geeigneten Griff. Fixiere dann das Band in der Band Box (siehe Skizze). Das Band sollte minimal gespannt sein. Knie auf die Box und verbinde den Gurt mit dem Griff. Hocke dann auf die Box und führe die Kniebeugen aus. Halte wenn nötig etwas für besseres Gleichgewicht.

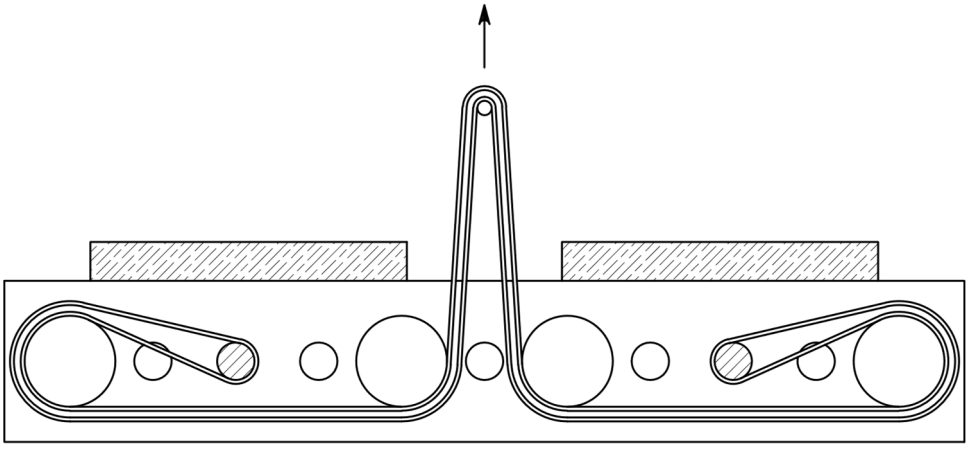
⌛ Spare Zeit mit Supersets von Belt Squats und Donkey Calf Raises.

✓ Auch wenn es unten wenig Widerstand gibt, gehe soweit nach unten wie du kannst, ohne den Rücken abzurunden oder die Fersen zu heben.

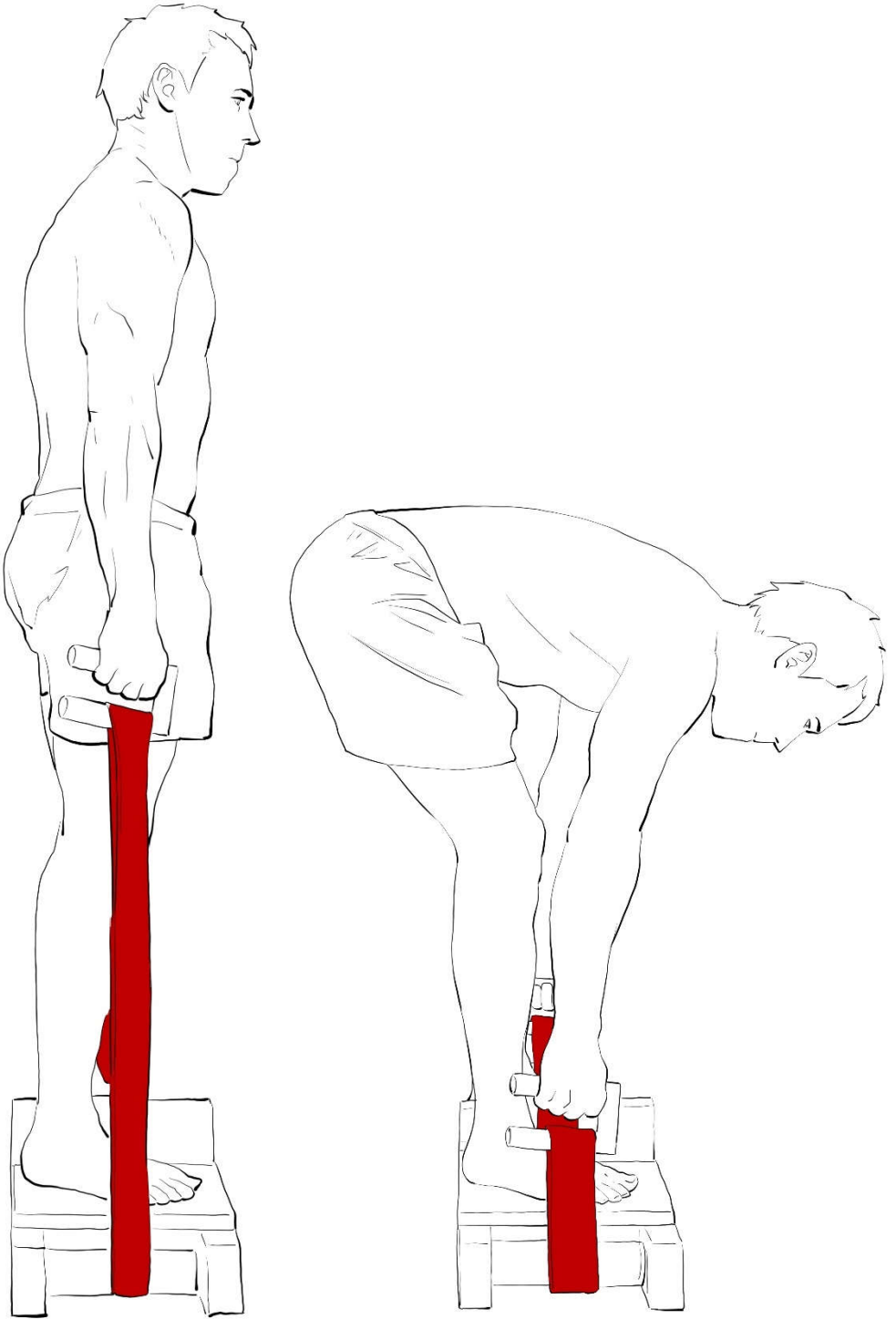
Sei vorsichtig mit der Position von Band und Füssen.

Asymmetrie kann die Box aus dem Gleichgewicht ziehen.

Erst das Band entspannen, dann von der Box steigen !



Stiff-legged Deadlift



Stiff-legged Deadlift

Muskeln: Gluteus, Beinbeuger, Rumpf, Griffkraft

Gerät: Band, Fußbrett oder Band Box, Griffe

Die ursprüngliche Übung wird mit einer Langhantel ausgeführt, aber wir können unsere Muskeln mit Bändern ähnlich belasten. **Das ist eine Übung für Fortgeschrittene.** Sieh dir das Video an, um die Bewegung zu verstehen. Fange mit wenig Widerstand an.

Führe das Band unter ein Fußbrett oder Band Box. Gehe in die Hocke und packe die Griffe, stehe dann auf.

Halte die Knie fast gerade, aber **nicht** durchgestreckt. Gehe unter Kontrolle von Gluteus und Beinbeugern herunter, bis du etwas Dehnung in den Beinbeugern spürst, und komme dann wieder herauf. Gehe nach der letzten Wiederholung wieder in die Hocke und lege die Griffe ab.

☠ **Die Hüfte beugt, nicht der untere Rücken !**

💣 Versagen ist keine Option – benütze eine Last die du kontrollieren kannst. Dein Rückgrat dankt.

✓ Um das Gleichgewicht und einen geraden Rücken zu bewahren, **muss** sich dein Hintern nach hinten bewegen.

✓ Deine Arme hängen gerade nach unten, mit der Last über der Mitte deiner Füße.

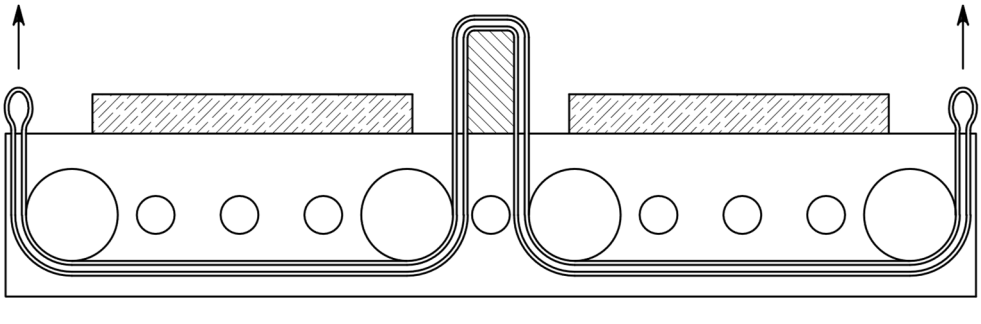
✓ Die Kraft kommt aus dem Hintern und den Beinbeugern.

✓ Wenn die Band Box verwendet wird, das Band in der Mitte über einen Block führen.

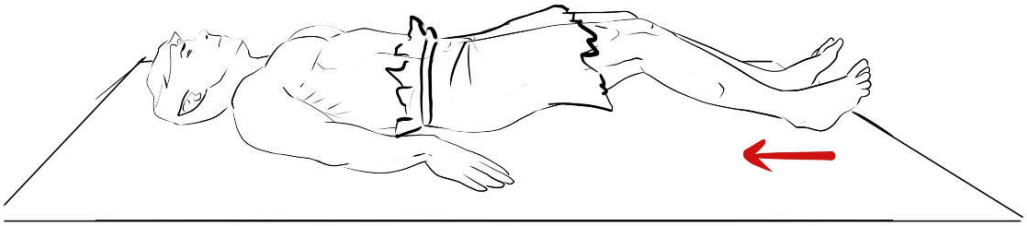
✘ Lehne dich oben nicht zu sehr zurück.

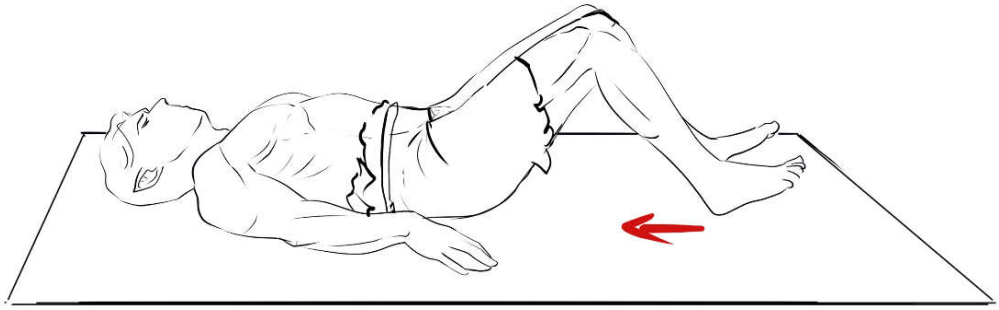
💣 Höre sofort auf, wenn die Form leidet.

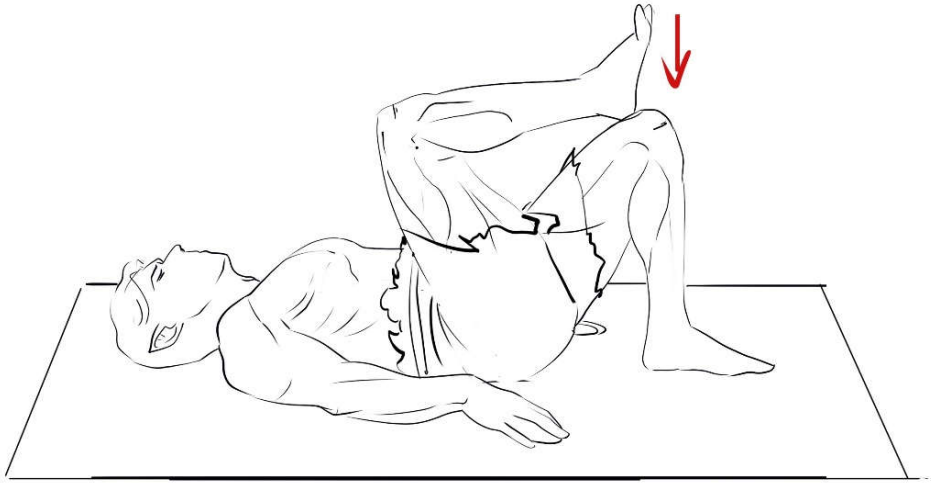
💣 **Erst das Band entspannen, dann von der Box steigen !**



Isometrik für Beinbeuger







Isometrik für Beinbeuger

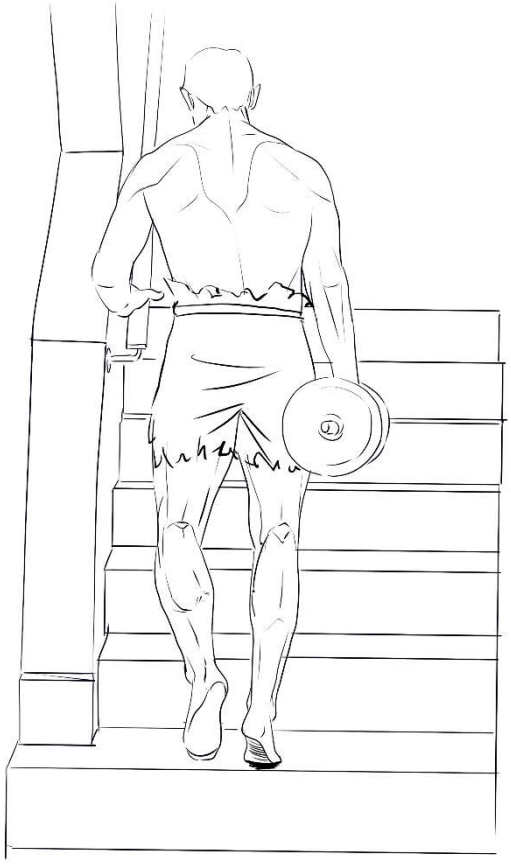
Muskeln: Beinbeuger

Gerät: Bett oder griffiger Boden

Es ist nicht einfach, die Beinbeuger zuhause effektiv zu trainieren. Neben stiff-legged deadlifts empfehle ich isometrisches Training. Grundlagen dazu sind im Kapitel über Isometrik zu finden. Ich mache zwei Runden dieser Abfolge:

1. Lege dich auf dein Bett oder einen griffigen Boden. Grabe deine Fersen mit fast gestreckten Knien in den Boden, und versuche sie mit der Kraft deiner Beinbeuger während etwa 20 Sekunden zu dir zu ziehen. Die Füße sollen sich **nicht** bewegen.
2. 20 Sekunden mit den Knien etwa im rechten Winkel.
3. Platziere den Fuß etwas oberhalb vom anderen Knie. Kontrahiere gleichzeitig Beinbeuger und Gluteus, um den Fuß zu dir zu ziehen.
4. Wie 3 für die andere Seite.

Wadenheben



Wadenheben

Muskeln: Waden

Gerät: Stufe oder Keil, etwas zum Festhalten, optional Gewicht

Auf Englisch “standing calf raise”.

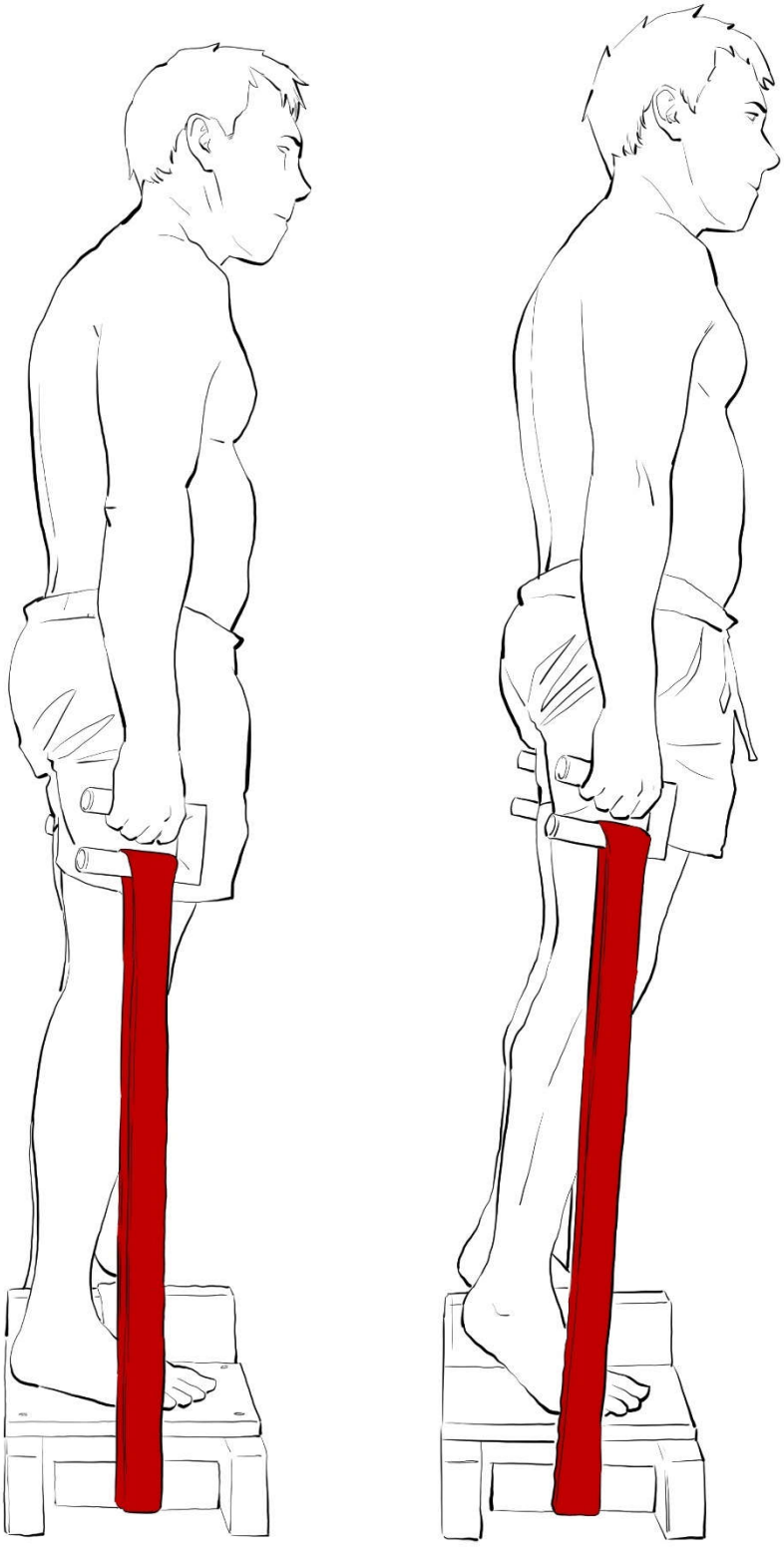
Da du den ganzen Tag auf ihnen herumhüpfst, sind deine Waden stärker und ausdauernder, als dir hier lieb sein wird.

Stelle dich mit dem rechten Fuß auf eine Stufe oder einen Keil. Halte ein Gewicht in der rechten Hand, und halte dich mit der linken Hand z.B. am Geländer fest. Senke dich kontrolliert in die untere Position, und kontrahiere deine Waden, um wieder nach oben zu kommen.

Danach wird die linke Wade abgefackelt.

- ✓ 15 bis 20 Wiederholungen pro Satz - brennt, Waden, brennt…
- ✓ Nackte Füße sind starke Füße.
- ✓ Fußballen am Rand der Stufe. Drehe deinen Fuß wie es passt.
- ✗ **Nicht nach unten plumpsen** – deine Achillessehne dankt.
- ✓ Unten sollte die Wade etwas gedehnt werden. Das geht am besten auf einem Keil.
- ✓ Bonuspunkte für eine Kontraktion oben.
- ✓ Knie fast gerade halten.
- ✓ Die Kraft kommt aus den Waden, nicht den Oberschenkeln.
- ✓ Steigere dich langsam, damit sich deine Sehnen und Füße an die höhere Last anpassen können.
- ✓ Eher am Ende des Beintrainings ausführen.
- ✓ Zu schwer ? Beide Füße verwenden.
- ⓘ Kein geeigneter Keil ? Schraube eine Baulatte unter ein Brett, und beklebe die Standfläche mit rutschfestem Klebband.

Wadenheben mit Band



Wadenheben mit Band

Muskeln: Waden

Gerät: Band, Fußbrett oder Band Box, Griffe

Lege das Band unter ein Fußbrett oder eine Band Box. Stehe auf das Fußbrett, gehe in die Hocke und nimm die Griffe auf. Dann auf die Zehen und Fußballen gehen.

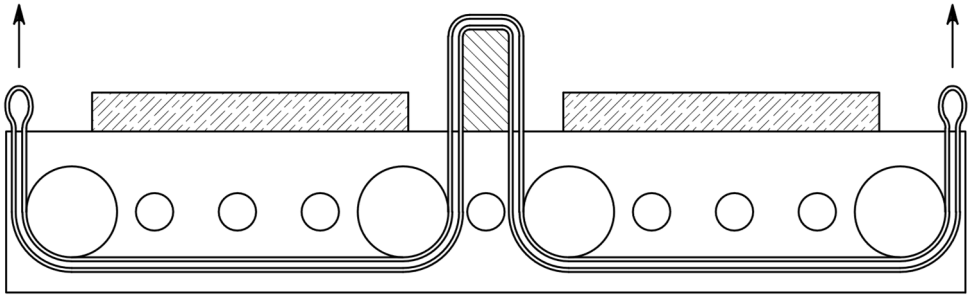
✓ Oben eine kurze Kontraktion halten, bevor du wieder absenkst.

✓ Bei der Band Box kann man das Band mit einem Block in der Mitte verkürzen.

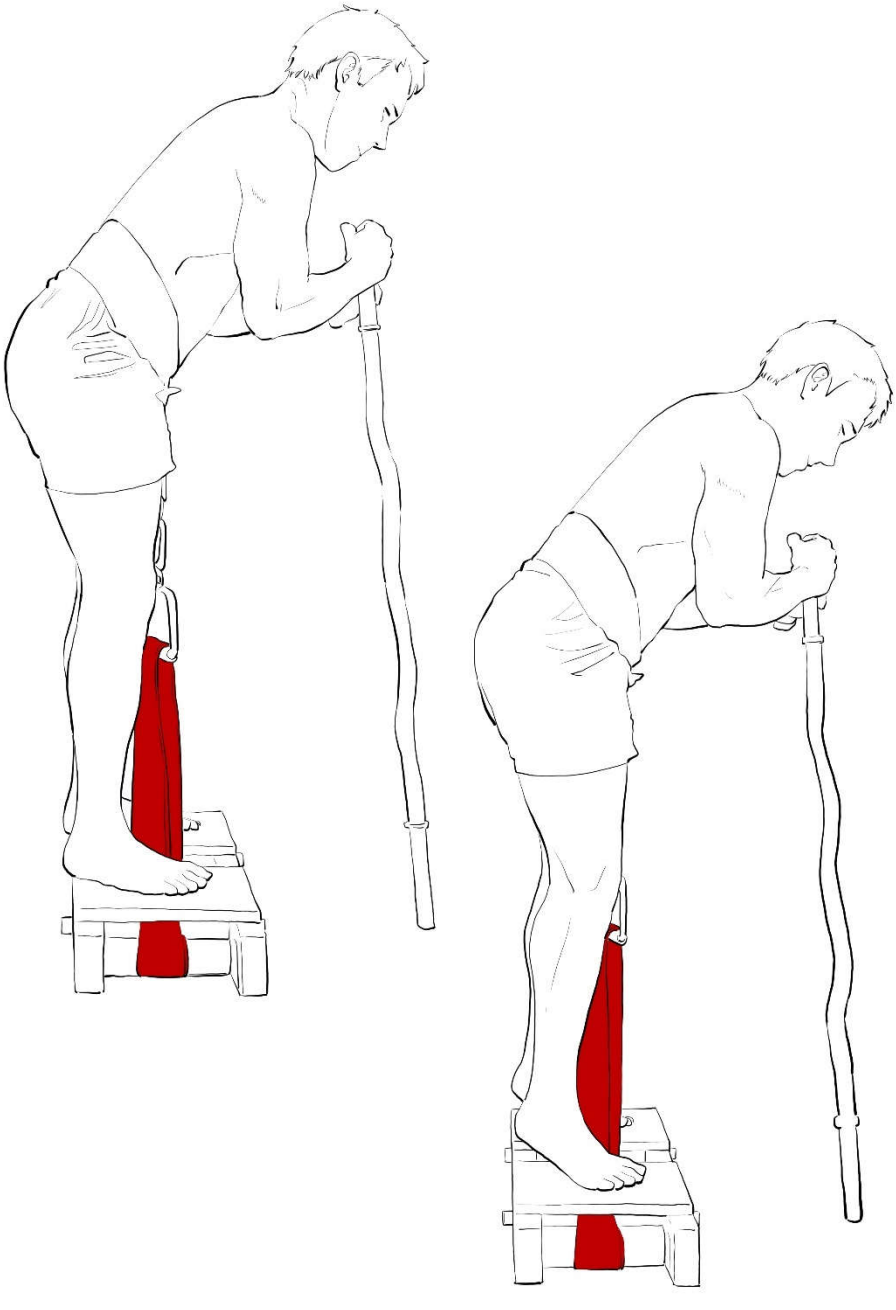
Halte deinen Rücken gerade !

Erst das Band entspannen, dann vom Fußbrett steigen oder die Griffe loslassen !

Für besseres Gleichgewicht sollte das Band in Linie mit dem Fußballen sein.



66 Donkey Calf Raise



Donkey Calf Raise

Muskeln: Waden

Gerät: Band, Band Box, Gurt, D-Griff, Karabiner

Mit dieser Übung kann man die Waden trainieren, ohne das Rückgrat schwer zu belasten.

Führe das Band durch den D-Griff. Befestige die Enden des Bands in der Band Box, so dass es leicht gespannt ist. Knie auf die Box und verbinde den Gurt mit einem Karabiner mit dem Griff. Hocke dann auf die Box und stehe auf. Beuge dich vor und stütze dich mit den Armen ab. Ich lehne mich auf die Rückenlehne meines Sofas. Führe dann die Bewegung des Wadenhebens aus.

✓ Knie fast gerade, aber nicht durchgestreckt.

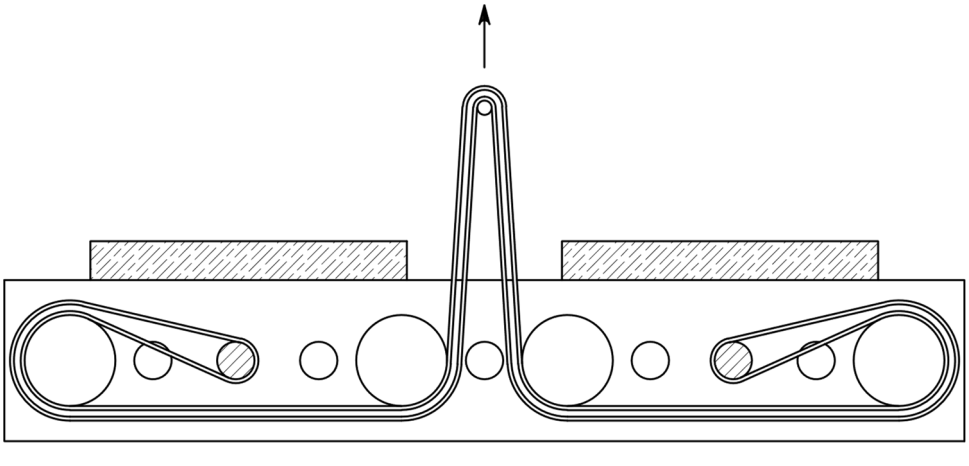
✓ Halte oben eine kurze Kontraktion, bevor du dich unter Kontrolle absenkst.

⌛ Spare Zeit durch Supersets von Belt Squats und Donkey Calf Raises.

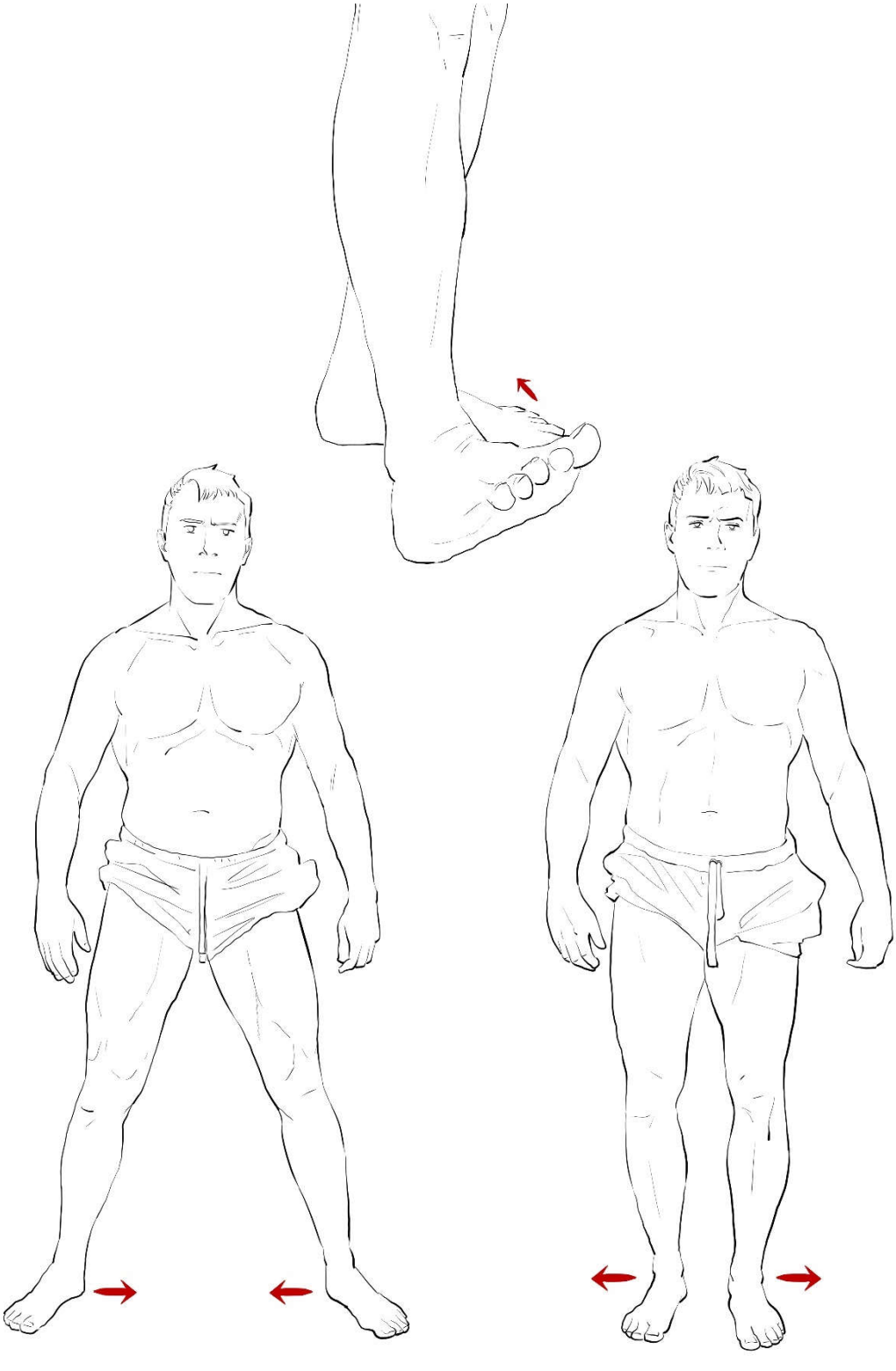
Für besseres Gleichgewicht sollte das Band in Linie mit dem Fußballen sein

Asymmetrischer Zug kann die Box aus dem Gleichgewicht ziehen.

Erst das Band entspannen, dann absteigen !



Tibia, Adduktion, Abduktion



Muskeln: Adduktoren, Gluteus, Tibialis

Gerät: Griffiger Boden

Der **Tibialis**-Muskel befindet sich beim Schienbein, und ist ein Gegenspieler der Wadenmuskeln. Wenn dieser Muskel schwach ist, kommt es leicht zu Knochenhautentzündung (shin splints), eine typische Verletzung bei Läufern.

Dieser Muskel lässt sich mit einer einfachen isometrischen Kontraktion trainieren. Versuche, deinen Fuß und Zehen so weit es geht nach oben zu ziehen. Die Waden werden dadurch gespannt und geben genug Widerstand.

Die **Adduktoren** ziehen die Beine zusammen. Neben Beinübungen wie Zercher Squats ist auch hier Isometrik hilfreich. Stehe auf einem rutschfesten Boden mit den Beinen etwas mehr als schulterbreit auseinander. Versuche während 20 Sekunden, die Füße mit aller Kraft zusammenzuziehen. Ein unterhaltsamer und unauffälliger Weg, sich die Zeit in einer Warteschlange zu vertreiben.

Abduktion bedeutet, dass man die Beine auseinanderzieht. Stehe auf einem rutschfesten Boden mit den Füßen nahe zusammen. Versuche während 20 Sekunden, die Füße mit aller Kraft auseinanderzuziehen.

Trapezius und Nacken

Ein gut entwickelter Trapezius („traps“) sieht stark aus. Manche trainieren sie mit endlosen „shrugs“. Ich denke, dass man diese Trainingszeit besser in schwere Trageübungen, Kreuzheben, Rudern und Schulterdrücken investiert. Der Trapezius sollte sich dann gut entwickeln.

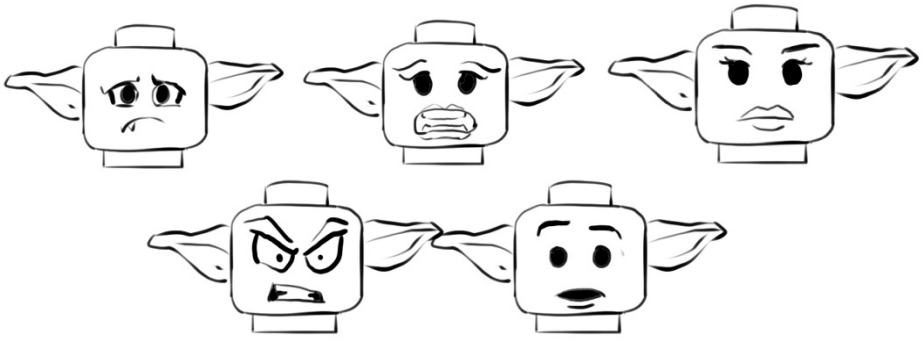
Wenn es nicht für deinen Sport verlangt ist (z.B. Ringkampf), sehe ich auch keine Notwendigkeit, den Nacken speziell zu trainieren. Folge den Anweisungen deines Trainers für spezifische Übungen.

Sei vorsichtig, was du dir wünschst – ein übermäßig dicker Nacken könnte mit Atemproblemen während dem Schlaf in Verbindung stehen (Schlafapnoe, wird oft mit einem CPAP / Darth-Vader-Maske behandelt).

Wenn du deinen Nacken stärken willst, versuche einfache isometrische Übungen. Drücke während jeweils 10 bis 15 Sekunden mit der Hand gegen deinem Kopf nach vorne, links, rechts, hinten. Drücke so stark wie dein Nacken halten kann, ohne sich zu bewegen.

Falls dein Kopf abfällt, lass ihn mir bitte für meine Sammlung zusenden.

☞ Für mehr zum Nackentraining, lies „Trainieren wie im Knast 2“ (Convict Conditioning 2) von Paul “Coach” Wade.



Schultern

Deine Schultern sind sehr beweglich, um deinen Armen viel Bewegungsfreiheit zu geben, zum Beispiel um einen Speer oder Ball zu werfen.

Diese Beweglichkeit macht die Schultern verletzlich. Die Muskeln der Rotatorenmanschette sind leicht zu zerren. Bei falschen Bewegungen können sich Sehnen unter den Knochen einklemmen und entzünden (shoulder impingement).

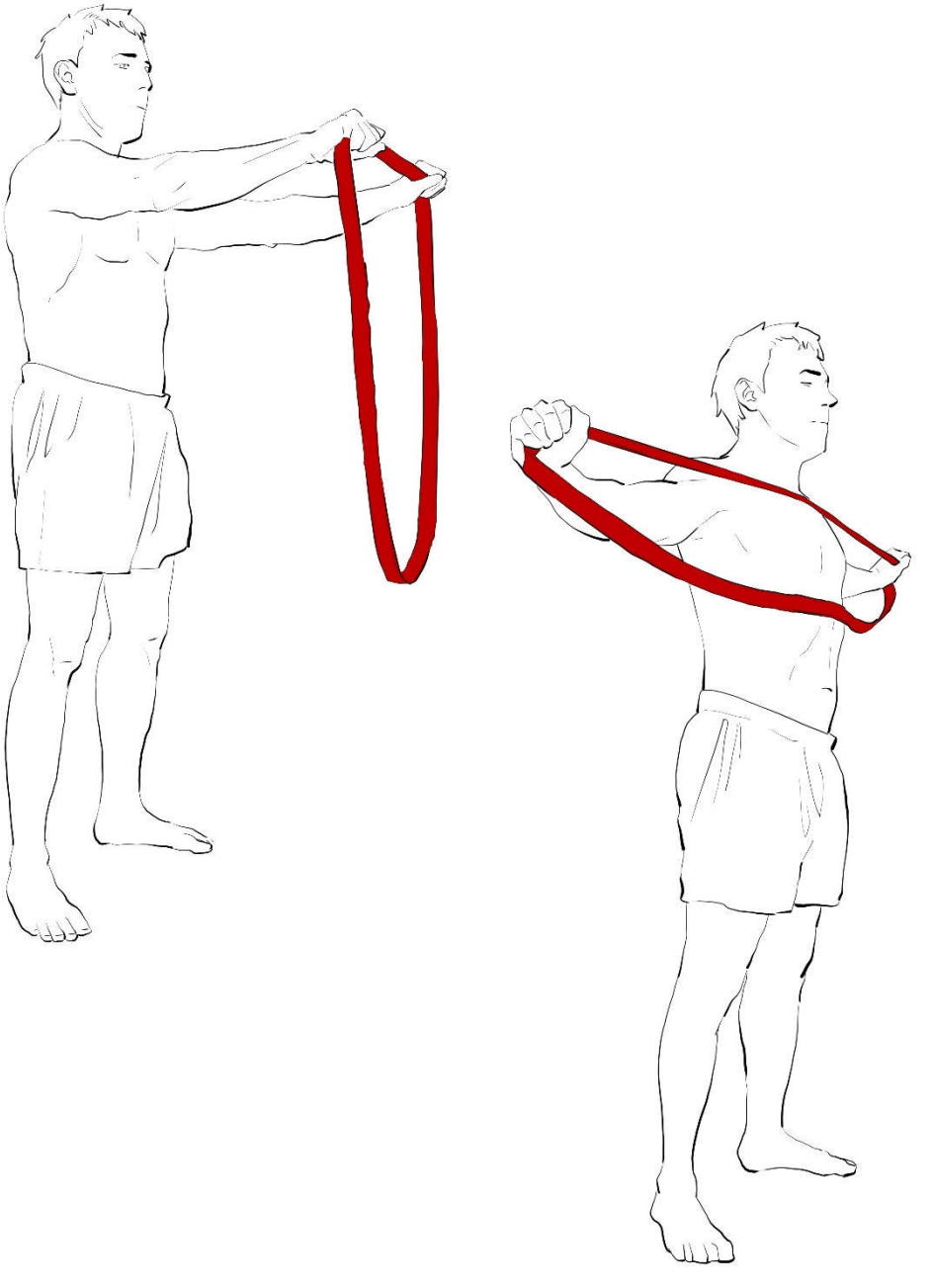
Achte vor allem bei Brust- und Schulterübungen auf korrekte Ausführung.

Halte ein gutes Gleichgewicht zwischen Brust- und Rückenübungen. Ich hatte lange Zeit zickige Schultern. Seit ich meinen Rücken härter trainiere, geht es besser.

Ich fange meist mit den hinteren Schultermuskeln an, und trainiere danach die vorderen und seitlichen Schultermuskeln. Die vorderen Schultern brauchen oft wenig direktes Training.

73	**Pull-apart**	Bänder
75	**Hohes Rudern**	Bänder
77	**Schulterdrücken**	Bänder
79	**Einseitiges Schulterdrücken**	Bänder
81	**Seitheben**	Bänder
83	**Shrug**	Bänder

Pull-apart



Pull-apart

Muskeln: Hintere Schultern

Gerät: Band

Eine einfache Übung für die hinteren Schultern und Schultergesundheit.

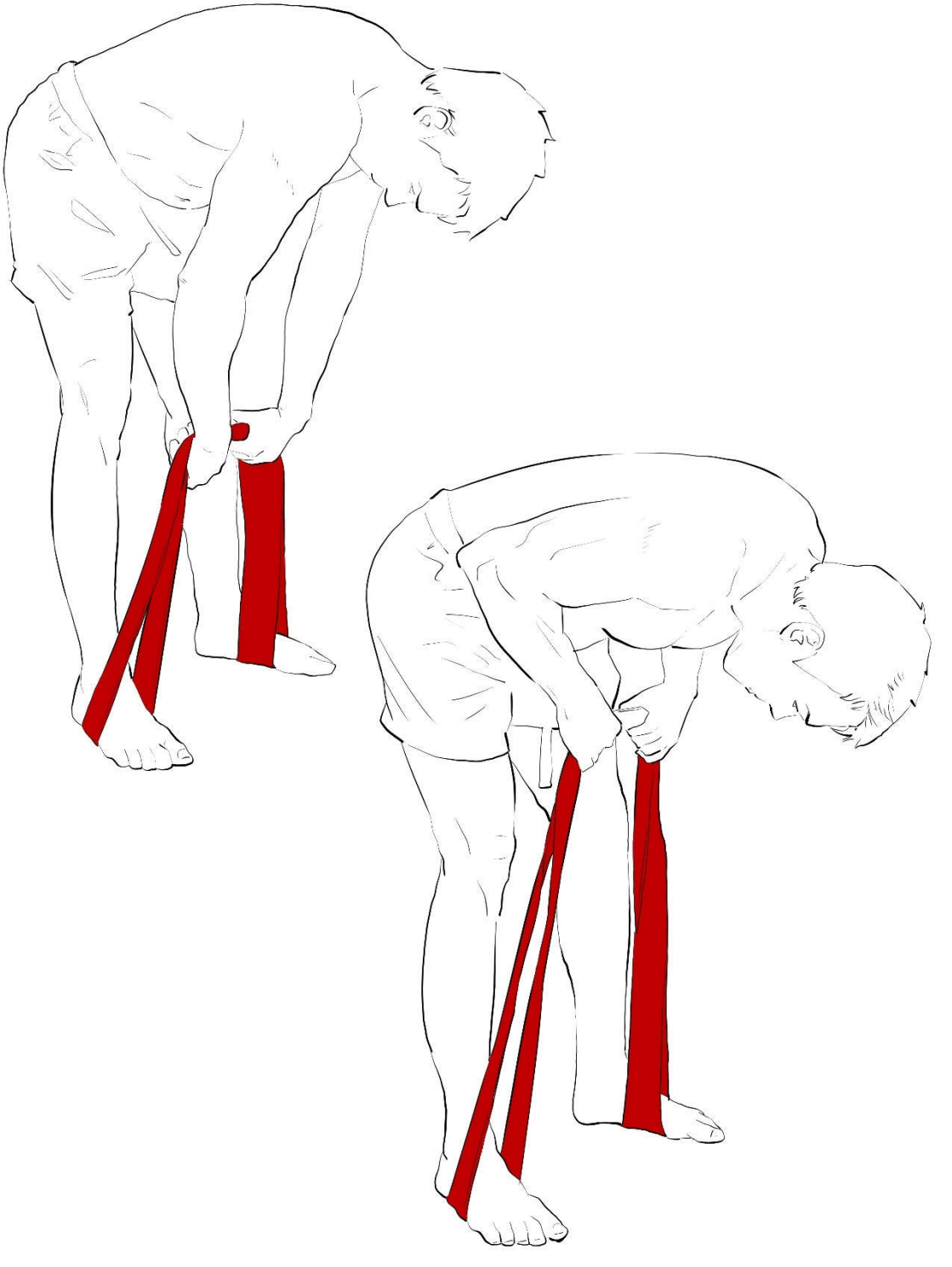
Halte das Band mit gestreckten Armen vor dir, mit den Händen etwa schulterbreit auseinander. Ziehe mit den hinteren Schultern die Arme und das Band auseinander (pull apart).

✓ Je enger der Griff, desto mehr Widerstand.

Nicht zu eng greifen, das Band könnte überdehnt werden.

Die Anfangsposition kann isometrisch trainiert werden. Halte ein Handtuch vor dir, und versuche es zu zerreißen.

Hohes Rudern



Hohes Rudern

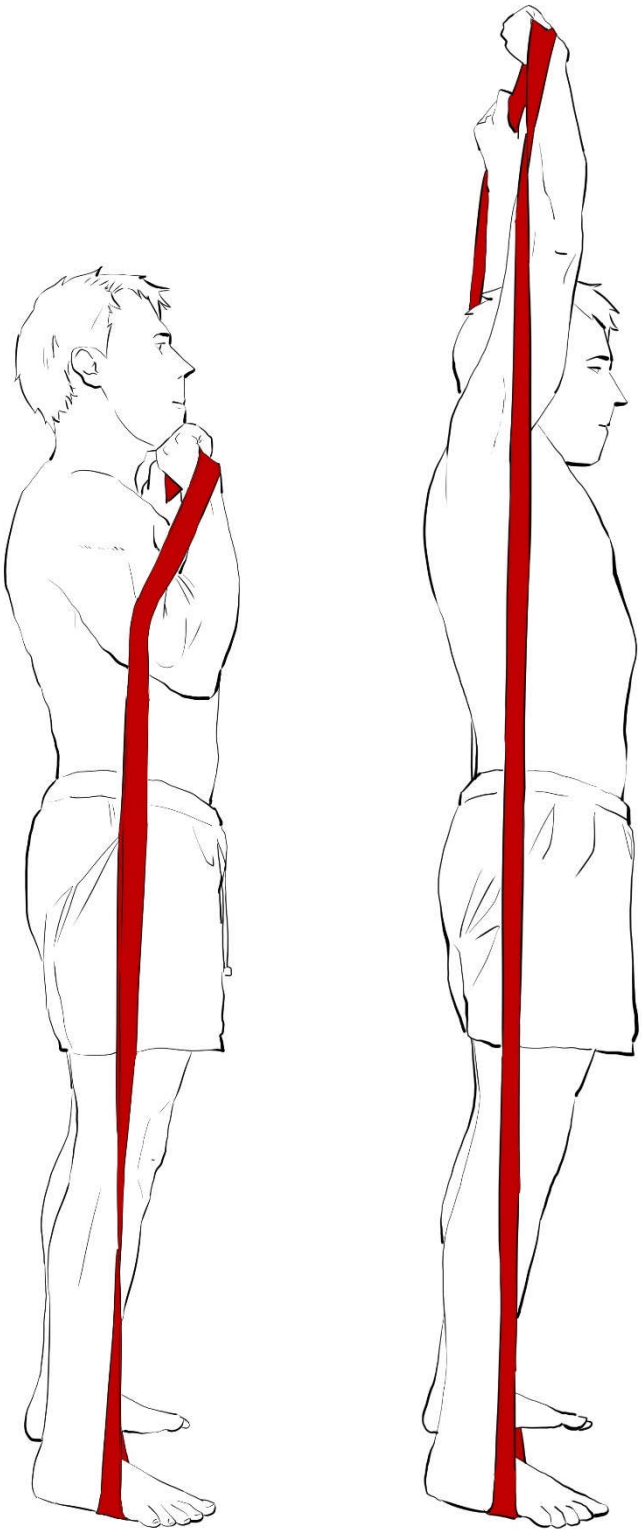
Muskeln: Hintere Schultern, oberer Rücken

Gerät: Band

Stehe nach vorne gebeugt. Stehe mit den Füßen in den Enden des Bands, ziehe die Mitte mit deinen Händen hoch. Ziehe zur oberen Brust oder sogar zum Schlüsselbein. Die Ellbogen dürfen nach außen gehen, im Gegensatz zum sitzenden Rudern, wo sie nah beim Rumpf bleiben.

- Je höher man zieht (zum Schlüsselbein), desto mehr verschiebt sich die Last vom oberen Rücken zu den hinteren Schultern.
- Um den unteren Rücken zu entlasten, stütze ich meinen Kopf auf der Rückenlehne meines Sofas ab.
- ✓ Diese Übung kann auch sitzend ausgeführt werden.
- **Halte den Rücken gerade !**

Schulterdrücken



Schulterdrücken

Muskeln: Vordere Schultern, Trizeps, Trapezius, Schulterbeweglichkeit

Gerät: Band

Diese Übung ähnelt dem Schulterdrücken mit einer Langhantel (Overhead press).

Stehe auf das Band, mit den Füssen etwa schulterbreit auseinander. Halte das Band mit den Handflächen nach unten. Drücke das Band in die Anfangsposition vor der oberen Brust. Drücke die Hände nach oben, bis die Arme ganz gestreckt sind. Senke unter Kontrolle.

✓ Die Schulterblätter sollten sich frei bewegen können. Am oberen Ende wird der Trapezmuskel aktiv.

✓ Halte deine Handgelenke gerade.

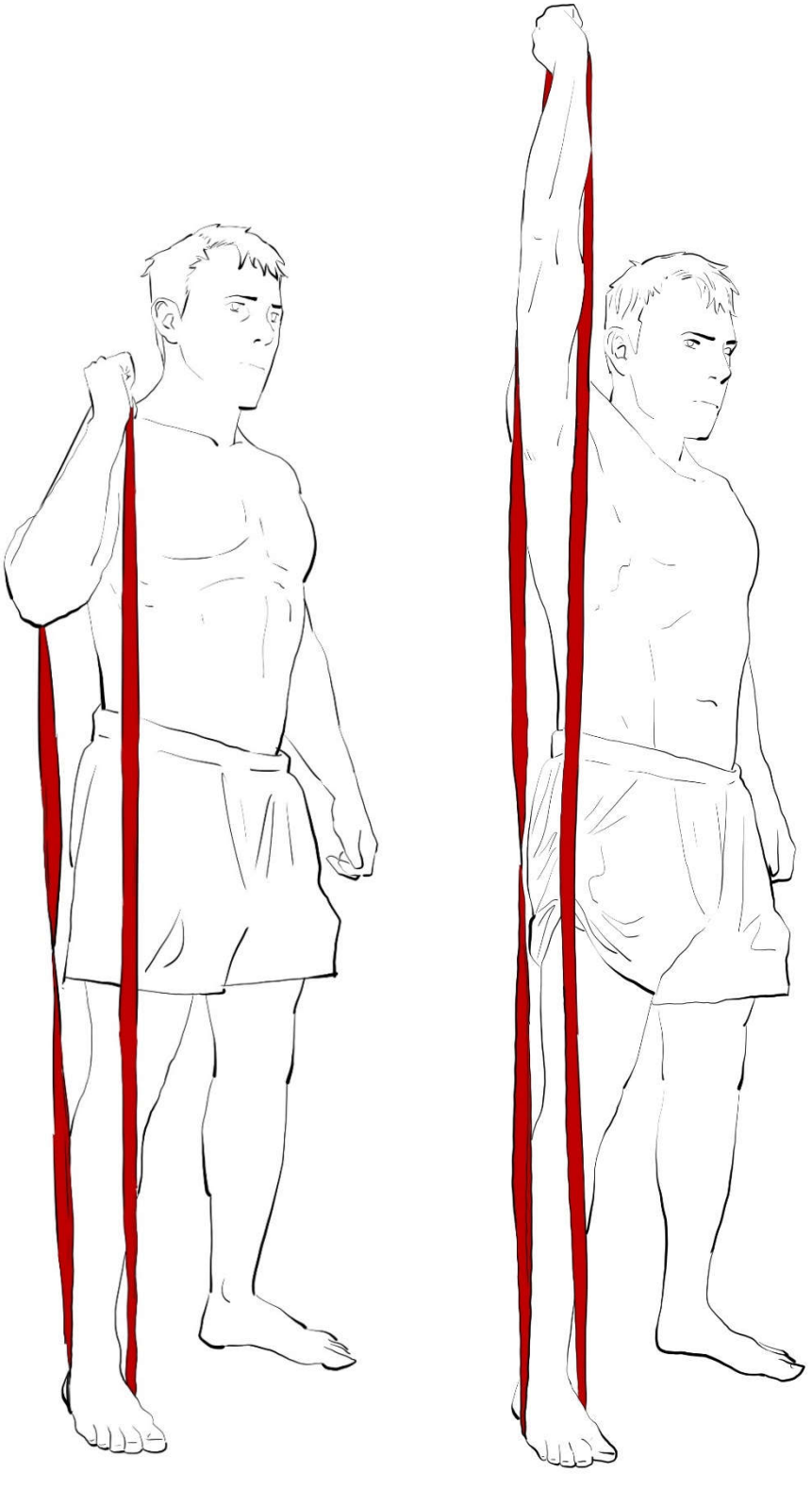
✓ Der Körper biegt sich unter Umständen etwas nach hinten, um den Schwerpunkt über dem Mittelfuß zu behalten. Dabei ist der Gluteus angespannt.

✓ Am oberen Ende sollten die Arme ganz ausgestreckt sein, mit den Händen vertikal über der Schulter und dem Mittelfuß. Meine Schulterbeweglichkeit dürfte besser sein…

✘ Rücken nicht überstrecken.

💣 **Nicht mit der Last übertreiben.**

Einseitiges Schulterdrücken



Einseitiges Schulterdrücken 79

Muskeln: Vordere Schultern, Trizeps, schräge Bauchmuskeln

Gerät: Band

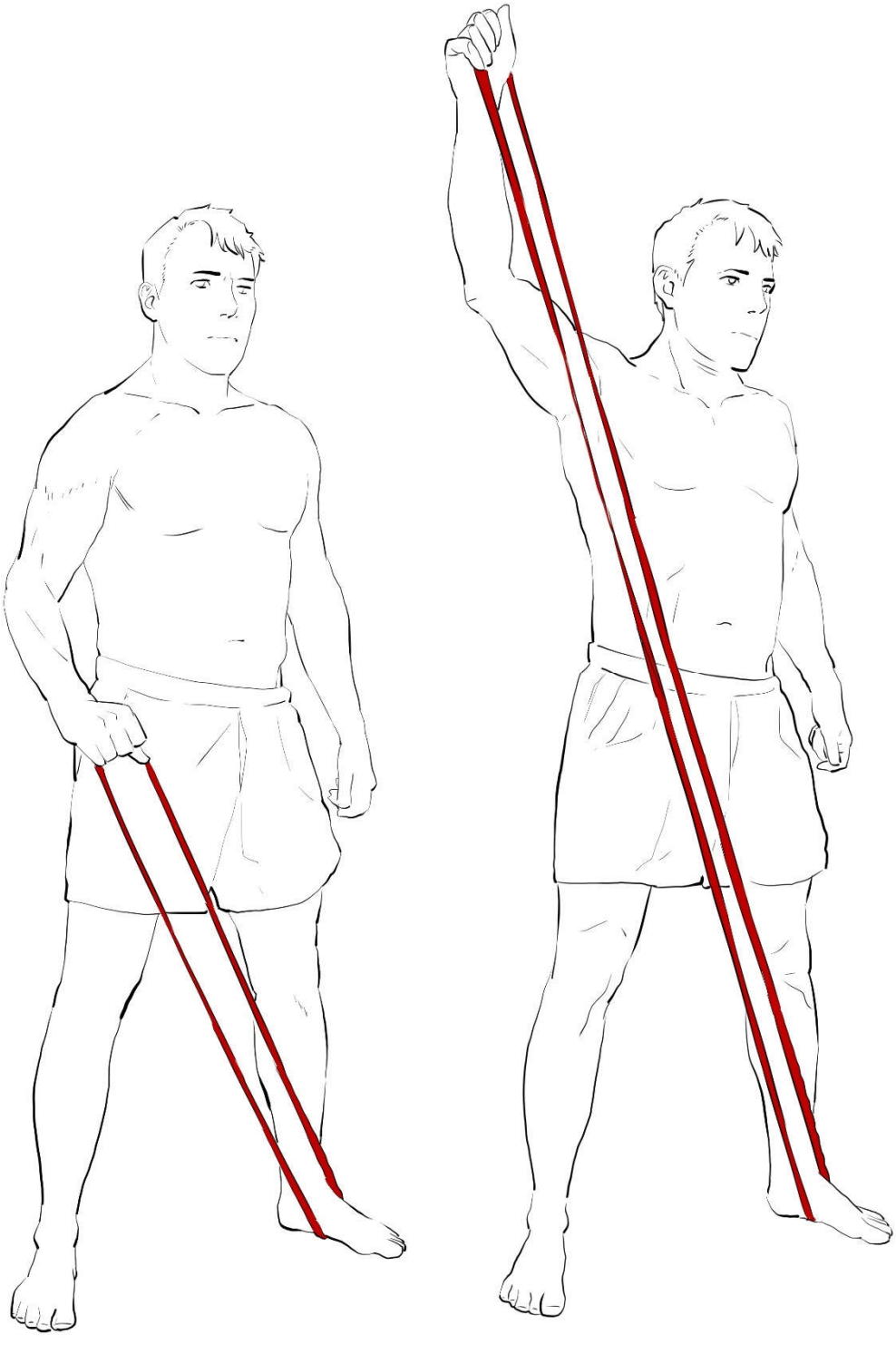
Stehe mit dem rechten Fuß in das Band, und halte das andere Ende mit der rechten Hand. Beginne mit der Hand etwa auf Schulterhöhe, mit dem Ellbogen etwas vor dem Rumpf. Drücke das Band hoch bis der Arm gestreckt ist.

✓ Führe die volle Bewegung aus, auch wenn es unten wenig Widerstand gibt.

✓ Die schrägen Bauchmuskeln (obliques) auf der anderen Seite stabilisieren den Rumpf.

↻ Für mehr Widerstand am Anfang kann man das Band verkürzen: stehe mit dem linken Fuß in das Band, trete mit dem rechten Fuß darauf, dann hinauf zur rechten Hand.

Seitheben



Seitheben

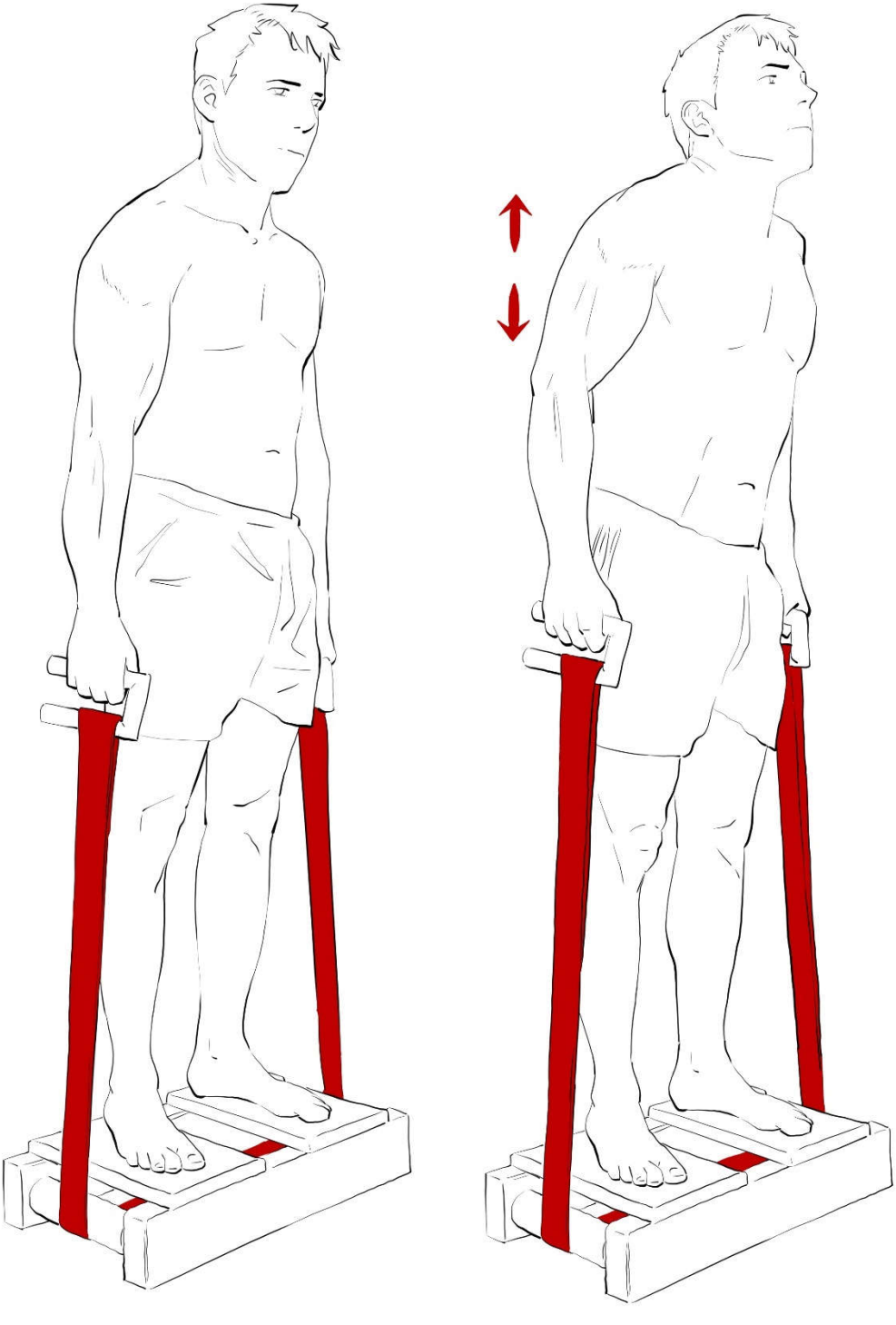
Muskeln: Seitliche Schultern
Gerät: Band

Stehe mit den Füßen auseinandergespreizt. Das Band geht vom **linken** Fuß zur **rechten** Hand (Handfläche nach innen). Der Ellbogen sollte etwas gebeugt sein, mit der Hand vor der Hüfte. Hebe den Arm in einem Bogen, bis die Hand über der Schulter ist.

Der Teufel liegt in den Details:

- ✓ Die Hand nach außen drücken, nicht hochheben.
- ✓ Leite die Bewegung mit den seitlichen Schultern ein.
- ✓ Fange mit einem leichten Band an.
- ✓ Bonuspunkte für eine kurze Pause in der oberen Position.
- ✓ Versuche verschiedene Winkel, um deine Ideallinie zu finden.
- ✘ Die Schultern nicht nach oben ziehen – dann mischt sich der Trapezius ein.
- ✘ Die Ellbogen nicht durchstrecken – das wäre eine unnötige Belastung für Schultern und Ellbogen.
- ✘ Beuge den Ellbogen nicht zu sehr – das reduziert die effektive Last.
- ✘ Wenn das Band vom rechten Fuß zur rechten Hand geht, ist die Widerstandskurve nutzlos.
- ↻ Belaste die gestreckte Position isometrisch: Halte ein Handtuch vor deinen Bauch, versuche es zu zerreißen.

Shrug



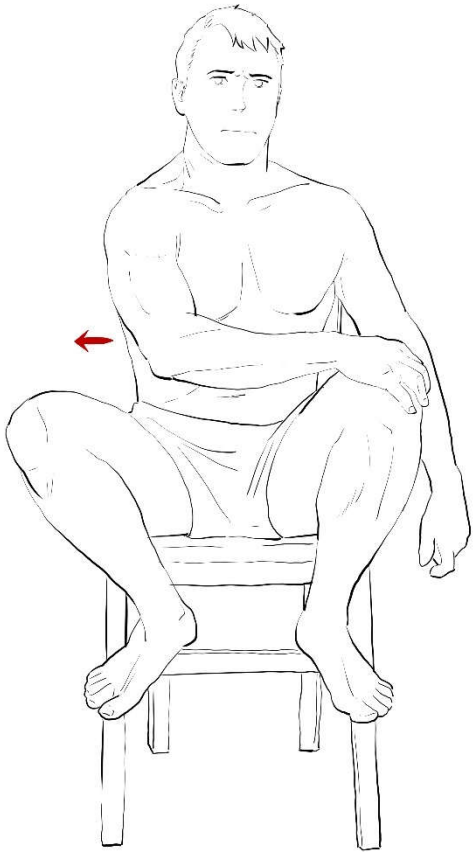
Shrug

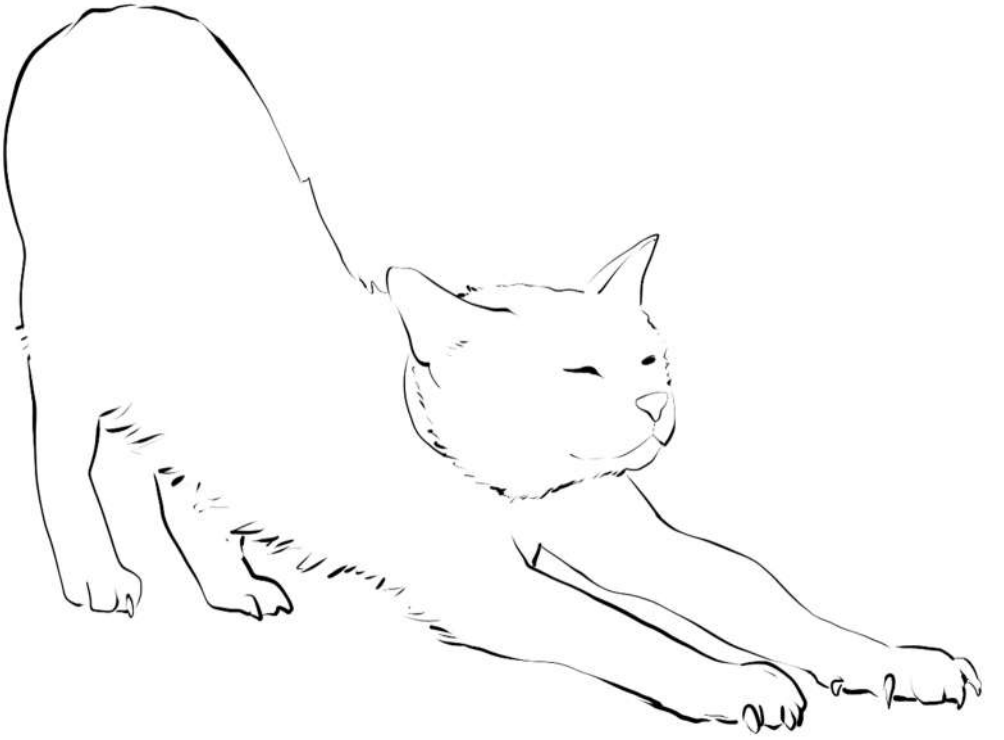
Muskeln: Trapezius (traps)
Gerät: Band, Fußbrett oder Band Box, Griffe

Lege das Band unter das Fußbrett. Stehe auf das Brett, gehe in die Hocke und nimm die Griffe auf.

In der Anfangsposition zieht das Band die Schultern nach unten. Du weißt von nichts, und ziehst mit den Trapezmuskeln die Schultern hoch…

- ✓ Lasse die Trapezmuskeln arbeiten, nicht die Arme.
- ✓ Versuche verschiedene Winkel. Ich lehne ein wenig nach vorne.
- ✓ Manchmal gibt ein leichteres Band bessere Ergebnisse.
- ↻ Belaste die gestreckte Position isometrisch: Setze dich mit den Knien hoch und auseinander. Versuche, mit der rechten Hand das linke Knie nach innen zu ziehen. Wenn der Winkel stimmt, wirst du es in den Trapezmuskeln spüren.





Bauchmuskeln

Abs are chiseled in the kitchen.
(Bauchmuskeln werden in der Küche geschnitzt)

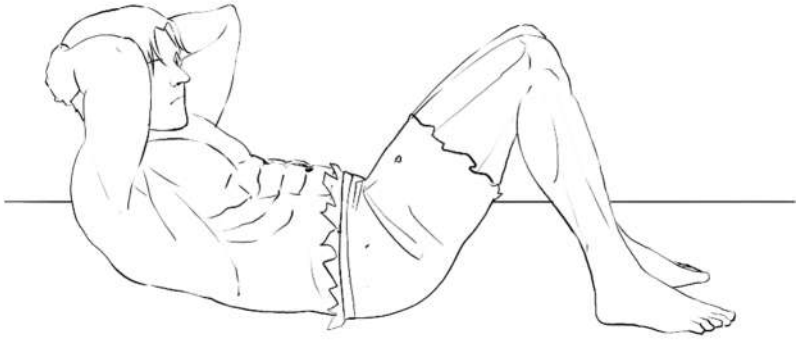
Ernsthaft – wenn du einen schönen Waschbrettbauch möchtest, ist deine Ernährung wichtiger als endlose Rumpfbeugen. Du kannst Bauchmuskeln wie eine Ninja-Schildkröte aufbauen, aber mit zu viel Speck auf den Rippen kann man sie nicht gut sehen.

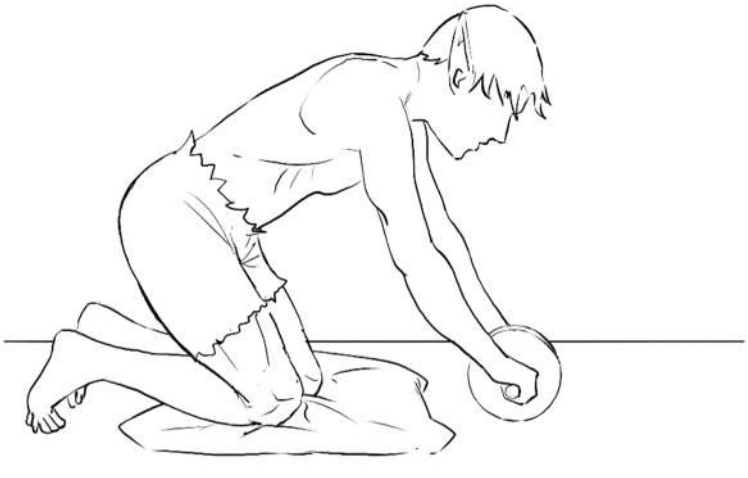
Der gerade Bauchmuskel (rectus abdominis) hat nur eine Aufgabe – er zieht deinen Rumpf zwischen dem unteren Rand deines Brustkorbs und dem Schambein zusammen, vor allem um deinen Rumpf zu stabilisieren. Es braucht also keine endlose Zahl an verschiedenen Übungen.

Mit genug schweren Trageübungen, Kreuzheben und Kniebeugen in deinem Programm brauchst du wahrscheinlich nicht viel direktes Bauchtraining.

87	**Bauchcrunch, Bauchroller**	Körpergewicht
89	**Crunch mit Band**	Bänder
91	**Beinheben**	Körpergewicht

Bauchcrunch, Bauchroller





Bauchcrunch, Bauchroller

Muskeln: Bauchmuskeln

Gerät: Bett oder Matte, Bauchroller

Du kannst **Bauchcrunches** auf dem Bett (empfohlen) oder einer Matte machen. Kontrahiere deine Bauchmuskeln, um deinen Oberkörper ein wenig zu heben. Eine kleine Bewegung ist ausreichend. Ich wechsle gerne gerade und seitliche Crunches ab. Halte deine Hände hinter dem Kopf oder vor der Brust. Grabe deine Fersen etwas in die Unterlage, damit die Beinbeuger die vorwitzigen Hüftbeuger aus dem Verkehr zu ziehen.

Versuche "**stomach vacuums**" – atme aus, und ziehe mit den inneren Bauchmuskeln den Bauch so weit wie möglich ein.

Ein **Bauchroller** sieht witzig aus, aber deine Bauchmuskeln werden nicht lange kichern. Knie dich auf ein Kissen und halte den Bauchroller mit beiden Händen. Fange mit der Hüfte "zusammengefaltet" an, lasse dich langsam und vorsichtig herunter, bis deine Nase sanft auf dem Boden landet. Wenn du genug Kraft hast, dürfen dich die Bauchmuskeln wieder hochziehen. Wenn das zu einfach wird, versuche es auf deinen Zehen statt auf den Knien – fertig lustig !

Crunch mit Band

Crunch mit Band 89

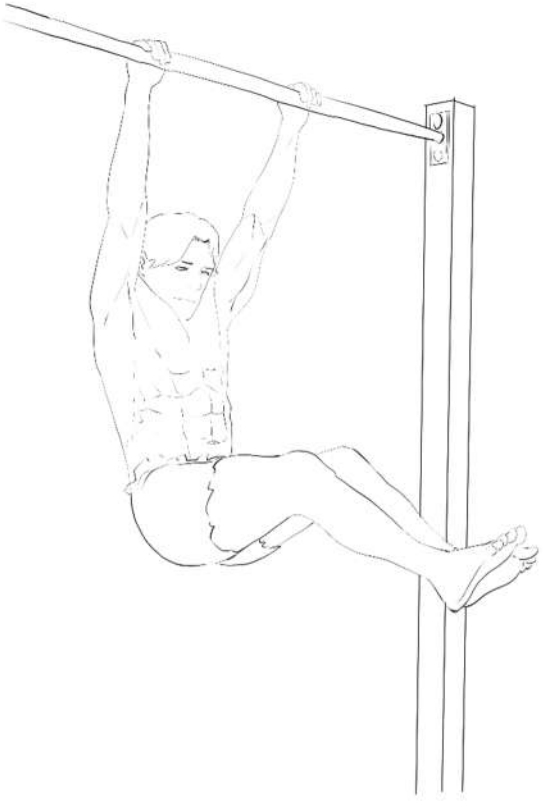
Muskeln: Bauchmuskeln

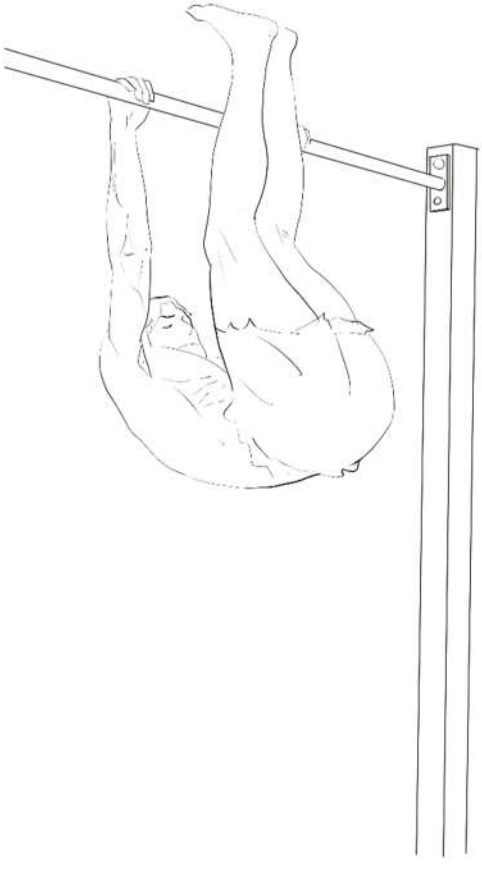
Gerät: Band, Klimmzugstange, Kissen

Befestige das Band an einer Klimmzugstange. Knie auf ein Kissen. Greife das Band mit den Händen in der Nähe deiner Ohren.

Beuge dich nach unten. Die Kraft soll aus den Bauchmuskeln kommen, nicht den Hüftbeugern.

Beinheben





Beinheben

Muskeln: Bauchmuskeln, Hüftbeuger, Latissimus, Schulterbeweglichkeit

Gerät: Klimmzugstange

Hänge im Obergriff von der Stange (Handflächen nach vorne), Hände etwa schulterbreit auseinander. Ziehe deine Bauchmuskeln etwas zusammen, und hebe deine Knie oder (schwieriger) dein gestrecktes Bein hoch.

Die Bewegung soll vor allem aus den Bauchmuskeln kommen, weniger aus den Hüftbeugern.

Du kannst die Knie oder das Bein in die Horizontale hochziehen, oder dein Bein heben bis die Füße die Stange berühren.

Versuche, nicht mit der Hüfte zu pendeln.

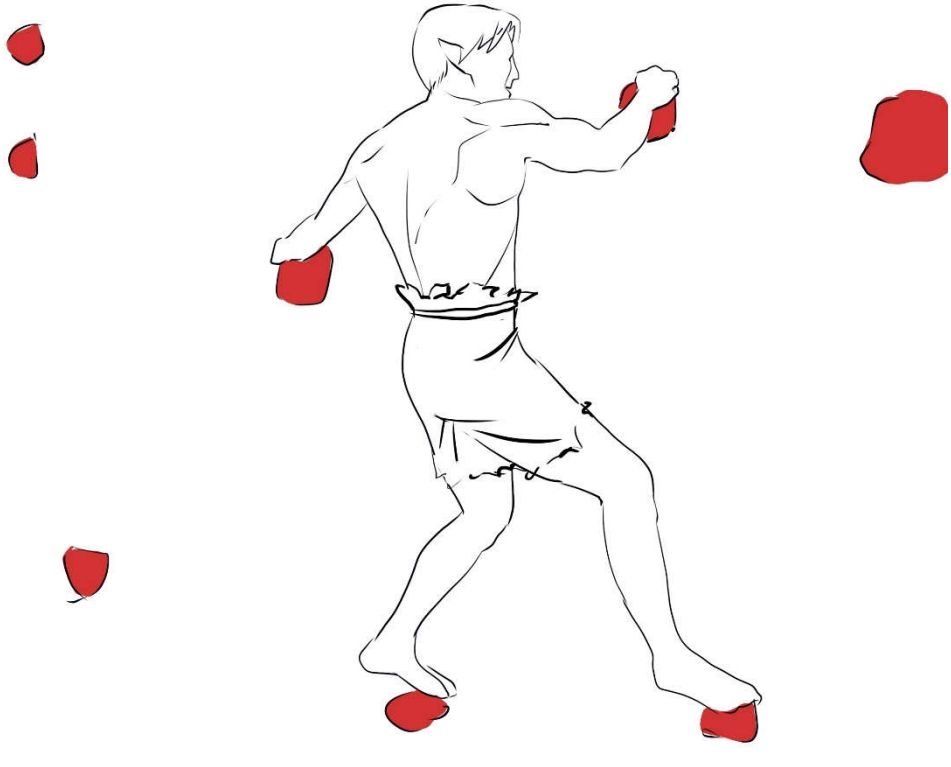
Griffkraft

Deine Unterarme sollten bei schweren Trageübungen, Klimmzügen, Trap Bar Squats, Stiff-legged Deadlifts oder Ruderübungen einiges zu tun bekommen.

Wenn du deine Finger und deine Griffkraft zusätzlich trainieren möchtest, versuche die folgenden Übungen:

- Hänge von der Klimmzugstange, solange du kannst. Wenn das zu einfach wird, halte dich an Handtüchern, oder hänge von einer Hand.
- Versuche Liegestützen auf deinen Fingerspitzen.
- Trage eine schwere Tasche am Stoff statt an den Griffen.
- Knete "power putty", oder grabe mit deiner Hand in einem Eimer voll Reiskörnern.
- Klettere oder bouldere, bis deine Finger rauchen.

☞ Lies "Trainieren wie im Knast 2" (Convict Conditioning 2) von Paul "Coach" Wade für weitere Anregungen.



Trageübungen

Das Tragen von schweren Lasten ist sehr einfach, aber anstrengend. Fast der ganze Körper wird gleichzeitig belastet, und dir wird sehr schnell warm ums Herz...

95	**Farmer's Walk**	Trageübung
97	**Fireman's Carry**	Trageübung
99	**Rucking**	Trageübung

Farmer’s Walk

Muskeln: Die meisten…

Gerät: "Schwere Sachen"

Landkobolde kennen diese Übung schon. Nimm zwei schwere Eimer, die bis zum Rand mit einem aromatischen, dampfenden Haufen von Du-weißt-schon-was gefüllt sind, und trage sie.

Nimm die Gewichte auf, gehe für eine feste Distanz, oder soweit es geht. Lege die Gewichte wieder ab, und trage sie nach einer kurzen Pause weiter.

✓ Stelle dich zwischen die Gewichte.

✓ Gehe in die Hocke, und hebe die Gewichte ohne Ruck vom Boden.

✓ Stehe trotz den schweren Gewichten in deinen Händen so aufrecht und stolz, wie es ein kleiner Kobold kann.

✓ Schau nach vorne, nicht nach unten.

✓ **Halte deinen Rücken gerade !**

✓ **Lasse deine Arme gestreckt !**

Deine Hände und Arme sind nur Haken, um das Gewicht zu halten.

× **Lasse deine Schultern nicht nach vorne wandern.**

× **Ziehe deine Schultern nicht hoch – Energieverschwendung.**

✓ Mache kleine, geschmeidige Ninja-Schritte.

× Nicht ruckeln, sonst wird es schwierig, die Gewichte zu halten.

Dein Griff wird wahrscheinlich zuerst aufgeben. Überlege dir vorher, wo du die Gewichte absetzen kannst, ohne deinen Höhlenboden zu versauen.

Bei dieser Übung kannst du schwere Lasten tragen. Als Ziel empfehle ich das halbe Körpergewicht in jeder Hand. Strongmen tragen 2 x 150 kg.

Variante: Trage nur auf einer Seite Gewicht (wie ein Koffer, suitcase carry). Eine gute Übung für die schrägen Bauchmuskeln. Da der Körper stabilisieren muss, ist nicht so viel Gewicht möglich.

Fireman's Carry

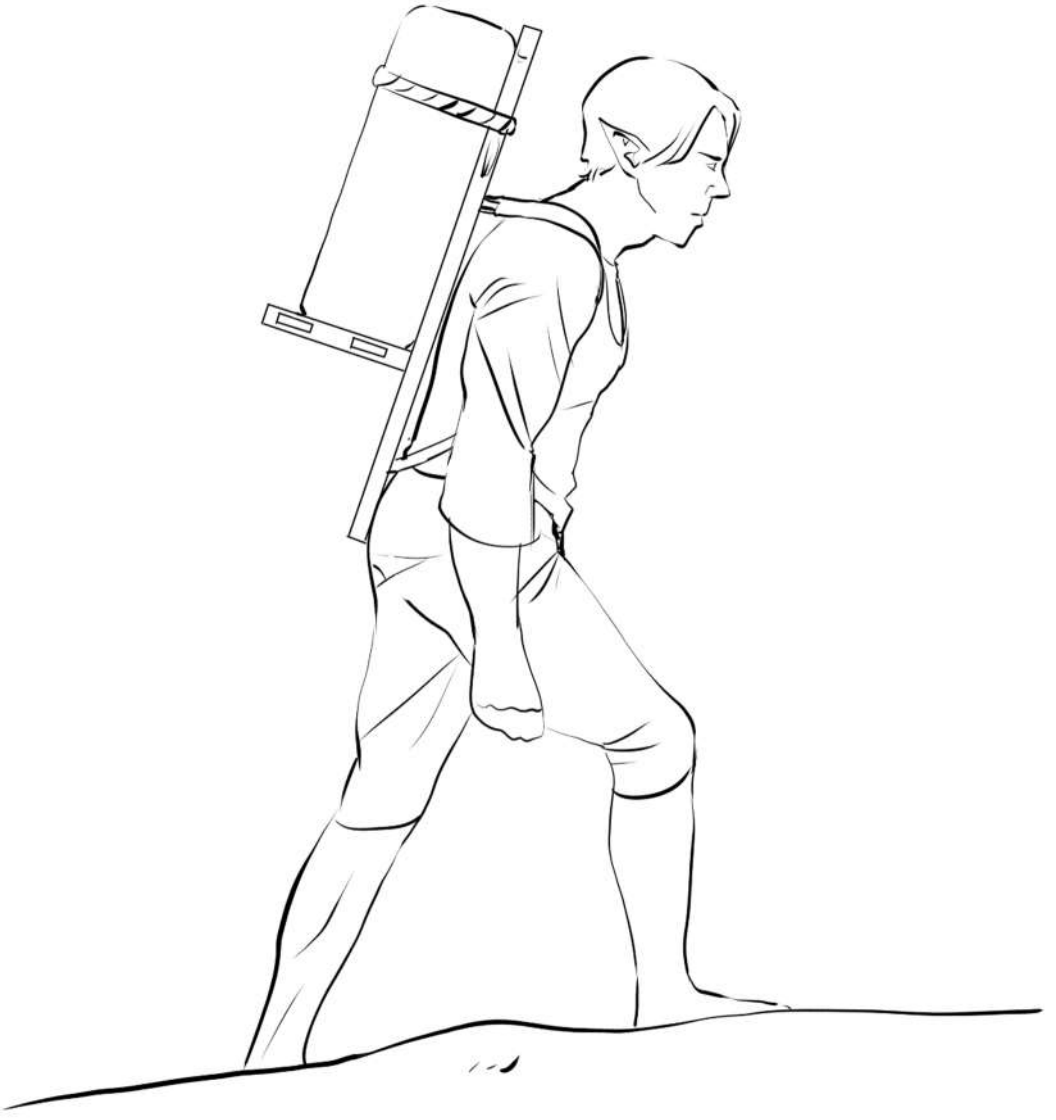
Muskeln: Die meisten…

Gerät: Ein Freund oder Sandsack

Feuerwehrleute müssen stark sein, damit sie Verletzte in Sicherheit tragen können.

Die Übung ist sehr einfach. Trage einen Freund im Huckepack oder auf den Schultern, soweit du kannst.

- ✓ **Halte deinen Rücken gerade.**
- ✓ Huckepack ist ziemlich leicht – jemand auf den Schultern tragen ist schwieriger.
- ✓ Bonuspunkte für Treppen steigen.
- ✓ Trage mit den Füßen nach vorne, damit der Kopf deines Freunds nicht in eine Wand gerammt wird, und eine oder beide Hände frei bleiben.
- Nicht mit zusätzlichem Gewicht die Treppe heruntergehen. Ein schneller Abgang könnte für beide schmerzhaft sein.
- Die starken Kobolde von einst trugen ihre Jagdbeute, Wildschweine oder Bullen (tot oder lebendig) auf ihren Schultern. So sagt es zumindest die Sage. Bitte nimm nachher eine Dusche.



Rucking

Muskeln: Beine, Hüfte, Rumpf, Trapezius

Gerät: Schwerer Rucksack, Musik-Infusion

Rucking ist ein Training für sich. Wandere einfach mit einer schweren Last.

Ein 40 kg Laib Käse passt leider weder in meinen Kühlschrank noch in mein Kalorienbudget. Deswegen trage ich weniger nahrhafte, aber ähnlich schwere Zementplatten in einem stabilen Rucksack. Mit einem alten Handtuch polstern, um Rucksack und Rücken zu schonen. Ein Sack Sand oder Kies geht auch.

✓ **Halte deinen Rücken gerade.** Um das Gleichgewicht zu halten, wirst du dich unter einer schweren Last etwas nach vorne beugen. Dein unterer Rücken muss dabei gerade bleiben, beuge die Hüfte.

✓ Halte die Schultern gerade, widerstehe dem Zug der Last.

× **Ziehe die Schultern nicht nach vorne oder nach oben, oder halte die Träger mit den Händen.**

Das verschwendet nur Energie, und erschwert die Atmung.

Sei auf Treppen oder bei Gefälle vorsichtig, achte auf deine Knie. Lasse deine Muskeln spielen, nicht deine Gelenke.

Andere Autoren empfehlen, mit 10% des Körpergewichts anzufangen. Deine Schultasche wiegt wahrscheinlich mehr, und darf als Anfangsgewicht dienen. Wenn die Last schwerer wird, wirst du sie in deinen Schultern spüren. “Embrace the suck.”

Sherpas in Nepal tragen oft mehr als ihr eigenes Gewicht auf unwegsamen Bergwegen. Sie tragen ihre schwere Last in einem Korb, der von einem Band um ihre Stirn getragen wird. Das verlangt einen starken Nacken, hält aber die Hände frei und erleichtert die Atmung.

Isometrik

Du kannst ohne Geräte trainieren, indem du an unbeweglichen Objekten oder dir selbst drückst oder ziehst.

Wofür Isometrik gut ist:

- Stärker werden, ohne viel Gewicht zuzulegen.
- Spezifische Winkel oder Totpunkte trainieren.
- Haltekraft trainieren, z.B. Nacken oder Handgelenke.
- Wenn du wenig Zeit oder keine Geräte hast. Kombiniere Isometrik wenn möglich mit Übungen mit deinem eigenen Körpergewicht. Die Welt ist dein Gym, überall und jederzeit.

Wie es geht:

- Baue die Kraft sanft auf, nicht ruckweise. Halte für 5 bis 30 Sekunden so fest du kannst. Lass los, wiederhole nach einer kurzen Pause.
- **Halt ! Keine Bewegung !** Bei einer isometrischen Kontraktion gibt es keine Bewegung, außer vielleicht zitternde Muskeln.
- Normal atmen, nicht den Atem anhalten !
- Denke an deine Gelenke, belaste sie nicht in verrückten Positionen.

Beispiele:

- Halte deine Hände mit leicht angewinkelten Armen vor deine Brust. Lasse deine Brustmuskeln die Hände so stark wie möglich zusammendrücken. An einer Ampel ? Versuche das Lenkrad zu zermalmen.
- In einer Warteschlange ? Stehe auf einem griffigen Boden, mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Versuche, deine Füße seitlich auseinanderzuziehen oder zusammenzuschieben.
- Lege deine Hände flach auf einen Tisch. Drücke die Hände mit dem Trizeps auf den Tisch.
- Knie auf dein Bett oder eine Matte. Lehne dich zurück, bis die Quads gestreckt sind, unterstütze dich mit deinen Händen. Spanne deine Quads an, versuche dich wieder aufzurichten. Wenn du das schaffst, hast du gerade einen Nordic Squat gemacht – Respekt.

- Nimm ein Handtuch und versuche, es in verschiedenen Positionen zu zerreißen.

Benütze deine Fantasie, es gibt viele mögliche Übungen.

Achtung:

- Trainiere nicht immer im gleichen Winkel. Du gewinnst am meisten Kraft im trainierten Winkel. Isometrische Kontraktionen in der gestreckten Position sind besonders wirksam.
- Gib am Anfang nicht 100%. Finde heraus, wie dein Körper auf die ungewohnte Last reagiert. Sei bei kleineren Muskeln oder den Bauchmuskeln vorsichtig, sie könnten gezerrt werden.
- Wegen den hohen Kräften musst du dich richtig positionieren, und wenn nötig anspannen, um deinen Rücken und Gelenke zu schützen.
- Sei vorsichtig mit "unbeweglichen Objekten", du bist vielleicht stärker als du meinst …

☞ Lies "The Ultimate Isometrics Manual" (Englisch) von Paul Wade.

Trainingslehre

Egal ob du mit deinem Körpergewicht, Widerstandsbändern, Kurzhanteln, Langhanteln oder Maschinen trainierst, gelten die gleichen Grundlagen. Am Ende dieses Kapitels folgen spezifische Bemerkungen zum Training mit Widerstandsbändern.

Progression

Im alten Griechenland lebte ein legendärer Ringkämpfer, Milo von Kroton. Es gibt viele Sagen über seine erstaunliche Kraft und Essgewohnheiten. Eine davon ist besonders denkwürdig:

> *Es wird erzählt, dass er anfing, jeden Tag ein neugeborenes Kalb zu tragen, bis er nach vier Jahren einen ausgewachsenen Bullen trug.* *

Das ist Progression, die Grundlage des Krafttrainings. Fange mit einer bescheidenen Last an, und erhöhe sie in kleinen Schritten, wenn du stärker wirst.

Kleine Schritte ? In vier Jahren werden aus einem zusätzlichen Pfund pro Woche 100 kg.

* *Kritische Stimmen sagen, dass er dann seinen Trainingspartner verspies.*

Wiederholungen

Wenn wir eine Bewegung ausführen, nennt man das eine Wiederholung (auf Englisch **repetition** oder kurz **rep**).

- Wir heben das Gewicht vom unteren Endpunkt (Muskel gestreckt) zum oberen Endpunkt (Muskel kontrahiert). Das nennt man die **konzentrische** (**concentric**) oder **positive** Bewegung.
- Dann senken wir das Gewicht unter Kontrolle. Der Muskel streckt sich unter der Last. Das nennt man die **exzentrische** (**eccentric**) oder **negative** Bewegung. Deine Muskeln haben in dieser Richtung wesentlich mehr Kraft.

Atmung

Bei den meisten Übungen atmen wir ein, während wir das Gewicht senken, und atmen aus, während wir es wieder heben. Beim Ausatmen kannst du etwas Gegendruck erzeugen, um deinen Rumpf und Rücken zu stabilisieren. Als Anfänger solltest du deinen **Atem nicht anhalten** (Valsalva-Technik).

Tempo

Mit dem Tempo ist die Geschwindigkeit der Bewegungen gemeint.

- Normal – vielleicht je etwas mehr als eine Sekunde hoch und runter.
- Langsam – das passiert von selbst, wenn du dich abmühst, ein schweres Gewicht zu heben. Du kannst eine Übung erschweren, indem du das Gewicht absichtlich langsam senkst (slow negatives).
- Schnell – das ist oft leichter, da du mit Schwung an schwierigen Punkten vorbeikommst, und deine Muskeln weniger lang unter Spannung stehen.

Für eine zusätzliche Herausforderung kannst du am oberen oder unteren Ende der Bewegung für einen Moment innehalten.

Sätze

Ein **Satz** (**set**) oder **Serie** besteht aus mehreren Wiederholungen, die direkt nacheinander ausgeführt werden. Nach jedem Satz machen wir eine Pause, bevor wir den nächsten Satz anfangen. Für die meisten Übungen machen wir mehrere Sätze:

- Zuerst ein, zwei leichte Sätze zum Aufwärmen und "Wecken" des Muskels. Für schwere Gewichte braucht es zur Vorbereitung zusätzliche **Aufwärmsätze** mit zunehmendem Gewicht.
- Dann folgen ein oder mehrere schwere Arbeitssätze (working set), um den Muskel herauszufordern. Je nach Übung mache ich meistens zwei bis vier Arbeitssätze.

Pausen

Die Pause zwischen den Sätzen ist wichtig. Deine Muskeln brauchen etwas Zeit, um wieder Energie zu sammeln. Vielleicht musst du auch etwas verschnaufen, und deine Herzfrequenz wieder herunterfahren.

Bei "leichten" Übungen bist du rasch für den nächsten Satz bereit. Für "schwere" Übungen kann es länger dauern. Sportler, die für maximale Kraft trainieren (z.B. Kraftdreikampf) machen oft sehr lange Pausen. Sonst sollte man aus meiner Sicht schneller trainieren.

Ich verwende manchmal eine Stoppuhr, um "dicht" und konzentriert zu trainieren. Für leichte Übungen fange ich alle 45 bis 90 Sekunden einen neuen Satz an, für schwere alle 2 bis 3 Minuten. Ich notiere den Rhythmus, damit ich meine Leistung vergleichen kann.

Wenn du Zeit oder Energie hast, mit deiner Massenzerstreuungswaffe (Smartphone) zu hantieren, sind deine Pausen wahrscheinlich zu lang. Wenn du deine Finger trainieren möchtest, habe ich bessere Übungen für dich !

Trainingseinheit

Wie sieht eine gute Trainingseinheit aus ?

- Wärme dich mit einigen Minuten moderater Aktivität wie Laufen, Radfahren, Seil hüpfen oder leichten Übungen mit dem Körpergewicht auf. Du willst deinen Körper aktivieren, aber nicht erschöpfen.
- Ich mache schwere Übungen zuerst, solange ich noch frisch bin.
- Dann kommen andere, weniger anspruchsvolle Übungen.
- Du kannst dich nach dem Training dehnen, aber **nicht** vorher.

Dann raus aus der Folterkammer, füttere die Bestie in dir und ruhe dich aus.

Intensität

> *Reiße dir deinen auf, um ihren treten zu können.*

Effektives Training ist anstrengend. Wir müssen mit genug Intensität trainieren, damit unser manchmal etwas schwerhöriger Körper erkennt, dass er sich anpassen soll.

Für den Erfolg zielen wir das Versagen an. "Gutes Versagen" (**failure**) bedeutet, dass wir keine weitere Wiederholung mit guter Form schaffen. Als Anfänger solltest du nicht zu nah an die Grenze gehen. Um Verletzungen und übermäßige Ermüdung zu vermeiden, hören wir normalerweise 1 bis 3 Wiederholungen vorher auf (**Wiederholungen in Reserve / repetitions in reserve**).

Für mich ist eine gute Intensität, wenn ich manchmal schwer atmen muss, aber am Ende der Trainingseinheit nicht platt bin, eher angenehm müde.

Stimulieren, nicht vernichten.

Frequenz

Die Frequenz (**frequency**) bedeutet, wie oft wir eine Muskelgruppe trainieren.

Nach dem Training sind die Muskeln müde und geschwächt. Während der Erholung werden sie stärker wiederhergestellt. Nach einigen Tagen ist es Zeit, sie wieder zu trainieren. Wenn ein Muskel zu oft trainiert wird, hat er keine Zeit, sich richtig zu erholen. Wenn du ihn zu selten trainierst, wird dein Körper den "unnötigen" Muskel abbauen.

Das Training von Anfängern wird nicht sehr anstrengend sein, und dein Körper kann sich schnell erholen. Häufiges Training gibt dir mehr Gelegenheit, die korrekte Ausführung zu üben.

Ich empfehle, jede Muskelgruppe etwa zweimal wöchentlich zu trainieren.

Trainingsvolumen

Wie viel sollen wir trainieren ? Ist mehr immer besser ?

Das Trainingsvolumen wird oft an der Anzahl der Arbeitssätze je Muskelgruppe oder pro Woche gemessen. Aufwärmsätze sind keine Herausforderung, und werden meist nicht gezählt. Wissenschaftler sprechen von verschiedenen Schwellwerten (siehe Diagramm auf der nächsten Seite):

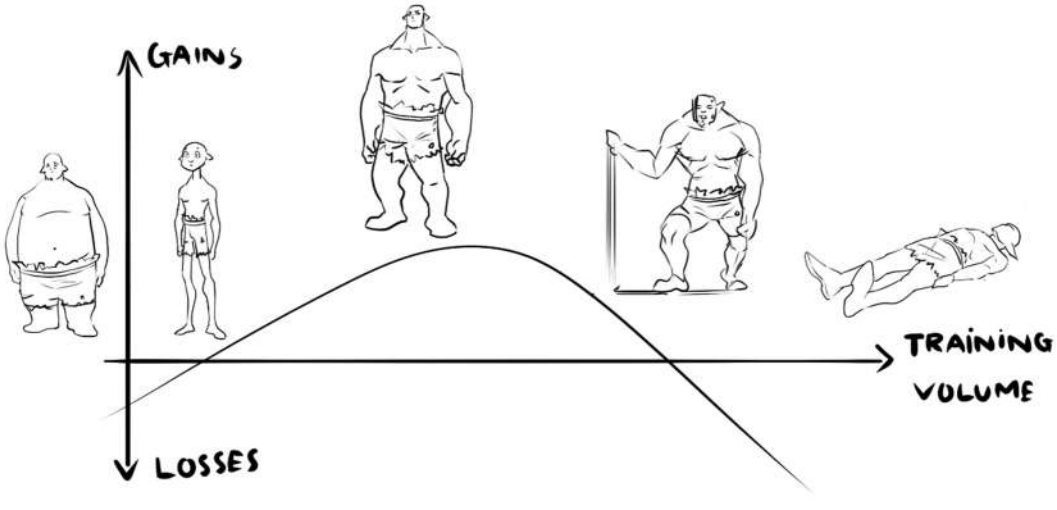
- Das **Erhaltungsvolumen** (**MV** = maintenance volume) zeigt an, wie viel wir trainieren müssen, um die aktuelle Kraft und Muskulatur zu erhalten. Die gute Nachricht: dein Körper liebt Stabilität. Es braucht sehr wenig, um das zu erhalten was du erreicht hast. Aber denke dran – "use it or lose it".
- Das **minimale effektive Volumen** (**MEV** = minimum effective volume) ist das kleinste Trainingsvolumen, das deutliche Fortschritte bringt. Die schlechte Nachricht: dein Körper liebt Stabilität. Wenn du zaghaft trainierst, wird wenig geschehen. Für Fortschritte musst du deinem Körper ein deutlicheres Signal senden.
- Das **maximal adaptive Volumen** (**MAV** = maximum adaptive volume) ist der Trainingsumfang, der das schnellste Wachstum gibt. Noch mehr Training = mehr Schweiß, weniger Fortschritte. Da sich die Ermüdung anhäuft, bleibt man besser unter dieser Schwelle.
- Das **maximale erholbare Volumen** (**MRV** = maximum recoverable volume) ist das größte Trainingsvolumen, von dem sich dein Körper gerade noch erholen kann. Wenn du mehr trainierst, riskierst du

Übertraining, Verletzungen oder Krankheit. Dein Körper wird es dir deutlich sagen, wenn du dort ankommst. Bei völlig irrwitzigem Trainingsvolumen können sich deine Muskeln zersetzen, und dabei auch noch deine Nieren schädigen (Rhabdomyelose, oft an braunem Urin erkennbar).

Beobachte deine Fortschritte und deine Ermüdung. Quäle dich nicht, wenn du mit weniger Trainingsvolumen bessere Fortschritte machen kannst.

Die Schwellen ändern sich mit der Zeit. Wenn du stärker wirst, geht das MEV hoch. Wenn du ermüdet bist, kommt das MRV herunter. Passe dein Training entsprechend an.

☞ Lies "Scientific Principles of Hypertrophy Training" von Dr. Mike Israetel.



Ausführung

Mit der **Ausführung** (englisch form) ist gemeint, *wie* Übungen ausgeführt werden. Um eine neue Übung zu lernen:

- Betrachte die Zeichnungen, und lies die Übungsbeschreibung.
- Sieh dir auf **www.resistancestrong.com** Videos zu den Übungen an.
- Lasse dir, wenn möglich, von einem Trainer oder einer erfahrenen Person helfen.
- Lasse dich von einem Freund beobachten, und beobachte sie. Oder nimm ein Video auf und kontrolliere deine Ausführung. Deine Bewegungen sollten von Wiederholung zu Wiederholung konsistent sein, nicht "quer durch die Weltgeschichte".
- Versuche, die Bewegung (groove) zu finden, die für dich angenehm ist, und den angezielten Muskel gut trainiert. Oft machen kleine Änderungen einen großen Unterschied.
- Die Bewegung sollte immer vom angezielten Muskel ausgehen. Wenn du den Bizeps mit Curls trainieren möchtest, sollte die erste Bewegung nicht aus der Hüfte kommen.
- Verwende ein vernünftiges Gewicht – nicht zu viel, nicht zu wenig – damit du die Bewegung richtig spürst.
- Versuche nicht, zu viele Übungen auf einmal zu lernen.
- Übung macht den Meister !

Jeder Körper hat seine eigenen Proportionen. Die für dich ideale Bewegung kann anders aussehen. Vielleicht gibt es auch Übungen, die sich für dich nicht gut anfühlen, oder sogar ein Verletzungsrisiko darstellen. Es gibt meistens Alternativen.

Range of Motion

Für jede Übung gibt es ein mögliches ROM (Englisch für Bewegungsbereich). Zum Beispiel kann man tiefe Kniebeugen ("ass to grass") machen, und am oberen Ende die Knie durchstrecken. Andere führen nur einen Teil der möglichen Bewegung aus. Was ist am besten ? Die Meinungen teilen sich.

Dr. Mike Israetel (Team Full ROM) sagt, dass Übungen immer mit einem vollen und konsistenten ROM ausgeführt werden sollen.

Jason Gallant empfiehlt, die Muskeln zu trainieren, nicht die Gelenke. Übungen sollen mit konstanter Spannung im effektiven ROM ausgeführt werden. Er meidet meist das obere und untere Ende des ROM.

Mein Rat ? Höre auf deinen Körper.

Junge Sportler meinen oft, dass sie aus Gummi und Stahl bestehen. Denke an diese Punkte, um zukünftige Probleme zu vermeiden:

- **Senke das Gewicht immer unter Kontrolle -** kein Sturzflug nach unten ("dive bombing"). Deine Gelenke freuen sich nicht, wenn sie mit Schwung und zusätzlicher Last gestreckt werden. Die kontrollierte negative Bewegung ist wertvoll für das Muskelwachstum.
- Gehe am unteren Ende nicht zu weit. Die Last sollte auf dem Zielmuskel bleiben, nicht auf andere Muskeln oder deine Gelenke und Bänder übergehen.
- Die gestreckte Position ist bei vielen Übungen gut und nützlich. Sei vorsichtig, wenn sich der Muskel in einer mechanisch benachteiligten Position befindet.
- Beschleunige die Last unter Kontrolle. Wenn du es "hochwerfen" kannst, ist das Gewicht vielleicht zu leicht. Kontrollierte explosive Bewegungen können für sportspezifisches Training Sinn machen.
- Gehe am oberen Ende nicht so weit, dass andere Muskeln wie die Schultern übernehmen müssen.
- Meine Ellbogen und Knie sagen mir, dass sie sich nicht gerne durchstrecken. Sei besonders vorsichtig, wenn deine Gelenke sehr beweglich sind und sich überstrecken lassen.
- Wenn das Gelenk am oberen Ende durchgestreckt wird, geht die Last vom Muskel auf das Gelenk über. Wenn du die Bewegung kurz vor diesem Punkt umkehrst, wird der Muskel gleichmäßiger belastet, und das Gelenk geschont. Diese Pause kann aber auch Vorteile haben.

- Überstrecke deinen Rücken nicht, z.B. beim Kreuzheben oder Schulterdrücken.
- Trainiere mit einem konsistenten ROM, damit du deine Leistung von Training zu Training vergleichen kannst.
- Wenn ein vernünftiges ROM schon am Anfang des Satzes unmöglich ist, dann ist das Gewicht zu schwer.
- Partielle Wiederholungen am Ende eines schweren Satzes können nützlich sein, solange nicht mit anderen Muskeln abgefälscht wird.

Verwirrt ? Willkommen in "Team Good ROM" !

Cheating (Abfälschen)

Im echten Leben sieht die Ausführung nicht immer so makellos aus wie in Lehrbüchern oder Videos. Mit leichten Gewichten sieht die Ausführung immer großartig aus. Wenn man näher an die Grenze geht, gibt es bewusste oder unbewusste Änderungen der Form.

Erfahrene Sportler trainieren nicht immer mit der offiziellen Form, und wenden manchmal etwas angewandte Gewalt an. Wenn ich mit schweren Kurzhanteln rudere, verwende ich etwas Schwung, um das Gewicht zu meiner Brust hochzuziehen. Ich senke das Gewicht unter Kontrolle. Dadurch werden die Muskeln exzentrisch gut belastet. Das ROM ist nicht reduziert.

Versuche, Übungen mit guter, wiederholbarer Form auszuführen. Wenn du abfälschst, sollte es bewusst und unter Kontrolle sein.

Wie viel Gewicht ?

Das schwerste Gewicht, das du für **eine einzige Wiederholung** heben kannst, nennt man **1RM** (**one repetition max**). Je mehr Wiederholungen du in einem Satz machst, desto weniger Gewicht kannst du heben. Wenn das 1RM für eine Übung 100% ist, schaffst du wahrscheinlich etwa 85 bis 90% dieser Last für 5 Wiederholungen, 75% für 10 Wiederholungen, und etwa 60% für 20 Wiederholungen (siehe www.strengthlevel.com). Diese Kurve kann je nach Person und Muskel verschieden sein.

Mit leichten Gewichten braucht es viele Wiederholungen bis zum Versagen. Deine Muskeln werden "brennen" bevor sie (oder eher du) aufgeben.

Als Anfänger solltest du dein **1RM nicht testen**. Das Risiko von Verletzungen ist zu hoch. Überlasse tiefe Wiederholungszahlen mit hohen Gewichten älteren, erfahrenen Sportlern. Bleibe im Bereich von 8 bis 15

Wiederholungen für “schwere” Übungen, 12 bis 20 Wiederholungen für “leichte”.

Es macht Spaß, eindrucksvolle Zahlen zu erreichen, aber das Gewicht ist nur ein Mittel zum Training, nicht das Ziel. Gewichtheber und Kraftdreikämpfer sind eine Ausnahme, und sollten von einem guten Trainer begleitet werden.

Fange als Anfänger mit leichteren Gewichten an, und betone eine saubere Ausführung.

Steigere dich, wenn du eine Übung gemeistert hast.

Bei den ersten Arbeitssätzen trainiere ich normalerweise mit einer festen Anzahl Wiederholungen, und gehe nicht bis zum Versagen. Wenn ich beim letzten Arbeitssatz nicht die angezielte Anzahl Wiederholungen schaffe, bleibe ich beim nächsten Training beim gleichen Gewicht, und versuche mehr Wiederholungen zu schaffen.

Wenn ich das Ziel erreiche, nehme ich das nächste Mal etwas mehr Gewicht. Erhöhe das Gewicht immer in *kleinen* Schritten, auch wenn du meinst, dass mehr möglich wäre. Du wirst deine Grenze schnell genug finden.

Mit dem neuen, höheren Gewicht ist es normal, dass du nicht so viele Wiederholungen machen kannst. Bei 10% mehr Last gehen die Wiederholungen von 12 auf 8 bis 9 zurück. Steigere die Wiederholungszahl, bevor du das Gewicht wieder erhöhst.

Papierkram

Auch Anfänger sollten ihre Trainingseinheiten dokumentieren. Kannst du dir merken, was du letzte Woche gehoben hast ? Ich nicht, also schreibe ich es auf. Die Notizen erlauben dir, deinen Fortschritt zu verfolgen. Nach einem Jahr kannst du sehen, wie weit du gekommen bist.

> *Proper Prior Planning Prevents P*** Poor Performance*
> *(anständige vorherige Planung verhindert lausige Leistung)*

Statt ins Blaue zu trainieren, plane ich jedes Training im Voraus, entweder am Morgen oder direkt vor dem Training. Das heißt nicht, dass ich mich sklavisch an diesen Plan halten muss. Ich notiere:

- Datum des Trainings
- Name der Übung mit Zielgewicht und Anzahl Wiederholungen basierend auf dem letzten ähnlichen Training.
- Während dem Training notiere ich die effektiven Gewichte und Wiederholungen.

- Ich markiere, wenn das Gewicht in etwa richtig war (~), wenn nächstes Mal mehr Gewicht möglich sein sollte (+w), wenn mehr Wiederholungen fällig sind (+r) usw.
- Ich notiere teils auch das Intervall zwischen den Sätzen (@120 = jeweils alle 120 Sekunden). Daran kann ich erkennen, ob sich zu viel Ermüdung anhäuft, oder ich unkonzentriert werde.

Beispiel aus meinen Notizen:

14.11.2020

farmer's walk 44x2 -> 44 x 2 Runden, 3 mal absetzen @120

decline bench 60..65x8 -> 20 40 60x6x8 @65 +w

(6 Sätze mit 8 Wh.)

bench 60x8 -> 20 40 60x6x8 @60..70 +w

db incline 24x8 -> 16 20 22x6x8 @60 +w

lf flye 55x8 -> 35 42.5 50 57.5x5x8..10 @50 ~

Was ist mit Widerstandsbändern ?

Beim Training mit Widerstandsbändern gibt es einige Änderungen:

- Bänder wiegen fast nichts. Es gibt keinen Schwung zum Abfälschen, und auch weniger Verletzungsrisiko.
- Saubere Ausführung ist immer noch wichtig. Wer seine Gelenke in seltsamen Winkeln belastet, bekommt was er verdient.
- Anspannen und saubere Haltung sind vielleicht noch wichtiger, da man mit Bändern hohe Lasten bewältigen kann, die man sich mit Hanteln nicht zutrauen würde.
- Schnelle, explosive Bewegungen können nützlich sein. Bei sauberer Ausführung und unter Kontrolle halte ich sie für sicher.
- Die negative Bewegung muss nicht so kontrolliert sein wie mit Gewichten, da keine schwere Hantel abgebremst werden muss.
- Der Widerstand ist variabel - gering am unteren Ende, am höchsten am oberen Ende der Bewegung. Das Versagen kommt schleichend. Das ROM wird mit fortschreitender Ermüdung immer kleiner.
- Mit Bändern mache ich mehr Wiederholungen (meist 12 bis 20) als mit Gewichten. Mit einer höheren Last würde das ROM zu sehr eingeschränkt.
- Auch wenn es wenig Widerstand hat, empfehle ich das untere Ende der Bewegung nicht zu vernachlässigen.
- Wenn der Widerstand am oberen Ende der Bewegung zu hoch ist, versuche die Endposition kurz zu halten, erst dann loslassen. Diese isometrische Kontraktion hilft, die Kraft zu steigern.
- Mit Bändern ist es schwierig, die untere, gestreckte Position gut zu belasten. Isometrik und Übungen mit dem Körpergewicht sind eine gute Ergänzung.
- Meine Aufzeichnungen sind kürzer, aber ich notiere welche Bänder ich verwendet habe, die Anzahl Wiederholungen und ob beim nächsten Training mehr Last angesagt ist.
- Zu guter Letzt, es ist nicht verboten, auch andere Trainingsmethoden zu verwenden. Als Beispiel, flaches Bankdrücken mit Kurzhanteln ist eine wunderbare Ergänzung wenn Zeit, Hanteln und Bank vorhanden sind.

Erholung

Neben hartem Training brauchst du auch Erholung, um Muskeln aufzubauen. Ich möchte dich mit zwei kleinen Helden bekannt machen, die in dir leben.

Das innere Eichhörnchen

Das Eichhörnchen ist ganz "go go go". Es verfolgt ohne Rücksicht auf Verluste die Eichel seiner Träume, oder rennt in krasser Verachtung der Schwerkraft um einen Baumstamm.

Das innere Faultier

Das Faultier ist ganz entspannt, ein Meister der Ruhe und Erholung. Normalerweise hängt es an seinem bequemen Baumzweig ab, und bewegt sich nur zum Futtern oder um – etwa einmal pro Woche - seinen Baum frisch zu düngen.

Beste Freinde

Du könntest denken, dass die beiden bittere Feinde wären.

Dem ist nicht so: die beiden wissen, dass du sie beide brauchst. Ohne den Antrieb durch das innere Eichhörnchen wäre dein Leben langweilig, und dein Training wirkungslos. Ohne das innere Faultier würdest du dich nicht richtig erholen.

Und du musst ruhen, wenn du dich erholen und wachsen willst.

Vitamin Z

Für guten, tiefen Schlaf brauchst du nur ein elektrisches Gerät:

1. Lichtschalter

Ich verstehe die fast unentrinnbare Anziehungskraft des kostenlosen, unbeschränkten Wifis deiner benachbarten Menschlinge, aber am Abend brauchst du die Aufregung wirklich nicht.

Noch ein paar Gedanken zum Schlaf:

- Viele Leute sagen, dass wachsende Kobolde jede Nacht 8 bis 10 Stunden schlafen sollten. Ich sage: Quantität und Qualität !
- Gehe immer etwa zur gleichen Zeit ins Bett, und wache zur gleichen Zeit auf.
- Dein Wecker ist ein Auffangnetz. Wenn du rechtzeitig ins Bett gehst, solltest du von selbst aufwachen, bevor die höllische Zeitbombe hochgeht. Wenn sie dich immer wieder erwischt, geh früher ins Bett.
- Wachsende Kobolde brauchen wenig Platz, können aber im Verhältnis zur Fläche erstaunlich schwer sein. Verlasse dich nicht auf die Gewichtsempfehlungen der Matratzenverkäufer, und versuche eine ziemlich feste Matratze.
- Hängematten und Lattenroste sind überbewertet. Ich bevorzuge eine feste Unterlage. Wenn du dein Bett mit anderen Kobolden teilst, wird ihr Gewicht den Lattenrost verformen, was dein Rücken weniger schätzen wird.
- Du brauchst kein Vermögen für dein Nest ausgeben. Ich schlafe bestens auf einer günstigen Federkernmatratze von Aldi und einem selbstgebauten Bett aus Douglasien-Balken und Terrassendielen.
- Wähle die richtige Decke für deine Körpertemperatur. Ich schlafe mit einer leichten Vliesdecke ohne Bezug, die ich wöchentlich wasche.
- Finde das richtige Kopfkissen für deinen Nacken. Für Rückenlage brauchst du wahrscheinlich kein Kissen !
- Liest du im Bett ? Du sitzt wahrscheinlich am Tag schon genug – lege dich auf den Bauch, etwas Training für Rücken und Nacken.
- Mittagsschlaf ist nicht nur für Baby-Kobolde. 20 Minuten geben neue Energie – stelle einen Wecker damit du nicht zu tief einschläfst.
- Sei vorsichtig mit Essen und Trinken kurz vor der Schlafenszeit.

Ich mag heute nicht…

Die Hardware ist willig, aber die Software ist schwach.

Versucht dein inneres Faultier, dein inneres Eichhörnchen zu erdrücken ? Fühlst du dich krank ? Dann mache einen Tag (oder eine Woche) Pause.

Hast du immer noch Muskelkater in den Muskeln, die du trainieren willst ? Warte einen Tag, oder trainiere mit leichteren Gewichten. Falls das oft passiert, achte auf deine Erholung und Ernährung, und trainiere etwas weniger intensiv.

Bist du dauernd erschöpft ? Dann ist es Zeit für einen "Deload" – trainiere eine Woche mit leichten Gewichten und weniger Volumen. Vielleicht brauchst du sogar ein oder zwei Wochen Pause.

Sonst ? "Sei still und trainier weiter." Wenn es sich nicht gut anfühlt, mit leichten Gewichten. Oft wird es doch eine tolle Trainingseinheit.

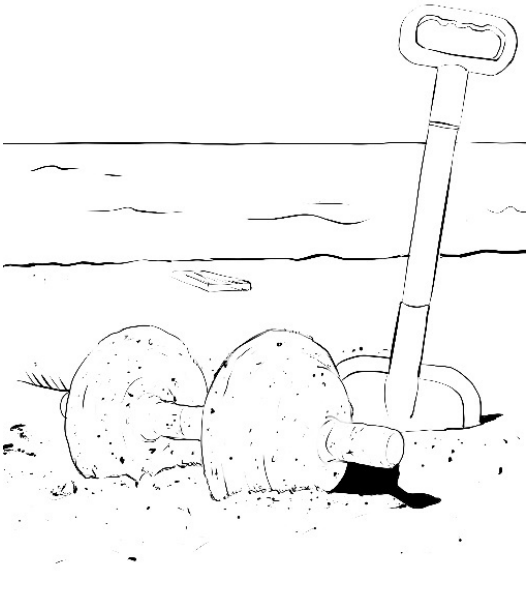
Ich habe mein Training verpasst…

Wenn du in den richtigen Rhythmus kommst, wird sich dein Körper meist auf das nächste Training freuen. Vielleicht musst du dein inneres Eichhörnchen sogar etwas zügeln, damit du dich richtig erholen kannst.

Manchmal macht dir das Leben einen Strich durch die Rechnung und kommt deinen teuflischen Plänen in die Quere.

Wenn du einen Tag verpasst hast, mache das geplante Training einfach einen Tag später.

Geht es nächste Woche in die Ferien ? Entfessle dein Eichhörnchen, und trainiere die Woche davor intensiv. Genieße in den Ferien aktive Erholung. Oder tu nichts, bis es weh tut.



Fange wieder mit leichteren Gewichten an, wenn du länger nicht trainiert hast. Keine Angst, deine Kraft kommt sehr schnell zurück.

Freiwillige Mühsal

Um auf Dauer gute Resultate zu bekommen, musst du konsistent trainieren. Erwarte keine Wunder von etwas Training - für großartige Ergebnisse braucht es Jahre. Einen starken, gesunden Körper gibt es nicht einfach so – du musst ihn dir verdienen:

- Regelmäßiges, hartes, manchmal eintöniges Training.
- Konsistente Ernährung.
- Mehr Schlaf, weniger Bildschirmzeit.
- Manchmal "uncool" sein und dein Ding durchziehen, während andere Party machen.

Abgesehen von Kraft und Muskeln wirst du einige altmodische Eigenschaften entwickeln:

- **Biss**

  Beim harten Training gehen wir an den Rand unserer "comfort zone", oder darüber hinaus. Die letzten Wiederholungen vor dem Versagen sind die schwierigsten, aber auch die wertvollsten. Mit etwas Biss kommt man weiter im Leben.

- **Beharrlichkeit**

  Nach den ersten leichten Fortschritten geht es nicht immer so weiter. An manchen Tagen hat wohl jemand an der Schwerkraft gedreht. Manchmal geht es einen halben Schritt zurück, dann wieder einen Schritt vorwärts. Immer weiter …

- **Widerstandsfähigkeit**

  Wenn du richtig trainierst, isst und dich erholst, sollte dich nicht jeder frische Luftzug aus der Bahn werfen.

Etwas Abhärtung ist auch gut. Wenn dein Körper sich nie anstrengen muss, um seine Temperatur zu regulieren, verliert er diese Fähigkeit. Unsere Vorfahren haben nicht in klimatisierten Höhlen mit Zentralheizung gewohnt.

Wenn du in der Dusche "dekontaminierst", wieso auf warmes Wasser warten ? Das kühle Wasser aus den Leitungen weckt dich auf, und macht auch nass. Warmes Wasser kommt zu seiner Zeit. Etwas kaltes Wasser am Schluss ist erfrischend, und kurbelt den Kreislauf an.

Wenn es draußen kalt ist (sagen wir mal um den Gefrierpunkt, nicht Sibirien), trage ich nicht immer “wettergerechte Kleidung”. Wenn ich nur kurz draußen bin, reicht mir mein T-Shirt. Die Familienkutsche schützt mich vor Wind, und wird nach einiger Zeit warm. Ich habe immer eine Jacke dabei.

Wenn ich mit dem Fahrrad unterwegs bin, länger draußen, oder es windig ist, trage ich meine Jacke und Handschuhe. Elend, Erfrierungen oder Unterkühlung sind nicht Teil meines Programms.

☞ Für kalte Schauer, erfahre mehr über “Iceman” Wim Hof.

Schmerz und Leid

Das, was mich nicht umbringt, tut weh. *(nicht ganz Nietzsche)*

Effektives Training kann unbequem sein. Gewöhn dich dran, Schätzchen.

Gute Schmerzen:

- Bei hohen Wiederholungszahlen können Muskeln "brennen".
- Muskelkater fängt oft etwa einen Tag nach dem Training an (DOMS = Delayed Onset of Muscle Soreness). Nach einer Änderung des Programms passiert es schneller, bis sich der Körper anpasst. Du musst nicht absichtlich auf Katerjagd gehen, aber es ist ein Zeichen, dass dein Training wirkt. Wenn deine Beine verkatert sind, kannst du deinen Oberkörper trainieren. Komplette Inaktivität kann die Erholung verlangsamen.
- Die Haut an deinen Händen wird sich anpassen. Mit der Zeit bekommst du vom Training etwas Hornhaut und Schwielen.

Schlechte Schmerzen:

- Wenn du während einer Übung direkten, stechenden Schmerz spürst, **SOFORT aufhören !** Lass die Gewichte fallen, wenn es nicht anders geht …
- … aber nicht auf deine Füße. Verletzungen durch fallende Gewichte sind keine Seltenheit, zum Beispiel wenn Hantelscheiben oder Kurzhanteln nicht richtig versorgt werden.
- Schmerzen im unteren Rücken können durch schlechte Ausführung der Übungen verursacht werden. Hast du einen Katzenbuckel gemacht, statt deinen Rücken gerade zu halten ?
- Sehnenentzündung entwickelt sich gerne schleichend durch zu viel Trainingsvolumen oder Belastung.
- Wenn deine Gelenke zicken, beachte deine Ausführung. Benütze deine Gelenke in ihrer natürlichen Richtung.

Wenn du verletzt bist: Trainiere was du kannst, bewege vorsichtig was nicht trainiert werden kann. Ich meide Schmerzmittel – selbst kleine Mengen sind schlecht für die Leber, und verdeckte Schmerzen können zu weiteren Verletzungen führen.

☞ "Rebuilding Milo" von Dr. Aaron Horschig.

Anatomie

Lerne deine Anatomie kennen: Spanne einzelne Muskeln an, drücke oder ziehe, um zu sehen und zu fühlen, welche Muskeln aktiv sind.

Das koordinierte Zusammenspiel von Muskeln, Knochen und Sehnen bewegt deinen Körper. Viele Muskeln haben mehrere Funktionen und arbeiten zusammen.

Jeder Muskel hat zwei Enden, den Ursprung (meist näher am Rumpf) und den Ansatz (weiter außen). Der Ursprung des Bizeps ist an der Schulter. Der Ansatz des Bizeps ist etwas unter dem Ellbogen.

Muskeln können nur an den Sehnen ziehen, nicht drücken. Zum Beispiel zieht sich der Bizeps zusammen, um den Ellbogen zu beugen. Der entgegengesetzte Trizeps kontrahiert, um den Arm zu strecken, während sich der Bizeps entspannt.

Muskeln bestehen aus vielen dünnen, zusammenarbeitenden Muskelfasern. Beachte die Struktur eines Stücks Fleisch – das sind Bündel von Muskelfasern. Je nachdem wie viel Kraft nötig ist, befiehlt dein Nervensystem einer unterschiedlichen Zahl Fasern, sich zu spannen.

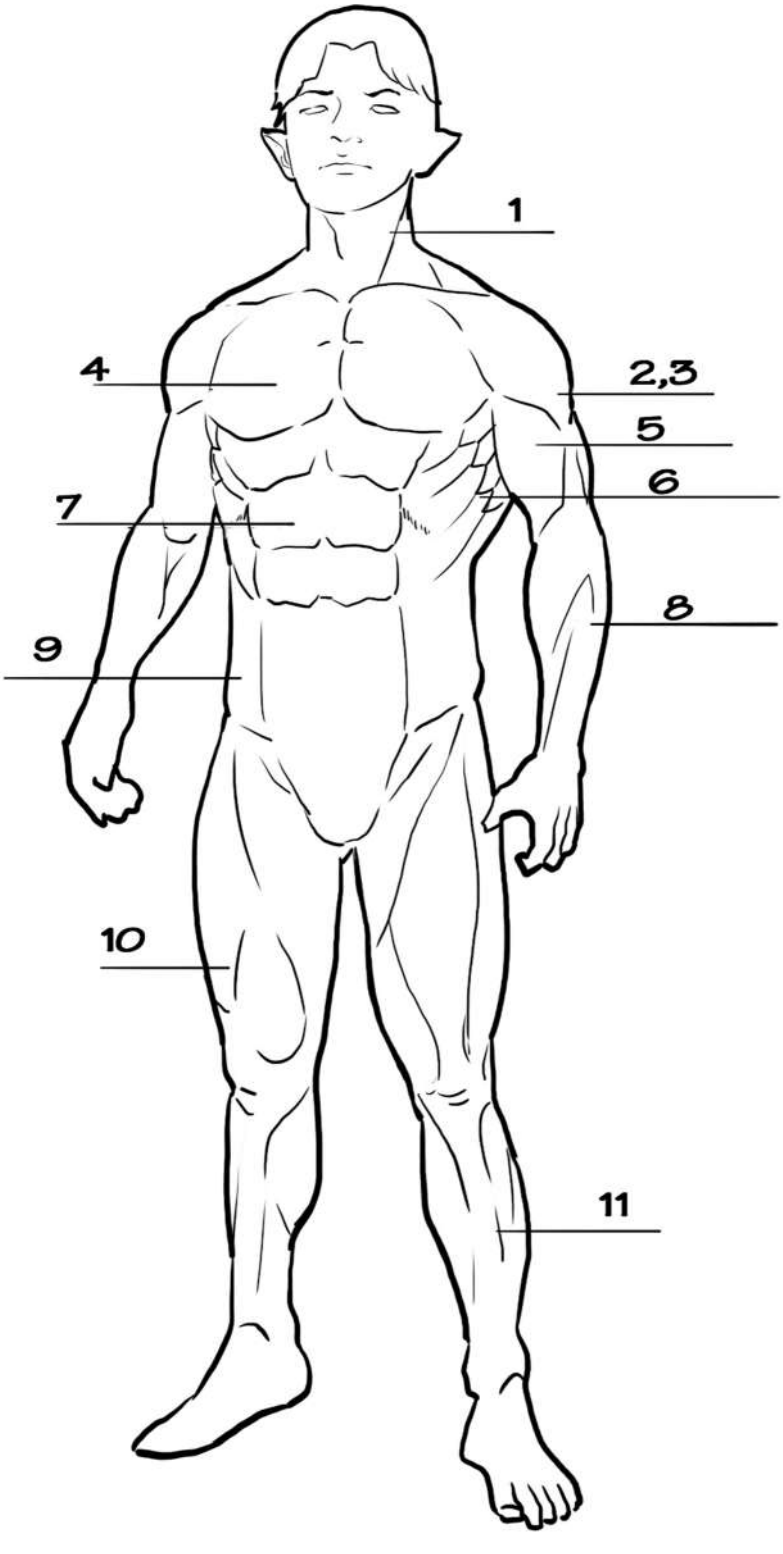
Wenn ein Muskel kontrahiert, verkürzen sich die Muskelfasern. Das Volumen der Fasern bleibt gleich, darum wird der Muskel “dicker”.

Muskeln wandeln chemische Energie in Bewegung um. Für die stärksten Bewegungen reicht die Energie nur für einige Sekunden. Danach braucht es etwas Zeit (Sekunden bis Minuten) zum “Nachladen” für die nächste maximale Anstrengung. Leichtere Anstrengungen verwenden ein anderes Energiesystem mit besserer Ausdauer.

Sehnen sind wie Kabel, und verbinden Muskeln mit den Knochen. Kängurus können gut hüpfen, weil ihre langen, elastischen Sehnen viel Energie speichern und zurückgeben. Deine Sehnen sind nicht so elastisch, helfen dir aber auch beim Rennen und Springen. Sehnen sind sehr stark, aber nicht gut durchblutet, und heilen und wachsen deshalb nicht so schnell wie deine Muskeln. Gib ihnen Zeit, und sei nicht zu sehr in Eile stark zu werden.

Gelenke wie die Ellbogen oder die Knie verbinden verschiedene Knochen wie ein Scharnier. Sei nett zu ihnen. Bänder halten deine Gelenke zusammen. Bänderrisse haben schon manchen Sportler zum Rücktritt gezwungen – sei nicht einer davon.

Anatomie



Das ist alles stark vereinfacht – Medizinstudenten müssen jahrelang Anatomie büffeln. Englische Bezeichnungen in Klammern.

Deine Nackenmuskeln (1, neck) halten deine schwere Rübe aufrecht, und schützen dein empfindliches Genick.

Die vorderen Schultermuskeln (2, front deltoids oder kurz "delts") helfen, den Arm über den Kopf zu heben, und beteiligen sich auch bei Druckübungen wie Bankdrücken.

Die seitlichen Schultermuskeln (3, lateral / side delts) heben deine Arme seitlich an.

Der Bizeps (5, biceps) beugt den Arm.

Die Unterarme (8, forearms) haben viele kleinere Muskeln, die Hand und Finger bewegen.

Deine Hände und Finger sind sehr kompliziert, und können zart und präzise arbeiten, aber auch eisern zupacken.

Die Brustmuskeln (4, pectorals oder kurz "pecs") ziehen deine Arme vor dir zusammen. Ihr Ursprung ist das Brustbein (sternum), und sie setzen am Oberarmknochen (humerus) an.

Wenn du wenig Speck auf den Rippen hast, kann man den vorderen Sägezahnmuskel (6, serratus) sehen. Er zieht das Schulterblatt nach außen, und hält es nahe am Rücken.

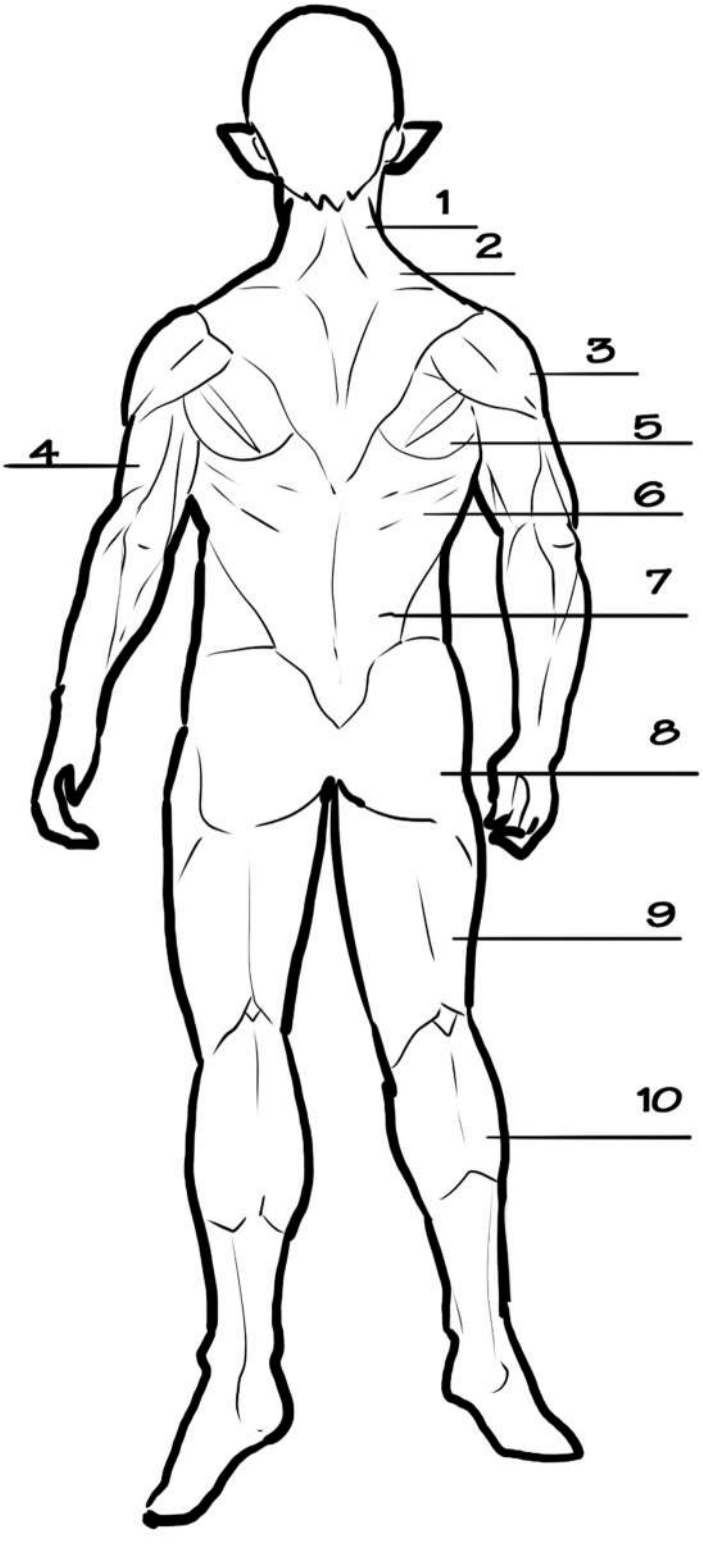
Deine geraden (7, rectus abdominis / abdominals oder kurz "abs") und schrägen Bauchmuskeln (9, obliques) sind immer da, auch wenn sie von einer Fettschicht verdeckt sind. Sie stabilisieren den Rumpf, und sind wichtig, wenn du schwere Gewichte hebst.

Die querverlaufenden Bauchmuskeln (transversus abdominis / TVA) sind verdeckt, und können deinen Bauch einziehen, beim Ausatmen helfen und den Rumpf stabilisieren.

Der Beinstrecker oder Quadrizeps (10, quadriceps oder kurz "quads") an der Vorderseite der Oberschenkel streckt das Bein.

Der vordere Schienbeinmuskel (11, tibialis anterior, kurz "tibia") an der Vorderseite der Unterschenkel beugt das Sprunggelenk.

Du stehst auf deinen Füssen. Wie die Hände sind sie sehr kompliziert, und können mit Leichtigkeit ein Vielfaches deines Gewichts tragen.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Auch auf der Rückseite hat dein Nacken Muskeln (1).

Die Trapezmuskeln (2, trapezius oder kurz "traps") stabilisieren und bewegen den Kopf, und können die Schulterblätter nach oben oder zusammen ziehen.

Der hintere Schultermuskel (3, posterior delt / rear delt) zieht deine Arme nach hinten.

Der Trizeps (4, triceps, kurz "tris") streckt den Arm am Ellbogen, und hilft auch die Schulter zu stabilisieren.

Die Rautenmuskeln (5, rhomboids) ziehen die Schulterblätter zusammen, und halten sie nahe am Rücken.

Die großen Rückenmuskeln (6, latissimus oder kurz "lats") geben deinem Rücken "Breite". Sie sind wichtig beim Klettern und bei Ruderbewegungen. Sie ziehen die Schultern nach unten, und können den Rumpf seitwärts beugen.

Die Rückenstrecker (7, erector spinae oder spinal erectors) sind eine Gruppe von Muskeln, die den Rücken gerade halten, und das empfindliche Rückgrat schützen.

Die Gesäßmuskeln (8, gluteus maximus oder kurz "glutes") gehören zu den größten Muskeln. Sie strecken die Hüfte und erlauben uns, zu stehen oder zu gehen.

Die Beinbeuger (9, hamstrings oder kurz "hams") beugen das Bein am Knie, und helfen auch, die Hüfte zu strecken.

Die Wadenmuskeln (10, calves) strecken das Sprunggelenk zum Gehen, Laufen oder auf die Zehenspitzen stehen. Die Wadenmuskeln ziehen an der Achillessehne, die nicht nur für alte griechische Helden eine Schwachstelle ist.

Deine Füße haben eine große Zahl an kleinen Muskeln, damit du stehen und gehen kannst.

☞ Für mehr über deine Muskeln, und wie sie im Krafttraining gezielt trainiert werden können, lies "Der neue Muskel Guide" von Frédéric Delavier.

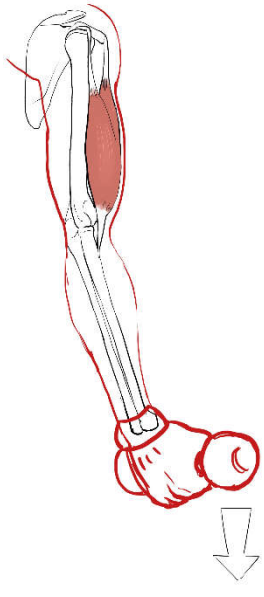
Biomechanik

Dein Körper funktioniert wie ein System von Zugseilen und Hebeln.

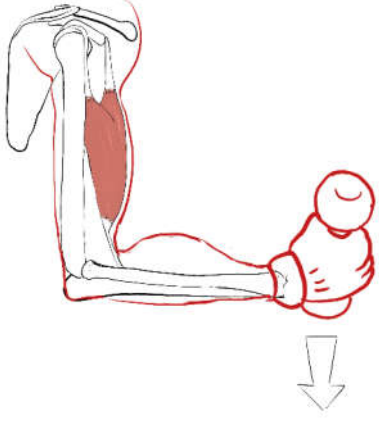
Als Beispiel betrachten wir einen Bizeps-Curl. Nehmen wir an, dass der Oberarm vertikal bleibt, und der Ellbogen sich nicht bewegt. Die Hand hält das Gewicht, und bewegt sich in einem Halbkreis um das Scharnier, den Ellbogen. Der Unterarm ist der Hebel. Das Gewicht zieht immer vertikal zum Boden.

In der Nähe der unteren Endposition bewegt sich das Gewicht fast parallel zum Boden. Das Gewicht wird vor allem vom Gelenk gehalten. Der Bizeps muss nur wenig Kraft beitragen, um das Gewicht in Bewegung zu setzen.

Die meisten Muskeln sind gestreckt stark. Aber - beachte wie die Bizepssehne am Unterarm ansetzt. Der Hebelarm zwischen dem Ansatzpunkt und der Drehachse des Ellbogens ist sehr klein. Der Bizeps ist hier in einer mechanisch benachteiligten Position.

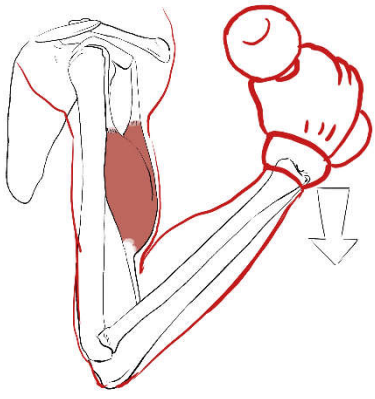


Jetzt ist der Unterarm parallel zum Boden. Da die Sehne nahe beim Ellbogen ansetzt, haben wir etwa einen 1:10 Hebel. Der Bizeps muss mit der zehnfachen Kraft ziehen, um das Gewicht zu halten. Trotzdem ist das die stärkste Position.



Am oberen Ende der Bewegung muss der Bizeps nur etwa 70% des Gewichts ziehen. Der kontrahierte Muskel ist aber etwas schwächer.

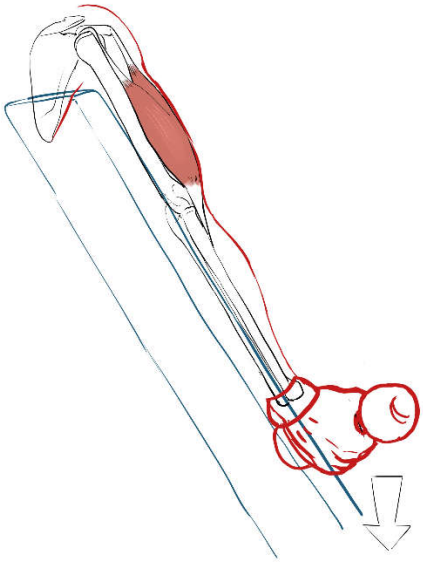
Da du kein Strichmännchen mit unendlich dünnen Armen bist, kannst du den Ellbogen nie ganz schließen. Die Unterarme drücken gegen den Bizeps, und der Hebel des Sehnenansatzes hilft auch nicht.



Bei Preacher Curls mit einer Langhantel kann es heikel werden.

Die Bank ist etwa 60 Grad geneigt. Am Anfang muss der Bizeps etwa das halbe Gewicht ziehen. Das Problem ist, dass die Arme gerade sind, und der Bizeps hier im mechanischen Nachteil ist.

Wegen der schweren Last auf Muskeln und Sehnen sind Zerrungen oder Risse bei dieser Übung ein echtes Risiko für stärkere Athleten. Was tun ? Benütze hier nicht das volle ROM.



Gute Übungen (oder Maschinen) belasten die Muskeln mehr, wenn der Muskel stark ist, und weniger, wenn er schwach ist.

Schone deinen Rücken

Dein Rückgrat geht vom Steißbein bis zum Genick. Es ist eine flexible Säule aus einzelnen Knochen, den Wirbeln. Das Rückgrat unterstützt den Körper und schützt den empfindlichen Nervenstamm im Rückenmark.

Zwischen den Wirbeln hast du elastische Bandscheiben und kleine Gelenke. Sie machen das Rückgrat beweglich.

Wenn du mit einem "neutralen" Rücken stehst, kannst du schwere Gewichte halten. Wenn du deinen Rücken beim Training oder Sitzen verkrümmst, können die Bandscheiben gequetscht werden.

Wie kannst du deinen Rücken gesund und stark halten ?

Im Alltag:

- Haltung ! Lasse deine Schultern nicht nach vorne wandern – das behindert die Atmung. Stehe gerade, nicht wie eine Banane. Wenn dein Becken ein wenig nach vorne geneigt ist, bleibt mehr Platz für deine inneren Organe, und dein Rückgrat muss sich weniger verkrümmen.
- Sitze nicht zu viel, und nicht immer in der gleichen Stellung. Versuche auf der vorderen Stuhlkante zu sitzen.
- Dein Nacken und deine Augen sind nicht dafür gemacht, ständig auf einen winzigen Bildschirm herunterzuschauen. Halte dein Telefon vor dich, damit du keinen "digitalen Geierhals" entwickelst.
- Um schwere Gegenstände vom Boden zu heben, gehe in die Hocke und lasse deine starken Beine und Hüften arbeiten, statt den Rücken zu krümmen. Oder bücke dich mit einem geraden unteren Rücken, und lasse deine Hüften und Beinbeuger arbeiten.
- Trage flexible Hosen, die dir Bewegungsfreiheit geben. Versuche eine tiefe Kniebeuge bei der Anprobe.
- Trinke genug. Wassermangel ist Gift für die Gelenke und den Rücken.
- Mache dich "lang", wenn du dich auf dein Bett legst. Maximiere den Abstand zwischen deinen Füssen, deinem Hintern, deinem oberen Rücken und deinem Kopf. Du kannst dich zusätzlich auch breit machen, und deine Schulterblätter und Pobacken weit auseinander ablegen. Dabei werden die Arme und Beine leicht abgespreizt.

Wenn du trainierst:

- Halte deinen Rücken “neutral”, nicht gerundet.
- Bei Übungen wie Kreuzheben oder Schulterdrücken den Rücken nicht überstrecken.
- Vermeide es, dein Rückgrat unter Last zu drehen oder zu beugen.
- Mache Übungen, die deine Rückenstrecker und den oberen Rücken stärken.
- Lerne, den Rumpf mit deinen Bauchmuskeln und Atemtechnik zu stabilisieren.
- Erhöhe die Gewichte nicht zu schnell. Lass die Griffkraft die Grenze setzen, nicht deinen Rücken.
- Mache in einem einzelnen Training nicht zu viele schwere Übungen wie Kniebeugen, Kreuzheben oder schwere Trageübungen. Verteile sie über mehrere Trainingseinheiten.
- Schwere Übungen sind nicht unbedingt “der” Rückenkiller. Auch Übungen für die Bauchmuskeln können heikel sein, wenn man nicht aufpasst.
- Der frühe Morgen ist eine schlechte Zeit, um dein Rückgrat stark zu belasten. Die Bandscheiben haben sich in der Nacht voll Flüssigkeit gesaugt, und lassen sich nicht so gut komprimieren wie später am Tag.

☞ Besuche die Webseite zum Buch für zusätzliche Informationen zu Haltung und Rücken. Korrekte Haltung klingt altmodisch, und kann am Anfang etwas mühsam sein, aber auf Dauer lohnt sie sich.

Ausrüstung

Es braucht am Anfang nicht viel für deine „Gummizelle“.

Widerstandsbänder

Kaufe einen Satz von 104 cm / 41“ Bändern. Die besten Bänder werden aus mehreren Schichten von natürlichem Latex-Gummi gefertigt. Der Widerstand eines Bands ist proportional zum Querschnitt, also Breite x Dicke, wobei die meisten Bänder 4.5 mm dick sind. Kaufe wenn möglich alle Bänder vom gleichen Lieferant, um eine vorhersehbare Abstufung des Widerstands zu erreichen. Typische Breiten und Farben:

Gelb	0.25"	6.4 mm	Nützlich, um die Last in kleinen Stufen zu erhöhen.
Rot	0.5"	13 mm	
Schwarz	0.75"	19 mm	
Violett	1.25"	32 mm	
Grün	1.75"	44 mm	
Blau	2.5"	64 mm	
Orange	3.25"	83 mm	
Grau	4.0"	102 mm	Ernsthafter Latex-Fetisch…

Kombiniere Bänder, um die Last in kleinen Schritten zu erhöhen. Schwarz + gelb = 1", grün + rot = 2.25" usw.

Für kleine Personen können kürzere 32" Bänder eine interessante Ergänzung sein. Erhältlich von Serious Steel, leider sehr teuer.

Zubehör

Teppich

Ich verwende einen kleinen Teppich von Ikea (134 x 198 cm), um Boden und Bänder zu schützen.

Bauchroller

Der Bauchroller ist ein Rad mit zwei Handgriffen. Günstig im Fachhandel oder online zu finden. Schwerer als man denken könnte…

SZ-Stange (EZ Curl bar)

Geschweifte Stange für Curls und Zercher Squats.

Klimmzugstange

Eine Klimmzugstange in der Tür ist nicht nur für Klimmzüge gut, sondern auch zur Befestigung von Bändern für Trizeps- und Bauchübungen.

Sei vorsichtig bei der Auswahl, nicht alle Stangen halten zuverlässig. Suche auf YouTube nach “pull-up fails”…

Ein geeigneter Dachsparren kann auch funktionieren. Polstere Ecken, um deine Fingersehnen zu schützen, oder befestige ein stabiles Metallrohr daran.

Wenn du mehr Platz und Silber hast, gibt es schöne “monkey chin bars” zur Wandmontage. Sie erlauben verschiedene Handhaltungen.

Eine Alternative sind an der Decke befestigte Gymnastikringe.

Türanker

Ich verwende sie nicht, aber sie sind eine andere Methode, um Bänder zu befestigen. Die Anker werden in der Tür eingeklemmt. Denke daran, dass sie nur so stark sind wie die Tür, und besser funktionieren, wenn sie die Türe zuziehen.

Fußbrett

Wenn die Last schwer wird, können die Bänder starke seitliche Kräfte auf die Füße ausüben. Das kann man mit einem Fußbrett vermeiden.

Du kannst es kaufen, oder aus einem stabilen Stück Mehrschichtholz mit Standfüßen selbst bauen. Runde die Ecken ab, um die Bänder zu schonen.

Griffe

Starke, breite Bänder sind mit geeigneten Griffen leichter zu halten. Auf der Buchwebseite erhältlich.

Band Box

Die Band Box ist meine Erfindung, ein verbessertes Fußbrett. Sie lenkt die Bänder mit vier Rollen fast reibungslos um, und erlaubt Zug an den Seiten oder in der Mitte. Das Band kann mit Stäben fixiert werden.

Gurt

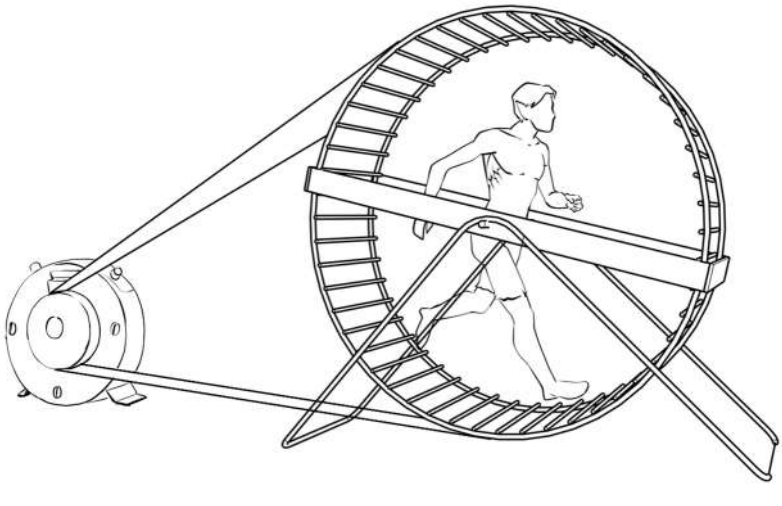
Für Belt Squats und Donkey Calf Raises braucht es einen geeigneten Gurt. Er zieht mit Karabinern und einem D-Griff am Band.

Nicht nötig…

- **Edle Schuhe**. Du brauchst zuhause keine Schuhe. Deine Füße werden die Freiheit genießen, und stärker werden. Dazu kommt, dass die Bänder an nackten Füßen besseren Halt haben.
- **Edle Klamotten**. Flexible, bequeme Kleider wie ein T-Shirt und Turnhosen erfüllen den Zweck. In deiner Höhle geht es auch ohne: "No shoes, no shirt, less sweat".
- **Handschuhe**. Lasse etwas Hornhaut wachsen, trage sie mit Stolz…
- **Zughilfen**. Ich empfehle sie nicht für Anfänger.

  "Hebe nicht, was du nicht halten kannst."

  Zughilfen können nützlich sein, wenn dein Rücken stärker als deine Griffkraft wird. Benütze sie nur bei den schwersten Arbeitssätzen. Beim Training mit Langhanteln habe ich eine Kopie von Versagripps verwendet, aber mit Widerstandsbändern brauche ich sie nicht.
- **Gewichthebergurt**. Er kann den Rücken nur dann schützen, wenn du korrekt atmest und mit den Bauchmuskeln Spannung erzeugst.
- **Hamstermühlen** (auch als Cardio-Geräte bekannt). Du kannst auch ohne sie gehen, rennen, Seil hüpfen, radeln, schwimmen oder klettern. Laufbänder verachte ich besonders - sie fressen Strom, um das Band zu bewegen. Wenn du trotzdem etwas anschaffen möchtest, empfehle ich eine gute Rudermaschine (z.B. Concept 2). Sie beansprucht fast den ganzen Körper, passt für Personen jeder Größe, und kann dich bei intensivem Rudern im Nu in eine Schweißpfütze verwandeln.



Dein Trainingsprogramm

Du wunderst dich wahrscheinlich, warum die Seite leer war.

Meine Kristallkugel funktioniert leider nicht. Ich habe sie schon oft genug zur Einstellung in die Fabrik zurückgeschickt. Wenn sie nicht einmal den morgigen Preis von Schweinebäuchen vorhersehen kann, erwartest du, dass sie etwas so Wundersames und Kompliziertes wie deinen Körper verstehen kann ?

Soll dir jemand sagen, was du machen sollst ?

Wird schon schiefgehen… Entweder passiert nicht viel (zu leichtes Training), oder du verletzt dich beim Versuch, einen verrückten WOD (Workout of the Day) auszuführen.

Übernimm das Steuer !

Es gibt kein "perfektes", für alle gültiges Programm. Probiere, lerne, korrigiere. Wenn du auf die Nase fällst, klopfe den Staub von deiner Kappe und stehe wieder auf. Stelle dir die folgenden Fragen, um auf den richtigen Pfad zu kommen.

Wann und wie oft hast du Zeit für dein Training ?

Wann kannst du dir in deinen gut ausgelasteten Tagen regelmäßig Zeit nehmen ?

Die Wissenschaft sagt, dass Training am späten Nachmittag oder Abend besser ist, aber am wichtigsten ist Konsistenz.

Machst du eine andere Sportart ?

Lege dein Krafttraining so, dass es dein anderes Training nicht behindert.

Wie viel möchtest du trainieren ?

Fange mit kurzem, aber häufigen und regelmäßigen Training an. Wenn dich der Latex-Fetisch erwischt, darf es natürlich auch mehr werden.

Was hast du an Ausrüstung ?

Siehe das Kapitel "Ausrüstung".

Hast du physische Einschränkungen oder Schwächen ?

Wenn du Probleme hast, musst du vielleicht gewisse Übungen meiden, oder andere betonen.

Welche Übungen machen dir Spaß ?

Wenn du in etwas gut bist, könnte das eine Stärke sein, die sich zu entwickeln lohnt. Bitte halte ein Gleichgewicht, zum Beispiel eine gute Mischung von Rücken- und Brustübungen.

Welche Übungen magst du nicht ?

Es kann Übungen geben, die nicht zu deinem Körper passen. Versuche, passende Alternativen zu finden. Denke aber auch daran: Verhasste Übungen könnten gerade die sein, die dein Körper am meisten braucht.

Ganzkörper-Training

Anfänger bekommen oft Programme, bei denen in jedem Training alle Körperteile trainiert werden. Ich halte nicht viel davon, da die Trainingseinheiten zu lang werden.

Muskelgruppen separat trainieren

Fortgeschrittene Sportler trainieren oft einzelne Muskelgruppen in separaten Trainingseinheiten. Auch das finde ich nicht gut, da die Muskeln so zu selten trainiert werden. Lieber zweimal wöchentlich ein vernünftiger Trainingsreiz als einmal wöchentlich ein vernichtender Angriff auf eine Muskelgruppe.

Wie viele Übungen pro Muskelgruppe ?

Das hängt von dir ab. Du kannst in einem Training verschiedene Übungen machen, oder von Training zu Training abwechseln.

Wie oft sollte ich mein Programm ändern ?

Nicht zu oft, sonst kannst du nicht sehen, ob du wirklich Fortschritte machst.

Aktive Pausen

Statt einem Ausflug zum Kühlschrank kannst du zur Auflockerung der Hausaufgaben einen Satz Liegestützen oder Klimmzüge machen.

Groß aufwärmen kannst du dich so nicht. Das macht ein Tiger auch nicht, bevor er sich auf seine Beute stürzt.

Tägliche Bewegung

Krafttraining ist gut, aber tägliche Bewegung gehört auch dazu.

> *Wer rastet, der rostet…*

Das moderne Leben ist zu bequem. Einige Möglichkeiten:

- Gehen. Viele Trainer empfehlen einen zehnminütigen Spaziergang nach jeder Mahlzeit.
- Laufen (wenn deine Füße und Knie einverstanden sind).
- Radfahren. Ich brauche mit dem Auto etwa 15 Minuten zur Arbeit, auf dem Rad 22 Minuten. Das nennt man zeitsparendes Cardio.
- Trage schwere Dinge.
- Altmodische körperliche Arbeit, zum Beispiel im Garten.

Immer noch ahnungslos ?

In den folgenden Abschnitten zeige ich Beispiele. Sei nicht scheu, sie zu ändern, aber versuche ein Gleichgewicht zu behalten.

Training mit dem Körpergewicht

Wenn du keine Ausrüstung hast, geh zum nächsten Spielplatz:

Freie Kniebeugen

Wadenheben

Liegestützen

Dips

Klimmzüge

Umgekehrtes Rudern oder Pull-up Rows

Bauchmuskeln, z.B. Beinheben

Widerstandsbänder und Klimmzugstange

Etwas Ausrüstung macht das Training abwechslungsreicher. Ich empfehle dazu noch eine SZ-Stange – damit werden Zercher Squats etwas hautfreundlicher.

Rücken, Brust, Arme A	**B**
Inverted oder Pull-Up Row	Sitzendes Rudern
Pull-down oder Lat Prayer	Klimmzug
Floor Press	Floor Press
Low Press-around	High Press-around
Trizeps-Extension	Bizeps-Curl
Hammer-Curl	Trizeps-Pushdown

Ruhetag (optional)

Beine, Schultern

Zercher Squat
Einseitige Beinpresse
Wadenheben
Band Pull-apart
Schulterdrücken
Isometrik für Beinbeuger
Bauchmuskeln

Ruhetag

„Volles Programm“

Mit einem Fußbrett oder einer Band Box gibt es mehr Abwechslung beim Beintraining.

Ich mache täglich eine dieser anspruchsvollen Trainingseinheiten. Am Freitag lege ich einen Ruhetag ein. Wenn mein inneres Eichhörnchen ruhelos wird und ich Zeit habe, trainiere ich am Wochenende morgens den Oberkörper, abends die Beine.

Rücken, Brust, Arme A	**B**
Isometrischer Pull-over oder Lat Prayer	Sitzendes oder einarmiges Rudern
Inverted oder Pull-up Row	Klimmzug
Floor Press	Floor Press oder Bankdrücken mit Kurzhanteln
Low Press-around	High Press-around
Trizeps-Extension	Bizeps-Curl
Hammer-Curl	Trizeps-Pushdown
Ruhetag (optional)	

Beine, Schultern A	**B**
Zercher Squat	Trap Bar oder Belt Squat
Einseitige Beinpresse	Wadenheben oder Donkey Calf
Band Pull-apart	Stiff-Legged Deadlift
Schulterdrücken	High Row
Shrug	Einseitiges Schulterdrücken
Isometrik für Beinbeuger	Seitheben
Bauchcrunches	Bauchroller
Ruhetag	

Kombination mit normalem Krafttraining

Eine interessante Alternative ist, unter der Woche zuhause mit Widerstandsbändern zu trainieren, und am Wochenende im Gym Gewichte zu stemmen. Dann hat man mehr Zeit, und es ist nicht so voll.

Zuhause kann es interessant sein, gewisse Übungen mit Kurzhanteln zu machen, z.B. flaches Bankdrücken, Wadenheben auf einem Keil, oder einarmiges Rudern.

Ernährung

Deine Ernährung hat einen großen Einfluss darauf, wie du dich fühlst und entwickelst. Wer wie ein Sportler aussehen möchte, sollte wie ein Sportler essen.

Nicht alle der folgenden Ausführungen sind wissenschaftlich erwiesen. Ich gehe davon aus, dass uns eine nährstoffreiche Ernährung bessere Ergebnisse geben kann – Qualität vor Quantität.

Wichtige Bemerkung

Falls du Lebensmittelallergien oder andere medizinische Probleme hast, bespreche Änderungen an deiner Ernährung bitte mit deinem Arzt !

> Intoleranz auf Laktose, Gluten, Fruktose, Histamine, Allergie (z.B. Erdnüsse), Zuckerkrankheit, empfindlicher Verdauungstrakt, Zöliakie …

Ich kann nicht sehen, was in dir passiert – du musst selbst die Kontrolle übernehmen. Lerne mehr über Ernährung, und beobachte, wie du dich fühlst, wenn du gewisse Lebensmittel isst oder nicht isst. Auf der Buchwebseite findest du mehr zum Thema.

Du bist, was du isst !

Dein Körper besteht aus dem, was du isst und trinkst.

Du kannst Nährstoffe nicht einfach aus der Luft holen. Du bist auch das, was deine Beutetiere gefressen haben – wenn sie mit Müll gefüttert wurden, werden sie ihn gerne an dich weitergeben.

Alles wird besser ?

Schau um dich herum – Übergewicht, Zucker- und Herzkrankheit sind weit verbreitet. Viele Kinder brauchen Spangen und atmen nicht richtig, da ihre Kiefer sich nicht richtig entwickelt haben, und zu wenig Platz für die Zähne und die Atemwege lassen. Löcher in deinen Zähnen könnten ein Zeichen sein, dass du nicht genug Mineralstoffe bekommst. War das Teil unseres Bauplans ? Ich glaube nicht.

Lebensmittel sollten uns nähren, nicht heißhungrig oder schläfrig machen.

Es ist gut möglich, dass die junge Generation nicht so lang leben wird wie ihre Eltern. Möchtest du Teil dieser Statistik werden ?

Modern oder traditionell ?

Es ist für Wissenschaftler sehr schwierig, die beste Ernährung zu identifizieren. Experimente sind nicht möglich, da sie Jahre oder Jahrzehnte dauern würden, und auch ethisch schwierig wären. Es gibt eine Alternative – man kann sich ansehen, was in verschiedenen Menschengruppen funktioniert, und was nicht.

In den 1930er Jahren unternahm Zahnarzt Dr. Weston A. Price Reisen in die ganze Welt – damals keine einfache Angelegenheit – um die Zahngesundheit und Knochenstruktur vieler verschiedener Volksgruppen zu untersuchen. Er fand, dass Menschen mit einer "modernen" Ernährung oft viel schlechtere Zähne und Gesichtsstruktur hatten als diejenigen, die ihre traditionelle Ernährung beibehielten.

Er gab Nährstoffmängeln die Schuld - vor allem Vitamin D, Activator X = Vitamin K2, Kalzium, Phosphor. Er hat wahrscheinlich den Einfluss des Stillens mit Muttermilch und von hart zu kauenden Lebensmitteln unterschätzt. Atmung durch die Nase könnte ein weiterer Puzzlestein sein.

Als Beispiel, der traditionelle Lebensstil im Schweizer Lötschental:

- Sauerteigbrot aus Roggen. Oft während Monaten gelagert, harte Kost !
- Käse und frische Milch. Viel Mineralstoffe und fettlösliche Vitamine.
- Gemüse und etwas Kartoffeln – was immer im mageren Boden wuchs.
- Etwas Fleisch, vielleicht einmal in der Woche, „Schnauze bis Schwanz".
- Viel Bergsonne, also genug Vitamin D.
- Harte Arbeit auf steilen Berghängen.
- Mineralstoffreiches Quellwasser.

Die Menschen unten im Rhonetal aßen weiches Weißbrot, Konfitüre usw. Sie putzten ihre Zähne regelmäßig, aber ratet mal, wer die Löcher und krummen Zähne bekam ?

☞ Lies "Ernährung und Physische Degeneration" von Weston A. Price. Als deutsch übersetztes Buch erhältlich, oder als kostenloses PDF auf Englisch.

Futter als Treibstoff

Unsere Körper sind erstaunliche Chemiefabriken. Wir können Energie und Nährstoffe aus vielen verschiedenen Lebensmitteln extrahieren. Wenn alte Zellen abgebaut werden, werden die darin enthaltenen Amino- und Fettsäuren wiederverwendet. Selbst Abfallprodukte wie Laktat werden wieder in brauchbare Stoffe umgewandelt. Nichts zu essen ? Dein Körper kann Fett in Ketone verwandeln, um dein gefräßiges Hirn in Gang zu halten, und kann Fett und Aminosäuren in Glukose umwandeln (Gluconeogenesis).

Makros

Kurz für Makronährstoffe – die Hauptbestandteile unserer Ernährung, die wir in großen Mengen (10+ Gramm pro Tag) zu uns nehmen:

- Protein
- Kohlenhydrate
- Fette
- Nahrungsfasern

Mikros

Kurz für Mikronährstoffe. Das sind Vitamine und Mineralstoffe, die wir in kleinen Mengen – Mikrogramm bis Gramm pro Tag) einnehmen.

Beispiele: Ohne Vitamin C können wir Skorbut entwickeln. Ohne Vitamin D bekommen wir krumme Knochen.

Ich gehe davon aus, dass wir mit einer guten Versorgung an essenziellen Nährstoffen besser gedeihen.

Energie im Gleichgewicht

Unsere Ernährung gibt uns Energie zum Leben. Die Energie wird meist in Kalorien (kcal) gemessen. Wir brauchen Energie für:

- Unseren Grundumsatz, den der Körper zum Überleben braucht (BMR = basal metabolic rate).
- Alltägliche Aktivitäten (NEAT = non exercise activity thermogenesis).
- Sport (EAT = exercise activity thermogenesis).
- Verdauung (TEF = thermic effect of food).
- Wachstum – normal, oder durch das Training angeregt.

Auf Dauer haben wir immer ein Gleichgewicht zwischen der Energie, die wir aufnehmen, und der Energie, die wir verbrauchen.

Wenn du zu wenig isst, wird dein Körper seinen Kreislauf drosseln, um Energie zu sparen. Wenn das nicht reicht, wird er Körperfett (meistens gut) oder Muskeln (nicht gut) abbauen, um an Energie zu kommen. Wenn alle Reserven abgebaut sind, verhungerst du.

Wenn du gerade genug isst, bleibt dein Gewicht gleich.

Wenn du mehr als nötig isst, wird dein Körper seinen Kreislauf etwas ankurbeln, Energie in Wachstum investieren, und den Rest als Körperfett speichern, um dich im nächsten Winter oder der nächsten Hungersnot warm zu halten.

Heute wehren wir Schneestürme mit Zentralheizungen ab, und dank Hallen voll von „nahrhaftem“ Futter sind Hungersnöte selten.

Es ist ein schmaler Grat… Zum Glück wird dir dein Körper sagen, was er braucht, wenn du nicht verlernt hast, auf seine Signale zu hören.

Die Kinderärztin Dr. Clara M. Davis machte eine berühmte Ernährungsstudie. Sie ließ eine Gruppe von Kleinkindern selbst entscheiden, was und wie viel sie aus einer Auswahl von *gesunden* Lebensmitteln essen wollten. Ihre Kombinationen entsprachen nicht immer “erwachsenen” Vorstellungen, aber im Durchschnitt aßen die Kinder sehr ausgewogen, und gediehen ausgezeichnet.

Überfüttert, aber unterernährt

Dein Körper versucht, alle lebensnotwendigen Nährstoffe zu bekommen. Zu wenig Protein, essenzielle Fette oder Mineralstoffe ? Du wirst hungrig. Wenn du verarbeitete Lebensmittel isst, die viele Kalorien, aber wenig Nährstoffe enthalten, musst du übermäßig viel Energie zu dir nehmen, um genug von den essenziellen Nährstoffen zu bekommen, und wirst als Folge dick.

Energiedichte ? Ich könnte einen Beutel mit 100g Kartoffelchips ziemlich schnell verputzen, und danach auch weiterknabbern. 700g gekochte Kartoffeln gäben mir gleich viel Energie (aber mehr Nährstoffe), und würden mich gründlich sättigen.

Wenig verarbeitete Lebensmittel, die viel Nährstoffe, aber nicht so viel Energie enthalten (z.B. Fleisch und Gemüse), sind wahrscheinlich besser für unsere Gesundheit und Form.

Gesundes Körperfett ?

Während zu viel Körperfett heute für ungesund gehalten wird, und deine Leistung im Sport reduzieren kann, kann zu wenig Fett problematisch sein. Männer können auch mit einem tiefen Körperfettanteil (KFA) gesund sein. Frauen brauchen mehr Fett, damit z.B. ihre Menstruation normal funktionieren kann.

Denke daran, dass jeder einen anderen Körperbau hat. Lasse dich nicht von Formeln wie dem BMI verrücktmachen. Nach dieser Formel bin ich teils leicht übergewichtig. Als Sportler sehe ich das als Herausforderung – noch 10 kg mehr Muskeln, und ich gelte als fett…

Versuche nicht, dich in eine schlanke Elfenpuppe zu verwandeln, wenn du dank etwas Troll-Blut einen stämmigen Körperbau hast. Bleibe fit, und finde dein optimales Gewicht.

Als wachsender Kobold solltest du nicht dick werden, aber auch nicht ständig dem Six-Pack hinterherjagen. Dein Körper wächst besser, wenn du ihn nicht aushungerst. Wenn du definiert werden willst, kannst du das später machen. Bodybuilder kennen das Sprichwort:

You can't polish a pebble. *(Kieselsteine kann man nicht polieren)*

Zu viel Lagerbestand ?

Wenn dein Körper zu viel Fett an Lager hat: Stelle sicher, dass du genug Protein und essenzielle Fette einnimmst. Damit kann dein Körper auch im Kaloriendefizit fettfreie Masse aufbauen. Reduziere die Energiezufuhr nur *wenig* unter den Gleichgewichtspunkt. Für langfristigen Fettabbau sollte man pro Woche nicht mehr als etwa 0.5% des Körpergewichts abnehmen. Langsam und stetig ist die Devise.

Trainiere regelmäßig, damit dein Körper nicht auf die Idee kommt, Muskeln abzubauen. Wenn du hart und erfolgreich trainierst, können Fettverluste durch Muskelzuwachs "kompensiert" werden.

Ignoriere kurzzeitige Gewichtsschwankungen. Dein Gewicht kann je nach Darminhalt, Wasser, Glukosespeicher und Salzgehalt schwanken. Wiege dich jeden Morgen nach dem ersten Besuch auf der Toilette, und berechne einen **Wochendurchschnitt**.

Habe Geduld, und vertraue dem Prozess !

Bewegung, um Gewicht zu verlieren ?

Wie viel Energie braucht es, um einen Kobold mit einem Gewicht von 40 kg vom Meeresspiegel zum Gipfel des Mt. Everest zu heben ?

400 N x 8848 m ~ 3.6 MJ

Das entspricht der Energie in einer Kilowattstunde Strom, oder etwa 860 Kalorien. Die Energie in weniger als drei Pfund Körperfett reicht aus, um unseren Kletterkobold 100 km hoch an den Rand des Weltalls zu heben. Er braucht nur eine geeignete Bohnenranke und eine Sauerstoffmaske.

Dein Körper ist nicht 100% effizient, aber das ist ziemlich viel Kletterei, um etwas abzunehmen… Ich denke, du wirst diesem Sprichwort zustimmen:

Eine schlechte Ernährung kann man nicht durch Training wettmachen.

Statt stundenlang ~~Sklavenarbeit~~ Cardio zu machen, iss lieber vernünftig und baue Muskeln auf. Die brauchen nämlich 24 Stunden am Tag Energie, auch wenn du dich gerade nicht bewegst.

Essen zum Muskelaufbau ?

Um Muskeln aufzubauen, braucht dein Körper vor allem:

- Protein
- Etwas essenzielle Fettsäuren
- Etwas Energie
- Wasser

Wenn dein Körper meint, dass er am Verhungern ist, wird er nicht knappe Energie in Muskeln investieren, die noch mehr Energie schlucken werden. Er wird eher zum Wachstum bereit sein, wenn er einen leichten Energieüberschuss hat.

Wenn es dir schwerfällt, genug Energie aufzunehmen, versuche es mit etwas mehr gesunden Fett, und trinke Kalorien (z.B. Vollmilch + Protein + etwas Frucht + etwas Nussbutter).

Denke daran, dass Muskeln nur langsam wachsen. Wenn du konsistent zu viel isst, wirst du unnötig viel Fett aufbauen. Muskeln enthalten erstaunlich wenig Energie (Trutenbrust etwa 1100 kcal / kg).

Auch hier heißt die Devise langsam und stetig.

Protein

Ich liebe Tiere – sie sind lecker. *(als Aufkleber gesehen)*

Dein Körper braucht genug essenzielle Aminosäuren, also Protein, um zu gedeihen und Muskeln, Knochen und Haut aufzubauen. Sportler sollten täglich etwa 1.5 bis 2g Protein pro kg Körpergewicht zu sich nehmen.

Protein gibt 4 Kalorien Energie pro Gramm, aber es braucht viel Energie für die Verdauung. Dein Körper wird Protein zuerst als Baumaterial verwenden, da es keine effiziente Energiequelle ist.

Beispiele für gute Proteinquellen:

- Fleisch (die meisten Tierarten, möglichst grasgefüttert - noch besser, wenn es etwas zu kauen und knabbern gibt)
- Fisch (oft reich an guten Omega 3 Fetten)
- Eier (ganz, z.B. als Rührei)
- Milch, Käse, Jogurt usw.
- Linsen, Bohnen, Erbsen

Proteinquellen, die ich meide:

- Verarbeitetes Fleisch (Nitrate könnten ein Krebsrisiko darstellen)
- Schweinefleisch (selten artgerecht gehalten und ernährt)
- Soja (könnte die Hormone beeinflussen)
- Proteinriegel (teure Süßigkeiten, wundersame Inhaltstoffe)
- Proteindrinks (teuer, selten die beste Qualität, viel Chemie)

Protein zuerst – jede Mahlzeit sollte genug Protein enthalten.

Wenn du mit deiner normalen Ernährung nicht genug Protein aufnimmst, ergänze mit einem guten, nicht gesüßten Proteinpulver in Wasser oder Milch.

- Whey (Molkenprotein) ist gut während dem Tag. Am Abend habe ich lieber langsam verdauliches Kasein.
- Veganer sollten Proteinmischungen (z.B. Erbsen + Reis) verwenden.
- Für zuckerfreien Geschmack mische ich einen Löffel Kakaopulver in mein “geschmackloses” Protein.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate (KH), auf Englisch als "carbs" (kurz für carbohydrates) bekannt, sind leicht verdaulich, und geben schnelle, aber nicht immer lange anhaltende Energie. Kohlenhydrate haben 4 Kalorien pro Gramm. Dein Körper kann auch ohne Kohlenhydrate funktionieren, sie sind kein essenzieller Nährstoff.

Dein Körper kann nur beschränkte Mengen von KH in der Form von Glykogen speichern. Bei Erwachsenen sind es etwa 100g in der Leber und 500g in den Muskeln. Mit jedem Gramm KH werden gleichzeitig etwa 3 Gramm Wasser gespeichert.

Wenn du zu viele KH auf einmal aufnimmst, wird der Blutzuckerspiegel ansteigen. Die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus, damit der Zucker in den Muskeln gespeichert wird, oder in Fett umgewandelt wird. Danach kann der Blutzucker absacken, was schlapp und hungrig macht. Ich verzichte gerne auf diese Achterbahn, und bevorzuge langsam verdauliche, nicht zu dichte KH.

Eine gute Zeit für die Einnahme von KH ist vor und nach körperlichen Aktivitäten, wenn die Muskeln bereit sind, ihre Speicher wieder zu füllen.

Gute Kohlenhydrate:

- Gemüse
- Früchte und (wenig) Fruchtsaft
- Kartoffeln
- Als natürlicher Bestandteil von Milch (Milchzucker / Laktose), wenn du sie verträgst.
- Weißer oder brauner Reis *
- Linsen, Bohnen, Erbsen *
- Haferflocken *

* siehe das Kapitel über Antinährstoffe

Kohlenhydrate, die ich meide:

- Alle Zuckerarten, Dextrose usw.
- Ich esse wenig Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Pizza.
- Mit Fett kombinierte Kohlenhydrate, wie extra leckere und "nahrhafte" Pommes, Kartoffelchips, andere frittierte Lebensmittel und süße Backwaren. Die Hersteller verwenden meist billige Fette von zweifelhafter Qualität (siehe nächstes Kapitel). Dazu kommt, dass man davon leicht zu viel essen kann.

Fette

Wenn Olivenöl aus Oliven gemacht wird, woraus wird Babyöl gemacht ???

Fett ist eine sehr "dichte" Energiequelle – jedes Gramm gibt 9 Kalorien Energie. Ein Pfund Fett gibt genug Energie für etwa zwei Tage. Selbst eine schlanke Person hat große Energiereserven.

Kinder können Fett schneller verwerten als die meisten Erwachsenen, vergleichbar mit gut trainierten Sportlern. Vielleicht sollte man diese Fähigkeit behalten ?

Neben Protein brauchen wir auch essenzielle Fettsäuren. Omega 3 Fette sind besonders wichtig für deine Gesundheit und die Entwicklung deines Gehirns und Nervensystems. Omega 6 Fette werden auch als essenziell angesehen, sie sollten aber in einem vernünftigen Gleichgewicht zu Omega 3 sein – meist bekommen wir mehr als genug davon.

Gute Fette:

- Fett von Fisch (viel Omega 3)
- Fett von Fleisch (wenn möglich mit Gras gefüttert)
- Fett von ganzen Eiern
- Milchfett (von Butter / Milch / Käse, möglichst roh, nicht homogenisiert)
- Olivenöl (extra virgine)
- Avocado und Kokosnuss
- Nüsse und Nussbutter (nicht zu viel). Etiketten lesen: Erdnussbutter sollte nur aus Erdnüssen und Salz bestehen, sonst nichts.
- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen. Aufgepasst wegen Antinährstoffen.

Fette, die ich vermeide:

- Gehärtete Fette und Margarine.
- Pflanzenöle wie Erdnussöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl usw. Sie enthalten viele Omega 6 Fette, die wir meist im Überfluss bekommen, und werden teils als entzündungsfördernd angesehen.
- Frittierte Lebensmittel aller Art – meist billiges, zu oft erhitztes Fett. Ich verwende wenig Butter und Olivenöl zum Kochen, und frittiere nichts.

Faserstoffe

Dein Darm: *Resistance is futile – you will be assimilated.*
Fasern: *Probiert es doch…*

Nahrungsfasern sind eine Form von Kohlenhydraten, die nicht leicht verdaulich sind, und uns wenig Energie geben. Das bedeutet nicht, dass sie nutzlos sind !

- Die Bakterien in deinem Darm lieben Fasern.
- Faserstoffe in der Ernährung erhöhen das Volumen, und erleichtern die Ausscheidung. Deswegen nennt man sie auch Ballaststoffe.
- Faserreiche Lebensmittel sind sättigend, und verlangsamen die Aufnahme von Kohlenhydraten.

Gute Quellen:

- Gemüse.
- Ganze Früchte.

Quellen, die etwas Antinährstoffe enthalten können – siehe nächste Seite:

- Linsen, Bohnen, Erbsen
- Nüsse und Samen
- Vollkorngetreide, z.B. Haferflocken oder brauner Reis

Antinährstoffe

Einige als gesund bekannte pflanzliche Lebensmittel wie Vollkornprodukte haben leider einen Haken, den die Verfechter einer rein pflanzlichen „vollwertigen“ Ernährung gerne unter den Teppich kehren. Mineralstoffe und Vitamine sind vor allem in der Schale und dem Keim von Körnern konzentriert. Leider auch **Phytinsäure**, die die Aufnahme von Mineralstoffen wie Eisen oder Kalzium behindert.

Der Gehalt an Phytinsäure kann durch traditionelle Kochmethoden wie Einweichen, Keimen oder Fermentation reduziert werden. Die traditionelle Herstellung von Sauerteig ist ein gutes Beispiel. Der „moderne“ Weg ist, durch die Herstellung von Weißmehl oder weißem Reis diese Teile zu beseitigen, und die Nährstoffe künstlich wieder zuzufügen.

Der Effekt von Phytinsäure kann durch gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C reduziert werden. Iss Haferflocken mit etwas Früchten, Reis mit etwas fermentiertem Kimchi usw.

Pflanzen möchten nicht unbedingt gefressen werden, und erzeugen darum Giftstoffe wie **Lektine**. Linsen und Bohnen müssen deswegen richtig eingeweicht und gekocht werden.

Einige Gemüse sind auch hinter dir her. Spinat und Mangold sind voll von **Oxalaten**, besonders im rohen Zustand. Süßkartoffeln und dunkle Schokolade (*seufz*) haben auch viel davon. Eine ausreichend große Dosis kann tödlich sein. Kleinere, aber regelmäßige Gaben können zur Bildung von Nierensteinen (Kalziumoxalat) beitragen. Mineralstoffe wie Kalzium und Eisen verbinden sich im Darm mit Oxalaten, und werden ausgeschieden. Der Nährwert des hoch gepriesenen Spinats scheint mir deshalb überbewertet. Wenn du wie Popeye die Dose mit den Händen aufdrücken kannst, brauchst du die zusätzliche Hilfe durch den Inhalt wahrscheinlich nicht…

Lebensflüssigkeit

Wir können nicht lange ohne Wasser überleben.

Die Farbe deines Urins gibt dir Hinweise, ob du genug trinkst. Fast klar – zu viel Wasser. Hellgelb, alles gut. Dunkleres gelb – bitte mehr trinken.

Gute Getränke:

- Wasser – aus der Leitung oder Mineralwasser (siehe unten).
- Verdünnter Fruchtsaft – auch ein kleiner Schuss "Batteriesäure" (Grapefruitsaft) gibt viel Geschmack.
- Kräutertee
- Früchte und Gemüse liefern auch viel Flüssigkeit.
- Milch (in vernünftigen Mengen). Ich tanke biologische Rohmilch beim Milchautomat eines Bauern.

Zu vermeiden:

- Süßgetränke aller Art. Deine Zähne brauchen weder den Zucker (oder Ersatzstoff) noch die Säure.
- Unverdünnter Fruchtsaft – zuckriger Raketentreibstoff, auch wenn er "natürlich" ist.
- Demineralisiertes Wasser (z.B. aus umgekehrter Osmose).
- Sportgetränke mit viel Zucker und künstlichen Farbstoffen. Wenn es dir um die Elektrolyten geht, kannst du sie auch günstiger haben (Salz).
- Quellen von Koffein wie "Energy drinks", "pre-workout" oder Kaffee. Als ob wachsende Kobolde nicht schon lebendig genug wären ?
- Alkohol.

Ich empfehle Trinkwasser mit einem hohen Mineralgehalt. Lies die Etiketten. Beispiele:

Eptinger	475 mg/l Kalzium (Ca), 107 mg/l Magnesium (Mg)
Gerolsteiner	348 mg/l Kalzium, 108 mg/l Magnesium
Evian	80 mg/l Kalzium, 26 mg/l Magnesium – schwach...

In meiner Firma ist das Leitungswasser nicht so gut, dort trinke ich Mineralwasser. Zu Hause trinke ich gekühltes Hahnenwasser. Dein Wasserwerk kann dir den durchschnittlichen Mineralgehalt ihres Wassers mitteilen.

Vitamine, Mineralien und deine Knochen

Es war einmal eine Zeit, als Kobolde alle Nährstoffe aus ihrem natürlichen Futter bekamen - bis die Menschlinge die Landwirtschaft industrialisierten.

Forscher sagen, dass der Mineralstoffgehalt vieler Lebensmittel im letzten Jahrhundert wegen ausgelaugten Böden stark abgenommen hat.

Dein Körper braucht eine stetige Zufuhr von Mineralien wie Kalzium und Magnesium, zusammen mit genug Vitamin D und K2, um starke Knochen und Zähne aufzubauen. Was du in deiner Jugend und frühen Erwachsenenzeit aufbaust, ist wichtig – später werden Knochen eher abgebaut.

Neben deiner Ernährung hat auch deine Bewegung einen Einfluss auf die Dichte deiner Knochen. Wenn du sie durch intensive Bewegung und Krafttraining belastest, werden sie stärker.

Ich denke, dass man auch das Wachstum der Fingernägel beobachten sollte. Nägel kauen kann eine nervöse Angewohnheit sein, aber vielleicht ist es auch ein Zeichen, dass dein Körper verzweifelt Nährstoffe sucht ?

Wenn du Milch trinkst, sollte Kalzium kein Problem sein. Mangel an Magnesium ist eher wahrscheinlich. Vegetarier und Veganer müssen besonders aufpassen, da die Phytinsäure in vielen pflanzlichen Lebensmitteln die Aufnahme von Mineralstoffen behindert.

Achte besonders auf Vitamin D, das für die Gesundheit deiner Knochen und Zähne wichtig ist. Dein Körper kann es selbst erzeugen, wenn du genug direkte Sonne abbekommst. Da wir uns vor allem in unseren Höhlen aufhalten und unser Fell mit Kleidern bedecken, ist das eher unwahrscheinlich. Das blaue Licht von Bildschirmen reicht leider nicht aus… Wenn du dunkle Haut hast, ist es besonders schwer, genug Sonne zu bekommen.

Besorgte Mütter reiben ihren Nachwuchs gerne mit einer chemischen Marinade ein (im Handel als Sonnenschutz bekannt), bevor sie ihn auf ~~den Grill~~ den Strand hüpfen lassen. Das kann zwar Sonnenbrand vermeiden, aber leider auch die natürliche Produktion von Vitamin D.

Bedenke, dass Vitamin D in zu großen Mengen toxisch sein kann. Bitte bei der Ergänzung nicht übertreiben, und im Zweifelsfall einen Bluttest machen lassen. Es gibt im Netz Vitamin D Rechner, die basierend auf dem Testresultat eine neue Dosis empfehlen.

Nahrungsergänzung

Aber mit einer ausgewogenen Ernährung bekommt man doch alles, was man braucht ? Ich habe eine Herausforderung für dich !

Versuche, mit einer App wie Cronometer einen täglichen Speiseplan zusammenzustellen, der dir alle empfohlenen Vitamine und Mineralstoffe gibt, ohne gleichzeitig zu viel Energie aufzunehmen. Nicht so einfach… Ein Beispiel ist auf der Buchwebseite zu finden.

Neben einer nährstoffreichen Ernährung mit genug Protein, essenziellen Fetten und Mineralstoffen empfehle ich:

- Ein tägliches Multivitamin als Versicherung gegen Mangelerscheinungen. Auch als Gummibärchen getarnt erhältlich.
- Separat Vitamin D3 und K2 (in Multivitaminen zu tief dosiert). Ich kaufe sie als Tropfen, und nehme sie mit Vollmilch.
- Wenn du nicht viel fetten Fisch isst, kannst du Omega 3 Fettsäuren in der Form von guten Fischölkapseln, *vorzüglich* schmeckendem Lebertran oder Algenölkapseln (für Veganer) einnehmen.
- Proteinpulver wenn nötig.
- Wenn du *hart* trainierst, könnte Kreatin helfen.

Sonst ? Spare dein Silber, und überlasse die fröhlich verpackten und zu stolzen Preisen angepriesenen Pillen und Pulver den verwachsenen Menschlingen.

Gesunde Lektüre

Die Futterpakete der Menschlinge haben meistens eine Etikette mit dem Nährwert auf der Packung. Wenn du lernst, sie zu lesen, kannst du die übelsten Sachen vermeiden, auch wenn sie nicht mit einem Totenkopf markiert sind.

Als Beispiel sehen wir uns die „Nahrungsgruppe“ Schokolade an. Links, eine billige Milchschokolade. Sie besteht vor allem aus Zucker, und etwa 30% Kakao. Davon ist der größte Teil Kakaobutter, also reines Fett.

In der Mitte haben wir die dunkle Seite der Macht, Schokolade mit 80% Kakaogehalt. Der Geschmack ist intensiv, nicht so süß. Die dunklen Kakaobestandteile enthalten gesunde Inhaltstoffe.

Rechts, das Kakaopulver mit dem ich meinem Protein Geschmack gebe. Wer hätte gedacht, dass da so viel Faserstoffe und Protein dabei sind ?

100g Milchschokolade	100g 80% Schokolade	100g Kakaopulver
Energie 528 kcal Fett 30 g (gesättigt) 18 g KH 57 g (Zucker) 56 g Protein 7 g	Energie 583 kcal Fett 46 g (gesättigt) 29 g KH 27 g (Zucker) 20 g Protein 9 g	Energie 316 kcal Fett 11 g (gesättigt) 7 g KH 14 g (Zucker) 0.3 g Protein 25 g Fasern 31 g
Zucker, Kakaobutter, Magermilchpulver, Kakaomasse, Molkenpulver, Butterfett, Haselnüsse, Sojalezithin, natürliches Aroma	Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Sojalezithin, Vanilleextrakt	Kakaopulver

Energie – das sagt dir, wie viel Kalorien dieses Lebensmittel enthält.

Kohlenhydrate – oft in Zucker (Vorsicht) und Faserstoffe (gut) aufgeteilt.

Protein – her damit.

Fett – je nach dem. Lies die Liste der Zutaten…

Die Liste der Zutaten ist nach der Menge sortiert, die größten Anteile zuerst. Große Mengen an Zucker werden gerne dadurch getarnt, dass verschiedene Zuckerarten separat aufgeführt werden. E-Nummern stehen für verschiedene wundersame Lebensmittelzusätze. Einige sind harmlos, andere nicht wirklich empfehlenswert.

Lies die Etiketten, wenn du das nächste Mal auf Futtersuche gehst. Einige Zutaten, die nicht in deinem Korb landen sollten:

- Teilweise oder ganz gehärtetes Fett, z.B. Margarine
- Zu viel Zucker
- Konservierungsstoffe - kannst du es verdauen, wenn es ewig hält ?
- Künstliche Lebensmittelfarbstoffe
- Karrageen (Verdickungsmittel, könnte entzündlich wirken)
- Geschmacksverstärker, z.B. Glutamat

Kraftfutter

Einige Ernährungstipps von einem faulen und sparsamen Koch:

- **Schockierende Neuigkeiten:** Forscher haben festgestellt, dass Gemüse für den Verzehr durch Kobolde jedes Alters geeignet ist, und auch mit minimalen Kochkünsten zubereitet werden kann. Schnippelisiere etwas Zucchini, Lauch, Brokkoli, *ungiftige* Pilze, rote Zwiebel und Paprika für eine schöne G-Stoff-Bombe. Vielleicht noch etwas Knoblauch zur Abwehr von aufdringlichen Vampiren und Menschlingen. Du kannst die Auswahl nach Belieben anpassen – jeder darf *einige* Gemüse hassen. Dämpfe sie über einem Topf kochendem Wasser in einem Bambussteamer (Asia-Markt). Mit etwas Frischkäse, Hummus, Guacamole, Nussbutter oder Gewürzsalz geht es gut herunter.
- Statt der Zuckerbombe "Frucht"-Jogurt, mische ich einen Löffel Konfitüre mit hohem Fruchtgehalt unter ungesüßten Jogurt.
- Ich trinke am liebsten Rohmilch. Ich radle regelmäßig zur Milchtankstelle bei einem Bauernladen. Rohmilch ist ein "lebendes Nahrungsmittel", bringt also ein gewisses Risiko mit sich. Ich lebe immer noch, obwohl ich die Milch nicht auf 70°C erhitze. Stell dir mal vor, was Mütter ihren Babys geben – *rohe* Muttermilch – der Graus !
- Hüttenkäse ist ein guter und günstiger Imbiss mit viel Protein.
- Leber ist eine günstige Vitaminbombe. Nicht zu Tode gekocht, schmeckt sie mir etwa einmal pro Woche.
- Fertige Salatsauce besteht aus möglichst billigen Zutaten. Zu Hause mache ich sie immer frisch – für eine Portion nehme ich 3 Teelöffel Olivenöl (extra virgine), etwa 1 Teelöffel Balsamico oder Apfelessig, etwas Knoblauchpulver, gefriergetrocknete Salatkräuter, Chili-Flocken und Salz. Geht schnell, wenn alles bereitliegt.
- Ich gehe über Mittag nicht aus. Das wäre hier eine teure Gewohnheit, und ich habe gerne Kontrolle über meine Ernährung. Ich koche am Morgen etwas Truthahnschnitzel, und wärme es in der Mikrowelle auf. Ich würze es mit etwas grobkörnigem Senf. Dazu noch etwas Salat und Hüttenkäse für ein proteinreiches Mittagessen mit wenig Kohlenhydraten.
- Bevor ihr meint, ich wäre ein Koboldmönch – ich esse täglich meist 50g dunkle Schokolade (80%), also etwa 10 g Zucker. In meinem "Giftkühler" gibt es auch einen kleinen Vorrat an Schokoeis.

Hmm, ich spüre etwas Unruhe im Publikum.

Isst du wirklich so ? Klingt öde…

Ja, wirklich. Ich verbringe nicht gerne viel Zeit in der Küche, um meine tägliche Futterportion vorzubereiten. Da ich konsistent esse, muss ich nie Kalorien zählen. Um Gewicht zu verlieren, reduziere oder eliminiere ich einzelne Lebensmittel. Wenn ich zulegen möchte, dürfen ein paar leckere und nahrhafte Sachen dazukommen.

Du darfst auch vielfältiger essen, mehr würzen usw.

Ich will Pizza !

Kannst du essen, aber bitte nicht zu oft. Mir bekommt sie nicht gut.

Falle nicht in die "Alles oder Nichts" Falle. Beobachte was du isst, und überlege dir, ob es bessere Alternativen gibt. Konsistenz, nicht Perfektion.

Ich verhungere, wenn ich keine Kohlenhydrate bekomme !

In der Nacht hast du nichts gegessen, dein Körper sollte also bereit sein, Fett zu verbrennen. Probiere ein protein- und fettreiches Frühstück wie Rührei mit Lachs. Du wirst erstaunt sein, wie lange deine Energie anhalten wird.

Wenn du deinen Körper ständig mit Kohlenhydraten vollstopfst, kommt er nie dazu, Fett zu verbrennen.

Ich mag kein Frühstück !

Kein Problem. Versuche, nicht mit Snacks auf der Kohlenhydrate-Achterbahn zu landen, und stelle sicher, dass du genug Protein bekommst.

Wir haben nur "junk food" zu Hause !

Deine Großen werfen nicht gerne völlig anständiges Futter weg. Wenn ihr nur "junk food" esst, werden sie euch völlig unanständiges Futter kaufen.

Frage, und du wirst erhalten …

… zum Beispiel gesundes Essen. Aber bitte auch wirklich davon essen, sonst kommt wieder der ungesunde Kram.

Ich mag keine toten Tiere essen !

Dann eben nicht. Wenn du dich vegetarisch mit etwas Milch und Eiern ernährst, sollte es kein Problem sein, genug Nährstoffe und Protein zu bekommen.

Ich war als Kind meiner Zeit etwas voraus, und aß aus Gründen des Umweltschutzes einige Jahre vegetarisch. Mit einer nährstoffreicheren Ernährung wäre ich besser gewachsen.

Ich esse nur Pflanzen !

Wer soll all das Gras essen, das wir nicht verdauen können ? Was sollen wir mit Weideland machen, das nicht als Acker brauchbar ist ? Wer wird das Land mit seinen großzügigen Fladen düngen ?

Wenn du rein pflanzlich isst, musst du deine Hausaufgaben machen, damit dein Körper keine Mangelerscheinungen entwickelt. Verwende eine App, um zu sehen, was du an Mikronährstoffen einnimmst. Denke daran, dass sie dir nur etwas nützen, wenn dein Körper sie auch wirklich absorbiert.

- Du musst **Vitamin B12** ergänzen, das fast nur in tierischen Produkten zu finden ist.
- Auch **Vitamin D** bekommt man von Pflanzen zu wenig. Raus an die Sonne, oder ergänzen !
- **Vitamin K2** gibt es in der Form von Natto (fermentierte Sojabohnen). Es schmeckt noch übler als es aussieht.
- **Kalzium** bekommt man von Pflanzen nur schwierig in ausreichenden Mengen. Denke daran, dass Antinährstoffe wie Phytinsäure oder Oxalate die Absorption behindern. Mit Kochmethoden wie Einweichen und Fermentation kann sie verbessert werden. Sonst könnten deine Knochen und Zähne leiden.
- Die Aufnahme von **Eisen** aus pflanzlichen Quellen ist viel schlechter als aus tierischen Quellen, und wird ebenfalls durch Phytinsäure behindert.
- **Omega 3** essenzielle Fette. Leinsamen enthalten viel ALA (alpha linoleic acid), aber die Umwandlung in die für das Gehirn wichtigen Formen (EPA und DHA) ist bescheiden. Versuche Algenöl.
- **Protein** ist in pflanzlichen Lebensmitteln oft Mangelware, d.h. du musst viel essen, um genug zu bekommen. Kombiniere verschiedene Proteinquellen, um eine ausgewogene Zufuhr der verschiedenen essenziellen Aminosäuren zu bekommen.

Gesundes Essen ist zu teuer !

Einfache Haferflocken kosten etwas mehr als EUR 1 pro kg, viel weniger als Frühstücksflocken in einer bunten Kartonschachtel.

Gesunde Grundnahrungsmittel müssen nicht teuer sein. Einfache selbst gekochte Kost ist viel günstiger als auswärts essen.

Ich verzichte auf überteuerte Markenartikel mit ominösen Inhaltstoffen und verdächtig langer Haltbarkeit. Wenn es teure Werbung braucht, um etwas zu verkaufen, ist es vielleicht nicht so gut für uns…

Proteinpulver (z.B. Whey Protein in 1 kg Beuteln) kostet weniger pro Gramm Protein als die meisten anderen Lebensmittel.

Meine Großen kochen nicht !

Dann solltest du selbst den Kochlöffel schwingen. Mache keine große Produktion daraus.

Das Essen in der Schule ist übel !

Du entscheidest, was du isst. Bring dein Essen in die Schule mit.

Kochen dauert zu lange, holen wir Schnellfraß !

Rechne bitte die ganze Zeit:

- Zum Restaurant fahren.
- Schlange stehen und bestellen.
- Auf das Essen warten.
- Wieder nach Hause fahren.
- Essen und danach eine unglaubliche Menge Verpackungsmaterial wegwerfen.
- Mehr Zeit bei der Arbeit verbringen, um mehr Geld zu verdienen – schließlich muss man die edle Familienkutsche füttern und striegeln, Schnellfraß kaufen, und den Arzt bezahlen, wenn Schnellfraß doch nicht so gesund war.

Wie ich Zeit spare ?

Ich bin ein Gründungsmitglied der Zeitsparkasse (siehe "Momo" von Michael Ende). Ich fange mit dem Essen an, während ein Teil noch auf dem Herd ist.

- Ich leere die Spülmaschine am Morgen, während ich mein Mittagessen vorbereite.
- Mein Reiskocher kann kochen, während ich trainiere.
- Das Wasser wird schon heiß, während ich Gemüse für die G-Stoff-Bombe schnipple.
- Ich fange mit einem Salat an, und haue etwas Fleisch in die Pfanne.
- Fleisch essen …
- … und dann ist das Gemüse bereit.

Manche Leute kochen für eine Woche im Voraus. Ich bin etwas empfindlich auf Histamin, und koche lieber frisch.

☞ "Slow food" nach Weston A. Price: "Das Vermächtnis unserer Nahrung" von Sally Fallon.

Körperbild

Du hast im Netz wahrscheinlich viele unglaublich fitte, starke und muskulöse Männer und Frauen gesehen. Lass dich von ihnen inspirieren, aber vergleiche dich bitte nicht mit ihnen.

- Sie haben über Jahre konsistent trainiert und sich sauber ernährt. Tristyn Lee sagt, dass er in den letzten 4 Jahren kein einziges "cheat meal" hatte, also Mahlzeiten, die nicht in sein Programm passen.
- Sie haben sich die richtigen Eltern ausgesucht, und haben gute Gene.
- Sie ernähren sich sehr diszipliniert, um äußerst definiert zu sein.
- Sie sehen nicht die ganze Zeit so aus. Die Fotos wurden an einem guten Tag mit optimaler Beleuchtung aufgenommen.
- Manche Fotos sind gefiltert oder editiert.
- Vielleicht nehmen sie auch "nicht ganz legale" Zaubertränke.

Vergleiche dich lieber mit dir selbst. Wie hast du vor ein oder zwei Jahren ausgesehen ? Wirst du stärker ? Leistungsfähiger ? Dann weiter so.

Zaubertränke und Pubertät

Youth is wasted on the young.

Betrachte deine Pubertät als deinen eigenen, persönlichen, kostenlosen Zyklus mit erstaunlichen Wachstumskräften. Verschwende diese einmalige Gelegenheit nicht. In der Pubertät kannst du wie Unkraut wachsen, wenn du richtig isst und trainierst.

☠ **Überflute deinen Körper nicht mit Steroiden, die deinen Hormonhaushalt rasch und unter Umständen dauerhaft aus dem Gleichgewicht bringen.**

Trotz meinem fortgeschrittenen Alter und bescheidenen Genen mache ich mit hartem Training und guter Ernährung Fortschritte. Widerstehe dem Reiz der schnellen, aber vorübergehenden Gewinne.

Iss richtig, trainiere hart, erhole dich richtig, um ein stabiles Fundament für den Rest deines Lebens zu bauen.

Bemerkungen für Eltern

Zum Krafttraining für Kinder und Jugendliche gibt es leider viele Vorurteile. Ich möchte einige davon besprechen.

Krafttraining verletzt die Wachstumsfugen, und reduziert das Längenwachstum !

Wenn man Gewichte mit korrekter Form hebt, ist eine Verletzung der Wachstumsfugen fast ausgeschlossen. Die stärksten Kraftdreikämpfer ziehen ihr vierfaches Körpergewicht vom Boden. Bei Fußball oder anderen dynamischen Sportarten entstehen beim Aufprall auf den Boden erheblich höhere Kraftspitzen.

Krafttraining ist gefährlich !

Die Statistiken sagen anderes - die Verletzungsrate ist viel tiefer als bei anderen Sportarten. Dazu kommt: Eine gute Grundkraft kann das Verletzungsrisiko in anderen Sportarten reduzieren.

Aber mein Kind hat doch Sportunterricht ?

Bitte eine Lektion beobachten, und mit einer Stoppuhr messen, wie lange sich ihr Kind wirklich intensiv bewegt.

Kinder sollten mit ihrem eigenen Körpergewicht trainieren !

Ja – wenn sie die nötige Kraft haben. Können ihre Kinder (oder Sie selbst) anständige Liegestützen oder Klimmzüge ausführen ? Wenn nein, kann gezieltes Krafttraining helfen, die nötige Kraft aufzubauen.

Vor der Pubertät wachsen sowieso keine Muskeln !

Und Frauen können auch keine Muskeln … (**Klong. Aua !**)

Die erste Anpassung an das Krafttraining geschieht im Nervensystem – der Körper lernt, die bestehenden Muskeln richtig zu nutzen. Erst später hat er einen Grund, überhaupt zusätzliche Muskeln aufzubauen.

Ohne den Hormonschub der Pubertät mag das Wachstum langsam sein – aber wenn der Körper gefordert wird, wird er sich anpassen.

Wer sich schon mit richtigem Training auskennt, kann in der Pubertät voll durchstarten.

Unsere Gym erlaubt keine Kinder unter 14 oder 16 Jahren !

Alle Übungen in diesem Buch können zu Hause ausgeführt werden.

Kinder könnten Essstörungen entwickeln !

Wenn Kinder lernen, wie eine gesunde Ernährung aussieht, und was ein wachsender Körper braucht, sind drastische Diäten und ungesunde Essgewohnheiten unwahrscheinlich. Ich empfehle eine nährstoffreiche Ernährung basierend auf traditioneller Erfahrung.

Vitamine und Protein sind teuer !

Ärzte erzählen gerne, dass man alles Nötige aus einer ausgewogenen Ernährung bekommt. Wenn man die Zahlen wirklich durchrechnet, zeigt sich, dass das nicht so einfach ist, besonders wenn die Kleinen nicht alles essen.

Vitamine sind eine günstige Versicherung. Vitamin D und Mineralstoffe für ein gutes Knochenwachstum kosten weniger als Zahnspangen und Brillen. Gutes Fischöl für Omega 3 Fette ist nicht ganz billig, liefert aber wichtige Elemente für die Entwicklung des Gehirns und Nervensystems. Proteinpulver ist pro Gramm Protein günstiger als Fleisch.

Muss ich meine Kinder ständig beaufsichtigen ?

Je nach Alter sollte man am Anfang die korrekte Ausführung der Übungen zusammen erarbeiten. Danach sollten sie selbständig trainieren können.

Braucht das Training nicht viel Zeit ?

Ja, regelmäßiges Training wird etwas kostbare Daddelzeit einnehmen. Ich würde mir aber keine zu großen Hoffnungen machen – kurzes, intensives Training kann sehr effektiv sein.

Soll ich meine Kinder zum Training antreiben ?

Bitte nicht ! Kinder sollen selbst Verantwortung für ihre Fitness und Gesundheit übernehmen.

Meine Kinder haben doch nie die Disziplin !

Nur ein Weg, es herauszufinden …

Wo ist die Forschung ?

Das ist keine wissenschaftliche Abhandlung. Wissenschaftler finden selten einen Konsens (und oft wenn es schon zu spät ist). Dieses Buch basiert auf 40 Jahren Trainingserfahrung und einem guten Schuss gesundem Menschenverstand. Diverse Referenzen sind auf der Buchwebseite zu finden.

Lift long and prosper !

Das Leben ist ein Marathon, kein Sprint.

Ich war ein schmächtiges Kind. Sportliche Talente hatte ich keine, und dazu verkorkste Augen. Mein Turnlehrer hätte mein Antitalent im Ballsport erkennen und mich in einen Kraftraum schicken sollen (den es in meiner Schule erst später überhaupt gab). Der Schulweg auf dem Rad half ein wenig. 120 Meter Höhenunterschied auf dem Heimweg gaben mir die Gelegenheit, nach der Schule etwas Dampf abzulassen und teuflische Pläne auszuhecken, wie man das besagte Bauwerk am besten in die Luft jagen könnte.

Mit etwa 14 oder 15 faszinierte mich das Bodybuilding. Ich besorgte mir ein Exemplar von Arnold Schwarzenegger's "Bodybuilding für Männer" und ein paar Kurzhanteln. Ich trainierte in meinem Zimmer auf einer Holzkiste. Später kam die Hochschule, aber ich war zu scheu, in den akademischen Sportverein zu gehen, und trainierte weiter zu Hause.

Nach meinem Abschluss als Elektroingenieur zog es mich nach Silicon Valley. Nach einiger Zeit wurde ich Mitglied in einer anständigen Gym (Gold's Gym in Santa Clara, CA) und wurde etwas kräftiger. Später fing ich auch mit Klettern an (vor allem in der Halle, ein wenig echter Fels).

Irgendwann wurde das Wetter in Kalifornien zu vorhersehbar, und ich zog zurück in die Schweiz. Eine gute Gym wäre auf der falschen Seite der Stadt gewesen, also wurde ich Mitglied beim nahe gelegenen Akademischen Sportverein. Kurzhanteln hörten bei 30 kg auf, wenn man das Paar fand. Für Akademiker wäre es zu einfach, Hanteln ordentlich abzulegen ?

Mehr Klettern, viele Abendspaziergänge mit einem jungen Sohn, und ein intensiver Hausumbau (build a house, lose a spouse) hielten einen Deckel auf meiner Trainingszeit.

Einige Jahre später: Ich habe gelernt, wie man zuhause effektiv trainiert. Ich radle zur Arbeit, wenn es das Wetter und mein inneres Faultier zulassen. Regelmäßiges Training und Ernährung zahlen sich aus.

Mit dem Alter kommen Zipperlein, zum Beispiel zickige Gelenke. Ich hoffe, dass ich fit und stark bleiben kann, um eines Tages eine neue Generation auf meinen Schultern tragen zu können.

Dank gebührt den Zeichnern von Light Comic Studio in Vietnam, die dieses Buch illustriert haben.

Pascal Dornier, 2022

10 Gebote von Goblin's Gym

1. Bewege dich täglich.
2. Trainiere mit guter Form.
3. Trainiere mit einem guten ROM.
4. Fordere deinen Körper heraus.
5. Passe dein Trainingsvolumen an.
6. Erhole dich richtig.
7. Ernähre dich richtig.
8. Höre auf deinen Körper.
9. Sei geduldig und beharrlich.
10. Reiße dir deinen auf,
    um ihren treten zu können.