



Uwe Kraus

Masse und Kraft

Effektives Training

Vor der Aufnahme eines sportlichen Programmes sollten Sie sich immer ärztlich untersuchen lassen.

**Für eventuelle Schäden, die entstehen,
wenn die Beschreibungen in diesem Buch
nicht korrekt angewendet werden,
übernehme ich keinerlei Haftung.**

Inhalt

Vorwort

Kapitel 1 - Studio, Trainer und Trainingspartner

Das Studio

Der Trainer

Der Trainingspartner

Kapitel 2 - Trainingshilfen und Trainingszubehör

Bandagen

Cremes

Bizepscurler

Eisenschuhe

Gewichthebergürtel

Fat-Gripz

Handgelenkschoner

Handschuhe

Kopfband

Inversionsstiefel

Power Hooks

Schulterhorn

Trainingskleidung

Trainingstagebuch

Trainingstasche

Zughilfen

Kapitel 3 - Vorsichtsmaßnahmen im Training

Richtige Atmung

Sicherungen an der Hantelbank und an der Stange

Hilfestellung

Kapitel 4- Muskelkater

Muskelkater, eine Plage für Athleten

Muskelkater vermeiden

Muskelkater loswerden

Kapitel 5 - Verletzungen

Blockierung

Krämpfe

Muskelkater

Sehnenentzündung

Verstauchung

Zerrung

Kapitel 6 - Körpertypen, Muskelarten und -fasern

Die verschiedenen Körpertypen

Die verschiedenen Muskelarten

Die Muskelfasertypen

Kapitel 7 - Grundlagen des Trainings

Die optimale Wiederholungszahl

Das Training der Gegenspieler

Die Dauer eines Satzes

Die richtige Trainingshäufigkeit

Ein sinnvoller Trainingsrhythmus
Die besten Trainingszeiten
Die Länge des Trainings
Die optimale Satzzahl wählen
Die Länge der Pause zwischen den Sätzen
Die Trainingsintensität
Die Aufteilung der Muskelgruppen
Das Trainingsgewicht

Kapitel 8 - Das Drei-Tage-Training

Das richtige Aufwärmen
Das Abwärmen
Das richtige Atmen
Das Drei-Tage Trainingsprogramm
Ein Alternativprogramm

Kapitel 9 - Prioritäten beim Training

Schwachstelle Brust gesamt
Schwachstelle Obere Brust
Schwachstelle Rücken
Schwachstelle unterer Rücken
Schwachstelle Trapezius
Schwachstelle Schultern gesamt
Schwachstelle Vordere Schulter
Schwachstelle seitliche Schulter
Schwachstelle hintere Schulter
Schwachstelle Nacken
Schwachstelle Beine gesamt
Schwachstelle vordere Oberschenkel

Schwachstelle hintere Oberschenkel
Schwachstelle Waden
Schwachstelle Arme gesamt
Schwachstelle Trizeps
Schwachstelle Bizeps
Schwachstelle Unterarme
Schwachstelle Bauch

Kapitel 10 - Das Push and Pull Training

Das Push and Pull Trainingsprogramm
Das ganzheitliche Training
ILB - Das individuelle Leistungsbild

Kapitel 11 - Agonisten und Antagonistentraining

Rücken und Brust
Vordere und hintere Oberschenkel
Vordere und hintere Schulter
Bizeps und Trizeps
Waden- und Schienbeinmuskel
Bauch und unterer Rücken
Agonisten-Antagonisten Trainingsplan

Kapitel 12 - Das Minimaltraining

Das Minimaltraining Trainingsprogramm
Zusammenfassung Minimaltrainingsprogramm

Kapitel 13 - Das 20er Kniebeugensystem

Die wichtigsten Übungen
Ein Alternativprogramm

Kapitel 14 – Das Vier-Tage Training

Trainingsprogramm von Variante 1

Trainingsprogramm von Variante 2

Kapitel 15 – Spezialprogramme

Rücken, Beinbizeps und Bizeps

Arme, Waden und Bauch

Oberschenkel, Beinbizeps und Waden

Kapitel 16 – Das 5-Tage Training

Die Trainingsaufteilung

Das Trainingsprogramm

Kapitel 17 – Training für Fortgeschrittene

Das 5x5 Standardprinzip

Das 5x5 Trainingsprogramm

5x5 mit Gewichtsreduzierung

5x5 mit Gewichtssteigerung

Das 4x4-Training

Das 3x3 Training

3x3 mit reduziertem Gewicht

3x3 mit steigendem Gewicht

Das 5x1 Training

Das 5-4-3-2-1 Training

Planung von Trainingszyklen

Kapitel 18 – Schockprogramme

Das 10x10 Training

Das 10x10 Training für Fortgeschrittene

Das 10-1 Training

Das 1-10 Training

Kapitel 19 - Old School Training

Ganzkörpertraining

Heavy Duty

Volumentraining

Schweres Training

Kapitel 20 - Moderne Programme

FST7

1-Satz Training

HIT-Training

PITT Force

Dogg Crap

Kapitel 21 - Risikoreiche Übungen

Bankdrücken mit dem Kopf nach unten

Kurzhandelbankdrücken

Fliegende Bewegung

Butterfly

Nackendrücken

Military-Press

Seitheben, stehend

Drücken mit der Kurzhandel hinter dem Kopf

Dips

Enges Bankdrücken

Rudern mit der Langhantel

Rudern T-Bar
Nackenziehen
Überzüge mit der Kurzhantel
Wadenheben im Stehen
Sit-ups

Kapitel 22 – Der Kraftdreikampf

Geschichte des Kraftdreikampfes
Bankdrücken
Das 10-5-3-1 Programm
Kniebeuge
Kreuzheben
Kraftdreikampfprogramm
Das 5-3-1 Programm
Gewichtssteigerung mit reduziertem Gewicht
Russische Komplexsätze
Westside Powerlifting Programm
Das 10-6-3 System
Die kleine doppelte Pyramide
Die große doppelte Pyramide
%-Training
Das Prinzip der Muskelverwirrung
Wave-Loading
Statische Halteübungen
Back-off Sätze
Steigerung um 30% in 13 Wochen
Training im Maximalkraftbereich
Training der Griffkraft
Der Wettkampf

Kapitel 23 – Tipps und Tricks

Brusttraining

Bankdrücken

Bankdrücken mit Kurzhanteln

Fliegende Bewegung

Rückentraining

Klimmzüge

Kreuzheben

Schultertraining

Stripping

Up and down the rack

Beintraining

Kniebeugen

Beinpressen

Arme

Trizeps

Bizeps

Unterarme

Waden

Bauch

Kapitel 24 – Krafttraining für Kampfsportler

Übungen für Kampfsportler

Die richtige Trainingsaufteilung

Kapitel 25 – Das Training der Frauen

Muskelaufbau für Frauen

Die Erholungsphase

Die Problemzonen der Frauen
Das Training der Problemzonen
Kardiotraining für Frauen
Diäten

Kapitel 26 – Das Ausdauertraining

Übungen für das Ausdauertraining
Anzahl des Ausdauertrainings
Umfang des Ausdauertrainings
Höhe des Pulses
Intervalltraining
Zeitpunkt des Kardiotrainings
Wirkung des Ausdauertrainings

Kapitel 27 – Das Heimtraining

Der Brusttrainingstag
Der Beintrainingstag
Der Rückentag
Training mit einer Langhantel und SZ-Stange
Training mit einer Bank
Kettlebells
Königsfeder, Bullworker, Expander und Gripper
Multifitnessstationen

Kapitel 28– Die Nährstoffe

Eiweiß
Kohlenhydrate
Fett
Vitamine

Mineralstoffe

Wasser

Kapitel 29 – Vitamine

Vitamin A (Retinol)

Vitamin B-Komplex

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Vitamin D (Calciole)

Vitamin E (Tocopherol)

Vitamin F (essenzielle Fettsäure)

Vitamin K (Phyllochinon)

Kapitel 30 – Mineralstoffe

Bor

Calcium

Chlor

Chrom

Eisen

Fluor

Jod

Kalium

Kobalt

Kupfer

Magnesium

Mangan

Molybdän

Natrium

Niacin

Nickel

Phosphor

Selen

Schwefel

Silizium

Vanadium

Zinn

Zink

Kapitel 31 - Lebensmittel von A bis Z

Avocado

Bananen

Bohnen

Brot

Dunkle Schokolade

Eier

Erbsen

Fleisch

Fisch

Geflügel

Haferflocken

Käse

Kartoffeln

Kidneybohnen

Milch

Müsli

Nudeln

Obst

Öle

Nüsse

Quark
Quinoa
Reis
Rindfleisch
Spinat
Trockenfrüchte
Weintrauben

Kapitel 32 – Nahrungsergänzungen

Aminosäuren
Bierhefe
Chondroitin
Cortisolblocker
Diosgonin
Eiweissriegel
Enzyme
Gaba
Glucosamin
Glutamin
Kohlenhydratkonzentrate
Kreatin
Maca
Mineralgetränke
Proteinpulver
Tribulus
Weight Gainer
Vitamin- und Mineralstoffpräparate

Kapitel 33 – Masseaufbau

Die Energiebilanz
Nahrungsaufnahme steigern
Gewichtszunahme überwachen
Verteilung und Verzehr der Nährstoffe
Masseaufbau der verschiedenen Körpertypen

Kapitel 34 - Rezepte

Frühstück
Mittagessen
Abendessen
Zwischenmahlzeit
Vor dem Training
Nach dem Training
Vor dem Schlafen gehen

Kapitel 35 - Steroide

Anabolika
Androgene
Clenbuterol
Hormone
Insulin

Kapitel 36 - Drogen im Alltag

Kaffee
Tee
Alkohol
Nikotin
Schokolade
Energy-Drinks

Medikamente

Kapitel 37 – Körperpflege

Duschgel

Bodylotion

Körpercremes

Peelings

Sonnencreme

Nagelpflege

Fußpflege

Haarpflege

Geschichte des Bodybuildingsports

Zusammenfassung

Vorwort

Seit fast 40 Jahren betreibe ich mittlerweile Krafttraining. Da ich früher ziemlich dünn war, beschloss ich Muskelmasse aufzubauen. Alles fing Ende der 70er Jahre bei einem Freund im Dachboden seiner Eltern an.

Wir gossen Zement in Eimer und steckten ein langes Heizungsrohr hinein. Am anderen Ende des Rohres machten wir es genauso. Als der Zement hart war, entfernten wir die Eimer und hatten eine Langhantelstange für das Training. Zwei Kurzhanteln stellten wir auf die gleiche Weise her, dafür verwendeten wir kleine Eimer und kurze Stangen. Außerdem hatten wir eine Holzbank zusammengezimmert, auf der wir die verschiedenen Übungen ausführten, die möglich waren. Das war eine ziemlich wackelige Angelegenheit, wenn man auf der Bank lag und trainierte. Beim Hochdrücken bröckelte immer etwas ab und fiel einem ins Gesicht, das lenkte einen schon ziemlich ab.

Anfang der 80er Jahre hatte ich dann einen Trainingskollegen, mit dem ich drei bis viermal pro Woche mit kleinen Kurzhanteln in den Händen joggte. Das war jedes Mal eine Strecke zwischen 10 und 20 km. Das Joggen mit den kleinen Hanteln hat die Wissenschaft übrigens erst für die effektive Fettverbrennung wiederentdeckt. Nach dem Joggen trainierten wir dann noch Kampfsport. Das war eine Mischung aus Boxen, Karate und Kung Fu. Heutzutage wird diese Art von Training als Kickboxen bezeichnet. Auch dafür verwendeten wir teilweise die kleinen Hanteln um die Kraftausdauer, Schlagkraft und Schnelligkeit zu erhöhen, denn ohne die Hanteln waren die Schläge dann viel effektiver.

Bei schlechtem Wetter trainierten wir im Keller des Kollegen. Er hatte dort eine Langhantel liegen und dazu

etliche Gewichtsscheiben. Alles zusammen ergab das ein Gesamtgewicht von 130 kg. Wir drückten das Gewicht vom Boden hoch, eine Drückerbank war nicht vorhanden. Er konnte dieses Gewicht mühelos mehrere Male drücken, ich schaffte das leider nicht, nicht einmal die Hälfte davon. Einige Zeit später hatte er sich eine Drückerbank angeschafft. Ich dachte nun, auf der Bank schafft er die 130 kg bestimmt nicht, weil der Weg ja länger ist, aber er belehrte mich eines Besseren und drückte auch hier das Gewicht mühelos mehrere Male. Beim Drücken verwendete er eine sehr gefährliche Technik. Er legte die Hantelstange auf seine Handballen, d.h. er umfasste die Hantel gar nicht mit seinen Fingern. Durch diese ausgefallene Technik wurde die Übung ja nochmals erschwert.

Da er auch Schwimmtrainer und Wildwasserkajakfahrer war, benutzten wir ziemlich oft Kurzhanteln und führten damit die Ruderübung wie in einem Ruderboot aus, immer in Intervallen zu einer Minute. Nach einer Minute mit nur zwei kg schweren Hanteln dachte ich, mir fallen die Schultern ab. Nach einer Minute Pause ging es aber schon wieder weiter und wir absolvierten meist vier bis fünf solcher Durchgänge. Ich wage es, zu behaupten, dass meine gute Schulterentwicklung und Schulterkraft hauptsächlich auf diese Übung zurückzuführen ist.

Einige Monate später meinte mein Partner, in einer Turnhalle sei ein Raum, in dem die ganzen Trainingsutensilien des Vereins lagerten, vom Barren bis zum Reck, aber auch eine Hantelbank, eine Langhantel, Hantelscheiben und Kurzhanteln. Unser erstes Training dort war ausgerechnet im Winter und da der Raum keine Heizung hatte, war es sehr kalt. Unsere erste Aufgabe bestand darin, die Hanteln unter den ganzen Geräten hervorzukramen, da sie anscheinend nie jemand benutzte.

Wir mussten mit Handschuhen, T-Shirt, Trainingspullover und Kapuzenpulli übereinander angezogen trainieren, damit uns einigermassen warm wurde. Diese Bekleidung machte

uns ziemlich unbeweglich. Wir wärmten uns mit gymnastischen Bewegungen auf und absolvierten dann ein paar Sätze mit der leeren Stange. Ohne Handschuhe wären uns wahrscheinlich die Finger an dem Eisen angefroren. Wir trainierten dort zweimal pro Woche und große Motivation hatten wir wegen der Kälte vorher nie, aber wenn wir einmal warm trainiert waren, dann machte uns beiden das Training großen Spaß.

Einige Zeit später erfuhren wir von einer anderen Turnhalle, in der ein beheizter Raum vorhanden war, in dem eine ganze Trainingsstation stand. Die Gewichtsbelastung wurde durch Federn eingestellt. Man kurbelte an einem Griff und je stärker die Feder gespannt war, desto höher war die Belastung. Dabei wurde ein Gewicht in einer Skala angezeigt, das dem gleichen wie bei der Ausführung einer Übung mit freien Gewichten entsprechen sollte. Vergleichen konnten wir das aber nie, da in diesem Raum zwar einige freie Gewichte vorhanden waren, aber nicht genug für einen Vergleich.

An dieser Station konnte man Bankdrücken, Kniebeugen, Beinpressen, Schulterdrücken und Latziehen ausführen sowie Dips und Situps. Irgendwann waren die Federn aber dann ziemlich ausgeleiert und das Gewicht, das man dann einstellte, entsprach eigentlich immer ziemlich weniger dem wirklichen Gewicht.

Einige Monate später erfuhr ich dann von einem größeren Fitness-Studio in einem 30 km entfernten Ort. Mit einem Freund zusammen schaute ich mir dieses Studio an und wir beschlossen dort erstmal für drei Monate zu trainieren. Der Besitzer war einverstanden und wir mussten 50 Mark pro Monat bezahlen. Wir fuhren dreimal die Woche zum Training hin und das waren dann immerhin 180 km in der Woche, die wir zu fahren hatten, also 720 km im Monat. Das waren nicht gerade geringe Spritkosten.

In diesem Fall kam es uns gerade recht, dass ein Freund meines Partners ein kleines Studio eröffnete, in dem er aber

nur eine bestimmte Anzahl von Personen trainieren lassen wollte. Durch meinen Trainingskollegen bekam ich die Möglichkeit auch in diesem Studio zu trainieren. Jeder der dort trainieren durfte, erhielt seinen eigenen Schlüssel. Dieses Privileg hatten etwa zehn Leute. Der Beitrag kostete 30.- Mark im Monat. Das war wohl das erste Studio mit Öffnungszeiten rund um die Uhr, denn jedes Mitglied konnte ja jederzeit hinein und trainieren. Daran gemessen, war der Beitrag im Verhältnis eigentlich sehr günstig. Der Raum war nicht grösser als ein Wohnzimmer. Darin stand ein Ofen zum Anheizen für die kalte Jahreszeit, der auch schnell viel Wärme im Mini-Studio verbreitete.

Eine Dusche war nicht vorhanden. Es gab eine Drückerbank mit Langhantelstange und genügend Gewichtsscheiben, eine Schrägbank, die ebenfalls mit einer Langhantel bestückt war. Der Kniebeugenständer bestand aus zwei Stützen, die höhenverstellbar waren und es war eine ziemlich abenteuerliche Angelegenheit, das Gewicht aus diesen beiden Stützen herauszuheben und vor allem wieder hinein zu bekommen.

Es gab auch eine Beinpresse, in der man das Gewicht im Sitzen nach vorne drücken musste. Wir nannten dieses Gerät immer Auto. Die Verwendung dieses Gerätes war leider ziemlich schmerzhaft für die Füße, weil es keine Plattform gab, auf die man den ganzen Fuß aufsetzen konnte, sondern lediglich eine eingeschweißte Stange, auf die man mit der Mitte des Fußes drücken musste, um das Gestell mit den Gewichten zu bewegen.

Dann war da noch eine Wadenmaschine sitzend und ein Klimmzuggestell, an dem man auf der einen Seite Gewichtsscheiben aufladen konnte, um leichter Klimmzüge zu schaffen. Das Gewicht drückte einen praktisch mit hoch. Das Ganze wurde abgerundet durch eine Bank für Sit-ups und eine Bank für Nackendrücken. An Hanteln waren eine Wettkampfhantel für Kniebeugen da, zwei Langhantelstangen, eine SZ-Stange und einige

Kurzhandelpaare mit unterschiedlichen Gewichten beladen. Für den Bizeps gab es noch eine besondere Trainingshilfe: den Bizepscurler. Dieses gebogene Teil aus Metall hängt man sich mit einem Gurt über die Schulter und dann konnte man die Ellbogen links und rechts in die Biegung legen, um keinen Schwung beim Bizepscurl zu erzeugen. So ein gutes Gerät findet man heute kaum noch in Studios.

Bereits einige Monate später musste das Studio aufgrund vieler Anfragen in größere Räume umziehen. Es begann mit einem großen Raum im Erdgeschoss und bereits ein weiteres Jahr später wurde das erste Stockwerk dazu genommen. Das alles zusammen ergab eine riesige Trainingsfläche. Dies war das erste große, professionelle Fitnessstudio in meiner Heimatstadt mit einer Theke, Duschen und guten Trainingsgeräten- und Maschinen aller Art und viel Spiegeln.

Das Studio hatte einen Nebenraum, in dem wir Boxen trainierten, das heutige Kickboxen. Der erste Trainer, den wir hatten, war Süddeutscher Meister im Boxen und stellte etwas Neues vor, das er Kontaktboxen nannte. Dabei wurden nicht nur die Fäuste, sondern auch die Füße eingesetzt. Das waren die Anfänge des heutigen Kickboxens.

Später hatten wir dann einen Trainer aus dem Karatesport, der bereits mehrere Titel vorweisen konnte und in den 90er Jahren Europameister im Kickboxen wurde.

Leider schloss das Studio im Jahr 1987 seine Pforten. Das war sehr schade, denn der Zusammenhalt und die Kameradschaft der Mitglieder untereinander war wunderbar. Wir gingen zusammen in Discos, auf Feste und es gab jedes Jahr eine Weihnachtsfeier. So etwas findet man heutzutage wohl kaum mehr in den Studios.

In den fünf Jahren, von 1982 bis 1987 in denen das Studio bestand, gab es viele Trainings- und Ernährungsseminare mit bekannten Bodybuildern und wir besuchten auch in anderen Studios Seminare. In diesen Jahren fuhren wir auch

jedes Jahr auf die Deutsche Bodybuilding-Meisterschaft nach München, die im Deutschen Museum stattfand. Das war immer Mitte Mai und es war meistens bestes Wetter.

In der Stadt München sah man dann immer schon viele Sportler in Trainingsanzügen herumlaufen, die sehr breit waren. Bei der Meisterschaft traten immer Gaststars auf, Bodybuilder, die weltbekannt waren und es war immer ein einmaliges Ereignis.

In diesem Zeitraum hatte ich auch die Ehre ein Seminar von Arnold zu besuchen. Das war natürlich die Krönung für jeden Bodybuilder. Ich konnte ihm sogar die Hand schütteln und habe heute noch eine Urkunde zur Erinnerung an diesen großen Tag.

Im Jahr 1987 eröffnete ein neues Studio in meiner Heimatstadt, in dem ich mich natürlich gleich anmeldete. In diesem Studio trainiere ich heute noch, bin also seit über dreißig Jahren Mitglied. Solche langjährigen Mitglieder gibt es wohl heutzutage kaum noch. In dem Studio, in dem ich trainiere sind es nur noch einige wenige Sportler.

In diesem Studio fand einmal ein Bankdrückwettkampf statt, bei dem noch ein benachbartes Studio teilnahm. Es gab nur zwei Gewichtsklassen, bis 90 kg und über 90 kg. Ich nahm in der Klasse bis 90 kg teil und konnte knapp den Sieg für mich entscheiden.

In meiner gesamten Trainingszeit hatte ich 14 Trainingspartner, aber seit einigen Jahren trainiere ich alleine, weil ich dabei viel flexibler bin mit der Zeiteinteilung und dem Trainingsprogramm. Ich habe mit Wettkampfbodybuildern trainiert und mit einem mehrfachen Weltmeister im Kraftdreikampf. Zwei meiner ersten Trainingspartner hatten später großen Erfolg im Sport. Einer schaffte es im Bodybuilding bis zum Vize-Mr.-Universum, der andere wurde im Kickboxen Vizeweltmeister im Schwergewicht. Beide hatten schon mit 16 Jahren mit dem Krafttraining begonnen, waren zielstrebig und trainierten regelmäßig. Der Bodybuilder musste jeden Tag von Montag

bis Samstag 15 km mit dem Zug zum Training und wieder zurückfahren. Der Kickboxer fuhr zu jedem Training 10 km mit dem Mofa und das bei jedem Wetter. Diese beiden hatten viel Spaß am Training und haben es sicher auch heute noch. Das waren nur zwei Beispiele für Motiva

Irgendwann dachte ich mir, ich versuche auch mal, einen Titel zu holen, also nahm ich im Jahr 2012 in der Klasse über 55 Jahre und bis 100 kg an einer Deutschen Meisterschaft im Bankdrücken teil und konnte in dieser Klasse gewinnen. Am Anfang meiner Trainingszeit wog ich 76 kg und mein späteres Höchstgewicht betrug 98 kg. Bei diesem Gewicht fühlte ich mich allerdings nicht mehr wohl und zu fett. Mein Idealgewicht liegt bei ca. 90 kg. Nach 40 Jahren Trainingserfahrung habe ich beschlossen, dieses Buch zu schreiben, um meine Erfahrungen weiterzugeben und Ihnen zu helfen, Fehler von Beginn an zu vermeiden. Dieses Buch richtet sich an alle, die Freude an diesem schönen Sport haben, egal ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Profi. Jeder wird sicher viele oder zumindest einige interessante Informationen darin finden. Viel Freude beim Training!

Uwe Kraus

Lichtenfels, im Frühjahr 2018



Foto: Uwe Kraus, Deutscher Meister im Bankdrücken Deutscher Meister 2012, Altersklasse 55 plus

Gewichtsklasse bis 95 kg, Wettkampfgewicht 94 kg
„Dieses Buch bietet umfangreiche Infos aus vier Jahrzehnten

Praxis
und ist für jeden Kraftsportler empfehlenswert.“

Uwe Kraus, Lichtenfels



Foto: Dirk Schumann, Kraftdreikämpfer

Sportliche Erfolge 2017, Gewichtsklasse -74,0 kg
Masterklasse I+II

Deutscher Meister im Powerlifting (P.A.G.-Verband)
Deutscher Meister im Bankdrücken (UPC-Verband)
Deutscher Meister im Bankdrücken (BVDK-Verband)
Europameister im Powerlifting (EPC-Verband)
Weltmeister im Kreuzheben (EPC-Verband)
Weltmeister im Kreuzheben in CZ-Prag (WUAP-Verband)
Weltmeister im Bankdrücken in NL-Emmeloord (WPF-Verband)

„Dieses Buch ist eine Bereicherung für alle Kraftsportler.“

Dirk Schumann, Coburg



Foto: Harald Strauß, 6, Dan Shotokan-Karate

Nachstehend eine Liste meiner Erfolge und Prüfungen:

3-facher Bayerischer Meister im Shotokan-Karate

1981 Prüfung zum 1. Dan

1987 Prüfung zum 2. Dan

1993 Prüfung zum 3. Dan

2001 Prüfung zum 4. Dan

2008 Prüfung zum 5. Dan

Im Jahr 2015 habe ich die Prüfung zum 6. DAN Shotokan-Karate bestanden. Ich übe diesen Kampfsport seit 1974 aus und habe in dieser Zeit auch immer Krafttraining in meinen Trainingsablauf eingeplant. Karate stand damals noch in den Kinderschuhen. Einmal wöchentlich trainierte ich in Bamberg. Im Jahr 1979 war ich Mitgründer der Karateabteilung des TS Lichtenfels. Seit dreißig Jahren arbeite ich als Trainer und besuche regelmäßig Fortbildungen und Lehrgänge. Ich bin Fachübungsleiter, C-

Trainer und Selbstverteidigungstrainer und besitze seit 1985 die Prüferlizenz für Kyu-Prüfungen und seit 2003 die für Dan-Prüfungen.

„Ich wünsche Uwe Kraus viel Erfolg mit seinem Buch.“

Harald Strauß, Lichtenfels



Foto: Bernhard Voigt, 7. Dan Ju-Jutsu

Meine sportliche Laufbahn:

Ju-Jutsu seit 1976, davor 2 Jahre Shotokan-Karate

1983 Prüfung zum I. Dan

1975 Prüfung zum II. Dan

1987 Prüfung zum III. Dan

1992 Prüfung zum IV. Dan

1996 Prüfung zum V. Dan

Im Ju-Jutsu Prüfungswesen werden nur fünf Dangrade geprüft.

2005 Verleihung des 6. Dan's (Ehrendan) durch den Deutschen Ju-Jutsu-Verband (DJJV)

2016 Verleihung des 7. Dan's (Ehrendan) durch den Deutschen Ju-Jutsu-Verband (DJJV)

1986 Übungsleiter F-Lizenz Ju-Jutsu (jetzt Trainer C-Breitensport)

1991 Trainer B-Lizenz Ju-Jutsu (Leistungssport) Köln

1994 Trainer A-Lizenz Leistungssport in Lindow/Kassel

1998 Trainer A-Lizenz Breitensport (Ju-Jutsu-Lehrer in Lübeck

1998 Sportphysiotherapie Lizenz im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB)

Von 1987 bis 2002 Physiotherapeut der Deutschen Ju-Jutsu Nationalmannschaft DJJV).

Auf Grund meines Berufes als selbständiger Physiotherapeut kam neben meiner Trainerfunktion eine zusätzliche Herausforderung auf mich zu. Zusammen mit einem Orthopäden bauten wir eine medizinische Versorgung, zuerst auf Landesebene (Bayern) und ab 1987 auch auf Bundesebene auf. So waren wir bereits 1987 in Berlin auf der 1. Deutschen Meisterschaft im Ju-Jutsu-Wettkampf als offizielles Arzt/Therapeuten Team eingesetzt. Es folgten weitere 15 Jahre aufopferungsvoller Einsatz für den Deutschen Ju-Jutsu-Verband auf vielen nationalen und internationalen Veranstaltungen im In- und Ausland. Ohne ein vernünftiges und sportartspezifisches Krafttraining kann man keinen Leistungssport optimal betreiben. Ich selbst praktiziere seit vielen Jahren aufgrund meiner persönlichen und auch beruflichen Interessen als Trainer und Sportphysiotherapeut das Krafttraining mit freien Gewichten (Hanteln, Kettlebell, Sandbag usw.). Denn je natürlicher ein Bewegungsablauf ist, umso effizienter ist das Ergebnis.

„Ich finde es toll, dass ein „alter Fuchs“ wie Uwe Kraus sich die Mühe macht, seine jahrelange Erfahrung in einem Buch festzuhalten.

Viel Erfolg damit - Uwe.
Bernd Voigt, Lichtenfels

Meine E-Mail-Adresse:
info@physiovital.de



Foto: Achim Seubold, 1. Dan Ju-Jutsu, 1. Dan Karate

Meine Graduierungen:

I. Dan Ju-Jutsu
I. Dan Karate

„Uwe Kraus präsentiert hier ein Buch, dass durchaus auch für Ju-Jutsu-Sportler interessant ist. Dieses Werk zu lesen ist sehr empfehlenswert.“

Achim Seubold, Coburg



Foto: Bernd Grau, 2. Dan Kickboxen

Meine Erfolge:

1990 Deutscher Meister im Amateur-Kickboxen

Von 1990 bis 1992 fünfmal Deutscher Meister im Profi-Kickboxen

1991 Europa-Meister im Kickboxen.

Meine Graduierungen:

1. Dan

2. Dan

Von 1989 bis 1996 führte ich in meinem Kickboxstudio „Golden Glove“ in Lichtenfels fünf Schüler zum Deutsche Meistertitel. Zehn meiner Sportler brachte ich in der Rangliste der „WKA“ (World-Kickbox-Association) unter die ersten zehn Plätze.