

DEIN
FITNESS
COACH®

FITTER STÄRKER SCHLANKER

HOL DIR DEIN
FITNESSSTUDIO
NACH HAUSE!



MIKE DIEHL
FELIX GREWE

MEYER
& MEYER
VERLAG

FITTER – STÄRKER – SCHLANKER

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

Hinweis: Diese Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

DEIN
FITNESS
COACH®

FITTER STÄRKER SCHLANKER

HOL DIR DEIN
FITNESSSTUDIO
NACH HAUSE!

MIKE DIEHL
FELIX GREWE

Meyer & Meyer Verlag

Danksagung:

Wir danken unseren Models Annabell und Leslie für ihr großes Engagement.

Fitter – Stärker – Schlanker

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht 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 verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2018 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1259-5

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

1 Einleitung	10
Dein Körper ist dein Tempel!	10
Spaß ist die beste Motivation!	13
2 Training mit dem Gymnastikball: Ballere dich fit!	18
Warum mit dem Gymnastikball trainieren?	19
Welcher Ball ist der Richtige?	19
3 Widerstandsbänder: Das kleinste tragbare Fitnessstudio	24
Warum mit Widerstandsbändern trainieren?.....	25
Optimaler Einsatz der Widerstandsbänder	25
4 Kurzhanteln: Einstiegsdroge in das Krafttraining	30
Warum mit Hanteln trainieren?	30
5 Bodyweight Training: Dein Körper ist deine Fitnessbox	34
Warum mit dem eigenen Körper trainieren?.....	34
Vier Grundpfeiler der Athletik.....	35
Burpees – die effektivste Übung für den ganzen Körper	36
Kniebeugen – Wunderwaffe für den Muskelaufbau	38
Climbers – Bergsteigen im Flachland.....	39
Dips – starke Schultern, kräftige Arme.....	40
Jumping Jacks – werde zum Hampelmann!	41
6 Krafttraining: Schönheitswahn vs. Gesundheit	46
7 Motivation: Leidenschaft siegt!	52
Raus aus der Komfortzone!	53
Die Bedeutung von Selbstdisziplin	54
Die vier Säulen der Selbstdisziplin	55
Säule 1 – Akzeptanz.....	56

FITTER – STÄRKER – SCHLANKER

Säule 2 – Willenskraft.....	57
Säule 3 – harte Arbeit	58
Säule 4 – Durchhaltevermögen	60
8 Die Übungen	64
Workouts mit dem Gymnastikball	66
Workouts mit dem Deuserband	82
Workouts mit Hanteln	104
Workouts ohne Geräte	124
Kraft und Ausdauer	126
Oberkörper	133
Bauch und Rücken	148
Beine	167
9 Zirkeltraining – punkte dich fit!	186
Der Wochencheck – werde Mr. oder Mrs. Sixpack!	187
Basis-Workout	188
No-Excuses-Workout (Bodyweight)	192
Tabata-Workout	196
Mix-Workout I	202
Mix-Workout II	207
Starker-Oberkörper-Workout	211
Starke-Beine-Workout	216
Mix-Workout III	220
Harte-Kerle-Tabata-Workout	224
Frühspport-Workout	228
Sixpack-Workout	231
Cardio-Workout.....	235
Hardcore-Workout	238
Sanfter Rücken-Workout	243
Deuserband-Tabata	246

10 Ernährung: Treibstoff für den Körper	252
Nahrungsergänzung – wichtig oder reine Abzocke?	254
Welche Basissupplemente sind hilfreich?	255
Welche speziellen Supplemente sind ratsam?	258
11 Frage und Antwort: Was du schon immer über Fitnessstraining wissen wolltest	264
Anhang.....	270
Literatur	270
Weitere Online-Quellen	270
Bildnachweis.....	271
Die Autoren.....	272



1 Einleitung

2 Training mit dem Gymnastikball: Ballere dich fit!

3 Widerstandsbänder:
Das kleinste tragbare Fitnessstudio

4 Kurzhanteln: Einstiegsdroge in das Krafttraining

5 Bodyweight Training:
Dein Körper ist deine Fitnessbox

6 Krafttraining: Schönheitswahn vs. Gesundheit

7 Motivation: Leidenschaft siegt!

8 Die Übungen

9 Zirkeltraining – Punkte dich fit!

10 Ernährung: Treibstoff für den Körper

11 Frage und Antwort: Was du schon immer über
Fitnessstraining wissen wolltest

Anhang

1 EINLEITUNG

Dein Körper ist dein Tempel!

Was macht den Unterschied aus zwischen einem Gewinner und einem Verlierer? In meinen Augen ist es vor allem eines: Selbstvertrauen. Seit vielen Jahren arbeite ich inzwischen mit Profisportlern, Schauspielern und führenden Wirtschaftsbossen zusammen. Ich bereite sie auf Wettkämpfe oder spezielle Rollen vor, ich helfe ihnen dabei, ihre sportlichen Ziele zu erreichen oder einen Ausgleich zum zehrenden Berufsalltag zu schaffen. Was ich dabei immer wieder feststelle: Je erfolgreicher ein Mensch in dem ist, was er tut, desto größer sind seine Selbstsicherheit und sein Selbstvertrauen. Und: Desto größer – von wenigen Ausnahmen abgesehen – ist seine sportliche Leistungsfähigkeit.

Erfolgreiche Menschen haben in ihrem Leben gelernt, regelmäßig ihren inneren Schweinehund zu überwinden. Sie schaffen das im Sport, weil es ihnen auch in anderen Lebensbereichen gelingt. Und umgekehrt. Sie wissen, wie sie mentale Schwierigkeiten überwinden können und sie ziehen ein entscheidendes Selbstvertrauen aus ihrer Überzeugung, dass sie sich für das Erreichen ihrer Ziele von nichts und niemandem ausbremsen

lassen. Ein fitter und gesunder Körper trägt maßgeblich dazu bei, dass Menschen selbstbewusster auftreten und in anderen Lebensbereichen erfolgreicher sind als Männer und Frauen mit Übergewicht und gesundheitlichen Problemen.

In diesem Buch werde ich dir eine Vielzahl effektiver und abwechslungsreicher Übungen für dein Fitnesstraining zeigen, mit denen du deinen Körper in eine Form bringst, die er wahrscheinlich noch nie hatte. Du trainierst sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit kleinen Hilfsmitteln – Gymnastikbällen, Widerstandsbändern und Hanteln. Zudem erkläre ich dir, wie du deine Einstellung zum Sport so radikal veränderst, dass regelmäßige Workouts künftig zu deinem Leben dazugehören werden wie das tägliche Zähneputzen. Selbstdisziplin ist ein entscheidender Faktor, wenn es darum geht, sich immer wieder neuen sportlichen Herausforderungen zu stellen. Was es damit genau auf sich hat und wie du diese Eigenschaft entwickeln kannst, erfährst du im Motivationskapitel.

Schon in unserem ersten Werk (*Bodyweight Training mit Mike Diehl*) habe ich den Körper mit einem Tempel verglichen. Ja, dein Körper ist dein persönlicher Tempel, in dem deine Seele gesund und glücklich leben möchte. Das heißt auch, dass nur du dafür verantwortlich bist, wie du diesen Tempel, das Zuhause deiner Seele, pflegst. Lässt du ihn langsam, aber sicher verrotten, dann wird er eines Tages nicht mehr bewohnbar sein.

Ein Zitat, das mich und mein Leben geprägt hat, lautet: „Schmerz hat keine Chance gegen Leidenschaft. Es geht darum, das Ziel zu finden, für das man Schmerzen und hartes Training akzeptiert.“ In meinem Leben war mein sportlicher Antrieb stets durch meinen beruflichen Werdegang bei der Bundeswehr begründet. Als Mitglied der Spezialeinheiten habe ich im wahrsten Sinne des Wortes für das Überleben trainiert und häufig um das Überleben gekämpft. Viele Einsätze in Krisengebieten haben meine Einstellung zum Leben verändert und meinen Blick für das Wesentliche geschärft. Menschen in armen Einsatzländern haben mir eindrucksvoll vor Augen geführt, dass Glück und Erfolg nicht in Wohlstand, sondern in Zufriedenheit gemessen wird. Für mich gibt es nichts Wichtigeres als Selbstzufriedenheit. Ein starker und gesunder Körper stellt zweifellos die Basis dafür dar.

In jungen Jahren erlitt ich einen schweren Unfall beim Fallschirmspringen. Die Ärzte prognostizierten mir damals, ich würde nie wieder richtig Sport treiben können. Mich interessierte ihre Prognose

nicht. An einen Rollstuhl gefesselt, fuhr ich im Krankenhaus zu Treppenvorsprüngen und zog mich am Geländer mit Klimmzügen hoch. Meine Beine waren außer Gefecht gesetzt – aber warum sollte ich deshalb nicht Arme und Oberkörper trainieren? Als ich – entgegen jeder Vorhersage – relativ schnell wieder einigermaßen hergestellt war, absolvierte ich meine ersten Rucksackläufe und sprang so schnell wie möglich wieder mit dem Fallschirm. Die klassische Konfrontationstherapie.

Die Schmerzen nach meinem Horrorunfall spüre ich teilweise noch heute. Aber gegen meine Leidenschaft für die Bewegung und das Training hatten sie nie den Hauch einer Chance. Sie zu überwinden, hatte nichts mit körperlichen Fähigkeiten zu tun, sondern lediglich mit meiner Einstellung und der Liebe zum Sport.

Warum ich dir das erzähle? Zum einen, um dir zu verdeutlichen, welche scheinbar ausweglosen Ziele der Mensch erreichen kann. Zum anderen aber auch, um dich dafür zu sensibilisieren, dass du deinen Körper wertschätzen sollst. Sei glücklich, dass du ihn hast und nutze die Chance, ihn durch ein gesundes Training lange fit und vital zu halten.

Das Trainingskapitel in diesem Buch ist extrem umfangreich und bietet dir eine Menge Übungen mit vielen Abwechslungen. Anders als in unserem ersten Buch *Bodyweight Training mit Mike Diehl* trainierst du diesmal nicht nur ohne Geräte – sondern auch mit Hilfsmitteln. Was sich allerdings

FITTER – STÄRKER – SCHLANKER

nicht ändert: Alle Übungen und Zirkel, die du ab Seite 186 kennenlernen wirst, kannst du hervorragend zu Hause absolvieren. Du benötigst kein Fitnessstudio, erst recht keine Maschinen. Du trainierst vor dem Fernseher oder im Schlafzimmer auf dem Fußboden.

Ich bin ein großer Fan des amerikanischen KISS-Systems – keep it simple stupid! Einfaches Training ist in meinen Augen der beste Weg zum Erfolg. Kurze und intensive Workouts, die gar nicht länger dauern müssen als 15-20 Minuten pro Tag und ohne komplizierte Übungen auskommen, reichen völlig, um den Körper auf ein ordentliches Fitnesslevel zu bringen. Ich zeige dir deshalb Übungen, mit denen sich ein Topathlet genauso an seine körperlichen Grenzen bringen kann wie eine 40-jährige Hausfrau oder ein 68-jähriger Rentner. Jeder trainiert auf seinem Niveau und jeder gestaltet seine Wiederholungszahlen, Sätze und Pausen den eigenen Möglichkeiten entsprechend.

Entscheidend für den Erfolg ist nur eines: Hole stets aus jedem Training das Maximum für dich heraus! Was denkst du, wie viel Prozent deines Potenzials – nicht nur beim Sport! – du täglich ausschöpfst? Ich gebe dir die Antwort: Wenn du glaubst, du hättest dein Limit längst erreicht, verfügst du immer noch über 20-30 % Reserven! So ist es oft im Berufsalltag und so ist es vor allem beim Sport!

Ich wünsche dir nun viel Spaß mit diesem Buch – und natürlich bei deinem Training! Arbeite dich zunächst durch die einzelnen Kapitel, indem du die Übungen mit Gymnastikbällen, Widerstandsbändern und Hanteln kennlernst. Am Ende findest du diverse unterschiedliche Zirkel, denen pro Durchgang Punkte zugeordnet werden. Mit dem **Punkte dich fit-System** kannst du dich und deine Leistungen jede Woche überprüfen – oder dich mit einem Trainingspartner duellieren. Wettkämpfe stacheln bekanntlich zu Höchstformen an.

Denke stets daran: Niemand wurde als Profi geboren! Und jeder ist in der Lage, mit kontinuierlicher Arbeit seine persönlichen Ziele zu erreichen.

Viel Erfolg

Mike Diehl



Spaß ist die beste Motivation!

Ich erinnere mich noch genau an mein erstes Training mit Mike Diehl. Ich lag auf einem Steg an einem türkischen Strand, nur auf einem dünnen Handtuch, und schuftete in der prallen Mittagssonne. Bodyweight Training stand auf dem Plan. Damals war ich als Reporter für das *tennis MAGAZIN* unterwegs und unterzog mich einem Selbstversuch beim Fitnesscoach der deutschen Fed-Cup-Mannschaft – einmal erleben, wie sonst Angelique Kerber, Andrea Petkovic, Sabine Lisicki & Co. trainieren, das war mein Antrieb.

Das Workout dauerte gerade einmal 15 Minuten, gefühlt waren es zwei Stunden. Ich lag danach minutenlang wie ein k. o. geschlagener Boxer auf dem Boden, japste nach Luft und verfluchte meine eigene Idee, mit diesem harten Hund zu trainieren, der mich „zur Erholung“ zwischen zwei Übungen Liegestütze machen ließ. Mike blaffte mich immer wieder an, ich solle mich nicht anstellen und ein wenig fühlte ich mich wie Rocky Balboa in der Vorbereitung auf seinen letzten Kampf.

Unser Treffen in der Türkei war der Startschuss für die geniale Idee, gemeinsam ein Trainingsbuch mit Mikes Übungen und seiner Philosophie auf den Markt zu bringen. Der Deal: Mike liefert die Inhalte, ich bringe sie in die richtige Form, fasse sie in Worte und kümmere mich um die redaktionelle Umsetzung.

Im März 2015 erschien unser erstes gemeinsames Werk. Einige Monate später erlebten wir eine herbe Niederlage: Als unser Buch unter dem Titel *Einfach fit. Training ohne Geräte* in den Rankings der großen Händler gerade nach oben schoss und sich unter den Top-Fitnesswerken in Deutschland zu etablieren schien, erteilte unseren Verlag per Gericht eine einstweilige Verfügung. Wochenlang durfte der Titel danach nicht verkauft oder beworben werden, weil ein anderer Verlag, der einen viel erfolgreicherem Titel zum Thema Bodyweight Training publiziert hatte, eine Verwechslungsgefahr aufgrund der angeblich zu ähnlichen Covergestaltung befürchtete. Vor Gericht einigte man sich nach vielen turbulenten Monaten auf einen Vergleich.

Die aktuelle Auflage von *Einfach fit*, damals bereits die dritte, durfte zu Ende verkauft werden, danach musste unser Buch unter einem neuen Titel erscheinen. *Bodyweight Training mit Mike Diehl* ist das überarbeitete und aufwendig ergänzte Ursprungswerk, das ich dir neben diesem also unbedingt ans Herz legen möchte, wenn du auf der Suche nach Workouts bist, die du einfach, ausschließlich ohne jedes Hilfsmittel und an jedem Ort der Welt absolvieren kannst.

Die Tatsache, dass wir, neben jenem Titel sowie *Mein Fitness Trainingstagebuch*, nun dieses dritte Werk produzieren durften, erfüllt uns beide umso

mehr mit Stolz. Denn Teil eins war trotz aller widrigen Umstände bei Weitem erfolgreicher, als wir es vorher erwartet hatten.

Unsere Geschichte lässt sich hervorragend auf das tägliche Leben und den Sport übertragen. Jeder von uns kennt Rückschläge. Sie gehören zum Leben und wenn wir ihre versteckte Botschaft verstehen, dann dienen sie wunderbar unserer persönlichen Entwicklung. Ich als Hobbysportler erlebe auch immer wieder Zeiten, in denen es mir schwerfällt, mich für das Training zu motivieren. Meist dann, wenn andere Lebensbereiche besonders kräftezehrend sind, Stress im Job oder im privaten Umfeld mir die nötige Energie rauben. Oder wenn im Herbst und Winter die Tage kurz und kalt sind.

Was ich allerdings in den Jahren der Zusammenarbeit mit Mike gelernt habe: Gerade in diesen Phasen ist es hilfreich, sich der eigenen Antriebslosigkeit zu stellen. Wer sein regelmäßiges Training nicht als eine Belastung oder Hürde sieht, sondern stattdessen als Bereicherung für den eigenen Körper und als Ventil für Ärger und Alltagsorgen, der wendet Motivationstiefs schnell ab. Die Einstellung zum Sport entscheidet darüber, ob wir wellenartig zwischen Gipfel und Talsohle pendeln, oder ob wir kontinuierlich und konstant auf einem hohen Niveau trainieren.

Ein großer Motivator für mich ist Dankbarkeit. Dafür, dass ich gesund bin, dass ich meine Arme und

Beine bewegen kann, dass ich nicht wie andere Menschen an einen Rollstuhl gefesselt bin. Auch in dieser Hinsicht haben mich die Gespräche in der Zusammenarbeit mit Mike geprägt. Es gelingt mir inzwischen immer häufiger, zu denken: Ich *muss* nicht trainieren gehen – nein, ich *darf* es!

Wir empfinden die eigene Gesundheit in der Schnelllebigkeit des Alltags oft als selbstverständlich. Dabei genügt es schon, am Abend den Fernseher einzuschalten und die Nachrichtensendungen zu verfolgen, um uns Leid und Grausamkeit auf dieser Welt im wahrsten Sinne des Wortes vor Augen zu führen. Wie klein sind unsere Probleme im Vergleich zu denen der Menschen in Kriegsgebieten? Und um auf den Sport zurückzukommen: Wie dankbar dürfen wir dafür sein, in einer Oase wie Westeuropa zu leben, wo uns höchstens Faulheit und der Alltagstrott von unserem Training abhalten?

Eine wichtige Erfahrung, die auch ich bereits machen musste: Seine sportlichen Ziele erreicht man nur dann, wenn man das Training so in das eigene Leben integriert, dass es ein Teil der Persönlichkeit wird. Wir wollen dir mit diesem Buch und den abwechslungsreichen Workouts dabei helfen und dir vor allem Freude am Sport vermitteln. Denn eine bessere Motivation als Spaß und Leidenschaft gibt es nicht!

Bevor es losgeht, noch eine letzte Bitte: Wir freuen uns über Feedback – vor allem auf unseren

Social-Media-Plattformen. Deshalb folge uns gern auf Facebook® (/fitnesscoach.mikediehl) und bei Instagram® (@Mike_Diehl_Training). Und besuche unsere Website: www.mike-diehl.de.

Viel Spaß und Erfolg beim Training!

Felix Grewe



Die beiden Autoren bei ihrem ersten gemeinsamen Training im Frühjahr 2013 in der Türkei.



- 1 Einleitung

- 2 Training mit dem Gymnastikball: Ballere dich fit!

- 3 Widerstandsbänder:
Das kleinste tragbare Fitnessstudio

- 4 Kurzhanteln: Einstiegsdroge in das Krafttraining

- 5 Bodyweight Training:
Dein Körper ist deine Fitnessbox

- 6 Krafttraining: Schönheitswahn vs. Gesundheit

- 7 Motivation: Leidenschaft siegt!

- 8 Die Übungen

- 9 Zirkeltraining – Punkte dich fit!

- 10 Ernährung: Treibstoff für den Körper

- 11 Frage und Antwort: Was du schon immer über
Fitnessstraining wissen wolltest

Anhang

2 TRAINING MIT DEM GYMNASTIKBALL: BALLERE DICH FIT!

Ich habe schon in unserem ersten Buch erklärt, dass es grundsätzlich ausreicht, mit dem eigenen Körpergewicht zu Hause zu arbeiten, um ein hohes Fitnesslevel zu erreichen und gesundheitsorientiert zu trainieren. Warum wir nun im zweiten Buch auf kleine Geräte wie den Gymnastikball, Widerstandsbänder oder Hanteln zurückgreifen? Weil du diese hervorragend zu Hause in deine Workouts einbauen kannst, trotz der Hilfsmittel kein Studio benötigst – und weil sie für Abwechslung sorgen. Für viele ist das Bodyweight Training zwar eine wichtige Alternative, aber nicht die einzige auf Dauer. Wer Variationen bevorzugt, kann sein Training mit kleinen Geräten enorm aufpeppen.

Der *Gymnastikball* (auch *Pezziball* genannt) wurde ursprünglich in den 1960er-Jahren in Italien erfunden und damals als Spielzeug entwickelt. Schon wenig später wurden die Bälle erstmals zur sportmedizinischen Therapie eingesetzt, vor allem als Hilfsmittel für die Behandlung von Rückenproblemen. Durch die wackelige Unterlage, die der Gymnastikball durch seine Beweglichkeit darstellt, bist du gezwungen, deine Tiefenmuskulatur stärker einzusetzen, um das Gleichgewicht während der Übungen zu halten.

Die Folge: Deine Core-Muskulatur wird kräftiger, deine Körpersäule stabiler – die Basis für eine gut gestützte und schmerzfreie Wirbelsäule. Selbst scheinbar einfache Übungen, wie Überzüge für den Trizeps oder Schulterdrücken mit zwei Hanteln, werden um ein Vielfaches schwerer, wenn du dabei mit dem Rücken auf einem Gymnastikball liegst. Du wirst diese Übungen später kennenlernen.

Der Gymnastikball bietet dir eine nahezu unerschöpfliche Auswahl an Übungen. Für ein abwechslungsreiches Training ist er deshalb ein Muss. Viele benutzen ihn auch als Alternative zum Bürostuhl, um die Haltung während des Sitzens zu verbessern. Allerdings: Studien belegen inzwischen, dass ein Gymnastikball nicht besser als ein ergonomischer Schreibtischstuhl ist. Zu langes Sitzen auf dem Ball und die fehlende Rückenlehne führen zu einer Überbeanspruchung der Muskulatur. Mein Tipp: Wer nicht auf den Gymnastikball als Bürostuhlersatz verzichten möchte, der sollte ihn hin und wieder für 30-60 Minuten am Tag einsetzen.

Warum mit dem Gymnastikball trainieren?

Der Gymnastikball eignet sich für Sportler jeden Alters. Die vielen Möglichkeiten, die Übungen zu variieren, sie mit anderen Sportgeräten, zum Beispiel mit Deuser- und Gymnastikbändern oder Hanteln, zu kombinieren, bieten sowohl Anfängern als auch Profisportlern passende Herausforderungen.

Ein weiterer Faktor: Das Training mit einem Gymnastikball ermöglicht nicht nur variantenreiches Arbeiten, es bringt auch Spaß. Viele Übungen werden dir anfangs vor allem koordinativ schwierig erscheinen. Je öfter du sie in deine Workouts integrierst, desto besser wirst du sie mit der Zeit beherrschen.

Sofern du andere Sportarten ausübst, bei denen eine gute Körperbalance wichtig ist, wirst du von der Verbesserung deiner Koordination profitieren. Allerdings: Eine gewisse sportliche Erfahrung und ein gewisses Fitnesslevel als Basis sind zumindest für anspruchsvolle Übungen empfehlenswert. Der Anschaffungspreis eines Gymnastikballs ist übrigens überschaubar. Du bekommst Bälle in verschiedenen Größen in der Regel ab etwa 15,- €. Was eine Mitgliedschaft in einem gut ausgestatteten und hochwertigen Studio kostet, muss ich dir nicht erzählen.

Welcher Ball ist der Richtige?

Gymnastikbälle unterscheiden sich in der Größe. Die Wahl des passenden Balls solltest du daher von deiner Körperlänge abhängig machen.

Als Empfehlung gelten folgende Richtwerte:

< 140 cm Körperlänge = 45 cm Durchmesser

141-154 cm Körperlänge = 55 cm Durchmesser

155-175 cm Körperlänge = 65 cm Durchmesser

176-185 cm Körperlänge = 75 cm Durchmesser

186-200 cm Körperlänge = 85 cm Durchmesser

Ab 200 cm Körperlänge = 95 cm Durchmesser

Praxistipps Gymnastikball

1. Wer als Anfänger mit dem Gymnastikball trainiert, sollte sich zuerst an das neue Trainingsgerät gewöhnen. Halte mit beiden Füßen Kontakt zum Boden oder nutze eine Wand als Stabilisator.
2. Fortgeschrittene sollten alle Möglichkeiten des Balls ausnutzen und die Übungen möglichst dynamisch ausführen.
3. Achte darauf, dass dein „Arbeitsplatz“, also deine Trainingsfläche, frei von spitzen Gegenständen ist. Andere Trainingsgeräte und Möbelstücke sollten so weit entfernt stehen, dass du dich bei einem unkontrollierten Abgang nicht verletzt.
4. Erkundige dich über die maximale Gewichtsbelastung eines Gymnastikballs. Zusatzgewichte und dynamische Übungen setzen den Ball höheren Belastungen aus als Standardübungen.
5. Führe die Bewegungen stets langsam, sauber und kontrolliert aus.

Die Übungen mit dem Gymnastikball findest du in diesem Buch ab Seite 66.



Ausfallschritte mit einem Gymnastikball – diese und viele weitere Übungen lernst du später im Trainingskapitel kennen.



- 1 Einleitung

- 2 Training mit dem Gymnastikball: Ballere dich fit!

- 3 Widerstandsbänder:
Das kleinste tragbare Fitnessstudio

- 4 Kurzhanteln: Einstiegsdroge in das Krafttraining

- 5 Bodyweight Training:
Dein Körper ist deine Fitnessbox

- 6 Krafttraining: Schönheitswahn vs. Gesundheit

- 7 Motivation: Leidenschaft siegt!

- 8 Die Übungen

- 9 Zirkeltraining – Punkte dich fit!

- 10 Ernährung: Treibstoff für den Körper

- 11 Frage und Antwort: Was du schon immer über
Fitnessstraining wissen wolltest

Anhang

3 WIDERSTANDSBÄNDER: DAS KLEINSTE TRAGBARE FITNESSSTUDIO

Hast du schon einmal mit *Widerstandsbändern* trainiert? Falls nein, rate ich dir nun dringend dazu, diese ab sofort in deine Workouts zu integrieren – und zwar völlig gleichgültig, welche Vorurteile du hast. Während meiner Zeit als Anführer der Spezialeinheiten bei der Bundeswehr besorgte ich für jeden aus meiner Truppe ein Deuserband. Die harten Jungs schauten zunächst sehr skeptisch. Diese Gummibänder seien doch bloß für Frauen und für gezieltes Rehatraining geeignet, meinten sie. Ich musste mir damals eine Menge anhören. Allerdings widerlegte ich ihre Meinung schon nach der ersten Trainingseinheit – spätestens als die kräftigsten Kerle an ihre Grenzen stießen, hatte ich meine Leute überzeugt. Inzwischen haben die Bänder längst ihren Platz in den Seitentaschen der Kampfbekleidung gefunden.

Nun sind Gymnastikbänder logischerweise nicht nur für Soldaten ein Muss. Nein, ich lege sie jedem ans Herz, der zu Hause trainieren möchte, der sich unterwegs auf Geschäftsreisen oder im Urlaub fithalten und in kurzer Zeit auspowern oder seine Ausdauerläufe im Wald durch Outdoorkrafttraining ergänzen möchte – gleichgültig, ob jung oder alt, Einsteiger oder Profi.

Das Krafttraining mit Gummibändern entwickelte sich bereits in den 1960er-Jahren, als Erich Deuser damals die Fußballnationalmannschaft mit Fahrradschläuchen trainierte – eine legendäre Geschichte. 1967 entwickelte er das ringförmige Deuserband, das sich schnell durchsetzte und schon bald jeden ambitionierten Sportler begleitete. Heutzutage gibt es eine Vielzahl von Widerstandsbändern auf dem Markt. Diverse Hersteller produzieren sie in verschiedenen Farben, Stärken und Längen. Ich selbst bevorzuge vor allem das Deuserband in den Farben Rot und Blau – sie stehen für unterschiedliche Widerstandsstärken.

Da ich mittlerweile häufig durch die Welt reise, um meine Kunden und Sportler zu begleiten, sind Widerstandsbänder für meine Arbeit unersetzlich geworden. Sie passen in jede noch so kleine Tasche – und so habe ich neben meiner persönlichen „Fitnessbox“, nämlich meinem eigenen Körper, jederzeit hervorragende Unterstützung dabei.

Warum mit Widerstandsbändern trainieren?

Tatsächlich lässt sich bereits mit Bodyweight-Übungen eine Menge erreichen – inzwischen ist es hinlänglich bekannt, dass ich ein großer Fan des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht bin. Es stoßen jedoch viele Sportler nach einer gewissen Zeit an einen Punkt, an dem effektiver Muskelaufbau ohne Hilfsmittel zunehmend schwieriger wird. Mit Widerstandsbändern gelingt es dir, neue, überschwellige Reize zu setzen.

Die progressive Steigerung der Belastung wird von vielen Experten im Kraftsport als entscheidendes Kriterium für das Muskelwachstum angesehen. Mit dem eigenen Körpergewicht ist dies zwar auch zu bewerkstelligen – jedoch deutlich schwieriger als mit Widerstandsbändern. Denn: Du kannst auf Bänder mit verschiedenen Stärken zurückgreifen;

du kannst sie so greifen, dass du sie verkürzt und damit den Widerstand erhöhst; du kannst zwei oder mehrere Bänder auf einmal nutzen.

Außerdem bleibt das Stichwort Abwechslung ein unschlagbares Argument. Gerade, wenn du häufig trainierst, stellen Widerstandsbänder eine hervorragende Alternative dar – auch dann, wenn du regelmäßig ins Fitnessstudio gehst. Niemandem gelingt es auf Dauer, immer die gleichen Übungen zu absolvieren. Wenn du Woche für Woche das gleiche Programm herunterpulst, wirst du früher oder später vor zwei entscheidenden Problemen stehen: Zum einen wird es dir an Motivation mangeln, weil Monotonie ein Lustkiller ist. Zum anderen wirst du keine Fortschritte mehr feststellen, weil sich dein Körper an das Training gewöhnt hat.

Optimaler Einsatz der Widerstandsbänder

Mit ein wenig Fantasie lässt sich jede Körpergewichtsübung mithilfe eines Widerstandsbandes erschweren. Auch viele klassische Übungen, die im Fitnessstudio an Maschinen ausgeführt werden, lassen sich mit einem oder zwei Bändern simulieren. Anregungen und Übungen findest du ab Seite 82 in diesem Buch.

Studienergebnisse belegen schon lange extrem positive Auswirkungen der Widerstandsbänder auf

Gesundheit und Fitnesszustand des Körpers. Unter anderem gelten folgende Effekte als erwiesen:

- Kraftzuwachs,
- Gleichgewichtsverbesserung,
- Verbesserung der Körperhaltung,
- Schmerzreduktion,
- Sturzprophylaxe,
- Senkung des Blutdrucks,
- Verbesserung der Kraftausdauer,

FITTER – STÄRKER – SCHLANKER

- Verminderung von Bewegungseinschränkungen,
- Verbesserung der Mobilität und Flexibilität sowie
- Steigerung der Funktionalität.

Durch den stetigen Anstieg des Widerstands bei der Bewegungsausführung wird gewährleistet, dass beim höchsten Wirkungsgrad der Muskulatur der maximale Zugwiderstand entsteht. Durch den Verzicht auf Zusatzgewichte zählt das Training mit den Gummibändern zu einer der sichersten Varianten im Krafttraining. Zusätzlich zum Muskelaufbau werden Reize zur Förderung der Bewegungskoordination gesetzt. Natürlich findet man auch Kritiker, die die Wirkung von Widerstands-

bändern skeptisch sehen – weil sie echtes Krafttraining mit schweren Gewichten angeblich nicht ersetzen würden.

Ich empfehle all jenen ein Bizeps- oder Trizeps-training nach dem *Tabata-Prinzip*. Dabei handelt es sich um eine Intervallmethode, die heutzutage auch als *HIIT-Training (High Intensity Intervall)* bekannt ist. Das Verhältnis zwischen sportlicher Betätigung und Erholung liegt bei einem Tabata-Durchgang bei 2:1. Das heißt: Man trainiert 20 Sekunden und verschnauft danach 10 Sekunden. Diese Intervalle werden achtmal wiederholt. Ein Tabata-Satz dauert also gerade einmal vier Minuten und ist trotzdem brutal!



Mit Deuserbändern lassen sich alle Muskelgruppen ideal trainieren.

Praxistipps Widerstandsbänder

1. Gerade bei stärkeren Widerstandsbändern leiden oft die Hände. Vor allem Frauen sind in der Regel empfindlich. Es spricht also nichts dagegen, Trainingshandschuhe anzuziehen, die viele Sportler auch beim Geräte- und Freihanteltraining in Fitnessstudios tragen.
2. Spanne das Widerstandsband nirgendwo ein, wo es scharfkantig ist oder Schäden verursachen kann. Bei den meisten Übungen steht das Band derart unter Spannung, dass es beispielsweise an Holzstühlen o. Ä. durchaus Spuren hinterlassen kann.
3. Mit der richtigen Pflege hält das Band länger – ohne dass es schnell zusammenklebt. Achte darauf, dass sich dein Widerstandsband stets in einwandfreiem Zustand befindet. Kontrolliere es in regelmäßigen Abständen und tausche es aus, sobald du Risse entdeckst.
4. Überwinde deine anfängliche Skepsis und gib dem Training mit Widerstandsbändern eine Chance. Aus Erfahrung garantiere ich dir: Du gewöhnst dich extrem schnell an sie und es dauert nicht lange, bis sie fester Bestandteil deiner Workouts werden. Meine tägliche Arbeit mit normalen Kunden und Profisportlern ist ohne Widerstandsbänder gar nicht mehr vorstellbar.
5. Führe die Bewegungen stets langsam, sauber und kontrolliert aus.

Die Übungen mit Gymnastikbändern findest du in diesem Buch ab Seite 82.