

**MARK LAUREN**

MIT JOSHUA CLARK

# **FIT OHNE GERÄTE**

**TRAINIEREN MIT DEM  
EIGENEN KÖRPERGEWICHT**



**NEUAUSGABE**

Der Weltbestseller erweitert,  
überarbeitet und in Farbe

**riva**

**MARK LAUREN**

MIT JOSHUA CLARK

**FIT OHNE  
GERÄTE**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Überarbeitete, aktualisierte und erweiterte deutsche Ausgabe

3. Auflage 2019

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2010 bei Light of Orleans Publishing, LLC, unter dem Titel *You Are Your Own Gym. The Bible of Bodyweight Exercises* © 2010 by Mark Lauren and Joshua Clark.

All rights reserved. This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Mitarbeit am Ernährungskapitel: Monica Emory

Übersetzung: Silke Schütze, Ines von der Heiden

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt, München

Umschlagabbildung: iStockphoto/Dan Brandenburg

Bildnachweis: alle Übungsbilder mit Mark Lauren: Jorge Alvarez; Mark Lauren privat: 14, 17, 18, 20; iStockphoto/AzmanJaka: 33;

iStockphoto/Neustockimages: 26; iStockphoto/margouillatphotos: 62; Shutterstock/Antonina Vlasova: 54/55; Shutterstock/

FXQuadro: 84; Shutterstock/Oleksandra Naumenko: 64

Layout: Katja Muggli, [www.katjamuggli.de](http://www.katjamuggli.de)

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0411-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-925-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-924-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**MARK LAUREN**

MIT JOSHUA CLARK

# **FIT OHNE GERÄTE**

**TRAINIEREN MIT DEM  
EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

**riva**



## **IN GEDENKEN AN**

Major William »Brian« Downs,  
Captain Jeremy J. Fresques »FS«,  
Captain Derek M. Argel »AL«  
und Staff Sergeant Casey J. Crate »CE«

# INHALT

## **DIE WEITERENTWICKLUNG MEINES TRAININGS VORWÄRTS! . . . . . 8 11**

Von John T. Carney jr., Colonel USAF

### **1 MISSION ERFOLG: SCHLANK, STARK UND SELBSTBEWUSST. . . . . 12**

- Wie alles begann . . . . . 14
- Wie ich wurde, was ich bin . . . . . 16

### **2 TRAININGSGRUNDLAGEN – WAS WIRKLICH WICHTIG IST . . . . . 22**

- Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren? . . . . . 24
- Warum Krafttraining? . . . . . 27
- Was ist eigentlich Fitness? . . . . . 31
- Verbreitete Mythen über Krafttraining . . . . . 34
- Seien Sie selbst Ihr stärkster Motivator . . . . . 38
- Setzen Sie sich Ziele – und erreichen Sie sie! . . . . . 41
- Intensität ist wichtig für den Trainingserfolg. . . . . 42
- Die unterschiedlichen Trainingsmethoden . . . . . 45
- Periodisierung – das Rückgrat des ultimativen Krafttrainings . . . . . 51

### **3 ERNÄHRUNG – ZURÜCK ZUM WESENTLICHEN . . 54**

- Vergessen Sie Diäten . . . . . 56
- Das Wichtigste über Kalorien . . . . . 57
- Die Makronährstoffe . . . . . 59
- Der Grundumsatz – die basale Stoffwechselrate . . . . . 64
- Wie Sie am besten abnehmen . . . . . 66
- Wenn Sie zunehmen möchten . . . . . 67
- Ideale Nahrungsergänzungen . . . . . 68
- Führen Sie ein Ernährungsprotokoll . . . . . 70

<b>4</b>	<b>DIE ÜBUNGEN .....</b>	<b>72</b>
	Das Wichtigste zu Übungsaufbau und -ausführung .....	74
	Nützliche Gegenstände drinnen und draußen .....	76
	Die Übungskategorien .....	78
	Die Progression .....	85
	Vor dem Training aufwärmen .....	94
	Cool-down – der Abschluss des Trainings .....	106
	Druckübungen .....	110
	Zugübungen .....	145
	Übungen für Beine und Gesäß .....	164
	Core-Übungen .....	202
	Ganzkörperübungen .....	228
<b>5</b>	<b>DAS TRAINING: DIE 10-WOCHEN-PROGRAMME</b>	<b>232</b>
	Der Aufbau der Programme .....	234
	Die angewandten Trainingsmethoden .....	236
	Wählen Sie Ihr Programm .....	238
	Basisprogramm für Einsteiger .....	239
	First Class für Trainingserfahrene .....	246
	Master Class für Fortgeschrittene .....	253
	Chief Class für Spitzensportler .....	260
	<b>Anhang</b>	
	Über die Autoren .....	267
	Übungsregister .....	268

## DIE WEITERENTWICKLUNG MEINES TRAININGS

Zuallererst ist es mir ein großes Anliegen, meinen Lesern aus aller Welt, und besonders den Lesern des deutschsprachigen Raums, für ihre Unterstützung zu danken. In den letzten sechs Jahren durfte ich auf diese Weise erstaunlich viel über Fitness und auch über mich selbst lernen – ich hätte mir keine interessantere Erfahrung vorstellen können.

Nach Erscheinen der ersten Ausgabe von *Fit ohne Geräte* hatte ich, ehrlich gesagt, nicht das Gefühl, ein echter Experte auf diesem Gebiet zu sein. Natürlich hatte ich über einen Zeitraum von 22 Jahren beständig und leidenschaftlich mit den besten Elitesoldaten der Welt trainiert. Allerdings kam mir die Erkenntnis, dass ich über gerade einmal so viel an Erfahrung verfügte, um zu wissen, was ich nicht weiß. Auf der Suche nach anerkannten Experten, von denen ich mir verlässliche und nützliche Anhaltspunkte erhoffte, fand ich leider nur eine Fitnessbranche vor, die von ungenau interpretierten Begriffen und einem starken Marketinghype geprägt war. Aufgrund dieser Erfahrung und meines eigenen Wissensdefizits setzte ich mich während der vergangenen Jahre intensiv mit diesem Thema auseinander. Heute kann ich sagen, dass ich über ein umfassendes Verständnis der grundlegenden menschlichen Bewegungsformen verfüge.

In endlosen Stunden versuchte ich herauszufinden, wie ein Training gestaltet sein muss, damit es möglichst effektiv ist. Bis das Buch 2011 veröffentlicht wurde, hatte ich immer

wieder festgestellt, dass das Training einer bestimmten Art von Aktivität nicht unbedingt positive Auswirkungen auf andere Bewegungsformen hat. Es brauchte 20 Jahre intensiven Trainings, bis ich begriffen hatte, wie die sogenannte spezifische Anpassung wirklich funktioniert. Klar ist: Man wird nur in den Dingen gut, die man auch tut. Inzwischen bin ich überzeugt, dass eine hilfreiche Anpassung davon abhängig ist, spezifische Bewegungen in spezifischen Situationen aus spezifischen Gründen zu erlernen. Wie also kann man unter dieser Voraussetzung – und ohne enorme Energie- und Zeitverschwendung – auf sämtliche Situationen des Lebens vorbereitet sein? Anders gefragt: Wie gelingt es, sich auf so viele unterschiedliche Herausforderungen vorzubereiten, wenn Lernen und Anpassung situations- und bewegungsspezifisch sind? Diese Frage hat mich während der vergangenen sechs Jahre beschäftigt – die Antwort darauf ist nun Kernstück meiner Trainingsphilosophie.

Die Antwort ist einfach und lässt sich mit drei Begriffen zusammenfassen: Spezifität, Elementarbewegung, Effektivität. Um ein optimales Trainingsergebnis zu erreichen, müssen sehr häufige und immer wieder stattfindende Situationen, die für Überleben und Erfolg entscheidend sind, genau erfasst werden. Kurz gesagt: *Fortbewegung* ist entscheidend bezüglich Überlebensfähigkeit und athletischer Fähigkeit. Das bedeutet: Ortsveränderung mit minimalem Zeit- und Energieaufwand.

Jeder Lernprozess beginnt an der Basis. Deshalb werden Wirbelsäulenstabilisation,

isolierte Gelenkbewegung, Rollen, Drehen, Krabbeln, Laufen und Positionswechsel vom Liegen in den Stand am Lebensanfang erlernt. Es sind Fertigkeiten, die uns Ortswechsel ermöglichen und lebensnotwendig sind. Verliert man diese Fertigkeiten, kann man nicht länger für sich selbst oder andere sorgen.

Ziel meines Trainingsprogramms ist es, Zeit und Energie bei der Lösung täglicher Aufgaben zu sparen. Als Nebeneffekt erhalten Sie einen gesunden und attraktiven Körper. Die Durchführung wird bei allem von der Effizienz bestimmt – auch bei der Vorbereitung und beim Überleben. Von A nach B zu gelangen, ist immer wichtig. Es ist ebenfalls wichtig zu verstehen, dass die effizienteste Technik beim Werfen, Stoßen, Klettern, Schwimmen und den meisten anderen sportlichen Bewegungen mit der effektivsten Technik der Fortbewegung im Einklang steht: nämlich durch Gewichtsverlagerung in Kombination mit einer Rotation um eine durch eine kontralaterale (= auf der entgegengesetzten Körperseite gelegene) Hüft- und Schulterbewegung stabilisierte Wirbelsäule. Die Übungen in diesem Buch wurden so angepasst, dass sie dieser spezifischen Fähigkeit entsprechen.

In der neuen Ausgabe habe ich einige Übungen rausgenommen, einige hinzugenommen und wiederum andere verändert, um den genannten Kriterien zu entsprechen. Mit diesen Übungen lernen Sie, Arme und Beine um eine stabile Wirbelsäule in Neutralstellung zu bewegen. Immer wieder werden Sie auf die gleichen Punkte hingewiesen: Halten Sie den Rücken gestreckt und die Wirbelsäule in Neu-

tralstellung, nehmen Sie das Becken zurück, die Füße sind parallel, Knie und Zehen zeigen in die gleiche Richtung. Diese Körperhaltung verbrennt Kilokalorien, während Sie gleichzeitig nützliche Kraft für alle Alltagsaktivitäten aufbauen, eben weil sie für die Fortbewegung effizient ist. Auf- und Abwärmübungen wurden ebenso aufgelistet wie Übungsfolgen für die unterschiedlichen Bewegungskategorien. Auch das 10-Wochen-Programm wurde geringfügig verändert. Einige Übungen habe ich ersetzt, ein Abschnitt mit Leiterübungen wurde ergänzt. Zudem muss ich leider zugeben, dass ich nach dem Training von Spezialeinheiten die Fitness von Anfängern schlecht einschätzen konnte. Anfänger beginnen mit geringem Umfang und niedriger Intensität.

Ich habe die gemeinsame Zeit mit Ihnen sehr genossen und ich danke Ihnen aus tiefstem Herzen für diese Gelegenheit. Ich hoffe, in den kommenden sechs Jahren ebenso viel dazulernen zu können wie in den vergangenen Jahren. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Entwicklung.

Move Better. Live Better.

Ihr  
**Mark Lauren**

Auf meiner Website [marklauren.com](http://marklauren.com) finden Sie viele Informationen, Übungsvideos und eine rege Community.



## VORWÄRTS!

Von John T. Carney jr., Colonel USAF

*Colonel Carney hat zahlreiche Medaillen und Auszeichnungen für seinen Einsatz an der Spitze jeder Mission der US Special Operations Forces seit den 70er-Jahren erhalten.*

Ich kann zweifelsfrei behaupten, dass dieses Buch ein Muss für jeden ist, der sich wirklich für das eigene Wohlbefinden interessiert. Die Grundsätze, Übungen und Programme werden Sie zu Ihrem höchsten Fitnesspotenzial führen.

Die Glaubwürdigkeit aller Fitnessbuchautoren stammt von den Männern und Frauen, die sie trainiert haben, typischerweise von Filmstars oder anderen Prominenten. Aber die Fitness dieser Prominenten wird oft nur durch zahllose Einzelstunden mit einem hoch bezahlten Hollywood-Trainer erreicht – und währenddessen bereiten Köche die Mahlzeiten vor, reinigen Putzfrauen das Haus und kümmern sich Assistenten um jedes Bedürfnis. Im Gegensatz dazu ist Marks Methode für echte Männer und Frauen im realen Alltag geeignet. *Fit ohne Geräte* hebt sich von anderen Büchern deshalb ab, weil es den Lesern erlaubt, jederzeit allein und überall zu trainieren, ohne die Hilfe von Personal Trainern oder Fitnessstudios. Die Angehörigen der Special Operations Forces haben aus reiner Notwendigkeit die effektivsten und zeitsparendsten Trainingsmethoden entwickelt. Vor über 30 Jahren war ich Fitnesstrainer an denselben Schulen wie Mark. Ich kenne das Alte und das Neue, und die Trainingsmethoden für Elitesportler haben sich seither sehr verändert, was größtenteils

Marks Führungsrolle zu verdanken ist. Durch die ständige Einbeziehung der neuesten Erkenntnisse der Sportphysiologie hat er Abnutzung und Verletzungen minimiert und zugleich schnellere, stärkere und schlankere Soldaten herangezogen.

In meinem Buch *No Room for Error* beschreibe ich ausführlich die Beteiligung der US Special Tactics Forces bei Operationen wie der Geiselnbefreiung im Iran bis hin zu jüngeren Einsätzen in Afghanistan. Die lebensgefährlichen Aufgaben, die diese Truppen bewerkstelligen müssen, und die Schwierigkeiten, denen sie ausgesetzt sind, können nur durch unglaubliche körperliche Fähigkeiten und mit eisernem Willen bewältigt werden. Ohne diese Eigenschaften wären die Chancen zu überleben und Erfolg zu haben ziemlich gering. Nur durch das Training mit dem eigenen Körpergewicht und mit soliden Trainingsgrundsätzen schaffen es diese Elitetruppen, ihre erstaunliche Fitness jederzeit beizubehalten, egal, wie wenig Zeit und Ausrüstung sie haben.

Dieses Buch erscheint in einer Ära, in der es den meisten Menschen trotz bester Vorsätze an Zeit und Geld mangelt, um ihre Fitnessziele zu erreichen. Wir leben in einem Informationszeitalter, in dem wir mit falschen Ratschlägen, nutzlosen Geräten und Tabletten sowie ständiger Werbung bombardiert werden. Marks Methoden sind bewiesen und haben sich bewährt. Ich weiß es, weil ich die Ergebnisse gesehen habe. Ich habe die Besten der Besten befehligt, und durch Marks Training haben sie es geschafft. Jetzt hat er sein Programm verfeinert, damit jeder Mann und jede Frau so trainieren kann. Es ist an der Zeit, sich das Potenzial des eigenen Körpers zunutze zu machen. Das ist die neue Fitnessrevolution!



**MISSION ERFOLG:  
SCHLANK, STARK UND  
SELBSTBEWUSST**

**1**



## WIE ALLES BEGANN

Ich möchte, dass Sie verstehen, dass ich – im Gegensatz zu anderen Autoren von Fitnessbüchern – keine Film- und TV-Stars, Prominenten, Models oder andere Personen trainiere, deren Lebensunterhalt von ihrer Fitness abhängt. Ich trainiere Menschen, deren Leben davon abhängt. Seit 17 Jahren bringe ich durch Training mit dem eigenen Körpergewicht die schlanksten, stärksten und selbstbewusstesten Menschen unserer Zivilisation hervor. Ich habe die Programme und die zahllosen Übungen in diesem Buch fortlaufend verfeinert, während ich Hunderte von Anwärtern auf die extremen Anforderungen der Elitetruppen der United States Special Operations vorbereitet habe. Ich habe Jahre damit verbracht, neue Trainingsgrundsätze zu entwickeln und die Ergebnisse auszuwerten. Die rekordverdächtigen Resultate

bewegte das Oberkommando dazu, in mein System zu investieren.

Die Elitetruppen des Militärs – von den Navy SEALs über die Army Green Berets bis hin zu den Air Force Special Tactics Operators – nutzen diese Übungen als Basis ihres Krafttrainings, und nun stelle ich sie Ihnen vor. Jetzt haben zum ersten Mal Männer und Frauen außerhalb der Spezialkräfte die Möglichkeit, allerhöchste Fitness zu erlangen, und das mit erstaunlich wenig zeitlichem Aufwand. Ich mache Ihnen diese Übungen auf eine klare, prägnante und umfassende Weise zugänglich, Sie können dort trainieren, wo Sie sich gerade befinden, egal ob in Ihrem Wohnzimmer, Schlafzimmer, in der Garage, im Garten, im Büro oder wo auch immer. Meine Übungen sind für Menschen mit jedem Fitnessniveau geeignet und sie sind auf die Bedürfnisse und den Lebensstil viel beschäftigter moderner Männer und Frauen zugeschnitten. Ein Buch wie dieses hat es noch nie gegeben. Aber seit Tausenden von Jahren – von den Olympioniken im alten Griechenland bis zu den militärischen Spezialkräften von morgen – haben sich die größten Athleten der Menschheit *nicht* auf ein Fitnessstudio oder ein paar Hanteln verlassen.

Was wäre, wenn ich Ihnen erzähle, dass Sie das modernste Fitnessgerät, das jemals entwickelt wurde, schon besitzen? Nämlich Ihren eigenen Körper. Und das Großartige daran ist, dass er Ihnen immer zur Verfügung steht. Er ist das einzige »Gerät«, das immer bei Ihnen ist. Und im Moment halten Sie das einzige zusätzliche Trainingsgerät in der Hand, das Sie jemals brauchen werden. Sie müssen keine endlosen



Stunden mehr im Fitnessstudio verbringen. Tatsächlich benötigen Sie überhaupt kein Fitnessstudio mehr. Ihre Trainingszeit, wo auch immer Sie sind, wird auf ein Minimum reduziert. Zwei Stunden pro Woche – das ist alles. Mit diesen Übungen werden Sie keinen einzigen Moment Ihrer wertvollen Zeit mehr darauf verschwenden, nach ineffektiven Methoden zu trainieren. Und Sie werden nicht mehr die beliebteste Ausrede benutzen, warum Sie nicht trainieren können: »Ich habe keine Zeit.«

Ob Sie nun Teilzeitfitnesssportler, Olympiaturner, Bodybuilder, Yogi oder jemand sind, der seit Jahren nichts anderes als Einkaufstüten hochgehoben hat – mein Programm wird Sie in die beste Form Ihres Lebens bringen. Ich biete Ihnen eine unvergleichliche Auswahl von über 200 der effektivsten Übungen für jeden beliebigen Muskel, den Sie trainieren möchten, wo immer Sie wollen, für den Rest Ihres Lebens. Mit diesen präzise dargestellten und detailliert beschriebenen Übungen können Sie sich Ihre eigenen Trainingsprogramme zusammenstellen, die genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind und auf buchstäblich unendliche Weise variiert werden können. Wenn Sie Ihre Muskeln vor immer neue Herausforderungen stellen, werden sie wachsen.

Aber für diejenigen, die gern mit Anleitung trainieren, habe ich ein 10-Wochen-Programm für jeden Fitnessgrad entwickelt. Dieses Programm wird Sie zum Erfolg führen, auch wenn andere Methoden vorher versagt haben. Sie werden lediglich vier- bis fünfmal pro Woche 20 bis 30 Minuten lang trainieren. Ich empfehle Ihnen sehr, zumindest anfangs nach einem die-

ser Programme zu trainieren. Sie vereinen die Geheimnisse, die schon antike Krieger so stark machten, mit den modernsten und effektivsten Trainingsmethoden der Welt.

Diese Programme kräftigen die wichtigen Muskelgruppen, die Sie für Ihren Alltag brauchen, halten Ihre Muskeln und Gelenke beweglich und elastisch, verbessern die Leistung von Herz, Lungen und Körperorganen, verringern die Anfälligkeit für häufige Verletzungen und degenerative Herzerkrankungen und reduzieren emotionale und nervliche Anspannung. Die Vorteile sind unendlich. Der Erfolg Ihres Fitnessprogramms führt unweigerlich auch zum Erfolg in anderen Lebensbereichen, im Arbeits- sowie im Privatleben. Dieses Buch kann entweder alle anderen Fitnessprogramme in Ihrem Leben ersetzen oder als Ergänzung zu Ihrem normalen Workout dienen, um die langweilige Routine in Ihrem Fitnessstudio aufzupeppen. Oder Sie nutzen es nur für unterwegs, wenn Sie nicht ins Fitnessstudio gehen können. Abwechslung ist die Würze des Lebens. Vergessen Sie die immer gleichen Übungsfolgen, die Sie vielleicht tagein, tagaus in der Tretmühle absolvieren, wie ein Hamster im Laufrad.

Sie müssen sich nicht umziehen, eine Tasche packen, Auto fahren, parken, ein Schließfach und ein freies Gerät finden ... und dann, nach einem langen, öden Workout, das Ganze wieder in umgekehrter Reihenfolge abspulen. Sie fangen einfach an, egal ob zu Hause, im Büro oder in einem Hotelzimmer, und 20 bis 30 Minuten später sind Sie fertig. Sie werden keine phrasenhaften Seitenfüller in diesem Buch finden, keine Vorher-Fotos von blassen Menschen mit

schlechter Haltung und Brille neben Nachher-Fotos, auf denen dieselben Leute gebräunt und lächelnd ihre Muskeln anspannen und ihre rasierten und eingeeilten Bäuche einziehen. Der Beweis liegt vor unseren Augen, seit Menschen existieren. Eigentlich schon vorher – warum, glauben Sie, sind Affen im Verhältnis zum Menschen so viel stärker? (Tipp: Es liegt nicht an ihrer Mitgliedschaft im Fitnessstudio.)

Glauben Sie wirklich, dass wir geschaffen wurden oder uns weiterentwickelt haben, damit wir Maschinen brauchen, um fit zu bleiben? Es ist der Mangel an Wissen über die Möglichkeiten des eigenen Körpers, der die ständige Nachfrage der Menschheit nach sinnlosen Fitnessspielereien am Leben hält. Dabei ist der Weg zur ultimativen Fitness so einfach. Es hängt von Ihnen ab, ob Sie ihn einschlagen. Befreien Sie sich von der Abhängigkeit von Geräten, Trainern und weitverbreiteten Irrtümern. Das sind alles Krücken, die Sie davon abhalten, in Ihre Bestform zu kommen. Dies ist ein Aufruf zurück zur Natur. Ihre Fitness sollte von nichts abhängen außer von Ihnen selbst.

## WIE ICH WURDE, WAS ICH BIN

Meine Teamkameraden verteilten sich über die ganze Länge des Schwimmbeckens, stets bereit, mich hochzuziehen, wenn ich am Ende unter Wasser bewusstlos werden würde. Aber zuerst stand ich im Wasser, entspannt atmend, und bereitete mich darauf vor, den schon lange bestehenden Unterwasserrekord des Militärs zu brechen. Dazu musste ich unter Wasser mehr

als 116 Meter schwimmen, in einem einzigen Atemzug. Das ist wesentlich weiter, als ein Fußballfeld lang ist, die Außenzonen eingeschlossen. Vier Monate zuvor hatte ich kaum 25 Meter geschafft.

Jeder im Schwimmbad und am Beckenrand war still und wartete geduldig, während ich bis zur Brust im Wasser stand. Ich wusste, dass es hart werden würde, aber ich war fest entschlossen. Zum ersten Mal war ich ganz allein, nur ich, ohne mein Team. Es war surreal. Ich war ruhig, entspannt und aufmerksam. Ich war bereit. Meine Angst war verflogen. Ohne weiter nachzudenken, nahm ich meinen letzten tiefen Atemzug, tauchte unter und stieß mich von der Beckenwand ab.

Man musste eines der härtesten Auswahlverfahren des Militärs durchlaufen, um einen Rekord aufstellen zu können. Und bei einer Quote von 85 Prozent vorzeitig ausscheidender Kandidaten, wöchentlichen Prüfungen und Ausbildern, die mit Vorliebe die Schwächen ihrer Rekruten ausnutzten, war der Abschluss alles andere als sicher. Tatsächlich war ich schon einmal durchgefallen. Beim ersten Mal habe ich neun grausame Wochen lang mit allen Mitteln gekämpft, um dabeizubleiben. Ich würde lügen, wenn ich behauptete, dass ich nie in der Versuchung war aufzugeben. Die Versuchung war jeden Tag da, besonders morgens am Schwimmbad, wo sich der nächtliche Schlaf wie ein 5-Minuten-Nickerchen anfühlte. Jedes Wochenende verbrachte ich meine wertvolle Freizeit damit, mit Flossen schwimmen zu lernen und diverse Unterwassertrainings zu absolvieren. Am Ende sahen meine Ergebnisse so aus: Ich



lief 9,65 Kilometer in 42,5 Minuten, schaffte 14 Klimmzüge, 65 Liegestütze, 12 Chin-ups, 70 Sit-ups, 4000 Meter Schwimmen mit Flossen in 80 Minuten und 7 qualvolle sogenannte »Unterwasserselbstvertrauensübungen«.

Das Schwimmen mit Flossen wird mit dicken Gummiflossen absolviert, mit denen ein schwerer Mann sich mit Uniform und Ausrüstung durchs Wasser bewegen kann. Die Arme durfte man nicht benutzen, da es taktisch unklug wäre, wenn Soldaten mit den Armen rudern und aufs Wasser platschen, während sie an Land schwimmen. Alle Übungen mussten perfekt ausgeführt

werden. Die Bewegungen jedes Schülers wurden vom Ausbilder gezählt und unter die Lupe genommen, ungenaue Schwimmzüge wurden nicht mitgezählt. Die Ausbilder riefen: »Zählt nicht, zählt nicht ... Die haben nicht gezählt ... Dein Rücken ist krumm ... nicht ganz hochkommen ... nicht so weit untertauchen!«

Staff Sergeant Pope zählte meine Sit-ups während der letzten Prüfung, und er war der Vorgesetzte, der wegen seines ungerechten Verhaltens gegenüber den Auszubildenden am meisten gefürchtet wurde. »Die zählen nicht, Lauren. Deine Hände sind zu weit oben am Kopf«, sagte er, um mich wenig später wegen zwei Sit-ups mit falscher Handposition durchfallen zu lassen. Das war der einzige Grund. Am letzten Tag des Trainings wurde ich zur Anfängergruppe zurückgeschickt, die gerade die erste Woche absolvierte. Aus meiner ursprünglichen Klasse schlossen vier von anfänglich 86 Teilnehmern ab. Als ich zurück zu meinem Schlafsaal ging, lief mein Team in Formation vorbei und sang ein Marschlied über ihren letzten Tag. Ich dachte ernsthaft ans Aufgeben. Aber in den letzten neun Wochen hatte ich etwas gelernt, was mir für den Rest meines Lebens helfen würde: Ein erfolgreiches Team besteht aus Individuen, die sich selbst hintanstellen können. Wir wurden trainiert, um unser persönliches Wohlbefinden hinter das gemeinsame Ziel des Teams zu stellen. Der Erfolg wurde durch jeden Einzelnen bestimmt und nichts durfte einen vom Erreichen des Ziels abbringen. Also fing ich noch mal von vorn an. Wir wurden täglich stundenlang von der Sommersonne in San Antonio gegrillt, während wir unsere Übungen zusätzlich zum

regulären Training des Kurses machten, das aus einem einstündigen Lauf, zwei Stunden Fitnessübungen, Training im Wasser und einer Stunde Flossenschwimmen bestand. Das Training startete immer morgens, und das Aufstehen fiel mir am schwersten. Das Team absolvierte durchschnittlich 500 Liegestütze pro Tag, aber das machte uns nichts aus. Wir lernten nach und nach, dass es uns gut ging, wenn wir aufgewärmt waren – egal, wie müde, steif und lethargisch wir uns vorher fühlten.

Jedes Mal, wenn wir das Lehrgebäude betraten oder verließen, mussten wir entweder 15 Klimmzüge, 13 Chin-ups oder 20 Dips machen. Einmal mussten wir im Team sogar 1000 Liegestütze machen. Dabei durften wir nur ein einziges Mal für 5 Minuten pausieren, um auf die Toilette zu gehen. Dreieinhalb Stunden lang machten wir immer fünf Liegestütze hintereinander und ruhten uns zwischendurch aus, indem wir den Hintern in die Luft streckten

oder die Taille durchhängen ließen. 1000 Liegestütze (und einen für Teamwork), weil wir zu viel Klebeband auf unseren Schnorcheln hatten.

Aber egal, wie hart diese schweißtreibenden Workouts auch waren, am schlimmsten war das Schwimmen. Während der ersten Wochen des Trainings machten die Auszubildenden noch Witze auf dem Weg zum Schwimmbad. Nach sechs Wochen herrschte auf der Busfahrt dorthin nur noch stille Angst. Man hätte eine Stecknadel fallen hören können. Es war das Schwimmtraining, das hauptsächlich für die hohe Abbruchquote des Kurses verantwortlich war. Man konnte jederzeit aufhören – wenn man entschied, dass die Ausbildung nicht das Richtige für einen war, sagte man einfach: »Ich höre auf.« Man konnte jederzeit während des Trainings aus dem Wasser steigen, in sein Zimmer gehen und eine Pizza essen.

Wir gingen von montags bis freitags ins Schwimmbad, und für Auszubildende gab es nur drei Wege, um aus dem Wasser zu kommen: das Training erfolgreich abschließen, aufgeben oder bewusstlos aus dem Wasser gezogen werden – dann durfte man gerade lange genug draußen bleiben, um wieder zu sich zu kommen, bevor man wieder ins Wasser musste, um die Aufgabe zu erfüllen, aufzugeben oder wieder bewusstlos zu werden. Wenn man bei einer Aufgabe versagte, musste sie wiederholt werden, und jeder Versuch wurde schwerer und schwerer, besonders Aufgaben wie das Bergen von Ausrüstung. Man musste zum Boden des Beckens tauchen, die Ausrüstung ablegen und sie in perfekter Reihenfolge auf dem Grund platzieren, um sie dann für die



Inspektion wieder anzulegen. Oder das Knotenmachen unter Wasser: Wir mussten drei verschiedene Knoten perfekt in vier Meter Tiefe machen und dabei zwischen den Tauchgängen Wasser treten. Wir lernten durchzuhalten, unten zu bleiben und es beim ersten Mal zu schaffen, egal, wie schmerzhaft es war. Es ging darum, alles zu geben. Nur so hatte man Erfolg. Dieses Training wurde »Indoc« genannt – neun Wochen volles Programm, während neun Ausbilder so viele wie möglich von uns zum Aufgeben bringen wollten. Als ich das Training zum zweiten Mal durchlief, schaffte ein Team aus zwölf Auszubildenden es bis zur Abschlussprüfung und alle bis auf einen bestand sie. Ein Teamkamerad fiel beim 4000-Meter-Flossschwimmen durch. Wir mussten ein letztes Mal zum Schwimmbad zurück, damit er seine Prüfung wiederholen konnte. Meine Zeit war gekommen.

Ich weiß noch, wie ich im Bus saß und bereute, dass ich davon gesprochen hatte, den Unterwasserrekord zu brechen. Ich wusste, dass meine Teamkameraden das nicht vergessen würden, und kurze Zeit später fragte einer von ihnen: »Willst du wirklich versuchen, diesen Rekord zu brechen? Wirst du das wirklich tun?« Ich wollte ihm die Nase brechen, aber stattdessen brachte ich ein »Ja« hervor. Ich hatte mich festgelegt, und er lachte über die Qualen, die mir bevorstanden. Aber er hatte recht, es wurde Zeit, meinen Worten Taten folgen zu lassen.

Als unser Teamkamerad seine Prüfung im Flossschwimmen wiederholte, saß ich am Rand des Schwimmbeckens, entspannte mich und atmete. Ich hatte eine beängstigende

Aufgabe vor mir. Das schreckliche Gefühl, nicht atmen zu können, ist überwältigend, und ich wusste, wenn ich einmal startete, würde ich nicht wieder an die Oberfläche kommen, bis meine Kameraden mich bewusstlos aus dem Wasser zogen. Ich hatte mir vorgenommen, einen Wahnsinnsrekord zu brechen. Airman First Class Switzer, ein über 1,90 Meter großer Hochschulschwimmer, hatte den Rekord von 116 Metern aufgestellt. Ich weiß noch, als ich sagte, nachdem ich den Kurs begann, dass von allen Rekorden der Unterwasserrekord der beeindruckendste sei. Für einen Rekruten, der sich schon bei 25 Metern Unterwasserschwimmen quält, scheinen 116 Meter übermenschlich. Und hier war ich, vier Monate später, am Ende meines zweiten Trainings, bereit, diesen Rekord zu brechen. Mit den Füßen auf der Beckenkante rief ich: »Bereit, ins Wasser zu gehen, Sergeant!« »Gehen Sie ins Wasser!«, rief der Ausbilder. »Ich gehe ins Wasser, Sergeant!«

Ich stand am Beckenrand, atmete und entspannte mich für einige Minuten, während meine Teamkameraden warteten, bereit, mich aus dem Wasser zu ziehen, wenn nötig. Ich nahm meinen letzten tiefen Atemzug, tauchte unter und stieß mich von der Wand ab.

Nach zwei Monaten ununterbrochenem Teamwork konnte ich plötzlich nichts und niemanden mehr sehen oder hören außer mich selbst. Meine totale Konzentration lag auf meinen Schwimmgängen und auf der Entspannung. Schwimmen, gleiten, entspannen ... Schwimmen, gleiten, entspannen ... Bis schließlich mein Körper schwerer wurde, weil ich nicht atmete. Aber mein Ziel stand fest, und mein Wohlbefinden würde mich nicht davon abhalten. Bei der 50-Meter-Marke

ging ich an, mich richtig schlecht zu fühlen, und kurz dachte ich daran, mich einfach hinzustellen und über die ganze Sache zu lachen, aber ich konnte es nicht. Der Verstand sucht immer nach einem Ausweg, wenn es schwierig wird. Die Herausforderung bestand darin, sich zu entspannen, korrekte Bewegungen beizubehalten und weiterzumachen, während der Körper darum bettelt, dass man aufhört. Schwimmen, gleiten, entspannen ... Schwimmen, gleiten, entspannen ... Anspannung, Panik und Furcht rauben einem den knappen und wertvollen Sauerstoff. Ich musste so lange entspannt bleiben, bis das Schlimmste vorbei war. Schwimmen, gleiten, entspannen ... Schwimmen, gleiten, entspannen ... Schließlich lässt das Unwohlsein nach, sobald das Gehirn und anderes Körpergewebe an Sauerstoffmangel leiden und man hypoxisch wird. Es kam mir wie eine Ewigkeit vor, bis ich an diesem Punkt war, aber nach und nach wurde es dunkler, mein Sichtfeld verengte sich, alles schien gar nicht mehr so schlimm und der Tunnel wurde immer enger, bis ...

Ich wachte an der anderen Seite des Schwimmbeckens auf, blass und mit blauen Lippen. »Habe ich es geschafft?«, murmelte ich. Ich konnte mich nicht daran erinnern, die ganze Länge des Beckens geschwommen zu sein, und auch nicht daran, dass ich bewusstlos wurde, als ich die Wand erreichte. Ich hatte zu sinken begonnen und meine Teamkameraden sprangen ins Wasser und holten mich heraus. Ich begann, wieder zu atmen. Ich hatte gerade den neuen Rekord von 133 Metern aufgestellt – den ich immer noch halte –, indem ich in einem Atemzug 2 Minuten und 23 Sekunden unter Wasser geschwommen war.



»Ich weiß, wie du dich fühlst.« Jahre später war ich der Ausbilder.

### Mein Weg zu einem besseren Training

Ich gebe zu, mein erster Vorstoß in die Welt der Fitness war ausschließlich durch Äußerlichkeiten motiviert. Ich war 13 Jahre alt, ein dünnes, schüchternes Kind, und ich wollte etwas dagegen tun. Ich wollte meinen Körper in etwas verwandeln, was ich mit Stolz zeigen konnte. Ich hatte keine Hanteln, also machte ich in meinem Schlafzimmer vor dem Abendessen so lange Liegestütze und Sit-ups, bis ich ohne Unterbrechung 75 Liegestütze und 600 Sit-ups machen konnte. Dann steigerte ich mich weiter. Ich wurde in jeder Hinsicht zu einer stärkeren Version meiner selbst, und mein Selbstbewusstsein nahm zu, bis ich sogar regionale Highschool-Bodybuilding-Wettbewerbe gewann.

Viele Jahre später trainierten wir beim Pararescue & Combat Control Indoctrination Course ständig mit dem eigenen Körpergewicht, wenn wir nicht gerade rannten, schwammen oder Luft anhielten. Das Training ging von morgens fünf bis abends sechs Uhr, von Montag bis Samstag, und am Ende des neunwöchigen Kurses blieb nur eine kleine Handvoll von uns übrig, weniger als 15 Prozent. Die hohe Ausfallquote lag hauptsächlich an körperlicher Überforderung durch zu viel Training. Obwohl die Trainingsmentalität dieser Zeit erstaunlich effektiv darin war, die vermeintlichen Grenzen junger Männer zu sprengen, war das nicht gerade ideal für eine optimale Fitness. Als ich schließlich zum Team des 22. Special Tactics Squadron gehörte, hielt ich mich weiterhin mit Bodyweight-Training fit, um den extremen Anforderungen standzuhalten wie dem Einnehmen von Fluglandeplätzen, Such- und Rettungseinsätzen im Kampf, Aufklärungs- und Überwachungseinsätzen. Fünf Tage vor dem 11. September verließ ich mein Team, um hauptberuflich als Spezialist für körperliches Training beim Militär zu arbeiten. Zu meinen Aufgaben gehörte es, die Rekruten auf die Herausforderungen vorzubereiten, die ihnen bei einer kurz bevorstehenden Verlegung in Kampfgebiete bevorstanden. Nach dem 11. September stieg die Nachfrage nach Soldaten für Spezialeinheiten sprunghaft an. Die Armee brauchte viele Soldaten. Die Tage, in denen nur 5 bis 15 Prozent einer Ausbildungsklasse durchkamen, waren zu Ende. Die Führungskräfte waren nun gezwungen, ihre Trainingsmethoden unter die Lupe zu nehmen. Wir hatten noch nach dem alten Motto »Mehr ist besser« trainiert – lass die Rekruten durch den Dreck rennen und mach sie hart oder

entlasse sie. Diesen Grundsatz zu »Weniger ist mehr« zu ändern, war nicht gerade leicht, aber es blieb uns nichts anderes übrig. Und wir hatten perfekte Bedingungen, um schnell herauszufinden, was funktionierte und was nicht. Alle sechs Wochen kam eine neue Schiffsladung untrainierter Rekruten bei mir an. Die meisten waren weich und schwach. Am Ende des Kurses waren sie schlank, stark und selbstbewusst.

Es gelang mir, in einem Bruchteil der Zeit und mit weniger Verletzungen bessere Ergebnisse zu erzielen, indem ich die neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse aus dem Kraft- und Konditionstraining anwandte. Ich experimentierte mit Umfang und Intensität des Trainings, von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, und stellte ein vernünftiges Verhältnis zwischen Erholung und Entwicklung her und band dies mit in das Konzept ein. Ich gestaltete die Kursprogramme für körperliches Training um und schnitt sie individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Kandidaten zu, während ich ihre Fortschritte überwachte. Erstaunlicherweise gelang es mir, die Ausfallquote des Kurses auf 40 Prozent zu senken, trotz kürzerer Zeit, weniger Ausrüstung und größerer Gruppen. Viele meiner Auszubildenden erreichten die begehrten Special Forces Graduate Awards. Einfacher gesagt, entwickelte ich eine Trainingsmethode, die in kurzer Zeit muskulöse, trainierte Körper hervorbrachte und darin jeder anderen Methode überlegen war. Und diese Methode möchte ich jetzt mit Ihnen teilen. Nehmen Sie sich die Übungen und Prinzipien dieses Buches zu Herzen und Sie werden fitter und stärker, als Sie es je gewesen sind. Es liegt buchstäblich in Ihrer Hand – fangen Sie jetzt damit an!



A person wearing a blue t-shirt, black shorts, and black Nike sneakers is captured in a starting crouch on a grey running track. The person's legs are extended forward, and their body is low to the ground, ready to begin a run. The background is a dark, solid color.

# **TRAININGS- GRUNDLAGEN – WAS WIRKLICH WICHTIG IST**

**2**

## WARUM MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT TRAINIEREN?

Die Beliebtheit von Trainingsgeräten, -systemen und Modediäten ist hauptsächlich das Ergebnis von Marketing und kein echter Versuch, einer aus der Form geratenen Gesellschaft zu helfen, fitter und gesünder zu werden. In einer Zeit, in der unsere Wohnungen und Fitnessstudios mit Fitnessgeräten vollgestellt sind, wurde die einfachste und effektivste Methode, Kraft zu entwickeln und Fett abzubauen, größtenteils übersehen: das Wissen, wie man nur mit dem eigenen Körper trainiert.

Auch außerhalb der Spezialkräfte wurde die Wirksamkeit des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht immer wieder unter Beweis gestellt. Nehmen Sie zum Beispiel Madonna, Bruce Lee oder den zweifachen olympischen Goldmedaillenträger der UdSSR, Alexejew – wohl zu seiner Zeit der stärkste Mann der Welt –, der als erster Mensch 250 Kilo stemmte. Oder Herschel Walker, den Running Back der Dallas Cowboys, der mehr Laufstrecken zurückgelegt hat als jeder andere in der Geschichte des Footballs (und auch so aussah). Diese Menschen haben, wie zahllose andere, ihre Figur und ihre Fitness hauptsächlich durch Training mit dem eigenen Körpergewicht erreicht.

Training mit Gewichten isoliert meist einzelne Muskeln und fordert nur eine geringe Menge Ihrer gesamten Muskelmasse, während das Training mit dem eigenen Körpergewicht viele

Muskeln gleichzeitig einbindet. Solche Übungen haben den zusätzlichen Vorteil, dass sie den Core (Sixpack gefällig?) wesentlich stärker trainieren als Übungen mit Gewichten oder Geräten. Das Körpergewichtstraining arbeitet außerdem mit Bewegungen, die vor vielen chronischen Verletzungen wie beispielsweise Gelenkproblemen schützen. Beim Gewichtheben oder anderen unnatürlichen Übungen, die uns für unsere Alltagsanforderungen wenig nützen, können solche Verletzungen mit der Zeit entstehen. Damit eine Übung nützlich ist, muss sie der Bewegung, für die trainiert wird, möglichst ähnlich sein. Die Anforderungen, die an den Durchschnittsmenschen gestellt werden, bestehen darin, im Alltag mit dem eigenen Körpergewicht umzugehen. Was könnte also nützlicher sein, um mehr Kraft für Alltagsaktivitäten zu entwickeln, als das Training mit dem Körpergewicht? Aber ob Sofahocker oder Bankdrücker – wir sind eine Nation funktionseller Schwächlinge. Ernsthaft, wann haben Sie sich das letzte Mal außerhalb von Fitnessbänken und geräten im Sitzen oder Liegen angestrengt?

Zu lange schon sind Körpergewichtsübungen vielen Menschen nicht bekannt. Im Gegensatz zum Schwimmen oder Laufen sind die meisten von uns nicht damit aufgewachsen, den eigenen Körper zum Training zu benutzen. Die große Beliebtheit von Yoga und Pilates ist ein gutes Beispiel für die Bedeutung von Körpergewichtstraining, auch wenn diese Methoden, wenn man sie allein anwendet, keinen systematischen Ansatz für umfassende Fitness bieten. Mein Programm hat den Vorteil, dass es Sie dazu befähigt, das Einzige zu benutzen, das

immer bei uns ist: unseren Körper. Sie werden mehr Kraft und Energie entwickeln, die Ausdauer von Muskeln und Herz-Kreislauf-System stärken und dazu Schnelligkeit, Balance, Koordination und Beweglichkeit verbessern. Zusammen mit einer gesunden Ernährung und Beharrlichkeit wird das Programm Sie mit ständigen Fortschritten, Herausforderungen und einer viel besseren Körperbeherrschung belohnen. Die Übungen können überall und jederzeit absolviert werden, ohne dass Sie Geld für eine Studiomitgliedschaft oder Geräte ausgeben müssen. Auch für diejenigen, die das Gewichtheben nicht aufgeben wollen, sind diese Übungen eine wertvolle Ergänzung. Sie werden trainieren, wie Achilles es vor dem Kampf um Troja tat, wie die antiken Krieger, die die besten der Welt waren, und wie die zukünftigen Soldaten der Spezialkräfte, bevor sie auf ihre Gegner treffen. Warum? Weil es funktioniert.

### Ideale Anpassungen des Schwierigkeitsgrades

Es ist ein verbreitetes Missverständnis, dass beim Training mit dem eigenen Körpergewicht der Schwierigkeitsgrad der Übungen nicht groß variiert werden kann. Liegestütz, Klimmzug, Sit-up – viel mehr gibt es nicht. Hm ... Habe ich schon erwähnt, dass dieses Buch fast 200 Übungen vorstellt? Und das ohne Varianten einzelner Übungen? Es ist eine Tatsache, dass es viel mehr verschiedene Übungen in diesem Buch gibt als Fitnessgeräte auf der ganzen Welt.

Andere Leute glauben, dass man bestimmte Muskelgruppen unmöglich mit Körpergewichtsübungen trainieren könne. Wieder

falsch. Jede einzelne Muskelgruppe, und sogar die, von deren Existenz Sie gar nichts wussten, kann ohne Gewichte trainiert werden – egal, ob Sie Ihren Bleistift als Loswerden oder die Muskeln an den Schienbeinen trainieren möchten, damit die Waden besser aussehen.

Die einzige Grenze beim Training mit dem eigenen Körpergewicht ist Ihr Einfallsreichtum. Jede Bewegung beim Gewichtheben kann mit dem eigenen Körpergewicht imitiert und leichter oder schwerer gestaltet werden. Und anders als die Fitnessgeräte lassen sich meine Übungen endlos variieren, damit Ihre Muskeln für den Rest Ihres Lebens dazulernen und wachsen. Zum Beispiel erkläre ich Liegestütze, die auch ein 300 Kilo schwerer Mann oder eine 70-jährige Frau machen kann. Und dann gibt es welche wie den fliegenden Liegestütz, den die meisten professionellen Bodybuilder nicht ohne viel Üben ausführen könnten. Mein 10-Wochen-Programm enthält spezifische Übungen für die unterschiedlichsten Fitnessstufen, sodass alle gleichermaßen gefordert werden. Hier sind vier einfache Methoden, den Schwierigkeitsgrad einer Übung ohne Gewichte zu verändern:

- Die Hebelwirkung verstärken oder verringern.
- Eine Übung auf instabilem Untergrund ausführen.
- Pausen zu Beginn, am Ende und/oder in der Mitte einer Übung einlegen.
- Eine Übung mit nur einem Arm oder einem Bein ausführen.

Betrachten wir noch einmal den Liegestütz, eine Standardübung, die Brust, Schultern,

Trizeps, gerade und schräge Bauchmuskeln sowie den unteren Rücken stärkt (im Gegensatz zum Bankdrücken, das nur die Hälfte dieser Muskeln fordert). Führt man den Liegestütz stehend mit den Händen an der Wand aus, ist er ziemlich einfach. Versuchen Sie doch einmal, den Liegestütz mit den Händen auf einer erhöhten Fläche zu absolvieren, beispielsweise einer Schreibtischkante oder Fensterbank. Je niedriger die Fläche ist – ein Tisch, ein Sofa, ein Couchtisch, Telefonbücher –, desto schwieriger wird es. Wenn Sie wie beim normalen Liegestütz die Hände auf dem Boden aufsetzen, wird es noch schwieriger. Wenn Sie nun Ihre Füße auf den Couchtisch stellen und die Hände auf dem Boden abstützen, steigern Sie den Schwierigkeitsgrad noch einmal. Das ist ein Beispiel für den Nutzen der *Hebel-*

*wirkung*, eine Übung schwerer zu gestalten. Nochmals eine Steigerung erreichen Sie, indem Sie die Hände auf zwei Bälle stützen, zum Beispiel Basketbälle. Dann benutzen wir einen instabilen Untergrund.

Der Liegestütz mit Ball kann am tiefsten Punkt auch gehalten werden. Das fordert noch mehr Muskelkraft. Immer noch nicht schwer genug? Versuchen Sie einarmige Liegestütze auf dem Boden oder einarmige Liegestütze mit den Füßen auf dem Sofa, diese dann jeweils auf einem instabilen Untergrund. Jetzt halten Sie die Position. Sie merken schon, worauf es ankommt. Dies ist nur ein einfaches Beispiel, das auf viele meiner Übungen angewandt werden kann. Sie sehen – die Möglichkeiten sind zahlreich.



Sie werden merken, dass wir von einer Variante einer Übung, die wahrscheinlich *jeder* Leser dieses Buches ausführen kann, zu einer schwierigeren Variante kommen, die wahrscheinlich *kein* Leser dieses Buches auf Anhieb beherrscht. Der Schwierigkeitsgrad kann beim Training mit dem eigenen Körpergewicht auf die Bedürfnisse buchstäblich jedes Einzelnen abgestimmt werden. Sie haben die volle Kontrolle über den Widerstand.

## WARUM KRAFTTRAINING?

Man könnte auch sagen: Warum Cardio-training Zeitverschwendung ist. Egal, ob Sie Fett abbauen, Muskeln aufbauen oder beides wollen, Krafttraining sollte die Basis Ihres Trainings sein. Im Gegensatz dazu ist Ausdauertraining ineffektiv und nutzlos, egal, wie Ihr Ziel aussieht. Es ist ein Mythos, dass längeres, gleichmäßiges Training wie Aerobic oder Cardiotraining – bei dem man normalerweise eine bestimmte Herzfrequenz für 30 bis 60 Minuten beibehält – die beste Methode ist, um Kilokalorien zu verbrennen und das Herzkreislauf-System zu stärken. Sind Sie schon mal auf einem Laufband vor sich hingetrottet, das Ihnen verrät, wie viele Kilokalorien Sie schon verbrannt haben? Sie können 45 Minuten lang laufen, bevor Sie 300 Kilokalorien (kcal) verbraucht haben. Und wissen Sie was? Sie haben in dieser Zeit insgesamt 300 Kilokalorien verbrannt und nicht 300 mehr, als Ihr

Grundmetabolismus ohnehin schon verbrennt, selbst wenn Sie sich ausruhen. Das ist der Grund, warum man bei einigen Fitnessgeräten sein Gewicht eingeben muss: um Ihren Grundverbrauch auszurechnen. Der durchschnittliche Mann verbrennt in 45 Minuten 105 Kilokalorien – im Ruhezustand. Diese 195 zusätzlichen Kilokalorien, die er *tatsächlich* verbraucht hat – nur 195 Kilokalorien mehr als bei einem Mittagsschlaf –, hat er in einer halben Minute mit einem Bagel wieder drauf. Und Ausdauertraining regt normalerweise den Appetit so stark an, dass man die paar verbrannten Kalorien schnell wieder zu sich nimmt.

Und für die Dünnen gilt: Ein halbes Kilo Fett liefert einer Frau von 65 Kilo genug Energie, um 15 Stunden lang die Herzfrequenz des Cardiotrainings zu halten. Wenn unser Stoffwechsel so ineffizient wäre, Kalorien in dem Tempo zu verbrennen, wie in der Werbung für Fitnessgeräte behauptet wird, hätten wir niemals so lange überlebt und ganz bestimmt nicht die Entbehrungen der Eiszeiten überstanden. Die Kalorien, die wir fürs Jagen und Sammeln verbraucht hätten, wären unser Hungertod gewesen, lange bevor wir das erste Mammut erlegt hätten. Nach heutigen Maßstäben wäre unser Stoffwechsel viel zu schnell, um einen Gang zum Supermarkt zu überleben, und erst recht keinen einwöchigen Aufklärungseinsatz hinter feindlichen Linien mit 60 Kilo Gepäck.

Noch mehr schlechte Nachrichten über Ausdauertraining: Egal ob Laufen, Radfahren oder Step-Aerobic – der Hauptgrund, warum uns diese Dinge leichter fallen, je länger wir

◀ Der Liegestütz mit erhöhten Füßen ist eine ideale Steigerung des Schwierigkeitsgrades.