

MARK LAUREN

MIT JOSHUA CLARK

FIT OHNE GERÄTE

**TRAINIEREN MIT DEM
EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

riva

© des Titels »Fit ohne Geräte« von Mark Lauren (ISBN Print: 978-3-7423-0411-7)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

DIE WEITERENTWICKLUNG MEINES TRAININGS

Zuallererst ist es mir ein großes Anliegen, meinen Lesern aus aller Welt, und besonders den Lesern des deutschsprachigen Raums, für ihre Unterstützung zu danken. In den letzten sechs Jahren durfte ich auf diese Weise erstaunlich viel über Fitness und auch über mich selbst lernen – ich hätte mir keine interessantere Erfahrung vorstellen können.

Nach Erscheinen der ersten Ausgabe von *Fit ohne Geräte* hatte ich, ehrlich gesagt, nicht das Gefühl, ein echter Experte auf diesem Gebiet zu sein. Natürlich hatte ich über einen Zeitraum von 22 Jahren beständig und leidenschaftlich mit den besten Elitesoldaten der Welt trainiert. Allerdings kam mir die Erkenntnis, dass ich über gerade einmal so viel an Erfahrung verfügte, um zu wissen, was ich nicht weiß. Auf der Suche nach anerkannten Experten, von denen ich mir verlässliche und nützliche Anhaltspunkte erhoffte, fand ich leider nur eine Fitnessbranche vor, die von ungenau interpretierten Begriffen und einem starken Marketinghype geprägt war. Aufgrund dieser Erfahrung und meines eigenen Wissensdefizits setzte ich mich während der vergangenen Jahre intensiv mit diesem Thema auseinander. Heute kann ich sagen, dass ich über ein umfassendes Verständnis der grundlegenden menschlichen Bewegungsformen verfüge.

In endlosen Stunden versuchte ich herauszufinden, wie ein Training gestaltet sein muss, damit es möglichst effektiv ist. Bis das Buch 2011 veröffentlicht wurde, hatte ich immer

wieder festgestellt, dass das Training einer bestimmten Art von Aktivität nicht unbedingt positive Auswirkungen auf andere Bewegungsformen hat. Es brauchte 20 Jahre intensiven Trainings, bis ich begriffen hatte, wie die sogenannte spezifische Anpassung wirklich funktioniert. Klar ist: Man wird nur in den Dingen gut, die man auch tut. Inzwischen bin ich überzeugt, dass eine hilfreiche Anpassung davon abhängig ist, spezifische Bewegungen in spezifischen Situationen aus spezifischen Gründen zu erlernen. Wie also kann man unter dieser Voraussetzung – und ohne enorme Energie- und Zeitverschwendung – auf sämtliche Situationen des Lebens vorbereitet sein? Anders gefragt: Wie gelingt es, sich auf so viele unterschiedliche Herausforderungen vorzubereiten, wenn Lernen und Anpassung situations- und bewegungsspezifisch sind? Diese Frage hat mich während der vergangenen sechs Jahre beschäftigt – die Antwort darauf ist nun Kernstück meiner Trainingsphilosophie.

Die Antwort ist einfach und lässt sich mit drei Begriffen zusammenfassen: Spezifität, Elementarbewegung, Effektivität. Um ein optimales Trainingsergebnis zu erreichen, müssen sehr häufige und immer wieder stattfindende Situationen, die für Überleben und Erfolg entscheidend sind, genau erfasst werden. Kurz gesagt: *Fortbewegung* ist entscheidend bezüglich Überlebensfähigkeit und athletischer Fähigkeit. Das bedeutet: Ortsveränderung mit minimalem Zeit- und Energieaufwand.

Jeder Lernprozess beginnt an der Basis. Deshalb werden Wirbelsäulenstabilisation,

isolierte Gelenkbewegung, Rollen, Drehen, Krabbeln, Laufen und Positionswechsel vom Liegen in den Stand am Lebensanfang erlernt. Es sind Fertigkeiten, die uns Ortswechsel ermöglichen und lebensnotwendig sind. Verliert man diese Fertigkeiten, kann man nicht länger für sich selbst oder andere sorgen.

Ziel meines Trainingsprogramms ist es, Zeit und Energie bei der Lösung täglicher Aufgaben zu sparen. Als Nebeneffekt erhalten Sie einen gesunden und attraktiven Körper. Die Durchführung wird bei allem von der Effizienz bestimmt – auch bei der Vorbereitung und beim Überleben. Von A nach B zu gelangen, ist immer wichtig. Es ist ebenfalls wichtig zu verstehen, dass die effizienteste Technik beim Werfen, Stoßen, Klettern, Schwimmen und den meisten anderen sportlichen Bewegungen mit der effektivsten Technik der Fortbewegung im Einklang steht: nämlich durch Gewichtsverlagerung in Kombination mit einer Rotation um eine durch eine kontralaterale (= auf der entgegengesetzten Körperseite gelegene) Hüft- und Schulterbewegung stabilisierte Wirbelsäule. Die Übungen in diesem Buch wurden so angepasst, dass sie dieser spezifischen Fähigkeit entsprechen.

In der neuen Ausgabe habe ich einige Übungen rausgenommen, einige hinzugenommen und wiederum andere verändert, um den genannten Kriterien zu entsprechen. Mit diesen Übungen lernen Sie, Arme und Beine um eine stabile Wirbelsäule in Neutralstellung zu bewegen. Immer wieder werden Sie auf die gleichen Punkte hingewiesen: Halten Sie den Rücken gestreckt und die Wirbelsäule in Neu-

tralstellung, nehmen Sie das Becken zurück, die Füße sind parallel, Knie und Zehen zeigen in die gleiche Richtung. Diese Körperhaltung verbrennt Kilokalorien, während Sie gleichzeitig nützliche Kraft für alle Alltagsaktivitäten aufbauen, eben weil sie für die Fortbewegung effizient ist. Auf- und Abwärmübungen wurden ebenso aufgelistet wie Übungsfolgen für die unterschiedlichen Bewegungskategorien. Auch das 10-Wochen-Programm wurde geringfügig verändert. Einige Übungen habe ich ersetzt, ein Abschnitt mit Leiterübungen wurde ergänzt. Zudem muss ich leider zugeben, dass ich nach dem Training von Spezialeinheiten die Fitness von Anfängern schlecht einschätzen konnte. Anfänger beginnen mit geringem Umfang und niedriger Intensität.

Ich habe die gemeinsame Zeit mit Ihnen sehr genossen und ich danke Ihnen aus tiefstem Herzen für diese Gelegenheit. Ich hoffe, in den kommenden sechs Jahren ebenso viel dazulernen zu können wie in den vergangenen Jahren. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Entwicklung.

Move Better. Live Better.

Ihr
Mark Lauren

Auf meiner Website marklauren.com finden Sie viele Informationen, Übungsvideos und eine rege Community.

VORWÄRTS!

Von John T. Carney jr., Colonel USAF

Colonel Carney hat zahlreiche Medaillen und Auszeichnungen für seinen Einsatz an der Spitze jeder Mission der US Special Operations Forces seit den 70er-Jahren erhalten.

Ich kann zweifelsfrei behaupten, dass dieses Buch ein Muss für jeden ist, der sich wirklich für das eigene Wohlbefinden interessiert. Die Grundsätze, Übungen und Programme werden Sie zu Ihrem höchsten Fitnesspotenzial führen.

Die Glaubwürdigkeit aller Fitnessbuchautoren stammt von den Männern und Frauen, die sie trainiert haben, typischerweise von Filmstars oder anderen Prominenten. Aber die Fitness dieser Prominenten wird oft nur durch zahllose Einzelstunden mit einem hoch bezahlten Hollywood-Trainer erreicht – und währenddessen bereiten Köche die Mahlzeiten vor, reinigen Putzfrauen das Haus und kümmern sich Assistenten um jedes Bedürfnis. Im Gegensatz dazu ist Marks Methode für echte Männer und Frauen im realen Alltag geeignet. *Fit ohne Geräte* hebt sich von anderen Büchern deshalb ab, weil es den Lesern erlaubt, jederzeit allein und überall zu trainieren, ohne die Hilfe von Personal Trainern oder Fitnessstudios. Die Angehörigen der Special Operations Forces haben aus reiner Notwendigkeit die effektivsten und zeitsparendsten Trainingsmethoden entwickelt. Vor über 30 Jahren war ich Fitnesstrainer an denselben Schulen wie Mark. Ich kenne das Alte und das Neue, und die Trainingsmethoden für Elitesportler haben sich seither sehr verändert, was größtenteils

Marks Führungsrolle zu verdanken ist. Durch die ständige Einbeziehung der neuesten Erkenntnisse der Sportphysiologie hat er Abnutzung und Verletzungen minimiert und zugleich schnellere, stärkere und schlankere Soldaten herangezogen.

In meinem Buch *No Room for Error* beschreibe ich ausführlich die Beteiligung der US Special Tactics Forces bei Operationen wie der Geiselnbefreiung im Iran bis hin zu jüngeren Einsätzen in Afghanistan. Die lebensgefährlichen Aufgaben, die diese Truppen bewerkstelligen müssen, und die Schwierigkeiten, denen sie ausgesetzt sind, können nur durch unglaubliche körperliche Fähigkeiten und mit eisernem Willen bewältigt werden. Ohne diese Eigenschaften wären die Chancen zu überleben und Erfolg zu haben ziemlich gering. Nur durch das Training mit dem eigenen Körpergewicht und mit soliden Trainingsgrundsätzen schaffen es diese Elitetruppen, ihre erstaunliche Fitness jederzeit beizubehalten, egal, wie wenig Zeit und Ausrüstung sie haben.

Dieses Buch erscheint in einer Ära, in der es den meisten Menschen trotz bester Vorsätze an Zeit und Geld mangelt, um ihre Fitnessziele zu erreichen. Wir leben in einem Informationszeitalter, in dem wir mit falschen Ratschlägen, nutzlosen Geräten und Tabletten sowie ständiger Werbung bombardiert werden. Marks Methoden sind bewiesen und haben sich bewährt. Ich weiß es, weil ich die Ergebnisse gesehen habe. Ich habe die Besten der Besten befehligt, und durch Marks Training haben sie es geschafft. Jetzt hat er sein Programm verfeinert, damit jeder Mann und jede Frau so trainieren kann. Es ist an der Zeit, sich das Potenzial des eigenen Körpers zunutze zu machen. Das ist die neue Fitnessrevolution!



MISSION ERFOLG: SCHLANK, STARK UND SELBSTBEWUSST

1

WIE ALLES BEGANN

Ich möchte, dass Sie verstehen, dass ich – im Gegensatz zu anderen Autoren von Fitnessbüchern – keine Film- und TV-Stars, Prominenten, Models oder andere Personen trainiere, deren Lebensunterhalt von ihrer Fitness abhängt. Ich trainiere Menschen, deren Leben davon abhängt. Seit 10 Jahren bringe ich durch Training mit dem eigenen Körpergewicht die schlanksten, stärksten und selbstbewusstesten Menschen unserer Zivilisation hervor. Ich habe die Programme und die zahllosen Übungen in diesem Buch fortlaufend verfeinert, während ich Hunderte von Anwärtern auf die extremen Anforderungen der Elitetruppen der United States Special Operations vorbereitet habe. Ich habe Jahre damit verbracht, neue Trainingsgrundsätze zu entwickeln und die Ergebnisse auszuwerten. Die rekordverdächtigen Resultate

bewegte das Oberkommando dazu, in mein System zu investieren.

Die Elitetruppen des Militärs – von den Navy SEALs über die Army Green Berets bis hin zu den Air Force Special Tactics Operators – nutzen diese Übungen als Basis ihres Krafttrainings, und nun stelle ich sie Ihnen vor. Jetzt haben zum ersten Mal Männer und Frauen außerhalb der Spezialkräfte die Möglichkeit, allerhöchste Fitness zu erlangen, und das mit erstaunlich wenig zeitlichem Aufwand. Ich mache Ihnen diese Übungen auf eine klare, prägnante und umfassende Weise zugänglich, Sie können dort trainieren, wo Sie sich gerade befinden, egal ob in Ihrem Wohnzimmer, Schlafzimmer, in der Garage, im Garten, im Büro oder wo auch immer. Meine Übungen sind für Menschen mit jedem Fitnessniveau geeignet und sie sind auf die Bedürfnisse und den Lebensstil viel beschäftigter moderner Männer und Frauen zugeschnitten. Ein Buch wie dieses hat es noch nie gegeben. Aber seit Tausenden von Jahren – von den Olympioniken im alten Griechenland bis zu den militärischen Spezialkräften von morgen – haben sich die größten Athleten der Menschheit *nicht* auf ein Fitnessstudio oder ein paar Hanteln verlassen.

Was wäre, wenn ich Ihnen erzähle, dass Sie das modernste Fitnessgerät, das jemals entwickelt wurde, schon besitzen? Nämlich Ihren eigenen Körper. Und das Großartige daran ist, dass er Ihnen immer zur Verfügung steht. Er ist das einzige »Gerät«, das immer bei Ihnen ist. Und im Moment halten Sie das einzige zusätzliche Trainingsgerät in der Hand, das Sie jemals brauchen werden. Sie müssen keine endlosen



Stunden mehr im Fitnessstudio verbringen. Tatsächlich benötigen Sie überhaupt kein Fitnessstudio mehr. Ihre Trainingszeit, wo auch immer Sie sind, wird auf ein Minimum reduziert. Zwei Stunden pro Woche – das ist alles. Mit diesen Übungen werden Sie keinen einzigen Moment Ihrer wertvollen Zeit mehr darauf verschwenden, nach ineffektiven Methoden zu trainieren. Und Sie werden nicht mehr die beliebteste Ausrede benutzen, warum Sie nicht trainieren können: »Ich habe keine Zeit.«

Ob Sie nun Teilzeitfitnesssportler, Olympiaturner, Bodybuilder, Yogi oder jemand sind, der seit Jahren nichts anderes als Einkaufstüten hochgehoben hat – mein Programm wird Sie in die beste Form Ihres Lebens bringen. Ich biete Ihnen eine unvergleichliche Auswahl der 125 effektivsten Übungen für jeden beliebigen Muskel, den Sie trainieren möchten, wo immer Sie wollen, für den Rest Ihres Lebens. Mit diesen präzise dargestellten und detailliert beschriebenen Übungen können Sie sich Ihre eigenen Trainingsprogramme zusammenstellen, die genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind und auf buchstäblich unendliche Weise variiert werden können. Wenn Sie Ihre Muskeln vor immer neue Herausforderungen stellen, werden sie wachsen.

Aber für diejenigen, die gern mit Anleitung trainieren, habe ich ein 10-Wochen-Programm für jeden Fitnessgrad entwickelt. Dieses Programm wird Sie zum Erfolg führen, auch wenn andere Methoden vorher versagt haben. Sie werden lediglich vier- bis fünfmal pro Woche 20 bis 30 Minuten lang trainieren. Ich empfehle Ihnen sehr, zumindest anfangs nach einem die-

ser Programme zu trainieren. Sie vereinen die Geheimnisse, die schon antike Krieger so stark machten, mit den modernsten und effektivsten Trainingsmethoden der Welt.

Diese Programme kräftigen die wichtigen Muskelgruppen, die Sie für Ihren Alltag brauchen, halten Ihre Muskeln und Gelenke beweglich und elastisch, verbessern die Leistung von Herz, Lungen und Körperorganen, verringern die Anfälligkeit für häufige Verletzungen und degenerative Herzerkrankungen und reduzieren emotionale und nervliche Anspannung. Die Vorteile sind unendlich. Der Erfolg Ihres Fitnessprogramms führt unweigerlich auch zum Erfolg in anderen Lebensbereichen, im Arbeits- sowie im Privatleben. Dieses Buch kann entweder alle anderen Fitnessprogramme in Ihrem Leben ersetzen oder als Ergänzung zu Ihrem normalen Workout dienen, um die langweilige Routine in Ihrem Fitnessstudio aufzupeppen. Oder Sie nutzen es nur für unterwegs, wenn Sie nicht ins Fitnessstudio gehen können. Abwechslung ist die Würze des Lebens. Vergessen Sie die immer gleichen Übungsfolgen, die Sie vielleicht tagein, tagaus in der Tretmühle absolvieren, wie ein Hamster im Laufrad.

Sie müssen sich nicht umziehen, eine Tasche packen, Auto fahren, parken, ein Schließfach und ein freies Gerät finden ... und dann, nach einem langen, öden Workout, das Ganze wieder in umgekehrter Reihenfolge abspulen. Sie fangen einfach an, egal ob zu Hause, im Büro oder in einem Hotelzimmer, und 20 bis 30 Minuten später sind Sie fertig. Sie werden keine phrasenhaften Seitenfüller in diesem Buch finden, keine Vorher-Fotos von blassen Menschen mit

schlechter Haltung und Brille neben Nachher-Fotos, auf denen dieselben Leute gebräunt und lächelnd ihre Muskeln anspannen und ihre rasierten und eingeölte Bäuche einziehen. Der Beweis liegt vor unseren Augen, seit Menschen existieren. Eigentlich schon vorher – warum, glauben Sie, sind Affen im Verhältnis zum Menschen so viel stärker? (Tipp: Es liegt nicht an ihrer Mitgliedschaft im Fitnessstudio.)

Glauben Sie wirklich, dass wir geschaffen wurden oder uns weiterentwickelt haben, damit wir Maschinen brauchen, um fit zu bleiben? Es ist der Mangel an Wissen über die Möglichkeiten des eigenen Körpers, der die ständige Nachfrage der Menschheit nach sinnlosen Fitnessspielereien am Leben hält. Dabei ist der Weg zur ultimativen Fitness so einfach. Es hängt von Ihnen ab, ob Sie ihn einschlagen. Befreien Sie sich von der Abhängigkeit von Geräten, Trainern und weitverbreiteten Irrtümern. Das sind alles Krücken, die Sie davon abhalten, in Ihre Bestform zu kommen. Dies ist ein Aufruf zurück zur Natur. Ihre Fitness sollte von nichts abhängen außer von Ihnen selbst.

WIE ICH WURDE, WAS ICH BIN

Meine Teamkameraden verteilten sich über die ganze Länge des Schwimmbeckens, stets bereit, mich hochzuziehen, wenn ich am Ende unter Wasser bewusstlos werden würde. Aber zuerst stand ich im Wasser, entspannt atmend, und bereitete mich darauf vor, den schon lange bestehenden Unterwasserrekord des Militärs zu brechen. Dazu musste ich unter Wasser mehr

als 116 Meter schwimmen, in einem einzigen Atemzug. Das ist wesentlich weiter, als ein Fußballfeld lang ist, die Außenzonen eingeschlossen. Vier Monate zuvor hatte ich kaum 25 Meter geschafft.

Jeder im Schwimmbad und am Beckenrand war still und wartete geduldig, während ich bis zur Brust im Wasser stand. Ich wusste, dass es hart werden würde, aber ich war fest entschlossen. Zum ersten Mal war ich ganz allein, nur ich, ohne mein Team. Es war surreal. Ich war ruhig, entspannt und aufmerksam. Ich war bereit. Meine Angst war verflogen. Ohne weiter nachzudenken, nahm ich meinen letzten tiefen Atemzug, tauchte unter und stieß mich von der Beckenwand ab.

Man musste eines der härtesten Auswahlverfahren des Militärs durchlaufen, um einen Rekord aufstellen zu können. Und bei einer Quote von 85 Prozent vorzeitig ausscheidender Kandidaten, wöchentlichen Prüfungen und Ausbildern, die mit Vorliebe die Schwächen ihrer Rekruten ausnutzten, war der Abschluss alles andere als sicher. Tatsächlich war ich schon einmal durchgefallen. Beim ersten Mal habe ich neun grausame Wochen lang mit allen Mitteln gekämpft, um dabeizubleiben. Ich würde lügen, wenn ich behauptete, dass ich nie in der Versuchung war aufzugeben. Die Versuchung war jeden Tag da, besonders morgens am Schwimmbad, wo sich der nächtliche Schlaf wie ein 5-Minuten-Nickerchen anfühlte. Jedes Wochenende verbrachte ich meine wertvolle Freizeit damit, mit Flossen schwimmen zu lernen und diverse Unterwassertrainings zu absolvieren. Am Ende sahen meine Ergebnisse so aus: Ich



lief 9,65 Kilometer in 42,5 Minuten, schaffte 14 Klimmzüge, 65 Liegestütze, 12 Chin-ups, 70 Sit-ups, 4000 Meter Schwimmen mit Flossen in 80 Minuten und 7 qualvolle sogenannte »Unterwasserselbstvertrauensübungen«.

Das Schwimmen mit Flossen wird mit dicken Gummiflossen absolviert, mit denen ein schwerer Mann sich mit Uniform und Ausrüstung durchs Wasser bewegen kann. Die Arme durfte man nicht benutzen, da es taktisch unklug wäre, wenn Soldaten mit den Armen rudern und aufs Wasser platschen, während sie an Land schwimmen. Alle Übungen mussten perfekt ausgeführt

werden. Die Bewegungen jedes Schülers wurden vom Ausbilder gezählt und unter die Lupe genommen, ungenaue Schwimmzüge wurden nicht mitgezählt. Die Ausbilder riefen: »Zählt nicht, zählt nicht ... Die haben nicht gezählt ... Dein Rücken ist krumm ... nicht ganz hochkommen ... nicht so weit untertauchen!«

Staff Sergeant Pope zählte meine Sit-ups während der letzten Prüfung, und er war der Vorgesetzte, der wegen seines ungerechten Verhaltens gegenüber den Auszubildenden am meisten gefürchtet wurde. »Die zählen nicht, Lauren. Deine Hände sind zu weit oben am Kopf«, sagte er, um mich wenig später wegen zwei Sit-ups mit falscher Handposition durchfallen zu lassen. Das war der einzige Grund. Am letzten Tag des Trainings wurde ich zur Anfängergruppe zurückgeschickt, die gerade die erste Woche absolvierte. Aus meiner ursprünglichen Klasse schlossen vier von anfänglich 86 Teilnehmern ab. Als ich zurück zu meinem Schlafsaal ging, lief mein Team in Formation vorbei und sang ein Marschlied über ihren letzten Tag. Ich dachte ernsthaft ans Aufgeben. Aber in den letzten neun Wochen hatte ich etwas gelernt, was mir für den Rest meines Lebens helfen würde: Ein erfolgreiches Team besteht aus Individuen, die sich selbst hintanstellen können. Wir wurden trainiert, um unser persönliches Wohlbefinden hinter das gemeinsame Ziel des Teams zu stellen. Der Erfolg wurde durch jeden Einzelnen bestimmt und nichts durfte einen vom Erreichen des Ziels abbringen. Also fing ich noch mal von vorn an. Wir wurden täglich stundenlang von der Sommersonne in San Antonio gegrillt, während wir unsere Übungen zusätzlich zum

KLASSISCHER LIEGESTÜTZ

Trainierte Muskelgruppen: Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Core



1. Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie die Beine, schließen Sie die Füße und stellen Sie die Zehenspitzen auf. Die Hände sind direkt unter den Schultern. Stemmen Sie sich nun vom Boden hoch. Ihr Körper sollte während der Bewegung eine gerade Linie bilden – von den Fersen bis zum Nacken. Ihr Blick ist zum Boden gerichtet. Achten Sie besonders darauf, dass Ihre Hüften nicht durchhängen oder Sie das Gesäß in die Luft strecken. Eine ungenaue Ausführung führt zu einem schwachen Core. Spannen Sie die Muskeln der Körpermitte (Brust und Rücken) deshalb stets fest an!
2. Senken Sie nun die Brust ab, bis Ihre Oberarme mindestens parallel zum Boden sind. Die Ellbogen zeigen dabei möglichst nach hinten. Bei einem perfekten Liegestütz berühren Sie den Boden mit der Brust.

WOLLEN SIE EINEN GANG ZULEGEN?

Stellen Sie die Füße auf einem instabilen Untergrund, etwa einem Basketball, ab. Das kräftigt den Core und fordert zugleich die stabilisierenden Muskeln in den Armen stärker. Wo auch immer Ihre Füße stehen, Sie können den Widerstand stets verstärken, indem Sie sich beispielsweise einen mit Büchern gefüllten Rucksack auf den Rücken schnallen.

VARIANTE 1: LIEGESTÜTZ MIT ERHÖHTEN HÄNDEN

Wenn Sie noch nicht bereit sind für den klassischen Liegestütz, können Sie die Hände auf einer erhöhten Fläche abstützen, etwa einem Tisch, der Armlehne eines Sofas, der Bettkante. Sie könnten sich auch an einer Wand abstützen. Je höher die Fläche, desto einfacher ist die Ausführung. Beginnen Sie mit diesen Varianten, anstatt einfach die Knie abzusetzen, damit Sie die nötige Core-Kraft aufbauen können.



1.



2.

VARIANTE 2: LIEGESTÜTZ MIT ERHÖHTEN FÜSSEN



1.



2.

Um den Liegestütz noch etwas schwieriger zu gestalten, stellen Sie die Füße auf einer höheren Fläche ab. Das trainiert gezielter die Schultern. Je höher die Füße, desto schwieriger wird die Ausführung. Sie können dazu dicke Bücher, Ihren Couchtisch oder Ihr Bett nutzen.

VARIANTE 3: EINBEINIGER LIEGESTÜTZ

Eine großartige Methode, um die Gesäßmuskeln und die Hüftbeuger besser zu trainieren, ist es, wenn Sie nur ein Bein abgestellt lassen und das andere gestreckt über dem Boden halten, während Sie tief gehen. Sie können die Beine entweder nach jeder Wiederholung oder jedem Satz wechseln.

BREITER LIEGESTÜTZ

2 3

Trainierte Muskelgruppen: Pectoralis, Deltoideus, Trizeps, Core



Führen Sie diesen Liegestütz genau wie den klassischen Liegestütz aus. Platzieren Sie Ihre Hände jedoch mehr als schulterbreit auf dem Boden, sodass die Brustmuskeln intensiver trainiert werden.

TIEFER LIEGESTÜTZ

2 3

Trainierte Muskelgruppen: Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Core



1. Stützen Sie Ihre Hände auf zwei ebene, leicht erhöhte Flächen ab, etwa dicke Bücher, Kartons mit Papier, Fußhocker, volle Kisten – was immer Sie finden. Sie können auch drei gleich hohe Stühle nutzen, einen für die Füße und jeweils einen für jede Hand. Stellen Sie die Stühle, auf der Sie Ihre Hände abstützen, etwas mehr als schulterbreit voneinander auf, damit Sie Ihre Brust so tief wie möglich dazwischen absenken können. Das dehnt zugleich Ihre Brust- und Schultermuskeln.
2. Fahren Sie fort wie beim klassischen Liegestütz und senken Sie Ihre Brust so weit ab, bis Sie die Dehnung spüren. Auch hier bildet Ihr Körper eine gerade Linie von den Fersen bis zum Kopf.

VARIANTE: TIEFER LIEGESTÜTZ MIT ERHÖHTEN FÜSSEN

Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie Ihre Füße auf eine erhöhte Fläche, etwa einen niedrigen Tisch oder ein Bett, stellen. Das macht einen gewaltigen Unterschied.

BERGSTEIGER

2

Trainierte Muskelgruppen: Deltoideus, Core (besonders die Bauchmuskeln)



Mit dem Bergsteiger und seinen Varianten trainieren Sie hervorragend die Core-Stabilität.

1. Nehmen Sie die Liegestützposition ein. Die Handgelenke befinden sich unter den Schultern. Ziehen Sie ein Knie nach vorn.
2. Laufen Sie am Platz, indem Sie in schnellem Tempo die Knie abwechselnd zur Brust ziehen, ohne dabei Ihre Haltung zu verändern. Laufen Sie innerhalb einer vorgegebenen Zeit oder führen Sie eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen aus. Es sollte sich anfühlen, als ob Sie auf der Stelle rennen würden, dabei aber in der Liegestützposition sind.

VARIANTE 1: GEKREUZTER BERGSTEIGER



1. Ziehen Sie aus der Liegestützposition das rechte Knie zum linken Ellbogen, bleiben Sie dabei vollständig gestreckt.
2. Setzen Sie den Fuß wieder ab und ziehen Sie das linke Knie zum rechten Ellbogen.

HINWEIS

Das Tempo ist langsam, die Bewegung wird kontrolliert ausgeführt. Diese Variante ergänzt die Ursprungsversion durch eine Wirbelsäulenrotation sowie eine Innenrotation und Adduktion der Hüfte. Die Übung liefert eine gute Vorbereitung für den Beinheber (Seite 217).

VARIANTE 2: SEITLICHER BERGSTEIGER

Beginnen Sie in der Liegestützposition. Ziehen Sie Ihr rechtes Knie möglichst nah zur rechten Schulter. Ihr Blick geht dabei zum angehobenen Knie. Kehren Sie in die Liegestützposition zurück und wiederholen Sie auf der anderen Seite. Diese Variante verbessert die vordere Core-Stabilität, die Hüftbeugung und die Seitneigung der Wirbelsäule.



BASISPROGRAMM FÜR EINSTEIGER

Woche 1 und 2				
Muskuläre Ausdauer/Stufenintervalle				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
	Drücken/Ziehen	Beine und Gesäß/ Core	Drücken/Ziehen	Beine und Gesäß/ Core
1	Liegestütz mit erhöhten Händen S. 113	Ausfallschritt nach hinten im Wechsel S. 178	Liegestütz mit erhöhten Händen S. 113	Seitlicher Ausfallschritt S. 179
2	Türziehen S. 145	Rumänisches Kreuzheben auf einem Bein im Wechsel S. 176	Türziehen S. 145	Rumänisches Kreuzheben auf einem Bein im Wechsel S. 176
3	Seestern S. 207	Enge Kniebeuge (Arme in Vorhalte) S. 183	Seestern S. 207	Enge Kniebeuge (Hände hinter dem Kopf), 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt S. 183
4	Umgekehrtes Bankdrücken S. 147	Schwimmer S. 174	Umgekehrtes Bankdrücken S. 147	Schräger Crunch S. 215

Woche 3 und 4 Kraft/Intervallsätze

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
	Drücken	Beine und Gesäß	Ziehen	Core
1	Klassischer Liegestütz S. 112	Kniebeuge im Ausfallschritt S. 178	Türziehen S. 145	Beinheber S. 217
2	Military Press mit erhöhten Händen S. 135	Seitlicher Ausfallschritt S. 179	Umgekehrtes Bankdrücken S. 147	Käfer ipsilateral (Beine gebeugt) S. 204
3	Enger Liegestütz mit erhöhten Händen S. 130	Enge Kniebeuge (Arme in T-Halte) mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt S. 183	Türziehen im Untergriff S. 146	Russischer Twist S. 213
4	Seestern S. 207	Rumänisches Kreuzheben auf einem Bein auf einem Kissen S. 176	Curl mit Handtuch S. 159	Crunch S. 215

Woche 5 und 6 Powerblock/Supersätze

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
	Drücken	Beine und Gesäß	Ziehen	Core
1	<ol style="list-style-type: none"> Liegestütz mit erhöhten Füßen S. 113 Liegestütz mit Abstoßen S. 117 	<ol style="list-style-type: none"> Ausfallschritt nach hinten im Wechsel mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt S. 178 Gesprungene Kniebeuge S. 191 	<ol style="list-style-type: none"> Klimmzug im Obergriff mit Unterstützung, ohne Unterstützung in der Negativphase (stellen Sie sich auf einen Stuhl oder springen Sie hoch und konzentrieren Sie sich auf das Absenken) S. 150 Türziehen S. 145 	<ol style="list-style-type: none"> V-Up S. 219 Russischer Twist S. 213
2	<ol style="list-style-type: none"> Military Press S. 134 Bä rengang S. 110 	<ol style="list-style-type: none"> Ausfallschritt nach vorn im Wechsel mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt S. 177 Seitlicher Ausfallschritt S. 179 	<ol style="list-style-type: none"> Türziehen mit 4–6 Sek. Haltezeit am höchsten Punkt S. 145 Curl mit Handtuch S. 159 	<ol style="list-style-type: none"> Käfer ipsilateral (Beine gestreckt) S. 204 Crunch It Up S. 214
3	<ol style="list-style-type: none"> Enger Liegestütz S. 130 Seestern S. 207 	<ol style="list-style-type: none"> Rumänisches Kreuzheben auf einem Bein auf einem Kissen S. 176 Enge Kniebeuge (Arme in Streamline-Position) mit 3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt S. 183 	<ol style="list-style-type: none"> Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff (Beine gestreckt) S. 148 Türziehen im Untergriff S. 146 	<ol style="list-style-type: none"> Hängendes Beinheben S. 223 Beinheber S. 217