

# FUNCTIONAL STRENGTH

KETTLEBELLS, CROSSFIT AND MORE FUNCTIONAL  
STRENGTH: BUILD STRENGTH YOU CAN ACTUALLY USE!



## Inhaltsübersicht

Kapitel 1: Was ist funktionelle Stärke? .....	3
Warum es verschiedene Arten von Stärke gibt .....	4
Training für Kraft vs. Größe .....	5
Kapitel 2: Die 7 Ur-Bewegungen .....	7
Zusammengesetzte Bewegungen und große Hebungen .....	9
Einige Moves für den Anfang .....	10
Kapitel 3: Entspannt in die Dehnung gehen und "Schaumstoffrollen" .....	12
Wie man sich in die Dehnung hinein entspannt" .....	12
Weitere Fixes für Mobilität und Flexibilität .....	14
Wie man Schaumstoffrollen anwendet.....	14
Kapitel 4: Funktionelle Krafttrainingsgeräte: Kettlebells, Indische Keulen und mehr .....	16
Kettlebells.....	17
Indianerclub Ausbildung.....	17
Barfußlaufen.....	18
TRX .....	18
Kapitel 5: Körpergewichtstraining für ein besseres Verhältnis zwischen Kraft und Gewicht .....	20
Wie man das Bodyweight Training angeht .....	21
Kapitel 6: Überwindung von Isometrie und Griffkraft .....	23
Überwindung von Isometrien .....	24
Kapitel 7: HIIT .....	26
Kapitel 8: Gibt es noch einen Platz für Widerstandsmaschinen? .....	28
Widerstandsmaschinen, wozu sind sie gut? .....	28
Fortgeschrittene Techniken mit Widerstandsmaschinen.....	30
Kapitel 9: CrossFit: Das Gute, das Schlechte und das Hässliche.....	31
CrossFit: Die Idee.....	31
CrossFit Kontroverse .....	32
Movnat .....	32
Kapitel 10: Ernährung für funktionelle Stärke.....	34
Was ist die Paleo-Diät? .....	34
Ein Wort der Warnung - gehen Sie nicht zu weit!.....	35
Kapitel 11: Schlussfolgerung - Erstellen Ihres Programms.....	37



## CHAPTER 1 – WHAT IS FUNCTIONAL STRENGTH?

### Kapitel 1: Was ist funktionale Stärke?

Gesundheits- und Fitnessmoden kommen und gehen ständig, aber leider sind nicht alle von ihnen Ihre Zeit und Mühe wert. Einige von ihnen funktionieren nicht, einige sind überbewertet und einige sind schlichtweg gefährlich.

Aber "funktionelle Kraft" ist etwas anderes. Obwohl funktionelle Kraft derzeit sehr in Mode ist, ist sie keineswegs eine "Modeerscheinung". Vielmehr ist funktionelle Kraft das *Gegenteil* einer Modeerscheinung und ein Schritt in die richtige Richtung für die gesamte Fitnessbranche.

Das liegt daran, dass die funktionelle Kraft alles zurückbringt: Sie bringt alles zurück zu den Gründen, warum die meisten von uns überhaupt mit dem Training begonnen haben. Oder zumindest zu den Gründen, warum wir trainieren *sollten*.

Denn seien wir mal ehrlich: Viel zu viele Menschen trainieren "für den Spiegel". Wie viele Männer sehen Sie, die nach einer Reihe von Sit-ups ihr T-Shirt vor dem Spiegel hochziehen? Wie viele Frauen sehen Sie auf Laufbändern, die die kleinsten Hosen der Welt tragen und kaum ins Schwitzen kommen?

Glauben Sie, dass diese Menschen aus den richtigen Gründen trainieren?

Und was ist mit dem Mann, der so lächerlich muskulös ist, dass er seine Zehen nicht mehr berühren kann, ohne sich den Bauch zu verletzen?

Das ist keine Fitness - nicht wirklich. Und genau darum geht es bei der funktionellen Kraft.

Wie der Name schon sagt, ist funktionelle Kraft eine Kraft, die *funktionell* ist. Mit anderen Worten, es ist Kraft, die man *nutzen* kann. Sie versuchen also nicht, stark oder gesund *auszusehen* - Sie versuchen, das *zu sein*.

Das ist der Unterschied zwischen einem Training wie ein Fitnessstudio-Bruder und einem Training wie Bruce Lee. Was würden Sie bevorzugen?

Und keine Sorge, wenn Sie nicht super fit sind oder kein Interesse daran haben, ein Spitzensportler zu werden: Funktionelle Stärke ist für jeden wichtig. Funktionelle Stärke hilft Ihnen in allen Bereichen Ihres Lebens, denn sie gibt Ihnen eine bessere Kontrolle über Ihren Körper und Ihre Umgebung. Funktionelle Fitness umfasst auch Dinge wie Flexibilität, richtige Atemtechnik und Körperhaltung. All diese Dinge ermöglichen es Ihnen, sich mit weniger Schmerzen, mehr Anmut und mehr Geschwindigkeit zu bewegen.

Wenn Sie funktionelle Kraft und Fitness trainieren, fällt Ihnen *alles* leichter: vom Öffnen eines Marmeladenglases über die Hilfe beim Umstellen von Möbeln bis hin zum morgendlichen Aufstehen aus dem Bett.

Und wenn Sie in erster Linie für Ihr Aussehen trainieren *wollen*? Dann ist das *immer noch* der richtige Weg: Denn wenn Sie für Kraft und Leistung trainieren, sehen Sie *viel* besser aus. Du glaubst mir nicht? Dann denken Sie einmal logisch darüber nach: Der Grund, warum Menschen gesunde Menschen attraktiv finden, ist, dass wir davon ausgehen, dass sie eine bessere Genetik haben und besser in der Lage sind, sich selbst und ihre Familie zu schützen. Jemand mit funktionaler Stärke *kann* all diese Dinge wirklich tun und *ist* wirklich gesünder - also sendet er all diese unbewussten Signale, die ihn für das andere Geschlecht attraktiver machen!

## Warum es verschiedene Arten von Stärke gibt

Das klingt alles großartig, aber vielleicht sind Sie jetzt verwirrt, wie Sie mehr als eine "Art" von Stärke haben können. Stärke ist doch sicher Stärke... oder?

Bis zu einem gewissen Grad haben Sie Recht, aber in anderer Hinsicht... haben Sie nicht Recht.

Werfen wir zunächst einen kurzen Blick auf das "Isolationstraining" im Gegensatz zum "Verbundtraining". Isolationstraining bedeutet, dass Sie gezielt bestimmte Muskelgruppen isoliert trainieren - für sich allein. Vielen von uns wurde gesagt, dass sie so trainieren sollen. Wenn Sie zum Beispiel Bizepscurls machen, halten Sie wahrscheinlich eine Hantel in einer Hand und ziehen das Gewicht nach oben, bis es Ihre Schulter trifft.

Dies ist eine isolierte Bewegung, da der *einzig*e Muskel, der arbeitet, der Bizeps ist - vor allem, wenn Sie sitzen. Es bewegt sich nur ein Gelenk (der Ellbogen) und alles andere ist statisch, also ein Muskel.

Aber im wirklichen Leben bewegen wir uns nicht so. Im wirklichen Leben erfordert fast jede Bewegung - vom Tragen von Einkäufen bis zum Treppensteigen - eine Kombination von Muskeln, die im Einklang arbeiten. Wenn Sie einen Bizepscurl trainieren, riskieren Sie, dass Ihr Bizeps *größer wird* als die anderen Muskeln um ihn herum, wie der Trizeps und die Unterarme - was zu einem Ungleichgewicht führen kann. Wenn der Bizeps beispielsweise viel größer wird als der Trizeps (der der Gegenspieler des Bizeps ist, d. h. er übt die entgegengesetzte Kraft aus), kann das die Arme unförmig aussehen lassen und möglicherweise zu Verletzungen führen. Das Gleiche gilt für Beinstrecker, Hamstring-Curls, Trizepsstrecker... die Liste lässt sich fortsetzen.

Ein weiteres Problem ist, dass Sie den Muskeln nicht *beibringen*, zusammenzuarbeiten. Stattdessen werden die Muskeln einzeln beansprucht, was bedeutet, dass man sich mit größerer Wahrscheinlichkeit effizienter, kraftvoller und verletzungsfreier bewegen kann.

Eine zusammengesetzte Bewegung hingegen ist etwas wie ein Klimmzug oder eine Kniebeuge. Diese Bewegungen ahmen die Art und Weise nach, wie wir uns im wirklichen Leben beim Klettern oder Springen bewegen, und das bedeutet, dass sie mehrere Muskelgruppen auf einmal in einer effizienteren und synergetischen Weise beanspruchen.

Wenn Sie eine Bewegung im Fitnessstudio ausführen, sollten Sie sich immer fragen: "Wann würde ich eine ähnliche Bewegung im echten Leben ausführen?". Wenn Ihnen keine Antwort einfällt, kann es sein, dass die Bewegung, die Sie trainieren, gar nicht so nützlich und wahrscheinlich auch nicht funktionell ist!

## **Training für Kraft vs. Größe**

Aber das ist auch nicht der einzige Unterschied zwischen den Trainingsmethoden! Ein weiteres Problem, mit dem man sich auseinandersetzen muss, ist der Unterschied zwischen dem Training für Kraft und dem Training für Größe - denn beides ist völlig unterschiedlich.

Wenn Sie Krafttraining machen wollen, müssen Sie schwere Gewichte heben, die nahe an Ihrer maximalen Wiederholungszahl liegen. Das bedeutet, dass Sie Ihren Körper wirklich dazu bringen, so viel Kraft wie möglich auszuüben. Je mehr Sie das tun, desto mehr können Sie Ihre "Geist-Muskel"-Verbindung verbessern, Risse in Ihren Muskelfasern erzeugen (um sie zu stärken) und Ihre Technik zur Erzeugung maximaler Kraft verbessern.

Aber das Training für die Größe ist ein wenig anders. Wenn Sie auf Größe trainieren, ist es viel wichtiger, sich auf den "Pump" zu konzentrieren. Das bedeutet, dass Sie Ihre Muskeln mit Blut und

Stoffwechselprodukten überfluten, die die

Wachstum. Der beste Weg, um den Pump zu erhöhen, sind höhere Wiederholungen - mit anderen Worten, ein leichteres Gewicht (das Sie vielleicht 8-12 Mal heben können) und viele Sätze.

Die Fachbegriffe für diese beiden Arten des Krafttrainings sind "myofibrilläre Hypertrophie" (Kraft) und "sarkoplasmatische Hypertrophie" (Größe).

Beides hat seinen Sinn. Training für die Größe bedeutet auch Training für die Ausdauer, und wenn Sie daran arbeiten, geschwollene Muskeln aufzubauen, bedeutet das, dass Sie viel Flüssigkeit in Ihren Armen haben, um Sie durch lange Trainingseinheiten zu bringen. In der realen Welt ist dies vielleicht das Äquivalent zum Tragen schwerer Taschen über eine lange Strecke, ohne zu ermüden, also ist es sicherlich nützlich.

Aber wenn Sie wie viele "Fitnessstudio-Bro's" trainieren, werden Sie nur sarkoplasmatisches Training machen. Das bedeutet, dass du zwar große Muskeln aufbaust, aber sie werden nicht so stark sein, wie sie sein *könnten*.

## **Was Sie in diesem Buch lernen werden**

Wenn Sie sich jetzt Sorgen machen, dass Ihr bisheriges Training nicht "funktioniert", machen Sie sich keine Sorgen! Genau das werden wir in diesem Buch beheben, also schnallen Sie sich an und machen Sie sich bereit für ein Training, das Sie sich nie hätten vorstellen können. Das Ergebnis? Ein Körper, der nicht nur gut aussieht, sondern auch die Leistung eines superteuren Muscle Cars hat. Sie werden wie eine aufgespannte Feder sein, bereit, jederzeit in Aktion zu treten. Verabschieden Sie sich von Müdigkeit, Muskelkater und Schwäche - begrüßen Sie *funktionelle Stärke*.

Konkret werden wir uns mit folgenden Themen befassen:

- Funktionelle Trainingsmethoden
- Werkzeuge und Techniken
- Dehnen
- Vorbeugung von Verletzungen
- Strategien für die Ernährung
- CrossFit und andere Arten von Training
- Körpergewichtstraining
- Und vieles mehr!



## CHAPTER 2 – THE 7 PRIMAL MOVEMENTS

### Kapitel 2: Die 7 Ur-Bewegungen

Leider ist es so, dass die meisten von uns, ob Fitnessstudio-Bro oder nicht, nicht "funktionell" sind. Die große Mehrheit von uns hat Schwierigkeiten, sich in ihrer Umgebung zu bewegen, leidet unter Rücken- und Knieschmerzen und ist nicht besonders kräftig.

Das ist eine Folge unseres Lebensstils. Leider ist das moderne Leben nicht förderlich für eine funktionelle Fitness, da wir körperlich nur sehr selten sinnvoll gefordert werden. Die meisten von uns verbringen die meiste Zeit im Sitzen, und das bedeutet, dass wir uns überhaupt nicht bewegen.

Erschwerend kommt hinzu, dass das Sitzen selbst auch schlecht für uns ist.

Warum? Weil wir beim Sitzen in eine unnatürliche Haltung gezwungen werden. Überlegen Sie mal: In der freien Natur gab es keine Stühle, und Sie hätten diese Bewegung nie gemacht.

Wenn Sie am Schreibtisch sitzen, zwingt das Ihre Beine in einen rechten Winkel. Das bedeutet, dass Ihre Hüftbeuger - die Muskeln, die Ihre Beine vor Ihnen nach oben bewegen - verkürzt und angespannt werden. Gleichzeitig werden die Hüftstrecker, die sich am Rücken befinden, gedehnt und gestreckt.

Gleichzeitig werden Ihre Brustmuskeln angespannt sein, da sich Ihre Arme nach vorne lehnen und Ihr Nacken ständig nach unten auf den Bildschirm gerichtet ist. Ihr Rücken wird wahrscheinlich auch gerundet sein, die Schultern nach vorne und das Zwerchfell durch das Gewicht Ihres Oberkörpers gequetscht.

Mit anderen Worten: Sie zerstören nach und nach Ihre Gelenke und Ihre Muskulatur. *Und Sie sitzen 8 Stunden am Tag, 5 Tage die Woche!*

Dann kommst du nach Hause und sitzt noch ein bisschen länger!

Wie würden wir uns also in der Wildnis entspannen? Ganz einfach: Wir würden in die Hocke gehen. Die Hocke ist das natürliche Äquivalent zum Sitzen und tut uns sogar richtig gut, weil wir dabei den ganzen Körper dehnen können. Heutzutage ist ein Großteil der Menschen gar *nicht mehr in der Lage*, in die Hocke zu gehen. Probieren Sie es aus: Sind Sie in der Lage, vollständig in die Hocke zu gehen und dabei die Ferse flach auf dem Boden zu halten?

Sie gilt als eine der grundlegenden Bewegungen, die *jeder* von uns beherrschen sollte. Man geht sogar davon aus, dass es sieben dieser "Ur-Bewegungen" gibt, nämlich:

- Hockend
- .
- Biegen
- Schieben Sie
- Ziehen
- Gangart (Gehen oder Laufen)
- Verdrehen

Wenn Sie diese sieben grundlegenden Dinge nicht tun können, ist es wahrscheinlich, dass es Ihnen an Fitness, Flexibilität und allgemeiner Gesundheit mangelt - und das wird sehr wahrscheinlich irgendwann zu Verletzungen und anderen Problemen führen.

Können Sie sich vorstellen, worauf wir hier hinauswollen? Richtig: Das sind die Grundbewegungen, aus denen ein gutes Trainingsprogramm bestehen sollte. Durch das Training der 7 Grundbewegungen kannst du dich durch alle normalen Bewegungen, die dir im Alltag begegnen können, stärken und Verletzungen vorbeugen.

Wenn Sie nun noch zusätzliche Isolationsübungen einführen, um eine bestimmte Muskelgruppe zu "verbessern", die scheinbar unterentwickelt ist, können Sie Ihre Ästhetik verbessern, ohne sich Sorgen machen zu müssen, dass ein Ungleichgewicht entsteht oder eine Verletzung begünstigt wird.

## Zusammengesetzte Bewegungen und große Hebevorgänge

Wir haben in der Einleitung kurz über die Idee der zusammengesetzten Bewegungen gesprochen, aber um es noch einmal zu wiederholen: Das sind Bewegungen, die mehrere Hauptmuskelgruppen auf einmal und im Einklang beanspruchen. Beispiele für zusammengesetzte Hebungen sind:

- Hocke
- Kreuzheben
- Bankdrücken
- Hochziehen
- Nach oben drücken
- Überkopfpresse
- Kettlebell-Schwung

Das Tolle an diesen Bewegungen ist auch, dass sie tatsächlich zu einem besseren Fettabbau und Muskelaufbau führen. Das liegt daran, dass der Körper auf das Muskeltraining mit der Ausschüttung einer Reihe von Hormonen reagiert, die als "anabole Hormone" bezeichnet werden. Dazu gehören Wachstumshormon und Testosteron, die wiederum den Körper anregen, Fett zu verbrennen und Muskelgewebe aufzubauen.

Je mehr Muskeln Sie beanspruchen, desto mehr dieser Hormone werden ausgeschüttet. Sie können sich also vorstellen, dass eine Übung wie die Kniebeuge, bei der alle großen Muskeln in einer einzigen kraftvollen Bewegung beansprucht werden, Ihren Körper *wirklich* dazu anregt, in eine muskelaufbauende Zone zu gelangen.

In dieser Phase ist es auch wichtig, darauf hinzuweisen, dass Sie mit zusammengesetzten Bewegungen auch schwerere Gewichte heben können. Und warum? Weil du bei zusammengesetzten Bewegungen *mehr große Muskeln* einsetzt. Mehr große Muskeln bedeuten mehr Kraft und damit mehr Gewicht! Und je mehr Gewicht Sie bewegen, desto intensiver wird das Training für den gesamten Körper, wie Sie sich vielleicht vorstellen können.

### **Verbundaufzüge sind für jedermann!**

Wenn Sie ein Mann sind und massive Muskeln aufbauen wollen, die unter einem sehr niedrigen Körperfettanteil zerrissen und zerfetzt aussehen, dann sind zusammengesetzte Hebungen die Strategie *Nummer eins*, die Sie verwenden sollten.

Aber das ist nicht die einzige Bevölkerungsgruppe, für die diese Bewegungen ideal sind. Genauso wichtig ist, dass Frauen auch zusammengesetzte Übungen machen sollten. Googeln Sie einfach "Mädchen, die

in die Hocke gehen" und Sie werden einige der beeindruckendsten Gesäßformen im Internet sehen.

Wie bereits erwähnt, führen die wichtigen anabolen Hormone, die beim Heben schwerer Gewichte freigesetzt werden, nicht *nur* zum Aufbau von mehr Muskeln. Sie helfen Ihnen auch, mehr Fett zu verbrennen, um ein schlankeres Aussehen zu erhalten.

In der Tat ist das Heben von Gewichten - und insbesondere die Verwendung von zusammengesetzten Bewegungen - eine der besten Möglichkeiten, Fett zu verbrennen und Ihren Körperfettanteil insgesamt zu senken. Das liegt daran, dass nicht *nur während des Trainings* Kalorien verbrannt werden, sondern dass der Körper auch in den folgenden Tagen und Wochen weiterhin Kalorien verbrennt. *Wenn man Muskeln hat*, muss der Körper Fett verbrennen, um diese Masse zu erhalten.

Wenn Sie eine Frau sind, die versucht, in Form zu kommen, und Sie haben Jahre damit verbracht, kilometerlang zu laufen und kaum etwas zu essen, dann arbeiten Ihre Hormone wahrscheinlich nicht zu Ihren Gunsten. Gehen Sie ins Fitnessstudio, beginnen Sie zu trainieren, und Sie werden sehen, dass die Ergebnisse schneller und dicker werden.

Und schließlich gibt es noch diejenigen, die unter Gelenkschmerzen und Mobilitätsproblemen leiden. Vielleicht sind Sie älter, vielleicht erholen Sie sich gerade von einer Verletzung. In beiden Fällen fällt es Ihnen schwer, sich fortzubewegen, und Sie denken, dass Sie vielleicht keine schweren Gewichte heben sollten...

Nun, Sie müssen wahrscheinlich nicht *wirklich* schwere Gewichte heben, aber es spricht nichts dagegen, einige leichtere Gewichte zu nehmen und trotzdem diese zusammengesetzten Bewegungen zu trainieren. Mit solchen zusammengesetzten Bewegungen trainieren Sie Ihren Körper, sich richtig zu bewegen, und das ist ein hervorragender Weg, um Mobilität und Gesundheit wiederherzustellen.

## Einige Moves für den Anfang

Was sind also einige zusammengesetzte Bewegungen, die Sie verwenden können, um die sieben ursprünglichen Bewegungen anzustreben? Hier sind einige Beispiele.

- Kniebeugen - Kniebeugen, Kreuzheben, Kettlebell-Schwünge
- Ausfallschritte - Lunges, seitliche Kniebeugen
- Beugen - Kreuzheben, Sit-ups, Beinheben
- Stoßen - Bankdrücken, Überkopfdücken, Liegestütz
- Ziehen - Klimmzüge, Rudern
- Gangart - Joggen, Laufen, Gehen
- Twisting - Schwerer Sandsack, Twisting Sit-Ups, Kabel-Holzhack

Wenn Sie also diese Übungen zu einem Workout kombinieren, haben Sie eine Routine durchgeführt, die

auf alle wichtigen Bewegungen des menschlichen Körpers abzielt, die eine große Menge an Muskeln rekrutiert und den Körper in einen hochgradig anabolen Zustand versetzt.

**Wichtig:** Bevor Sie eine dieser Bewegungen ausprobieren, müssen Sie lernen, sie richtig auszuführen. Das ist der Sinn der *Sache*. Wenn du nicht lernst, wie man die Bewegungen richtig ausführt, übst du nur schlechte Bewegungsmuster ein, was wiederum dazu führt, dass du immer verletzungsanfälliger wirst. Kleine Fehler, wie z. B. ein runder Rücken bei der Kniebeuge, können sogar zu einer unmittelbaren Verletzung führen, also suchen Sie sich einen Trainer im Fitnessstudio oder jemanden, der aussieht, als wüsste er, was er tut, und bitten Sie um Hilfe.

Sie können viele Anleitungen im Internet finden, aber nichts ist besser als ein Gespräch mit jemandem, der Ihre Form sehen und sie persönlich korrigieren kann: n.



## CHAPTER 3 – RELAX INTO STRETCH AND FOAM ROLLING

### Kapitel 3: Entspannt in die Dehnung gehen & Schaumstoffrollen

Was Ihnen beim Ausprobieren dieser Bewegungen vielleicht auffällt, ist, dass... Sie es nicht können. Oder zumindest können Sie es nicht mit großer Sicherheit.

Dies ist das Ergebnis all der Jahre, in denen Sie am Schreibtisch saßen und nichts taten. Wie können Sie also eine gewisse Grundmobilität wiedererlangen und lernen, sich wieder richtig zu bewegen? Eine Sache, die sehr hilfreich sein kann, ist das Üben von Dehnübungen. Dann können Sie Ihren vollen Bewegungsumfang wiedererlangen.

Wie kann man das machen?

#### Wie man sich in die Dehnung hinein entspannt

Laut Pavel Tsatsouline geht die große Mehrheit von uns dabei völlig falsch vor. Wenn Sie es gewohnt sind, sich zu dehnen, indem Sie sich in eine Position zwingen, bis es weh tut, dann schaden Sie möglicherweise mehr, als dass Sie Gutes tun. Also hören Sie sofort damit auf!

Woher wissen wir, dass dies ein schlechter Zug ist? Nun, das lässt sich mit einem einfachen Selbstversuch zeigen. Legen Sie sich einfach mit einer Körperseite auf den Boden, so dass ein Arm und ein Bein den Boden unter Ihnen berühren.

Heben Sie nun Ihr Bein um 90 Grad an, so dass es direkt zur Decke zeigt. Das sollte ziemlich leicht sein. Rollen Sie sich nun auf die andere Seite und heben Sie das andere Bein wieder hoch. Leicht, ja?

Wenn Sie also beide Beine im 90-Grad-Winkel bewegen können, warum können Sie dann nicht den Boxsplit machen?

Es hat auch nichts mit einem "Gewebe" zu tun, das Ihre Beine verbindet. Tatsächlich gibt es kein anderes Gewebe als Knochen zwischen Ihren Beinen - keine Bänder und keine Muskeln, die Sie daran hindern, einen Spagat zu machen.

Pavel zufolge zwingt Sie Ihr Gehirn, vor dem Erreichen des Boxplits zu stoppen, um eine Verletzung zu vermeiden. Auch hier geht es darum, dass Sie diese Flexibilität normalerweise nicht nutzen, was Ihrem Gehirn und Ihrem Körper beibringt, dass dies eine schlechte Nachricht ist.

Genauer gesagt geht es um Ihr zentrales Nervensystem, das für alle "Kurzschlussreaktionen" Ihrer Muskulatur verantwortlich ist, die außerhalb Ihrer bewussten Kontrolle liegen. Ihr ZNS ist auch dafür verantwortlich, dass Ihr Auge blinzelt, wenn jemand versucht, ihm eine Wimper zu entlocken.

Wenn Sie sich jahrelang antrainiert haben, zu glauben, dass Sie *keinen* Boxsplit machen *können*, und wenn Sie sich jahrelang in einem weitaus eingeschränkteren Bewegungsbereich bewegt haben, hat Ihr Körper gelernt, zu "blockieren", wenn Sie versuchen, sich nach außen zu bewegen.

Und was passiert, wenn Sie versuchen, sich zu einem Spagat zu zwingen? Richtig: Dein Körper wehrt sich, indem er deine Muskeln anspannt und es noch schwieriger macht. Und du bringst deinem Körper bei, dass er nicht in diese Position gehen kann.

Die bessere Technik besteht darin, sich sanft in diese Positionen zu begeben und dann den Körper so weit wie möglich zu entspannen. Gehen Sie bis zu dem Punkt, an dem es gerade anfängt, weh zu tun, und entspannen Sie dann Ihren Körper so weit wie möglich. Je öfter Sie das tun, desto mehr werden Sie diese reflexartige Reaktion vermeiden und Ihre *natürliche* Flexibilität wiedererlangen.

Beachten Sie, dass Sie diese Art von Training *nicht* für Ihren Rücken verwenden *sollten* - also nicht, wenn Sie Ihre Zehen berühren. Eigentlich *sollen wir* bei einigen unserer Bewegungen eingeschränkt sein, und wenn Sie das übergehen, kann das zu Verletzungen führen.

Aber bei Bewegungen, die die Beine und Arme betreffen, kann diese Technik *sehr* nützlich sein, und viele Menschen stellen fest, dass sie dadurch ihre Bewegungsfähigkeit in kürzester Zeit wiedererlangen.

## Weitere Fixes für Mobilität und Flexibilität

Für den Rücken kann Yoga ein unglaubliches Werkzeug sein, um die Bewegungsfähigkeit zu verbessern. In der Tat ist Yoga etwas, das so ziemlich jeder machen sollte, und wenn Sie es mit den von Pavel empfohlenen Techniken und einem Trainingsprogramm voller zusammengesetzter Hebungen kombinieren, werden Sie in kürzester Zeit auf dem Weg zu mehr Mobilität sein.

Und versteh das nicht falsch. Wenn du jetzt denkst, dass Dehnen dir nicht viel bringt oder dass es irgendwie "für Mädchen" ist, dann hast du dich getäuscht. Wenn du dich müde und lethargisch fühlst, oder wenn du dich steif fühlst, dann *brauchst du* Dehnübungen. Dehnen wird Ihnen nicht nur helfen, Schmerzen und Unbehagen zu beseitigen, sondern Sie werden sich auch voller kindlicher Energie fühlen, als Sie es jahrelang getan haben. Sie werden feststellen, dass Sie schneller und beweglicher sind und allgemein mehr Ninja-Charakter haben.

Dehnen macht uns alle stärker. Studien zeigen, dass Menschen, die sich regelmäßig dehnen, in der Lage sind, schwerere Gewichte zu heben, was wiederum darauf zurückzuführen sein dürfte, dass die Muskeln und Bänder selbst weniger Widerstand leisten, wenn sie versuchen zu heben. Sie kämpfen nicht gegen ihren eigenen Körper und auch nicht gegen die Gewichte.

Beachten Sie jedoch, dass Sie sich nicht unmittelbar vor dem Training dehnen sollten. Entgegen der landläufigen Meinung werden Sie dadurch schwächer *und* verletzungsanfälliger, da ein Teil der Spannung, die Ihre Muskeln an Ort und Stelle hält, verloren geht. Dehnen Sie sich *nach dem* Training oder im Rahmen eines separaten Programms, das Sie eigenständig durchführen.

In der Zwischenzeit sollten Sie sich auch mit Selbst-Myofascial-Release beschäftigen. Dies ist eine weitere "Modeerscheinung", die ihren Weg in die Fitnessstudios gefunden hat, der Sie jedoch Beachtung schenken sollten. Selbstmyofasziale Entspannung ist das, was Sie vielleicht auch als Foam Rolling kennen (obwohl dabei auch ein Tennisball verwendet werden kann). Dabei wird auf einem festen Gegenstand gerollt, der in die Faszien eindringt und dabei hilft, Knoten und "Faszienverklebungen" zu lösen.

## Wie man Foam Rolling anwendet

Ohne hier zu sehr in die Wissenschaft einzusteigen, sind die Faszien im Wesentlichen ein großes Stück Gewebe, das wie ein dünner "Film" aussieht und alle Ihre Muskeln und Gelenke umgibt. Es ist ein bisschen so, als wären deine Muskeln vakuumverpackt und das ist es, was alles an seinem Platz hält, während es dich gleichzeitig bei Bewegungen unterstützt, um Bewegungen zu vermeiden. Die Faszien sind etwas, mit dem sich die moderne Wissenschaft gerade erst befasst, aber viele halten sie für genauso wichtig, wenn nicht sogar wichtiger als die Muskulatur selbst.

Wenn Sie Ihren Muskel zusammenziehen, sendet Ihr Gehirn Impulse durch Ihr Nervensystem. Sobald diese Impulse Ihre motorischen Endplatten erreichen, setzen sie unter anderem Kalzium frei, um den Fasern mitzuteilen, dass sie sich zusammenziehen sollen. Der Körper muss dieses Kalzium im Laufe der Zeit wieder abbauen, aber manchmal geht das nicht so reibungslos, wie es sollte, und die daraus resultierende Anhäufung führt dazu, dass sich die Muskeln an einzelnen Stellen zusammenziehen. Dadurch entsteht ein winziger lokaler Spannungswulst, der die Bewegung hemmen und Schmerzen verursachen kann.

Faszienverklebungen entstehen, wenn die Faszien gerissen oder beschädigt sind und ein steiferes, weniger flexibles Narbengewebe bilden. Die Faszien sind auf MRT-Scans nicht zu erkennen, so dass diese Schäden oft unerkant bleiben - sie verursachen jedoch schmerzhafte Bewegungen und andere Probleme und müssen behandelt werden.

*Foam Rolling* ist im Grunde wie eine Sportmassage, bei der die Faszienverklebungen und Knoten gelöst werden, damit Sie sich wieder bewegen können.

Besorgen Sie sich dazu eine Schaumstoffrolle oder einen Tennisball und rollen Sie Ihren Rücken und andere Muskeln darüber. Bewegen Sie ihn direkt auf dem Muskel, bis Sie einen plötzlichen Schmerz verspüren. Es sollte weh tun, aber es sollte sich wie ein "guter Schmerz" anfühlen, der gleichzeitig etwas befriedigend ist. Die Selbst-Myofasziale Entspannung *kann* direkt vor dem Training angewendet werden und sollte auch die gleichen Vorteile für die Steigerung der Kraft während des Hebens haben.



## CHAPTER 4 – FUNCTIONAL STRENGTH TRAINING TOOLS: KETTLEBELLS, INDIAN CLUBS AND MORE

### Kapitel 4: Funktionelle Krafttrainingsgeräte: Kettlebells, indische Keulen und mehr

Bisher besteht Ihr Trainingsprogramm aus einer Vielzahl von zusammengesetzten Bewegungen sowie aus entspanntem Dehnen und selbständiger myofaszialer Entspannung. Herzlichen Glückwunsch! Ihr Trainingsprogramm ist *bereits* weitaus besser als das der Hälfte der Leute im Fitnessstudio und wird sich positiv auf Ihre funktionelle Stärke und Ihre allgemeine Gesundheit und Fitness auswirken.

Es gibt nur ein Problem... es ist ziemlich langweilig!

Beachten Sie, dass wir in der realen Welt nicht immer wieder die gleichen fünf Dinge tun. Tatsächlich ist in der realen Welt unsere "Form" bei jeder Bewegung jedes Mal völlig anders, wenn wir etwas tun. In der freien Natur geht man nicht wirklich in die Hocke, sondern hebt zufällig geformte Felsbrocken auf. Man wäre auch gezwungen, Klimmzüge an Ästen zu machen, die die völlig falsche Form und Größe haben, oder man müsste über unebenes Gelände rennen. Und dann gegen einen Löwen kämpfen... (vielleicht).

Mit anderen Worten: Das Training muss sich ständig ändern und abwechslungsreich sein, wenn es wirklich die reale Welt nachahmen soll und wenn es wirklich "funktional" sein soll.

Wie stellen Sie also sicher, dass Ihr Training diesem Anspruch gerecht wird? Ganz einfach: Sie führen einige interessante Tools und Techniken ein, die für Abwechslung sorgen.

Hier sind einige coole Beispiele...

## Kettlebells

Kettlebells haben sich zu einem der beliebtesten Trainingsgeräte im Fitnessstudio entwickelt, da immer mehr Menschen die Bedeutung der funktionellen Kraft erkannt haben.

Die Kettlebell ist im Wesentlichen ein Gewicht, das wie eine Kurzhantel verwendet werden kann, aber eine völlig andere Form hat. Die Hantel hat die Form einer Eisenkugel mit einem Griff, der aus der Spitze ragt. Das bedeutet, dass sich das Gewicht beim Anheben *unter dem* Arm befindet. Das bedeutet, dass die Hantel schwingen kann und ihren eigenen Schwung entwickelt, den Sie dann kontrollieren und bekämpfen müssen, um Wiederholungen auszuführen. Dies zwingt Sie dazu, Ihre Körpermitte bei Bewegungen einzusetzen, die sonst relativ isoliert ausgeführt werden. Außerdem müssen Sie in ungünstigen Winkeln heben und auf unerwartete Weise Kraft erzeugen.

Alles in allem sind Kettlebells funktioneller als Kurzhanteln und bieten einige interessante neue Trainingsmöglichkeiten.

Aber die vielleicht wichtigste Anwendung ist der Kettlebell-Swing. Dabei handelt es sich um eine Bewegung, bei der man den Griff mit beiden Händen umklammert und dann das Gewicht zwischen den Beinen schwingt, während man in die Hocke geht und eine "Popping"-Bewegung ausführt.

Damit wird die Bewegung beim Kreuzheben nachgeahmt, aber Sie brauchen zu Hause keinen Platz für eine ganze Langhantel, die Sie immer wieder auf den Boden fallen lassen müssen. Das bedeutet auch, dass die Übung viel schneller ist, was sie zu einer großartigen Fettverbrennungs- und Muskelaufbauübung macht.

Wenn man diese Vorteile kombiniert, ist die Kettlebell allein schon eines der vielseitigsten und wichtigsten Trainingsgeräte in Ihrem Arsenal.

## Indische Clubausbildung

Nach der Kettlebell ist ein weiteres sehr beliebtes Trainingsgerät entstanden: die indische Keule. Die indische Keule sieht nicht nach etwas Besonderem aus, sondern eher wie ein Stock mit einem schweren Ball am Ende. Wie bei der Kettlebell liegt ihre Stärke jedoch in ihrer Unbeholfenheit. Wenn Sie mit der Keule herumfuchteln

Indianerschläger, das Gewicht ist nicht dort, wo Ihr Gehirn es erwartet, und Sie heben es im Wesentlichen gegen einen langen Hebelarm. Diese beiden Faktoren zusammen bedeuten, dass Sie wieder einmal Ihre Körpermitte und Ihren Griff einsetzen müssen, wenn Sie das Gewicht unter Kontrolle halten wollen. Die indische Keule macht viel Spaß und ist ein großartiges Trainingsgerät, wenn man einen Garten hat. Wenn Sie sie allerdings in der Hacke verwenden, können Sie davon ausgehen, dass Sie so ziemlich alles zertrümmern, was Sie besitzen...

Und damit kommen wir zu einer weiteren interessanten Option: Sie können einfach die Dinge verwenden, die bei Ihnen zu Hause herumliegen. Sie müssen kein Geld für ausgefallene Trainingsgeräte ausgeben, denn fast alles in Ihrem Haus hat ein ungleichmäßiges Gewicht und lässt sich in ein Trainingsgerät verwandeln. Ein gutes Beispiel? Ein Stuhl, der stark genug ist, um hochgehoben und herumgeschwungen zu werden. Auch hier ist das Gewicht am Ende viel größer, und wenn Sie sich oben festhalten, müssen Sie alle möglichen Muskeln anspannen, nur um den Stuhl in Position zu halten.

## Barfußlaufen

Ein weiterer Trend, der neben der ganzen funktionellen Bewegung... Bewegung... entstanden ist, ist das Barfußlaufen.

Barfußlaufen bedeutet, dass Sie Ihre Schuhe ausziehen, bevor Sie joggen, normalerweise in einer ländlichen Umgebung mit Wegen, die Sie herausfordern, über Gräben zu springen und Wurzeln und Steinen auszuweichen. Dabei können sich die Zehen auf dem Boden abspreizen, was verhindert, dass man umkippt oder sich den Knöchel verdreht, während man gleichzeitig die kleinen Muskeln im Fuß nutzen kann, um sich vorwärts zu bewegen.

Barfußlaufen sollte Ihnen auch dabei helfen, Ihren Gang zu verbessern, indem es Sie zwingt, beim Aufsetzen mit dem Fußballen zu landen. Dadurch wird der Sturz besser abgefedert, als wenn man mit der Ferse zuerst auf den Boden aufschlägt (wie die meisten von uns), und das Bein kann sich wie ein Leopard in der Nahrung, im Fußgelenk, im Knie und in der Hüfte beugen.

Natürlich bedeutet Barfußlaufen nicht immer, *komplett* barfuß zu laufen, denn das wäre überall dort, wo man auf Glas oder scharfe Steine treten könnte, nicht sehr klug. Stattdessen können Sie Barfußschuhe wie die Vibram Five Fingers verwenden. Diese bieten Taschen für die Zehen, so dass sie sich frei bewegen können, aber auch gerade genug Schutz bieten, um Sie zu schützen.

## TRX

Ein weiteres sehr spannendes Gerät, das Sie für ein funktionelles Training verwenden können, ist TRX. TRX ist ein Gerät, das an einer Klimmzugstange befestigt werden kann (die Sie für etwa 10 \$ für Ihren Türrahmen bekommen können) und das

gibt Ihnen dann Aufhängegurte, auf denen Sie Ihre Hände und Füße abstützen können. Auf diese Weise kannst du alle möglichen coolen Bewegungen ausführen, von Bodyweight Rows (du hältst dich an den Griffen fest und ziehst deinen Oberkörper zur Stange) bis hin zu Suspended Push Ups und Bodyweight Dips (in beiden Fällen musst du deinen Körper stabilisieren, während die Griffe wackeln).

Aber kaufen Sie TRX nicht wirklich. Warum eigentlich? Weil TRX etwa 200 Dollar kostet und Sie genau das Gleiche mit einem Paar Gymnastikringen erreichen können. Gymnastikringe, die Sie alle von etwa \$ 20 kosten wird und die tatsächlich vielseitiger sind.

**Wichtig:** Auch an dieser Stelle ist es wichtig, einige Gesundheits- und Sicherheitsaspekte zu erwähnen. Verletzungen an der Schulter sind bei TRX/Gymnastikringen häufig. Ebenso sind Knieverletzungen beim Barfußlaufen (und Vibrams) keine Seltenheit.

Das soll nicht heißen, dass sie nicht gut für dich sind, es bedeutet nur, dass du vorsichtig sein und sie langsam in deine Routine einführen musst, während du darauf achtest, dass du richtig angeleitet wirst.



## CHAPTER 5 – BODY WEIGHT TRAINING FOR STRENGTH TO WEIGHT RATIO

### Kapitel 5: Körpergewichtstraining für ein besseres Verhältnis zwischen Kraft und Gewicht

TRX und Gymnastikringe bringen ein wenig Abwechslung in die Sache, da sie mit dem eigenen Körpergewicht trainieren, anstatt Gewichte zu heben. Bodyweight-Training ist eigentlich *ideal* für die allgemeine Fitness und insbesondere für die funktionelle Kraft. Der Grund dafür ist, dass man beim Bodyweight-Training seinen *eigenen* Körper heben muss - etwas, das wir im echten Leben regelmäßig tun müssen. Wenn Sie schneller stärker werden, als Sie schwerer werden, können Sie Ihr Kraft-Gewicht-Verhältnis verbessern, was wiederum dazu führt, dass Sie viel schneller auf den Beinen sind und auch beweglicher und flexibler werden.

Ein weiterer Vorteil des Bodyweight-Trainings besteht darin, dass es Sie dazu zwingt, alle kleineren Stützmuskeln in Ihrem Körper zu nutzen. Wenn Sie einen Liegestütz machen, nutzen Sie die Muskeln in den Bauchmuskeln, den schrägen Muskeln, den Beinen, dem unteren Rücken und mehr, um Ihren Körper steif und in Position zu halten. Das Gleiche gilt für einen Klimmzug - und wenn du versuchst, dich durch den Klimmzug zu mogeln, wird dein Körper in der Luft wackeln und du wirst am Ende Energie verschwenden und schneller ermüden.

Das wird noch viel beeindruckender, wenn Sie sich fortgeschritteneren Bewegungen nähern. Stellen Sie sich die Ganzkörperkontrolle vor, die Sie beim Handstanddrücken oder beim Planche Press Up (Liegestütz, bei dem die Füße den Boden nicht berühren!) benötigen.

Wenn Sie ein Beispiel für jemanden sehen wollen, der seinen Körper und seine Kraft wirklich beherrscht, dann schauen Sie sich "Ido Portal" an. Er bewegt sich wie ein Unmensch und wird Ihnen das Potenzial des menschlichen Körpers vor Augen führen.

## Wie man das Bodyweight-Training angeht

Das Problem ist, dass viele Menschen das Bodyweight-Training völlig falsch angehen. Wenn Sie jeden Tag nur eine bestimmte Anzahl von Liegestützen und Sit-ups ausführen, können Sie keine großen Fortschritte erwarten. Stattdessen sollten Sie sich selbst mit immer schwierigeren Übungen im Bereich von 8-10 Wiederholungen herausfordern und Techniken anwenden, um über das Scheitern hinauszugehen.

Bei Körpergewichtsübungen können Sie das Gewicht selbst nicht verändern, sondern nur die Art und Weise, wie Sie es heben - was genauso anspruchsvoll sein kann.

Finden Sie Liegestütze leicht? Wie wäre es dann, mit klatschenden Liegestützen zu trainieren und zu versuchen, sich in die Luft zu werfen? Diese Bewegung erfordert eine Beschleunigung der Muskeln, die der Körper genauso behandelt wie ein schweres Gewicht. Das Ergebnis ist, dass Sie mehr Ihrer schnell zuckenden Muskelfasern rekrutieren, um sich vom Boden zu erheben.

Und wenn Sie *jetzt* versuchen, ein paar "normale" Liegestütze zu machen, werden Sie feststellen, dass das eine viel größere Herausforderung ist.

Wenn Sie einen Liegestütz mit einer Hand ausführen, wird er ebenfalls schwieriger, und Sie müssen Ihre Körpermitte stärken, um ein Kippen zu vermeiden. Sie können sich darauf vorbereiten, indem Sie beide Hände auf den Boden legen, aber 80 % Ihres Gewichts auf eine Hand verlagern. Wenn Sie müder werden, verlagern Sie immer mehr Gewicht auf die andere Seite. Jetzt steuern Sie die Gewichtsverteilung, um den Muskel maximal zu beanspruchen.

Sie können Ihre Arme auch einfach näher an die Taille heranführen, was Sie in eine Position bringt, die "Malteser Liegestütz" genannt wird. Durch diese Bewegung wird der Hebelarm verlängert - genau wie bei der indischen Keule. Jetzt ist Ihr Gewicht weiter von Ihren Händen entfernt, was Sie zwingt, härter zu arbeiten.

## Das mechanische Drop Set und Progressionen

Ein großartiges Hilfsmittel ist hier die Technik des "mechanischen Drop Set". Dabei führen Sie so viele Wiederholungen einer Übung aus, wie Sie können, und machen sie dann etwas leichter, indem Sie die Position ändern. Sie könnten zum Beispiel so viele Liegestütze wie möglich machen und dann sofort zu Liegestützen auf den Knien wechseln. Auf diese Weise können Sie über den Punkt des Scheiterns hinausgehen, aber trotzdem weitermachen, was die Übung viel schwieriger macht.

Bei jedem Training besteht das Ziel darin, sich selbst zu immer schwierigeren Bewegungen herauszufordern, die als "Progressionen" bezeichnet werden. Sobald Sie 10 Maltese-Liegestütze mühelos ausführen können, können Sie sich an einen einzelnen Planche-Liegestütz wagen.

Letztendlich sollten Sie den Punkt erreichen, an dem Sie Kunststücke des "Handbalancierens" vollbringen, bei denen Sie sich von einer beeindruckenden Körpergewichtsposition auf Ihren Händen zu einer anderen bewegen, und zwar auf langsame, kontrollierte Weise.



## CHAPTER 6 – OVERCOMING ISOMETRICS AND GRIP STRENGTH

### Kapitel 6: Überwindung der Isometrie und Griffstärke

Wenn Sie diese Techniken in Ihr Training einbeziehen, werden Sie feststellen, dass Sie an Kraft und Beweglichkeit gewinnen.

Es gibt jedoch noch ein weiteres Puzzlestück, das fehlt, und wenn Sie es nicht einbeziehen, schränken Sie Ihren potenziellen Fortschritt ein. Das ist die "Griffstärke", die Sie brauchen, um jede andere Hebung im Fitnessstudio und alle Ihre Körpergewichtsbewegungen zu verbessern.

Die wahren Könige der funktionellen Kraft sind die "alten Kraftprotze" von einst. Diese Typen stemmten wahnsinnige Gewichtsmengen auf alle möglichen ungewöhnlichen Arten - zum Beispiel indem sie Hanteln mit nur einer Hand über den Kopf hoben. Der "Anyhow Lift" war eine Übung, bei der ein Mann so viel Gewicht wie möglich mit jeder beliebigen Technik stemmen musste!

Und der Schlüssel zum Training dieser alten Kraftprotze war die Griffstärke. Warum? Weil sie wussten, dass dies der Schlüssel dazu war, das Gewicht selbstbewusster bewegen zu können. Und das ist etwas, das auch Sie lernen müssen.

Um Ihren Griff zu trainieren, müssen Sie einfach ein paar Griffübungen in Ihr Training einbauen. Das kannst du zum Beispiel mit Handtuch-Klimmzügen oder Klimmzügen auf einem Fingerbrett machen. Sie können auch etwas breitere Hanteln für Ihre anderen Hebungen verwenden. Sie werden zwar nicht so viel heben können, aber Sie erhalten ein viel beeindruckenderes Ganzkörpertraining, das Ihre *wahre* Kraft steigert.

## Überwindung von Isometrien

Noch besser ist es, wenn Sie versuchen, isometrische Überwindungstechniken anzuwenden - eine Trainingsmethode, die auch heute noch von einigen der stärksten Männer der Welt genutzt wird. Bruce Lee verwendet Überwindungsisometrien, ebenso wie Dennis Rogers - Pfund für Pfund der stärkste lebende Mann (Dennis ist so stark, dass er in *Stan Lee's: Superhumans!* auftrat).

Was ist also die Überwindung der Isometrie?

Nun, isometrisches Training ist jede Art von Training, bei dem man sich überhaupt nicht bewegt. Es ist das Gegenteil von dynamischem Training oder plyometrischem Training (bei letzterem geht es darum, aus der Bewegung heraus zu explodieren).

Es gibt zwei Arten des isometrischen Trainings. Die eine ist "nachgiebig", d. h. man hält einfach eine Position, die ziemlich hart, aber nicht unmöglich ist, bis man verwekkt. Ein Beispiel wäre die Planke, die man etwa 2-3 Minuten lang hält.

Die andere Art des isometrischen Trainings, mit der wir uns jetzt beschäftigen, ist die "Überwindung". Dabei versucht man, ein Gewicht zu heben, das zu schwer für einen ist, und drückt dann einfach so stark wie möglich dagegen. Dabei muss es sich nicht einmal um ein Gewicht handeln; Sie können auch einfach gegen eine Wand drücken und versuchen, sie nach unten zu drücken!

Wenn Sie dies tun, rekrutiert Ihr Körper so viele Muskelfasern wie möglich und behandelt die Herausforderung so, als ob Sie versuchen würden, 100 % Ihrer maximalen Wiederholungszahl zu heben. Für Ihre Muskeln ist das eine Höchstleistung, und es macht keinen Unterschied, ob sich etwas bewegt oder nicht. Das Ergebnis ist, dass das Gehirn versucht, Ihre *gesamte* Kraft zu rekrutieren - was normalerweise nicht geschieht - und lernt, dass es eine größere Kontrolle über Ihre Muskelfasern braucht. Das Ergebnis ist, dass die Verbindung zwischen Geist und Muskeln gestärkt wird und dass Sie beim nächsten Mal, wenn Sie diese Bewegung versuchen, die Fähigkeit entwickelt haben sollten, mehr Gewicht zu bewegen.

Sie können nicht *nur* mit dieser Art von Training trainieren, da es keinen "Bewegungsumfang" beinhaltet. Aber als Ergänzung zum Kreuzheben kann es Ihre Kraft erheblich steigern. Hinzu kommt, dass viele der besten Arten des isometrischen Überwindungstrainings den Griff mit einbeziehen.

Ein Beispiel? Der Versuch, eine Eisenstange zu biegen. Sie haben keine Eisenstange zur Hand? Wie wäre es dann mit dem Versuch, eine Bratpfanne aufzurollen. Oder einfach einen Stressball zerdrücken?

Wenn Sie etwas verwenden möchten, das sich ein wenig lohnender anfühlt, sollten Sie in einen Power Twister investieren. Das sind Stangen mit einer starken Feder in der Mitte, die Sie biegen können, um Ihre Brechkraft zu trainieren. Sie reichen bis zu 100 kg und können eine tolle Herausforderung sein!



## CHAPTER 7 – HIIT

### Kapitel 7: HIIT

Sie wissen jetzt, wie Sie Ihre Kraft trainieren und Ihre Fitness steigern können, aber um wirklich "funktionell" zu sein, müssen Sie auch fit sein.

Hier kommt das HIIT ins Spiel.

HIIT steht für "High Intensity Interval Training" und ist, einfach ausgedrückt, der effektivere Nachfolger des "Steady State Cardio".

Beim Ausdauertraining laufen Sie 40 Minuten lang und machen dann Schluss. Das erschöpft Ihren Körper und Ihre Gelenke, aber es fordert Ihr Herz-Kreislauf-System nicht so sehr wie andere Trainingsarten. Beim HIIT hingegen trainieren Sie in Intervallen mit hoher Intensität, gefolgt von Intervallen mit relativer Ruhe, die als "aktive Erholung" bezeichnet werden.

Anstatt also vierzig Minuten lang in gleichmäßigem Tempo zu laufen, sprinten Sie eine Minute lang mit fast 100 %iger Anstrengung, machen drei Minuten lang Pause und wiederholen dann den Vorgang. Das Tolle am HIIT-Training ist, dass es viel schneller geht: In etwa 15 Minuten können Sie das gleiche Training absolvieren wie 40 Minuten Laufen oder mehr. Das ist großartig, wenn Sie kein großer Fan von langen Laufeinheiten sind, denn so können Sie in viel kürzerer Zeit und auf eine Art und Weise, die leichter durchzuhalten ist, eine Menge Fett verbrennen.

Darüber hinaus ist HIIT sowohl effektiver bei der Fettverbrennung *als auch* nützlicher für das allgemeine Leben und damit funktioneller.

Beim HIIT ist Ihr Körper während der intensiven Belastungsphase gezwungen, die gesamte sofort verfügbare Glukose in Ihrem Blut zu verbrauchen. Das liegt daran, dass Sie sich in einem "anaeroben Zustand" befinden, was bedeutet, dass Sie zu hart trainieren, als dass Ihr Körper rechtzeitig Fett als Brennstoff verbrennen könnte.

Das hört sich vielleicht schlecht an, ist aber auf lange Sicht gut, denn es bedeutet, dass Ihr Körper bei der nächsten Trainingsrunde - der aktiven Erholung - *nur* noch Fettspeicher als Brennstoff zur Verfügung hat. Dadurch wird die Fettverbrennung für den Rest des Trainings wesentlich effizienter, und gleichzeitig wird Ihr Körper gezwungen, den ganzen Tag über weiter Fett zu verbrennen. Wie beim Training von zusammengesetzten Bewegungen geht es nicht nur um die Menge an Kalorien, die Sie kurzfristig verbrennen, sondern auch um die Menge an Kalorien, die Sie als Ergebnis dieser Art von Training weiterhin verbrennen.

HIIT hat auch aus funktioneller Sicht einen weiteren Vorteil: Es fordert Sie heraus, so schnell wie möglich Fett zur Energiegewinnung zu verbrennen. Wie bei jedem anderen Training auch, kann man sich am besten verbessern, indem man seinen Körper unter härteren Bedingungen herausfordert. Daher ist HIIT ein hervorragendes Mittel, um die Effizienz des Körpers und den Energiestoffwechsel zu steigern. HIIT steigert insbesondere die Effizienz und die Anzahl der Mitochondrien in Ihren Zellen. Dies sind die "Energiefabriken", die der Körper nutzt, um Glukose in ATP (nutzbare Energie) umzuwandeln, und daher ist die Erhöhung ihrer Anzahl eine der effektivsten Methoden, um mehr Fett zu verbrennen und sich energiegeladener zu fühlen.

Studien deuten sogar darauf hin, dass der Unterschied in den Mitochondrien der Hauptgrund dafür sein könnte, dass kleine Kinder so viel mehr Energie haben als ältere Menschen. Keine andere Trainingsform ist in der Lage, die Anzahl und Funktion der Mitochondrien in demselben Maße zu erhöhen wie HIIT, und das macht es zu einem unglaublich wertvollen Werkzeug für alle, die ihre Leistung und ihre allgemeine Gesundheit verbessern wollen .



## CHAPTER 8 – IS THERE ANY PLACE LEFT FOR RESISTANCE MACHINES?

### Kapitel 8: Gibt es noch einen Platz für Widerstandsmaschinen?

Wie Sie sehen, gibt es eine neue Garde in Sachen Fitness, und der gesamte Ansatz ist anders als je zuvor. Mehr Forschung und bessere Ausbildung haben uns gelehrt, dass man Gewichtstraining nicht einfach mit dem Ziel angehen kann, die Muskeln zu vergrößern: Man muss darüber nachdenken, wie es sich auf die Physiologie und die Bewegung auswirkt.

Mit all dem im Hinterkopf stellt sich die Frage: Gibt es noch einen Platz für das traditionelle Gewichtheben? Genauer gesagt, gibt es noch einen Platz für Widerstandsmaschinen?

#### Widerstandsmaschinen, wozu sind sie gut?

Falls Sie noch im Dunkeln tappen: Ein Widerstandsgerät ist im Grunde jedes Gerät, das Sie durch ein Training führt. Sie nehmen oft einen großen Teil des Fitnessstudios ein und haben mehr Platz als die "freien Gewichte" (tragischerweise). Sie sind in der Regel weiß und nutzen in den meisten Fällen eine Art Flaschenzugsystem, um die Gewichte zu bewegen.

Man setzt sich auf einen bequemen Sitz, drückt einen Metallstift in ein Gestell mit Gewichten, um die gewünschte Kraft einzustellen... und dann geht's los! Durch Drücken des Griffs, Ziehen des Kabels oder Bewegen eines Anhängsels führt ein Scharnier Sie durch einen ganz bestimmten Bewegungsbereich und sorgt so dafür, dass Sie den Zielmuskel trainieren.

Wenn Sie gut aufgepasst haben, sollten Sie *bereits* erkennen können, was an diesem Ansatz falsch ist. Dies ist das *Gegenteil* von Verbundübungen und das Gegenteil von funktionellen Übungen. Es ist sogar *noch* isolierter als ein Kurzhantelcurl im Sitzen! Ihr Arm wird durch einen bestimmten Bewegungsbogen geführt und es gibt *buchstäblich* keine Möglichkeit, von diesem Pfad abzuweichen. Es werden keine anderen Muskeln beansprucht als die, die dich im Stuhl abstützen, und du brauchst nicht einmal ein Gleichgewicht, weil du nicht aufstehst.

Das ist doch nützlich,

oder? Eigentlich...

nein.

Zunächst einmal haben Widerstandsmaschinen natürlich ihre Berechtigung, wenn es darum geht, Anfängern den Muskelaufbau beizubringen oder Menschen zu helfen, die sich von einer Verletzung erholen. Wenn Sie einen geschädigten Rücken haben, können Sie vielleicht keine Klimmzüge oder Kniebeugen mit schweren Gewichten machen. Sie können sich durch Beweglichkeitstraining erholen, aber in der *Zwischenzeit* sollten Sie nach anderen Möglichkeiten suchen, um Ihre anderen Muskeln stark zu halten. Indem Sie Ihre Muskeln vollständig isolieren, wie Sie es an einer Widerstandsmaschine tun, können Sie die Gefahr von Rückenverletzungen völlig ausschließen und so schwere Gewichte heben.

Aber das ist noch nicht alles. Auch wenn Sie in hervorragender Form sind und eine Leistung wie Bruce Lee erbringen wollen, können Sie sich im Fitnessstudio verletzen. In gewisser Weise ist es sogar wahrscheinlicher, dass Sie sich selbst verletzen, wenn Sie Ihre maximale Wiederholungszahl überschreiten.

Ohne einen Spotter kann das Heben einer maximalen Wiederholung tatsächlich sehr gefährlich sein. Ich kenne einen Mann, der ohnmächtig wurde, als er sich beim Bankdrücken bis zum Maximum stemmte, und wenn er keinen Helfer dabei gehabt hätte, wäre er zerschmettert worden. Der Sinn eines Maximalkurses mit einer Wiederholung ist, dass man *ihn kaum bewegen* kann. Es ist wirklich nicht sicher, sich darunter zu legen, es sei denn, man hat jemanden zur Hand, der hilft!

Und wenn man bedenkt, wie wichtig Maximalwerte mit einer Wiederholung für die Entwicklung echter Kraft sind, ist das ein Problem. Sie sehen, worauf ich hinaus will?

Denn wenn Sie eine Widerstandsmaschine benutzen, wird das Gewicht für Sie gehalten und ist somit völlig sicher. Wenn Sie es fallen lassen, kann es nirgendwo hinfallen, und Sie können es auch *während* Ihrer Sätze und Wiederholungen leicht erhöhen und verringern.

Das bedeutet auch, dass Sie Überwindungsisometrien mit Widerstandsmaschinen durchführen können. Stellen Sie einfach ein Gewicht ein, das Sie nicht bewegen können, und *heben Sie es*.

Dies kann in Verbindung mit den zusammengesetzten Bewegungen am Ende eines Trainings verwendet werden, um die Verbindung zwischen Geist und Muskeln zu stärken und allgemein Ihre Rohkraft zu verbessern.

## Fortgeschrittene Techniken mit Widerstandsmaschinen

Die Überwindung von Isometrien ist jedoch nicht alles, was Sie mit Widerstandsmaschinen tun können. Sie können auch dazu dienen, Ihr Tempo zu variieren.

Unsere Muskeln sind nämlich in einer Richtung stärker als in der anderen. Genauer gesagt, sind sie in der "exzentrischen" Phase einer Bewegung stärker, d. h. in dem Teil, in dem sich der Muskel verlängert (im Gegensatz zur konzentrischen Phase, in der sich der Muskel verkürzt). Dies ist in den meisten Fällen der Zeitpunkt, an dem Sie das Gewicht senken.

Wenn Sie beim Absenken von Gewichten stärker sind, dann bedeutet das doch, dass Sie in diesem Teil der Bewegung mehr heben sollten, oder? Nun ja, aber mit Hanteln ist das nicht gerade einfach!

Bei einer Widerstandsmaschine können Sie sich jedoch leichter von jemandem helfen lassen, ein Gewicht zu heben, das Sie nicht allein bewegen können (oder sogar den Mechanismus selbst benutzen), und es dann abzusenken. Bei der Brustpresse können Sie sogar mit beiden Händen drücken und dann mit nur einer Hand *absenken*, wodurch sich das Gewicht, das Sie bewegen, verdoppelt. Dies wird als "exzentrische Überlastung" bezeichnet und ist eine hervorragende Methode, um Ihre Kraft wirklich zu fordern und gleichzeitig die Arbeit für die schnell zuckenden und langsam zuckenden Muskelfasern zu kombinieren.

Springen Sie nach oben, erhöhen Sie das Gewicht und senken Sie es dann bis zum Zählen von fünf.



## CHAPTER 9 – THE GOOD, THE BAD AND THE UGLY

### Kapitel 9: CrossFit: Das Gute, das Schlechte und das Hässliche

Wenn Sie schon einmal von CrossFit gehört haben (herzlichen Glückwunsch, Sie leben nicht unter einem Stein!), dann ist es gut möglich, dass Ihnen einiges davon bekannt vorkommt. CrossFit ist eine Sportart, die die Fitnessbranche im Sturm erobert und unser Training seit einiger Zeit allmählich auf einen funktionelleren Stil umstellt.

Gleichzeitig ist CrossFit aber auch ziemlich umstritten. Schauen wir uns einmal genauer an, ob diese Kontroverse gerechtfertigt ist.

#### CrossFit: Die Idee

Die Idee, die hinter CrossFit steht, ist einfach: Es geht darum, eine *modusübergreifende* Fitness zu erreichen. Der CrossFit-Sportler sollte nicht nur sehr stark, sondern auch sehr beweglich, sehr belastbar und sehr flexibel sein. Bei den jährlich stattfindenden CrossFit-Spielen müssen die Athleten mehrere Sätze lang Gewichte heben, lange Läufe absolvieren, an Seilen klettern und tonnenweise Klimmzüge (sogenannte "Kipping Pull Ups") machen. Der Gewinner dieser Spiele wird dann zum "fittesten Mann/zur fittesten Frau der Welt" gekürt.

Oberflächlich betrachtet ist dies eine großartige Idee. Fitness *sollte* bereichsübergreifend sein. Wenn Sie ein Sportler sind, der an den Olympischen Spielen teilnimmt, dann ist eine bestimmte Art von Training wahrscheinlich die beste für Sie und bringt die besten Ergebnisse. Für alle anderen gilt jedoch, dass es wenig bringt, sehr stark zu sein, wenn man nicht beweglich ist, oder sehr schnell zu sein, wenn man nicht sehr weit laufen kann. Die beste Art von Fitness für den Alltag ist die "Tausendsassa-Fitness".

Es ist also eine großartige Idee. Warum dann die Kontroverse?

## CrossFit-Kontroverse

Es geht um mehrere Dinge. Die größte Sorge für viele ist der Mangel an Regulierung. CrossFit-Fitnessstudios werden "Boxen" genannt, und um ein Fitnessstudio zu eröffnen und mit dem Training zu beginnen, muss man nur einen sehr kurzen dreitägigen Kurs absolvieren. Das bedeutet, dass alle möglichen Leute Kurse leiten, was zu Verletzungen führt. Das gilt natürlich in gewissem Maße auch für den Fitnessbereich im Allgemeinen, aber bei CrossFit ist das weit verbreitet.

Das andere Problem ist ein Teil des Programms. CrossFit ermutigt die Leute dazu, zum Beispiel Kreuzheben zu machen, nachdem sie riesige Strecken gelaufen sind und gigantische Sätze machen. Das Ergebnis ist, dass sie anfangen, ihre Form zu verlieren und sich viel eher verletzen. Olympische Hebungen und Kreuzheben *sind nicht für eine* hohe Anzahl von Wiederholungen *ausgelegt*, was zu Verletzungen führt. Ähnliche Probleme gibt es auch an anderen Stellen des Programms.

Der "Kipping Pull Up" ist eine weitere Empfehlung, die von einigen Experten kritisiert wird. Dabei handelt es sich um einen Klimmzug, der für hohe Wiederholungen konzipiert ist und Sie dazu anregt, Ihren Körper in die Bewegung hineinzuschwingen. Das Problem dabei ist, dass dies häufig zu Verletzungen führt und eine schlechte Form lehrt.

Auf der CrossFit-Website finden Sie jeden Tag ein neues "WOD". Das ist das "Workout of the Day", eine empfohlene Trainingsherausforderung, an der CrossFit-Fans teilnehmen können und die einige Boxen ihren Kunden anbieten.

Das Problem ist, dass diese Workouts völlig willkürlich zu sein scheinen. An einem Tag läufst du 6 Meilen, am nächsten machst du Ring Dips bis zum Versagen. Das ist sicher der Sinn der Sache, aber wenn die Programmierung ohne Sinn und Verstand erfolgt, kann es passieren, dass man zweimal hintereinander denselben Körperteil trainiert oder technische Bewegungen ausführt, wenn man sich müde und erschöpft fühlt. Noch willkürlicher ist die Tatsache, dass auf der CrossFit-Website manchmal empfohlen wird, dass der WOD ein "freier Tag" sein soll. Was ist, wenn jemand seinen freien Tag an einem anderen Wochentag haben möchte? Was ist, wenn der Trainingsplan nicht mit der eigenen Routine übereinstimmt? Das ist alles etwas seltsam, und die fast schon "kultische" Hingabe, die manche Leute an den Tag legen, macht es nur noch schlimmer.

CrossFit hat sicherlich seine guten Seiten, und wenn man eine gute "Box" findet, kann sie großartige Anleitungen und eine motivierende Gemeinschaft rund um die eigene Fitness bieten. Dies ist zweifellos die Richtung, in die sich die Fitness in Zukunft entwickeln wird.

Aber vorerst sollten Sie vorsichtig sein und eine gesunde Portion Zynismus mitbringen.

## Movnat

Eine weniger bekannte, aber sicherlich nicht weniger coole Fitnessbewegung ist "MovNat". MovNat bedeutet "sich natürlich bewegen", und genau darum geht es: sich so zu bewegen, wie unser Körper konzipiert wurde, um sich in der Umgebung zu bewegen, für die wir konzipiert wurden.

Was bedeutet das also? Es bedeutet, auf Bäume zu klettern, es bedeutet Trailrunning (natürlich barfuß), es bedeutet, über Felsen zu hüpfen und es bedeutet, Felswände zu erklimmen. Es bedeutet auch, in kalten Flüssen zu schwimmen (was übrigens sehr gesundheitsfördernd ist), Baumstämme herumzuwerfen und andere schwere Gegenstände über lange Strecken zu tragen.

Diese Art von Training macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern ist auch sehr gut für die Entwicklung aller Arten von motorischen Fähigkeiten, über die man wahrscheinlich gar nicht mehr nachdenkt - wie z. B. die Griffstärke beim Klettern und die Bildung von Schwielen, um sich zu stärken.

Natürlich gibt es auch Probleme, wenn man diese Art von Training zu sehr in Anspruch nimmt. Eines davon ist, dass viele von uns nicht das Glück haben, große, sonnige Wälder zu haben, in denen sie laufen können. Wenn man irgendwo in einer kalten Stadt wohnt, könnte MovNat bedeuten, dass man in den nächsten Park läuft und im Regen durch den Schlamm spritzt.

Ein weiteres Problem ist natürlich der Mangel an Anleitung oder Struktur. Das ist ein guter Weg, sich zu verletzen, und es ist schwer zu wissen, ob man Fortschritte macht.

Machen Sie sich diese Bewegungen also nicht völlig zu eigen. Nehmen Sie stattdessen nur das mit, was nützlich ist. Im Fall von MovNat sollten Sie daran denken, dass *alles* ein Training sein kann und dass man viel Gutes daraus ziehen kann, wenn man einfach nach draußen geht.

Beginnen Sie mit strukturierten Trainingsplänen, um Ihre Bewegungsfreiheit, Ihre Kraft und Ihr Selbstvertrauen wiederherzustellen. Sobald Sie dies getan haben, sollten Sie beginnen, innerhalb Ihres neuen Bewegungsrahmens zu experimentieren. Scheuen Sie sich nicht, neue Dinge auszuprobieren und auf Ihren Körper zu hören, während Sie trainieren. Wenn sich etwas wie ein Training für die Muskeln anfühlt, dann ist es das wahrscheinlich auch. Wen kümmert es, wenn Sie es nirgendwo in einem Buch finden können?



## CHAPTER 10 – DIET FOR FUNCTIONAL STRENGTH

### Kapitel 10: Ernährung für funktionelle Stärke

Kein Trainingstipp wäre vollständig ohne einen Abschnitt über die richtige Ernährung. Um also die beste funktionelle Fitness und Leistung zu erhalten, müssen Sie sicherstellen, dass Sie sich auch richtig ernähren.

Welche Ernährungstipps passen gut zum funktionellen Training? Nun, der offensichtlichste "Fit" ist eine weitere populäre "Gesundheitsmode". Diesmal geht es um die Paleo-Diät. Wir bewegen uns ursprünglich, warum also nicht auch ursprünglich *essen*?

#### Was ist die Paleo-Diät?

Das allgemeine Konzept der Paleo-Diät besteht darin, dass man sich so nah wie möglich an das halten sollte, was man in der freien Natur essen würde. Das bedeutet, dass Sie nichts essen sollten, was aus einer Verpackung kommt oder viele Zusatzstoffe enthält.

Das bedeutet auch, dass Sie viel weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen. Überlegen Sie mal: Wie oft würden Sie in der freien Natur auf eine Schüssel Nudeln stoßen? Oder einen Laib Brot? Unsere Hauptkohlenhydratquelle in der Wildnis waren Obst und Gemüse. Obst mag zwar viel Zucker enthalten, aber es ist auch eine *fantastische* Quelle für Vitamine, Mineralien und andere wichtige Nährstoffe, die Wunder für unseren Körper bewirken. Gemüse hingegen setzt seinen Zucker langsamer frei, versorgt uns aber mit ebenso vielen wichtigen Nährstoffen.

Der Rest der Ernährung? Nun, der kommt natürlich aus Fleisch! Und das ist eine gute Nachricht für alle, die funktionelle Stärke aufbauen wollen, denn aus Fleisch beziehen wir unsere Aminosäuren - die Bausteine der Muskeln.

Noch besser: Bei einer echten Paleo-Diät wird nicht einfach irgendein Fleisch gegessen, sondern es wird viel Organfleisch verwendet. In der Wildnis wäre man nicht wählerisch gewesen, wenn man Herz oder Leber gegessen hätte! Das ist auch heute noch klug, denn Organfleisch ist vollgepackt mit allen möglichen wichtigen Nährstoffen.

Wenn Sie diese Grunddiät befolgen: mehr Fleisch, mehr Organfleisch, mehr Obst und mehr Gemüse essen - dann werden Sie sich gesünder und leistungsfähiger fühlen als je zuvor.

Sie glauben mir nicht? Dann werfen Sie einen Blick auf all die Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel, von denen derzeit alle schwärmen. Da gibt es zum Beispiel CoEnzym Q10, das die Funktion der Mitochondrien steigert (Sie erinnern sich an diese Stoffe aus dem Kapitel über HIIT?). Das Gleiche gilt für PQQ, L-Carnitin, Lutein und verschiedene andere wichtige Inhaltsstoffe.

Dann gibt es Dinge wie Omega-3-Fettsäuren, die die Kommunikation der Zellen fördern und die Gelenke verbessern. Sie haben Ihre Testosteron-Booster, Ihre nootropischen Kräuter und Ihre Vasodilatoren...

Sie können all diese Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, und Sie werden einige Vorteile sehen, aber Sie werden auch ein Vermögen ausgeben. Alternativ dazu können Sie sich aber auch einfach ausgewogen ernähren und all die besprochenen natürlichen Inhaltsstoffe zu sich nehmen, dann *bekommen Sie* all diese Dinge mit der Nahrung. Leber ist zum Beispiel vollgepackt mit CoQ10 und L-Carnitin, ebenso wie Rindfleisch. Es enthält sogar Kreatin - das Bodybuilding-Supplement, das zur Steigerung der Energie und zum Aufbau von Muskelmasse verwendet wird.

Auch das ist kein Zufall: Wir *haben uns entwickelt*, indem wir diese Dinge gegessen haben, und unser Körper hat sich entsprechend angepasst. Unser Essen ist nicht für uns gemacht: Wir sind für unser Essen gemacht. Wenn du den ganzen Tag Mars-Riegel isst, füllst du deinen Körper mit schädlichem Zucker und tonnenweise Kalorien, ohne dass du irgendeinen Nährwert davon hast!

## **Ein Wort der Warnung - gehen Sie nicht zu weit!**

Aber gehen Sie dabei klug vor. Noch einmal: Es ist wichtig, sich nicht *zu sehr in* eine bestimmte Ernährungsweise zu verlieben, auch nicht in die Paleo-Diät.

Zunächst einmal werden Sie wahrscheinlich verrückt, wenn Sie nie ein Eis essen, und höchstwahrscheinlich werden strenge Regeln wie diese dazu führen, dass Sie Ihr Training aufgeben. Ebenso wichtig ist es, daran zu denken, dass einige moderne Lebensmittel eigentlich ziemlich gut für uns

sind. Ein Eiweißshake ist sicher nicht paleo, aber er ist praktisch! Das Gleiche gilt für

Vitaminpräparate - nein, sie werden nicht so leicht vom Körper aufgenommen - aber sie sind praktisch, wenn man keine Zeit hat, einen Smoothie zu machen.

Und es gibt keinen Grund, Brot komplett aus der Ernährung zu streichen. Die Vorstellung, dass wir Brot nicht verdauen können, ist eigentlich völlig unbegründet und für jeden, der nicht an einer Glutenallergie leidet, unwahr.



## CHAPTER 11 – CONCLUSION – CREATING YOUR PROGRAM

### Kapitel 11: Schlussfolgerung - Erstellen Ihres Programms

Jetzt haben Sie hoffentlich eine ziemlich gute Vorstellung von funktioneller Kraft, wie sie funktioniert und wie sie sich von anderen Trainingsformen unterscheidet. Hoffentlich sind Sie begeistert von der Aussicht, Ihre reale Kraft und Leistung zu steigern und sich freier und ohne Schmerzen zu bewegen. Die Mühe lohnt sich, denn Sie werden feststellen, dass jeder Aspekt des Lebens leichter wird. Sogar Ihr Gehirn wird sich schärfer und jugendlicher anfühlen!

Aber wie kann man all das in ein Trainingsprogramm packen, das man tatsächlich nutzen kann?

Zu Beginn haben Sie Ihre sieben ursprünglichen Bewegungen, denen wir einige spezifische Bewegungen zugewiesen haben, etwa so:

- Kniebeugen - Kniebeugen, Kreuzheben, Kettlebell-Schwünge
- Ausfallschritte - Lunges, seitliche Kniebeugen
- Beugen - Kreuzheben, Sit-ups, Beinheben
- Stoßen - Bankdrücken, Überkopfdrücken, Liegestütz
- Ziehen - Klimmzüge, Rudern

- Gangart - Joggen, Laufen, Gehen
- Twisting - Schwerer Sandsack, Twisting Sit-Ups, Kabel-Holzhack

Beenden Sie das Training mit einigen isometrischen Übungen zur Überwindung und Griffarbeit - sei es beim Biegen einer Stange, beim Einsatz eines Power Twisters oder von Widerstandsmaschinen. Beginnen Sie das Training mit Schaumstoffrollen und beenden Sie es mit Stretching.

Diese Übungen reichen für die meisten Menschen aus, um ein Training zu absolvieren, das alle Körperteile fordert und eine maximale anabole Reaktion auslöst. Wählen Sie aus jeder der sieben Bewegungen eine aus und trainieren Sie mit hohen Gewichten und relativ geringen Wiederholungen bei den Verbundübungen (z. B. drei Sätze à 10).

Das bedeutet, dass Sie Ihren ganzen Körper trainieren, anstatt einen "Split" zu machen, aber denken Sie daran, dass dies die effektivste Art zu trainieren ist. Es bedeutet nicht nur, dass Sie mehr Muskeln beanspruchen und dadurch eine größere anabole Reaktion auslösen, sondern auch, dass Sie Ihre Zeit effizienter nutzen. Wenn Sie einmal eine Trainingseinheit ausfallen lassen, ist es nicht mehr so schwer, wieder in Ihr Programm einzusteigen. Außerdem wird so vermieden, dass Sie zwei Wochen lang Ihren Bizeps nicht trainieren!

Das bedeutet auch, dass Sie nur 3 Mal pro Woche trainieren müssen. Wenn Sie mehr trainieren, riskieren Sie, Ihr zentrales Nervensystem zu belasten und sich zu verletzen.

Am vierten und optionalen fünften Tag werden Sie jedoch 20 Minuten HIIT-Training absolvieren, um Fett zu verbrennen und Ihre Mitochondrienfunktion und -dichte zu erhöhen.

Kombinieren Sie dies mit ein wenig Körpergewichtstraining, wenn Sie es nicht ins Fitnessstudio schaffen, und reichlich Eiweiß und Nährstoffen.

Die letzte Zutat ist Zeit. Machen Sie weiter so, und schon bald werden Sie sich fitter, stärker und gesünder fühlen, als Sie es sich je hätten vorstellen können.

Willkommen in der Welt der funktionellen Kraft.