

DR. CHRISTIAN ZIPPEL

LANGHANTTEL BASICS

TAKE IT  HEAVY

IST SIE ZU SCHWER,
BIST DU ZU SCHWACH

G|U

DR. CHRISTIAN ZIPPEL

LANGHANTTEL BASICS



IST SIE ZU SCHWER,
BIST DU ZU SCHWACH

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

LANGHANTELTRAINING – DAS BRINGT'S:

- knackige Rundungen und eine straffe, schlanke Form
- belastbare Bänder, beweglichere Gelenke, geschmeidige Faszien
- ein starkes Immunsystem und kräftiges Herz
- ganzheitliche Stabilität und eine aufrechte Haltung
- Schulung der Koordination und Konzentration
- maximale Kraft und Selbstbewusstsein



DIE LANGHANTEL – SCHULE
FÜRS LEBEN

»Die Welt bricht jeden und nachher sind viele an den gebrochenen Stellen stärker.«

Ernest Hemingway

Die Langhantel hat bisher noch jedem, der sie in die Hand genommen hat, seine Grenzen aufgezeigt. Doch der Mensch wächst, wagt er sich an seine Grenzen! Und so stärkt die Langhantel dich, weil sie dich mit deinen Grenzen konfrontiert. Durch sie wächst du über dich hinaus. Denn je schwerer die Hantel wird, desto stärker wirst auch du und desto leichter wird alles andere!

WIDERSTAND BRINGT'S

Dies ist ein philosophisches Buch: voller Erfahrung, frei von Fachbegriffen und selten abstrakt. Ich werde dir zeigen, dass progressives Widerstandstraining [siehe >] das Härteste – weil Ehrlichste – und zugleich Beste ist. Du wirst lernen, warum du in der Welt des Trainings nichts machen musst, was du nicht verstanden hast. Alles, was dir nützt, das hat auch einen Sinn. Einen Sinn, den ich dir vermitteln werde, sodass dir nichts anderes bleibt, als aufzustehen und konsequent ans Eisen zu gehen.

Sobald du die wirksamen Prinzipien und das Grundsätzliche des Langhanteltrainings verstanden hast, musst du dir nie wieder etwas über Training merken – weil es aus sich heraus verständlich ist. Das ist das ganze Geheimnis: Es ist alles ganz einfach ... nur ist es verdammt schwierig, so einfach zu sein.

Der Mensch verkompliziert. Er will den perfekten Rasen, auch noch am kleinsten Grashalm ziehen und jeden einzeln ausrichten, statt es der Natur zu überlassen – einem Wachstum entsprechend den Umständen. Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht, und es richtet sich von allein aus – der Sonne entgegen.

BASICS SIND ESSENZIELL

Du wirst lernen, dass dein Wachstum von deinen Lebensumständen beeinflusst wird. Du musst also nur deine Lebensumstände deinen Zielen anpassen. Machst du das richtig, wird sich der Erfolg einstellen. Orientiere dich also an meinen Basics, und du wirst 80 Prozent aller Athleten in die Tasche stecken. Ein Athlet ist ein Mensch, der darum bemüht ist, seinen Körper zu entwickeln, seine Leistung zu steigern – sein Potenzial zu entfalten. Für die Spitzenklasse brauchst du allerdings mehr als die Basics.

Genau hier liegt das Problem: Alle wären gern Spitze und trainieren einfach drauflos. Sie überspringen die Basics, und verlieren den Boden unter den Füßen. Das ist der Grund, weshalb 80 Prozent aller Athleten sich im Kreis drehen, statt aufzusteigen.

Durch dieses Buch wird dir das nicht passieren! Kümmere dich um die Basics und werde erst richtig, richtig gut! So vermeidest du den Fehler, den so viele machen: Sie wollen zu den Besten gehören, ohne jemals gut zu sein.

Die Langhantel macht keinen Unterschied bei den Geschlechtern. Ihr ist egal, wer sich an ihr misst. Sie ist immer und für jeden gleich – gleich schwer, schlicht und kalt, aber auch gleich ehrlich, präsent und förderlich. Ist sie zu schwer, bist du zu schwach!

Dr. Christian Zippel



THEORIE DAS MUSST DU
WISSEN



TRAINING OHNE WIDERSTAND IST SINNLOS

Was fehlt bei Yoga, Fußball, Karate und jeder anderen Fitnessspielerei oder Sportart? Überdurchschnittlich

hoher Widerstand! Und was macht das Training mit der Langhantel so einzigartig? Überdurchschnittlich hoher Widerstand!

Du willst dich ganzheitlich entwickeln – also sowohl deinen Körper als auch deinen Geist [siehe >]? Ohne Widerstand klappt das nicht! Denn nur am Widerstand wächst du – nicht an der Bewegung, wie irrtümlich oft angenommen wird.

WARUM WIDERSTAND SO WICHTIG IST

Viele Menschen scheuen den Widerstand und hoffen, dass sich der Körper durch Gymnastik und Anstrengung entwickeln wird. Doch das klappt nur bedingt. Das ist auch das Manko aller anderen »ganzheitlichen Reifungsversuche« sportaffiner Menschen: Yoga, Bodystyling, Pilates, Spinning und so weiter ... alles schön und gut: Der Stoffwechsel wird aktiviert, das Immunsystem gestärkt und die Beweglichkeit gefördert, doch alles nur in engen Grenzen; den Grenzen, die durch durchschnittliche Widerstände gesetzt werden. Durchschnittliche Widerstände führen auch nur zu einem durchschnittlichen Muskelwachstum – das gilt für alle gleichermaßen, für Frauen ebenso wie für Männer: Wer sich im Training nicht regelmäßig mit überdurchschnittlich hohen Widerständen konfrontiert und in der Folge daran wächst, der wird auch außerhalb des Trainings nichts Überdurchschnittliches leisten können.

Nehmen wir nur mal folgendes Beispiel: Selbst eine erfahrene Yogalehrerin oder Kampfsportlerin wird alle Mühe haben einen zentnerschweren Mehlsack – das sind 50 Kilogramm – zu schultern und auf einen Dachboden zu tragen. Für eine Frau (und übrigens auch für die meisten Männer) ein hohes Gewicht. Ehrlich gesagt, ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass sie den Sack überhaupt hochbekommen. Das ist schade, denn das Leben wirft einem so manche schwere Last in den Weg. Eine engagierte

Langhantel-Frau hingegen, die 100 oder gar 150 Kilogramm bewegt, wird sich an 50 Kilogramm nicht lange mühen. Sie trainiert schwer und weiß, wie leicht dadurch alles andere wird – weil sie es bewältigen kann. Das Ergebnis: Sie hat einen »eisernen« Willen und ein »stählernes« Selbstbewusstsein.

Körper und Geist sind eng miteinander verflochten – zwei Seiten derselben Medaille. Wer körperlich stärker wird, der wächst auch geistig. Mentales Wachstum wiederum ist die Voraussetzung für körperliches Wachstum, denn nur wer mental stärker wird, der wird auch genug Mumm haben, um sich mit immer schwereren Lasten zu konfrontieren.

Das Schöne daran: Der Mumm muss anfangs nicht mal besonders groß sein und schon gar nicht überdurchschnittlich. Er entwickelt sich während des Trainings, parallel zur körperlichen Stärke. Zu Beginn reicht es völlig, wenn du den Mut hast, nur mit der Hantelstange oder einem Besenstil zu trainieren.

Und dann heißt es, am Ball zu bleiben: Mit der Kraft kommt der »Saft« und eine vormals zarte Person bewegt sich mit der Zeit muskulös und athletisch wie ein geschmeidiger Leopard. Das fühlt sich gut an. Normaler Sport reicht dafür aber nicht. Das Problem ist nicht der Mangel an Bewegung oder Anstrengung, sondern der Mangel an Widerstand. Der Widerstand ist Dünger und Maßstab zugleich und die Langhantel der optimale Hebel, um ihn zu nutzen. Die Langhantel vermag all das zu entwickeln, was sonst mangels Widerstands brachliegt.

HEISSE KURVEN DURCH KALTES EISEN

Frauen und Hanteln? An der Stange pumpen sich doch nur schwere Jungs auf. Frauen, die sich ans Eisen wagen, verlieren ihre Weiblichkeit – so das Klischee. Inzwischen weiß man es besser. Eine ganze Generation engagierter Athletinnen trainiert am Eisen, gibt Vollgas und lässt es richtig krachen. Fakt ist: Kein Training vermag die knackigen Kurven einer Fitness-Lady besser zu formen als das mit der Langhantel. Und es führt keineswegs zur Vermännlichung. Das geschieht nur, wenn die Damen neben der Hantel auch zur Spritze greifen und sich männliche Hormone injizieren. Solange das nicht geschieht, entscheiden Anatomie und natürlicher Hormonspiegel voll und ganz, was die Langhantel aus einem Menschen macht – sie entfaltet seine ganz eigene, individuelle Natur.

FITNESSTRAINING BRINGT'S NICHT

Viele Sportler streben durchaus nach ernsthaften Ergebnissen, trainieren aber nicht so. Natürlich ist es anstrengend, bergauf in die Pedale zu treten, einen Marathon zu laufen, mit dem Ball über den Platz zu sprinten, den Diskus zu werfen und den Boxsack zu verdreschen ... aber all dies geschieht nur mit minimalen Gewichten. Stets beschleunigt man nur seinen Körper oder leichte Geräte. »Moment«, willst du entgegenen, »was ist denn mit dem Kugelstoßen? Die Kugel wiegt immerhin 16 Pfund.« 16 Pfund? Kindergarten! Selbst 160 Pfund sind Kindergarten. Mach' Kilos draus und wir sind im richtigen Bereich – dem Bereich, der vom Langhanteltraining erreicht wird und der unverzichtbar ist, um sein körpereigenes Potenzial wirklich zu entfalten. Auch alle Fitnessgeräte dieser Welt schaffen das nicht. Sie sind gut gemeint, doch sie helfen nur marginal: Wer

engagiert auf ihnen trainiert und dann einmal mit einer schweren Langhantel beladen wird, der wird unter ihr zusammenklappen – weil sein Körper nie gelernt hat, mit schweren Lasten umzugehen. Das unnatürliche Gegenteil hat er gelernt: Muskeln isoliert zu aktivieren, während der Rest des Körpers regungslos verharret – oft sogar im Sitzen. Nutzen fürs Leben: nahezu null!

So hoch die gefühlte Anstrengung beim »Nach oben schauenden Hund«, beim Hochsprung, Kraulen oder in der Butterfly-Maschine auch sein mag ... sie ist kalkulierbar und völlig risikolos. Das klingt gut – für den sicherheitsliebenden Freizeitsportler: Der Körper wird gefühlt an seine Grenzen versetzt. Wird es zu anstrengend, kann man jederzeit Pause machen, in der Bewegung innehalten – und der Widerstand verpufft. Alles ist gut. Es ist nur ein Spiel. Keine echte Bedrohung. Alles kann bleiben, wie es ist. Dann klopf man sich auf die Schulter: »Puh, das war anstrengend« und wird sich, selbst über Jahre hinweg, kaum entwickeln. Das ist sicher.

Mit der Langhantel ist das anders!

Das Training mit ihr ist nicht ohne. Es führt dich nicht nur gefühlt an deine Grenzen, sondern auch tatsächlich. Mit einer zentnerschweren Last auf dem Rücken kannst du nicht jederzeit pausieren. Der Widerstand bleibt und steigt – so fühlt es sich jedenfalls an – mit jeder weiteren Sekunde. Dieses Risiko, dieser Grenzbereich zwischen Be- und Überlastung ist essenziell für eine überdurchschnittliche Entwicklung.

Der Mensch entwickelt sich immer nur dort spürbar weiter, wo er reell gefordert und tatsächlich an seine Grenzen gebracht wird – wo er es mit der Angst zu tun kriegt. Wo diese Angst ist, da ist der Weg, denn sie zwingt deinen Körper dazu, seine Entwicklung und somit seine Stärke und Widerstandsfähigkeit auf ein höheres Niveau zu heben.

Denn wir alle haben Angst vor der Angst; so sehr, dass wir alles dafür tun, um sie nicht mehr erleben zu müssen: idealerweise, indem wir stärker werden und die angstausslösende Bedrohung beim nächsten Mal spielerisch bewältigen.

KEINE ANGST VOR HARTEM TRAINING

Dies ist ein Buch für alle, die ernsthafte Fortschritte machen wollen – und die verlangen ernsthaftes Training. All die risikolosen Spielereien in den Fitnessstudios ringen dem Schweinehund nur ein müdes Lächeln ab. Und dies ist der Hauptgrund dafür, dass 80 Prozent aller Freizeitsportler selbst nach jahrelangem Training immer noch unverändert aussehen und durchschnittliche Leistungen bringen. Das ist der Hauptgrund dafür, dass viele Menschen zu schädlichem Doping oder kosmetischer Chirurgie greifen, obwohl sie ihr Potenzial nicht im Geringsten angetastet haben. Und das ist der Hauptgrund dafür, dass nicht wenige Frauen unglücklich mit ihrem Körper sind, ewig hungern und doch nicht knackig und schlank werden – weil es so nun einmal nicht funktioniert. Der Körper lässt sich nicht täuschen. Er muss gefordert und an seine Grenzen gebracht werden. Willst du überdurchschnittliche Erfolge? Dann meistere überdurchschnittliche Herausforderungen!

Worauf wartest du? Hier fängt die Musik erst an, so richtig zu spielen. Tu es, und du wirst es genießen – denn auf das Adrenalin folgen Endorphin und Dopamin. Jede Aufgabe, die du gemeistert hast, macht dich nicht nur stärker, sondern auch glücklicher. Das ist auch eine Warnung: Der gesamte Prozess von Konfrontation und Wachstum vermag zu berauschen. Das Gefühl der wachsenden Stärke gibt dir einen enormen Kick, ein gewisses Gefühl von Macht. Hinzu kommt das sich entwickelnde Spiegelbild, da der Körper sich zusehends formt wie eine antike griechische Statue. Ja,

Langhanteltraining kann tatsächlich süchtig machen – im absolut positiven Sinne.

All dies bereitet dir Sorgen? Ist die Langhantel vielleicht doch nur etwas für bärtige, tätowierte Männer? Irrtum!

Wenn du das befürchtest, dann ist die Langhantel perfekt für dich. Sie wird dir alle Angst nehmen, indem sie dich mit diesem Gefühl konfrontiert – und ausschließlich deine schönen Seiten stärkt.

Du fängst ganz leicht an und steigerst dich Schritt für Schritt. Ich zeige dir gleich zu Beginn, wie du den Spagat schaffst, mit hohen Widerständen und dennoch weitgehend sicher zu trainieren. Absolute Sicherheit gibt es nicht. Hast du Angst vor dem Leben, dann schließ dich zu Hause ein und verkriech dich unter der Bettdecke. Doch eines ist gewiss: Je mehr Angst du hast, desto größer wird sie und desto kleiner wirst du. Das ist nicht der Weg der Stärke, der Weg der Langhantel. Dreh den Spieß um und mach dir bewusst: Leben bedeutet Wachstum und wachsen tust du am Widerstand. Also ran ans Eisen!



WAS IST LANGHANTELTRAINING?

Das habe ich schon viele gefragt: Anfänger, Erfahrene, Profis, Trainer und Wissenschaftler. Bei allen Antworten wurde eines deutlich: die allgemeine Gutgläubigkeit gegenüber Wissenschaft und Theorie.

Doch warum ist der Glaube an die Wissenschaft schlecht? Weil denken allein nicht stark macht! Zu viel denken macht sogar schwach; denn der Ursprung allen Denkens ist der Zweifel. Und die Zweifel – und nicht das Wissen – beherrschen alle Wissenschaften.

WISSEN IST NICHTS WEITER ALS GLAUBEN

Die Wahrheit ist das Ziel, doch ist sie unerreichbar. Es gibt keine Möglichkeit, etwas unumstößlich zu beweisen. Wissen kann man nicht wissen, man kann nur daran glauben. So gesehen liegen Wissenschaft und Religion gar nicht so weit auseinander: Der Pfarrer weiß, was er glaubt. Der Forscher glaubt, was er weiß.

Wie falsche Wahrheiten sich verbreiten

Viele Athleten, aber auch Trainer und Autoren, die sich mit dem Thema beschäftigen, neigen dazu, sich in der Theorie zu verlieren. Warum? Na, sie wollen sich von den Amateuren absetzen, sich profilieren und als besonders fachkundig positionieren.

Sie machen und empfehlen allerlei, nur weil auch alle anderen es empfehlen: »Weil etwas wissenschaftlich erwiesen ist.«

Sie halten unerschütterlich an ihrer Meinung fest, wechseln sie bei Bedarf aber auch ganz schnell wieder: »Neuste wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass es nun ganz anders ist, als in der Sportwissenschaft bisher angenommen wurde.«

»Richtig« ist also immer, was neu ist. Alte Lehrmeinungen gelten dann als überholt. So funktioniert die Wissenschaft: Sie stellt neue Theorien auf und solange die nicht widerlegt werden, gelten sie für Nichtwissenschaftler als in Stein gemeißelte Wahrheit. Als solche wird sie uns verkauft. Irgendwann widerlegen andere Wissenschaftler die vorherige Theorie und plötzlich wird das Gegenteil als »Wahrheit« verkauft ... und so geht das Spiel immer weiter.

»DAS KANN DOCH NICHT SEIN!«

Wöchentlich wird eine neue Sau durchs Dorf getrieben. Hier nur drei Beispiele dafür, welche gegensätzlichen

»Wahrheiten« zum Thema Ernährung kursieren:

- »Kohlenhydrate sind wichtig«, aber auch »Kohlenhydrate machen krank«.
- »Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages«, aber auch »Frühstück liegt nicht in unserer Natur«.
- Und so geht es weiter: »Beim Abnehmen zählen nur die Kalorien«, aber auch »Nein, es kommt auf die Verteilung der Nährstoffe an« oder »Quatsch: Nur auf das Timing derselben«, aber auch »Blödsinn: Das wird allein über Training geregelt«, »Fett verbrennt im Feuer der Kohlenhydrate«, »Hast du noch Kohlenhydrate im Blut, wird kein Fett verbrannt« und »Kannst eh nichts machen: alles Genetik!« und so weiter.

Diese Liste könnte man endlos weiterführen. Über all diese Meinungen existieren selbstverständlich Studien, die sie belegen. Doch genau da liegt der Fehler, denn Studien können nichts belegen. Sie können bestenfalls nicht widerlegen. Das ist jedoch kein Beleg! Die Stoffwechselprozesse im menschlichen Körper beispielsweise sind viel zu komplex, als dass sie so schlicht (monokausal und linear) erklärt werden könnten. Somit sind alle sogenannten Wahrheiten bloß Meinungen.

Problematisch ist diese Gutgläubigkeit, wenn Trainer und Autoren Meinungen als Wahrheiten verkaufen und diese auch noch publizieren. Schnell schreibt einer vom anderen ab, ohne das Behauptete selbst in der Praxis und mit Erfolg getestet zu haben. Und deswegen geistern unzählige widersprüchliche »Wahrheiten« durch die Fitnesswelt – und nicht nur durch diese.

WAS ALSO FÜHRT ZUM ERFOLG?

Reflektierte Erfahrungen über viele Jahre und Jahrzehnte hinweg sind der einzige Schlüssel zum Erfolg. Das ist kein wankelmütiges Wissen, sondern Weisheit! Sie führt zur Antwort auf die Eingangsfrage: »Was ist Langhanteltraining?« Die Antwort lautet: »Langhanteltraining ist Philosophie!«

Die Basics

In diesem Buch werde ich dir die BASICS des Langhanteltrainings vermitteln. Den langen Strich vom i, eine einfache Linie wie die Langhantel selbst. Alles, was du in diesem Buch erfährst, ist im Prinzip also sehr einfach. Vielleicht wird es dir, wenn du die komplexe und vielschichtige Fitnesswelt gewohnt bist, zunächst als ein wenig zu einfach erscheinen. Doch lass dich davon nicht irritieren, sondern öffne dich einer neuen Perspektive: Im Simplen liegt wahre Macht begründet. Indem du dich auf wenig, aber Wesentliches fokussierst, kannst du Feuer entfachen wie eine Linse im Sonnenlicht. Ohne Linse zerstreut sich das Sonnenlicht und entfacht gar nichts – so verhält es sich auch mit deiner Energie und deiner Wirksamkeit. Erst dein Fokus schafft Wirksamkeit. Das ist einfach, doch einfach bedeutet nicht leicht. Tatsächlich ist es ganz schön schwierig, einfach zu sein. Es ist eine große Herausforderung: Wenig machen, aber dafür richtig, richtig gut! Das macht den Unterschied zwischen dem Profi und

dem Laien, zwischen Erfolg und Durchschnitt. Der Profi hat seine Hausaufgaben gemacht!

Berühmt wird der Profisportler erst dann, wenn er erfolgreich ist, wenn er den langen Strich vom i gezogen hat. Dann steht er im Rampenlicht und kümmert sich mit allerlei Sondertechniken um das perfekte i-Tüpfelchen.

Leider sehen das die Fans, die Anfänger und die Journalisten und interpretieren das irrtümlich als die Vorgehensweise, die den Profi groß gemacht hat, berichten darüber und imitieren ihn: »Das geheime Training von Mister Superstrong«.

Bis heute ist noch kein Profi vom Himmel gefallen! Jeder – ob Sportler oder auch Künstler –, der jetzt berühmt ist, hat in völliger Unbekanntheit jahrelang hart und mit eisernem Willen an seiner Basis gearbeitet, um an diesen Punkt zu kommen! Was er jetzt macht, was in den Medien über ihn berichtet wird, bringt dich kein Stück voran. Was ihn groß gemacht hat, bringt dich voran. Was angehende Profis in Kellern, Garagen, seriösen Leistungszentren und Old-School-Pumpbuden machen, bringt dich voran. Über die Kraftsportler, die noch nicht berühmt sind, und ihre Trainingsmethoden – ihre Basics – wird naturgemäß noch nicht berichtet. Diese Lücke schließt mein Buch. Ich zeige dir, was dich wirklich stark und was die Profis groß macht.

Die Motivation

An erster Stelle steht die Motivation – abgeleitet von *move*, das ist Lateinisch und bedeutet »bewegen«. Erst wenn du verstehst, wie die Langhantel dein Leben idealerweise und von Grund auf verbessern kann, wird dieses Ideal dich dazu bewegen, willensstark und kompromisslos zu trainieren. Jeder Mensch, der nach Höherem streben will, benötigt zuallererst eine möglichst genaue Vorstellung von diesem Höheren – etwas Wunderschönes, Erfüllendes, Begehrtes –, an dem er sich aus dem Dickicht des Durchschnitts emporziehen und

aufsteigen kann. Je höher dieses Ziel, desto größer die Kraft, die es uns verleiht. Die meisten Menschen entwickeln sich nur so schwach, weil sie keine hohen Ziele haben. Doch so werden sie nie ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen. Mitunter verwickeln sie sich derart in Kleinigkeiten, dass sie jeglichen Blick für das große Ganze verlieren.



Was willst du?

Du hast dir hier ein Buch über die Basics des Langhanteltrainings gekauft – keines über Super-Duper-Profi-Techniken! Das war schon mal sehr intelligent. Etwas in dir hat dich dazu bewegt. Nimm dir nun ein wenig Zeit, leg das Buch beiseite und mach dir bewusst, was genau dich dazu gebracht hat! Was willst du? Was verändern, was erreichen, was überwinden? Wenn du dir für deine Entwicklung alles wünschen könntest, was wäre das? Stapel keinesfalls zu tief. Sei niemals zu bescheiden, wenn du dir Ziele setzt – sonst werden auch deine Motivation und somit deine Erfolge bescheiden ausfallen. Also: Was wäre das absolut Höchste, was du dir vorstellen kannst? Kristallisiere es heraus, stell es dir vor, mal es dir aus!

Erschaffe dir deine Motivation, dein Ideal möglichst differenziert, farbig, emotional und facettenreich.

Als ich persönlich mit dem Langhanteltraining begonnen hatte, wusste ich ganz genau, was ich damit erreichen wollte. Ich wollte mein Körpergewicht verdoppeln, durch pure Muskelmasse, über 100 Kilogramm wiegen und dabei einen Waschbrettbauch haben. Ich wollte zentnerschwere Lasten spielerisch beherrschen und der stärkste Junge in meinem gesamten Freundeskreis werden – weil ich ursprünglich der schwächteste und schwächste war. Ich wollte ein Vorbild für die Männer werden und begehrtest wert für die Frauen [siehe >]. Völlig übertriebene Ziele ... und deswegen habe ich sie allesamt erreicht!

Vor allem wollte ich gesund werden. Auch das habe ich geschafft, doch dazu später mehr [siehe >]. Zuerst will ich dir bei der Motivation auf die Sprünge helfen und dir die Vorteile des Langhanteltrainings bewusst machen.



DIE PHILOSOPHIE DER LANGHANTEL

»Die dümmsten Bauern haben die dicksten Kartoffeln«, sagt der Volksmund. Beim Training ist es ähnlich: Nicht selten haben die stumpfesten Pumper die dicksten Arme. Woran liegt das? Weil sie so ein schlichtes Gemüt haben. Irgendwann haben sie mitbekommen, wie man die Armmuskeln aufbaut und auch, dass schwere Gewichte wichtig

sind. Seither pumpen sie einfach drauflos! Und wenn es mal schwer wird oder sich über einige Wochen nichts tut ... was machen sie da? Sie pumpen stumpf weiter, legen mehr Gewicht auf und ... pumpen weiter! Genau so bringt man schlussendlich auch den hartnäckigsten Muskel zum Wachsen.

Wer intelligenter ist, der hat schon längst begonnen zu zweifeln. Er hat das Internet nach Studien, Theorien, Meinungen, Supplements, Plänen und Systemen durchsucht, die seine zögerliche Kraft- und Muskelentwicklung erklären und ihm die perfekten Lösungen für sein Problem präsentieren. Dann steigt unser Genius wieder motiviert ins Training ein. Doch schon beim nächsten Stillstand melden sich die Zweifel erneut und es geht wieder ab ins Internet ... und so hüpf der vermeintlich intelligente Kraftsportler von Ansatz zu Ansatz, ohne je ein stabiles Trainingsfundament aufzubauen. Mit einer soliden Trainingsphilosophie wäre das nicht passiert!

WAS IST PHILOSOPHIE?

Wir leben in einer Wissensgesellschaft. An Wissen mangelt es also nicht. Den Medien und Google sei Dank! Es mangelt an etwas anderem – an Philosophie. Doch was ist Philosophie? Wird das nicht an Universitäten gelehrt? Ist das nicht eine Geisteswissenschaft? Ist das also auch nichts anderes als Theorie? Nein, Philosophie ist geliebte und gelebte Weisheit. Und weise ist, wenn man macht, was richtig ist. Philosophie ist die Besinnung auf das Wesentliche. Die Fähigkeit, auszusieben und zu verdichten.

Du »weißt« vielleicht bereits alles, was man über Fitness wissen kann, vielleicht sogar mehr als ich. Aber wenn du immer noch weit davon entfernt bist, deine Ziele zu erreichen, liegt das eventuell daran, dass Wissen allein wertlos ist. Oder aber daran, dass zu viel Wissen nicht weitere Macht schafft, sondern eher verwirrt macht. Was du brauchst, ist nicht noch mehr Wissen, nicht noch mehr Theorie, sondern Praxis, Erfahrung und die Besinnung auf das Wesentliche – auf das, was funktioniert!

NICHT DEN 2. SCHRITT VOR DEM 1. MACHEN

Ich habe mir diese wirksame Philosophie des Langhanteltrainings hart erarbeitet – über zwei Jahrzehnte hinweg. Ich musste mehr vergessen, als manch anderer in seinem Leben über Biomechanik, Stoffwechselchemie und Trainingstheorie lernt. Ich habe die ewigen Zweifel aus meinem Kopf verbannt und das war harte Arbeit, aber die Voraussetzung für meinen Erfolg. Nun will ich dir erklären, was funktioniert, frei von theoretischem Ballast, rein pragmatisch! Die simplen Basics, die für 80 Prozent des Erfolgs zuständig sind. Verinnerliche sie, setze sie um, wachse daran ... und dann irgendwann kannst du dir Gedanken darüber machen, was du sonst noch unternehmen möchtest, um etwas ganz Bestimmtes zu erreichen. Das ist völlig in Ordnung. Dann eröffnen sich dir Tausende von Übungen, Plänen, Geräten, Tricks, Trainings-, Ernährungs- und Vorgehensweisen, die deinem i das Tüpfelchen aufsetzen. Versteh mich nicht falsch: Das ist eine gute Sache – wenn du die Basics draufhast!

Leider sehe ich um mich herum nur lauter i-Tüpfelchen auf zwei Beinen, die von einem Trainingsplan oder Trainingsgerät zum nächsten flitzen, ohne auch nur den geringsten Fortschritt beim Ausbau ihrer Basis zu machen. Das betrifft all jene Menschen, die schon seit

Jahren trainieren, aber immer noch genauso aussehen wie am ersten Tag und durchschnittliche Leistungen bringen. Die Lösung für dieses Problem ist nicht noch mehr Wissen, Denken, Probieren und Zweifeln, sondern das Gegenteil: die Besinnung auf das Wesentliche, der Fokus auf die Basics. Alles andere gleicht dem Versuch, ein Buch zu schreiben, ohne das ABC zu beherrschen. Dass so eine Vorgehensweise ziemlich bescheuert wäre, leuchtet sofort ein. Aber genau das geschieht auf Fitnesssebene täglich in allen Fitnessstudios weltweit. So wie du sofort merkst, wenn dieser Text voller Rechtschreibfehler ist, so sehe ich sofort, welche Fehler die Trainierenden an einer Langhantel machen. Daher sei an dieser Stelle noch einmal in aller Klarheit gesagt, worum es in diesem Buch geht: Erst das i, dann das Tüpfelchen; erst das Fundament, dann das Haus; erst die Wurzeln, dann der Baum – nicht umgekehrt. Schluss mit Luftschlössern! Wissen ist Macht, wenn man nicht weiterweiß. Doch wer zu viel weiß und nichts richtig macht, der wird nichts erreichen. Also vergiss alles, was du bisher über Fitness gelernt hast, und fang mit mir gemeinsam ganz klein an – das ist die Voraussetzung, um groß zu werden!

WER BIN ICH?

Ich bin kein Wissenschaftler und Theoretiker. Ich glaube nicht an Wissen, da ich zu viel darüber weiß. Ich bin Philosoph und vor allem bin ich – wie jeder seriöse Philosoph – Amateur! Amare ist Lateinisch und heißt »lieben«. Ich liebe die Entwicklung, ich liebe das Langhanteltraining, ich liebe die Weisheit und ich habe ausreichend Erfahrung und Erfolg, um in all diesen Belangen eine klare Linie zu fahren. In diesem Buch zeige ich dir diese klare Linie – fernab vom wankelmütigen

Mainstream – und ich werde dir vermitteln, wie und warum sie zum Ziel führt.

Im Buch erscheine ich weniger muskulös, da ich das halbe Jahr zuvor auf Pilgerreise war und aus spirituellen Gründen mehr meditiert als trainiert habe. Auf meiner Internetseite kannst du sehen, was ich durch Langhanteltraining erreichen konnte. Auch mag dir auffallen, dass mein Kopf leicht zur Seite steht. Die Erklärung: Vor Jahren ist mir beim Turnen ein Nackenmuskel gerissen. So erzählt jeder Körper eine Geschichte.



ZEHN VORTEILE DES LANGHANTELTRAININGS

Körperliche Ertüchtigung ist notwendig, um »die
verlorene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung