

Mike Gillette

RINGE TRAINING



Hocheffektive Übungen, um
Muskeln und Kraft aufzubauen

riva

Mike Gillette

RINGE TRAINING

**Hocheffektive Übungen, um
Muskeln und Kraft aufzubauen**

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.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 bei Dragon Door Publications unter dem Titel *Rings of power*.
© 2015 Mike Gillette. All rights reserved.

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.

Übersetzung: Carmen Achter
Redaktion: Simone Nörling
Umschlaggestaltung: Marc-Thorben Fischer
Fotos: Don Pitlik
Layout: Lisa Killer auf Basis des Originallayouts von Derek Brigham
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0452-0
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-982-7
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-983-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter: _____

www.rivaverlag.de

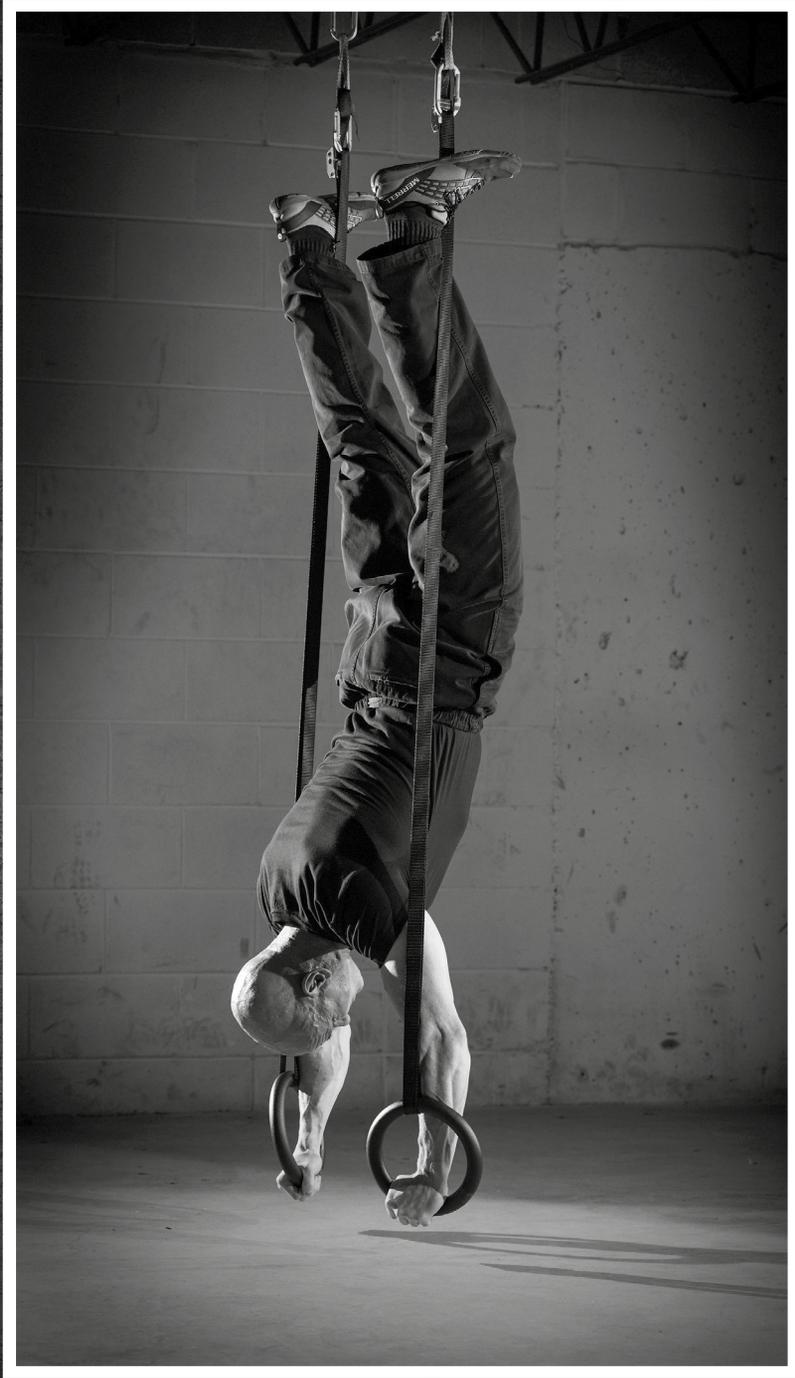
Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter: www.m-vg.de.

Mike Gillette

RINGE TRAINING

**Hocheffektive Übungen, um
Muskeln und Kraft aufzubauen**

riva



— INHALT —

Vorwort	6
1 Die Philosophie des Ringetrainings	
Einführung	10
Der Weg der Ringe	14
2 Die Prinzipien des Ringetrainings	
Prinzip 1 - Schwerkraft	18
Prinzip 2 - Ergonomie	22
Prinzip 3 - Bewegungsebenen	26
Prinzip 4 - Hebelwirkung und Belastungssteuerung	32
Prinzip 5 - Körperspannung als Technik	36
3 Übungsabläufe an den Ringen	
Die Ringe einstellen	42
Horizontale Druckübungen	46
Horizontale Zugübungen	54
Vertikale Zugübungen	58
Vertikale Druckübungen	62
Druckübungen für den Unterkörper	66
Rumpfstrecken	70
Rumpfbeugen	74
4 Ringetraining für Fortgeschrittene	
Perfekte Technik mit der Wobble Bar	82
Überkopf-Ringetraining	88
Ringetraining mit Zusatzlast	98
5 Workouts an den Ringen	
Trainingspläne	110
Über den Autor und Dank	112

VORWORT

Bevor ich mir ein neues Trainingsgerät anschaffe (oder es irgendwo mitgehen lasse), stelle ich mir eine grundlegende Frage. Sie ist kurz und knapp und es wird Ihnen nicht schwerfallen, sie sich zu merken. Sie lautet: Warum?

Warum sollte ich dieses Produkt kaufen? Ich will mir keine langen Ausführungen darüber anhören, dass man damit dieses oder jenes anstellen kann. Ich brauche keine 300 Dollar teure Ausrüstung, um auf der Stelle zu rennen – jeder weiß, dass das auch ohne große Ausgaben geht. Dagegen sind meiner Meinung nach der Kettlebell Swing, die Goblet Squat und der Turkish Get up Argumente für die Kugelhantel. Für die Langhantel sprechen Kreuzheben (Deadlift) und das Drücken in allen Varianten.

In meinem Hinterhof hängen neben einem Kletterseil, das ich sehr gern nutze, ein Paar Ringe. Warum das so ist? Die Antwort finden Sie in diesem Buch. Der Autor, Mike Gillette, hat sich komplett dem Krafttraining verschrieben: Eingehend beschäftigte er sich mit allem rund ums Thema und wurde so zum Experten.

Kurz gefasst lautet die Antwort auf das Warum: Ringe sind ein Trainingsgerät zum Kraftaufbau. Sie schließen die Lücke zwischen vertikalen und horizontalen Zugübungen zum Aufbau der Rückenmuskulatur und der Notwendigkeit, die Muskulatur an der Körpervorderseite zu trainieren – Brust- und Bauchmuskulatur sowie Quadrizeps. Schauen Sie: Ich mag das Training mit meinem kleinen, einfachen Ab Wheel, aber was kommt dann? Wie lassen sich hier weitere Trainingsfortschritte erzielen? Mit Ringen.

Ich liege den Sportlern, die bei mir trainieren, ständig damit in den Ohren, dass sie sich zu viel dem Bankdrücken und den Liegestützen widmen. Keine Frage, es ist sehr lobenswert, wie intensiv sie trainieren – trinken wir einen darauf –, aber ein solches Training ist einseitig. Wie sie dem entgegenwirken können? Genau: mit Ringen.

Im Buch geht es um Krafttraining. Sie werden auf diesen Seiten einigen echten Herausforderungen gegenüberreten, etwa dem Handstand-Ringstütz. Im Detail erklärt, inklusive leichteren Varianten, Tipps zur richtigen Ausführung und Korrekturen wird jede Übung verständlich – für alle, die nicht von der ersten Trainingseinheit an die vorgeschlagenen Wiederholungen schaffen. Für Leute wie mich.

Zunächst erläutert Mike die Grundprinzipien. Was er über den Nutzen der Ringe für den Großteil der Erwachsenen, die Klimmzüge machen, sagt, stimmt genau. Die Jahre, in denen ich mich darüber lustig gemacht habe, dass bei den meisten Menschen im mittleren Alter irgendwann das Pull-Up-Syndrom auftritt, sind vorbei. Für alle, die wissen, wie wichtig vertikale Zugübungen sind, aber bei den herkömmlichen Übungsvarianten von stechenden Schmerzen im Ellbogen geplagt werden, bieten Ringe eine einfache und elegante Lösung. Nachdem Sie das Kapitel mit den Rumpfstreckerübungen durchgearbeitet haben, werden keine Fragen mehr zum Thema Core-Muskulatur offenbleiben.

Eine ganze Reihe von Leuten scheint davon auszugehen, Ringe und ähnliche Trainingsgeräte seien nur für olympische Turnerinnen geeignet. Mike hingegen wendet sich an die breite Masse – an den ganz normalen Mann und die ganz normale Frau von nebenan, die Kraft aufbauen und mit unterschiedlichen Trainingsbelastungen experimentieren wollen. Als Trainingswiderstand dienen eigenes Körpergewicht und Schwerkraft. An den freischwingenden Ringen wird Stabilität eine ganz neue Bedeutung für Sie bekommen. Ringe kosten nicht viel, aber der Lohn ist gewaltig. Neben den Trainingsprinzipien und praktischen Grundlagen finden Sie in diesem Buch jede Übung mit Fotos illustriert.

Einen Kalauer kann ich mir an dieser Stelle nicht verkneifen – er verfolgt mich schon seit der ersten Lektüre dieses Buches: Das vorliegende Werk wird Sie wahrhaftig zum »Herrn der Ringe« machen. Aber damit genug – ich verschone Sie mit weiteren schlechten Scherzen.

Eine letzte Warnung muss ich Ihnen noch mit auf den Weg geben: Sicher können Sie es kaum erwarten, loszulegen und an den Ringen zu schwingen. Doch hören Sie auf Mike und steigern Sie die Intensität und den Schwierigkeitsgrad in kleinen Schritten. Ihr Enthusiasmus in allen Ehren, aber geben Sie dem Trainingsfortschritt die Zeit, die er braucht. Und genießen Sie es – genießen Sie das Training mit diesem Buch und den Spaß, den es macht, Muskelkraft aufzubauen.

Ihr

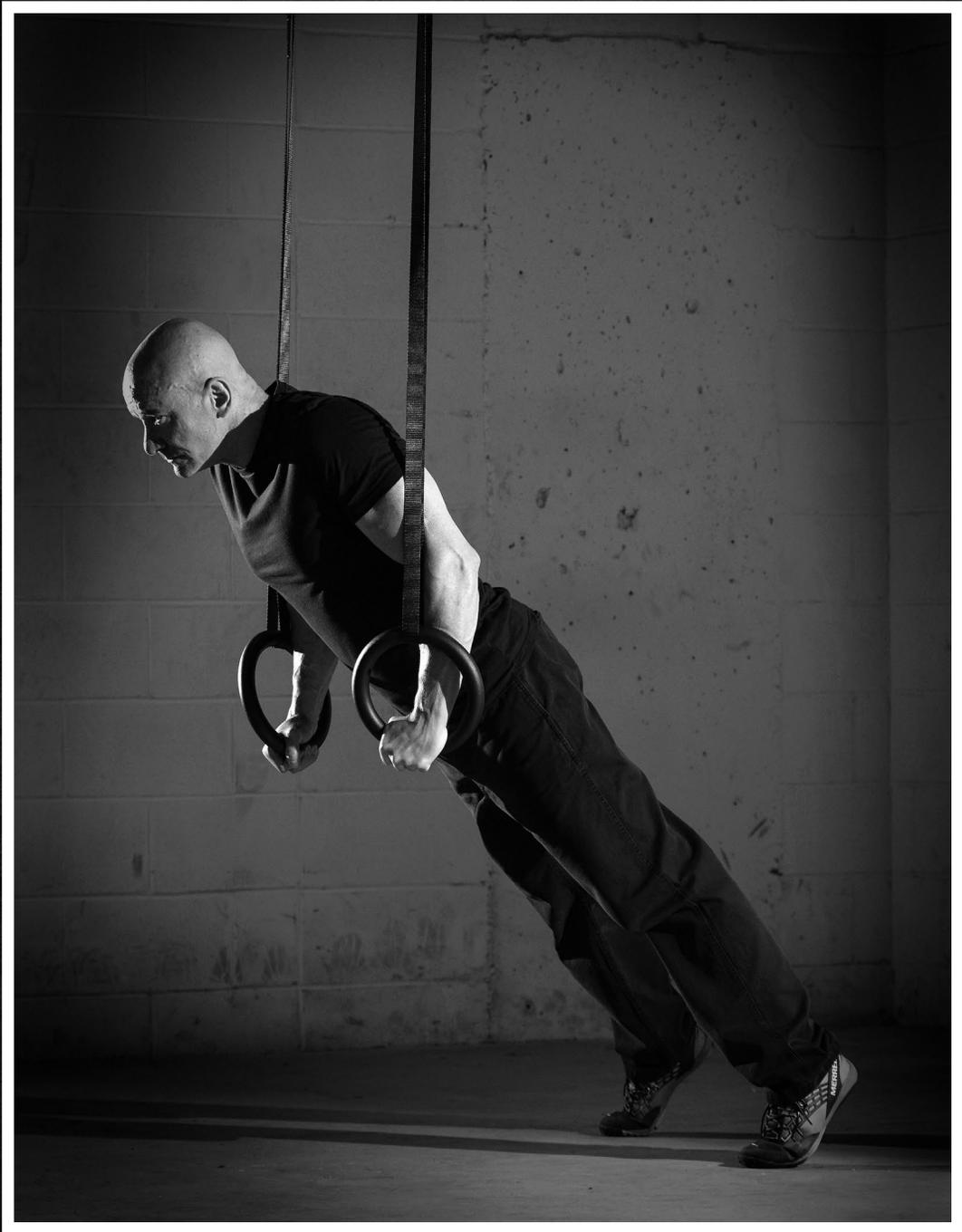


Dan John, Trainerlegende und Autor von *Gib niemals auf*





**DIE PHILOSOPHIE
DES
RINGETRAININGS**



EINFÜHRUNG

In diesem Buch geht es in allererster Linie um Krafttraining. Obwohl unser Trainingsgerät aus dem Geräteturnen stammt, handelt es sich weder um ein Buch über das Turnen noch um eine Einführung in turnerische Techniken. Mit dem Trainingsgerät – den Ringen – enden die Gemeinsamkeiten auch schon. Dieses Buch baut auf dem Wissen auf, dass Ringe ausgesprochen vielseitig sind. Ich habe es mit dem Ziel geschrieben, Ihnen zu zeigen, wie man sie zum Aufbau außergewöhnlicher Kraft nutzen kann.

Vielfach wird der Begriff Krafttraining nicht genau definiert und kann eine ganze Reihe relativ unterschiedlicher Dinge bezeichnen. Das macht es erforderlich, Ihnen erst einmal zu erklären, was ich unter dem Begriff Kraft verstehe, bevor wir in spezifische Übungen oder technische Erläuterungen einsteigen.

Beginnen wir also mit meiner Definition von Kraft und meinem Ansatz zum Kraftaufbau. Immerhin werden wir ein Stück des Trainingswegs gemeinsam zurücklegen, deshalb ist es wichtig, auf derselben Basis zu arbeiten und die gleiche Sprache zu sprechen. Das Mike-Gillette-Kraft-Konzept lässt sich folgendermaßen zusammenfassen: Kraft beginnt im Inneren und zeigt sich dann auch nach außen hin. Aus starken Gedanken erwachsen starke Ziele und aus starken Zielen resultiert kraftvolles Handeln. Ganz konkret bedeutet das: Gehen Sie die Dinge, die Sie erreichen wollen, mit Ihrer ganzen Kraft an.

Viele Leute sprechen von »Kraft« und meinen damit in Wirklichkeit ein Training, das rein auf Optik ausgerichtet ist. Sie wollen einfach nur gut aussehen. Ich will das nicht schlechtreden, aber mich persönlich interessiert es für sich genommen als Ziel nicht im Geringsten. Wenn mir jemand sagt, er wolle »in Form kommen«, dann frage ich ihn, was genau er damit meint. Wie würden Sie dieses »in Form sein« definieren? Steht am Ende ein fest umrissenes Resultat, ein endgültiges Ziel?