

WOLFGANG UNSÖLD

ASK THE COACH

**ANTWORTEN AUF DIE HÄUFIGSTEN
FRAGEN ZU TRAINING UND ERNÄHRUNG**

© des Titels »Ask the Coach« (978-3-95971-621-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

© des Titels »Ask the Coach« (978-3-95971-621-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Tagtäglich werden mir Fragen zu Training und Ernährung gestellt. Unter der Woche bei Kundenterminen, am Wochenende bei Seminaren oder in den sozialen Medien und von Athleten und Kunden per E-Mail. Viele dieser Fragen wiederholen sich regelmäßig.

Unter der Prämisse der Effizienz war dies der Startpunkt für die »Ask the Coach«-Kolumne.

Dieses Buch ist eine Sammlung von häufigen Fragen und meinen Antworten, die ich im Zusammenhang mit dieser Q&A-Kolumne gegeben habe. Viele davon sind bisher unveröffentlicht.

© des Titels »Ask the Coach« (978-3-95971-621-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

VORWORT

Das Schwierigste ist es wohl, den richtigen Anfang zu finden. Körperfett reduzieren, Muskeln aufbauen, leistungsfähiger werden oder die ersten Worte in einem Buch finden – die Fragen sind immer die gleichen:

- Wo fange ich an?
- Wie fange ich an?
- Was ist der erste Schritt?

Als Wolfgang mich fragte, ob ich mir vorstellen könnte, das Vorwort zu seinem neuen Buch zu schreiben, war ich zunächst sehr überrascht und geschmeichelt, um gleich darauf in einen ambivalenten Zustand von angsterfülltem Entsetzen und ekstatischer Vorfreude zu fallen. Wenn ich darüber nachdenke, frage ich mich, ob es so wohl Wolfgang's Kunden geht, wenn sie zum ersten Mal hören, dass sie ihr geliebtes Müsli zum Frühstück gegen ein Steak und Avocado eintauschen sollen.

Mein Name ist Dr. Peter Lundgren und ich bin Gründer und Leiter des AKNA Instituts in Stockholm, Schweden. Als Therapeut arbeite ich seit mehr als 15 Jahren mit unterschiedlichsten Klienten, von der alten Dame mit neuem Hüftgelenk bis hin zum Olympiasieger im Eishockey. Insbesondere die schnelle Wiederherstellung und Verbesserung von Mobilität sowie eine schnelle Schmerzreduktion zählen zu meinen Steckenpferden. Dabei bediene ich mich unterschiedlichster Methoden wie der Manipulation der Faszien und des Nervensystems mit dem Ziel, optimale Effekte in kürzester Zeit zu erreichen. In den letzten Jahren habe ich mich mehr und mehr auf den

Einsatz verschiedener Tools sowie auf das sogenannte Dry-Needling, die medizinische Form der Akupunktur, spezialisiert. Diese Methoden stellen nicht nur eine fantastische Ergänzung zu klassischen Therapieformen dar, sondern ermöglichen auch deutlich weitreichendere und langfristige Behandlungseffekte.

Der Wunsch, Wege zu finden, um meine Klienten noch besser behandeln zu können, noch mehr zu verstehen, noch mehr zu wissen, treibt mich in meiner täglichen Arbeit stets voran. Das ist etwas, was Wolfgang und mich von unserer ersten Begegnung an verbunden hat. Einen Teil dieses Verständnisses und Wissens in meinen Seminaren weiterzugeben war für mich eine logische Konsequenz. Seit 2008 halte ich weltweit Vorträge zu unterschiedlichsten therapeutischen Themen.

Eben diese wissenschaftliche Neugier war es, die Wolfgang wie auch mich im Herbst 2010 ins verregnete Dublin führte. Ich lehrte Dry-Needling bei einem Seminar für Physiotherapeuten und Ärzte, an dem auch Wolfgang teilnahm. Dry-Needling ist eine therapeutische Technik, die er selbst zwar direkt nicht in seiner praktischen Arbeit nutzt, welche ihm jedoch einen noch tieferen Einblick in die funktionelle Anatomie und Physiologie sowie ein noch breiteres Verständnis für seine Arbeit liefert. So traf ich den ersten Schwaben meines Lebens.

Wolfgang fiel mir durch seine für ihn typischen zielgerichteten und lösungsorientierten Fragen auf, die ich inzwischen gern »Wolfs Classics« nenne. Ein Beispiel: Peter, wenn du für die und die Verletzung nur drei verschiedene Muskeln behandeln könntest, welche wären das? Oder: Was sind deine Top-3-Methoden, um den Rectus femoris zu mobilisieren? Mein erster Gedanke war: »Wow,

der Kerl ist deutscher als Sauerkraut mit Kartoffeln«, und wer mich ein wenig kennt, weiß, daß ich gern ausspreche, was mir durch den Kopf geht. Und da Wolfgang und ich uns von der ersten Minute an gut verstanden haben, wurde die »deutsche Effizienz und Genauigkeit« schnell zum persönlichen Running Gag, der zu einigen Lachern während des Seminars und anschließend zu einem sehr amüsanten Abendessen beim Italiener führte. Bei Antipasti und Steaks redeten wir über die unterschiedlichsten Dinge, wie verschiedene Trainingssysteme, die besten Supplements zur Konzentrationssteigerung und die effektivsten Spots fürs Dry-Needling. Außerdem sprachen wir an diesem Abend auch das erste Mal über Ideen für eine künftige Zusammenarbeit. In den folgenden Jahren besuchte ich Wolfgang regelmäßig im YPSI in Stuttgart, wo wir uns über schwierige oder ungewöhnliche Fälle austauschten und weiter über gemeinsame Projekte grubelten. Aus dem Fundament gemeinsamer Interessen und sich überschneidender Arbeitsbereiche entwickelte sich so eine stetig wachsende Freundschaft.

2016 war es dann so weit und die gemeinsame Planung der vergangenen Jahre fand eine konkrete Umsetzung: Die ersten Monate des Jahres nutzte ich, um alle auf Englisch verfassten Module von Wolfgangs Seminaren zu besuchen und so einen noch genaueren Einblick in seine theoretischen Grundlagen, strukturellen Ansätze und Arbeitsweise zu bekommen. Gemeinsam realisierten wir daraufhin das erste YPSI Seminar, bei dem Methoden therapeutischen Arbeitens mit den Anforderungen des Arbeitsalltags von Trainern und Coaches verschmolzen und praktisch nutzbar gemacht wurden.

Unser übergeordnetes Ziel für dieses und auch weitere geplante Seminare, Workshops und Camps ist es, eine

Brücke zwischen Trainer- und Therapeutenalltag herzustellen. Die unterschiedlichen Tools, welche Coaches und Therapeuten nutzen, sollen zusammengebracht werden, um so neue Strukturen und Formen von Training und Behandlung zu schaffen. Angefangen bei simplen Workflows für die Nutzung von Tools im Trainingsalltag bis hin zur Leistungsoptimierung von Athleten, beispielsweise durch gezielte Nervenstimulation via Dry-Needling zwischen einzelnen Sätzen oder Übungen. Obwohl ich bereits jahrelange Erfahrung mit Vorträgen habe, war die Realisierung des ersten fachübergreifenden Seminars, welches sich zudem vornehmlich an Trainer richtete, für mich mit viel Aufregung und Lampenfieber verbunden. Doch dank eines kräftigen Schubses von Wolfgang kam ich aus meiner Komfortzone, und so entstand ein tolles Seminar mit viel Input für und von den Coaches, neuen Kontakten und Ideen.

Der Schubs aus der eigenen Komfortzone ist sicherlich eine von Wolfgangs großen Stärken, die ihn als Coach und als Menschen auszeichnen. Egal ob es sportliche oder gesundheitliche Lebensziele sind – durch seine direkte und bestimmte, aber gleichzeitig auch vertrauenserkundende und ruhige Art schafft er es, Verhaltensmuster und Denkstrukturen aufzubrechen und zielführend anzupassen. Ganz wie bei einem echten Wolf, der seinen Welpen trägt, weiß man bei Wolfgang zwar manchmal nicht direkt, wohin es einen »tragen wird«, aber man kann stets darauf vertrauen, dass man an der richtigen Stelle ankommt.

Auf die Frage, was meiner Meinung nach Wolfgangs Stärken sind, warum man seine Seminare besuchen sollte, ihn als Coach konsultieren und natürlich dieses Buch lesen sollte, antworte ich in Form der »Wolfs Classics«. Die Top-

3-Gründe, mit Wolfgang und seinen Methoden zu arbeiten, sind:

1. **Qualität und Resultate.** Ich kenne kaum einen Coach, der so gewissenhaft um Qualität bemüht ist wie Wolfgang, egal ob es um die optimale und zielorientierte Anzahl von Sätzen und Wiederholungen im Trainingsplan, die Ausführung einer Übung, die Inhaltsstoffe seiner Supplements oder die Infos in seinen Seminaren geht. Alles ist »on point« und so verwundert es auch nicht, dass er ausgezeichnete Resultate und Before'n'After-Erfolge wie am Fließband produziert.
2. **Veränderung.** Der bereits erwähnte Schubs aus der Komfortzone und das Aufzeigen neuer Wege und unbekannter Zusammenhänge sorgen dafür, dass Wolfgang es schafft, nachhaltige Änderung herbeizuführen. Diese können vom Verlust überflüssiger Pfunde über neue Bestleistungen im Training und Sport bis zum völligen Verschwinden von jahrelang existierenden »Hindernissen« führen. Dabei reichen die Lösungsansätze vom Aufdecken eines vermeintlich simplen Mikronährstoffmangels bis hin zur Umsetzung von langfristig geplanten und komplexen Änderungen im Training und in unterschiedlichsten Lebensbereichen.
3. **Make it simple.** Trotz oder vielleicht auch gerade wegen seiner großen Detailverliebtheit schafft es Wolfgang, auch hoch komplizierte und komplexe Prozesse und Zusammenhänge einfach, verständlich und vor allem praktisch nutzbar zu machen. Ich bin stets aufs Neue erstaunt, wie er sein enormes und breit gefächertes Wissen auf leicht verständliche und praktikable Workflows herunterbricht.

Wolfgang kennenzulernen und von ihm zu lernen ist jederzeit eine Reise ins YPSI wert. Ich danke dir für deine Freundschaft und freue mich auf unsere lange Reise auf der Suche nach dem »heiligen Gral der Trainings«.

Dr. Peter Lundgren

© des Titels »Ask the Coach« (978-3-95971-621-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

© des Titels »Ask the Coach« (978-3-95971-621-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

TRAINING

© des Titels »Ask the Coach« (978-3-95971-621-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

HALBE ODER TIEFE KNIEBEUGEN?

Wie tief sollte man bei der Kniebeuge gehen? Reicht es, wenn die Tiefe mit den Oberschenkeln parallel zum Boden ist, oder sollte man ganz runtergehen?

Ich empfehle, nur die volle Kniebeuge über den kompletten Bewegungsbereich auszuführen. Dies hat mehrere Gründe.

Die halbe Kniebeuge destabilisiert unter anderem das Kniegelenk, da sie ein muskuläres Ungleichgewicht vom lateralen zum medialen Verhältnis des Quadrizeps schafft.

Drei Vorteile der vollen Kniebeuge:

1. **Mehr Mobilität:** Du stretchst in der tiefen Hocke alle großen Muskeln des Hüftgelenks, wie z. B. den Gluteus, den Quadrizeps und den Erector spinae, und verbesserst die Mobilität deines Sprunggelenks. So verbesserst du deine Beweglichkeit und beugst Verletzungen vor.
2. **Mehr Stabilität:** Wie jedes andere Gelenk, so sollte auch das Kniegelenk über seinen kompletten Bewegungsbereich trainiert und so muskulär gesichert und stabilisiert werden. Der Vastus medialis, der tränenförmige Teil des Quadrizeps an der unteren Innenseite des Oberschenkels, ist einer der beiden entscheidenden Muskeln zur Stabilisierung des Kniegelenks. Training im Bewegungsbereich unterhalb von 90 Grad im Kniegelenk ist nötig, um alle Muskelfasern des Vastus medialis zu rekrutieren und stärker zu machen. Und je stärker der Vastus medialis wird, desto stabiler ist dein Kniegelenk.

3. **Größerer Trainingseffekt:** Durch einen kompletten Bewegungsbereich wird mehr Muskelfaser rekrutiert, was den Trainingseffekt steigert.

Viel Erfolg mit tiefen Kniebeugen!

© des Titels »Ask the Coach« (978-3-95971-621-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



100-m-Sprinter Sven Knipphals hat in Vorbereitung für die Olympischen Sommerspiele 2016 mit dem YPSI zusammengearbeitet, in dieser Saison in der Halle eine neue Besteistung aufgestellt und bei der Europameisterschaften in Amsterdam mit der 100-m-Staffel die Bronzemedaille gewonnen.

TEMPOBESCHREIBUNG IM PROGRAMM

Ich habe einige deiner Programme gesehen. Was genau ist denn ein 5010-Tempo?

Die erste Ziffer bezieht sich auf das Ablassen des Gewichts, die zweite auf die Pause nach dem Ablassen, die dritte auf das Anheben des Gewichts und die vierte auf die Pause nach dem Anheben. Jeweils in Sekunden.

Die Reihenfolge beginnt immer mit dem Ablassen des Gewichts – der exzentrischen Phase – unabhängig davon, mit welchem Teil die Übung beginnt.

Beispielsweise lässt du bei einer 5010-Tempo-Kniebeuge das Gewicht von oben 5 Sekunden in der exzentrischen Phase ab, pausierst nicht am Umkehrpunkt, hebst das Gewicht 1 Sekunde lang an und pausierst danach am Ausgangspunkt ebenfalls nicht, sondern lässt direkt die nächste Wiederholung im selben Tempo (5 Sekunden runter, 1 Sekunde rauf) folgen.

Beim Klimmzug beginnst du die Bewegung mit dem konzentrischen Teil, also dem Anheben. Ein 5010-Tempo beim Klimmzug bedeutet, dass du dich 1 Sekunde aus dem Hang an die Stange ziehst, dort nicht pausierst, dich anschließend 5 Sekunden lang ablässt und im Hang ebenfalls keine Pause machst, sondern direkt mit der nächsten Wiederholung fortfährst.

Neben den Standardtempi verwenden wir u. a. auch 30-0-1-0 bei Klimmzügen, 5050 bei Dips und 10-0-1-0 bei Kniebeugen.

Ein »x« im konzentrischen Teil der Tempoangabe bedeutet, dass das Gewicht explosiv, also so schnell wie möglich bewegt werden soll. Hier entscheidet primär die Absicht, das Gewicht so schnell wie möglich zu bewegen, weniger die tatsächliche Geschwindigkeit. Dieses »x« erhöht nachweislich den Trainingseffekt und findet primär bei fortgeschrittenen Trainierenden Anwendung. Wie fortgeschritten ein Trainierender ist, entscheidet sich ausschließlich über seine Maximalkraft - und nicht darüber, wie lange er schon in einem Studio angemeldet ist. So ist ein Trainierender, der seit 2 Jahren Krafttraining betreibt und mit 140 kg Bankdrücken macht, fortgeschrittener als ein Trainierender, der seit 10 Jahren ins Studio geht und 100 kg auf der Bank drückt.

Variation ist der Schlüssel, auch beim Tempo. Das Tempo ist der unterbewertetste Trainingsparameter, der meist zu selten variiert wird.

Viel Erfolg bei der Variation des Tempos!

EIN KLIMMZUGPLATEAU ÜBERWINDEN

Hast du einen Tipp, wie man ein Plateau bei Klimmzügen überwinden kann? Ich bleibe seit Längerem bei 6 Wiederholungen bei 6 Sätzen hängen. Maltodextrin fällt weg, weil ich noch nicht unter 10 Prozent Körperfett bin.

Der Klimmzug ist eine neurologische Anomalie. Wenn du eine Wiederholung gründen musst, das heißt die konzentrische Wiederholung aufgrund von Ermüdung langsamer als geplant machen musst, dann war es das im nächsten Satz. Deshalb ist es schwierig, sich bei hohen Wiederholungszahlen zu steigern. Du kannst deine Klimmzugleistung wesentlich besser mit geringer Wiederholungszahl und mehr Zusatzgewicht verbessern. Wichtig ist ebenfalls eine regelmäßige Rotation der verschiedenen Klimmzugvarianten.

Hier ein Beispielplan für 12 Wochen, mit dem du deine Klimmzugleistung steigern kannst:

Jede Phase sind 6 Workouts. Jede Phase wird für 3 Wochen durchgeführt, immer 2 Workouts pro Woche.

Phase 1

Klimmzug, enger, neutraler Griff, 6× 2-4 Wiederholungen, 4010-Tempo

Phase 2

Klimmzug, supinierter, schulterbreiter Griff, 6× 1-3 Wiederholungen, 5010-Tempo

Phase 3

Klimmzug, pausiert, enger, neutraler Griff, 6× 2 Wiederholungen, 5015-Tempo (5 Sek. Pause oben)

Phase 4

Klimmzug, supinierter, schulterbreiter Griff, 7× 3, 3, 2, 2, 1, 1, 1 Wiederholungen, 40x0-Tempo (x = explosiv)

© des Titels »Ask the Coach« (978-3-95971-621-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Diese Periodisierung bietet neue Wachstumsreize und ermöglicht dir die Verwendung von mehr Zusatzgewicht, wodurch dir auch mehrere Wiederholungen mit weniger Gewicht leichter fallen werden.

Zudem wird der Klimmzug leichter, wenn deine Maximalkraft steigt, und wenn du deinen Körperfettanteil reduzierst und somit stärker im Verhältnis zu deinem Körpergewicht bist.

Viel Erfolg bei der neuen Klimmzug-Bestleistung!