

MUSKELAUFBAU MIT SUPERLEICHTEN GEWICHTEN & OHNE ANSTRENGUNG

P.I.T.T.

MYOKALYPSE

KARSTEN PFÜTZENREUTER



BONUS:
**P.I.T.T.
RIPPED**
DIE PROFI DIÄT

Haftungsausschluss:

Der Inhalt dieses Buches basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen als Athlet und Trainer. Bevor Sie die in diesem Buch gemachten Trainings- und Ernährungsempfehlungen in die Praxis umsetzen, ist es empfehlenswert, Ihre Gesundheitstauglichkeit durch einen Arzt untersuchen zu lassen. Der Herausgeber, die Firma Books on Demand in Hamburg-Norderstedt, und ich als Autor übernehmen keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung der Inhalte in diesem Buch auftreten können.

Mein besonderer Dank gilt Sascha Klinkosch für das Korrekturat und Sammy Amara für die Gestaltung des Einbands.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

1. Einführung

2. Stimulation vs. Stress

2.1 Stimulation und Lust

2.2 Einflussfaktoren

2.3 Der Pump als Gradmesser

2.4 Stimulation heißt nicht Selbstzerstörung

3. Training

3.1 Trainingspläne

3.2 Anmerkungen zum neuen Training

4. Intensitätstechniken (PITT)

4.1 PITT-FAKK

4.2 PITT-RAW

4.3 PITT-YODA

4.4 PITT-NXT

4.5 PITT-ISO

4.6 PITT-Zorbas

4.7 Ein paar abschließende Worte zum Thema
Technik

- 5. Spezialprogramme
 - 5.1 Dreimaliges Training pro Woche: „PITT Lazy Bastards“
 - 5.2 Training drei- bis fünfmal am Tag „PITT Atlantis“
 - 5.3 Bonustechnik: PITT-CB „Compound Blast“
- 6. Persönlicher Einschub „Meine große Liebe Nicole“
- 7. Funktionen & Bedürfnisse der Muskulatur
 - 7.1 Sicherheit und Schutz
 - 7.2 Glück und Zufriedenheit
 - 7.3 Abenteuer, Abwechslung und Aufregung
 - 7.4 Liebe, Lust und Akzeptanz
 - 7.5 Spaß, Lachen und Freude
 - 7.6 Attraktivität und Sex
 - 7.7 Aggressivität, Anspannung und Entspannung
- 8. Myokalypse & schweres Training kombinieren
- 9. PITT-Myokalypse & Progression
- 10. Die 123-Regel
- 11. Myokalypse & Diät
 - 11.1 Pump, Training, Einstellung & Diät
 - 11.2 PITT-RIPPED
- 12. Natürliche Penisvergrößerung durch Myokalypse

Vorwort

Ich widme dieses Buch all den unzähligen lieben Menschen, die es mir durch ihr Vertrauen und ihre Unterstützung ermöglichen auf einer paradiesischen Insel zu leben und denen ich Zeit meines Lebens als Trainer dabei geholfen habe, den Traum von einem athletischen Körper wahr werden zu lassen. Möge ihnen das Angebot in diesem erstmaligen Werk über ein völlig neues und wirklich sensationelles Training dabei helfen ihre maximale Entwicklung zu erreichen.

Dieses Buch enthält stellenweise Abhandlungen über Sex und Gewalt. Diese dienen nicht der Verherrlichung oder Abschreckung, sondern sollen dem Leser dabei helfen die Funktionsweisen der menschlichen Muskulatur besser zu verstehen. Zudem wären der Sinn und Zweck von Muskeln und Training ohne diese Themen unvollständig.

Ich habe immer gesagt, dass ich dann, wenn sich rausstellt, dass man nur mit der leeren Stange Muskeln aufbauen kann, der Erste bin, der das macht.

Irgendwann hat man es dann aber einfach oft genug gesehen und weiß somit, dass es funktioniert. Dann braucht es im nächsten Schritt nur noch den Mut, es selbst beherzt auszuprobieren. Nun, ich habe es getan und schwebe seitdem im siebten Himmel. Ok, soviel schon mal vorab: immer bleibt es sicherlich nicht nur bei der leeren Stange. Aber Muskeln auch mit leichten Gewichten aufzubauen, funktioniert so unglaublich gut, dass ich daraus eine komplett neue Methode entwickelt habe. Mit der richtigen

Intensität und den hier vorgestellten Techniken geht es ohne schwere Gewichte und ohne die bisherige „Anstrengung“.

Für das hier vorgestellte Training ist es empfehlenswert, dass bereits ein ausreichend hohes Maß an Trainingserfahrung und eine gewisse geistige Reife vorliegen. Das allgemeine Wissen um die Namen der einzelnen Muskelgruppen und der entsprechenden Übungen wird vorausgesetzt. Leistungsgrenzen sollten bereits erkundet und die eigenen Stärken und Schwächen in der muskulären Entwicklung bekannt sein. Auch sollte im besten Fall ein gewisses Kraftlevel bereits erzielt worden sein. Zu wissen, wann es genug und wann es zu viel ist, ist von Vorteil.

Für jene Leser, welche zufällig reingestolpert sind und gerade erst mit dem Muskeltraining angefangen haben, sind vereinzelt entsprechende hilfreiche Informationen eingestreut. Zudem wird die Thematik generell auf eine Weise nähergebracht, welche einen Anfänger mit der richtigen Einstellung starten lässt und ihn somit von Beginn an vor wirklichen Dummheiten bewahrt.

Das neue Training setzt einen hohen Anspruch in Sachen Eigenständigkeit und Ehrlichkeit zu sich selbst voraus. Den Trainierenden erwarten eine Fülle von Techniken, Plänen, Übungen und Anleitungen in leicht verständlicher Form. Die vielen Informationen dienen der besseren Orientierung und dem Erkennen der eigenen Möglichkeiten, um das für sich persönlich bestmögliche Training zu entwickeln. Die Herausforderung liegt darin selbstständig trainieren zu lernen und sich optimal und dauerhaft in den grenzenlosen Möglichkeiten zurechtzufinden. Einen allgemeingültigen und mal eben aus der Schublade gezogenen Musterplan gibt es beim neuen Training nicht und ein solcher würde zudem den

tieferen Sinn verfehlen. Training ist frei und immer eine individuelle Sache.

Wer Angst vor seiner eigenen Entwicklung hat, sprich vor mehr Muskeln, der sollte dieses Buch besser nicht lesen. Denn Wachstum ist die primäre Funktion unserer Muskulatur. Dafür sind sie da, dazu wurden sie erschaffen und dafür wurden wir geboren. Durch intensive Aktivität erfahren wir die schönsten und unglaublichsten Momente und Zustände. Das nennt man dann auch "Leben" im menschlichen Sinne. Wir bilden mit unseren Muskeln eine Einheit. Je besser es unserer Muskulatur geht und je mehr Muskelmasse wir haben, umso fantastischer geht es uns selbst. Mit jedem einzelnen Gramm mehr Muskeln fühlen wir uns um ein Vielfaches besser. Muskelwachstum ist ein wesentliches Bedürfnis, um das viele gar nicht wissen, weil sie niemand darüber aufgeklärt hat.

Es geht in erster Linie nicht um das Heben von Gewichten, sondern darum auf eine Weise mit Gewichten zu trainieren, dass man mehr Muskeln entwickelt und sich dadurch immer besser und unbeschreiblich gut fühlt. Dies ist der wesentliche Grund, warum man trainiert, weil das der ursprüngliche Sinn unserer Muskeln ist: Entwicklung und die Lust daran und dabei. Dieses Werk wurde für jene Menschen geschrieben, die von mehr Muskelmasse träumen, das Gefühl aufgepumpter Muskeln geil finden und ein unfassbar schönes Leben wollen. Genau darum dreht es sich, wenn man sich entschließt zu trainieren. Training ist die Entscheidung für ein Traumleben.

Apropos Gewichte. Ich habe sicherlich nichts gegen schweres Training oder dagegen, dass man sich am Eisen verausgabt. Das muss klar sein. Aber es funktioniert tatsächlich auch anders. Es geht im wahrsten Sinne des Wortes „superleicht“. Ohne große Belastungen und völlig

ohne übermäßige Anstrengung. Dies ist natürlich für eine Menge Menschen interessant. Zum Beispiel für jene, die das noch nicht wissen und keine Lust mehr auf schweres Training haben oder realisiert haben, dass Steigerungen am Eisen temporär begrenzt sind, damit verbunden merken, dass man nicht ewig einfach nur mehr Scheiben auf die Hantel packen kann und jetzt etwas gänzlich Neues ausprobieren wollen.

Vor allem gilt das aber für jene, die es mit dem schweren Training besser lassen sollten. Also für einen hohen Anteil der Trainierenden in den heutigen Gyms. Das wiederum heißt nicht, dass es falsch ist schwer zu trainieren. Es heißt nur, dass sehr viele Trainierende zum einen gar nicht die Voraussetzungen dafür mitbringen, dass sie davon keinen überdurchschnittlich leistungsfähigen oder athletischen Körper bekommen und dass sie mit dem neuen Training wesentlich bessere Resultate erzielen. Maximale Lasten heben kann nicht jeder, seine maximale Muskelmasse entwickeln hingegen schon. Man kann nicht ewig mehr Gewicht heben, aber man kann sein Leben lang seine Muskeln entwickeln.

Dass man Muskeln nicht nur mit maximalen Gewichten aufbauen kann, ist kein großes Geheimnis, aber dass es superleicht mit teilweise bis zu 100 Wiederholungen geht hingegen schon. Viele Trainierende wissen das nicht, obwohl es sowohl in der Theorie als auch in der Praxis lange bekannt ist. Und weil dies aus vielerlei Gründen wie ein Tabu behandelt und entsprechend totgeschwiegen wird, bin ich der Erste, der es in seinem vollen Wert an die Tafel schreibt. Zudem wurden jene Faktoren eliminiert, welche zuvor dafür verantwortlich waren, dass es nicht immer gelingt. Mit der neuen Methode kann es nun jeder schaffen, der den Mut aufbringt mit extrem leichten Gewichten zu trainieren. Heutzutage wird man zum Glück nicht mehr auf dem

Scheiterhaufen verbrannt, wenn man Dinge sagt, die jeder weiß. Zumindest nicht in dem Sport, mit welchem ich seit Jahrzehnten erfolgreich zu tun habe.

So mancher Leser würde sich wundern, wie viele Athleten ohne große Anstrengung trainieren, aber es nicht öffentlich zugeben. Wenn es bei dem Thema mehr Ehrlichkeit geben würde, dann würde das viel mehr Menschen helfen. Somit sollte man das Training in diesem Buch sehen, als was es ist: Ein Angebot etwas auszuprobieren, das ein Fakt ist und tatsächlich sehr gut funktioniert.

Ein funktionaler Muskel und dessen Entwicklung stehen im Verhältnis zu seiner möglichen Leistungsfähigkeit. Physikalische Leistung bedeutet im Kontext Muskelaufbau immer, viele Wiederholungen zu erbringen, also die Muskulatur hart, lange und oft beanspruchen zu können. Wie man das auf sinnvolle Weise mit schweren Gewichten anstellen kann, wurde in meinen beiden ersten Büchern beschrieben. Diesmal geht es darum, wie es mit sehr leichten Gewichten funktioniert. Kraft ist immer nur Mittel zum Zweck. Wer wirklich gerne trainiert, trainiert immer zu viel, aber wenn man dadurch nicht wächst, ist es zu schwer. Je eher man das erkennt, umso schneller wird man sich den Traum vom athletischen Körper erfüllen. Nur weil ein Training leicht ist, heißt es nicht, dass es nicht intensiv ist. Intensität hat viele Gesichter. Es führen also viele Wege nach Rom. Das ist allgemein bekannt, wie man aber individuell erkennt, welcher Weg für einen selbst der Beste ist, ist es in der Regel nicht. In diesem Buch wird erklärt, an welchen Parametern man das für sich schnell rausfinden kann.

Nochmal vorab zum Thema Sex: Man mag von Mutter Natur nicht mit dem schönsten Gesicht beschenkt worden sein, vielleicht war man zudem nicht der Klügste in der Schule

oder ist so arm wie eine Kirchenmaus, wenn man jedoch einen attraktiven Körper hat, eröffnen sich einem sehr viele Möglichkeiten in dieser Welt. Das weiß jeder, der im realen Leben steht. Das Thema Aussehen ist ein sehr gewichtiger Faktor für einen jeden Menschen. Es mag sicherlich sein, dass dies nicht alles ist. Aber darum geht es auch gar nicht. Es geht einfach um die Tatsache, dass dieses Bedürfnis nach mehr Muskeln und Attraktivität ganz natürlich, sinnvoll und normal ist und es einen gewaltigen Einfluss auf das eigene Leben hat. Zumal diese Funktion nur einer von unzähligen Vorteilen von mehr Muskeln ist. Alle Bedürfnisse und Funktionen komplett aufzuzählen, würde allein schon über ein Dutzend Bände füllen. Daher beschränkt sich dieses Werk nur auf eine Auswahl der Wichtigsten.

Der Drang nach mehr Muskeln ist ein Zeichen geistiger Gesundheit, er zeugt von einem hohen Maß an Einsicht und Selbstreflektion und ist somit eines der sinnvollsten und vernünftigsten Dinge, die man tun kann. Zudem ist es im wahrsten Sinne des Wortes ein tierisches Vergnügen. Wer sich lieber einreden lassen will, dass Training und der Traum von mehr Muskeln etwas Unnormales sind, man süchtig sei, weil man gerne trainiert, dass man dafür ständig qualvoll leiden muss, Wachstum mit chronischen Schmerzen einhergeht, man sich vorsätzlich zerstören soll, mit Säbelzähntigern und Schweinehunden kämpfen muss, erfolgreiches Training stets außerhalb der Komfortzone liegt, man dauernd Muskelkater haben soll, immer an seine Grenzen und darüber hinaus gehen muss, man keinen Sex haben darf, dass man alle übrige Zeit und all sein Geld nur fürs Essenkaufen, Kochen und Kalorienzählen opfern muss, man nichts Leckeres essen darf, dass die Planung der Mahlzeiten wichtiger als Training sei und man immer strenge Diät halten muss, Muskeln nur mit einer ganz besonders ausgeklügelten Ernährung wachsen, dass man aufpassen muss nicht dicker zu werden, obwohl man

trainiert, es kein Übertraining gibt, mehr Muskeln nicht funktional sind, man für Fettabbau ausschließlich stundenlanges Ausdauertraining machen soll, Muskeln nur mit schwersten Gewichten wachsen und auch nur dann wenn es weh tut, dass man bis zum Versagen trainieren muss, dass ein Pump nicht wichtig ist und man sich einen schönen Körper nur dann verdient, wenn man sich mit maximalen Belastungen systematisch in den Rollstuhl trainiert und wer dann noch glaubt, dass all die vorgenannten Dinge auch nur irgendwas mit dem Thema Gesundheit und Lebensqualität zu tun haben, der sollte dann doch bitte lieber die übliche Kinderliteratur lesen, welche essgestörte und schmerzmittelsüchtige Sportinvaliden am Fließband produziert.

In Anlehnung an den vorigen Abschnitt sollte man erkennen, dass es keinen Weihnachtsmann oder Klapperstorch gibt. Als Erwachsener sollte man aber auch wissen, warum es diese Geschichten gibt. Nur weil etwas nicht stimmt, heißt das nicht immer automatisch, dass es nicht in seinem Ursprung auch eine positive Absicht hatte. Im Gegensatz zu Gute Nacht Geschichten sind beim Muskelaufbau jedoch Naivität und Wunschdenken oftmals tragisch hinderlich. Unzerstörbare Vorurteile, archaische Reflexe und der Filter der Medien haben schon seit ewigen Zeiten die klare Sichtweise und das Verhältnis zur Thematik behindert. Es ist somit kein Wunder, aber auch keine wirkliche Schande, dass manche Trainierende teilweise jahrelang verzweifelt zum Eisen rennen ohne gravierende Veränderungen zu erzielen. Man kann nur etwas besser machen, wenn man es besser weiß. Somit bringt dieses Werk, ohne dass dies eine Übertreibung ist, für sehr viele Trainierende die sprichwörtliche Erlösung. Muskeln reagieren sofort, sobald man es richtig macht. Ganz egal wie lange davor nicht der richtige Hebel gefunden wurde.

Apropos Kinder: in diesem Buch fallen öfters Umschreibungen wie „Kinderspiel, ohne Anstrengung, kinderleicht, extrem leicht, superleicht usw.“ Es ist wichtig zu verstehen, dass dies meine persönliche Sichtweise darstellt, also die Perspektive von jemanden, der Zeit seines Lebens extremen Leistungssport betrieben hat. Zudem verdeutlicht es den eklatanten Kontrast zu regulären Vorgehensweisen. Es macht einmal mehr klar, dass es einen gewaltigen Unterschied gibt, ob man sich nur sinnlos überlastet oder sinnvoll intensiv trainiert. Alles ist bekanntlich relativ. Was für den einen ein Spaziergang ist, kann für jemand anderen zunächst ein Höllenritt sein. Wichtig ist, dass man zwar gewillt ist sich tierisch anzustrengen oder es bereits tut, um dann zu erlernen, wie es auch ohne Anstrengung geht.

Oder ganz deutlich: Richtiges Training ist aus einer gewissen Sichtweise immer „hart“, denn während man es macht, werden die Muskeln extrem durchblutet und dadurch steinhart und prall. Deswegen ist es ja so schön und weltweit beliebt. Aber für maximales Muskelwachstum muss es weder maximal schwer sein noch muss es anstrengend in einem unangenehmen Sinne sein. Es braucht nur intensiv zu sein. Es gibt also immer eine deutliche Spanne von ausreichend bis zu viel. Ich kann akzeptieren, wenn jemand Training mit schweren Lasten als brutal oder harte Arbeit bezeichnet. Wer sich jedoch bei dem neuen Training auch erst ständig überwinden muss, der sollte dann doch besser lieber Minigolf spielen gehen.

Guten Sex umschreibt auch niemand als anstrengend, obwohl es sich sachlich betrachtet ebenso nur um eine weitere Form körperlicher Aktivität mit entsprechendem energetischem Aufwand handelt. Wenn etwas intensiv ist und man es gerne macht, ist es nicht anstrengend. Es sei denn, man kann es (noch) nicht, weiß nicht wie es richtig

geht, macht etwas grundlegend verkehrt oder hat Probleme, deren Lösung im Buch erörtert wird.

Die Kunst bei dem neuen Training besteht darin, mit superleichten Gewichten intensiv zu trainieren und mehr Muskeln aufzubauen, ohne sich selbst auszubremsen oder nur heiße Luft zu produzieren. Dies funktioniert nur dann optimal, wenn man die entsprechenden Vorgaben und spezifischen Techniken kennt, welche hier vorgestellt werden. Die hier beschriebene Methode erhebt den gewagten, aber berechtigten Anspruch, dass man mit ihr schnellere und bessere Erfolge beim reinen Muskelaufbau erzielt. Um den wahren Wert und Sinn dahinter zu erkennen, bedarf es zwei sehr mutiger Voraussetzungen, welche sich in ihrer Kombination im ersten Moment widersprüchlich oder gar wie Gotteslästerung anhören und zwar, dass man erstens mehr Muskelmasse geil findet und es zweitens schafft sich nicht mehr anzustrengen. Je eher man das lernt und je besser man Muskeln intensiv stimuliert, umso schneller wachsen sie.

Da dieses Thema „ohne Anstrengung“ zu trainieren recht komplex und individuell ist, eine gewisse Ironie in sich birgt, sehr schnell fehlverstanden werden kann, es dabei jedoch das Schlüsselement des neuen Trainings und eine Art wirkliches Geheimnis ist, wird es im weiteren Verlauf des Buches mehrfach vertieft werden. Neben den vielen Herausforderungen, welche dieses Buch und das neue Training bieten, kann dieser Punkt für manchen Trainierenden der Schwerste sein. Denn wer bisher darauf konditioniert war sich am Eisen fast umzubringen, muss erst mal damit klarkommen, dass Muskelaufbau mit dem neuen Training ein Picknick ist. Richtig ist, wenn man sich gut dabei fühlt, denn die Intelligenz des Körpers zeigt uns immer sofort an, wenn etwas dem Muskelwachstum dient. Die

entscheidenden Indikatoren dafür werden im Buch aufgelistet und erörtert.

Die eigentliche Prüfung selektiert somit die Leserschaft. Diese muss es erstmal schaffen auf etwas zu verzichten, das sie geprägt hat. Man schreibt bekanntlich nur für seinesgleichen. Für mich persönlich hat es viele Jahre gebraucht, sich nicht mehr anzustrengen und die optimalen Ausführungen zu entwickeln. Mit den Parametern und Techniken in diesem Buch funktioniert es von Anfang an. Das Geheimnis beim Muskelaufbau ist weder das Gewicht noch die Anstrengung, sondern die richtige Intensität und damit verbunden die spezifische Stimulation. Das ist ein gewaltiger Unterschied. Wer nicht wirklich mehr Muskeln will, nicht gerne intensiv mit Gewichten trainiert und lieber eine Kesselhantel durch die Luft schwingt, wird womöglich Probleme haben all dies zu verstehen.

Wir müssen niemanden mehr mit einer Axt den Schädel spalten, ein wildes Tier mit bloßen Händen töten oder andere bestialische Handlungen tun, um uns stolz zu fühlen. Wir müssen auch nicht mehr von unvorstellbarem Hunger getrieben durch dunkle Wälder streifen, um die abartigsten Dinge zu tun und zu essen. Wir leben Gott sei Dank nicht mehr in solch grausamen Epochen der Menschheit. Aber wir müssen uns weiterhin aktiven und intensiven Zuständen aussetzen, um tiefe Befriedigung zu erfahren und uns geistig und körperlich vollständig zu entwickeln. Der Zustand der Intensität ist ein wesentliches Bedürfnis, welches die Voraussetzung für Glück und Gesundheit ist. Trainierte Muskeln sorgen für einen befriedigenden Dauerrausch und sind verantwortlich für alles Schöne und Positive im Leben.

Im Zentrum des Buches steht als Grundlage des neuen Trainings ein physiologisches Phänomen, eine natürliche

Macht, welche die Gabe besitzt, alles zu verändern und wirkliche Wunder wahr werden zu lassen. Es geht also um etwas, von dem man sich fragt, wieso es weder von der Medizin noch der Gesellschaft bisher wirklich entdeckt und entsprechend gebührend benannt wurde, an dem sich aber zugleich aufgrund von Unaufgeklärtheit und ewiger Voreingenommenheit, wie es schon mit Muskeln selbst der Fall ist, alle Vorurteile und Missverständnisse entladen. Somit ist dieses dritte Werk auch zum Teil ein kleiner Ratgeber in Sachen Gesundheit und Lifestyle. Es schildert meine derzeitige persönliche Sichtweise zur Thematik seit meiner Auswanderung auf eine atlantische Insel fernab vom Wettkampfgedanken und der Propaganda der Fitnessindustrie. Zugleich erfüllt es das Bestreben eines Menschen sein erfahrenes Glück mit anderen zu teilen.

1. Einführung

Dank meines neuen Trainings habe ich es geschafft keine schweren Gewichte mehr zu heben und mich nicht mehr anzustrengen. Genau deswegen habe ich nochmal einen fantastischen Sprung in meiner Entwicklung machen können.

Zudem bin ich, seit ich so trainiere, noch nie so hervorragend in Form gewesen und fühle mich seitdem wie neugeboren. Ich habe jetzt Muskeln an Stellen meines Körpers, wo ich vorher nie welche hatte oder wofür ich sonst einen irrsinnigen Einsatz leisten musste. Ich habe zum Beispiel endlich eine muskulöse Brust. Was jahrelange brutale Arbeit und Tonnen von Eisen zuvor nicht schafften, habe ich nun mit einem dafür lächerlichen Aufwand erreichen können. Auch Schultern, Beine, Waden, Nacken und viele andere Partien haben sich nochmal verbessert. Mein Bizeps hat endlich diese abgeteilte plastische Form, wie ich sie sonst nur all die Jahre bei anderen bewundern konnte.

Außerdem werde ich, egal was ich anstelle, nicht dick und habe immer Adern auf den Armen und dem Unterbauch. Wenn ich nicht aufpasse und nur etwas zu wenig esse oder parallel zum neuen Training die Ernährungsweise befolge, die ebenfalls im Buch vorgestellt wird, verbrenne ich Fett wie ein Hochofen und kann zusehen, wie ich von Tag zu Tag immer weniger wiege. Mein gesamter Körper fühlt sich fantastisch an, ich habe keinerlei Schmerzen mehr, bin seitdem nicht mehr erkältet gewesen und hüpfte und springe wie ein Teenie. Das Gefühl in jedem meiner Muskeln ist einfach unbeschreiblich und das 24 Stunden am Tag und das

jeden Tag. Bei jedem einzelnen Training habe ich ständig dieses wunderschöne und befriedigende Gefühl, dass etwas passiert und alles immer noch besser wird. Im Augenblick dieses Schreibens befinde ich mich in meinem 50. Lebensjahr und ich kann die nächsten Jahre vor lauter Vorfreude kaum abwarten, denn ich habe im wahrsten Sinne des Wortes den heiligen Gral und den Jungbrunnen zugleich gefunden.

Es war vor ein paar Jahren am Strand. Ich sitze in der strahlenden Sonne und schaue auf den atlantischen Ozean. Noch beseelt von den Eindrücken einer fantastischen Nacht versinke ich in Gedanken. Wie oft ich schon sowas Großartiges erlebt habe, weiß ich nicht. Es war seit ewigen Zeiten zur Selbstverständlichkeit geworden. Mir wurde klar, wie sehr ich alles Schöne und Unbeschreibliche, das in meinem Leben passiert, dem verdanke, wie sich mein Körper durch Training sichtbar verändert hatte.

Welches Ausmaß an Spaß, Freude und glücklichen Momenten einem widerfährt, wenn man ein athletisches Aussehen hat, ist einfach der pure Wahnsinn. Wie in einem fantastischen Film durchlebt man Geschichten, die sich jemand, der die Welt von Training und Muskeln nicht kennt, nicht einmal vorstellen kann. Mit einem muskulösen Körper kann man alles im Leben erreichen. Jeder Wunsch geht in Erfüllung, wenn man richtig trainiert. Das war das Credo, mit dem ich vom ersten Moment an in Berührung kam. Es sollte sich bewahrheiten, je intensiver und je größer die Fortschritte wurden.

Von einem solchen Leben hätte ich zu Beginn nur träumen können. In den ersten Jahren meines Lebens als Trainierender schien alles ewig zu dauern.

Schließlich kam ich mit nicht einmal 50 kg Körpergewicht mit den denkbar schlechtesten Voraussetzungen an den

Start. Aber ich hatte auch großes Glück gehabt. Ich sollte recht schnell Zugang zu den besten Trainern, Athleten und damit verbunden zum höchsten Leistungsbereich mit all seinen kostbaren wirklichen Geheimnissen erhalten. Also zu einer Welt, welche den meisten für immer verschlossen bleibt. Im Gegensatz zu heute war zudem entsprechend nüchterne Fachliteratur relativ leicht erhältlich.

Der größte Vorteil aber war, dass ich von Anfang an mich geglaubt hatte. Ich gab einfach niemals auf. Ich wusste, dass man etwas, wenn man es wirklich will, auch bekommen kann. Es war mir immer klar, dass man es schaffen wird, wenn man nur weiß, wie es richtig geht. Auch in meinem Umfeld hatte ich es ständig gesehen, dass es funktioniert. Sehen heißt bekanntlich glauben und ich hatte heldenhafte Körper stets vor Augen. Sei es in meinen Träumen oder im realen Alltag des Gyms.

Somit schaffte ich das, was anfänglich niemand in meinem Bekanntenkreis für möglich gehalten hatte: eine Entwicklung von einem spindeldürren und kraftlosen Äußeren zu einer starken und muskelbepackten Physis. Vom Spargel zum Tarzan und vom Lauch zur Legende. Ich schaffte es einen Body zu haben, mit all seinen unzähligen Vorteilen. Ich konnte meine Passion Training zur Berufung machen, Wettkämpfe bestreiten, erfolgreich Athleten betreuen, Trainings- und Ernährungskonzepte entwickeln, ein Leistungszentrum und zwei Studios eröffnen, Seminare halten, durfte die besten Athleten, Trainer und Stars persönlich kennen lernen, Events veranstalten, Shows moderieren, Gastauftritte geben, für Magazine schreiben und Athleten fotografieren, Videos drehen, vielzählige Artikel schreiben und zwei Bücher verfassen. Mit meinen Fähigkeiten und Erkenntnissen konnte ich zudem sogar einen merklichen Einfluss auf die Trainingslandschaft ausüben. Vor zehn Jahren wanderte ich dann zur Krönung

des Ganzen auf eine paradiesische Insel aus. Ich schaue jeden Morgen von der Terrasse einer idyllischen Finca mit Garten, Pool und Palmen, hinaus auf das weite Meer am Horizont. Nur ein paar Meter vom Haus entfernt habe ich mein eigenes privates Gym. Nur für mich und meine ewige Traumfrau Nicole, welche ich damals durch mein Leistungszentrum in meiner Heimatstadt Bochum fand und direkt geheiratet hatte. Zusammen erleben wir seit über 20 Jahren die unglaublichsten Abenteuer und teilen das höchste Glück auf Erden. Mit mehr Muskeln öffnen sich einem im Leben alle Tore und Türen und was man in dieser Hinsicht jede Nacht erlebt, sprengt jegliches Vorstellungsvermögen.

In diesem Moment der Stille und Klarheit wurde mir an diesem Tag am Strand bewusst, dass ich meinen Muskeln ein Traumleben verdanke. Etwas wahrhaft Unglaubliches, das man mit Geld niemals kaufen kann und um das einen vielen Menschen beneiden. Im nächsten Augenblick trifft mich dann eine entscheidende Erkenntnis. Man möchte immer und ewig so leben! Dass man sich aufgrund seiner Muskulatur so fantastisch fühlt, soll für alle Zeiten so bleiben. Und vor allem will man weiterhin mehr davon. Denn mehr Muskeln bedeuten noch mehr Spaß, Energie und Abenteuer. Zudem wollte ich immer in guter Form sein. Die schönsten Muskeln nutzen am Strand nicht viel, wenn sie unter einer dicken Fettschicht verborgen bleiben.

Ich musste ein völlig neues und besseres Muskeltraining und entsprechende Techniken entwickeln. Ich wusste es geht auch total anders. Jetzt ging es nur noch darum, dass es auch Erfolg und Spaß auf Dauer bringt. Selbst das beste Training nutzt nicht viel, wenn es einen nicht reizt, weil man es dann einfach nicht lange machen wird.

Dank der Insel, meiner Erfahrungen in der Welt des Sports und meines Alters war die Lösung relativ einfach. Ich brauchte nur meine Einstellung, also meine Sichtweise in Bezug auf Muskelaufbau und Training, gravierend ändern und mich trauen immer leichter zu trainieren. Je weniger Gewicht ich seitdem verwende und je mehr ich es schaffe mich nicht mehr anzustrengen, umso besser funktioniert es. Ich komme nicht mehr aus dem Schwärmen heraus und bin bei jedem Workout aufs Neue völlig im Rausch von dieser neuen Art des Trainings. Zumal sich durch die geringen Lasten eine wesentlich höhere Spanne an Möglichkeiten und Techniken ergibt, was für irrsinnig viel Abwechslung und endlose Vorfriede sorgt.

Wichtig ist gerade beim Training mit leichten Gewichten, dass einmal mehr die Faktoren ausgeschaltet werden, welche schon wie zuvor beim schweren Training das Gegenteil bewirken. Zudem müssen alle anderen Parameter aufgrund der geringeren Spannungshöhe entsprechend angepasst werden und das entscheidende Element beim Muskelwachstum muss in den absoluten Vordergrund gestellt werden.

Die Prinzipien des Trainings sind für alle Menschen gleich. Aber die Einstellung entscheidet, welches jeweilige Training man aus Sympathie wählt. Schwer trainieren konnte es nicht mehr sein. Ab einer gewissen Trainingsdauer in Jahren und spätestens ab einem gewissen Alter hat sich die Sache mit dem Steigern der Gewichte erledigt. Das weiß jeder und das kann man an jeder Ecke in entsprechend sachlicher Literatur nachlesen. Man kann nicht ewig mehr Gewicht auflegen, aber man kann ein Leben lang mehr Muskeln aufbauen. Auch das weiß man zum Glück heutzutage überall.

Das war mir alles nur recht, denn ich hatte die Lust an schweren Gewichten seit meiner Auswanderung immer

mehr verloren. Das mag sich im ersten Moment seltsam anhören, aber schweres Training war für mich zu etwas geworden, als das ich es zuvor nie gesehen, geschweige denn empfunden hatte: sinnlose Anstrengung. Aus einer Leidenschaft war Stress geworden. Und genau das sollte Training niemals sein. Das Verhältnis von Aufwand und Ertrag stimmte nicht mehr. Zudem hatte ich in den ersten Jahren meiner aktiven Zeit viele Fehler gemacht und für diese zahlte ich nun langsam aber immer öfter den Preis, wenn ich schwer hob. Ich hatte einfach keinen Bock mehr auf große Gewichte. Auf mühselige Anstrengung schon mal gar nicht. Zumal ich wusste, dass es auch ohne diese beiden Faktoren geht. Ich hatte es zu oft gesehen, als dass ich nicht wahrhaben wollte, dass es funktioniert. Es hat keinen Zweck sich zu verausgaben und sich aber immer öfter kaputt und müde zu fühlen, wenn es keine weitere Entwicklung bringt.

Die Insel brachte gleich mehrere Vorzüge für die Erschaffung des neuen Trainings. Die gesamte Lebensweise hier ist in vielerlei Hinsicht anders. Alles ist wesentlich entspannter. Niemand macht sich unnötig mit irgendwas verrückt und vor allem macht es sich keiner schwerer als nötig. Hier ist nicht jeder Zweite mit Ehrgeiz durchtränkt und will mit aller Gewalt Millionär oder Superstar werden. Stress ist hier völlig out. Keiner muss irgendwem irgendwas beweisen. Dies spiegelt sich auch im Verhalten beim Training wider. Das mag sich jetzt seltsam anhören, aber wer hier am Eisen jedes Mal die höchsten Gewichte auflegt oder das Studio auseinandernehmen will, kann schnell peinlich wirken. Zudem sorgt die ständige Hitze einmal mehr dafür, dass man sich zweimal überlegt, ob sich solche Kraftakte überhaupt lohnen. Hier trainiert man einfach, weil man am Strand und im Nachtleben geil aussehen will. Niemanden interessiert auf einer Beachparty, wie viel Gewicht man heben kann.

Diese Einstellung steht teilweise im völligen Kontrast zu den Einrichtungen meines Heimatlandes. Dort fand mein Training immer hauptsächlich in Leistungszentren statt. Der Gedanke, jener Kategorie Athleten nachzueifern, welche man für ihre kraftvollen Leistungen idealisierte, hatte damals mein Training geprägt. Hier gibt es zwar auch fantastisch entwickelte Körper, Wettkämpfe und international erfolgreiche Athleten, aber nicht solche Trainingsstätten, wie ich sie gewohnt war. Zumindest sind sie nicht vergleichbar mit der Atmosphäre und Leistungsdichte in Deutschland. Dort wäre es ein befremdendes Gefühl gewesen nicht weiter zu versuchen mit seinem Umfeld mithalten zu wollen.

Ich hatte zwar auch schon dort immer beobachten können, dass Trainierende scheinbar nur vom bloßen Ansehen der Gewichte Muskeln bekommen, aber ich glaubte lange Zeit, dass es sich hierbei um Ausnahmen handelt oder bei einem anderen Thema etwas nicht stimmt. Vor allem wollte ich mich mit einer solchen Einstellung nicht anfreunden, weil ich den Wert dahinter nicht verstand. Zudem schränkte mich als Athlet all die Zeit eine selektive Sichtweise in meiner Objektivität ein. Das ist zwar normal, wenn man sich für eine Sache leidenschaftlich begeistert, aber es kann hinderlich bei der eigenen Entwicklung sein.

Durch die Mentalität der Insel und den geographischen Abstand zur Szene lernte ich die Dinge klarer zu betrachten. Ich sah es nicht mehr, wie ich es wollte, sondern wie es ist. Die Ausnahmen waren und sind die Regel und nicht umgekehrt. In Kombination mit der Profikarriere meiner Frau, durch welche wir seitdem auch international nur mit der höchsten Leistungselite zu tun haben, aber vor allem spätestens durch die Ära „Social Media“, also seit man jeden athletischen Körper im Netz trainieren sehen kann, sah ich es immer mehr im richtigen Verhältnis.

Wenn man alles und jeden und auf jedem Level trainieren sehen hat, zieht man irgendwann eine nüchternere Bilanz. Jene, welche sich am wenigsten verausgaben, sind auf lange Sicht gesehen am erfolgreichsten, gesündesten und längsten dabei. Je mehr ein Training auf reine Stimulation ausgerichtet ist, umso besser ist dies für das Muskelwachstum. Das heißt nicht, dass diese Sorte von Athleten faul ist, lasch trainiert oder keine Arbeit im physikalischen Sinne verrichtet. Der geleistete Fleiß bleibt für den Laien weiterhin unvorstellbar. Es heißt nur das, was es ist und zwar, dass es einfach gar nicht so ist, wie es immer dargestellt wird und dass es eine riesige Spanne beim Vorgehen erfolgreicher Athleten gibt. Zudem sollte relativierend klargestellt sein, dass jene trainierende Leserschaft, welche nicht zur Zielgruppe dieses Buches gehört, bei einer solchen Variante des Trainings weiterhin bloß verdunsten würde.

Nichtsdestotrotz versuchte ich immer öfter, wie alle anderen zu trainieren. Ich wollte kein Außenseiter mehr sein. Ich probierte es zunächst mit leichteren Gewichten, weniger Anstrengung und mehr Umfang, aber das war nicht die Lösung. Es war nichts Halbes und nichts Ganzes. Nur halb reinzustecken brachte weder dauerhaften Spaß noch deutliche Fortschritte. So albern es sich anhört, war es doch immer noch zu viel Gewicht und Kniegas. Zudem fehlte einfach die Art Intensität, welche richtig geil auf Training macht und den Unterschied ausmacht.

Langsam, aber sicher entwickelte sich die Vorstellung eines völlig neuen Trainings. Etwas, das ich schon in leichten Trainingsphasen meiner aktiven Zeit sporadisch im Ansatz ausprobiert hatte, aber dessen Kern ich mich nie zu Ende zu denken getraut hatte. Durch eine Reihe von Zufällen kam ich letztendlich auf die ultimative Idee. Einige chronisch entzündete Muskelgruppen zwangen mich zur dauerhaften,

allerdings beinahe täglichen Verwendung radikal leichter Gewichte für extrem viele Wiederholungen.

Bekanntlich kann man auf diese Weise trotz Beschwerden weiterhin trainieren und zudem die Regeneration beschleunigen. Nach vollständiger Genesung stellte ich zu meiner Verwunderung fest, dass eine merkliche Umfangszunahme stattgefunden hatte. Sich einfach nur weniger anzustrengen und leichter zu trainieren war also nicht die Lösung, sondern sich gar nicht mehr im herkömmlichen Sinne „anzustrengen“ und superleichte Gewichte zu verwenden.

Ich übertrug das Prinzip Schritt für Schritt auf alle anderen Muskeln und seitdem ist jedes Training ein fantastisches Training. Muskelgruppen, welche über all die Jahre zuvor in meinem Vokabular noch als „stur“ titulierte wurden, reagierten mit sofortigem Wachstum. Sie wuchsen nun rasant und blühten förmlich auf, als wäre es niemals anders gewesen. Zum ersten Mal in meiner Trainingslaufbahn musste ich zudem aufpassen, dass ich nicht zu schnell an Masse zunehme. Ich hatte echt schon alles getan, um Muskeln zu bekommen. Was man alles tut und isst, um nur ein paar Kilo zuzunehmen, lässt sich nicht mal eben in ein paar Worten aufzählen, aber nichts in der Hinsicht davon kommt an das neue Training heran. Endlich stehen Einsatz und Ergebnis im absolut besten Verhältnis.

Ich möchte an dieser Stelle abermals betonen, dass es nicht darum geht, dass es falsch oder schlecht sei, wenn man am Eisen alles geben will. Es wäre Unsinn zu sagen, dass man mit schweren Gewichten und beinhartem Einsatz keine Muskeln aufbauen kann. Nur ist dies einfach etwas, dass man tun „kann“, aber nicht tun „muss“, wenn es um Muskelaufbau geht. Muskelmasse durch Training entwickeln und Muskelmasse am Eisen umsetzen, kann etwas völlig Unterschiedliches sein. Schwere Gewichte und sich gerne

sehr anzustrengen sind eine gute Sache. Keine Frage. Nur ist das neue Training einfach besser. Es belastet weniger und die Muskeln wachsen schneller. Es ist ein völlig anderes Training, das einzig und allein nur aus Vorteilen besteht. Nur Sonne, keine Schatten, zwei Gaspedale und keine Bremsen.

Zudem weise ich nochmal darauf hin, dass ich davon ausgehe, dass der Leser bereits versucht hat schwer zu trainieren und entsprechende Erfahrungen gemacht wurden. Erst kommt A dann B, zumal der Drang schwere Gewichte heben zu wollen ein ganz natürliches Bedürfnis ist, vor allem bei sehr jungen Trainierenden und in den Anfängen.

An dieser Stelle mal eine Anmerkung für Anfänger, welche sich womöglich fragen, ob sie nicht direkt mit dem neuen Training starten können. Es ist theoretisch zwar möglich von Anfang an so zu trainieren, aber ich persönlich kann mir das nur schwer vorstellen. Gerade in der ersten Zeit kann man schon fast automatisch bei einigen Übungen immer mehr Gewicht auf die Hantel packen und der Reiz jedes Mal an seine Grenzen gehen zu wollen ist noch sehr ausgeprägt. Dass ein Trainierender schon zu Beginn darauf verzichten kann zu machen, was ihm in diesem Stadium noch problemlos möglich ist, halte ich für unwahrscheinlich. Zudem erleichtert es den Lernprozess, wenn es darum geht, wie man weiter fortgeschritten mit superleichten Gewichten trainiert. Durch optimale Verwendung großer Lasten lernt man den Muskel unter hohe Spannung zu setzen. Dadurch entwickelt man schneller das Gespür, wie es auch mit weniger Gewicht funktioniert. Daher wird am Ende des Buches auch erörtert, wie man die unterschiedlichen Ansätze erfolgreich mixen kann. Denn wenn man sich schon anstrengen will, dann aber bitte schön korrekt. Andernfalls kann man bei dem Thema schwere Gewichte ganz gewaltig scheitern.

Man trainiert dann mit hohen Lasten, wenn man es geil findet. Wenn man hart in die Tasten haut, dann macht man das, weil man das will. Keiner zwingt einen dazu schwer und immer am Limit zu trainieren. Wenn ich das gleiche Ergebnis mit nicht einmal der Hälfte oder gar nur einem Viertel der bisher verwendeten Gewichte und völlig ohne Anstrengung erziele, dann ist das genauso gut und richtig. Wenn ich dann damit mehr Muskelmasse aufbauen kann, ist das für mich persönlich besser, weil es einfach leichter ist. Ich wiederhole nochmal, dass es Voraussetzung ist, dass man gewillt ist Vollgas zu geben oder es bereits seit längerem tut und dieses Buch dann das Angebot darstellt die Erfahrung zu machen, dass es auch ohne Anstrengung geht und nur intensiv zu sein braucht.

Oder dass gar der Gedanke aufkommt, dass sich hier wer vor hartem Training drücken will. Wer das meint, der soll an dieser Stelle bitte erst Kniebeugen mit viel Gewicht für viele Wiederholungen praktizieren. 180 kg für zwanzig Wiederholungen waren in dieser Disziplin meine Bestleistung. Wer das schafft, kann dann wiederkommen und gerne mit mir weiter über schwereres Training diskutieren. Ich habe Zeit meines Lebens wirklich alles getan, erfahren, gepredigt und erlebt, was man mit dem Thema in Verbindung setzt. Und wenn ich sage, dass ich mich schon für nur ein paar Gramm mehr Muskeln mittels schweren Gewichts fast umgebracht hätte, dann kann mir der Leser getrost glauben, dass dies keine Übertreibung ist.

Es wäre ein leichtes für mich viele Publikationen über reguläres Training zu verfassen. Aber diese Sache hier ist mir persönlich einfach zu wichtig. Dieses Buch wollte ich nicht schreiben, ich musste es schreiben! Das ist ein riesiger Unterschied. Hier referiert jemand, der sein halbes Leben die Fahne für große Gewichte als führenden Weg geschwungen hat und dann die Entdeckung gemacht hat,

dass etwas, das immer noch wie ein Mythos gehandelt wird, wesentlich besser beim Muskelaufbau funktioniert. Das Training in diesem Werk spiegelt somit meine hundertprozentige Überzeugung und maßlose Begeisterung wider. Es würde gar keinen Sinn ergeben mal eben das schnelle Geld mit einem Buch machen zu wollen, mit dessen Inhalt man sich in einer Szene, in welcher sich so ziemlich jeder für den Stärksten hält, nicht gerade beliebt macht und das, obwohl man nur informieren, aufklären und helfen möchte. Es ist zwar normal und berechtigt, dass etwas Neuem generell Skepsis entgegengebracht wird, aber gerade in der Welt der harten Kerle, sieht sich nicht selten mancher reflexartig und stellenweise sehr persönlich in seinem Heiligtum angegriffen, obwohl man genau dies gar nicht beabsichtigt.

Zudem gebe ich hier Erfahrungen wieder, die sich auch an vielen weiteren befreundeten Athleten bestätigt haben. Bei zum Beispiel zwei Athleten in Verbindung mit der Disziplin Bankdrücken war es jedes Mal das gleiche erstaunliche Ergebnis. Es wurden jeweils über 200 kg bewältigt, aber einmal waren es die Arme ein anderes Mal die Brust, welche trotz dieser gewaltigen Lasten für Unzufriedenheit in der Entwicklung sorgten. Beim Wechsel auf das neue Training reagierten diese Schwachpunkte wesentlich heftiger und es wurde endlich ein lang ersehnter und zufriedenstellender Zuwachs erzielt. Auch bei meiner Frau Nicole, welche eine erfolgreiche Profiathletin ist, kam es zu gleichermaßen faszinierenden Resultaten. Sie ist zwar tierisch stark in der Kniebeuge aber die Beinentwicklung stand in keinem Verhältnis zum Aufwand. Sie kann mal eben locker aus dem Stand 160 kg beugen und macht Sätze für viele Wiederholungen mit 130 kg und mehr, aber erst durch den Wechsel auf leichte Gewichte von nur 60 kg explodieren die Muskeln an ihren Oberschenkeln seitdem.

Deutlich wird es auch bei all den vielen positiven Mails, welche täglich meine Nachrichtenfächer sprengen. Seit ich auch im Netz die Trommel für das neue Training schlage, überschlagen sich bei mir die Meldungen von euphorischen Erfolgsberichten und heilfrohen Danksagungen. Schon seit ewigen Zeiten wurde etwas versucht, das nicht mehr weiter vorwärts ging oder noch nie wirklich befriedigend funktionierte. Mit Hilfe des neuen Trainings kam dann die sprichwörtliche Erlösung. Es wurde mit nicht einmal der Hälfte der bisher verwendeten Lasten mehr Muskelwachstum in einem kurzen Zeitraum erzielt als all die vielen gefrusteten Jahre davor. Durch die Reihe berichten überglückliche Anwender des neuen Trainings von sofortigen Zuwächsen und deutlich runderer und vollerer Muskulatur. Zudem haben sich die Parameter in den Lebensbereichen Gesundheit und Sexualität ein weiteres Mal extrem positiv erhöht.

Was einmal mehr verdeutlicht, dass Training nur dann etwas bringt, wenn man es geil findet und dadurch mehr Muskeln und Lebensqualität bekommt. Wo soll bitte der Sinn darin liegen, wenn man versucht ständig mehr Gewicht zu bewältigen und sich völlig zu verausgaben, aber dies weder Lust noch weiteres Muskelwachstum bewirkt?! Es gibt keine großen Muskeln ohne große Kraft, aber es gibt sehr wohl große Kraft ohne große Muskeln. Man wird niemals einen Athleten mit überdurchschnittlicher Muskelentwicklung finden, der nicht imstande ist gewaltige Leistungen zu vollbringen. Entgegen jeglicher Vorurteile gibt es das nicht, geht das nicht und gab es das auch noch nie. Das ist physiologisch unmöglich! Man wird jedoch reichlich fündig werden, wenn es darum geht, dass zwar ein Rekordgewicht gehoben wird, aber kaum sichtbare Muskelmassen vorhanden sind.