

# **TRAINIEREN WIE IM KNAST 2**

**Fortgeschrittene Trainingstechniken  
für Muskelzuwachs, Fettabbau  
und starke Gelenke**

**Paul »Coach« Wade**

**riva**

# - INHALT -

Vorwort: Die vielen Wege zur Kraft	7
Warnschuss: Kaugummi kauen und ein paar Leuten in den Arsch treten	9
1. Einleitung: Stecken Sie sich selbst ins Kittchen	11

## TEIL I: EISERNE KLEINE MUSKELN

### Hände und Unterarme

2. Stahlharte Hände und Unterarme: Ultimative Kraft durch nur zwei Grundübungen	21
3. Progressives Hängen: So wird Ihr Griff zur Schraubzwinge	35
4. Fingerfolter für Fortgeschrittene: Schnellkraft + Titanfinger	59
5. Fingerspitzen-Liegestütze: Ausbalancierte Hände	67
6. Unterarme mit Waffenschein: Die Kraft der Hände: Überblick und Herausforderung	77

### Laterale Kette

7. Training für die laterale Kette: Die Flagge kapern	83
8. Die Clutch Flag: In acht einfachen Schritten	91
9. Die Press Flag: In acht nicht ganz so leichten Schritten	109

### Nacken und Waden

10. Bulldoggennacken: Machen Sie Ihr schwächstes Glied kugelsicher	133
11. Wadentraining: Ultimative Unterschenkel ganz ohne Maschinen	151

## TEIL II: KUGELSICHERE GELENKE

12. Beweglichkeit unter Spannung: Die vergessene Kunst des Gelenktrainings	169
13. Dehnen wie im Knast: Elastizität, Mobilität, Kontrolle	183
14. Die Trifecta: Ihre lebenslange Geheimwaffe gegen einen müden, steifen Körper	193
15. Die Brücken-Progression: Die ultimative Technik für Prävention und Reha	209
16. Die L-Sitz-Progression: Rosskur für schmerzende Hüften und Lendenbereich	219
17. Die Drehhaltung-Progression: Entfesseln Sie Ihre funktionale Triade!	231

## TEIL III: WEISHEITEN AUS BLOCK G

18. Seine Zeit mit Anstand absitzen: Auf dem geraden Weg bleiben	245
19. Gefängniskost: Essen und Abspecken hinter Gittern	257
20. Selbstversorger: Die acht Gesetze der Heilung	273
21. Der Kopf: Wie man aus dem eigentlichen Gefängnis ausbricht	291

## BONUSKAPITEL

Gewichtheben im Knast: Mythen, Muskeln und Missverständnisse	305
Dank	321
Bildquellen	327
Register	329