

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**

MARK LAUREN

MIT JOSHUA CLARK

**FIT OHNE
GERÄTE**

**TRAINIEREN MIT DEM
EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

riva

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.

Wichtige Hinweise

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.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Überarbeitete, aktualisierte und erweiterte deutsche Ausgabe

8. Auflage 2021

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

Türkenstraße 89

80799 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
Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding
eBook: ePubMATIC.com

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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

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!

Von John T. Carney jr., Colonel USAF

1 MISSION ERFOLG: SCHLANK, STARK UND SELBSTBEWUSST

Wie alles begann

Wie ich wurde, was ich bin

2 TRAININGSGRUNDLAGEN - WAS WIRKLICH WICHTIG IST

Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?

Warum Krafttraining?

Was ist eigentlich Fitness?

Verbreitete Mythen über Krafttraining

Seien Sie selbst Ihr stärkster Motivator

Setzen Sie sich Ziele - und erreichen Sie sie!

Intensität ist wichtig für den Trainingserfolg

Die unterschiedlichen Trainingsmethoden

Periodisierung - das Rückgrat des ultimativen
Krafttrainings

3 ERNÄHRUNG - ZURÜCK ZUM WESENTLICHEN

Vergessen Sie Diäten

Das Wichtigste über Kalorien
Die Makronährstoffe
Der Grundumsatz – die basale Stoffwechselrate
Wie Sie am besten abnehmen
Wenn Sie zunehmen möchten
Ideale Nahrungsergänzungen
Führen Sie ein Ernährungsprotokoll

4 DIE ÜBUNGEN

Das Wichtigste zu Übungsaufbau und -ausführung
Nützliche Gegenstände drinnen und draußen
Die Übungskategorien
Die Progression
Vor dem Training aufwärmen
Cool-down – der Abschluss des Trainings
Druckübungen
Zugübungen
Übungen für Beine und Gesäß
Core-Übungen
Ganzkörperübungen

5 DAS TRAINING: DIE 10-WOCHEN-PROGRAMME

Der Aufbau der Programme
Die angewandten Trainingsmethoden
Wählen Sie Ihr Programm
Basisprogramm für Einsteiger
First Class für Trainingserfahrene
Master Class für Fortgeschrittene

Chief Class für Spitzensportler

Über die Autoren

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 Neutralstellung, 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 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 Geiselbefreiung 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!



1

MISSION ERFOLG: SCHLANK, STARK UND SELBSTBEWUSST

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 dieser 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 NachherFotos, auf denen dieselben Leute gebräunt und lächelnd ihre Muskeln anspannen und ihre rasierten und eingeöhlten 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 »Unterwasser selbstvertrauensübungen«.



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 Schwimmszüge 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-Flossenschwimmen 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 Flossenschwimmen 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 Schwimmzügen 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 fing 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