

Fabian Allmacher
mit Eva Foraita

ANIMAL ATHLETICS

Bodyweight-Training mit **Animal Moves**
nach dem Vorbild der Natur

riva

© des Titels »Animal Athletics« (ISBN 978-3-7423-0007-2) 2016 by riva Verlag, Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

Vorwort

Schon in meiner Kindheit haben Tiere und Bücher über Tiere eine große Rolle gespielt. Wahrscheinlich denken Sie jetzt an Kinderliteratur wie »Pu der Bär« oder das »Dschungelbuch«. Diese beiden Klassiker standen tatsächlich bei uns im Bücherregal. Gleich daneben gab es jedoch so klangvolle Titel wie die »Parasitologie der Haustiere«. Nicht unbedingt geeignet für die Gute-Nacht-Geschichte, aber auch diese Aspekte der Tierwelt gehörten bei uns dazu, denn ich bin in einer Veterinärsfamilie groß geworden. Da wird man schnell mit den weniger kuscheligen, dafür lebensnahen und faszinierenden Seiten der Tierwelt vertraut.

Mein Vater nahm mich schon früh zu seinen Terminen mit. So lernte ich zum Beispiel, dass man vor einem Eber immer im Zickzack weglaufen muss, um nicht eingeholt zu werden, und dass man Pferden mit einer handelsüblichen Bohrmaschine zahnärztlich zu Leibe rückt. Ich lernte auch, was man tun muss, um eine Kuh zu entgasen, die sich mit nassem Klee vollgestopft hat. Kein Wunder also, dass ich mich selbst fürs tiermedizinische Studium einschrieb und 2004 als approbierter Tierarzt abschloss.

Die zweite Leidenschaft meines Vaters sollte sich als die noch stärkere Prägung erweisen: die Begeisterung für den Sport. Er selbst war Leistungsschwimmer, und ich war lange Zeit als Schwimmer und Gerätturner aktiv. Das war meine erste intensive Erfahrung mit Eigenkörperkrafttraining, wie es auch den *Animal Athletics* zugrunde liegt.

Heute bin ich international als Personal Trainer, Athletik-Coach, Mobility-Experte sowie Mastertrainer, Ausbilder für *bodyART®* und weitere Konzepte tätig. Mit meinem Personal-Training-Ansatz des In-

tegrity-Trainings begleite ich Privatpersonen, Gruppen und Leistungssportler auf dem Weg zu mehr Fitness und Bewegungssensitivität. Dabei unterstütze ich sie, ihre naturgegebenen Anlagen aufs Beste zu entfalten und so zu einem stärkeren Ich zu finden, physisch wie mental. Denn die wichtigste Beziehung in unserem Leben ist die zu uns selbst. Wenn diese intakt ist, wenn wir uns gut spüren, dann erreichen wir unser persönliches Maximum.

Dazu gehört auch, dass wir regelmäßig das tun, wofür unser Körper geboren ist, nämlich uns bewegen. Je regelmäßiger wir unsere angeborenen Skills (Fähigkeiten) trainieren, umso fähiger werden wir. Sport sollte nichts sein, wozu man sich zwingen muss oder wo man »gegen sich anarbeitet«. Es gibt schon genug Zwänge im Leben, und es wäre reine Zeitverschwendung, sich noch einen weiteren Zwang aufzuladen.

Wenn man den *richtigen* Weg für sich findet, dann wird Bewegung wieder zum Instinktverhalten, zum natürlichen Bedürfnis.

Genau hier schließt sich der Kreis zur Tierwelt und zum vorliegenden Buch *Animal Athletics*. Kein Wildtier der Welt *muss* sich aufraffen, sich zu bewegen. Es muss sich ganz einfach bewegen, um zu überleben! Und es würde dies niemals in einer anderen Form tun als jener, die seiner Art und seinen physischen Voraussetzungen entspricht. In der Tierwelt gibt es keine falsche, dysfunktionale Bewegung. Hier herrscht Effizienz pur, eingeübt in vielen Hunderten oder Tausenden Stunden auf der größten Trainingsfläche der Erde: in der freien Natur, zu Lande, zu Wasser und in der Luft. Diese gnadenlose Funktionalität, geboren aus der schieren Überlebensnotwendigkeit, ist das simple, aber

durchschlagende Erfolgsgeheimnis dieser geborenen Athleten. Und wir Menschen – gerade der vermeintlich »zivilisierten« Welt – können uns jede Menge davon abschauen.

Lassen Sie mich an dieser Stelle gerne noch eine sehr persönliche Erfahrung einbringen. Im Laufe meiner nunmehr 30 Jahre als Trainer, Coach und begeisterter Sportler in eigener Sache habe ich unendlich viele Bewegungskonzepte kennengelernt, viele smarte Trainingsgeräte ausprobiert und mich mit einer Fülle an trainingswissenschaftlichen Theorien befasst. Viele davon haben mich begeistert, von nicht wenigen habe ich wertvolle Impulse für meine eigene Arbeit erhalten. Manche waren einfach nur eine interessante Erfahrung, frei nach dem Motto »muss man auch mal ausprobiert haben«.

Wenn ich aber heute eine Antwort geben soll, was mir am meisten gegeben hat – auch für die Weiterentwicklung meiner athletischen Fähigkeiten –, dann waren es immer die Trainingsformen, die mit ganz wenig auskommen. Wir mit unserem Körper, ein bisschen Platz um uns herum, und der hundertprozentige Fokus auf uns selbst. Mehr

braucht es nicht, um an unsere persönliche Grenze zu kommen und maximale Trainingsergebnisse zu erzielen. Genauso wie Sie nur wenige schmackhafte, naturbelassene Zutaten brauchen, um ein genussreiches Essen auf den Tisch zu bringen. Oder nur wenige Worte, um ein tief empfundenes Gefühl auszudrücken. Es ist wie überall im Leben: Die einfachsten Dinge, die uns zurück zu den Ursprüngen bringen, sind die besten. Das ist eine Weisheit, auf die es sich in unserer hoch technisierten, manchmal sehr komplexen Welt zu besinnen lohnt.

Die Animal Athletics stehen genau für diese wirkungsvolle Einfachheit. Sie verbinden Tierbewegungen mit frühkindlichen Bewegungsmustern und sind ein tolles Werkzeug, um den spielerischen Spaß an der Bewegung aus einem neuen Blickwinkel kennenzulernen.

Es ist alles schon in Ihnen – jetzt kommt es nur darauf an, Ihr Potenzial zu entfalten.

... and you will become a beast!

Kapitel 1

Natürliche Bewegungsintelligenz

oder warum Gorillas und Löwen kein Fitnessstudio brauchen

Ein Raubtier, das mit unglaublicher Geschwindigkeit zielsicher seiner Beute hinterherjagt. Ein Gorilla, der seinen massiven Körper mit Mühelosigkeit von Ast zu Ast schwingt. Ein Kind, das sich vom Hinfallen bei den ersten Gehversuchen nicht unterkriegen lässt. Das sind alles Beispiele dafür, dass sich Tiere wie Kinder intuitiv und ohne Anleitung bewegen. Sie brauchen niemanden, der ihnen sagt, wie sie es richtig machen. Oder wie oft sie es machen müssen, damit es seinen Zweck erfüllt.

Der erwachsene Homo sapiens der industrialisierten Welt hat diesen natürlichen Bewegungsbezug verloren. Schade eigentlich! Aber es lässt sich leicht erklären, warum das so ist. Für Tiere und Kleinkinder ist ständiges Sichbewegen nicht nur ein netter Freizeitspaß, sondern eine Überlebensnotwendigkeit. Sie sind hoch motiviert, darin so gut wie möglich zu werden. Um sich Essen zu sichern, einen Schlafplatz zu finden oder einen Paarungspartner zu beeindrucken, um dem Feind zu entkommen oder einfach nur, um den tollen bunten Gegenstand auf dem Tisch zu erreichen und in Mamas Arme zu laufen.

In modernen Industrienationen fehlt uns Erwachsenen diese zwingende Motivation. Im Laufe der Zivilisationsgeschichte haben wir es uns immer bequemer gemacht. Wir haben immer schnellere Fortbewegungsmittel erfunden und dichte Infra-

strukturen der Versorgung entwickelt. Der nächste Supermarkt ist – zumal wenn Sie in einer Großstadt leben – nicht weiter als ein paar hundert Meter entfernt. Natürliche Fressfeinde im engeren Sinne gibt es nicht mehr, sieht man einmal von den Artgenossen ab, die die letzte Tafel unserer Lieblingsschokolade vor unseren Augen aus dem Supermarktregal wegschnappen.

Kurzum: Wir *müssen* uns gar nicht mehr viel bewegen und haben uns daran gewöhnt. Kurioserweise ist auch das ein Ausdruck unseres evolutionären Programms, mit einem Minimum an Aufwand das bestmögliche Ergebnis zu erreichen. Aber diese gnadenlose Effizienz richtet sich jetzt gegen uns. Weil wir durch sie unsere angeborenen Skills (Fähigkeiten) verlieren. Wir bewegen uns immer weniger, haben aber verlockendes Futter überall in Reichweite. Diese Lebensumstände haben massiven Einfluss auf unser Körperbild und unsere Gesamtkonstitution. Unfreundlicher formuliert bedeutet das: Wir werden dick, träge, gefährden unsere Gesundheit und verlieren unsere angeborene Bewegungsfähigkeit.

Wenn dann das schlechte Gewissen Alarm schlägt oder sich erste Schmerzen einstellen, dann tun wir wiederum das, was wir in der industrialisierten Gesellschaft gelernt haben. Wir greifen zu technischen Mitteln, um der Bewegungsarmut und

dem Überangebot an Nahrung entgegenzuwirken und das natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen. Da werden in Fitnessstudios Gewichte gestemmt, man spannt sich in Geräte ein und misst seine Aktivitäten minutiös mit modernen digitalen Tools, die Herzfrequenz, verbrannte Kalorien und Sauerstoffsättigung im Blut aufzeichnen.

Spulen wir dieses Programm regelmäßig ab, fühlen wir uns gut und auf der sicheren Seite. Wir können einen Haken dahinter machen! Sport ist gemacht. Die Pflicht ist erfüllt. Im Autopilot-Modus tun wir, was wir tun müssen. Überlegen Sie einmal, wie viele Menschen wirklich gerne zum Training gehen und wie oft man Sätze hört wie: »Ich kann mich heute nicht zum Sport aufraffen!« oder »Für heute hätte ich's wieder geschafft!«. Das sind Sätze, die einen nachdenklich machen sollten. Schließlich geht es um Bewegung, die uns gut tun sollte und wo wir einmal ganz bei der Sache sind.

Es wird Zeit, mit dem Training im Autopilot-Modus aufzuhören.

Wir sollten beginnen, uns wieder bewusster zu bewegen, spielerisch und zugleich fokussiert.

Trainingspläne direkt aus der Natur

Den spielerischen, lustvollen Bezug zur Bewegung wiederzugewinnen, ist ein ganz wichtiges Ziel dieses Buches. Das beste Vorbild dafür sind wir selbst. Wir müssen nur ein paar Jahre unserer biologischen Uhr zurückdrehen. Wir alle waren als Kleinkinder instinktive Bewegungsprofis und die geborenen Mobility-Experten. Wir haben Schritt für Schritt unsere Skills aufgebaut. Sind zuerst gerollt, dann gekrochen, dann gekrabbelt, haben dann gekniet (unsere allerersten Squats!) und irgendwann haben wir dann ein paar wacklige Schritte unternommen, die schließlich immer zielsicherer wurden. Dabei sind wir einem angeborenen »Trainingsplan« gefolgt, den uns keiner erstellt hat, sondern den wir durch Ausprobieren, Verwerfen, noch mal Auspro-

bieren, Andersmachen immer weiter optimiert haben. Jedes dieser Muster (Pattern) war dabei die Basis für den nächsten Entwicklungsschritt.

Und heute? Mal Hand aufs Herz, wann haben Sie das letzte Mal probiert, sich auf dem Boden vom Bauch auf den Rücken zu rollen? Das dürfte schon eine Weile her sein, und es ist gar nicht unwahrscheinlich, dass Sie darin heute nicht mehr so gut sind wie im ersten Lebensjahr. Ganz zu schweigen davon, dass Sie es vielleicht ein bisschen kindisch und als nicht mehr »altersgemäß« empfinden. Aber nur Mut! Wenn Sie es ausprobieren, haben Sie schon den ersten Schritt getan auf einer spannenden Reise zurück zu den kraftvollen Bewegungsressourcen, die in Ihnen stecken.

Mit den Animal Athletics schöpfen wir dieses Erbe voll aus. Wir rollen, kriechen, krabbeln, hüpfen und bewegen unseren Körper spielerisch durch die verschiedenen Ebenen, wobei wir unterschiedliche Gelenkpositionen einnehmen. So üben wir hoch funktionale Bewegungsmuster, die ein geniales Rezept für mehr Bewegungskompetenz und weniger Schmerzen sind. Tiere und kleine Kinder praktizieren sie jeden Tag. Wir können von diesen perfekten Athleten jede Menge lernen!

Animal Athletics weckt, was in uns steckt

Animal Athletics sind ein geeignetes Mittel, um die natürliche Bewegungsintelligenz zurückzuerlangen, die in unserer DNA einprogrammiert ist. Die abwechslungsreichen Übungen, die von Tierbewegungen und frühkindlichen Mustern inspiriert sind, sind Bodyweight-Training pur. Es werden keinerlei Geräte benötigt und die Workouts sind jederzeit und überall durchführbar. Innerhalb des Konzepts kommen alle Dimensionen der Fitness ins Spiel. Die Tierübungen schulen Beweglichkeit, Koordination, Kraft sowie Ausdauer. Der Spaß kommt dabei bestimmt nicht zu kurz, denn die Tierübungen lassen sich in immer wieder neuen Variationen zu

kreativen Sequenzen zusammenfügen. Sie werden mit einigem Geschick schon bald in der Lage sein, Ihr eigenes Tiertraining zusammenzustellen.

Ob Sie Hobbysportler oder Functional-Training-Fan sind, als professioneller Athlet neue Impulse suchen oder selbst Gruppen und Einzelpersonen im Training anleiten – Sie werden in diesem Buch in jedem Fall wertvolle Anregungen finden, vielleicht sogar eine neue Leidenschaft für sich entdecken. Wer in welcher Weise von Animal Athletics profitiert, wird in Kapitel 2 erklärt.

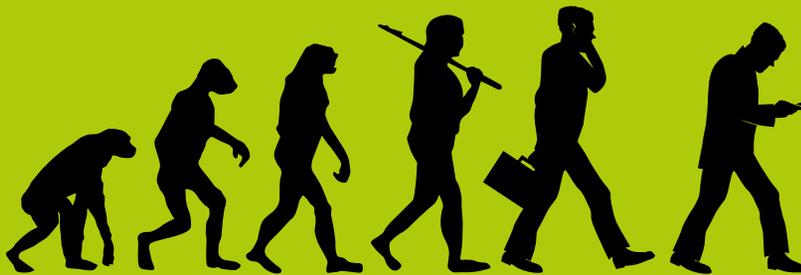
Bei allem Spaß sei an dieser Stelle nicht verschwiegen, dass es auch tierisch anstrengend wird.

Das Ergebnis kann sich in jedem Fall sehen lassen. Sie erlangen mit Animal Athletics einen athletischeren, fähigeren Körper, wie ihn die Natur für uns vorgesehen hat.

Werden Sie gemeinsam mit mir stark wie ein Bär. Schnell wie ein Gepard. Wendig wie ein Affe. Und geschmeidig wie eine Raubkatze.

Genetisch so nah und doch so fern

Mit unserem nächsten Verwandten im Tierreich, dem Schimpansen, teilen wir bis zu 99 % unseres Erbguts. Aber hinsichtlich unserer Bewegungsskills sind wir inzwischen Welten von unserem Vorfahren entfernt!



Vom bewegungsbegabten Primaten zum »Smombie« (Smartphone-Zombie). Mit Animal Athletics geht es wieder zurück zu den Wurzeln!

Kapitel 2

Trainingsgrundlagen

Wir haben zu Beginn viel über natürliche Bewegungsmuster und natürliche Bewegungskompetenz berichtet, die bei den Animal Athletics zu finden sind. Aber was ist damit genau gemeint? Sehen wir uns dazu an, wie Tiere in freier Wildbahn »trainieren«. Hier fällt auf, dass keine Bewegung in identischer Weise wiederholt wird. Denken wir nur an einen Löwen. Mit jedem Jagdzug lernt der Löwe wieder etwas mehr über Bewegungsmuster seiner Beute, über Täuschungsmanöver und Fluchtstrategien und wie er diesen erfolgreich begegnet. Er muss flexibel bleiben und sich immer wieder neu anpassen, um seine Taktik zu optimieren. Ebenso sehen wir diese Anpassungsfähigkeit bei Affen, die sich geschickt an den Ästen entlang hangeln. Es gibt hohe und niedrige, dicke und dünne Äste, mal stehen sie enger, mal weiter auseinander. Das fordert sie immer wieder aufs Neue heraus, mal müssen sie weiter greifen, dann wieder enger, höher oder tiefer. Mit ISO-genormten Asthöhen darf man nicht rechnen, sonst greift man als Affe ins Leere. Dies bedeutet, dass alle Tiere ihre überlebenssichernden Bewegungsmuster in unendlicher Variationsbreite einüben. Die Natur kreiert ihren eigenen Hindernisparcours, und sie geht dabei sehr einfallreich zu Werke.

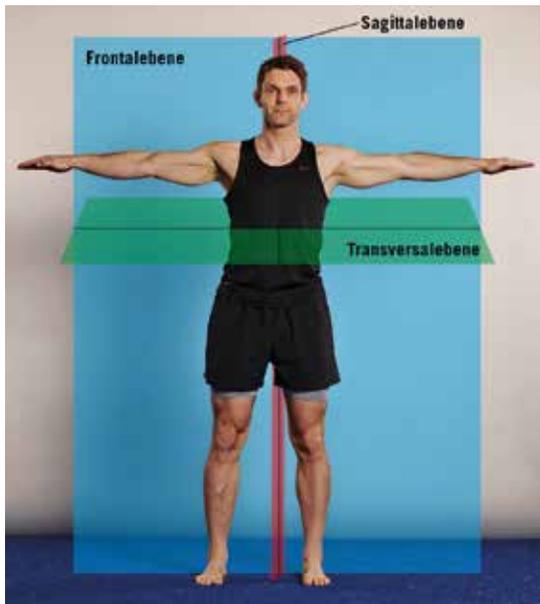
Genau das Gegenteil davon ist das geführte Gerätetraining in den Fitnessstudios des Homo sapiens. Da spannen wir uns in Geräte ein und führen tagein, tagaus exakt dieselben Bewegungsabläufe aus, in immer derselben Weise, mit stets demsel-

ben Radius, ganz und gar mechanisch. Das ist nicht nur ermüdend, sondern auch vom Reiz her nicht sinnvoll. Denn was soll unser Körper dabei lernen? Er mag zwar auf diese Weise Muskelmasse aufbauen, andere Dimensionen wie Mobilität und Koordination bleiben jedoch komplett außen vor. Funktionale Bewegungskompetenz entsteht so nicht, da nur isoliert einzelne Muskeln angesprochen werden, was in keiner Weise der natürlichen Systemnutzung des Körpers entspricht.

Animal Athletics hingegen sind ein Bodyweight-Training nach dem Vorbild der Natur. Die Tierübungen werden frei (das heißt: nicht durch Geräte geführt) ausgeübt und finden in allen Dimensionen des Raumes statt. Das Repertoire reicht von einfachen Übungen bis hin zu komplexen Workouts und spricht Einsteiger ebenso an wie die konditionell und koordinativ fortgeschrittenen Sportler. Voller Körpereinsatz ist gefragt, und so reichen schon wenige der Tierübungen aus, um richtig ins Schwitzen zu kommen. Erst recht, wenn man sie geschmeidig und fließend ausführen möchte, was höchste Kontrolle in jedem Augenblick erfordert. Für das Verständnis der Dreidimensionalität im Animal-Athletics-Training sind folgende Begriffe hilfreich, die die Bewegungsebenen genauer beschreiben:

- frontal (Bewegungen entlang der Frontalebene von links nach rechts)

- sagittal (Bewegungen entlang der Sagittalebene von vorne nach hinten sowie von oben nach unten)
- transversal (Bewegungen entlang der Transversalebene um die eigene Längsachse)



- sitzend
- Vierfüßlerstand
- kniend (ein Knie/zwei Knie am Boden)
- stehend (Einbein-/Zweibeinstand)

So kurz und knapp diese Auflistung aussieht, so unendlich sind die Variationen, die innerhalb dieser Grundpositionen möglich sind. Es kommen noch die Übergänge von einer Position zur anderen hinzu. Genau in diesen »Transitions« liegt das Potenzial für die Entwicklung der Bewegungsmuster. Hier ist höchste Kontrolle gefragt, um fließend von einem Move zum nächsten durchzugleiten. Denken Sie nur an das Beispiel mit der Rollbewegung vom Rücken in die Bauchlage und wieder zurück, die wir erst wieder mühsam erlernen müssen, obwohl es uns doch als Kleinkind so leicht fiel.

Ganzheitlicher Ansatz statt isolierter Skills

Ganzheitlich ist ein viel zitierter Begriff in der Functional-Training-Community. Sieht man sich im Tierreich um, so wird deutlich, dass das keine Modeerscheinung ist, sondern die natürlichste Sache der Welt. Auch bei den Tieren ist es stets ein komplexes Zusammenspiel unterschiedlichster Fähigkeiten, das den Vorteil im Überlebenskampf sichert. Nehmen wir wieder den Löwen als Beispiel. Er braucht Ausdauer sowie Sprinterqualitäten im Abschluss, um an seine Mahlzeit heranzukommen. Und schließlich Stärke, um die Halswirbelknochen seiner Beute aufzuknacken. Mit anderen Worten ist es die Kombination aus Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit in der Finalphase, die den Löwen zum König der Savanne macht. Im Hinblick auf Gender-Aspekte ist es erwähnenswert, dass es eigentlich die Löwinnen sind, denen dieser Titel gebührt, denn Sie sind in der Regel die Nahrungsbeschafferinnen dieser Spezies.

Ganz in diesem Sinne zielen die Animal Athletics auf das Zusammenspiel vieler Fähigkeiten ab, wie

Natürliche Bewegungsmuster als Basis

Mit funktioneller Bewegung ist bei Animal Athletics mehr gemeint als nur die Aktivierung von Muskelketten, auf denen im Grunde jedes funktionelle Training basiert. Animal Athletics zeichnen sich dadurch aus, dass sie auf natürlichen Bewegungsmustern basieren, und das nicht nur, weil sie dreidimensional sind. Hinzu kommt, dass wir sämtliche Positionen durchspielen, die wir während unserer Individualentwicklung erlernt haben:

- Rückenlage
- Bauchlage
- Seitenlage

es von der Natur vorgesehen ist. Mobilität (»mobility & flexibility«), Kraft und Stabilität (»strength & stability«), Koordination (»coordination«), Ausdauer (»endurance«), Geschwindigkeit (»speed«) und eine besondere Form der Schnellkraft (»plyometrics«) gehören dazu.

Zurück auf alle Viere!

Wir bewegen uns als Zweibeiner durch die Welt. Das hat uns evolutionsgeschichtlich einige Vorteile gebracht, aber auch so manchen Nachteil beschert. Biologisch betrachtet ist die Anpassung unseres Bewegungsapparates an den aufrechten Gang noch nicht abgeschlossen. Die Wirbelsäule als Achsenorgan unseres Körpers ist doppelt gefordert: Sie muss einerseits das ganze Gewicht des Rumpfes tragen, andererseits Beweglichkeit in alle Richtungen sichern. Dies ist eine anspruchsvolle Aufgabe.

Mit zahlreichen Übungen im Vierfüßlerstand setzen wir diese »Zweibein-Dominanz« außer Kraft und verbinden unsere vier Extremitäten mit dem Boden. Im Zuge dessen stärken wir auch unsere Oberkörperkraft, denn ein guter Teil des Gewichts wird in den Übungen auf die vorderen Extremitäten verlagert, etwa beim Monkey.



Es lohnt sich, den Vierfüßlerstand unter dem Aspekt Kraftaufbau genauer zu betrachten. Was passiert, wenn wir in diese Position gehen? Wir bringen unseren Körper parallel zum Boden, in jene Position, in der die Gravität (Erddanziehung) maximal wirkt. Wir müssen somit bedeutend mehr Kraft aufwenden, um uns einfach nur in einer Position zu halten, weil wir mehr »Angriffsfläche« für die Schwerkraft bieten. Kommt dann in der Übungsdynamik Bewegung hinzu, wird dieser Effekt noch verstärkt. Unser Körper ist in hohem Maße gefordert, jetzt unsere Masse unter Kontrolle zu halten, sie zu beschleunigen, wieder abzubremesen, wieder zu beschleunigen. Gerade in diesen Übergangszonen, liegt Potenzial für die Entwicklung der Performance. Hierbei wird die exzentrische Kraft geschult, die Verlängerung des Muskels gegen den Widerstand, der beim Leistungsaufbau eine zentrale Rolle zukommt.

Bleiben wir beim Monkey, um noch den Aspekt der variablen Kraftachsen zu betrachten. Wenn wir die Hand direkt unter der Schulter platzieren, mal davor oder auch rechts oder links daneben, werden im Stütz immer neue Belastungswinkel geschaffen und damit neue Trainingsreize gesetzt, die unseren Körper in mannigfaltiger Weise fordern. In Bezug auf den Monkey lässt sich festhalten, dass die Progression umso stärker ist, je weiter die Arme vorne bzw. neben dem Körper aufgesetzt werden.

Neben der Kraft schulen wir im Vierfüßlerstand noch etwas sehr Wichtiges, denn wir gleichen unsere angeborene Seitigkeit aus. Wir laufen entweder als Rechtshänder oder Linkshänder durch die Welt, schlafen lieber auf der linken oder rechten Seite und präferieren zumeist den Absprung von einem Bein. Sind die Unterschiede (Dysbalancen) zwischen rechts und links sehr groß, ist die Verletzungswahrscheinlichkeit erhöht, da eine Seite die andere Seite oft kompensiert. Bei Bewegungen im Vierfüßlerstand (z. B. Monkey Walk, Crab Walk, Beast Walk) bewegen wir Arme und Hände alternierend und gleichen Seitigkeiten effektiv aus.



weak-links, unsere kleinen Unterstützer

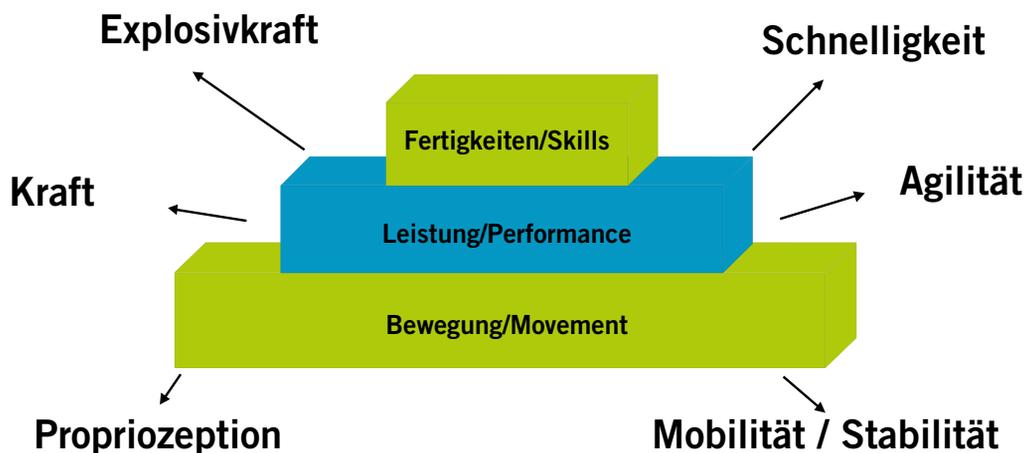
Unsere Muskelketten bestehen neben den großen Muskeln aus einer Vielzahl kleiner Muskeln (Tiefenmuskulatur), die sehr oft in unserem Körper die Schwachstellen in den Verbindungen darstellen (so genannte »weak-links«). In konventionellen Kraftplänen bleiben diese kleinen Unterstützer oftmals außen vor. Im Bodyweight-Training mit Animal Athletics lernen wir, diese Muskeln gezielt anzusteuern, und beugen so Verspannungen und Verletzungen effektiv vor.

Werden Sie ein Mobility-Biest

Affen dürften eher selten unter Sprunggelenksproblemen leiden, ebenso wenig wie ein Krokodil unter Hüftschmerzen. Die Tiere nutzen ihren angeborenen, natürlichen Bewegungsradius voll aus (ihren »full range of motion«). Wir Menschen tun dies aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr. Ein ganz wesentlicher Faktor ist, dass wir dem Aspekt Mobilität im Training tendenziell zu wenig Aufmerksamkeit schenken. Wir trainieren lieber das, was wir schon gut können: Läufer laufen viel. Gewichtheber stemmen viele Gewichte. Tennisspieler

spielen viel Tennis, um in ihrer Disziplin besser zu werden. Dabei ist Mobilität die Grundlage für eine effektive Verbesserung der Leistung. Durch eine bessere Beweglichkeit werden mehr Rezeptoren im Körper aktiviert. Dieses Plus an Rezeptoren sorgt für mehr Kontraktion und Aktivierung der Muskeln. Nur, wenn ausreichend Beweglichkeit vorhanden ist, kann Kraft aufgebracht und in qualitative Bewegung übersetzt werden. »Qualität« ist hier das entscheidende Wort, denn andernfalls drohen Verletzungen oder dauerhafte Einschränkungen und die erwünschte Leistungsverbesserung bleibt aus. Lassen Sie uns einen kurzen Blick auf die Leistungspyramide von Gray Cook werfen.

Die Leistungspyramide



Leistungspyramide, modifizierte Visualisierung nach Gray Cook

Die funktionelle Beweglichkeit (Mobilität) stellt zusammen mit der Körperbeherrschung (Stabilität) und den Selbstwahrnehmungsfähigkeiten (Propriozeption) das Fundament der sportlichen funktionellen Bewegung dar, auf dem funktionelle Kraft und in weiterer Folge die sportartspezifischen Fertigkeiten (z. B. die Schusstechnik eines Fußballspielers) aufbauen. Mangelt es einem Sportler in Relation zur Kraft gesehen an Beweglichkeit und Bewegungsgefühl, kann er sein großes Kraftpotenzial nicht leistungsadäquat in Bewegung umsetzen. In diesem Zusammenhang spricht man von »Overpowerment«. Umgekehrt spricht man von »Underpowerment«, wenn ein Sportler bei uneingeschränkt ausgebildeter Beweglichkeit nicht die Fähigkeit hat, ausreichend Kraft zu entfalten. Kurzum: Nur wenn alle Ebenen der Pyramide optimal zusammenspielen, können Sie als Sportler Ihr Maximum abrufen.

In diesem Zusammenhang muss man sich fragen, warum die Mobilität so ein Stiefmütterchenda-sein im Training fristet, wenn sie doch so viel Gutes bewirkt. Die Antwort mag in den langweiligen Routinen liegen, die mit Beweglichkeitstraining assoziiert werden. Viele denken dabei an eintöniges Aufwärmen »davor« und ein paar halbherzige Stretchings »danach«. Einen eigenständigen Stellenwert genießt Mobility-Training bisher eher nicht.

Animal Athletics weisen einen Weg aus diesen eingefahrenen Pflichtroutinen. Die Workouts trainieren Mobilität und Flexibilität, aber auch statische und dynamische Kraft auf spielerische und höchst fordernde Weise. Sie können die Tierbewegungen immer wieder neu miteinander kombinieren, immer wieder andere Schwerpunkte setzen und sie an jedem Ort und zu jeder Zeit durchführen. Damit wird Mobility-Training von der ungeliebten Pflicht zum Gute-Laune-Faktor, Performancesteigerung inklusive.



Mobilität – Stabilität – Agilität

Mobilität bezeichnet die Fähigkeit des neuromuskulären Systems, im optimalen Bewegungsbereich eines oder mehrerer Gelenke ein uneingeschränktes und schmerzfreies Bewegungsausmaß zu erlauben.

Stabilität bezeichnet die Fähigkeit, eine aktive muskuläre Kontrolle auf ein oder mehrere Gelenke auszuüben, um Kräfte umzuleiten und Bewegungen unter normaler Flexibilität des neuromuskulären Systems und normaler, natürlicher Gelenkbeweglichkeit zu kontrollieren.

Agilität ist die zentrale Leistungsfähigkeit eines Sportlers. Bewegungen werden aus verschiedenen Körperpositionen und -haltungen heraus initiiert. Daher muss ein Sportler aus allen möglichen Körperpositionen schnell, kraftvoll und explosiv agieren können.

Mobility-Selbsttest

Für die Überprüfung der Beweglichkeit gibt es eine Fülle an Screenings. Ich habe die drei folgenden Tests aufgrund ihrer Einfachheit gewählt. Sie können diese zu Hause ohne Equipment (allenfalls mit einem Maßband) und in Eigenregie durchführen. Falls Sie Schmerzen verspüren, führen Sie den Test nicht durch. Sie sollten einen Arzt konsultieren.

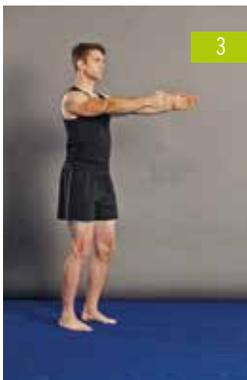
Test der Sprunggelenksbeweglichkeit

Machen Sie einen Ausfallschritt vor einer Wand. Beide Hände sind ausgestreckt an der Wand abgestützt. Zwischen dem vor der Wand aufgestellten Fuß und der Wand ist ein kleiner Abstand. Versuchen Sie nun, mit dem Knie des vorderen Beins die Wand zu berühren. Vergrößern Sie sukzessive den Abstand zwischen Fuß und Wand, dann testen Sie es im Seitenvergleich. Ziel ist es, bei einem Abstand vom Fuß zur Wand von ca. 8 cm mit dem Knie noch die Wand berühren zu können.



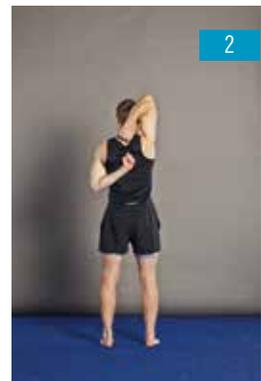
Test der Hüftbeweglichkeit

Stellen Sie sich hüftbreit hin, führen Sie die Arme gestreckt über den Kopf und machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne, nach hinten und anschließend zur Seite. Messen Sie im Vergleich jeweils die Länge der Ausfallschritte mit dem rechten und dem linken Bein.

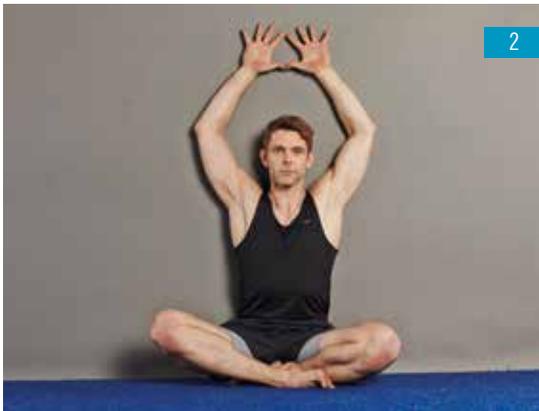
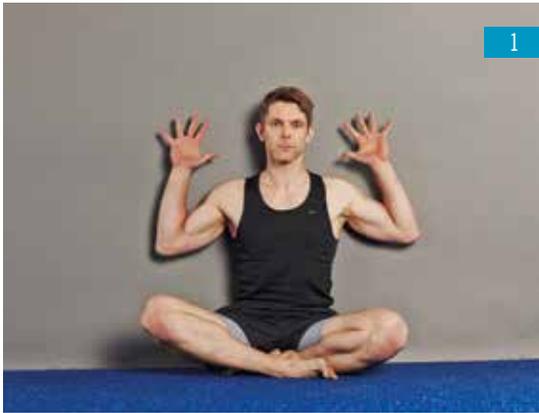


Test der Schulterbeweglichkeit und Schulterstabilität

Schulterbeweglichkeit: Strecken Sie im Stand beide Arme seitlich von sich. Die Hände sind zur Faust geballt, der Daumen ist von der Hand umschlossen. Versuchen Sie, die Fäuste hinter dem Rücken zusammenzuführen, indem Sie mit einem Arm von oben kommen, mit dem anderen von unten. Der Abstand der Fäuste sollte weniger als eine Handlänge betragen. Dann die Arme wechseln.



Schulterstabilität: Setzen Sie sich im Schneidersitz mit dem Rücken zur Wand und winkeln Sie die Ellbogen 90 Grad nach oben ab. Handrücken und Fingerücken sowie Ellbogen berühren die Wand. Strecken Sie die Arme nach oben aus und versuchen Sie, Hände und Handgelenke dabei im Kontakt zur Wand zu halten. Versuchen Sie Ihre Arme so weit nach oben zu führen, dass sich Ihre Daumen über dem Kopf berühren.



Notieren Sie sich Ihre Werte. Sie sollten sich zwei Dinge näher ansehen:

1. Ist Ihre Beweglichkeit eingeschränkt?
2. Haben Sie eine Ungleichheit (Dysbalance) im Radius der Übungsdurchführung zwischen rechts und links festgestellt?

Mit den Animal Athletics haben Sie in jedem Workout im Warm-up sowie in der Trainingseinheit eine enorme Schulung Ihrer Beweglichkeit. Nach vier Wochen sollten Sie Ihre Beweglichkeit erneut testen. Bei regelmäßigem Training werden Sie erstaunt sein über die Verbesserung Ihrer Ergebnisse.

Die Ökonomie der Bewegung

Bewegungsökonomie spielt im Prozess des Überlebens eine große Rolle. Je weniger Bewegungsressourcen ein Tier aktivieren muss, um sein Futter zu sichern, etwa bei der Beutejagd, umso besser. Das ist schlicht eine Frage der Energiebilanz (»erbeuteter kalorischer Wert« versus »dafür aufgewendeter kalorischer Wert«). Koordinative Fähigkeiten sind hier sehr hilfreich. Darunter versteht man die Kompetenz, Bewegung zu steuern und zu regeln und in vorhersehbaren wie unvorhersehbaren Situationen motorische Abläufe sicher und hoch ökonomisch abzuwickeln.

Aber wie lernt man das? Letztlich lässt es sich mit dem Prinzip »Learning by Doing« beschreiben. Durch tausendfache Wiederholung eines Bewegungsmusters in immer neuen Variationen lernen Tiere sensomotorisch schrittweise etwas dazu und sind schließlich in der Lage, eine Bewegung mit dem minimalen Aufwand an Muskelkraft durchzuführen.

Nicht anders ist es bei uns Menschen. Auch wenn es im modernen Großstadtdschungel nicht gleich ums Überleben geht, ist Koordination eine äußerst nützliche Fähigkeit. Ein banales Alltagsbeispiel: Sie stolpern auf einer Treppe und schaffen es zum Glück, sich rasch abzufangen. Das ist nur dank eines ausgeklügelten Zusammenspiels von Rezeptoren, zentralem Nervensystem und Muskeln möglich. Je öfter sie dieses »konzertierte Agieren« Ihrer Systeme einüben, umso wahrscheinlicher ist es, dass Sie sich auch beim nächsten Mal wieder erfolgreich abfangen und einen Knochenbruch oder andere Verletzungen vermeiden können.

Bei den Animal Athletics werden koordinative Fähigkeiten in hohem Maße geschult. Das Zusammenspiel der Extremitäten bei einer Fortbewegung im Vierfüßlerstand, das präzise Aufsetzen des Fußes neben der Hand, das anschließende Durchschwingen des Beines – je anspruchsvoller die Bewegungsabläufe, umso größer die Herausforderung sowie der sensomotorische Lerneffekt. Das nächste

Mal geht alles schon ein bisschen flüssiger und Ihr Körper führt die Bewegung geschmeidiger und unter minimalem Krafteinsatz aus. Jetzt sind Sie bereit für die nächste Progressionsstufe!

Der Natur auf der Spur – mit Barfußtraining

Neben unseren Augen kommt unseren Füßen eine zentrale Rolle im Haltungssystem zu. Kieselsteine, weiches Gras oder harter Beton? Mit jedem Schritt geben uns unsere Füße Rückmeldung über den Untergrund, auf dem wir unterwegs sind. Wenn wir barfuß gehen oder trainieren, ist dieses Feedback viel stärker und direkter. Verantwortlich dafür sind die zahlreichen Rezeptoren in unseren Fußsohlen. Tatsächlich sind sogar mehr Sinneszellen hier versammelt als in unserem Gesicht. Diese Rezeptoren übermitteln über das Nervensystem zunächst an das Rückenmark und von dort ans

Gehirn wichtige Informationen, z. B. über die Bodenbeschaffenheit, die Neigung und Temperatur. Wir bekommen ein besseres Gefühl für unseren Körper im Raum und können entsprechend reagieren, um uns beispielsweise auszubalancieren. Wir schulen die so genannte »Propriozeption«, unsere Selbstwahrnehmung.

Beim Barfußtraining mit Animal Athletics kommen viele kleine Muskeln ins Spiel, die in unseren Füßen sind und in Schuhen meist »unterfordert« bleiben. Wir rollen uns bewusst auf die Zehen und wieder zurück, geben kraftvoll Druck beim Absprung, balancieren uns im Stand aus und verbinden uns stark mit dem Untergrund, indem wir eine Betonung auf die Innenkanten der Füße geben. Wir achten auf ein leises, kontrolliertes Landen, wenn wir einen Schritt nach vorne tun. Zusätzlich wird die Beweglichkeit unserer Zehen trainiert.

Die Bewegungskontrolle und -qualität, wie sie bei den Animal Athletics gesucht wird, wird erst durch die barfußige Übungsausführung möglich!



Unsere Füße, ein anatomisches Wunderwerk

Fast ein Viertel der ca. 206 Knochen des menschlichen Körpers befindet sich in unseren Füßen. Pro Fuß sind es 27 Knochen mit einer Vielzahl an Gelenken, über 100 Muskeln und Bändern, Sehnen und Bindegewebe. Nimmt man alles zusammen, geraten bei einem einzigen Schritt 63 Knochen in Becken, Beinen und Füßen in Bewegung. Erst durch das Zusammenspiel aller Akteure können wir unseren Stand im Leben behaupten und unseren »Fort-Schritt« sichern.



Fokus statt Zerstreung

Die Selbstwahrnehmung zu stärken ist ein wertvoller Leitgedanke für das Training. Unser Energiesystem befindet sich den ganzen Tag in einem gemächlichen Erhaltungszustand, zumeist bei einer sitzenden Tätigkeit mit wenig Bewegung. Wenn wir zum Sport gehen, sollten wir unseren Körper mit Aufmerksamkeit belohnen, bewusst Zeit mit ihm verbringen und geduldig mit ihm sein. Auf dem Crosstrainer oder dem Fahrradergometer mit einer Zeitschrift vor den Augen ist dies nicht der Fall. Hier ist der Körper wieder nur Nebensache und man arbeitet sein Sportpensum mechanisch ab. Anders ist es bei den Tierübungen mit Animal Athletics, wo es auf 100 % Fokus ankommt. Kontrolle und Übungsbeherrschung sollte immer den Vorrang vor Schnelligkeit und Frequenz haben. Wählen Sie lieber die leichtere Variante und arbeiten Sie dort sauber und langsam. Wenn Sie ganz ehrlich mit sich selbst sind und den Schwerpunkt auf Qualität in der Ausführung legen, werden Sie anfangs merken, dass Ihr Körper schnell ermüdet. Aber von Trainingseinheit zu Trainingseinheit wird sich der Ermüdungswiderstand verschieben, und dann heißt es, einen Gang hochschalten.

Bleiben Sie achtsam mit sich und Ihrem Körper, hören Sie, was er heute zulässt und was nicht. Aber stellen Sie ihn immer wieder vor neue Herausforderungen. Es wird Sie mit Stolz erfüllen, wenn Sie die Animal Moves auf einmal ganz locker und flüssig durchziehen. In jedem Fall werden Sie ein viel besseres Gefühl für Ihren Körper und seine natürlichen Belastungsgrenzen entwickeln!

Atmen wie ein Krokodil

Die richtige Atmung kann Sie im Training maßgeblich unterstützen.

Eine Folge unserer vorrangig sitzenden Tätigkeiten ist, dass wir hauptsächlich flach in die Brust atmen, da der Bauch durch das Sitzen gekrümmt

und blockiert ist. Diese Tendenz zur thorakalen Atmung verstärkt sich bei Stress und zusätzlicher Belastung. Und dann ist da noch unser westliches Schönheitsideal, das uns sagt, der Bauch soll schön flach und gespannt sein. Alles Faktoren, die dazu beitragen, dass unsere Lunge nicht bestmöglich belüftet wird. Selbst, wenn man nur über den Bauch atmet (was einige Menschen durchaus tun), wird die Lunge nicht optimal ventiliert. Idealerweise sind Bauch und Brust beteiligt, um den Körper mit Sauerstoff in ausreichender Menge zu versorgen und Leistung abzurufen. Das müssen die meisten von uns erst wieder erlernen, und in diesem Zusammenhang möchten wir Ihnen eine Atemtechnik mit Namen »Crocodile Breathing« vorstellen. Mit ihr werden die Lungen bis in die Spitzen maximal belüftet. Bei der Krokodilatmung versuchen Sie, fokussiert bis tief in den unteren Rücken – die Flanken – zu atmen und gleichzeitig den Brust- und Bauchraum auszudehnen. Das entspannt sofort, führt zu einem Anstieg des Sauerstoffs im Blut und gibt Ihnen die Möglichkeit, die maximale Leistung im Training abzurufen.

Die richtige Atemtechnik auf einen Blick:



Spezifische Trainingsvorteile

So gut wie alle Bewegungsinteressierten, vom Hobbysportler bis zum Profiathleten, profitieren von einer Integration der Animal Athletics in ihre Trainingsroutine. Bitte betrachten Sie die nachfolgende Aufzählung nicht als vollzählig. Natürlich haben auch Gummistiefelweitwerfer oder Nacktrugbyspieler etwas von Animal Athletics.

Functional-/Bodyweight-Fans

Wenn Sie das Training mit dem eigenen Körpergewicht mögen, haben Sie wahrscheinlich schon viel mit Schlingensystemen und Zirkeltrainings gearbeitet. Animal Athletics bieten Ihnen eine sinnvolle Ergänzung und viel Abwechslung im Trainingsalltag. Sie können Ihr Workout in Eigenregie durchführen, ohne an feste Kurszeiten und -orte gebunden zu sein.

► Ihre Vorteile:

- Flexibilität bei Zeit, Ort, Trainingsdauer (i. d. R. genügen 25–30 Minuten)
- ideal für zwischendurch, z. B. im Büro, auf Reisen, Bewegung »on the go«

- Sensomotorik-Schulung durch verschiedene Untergründe (Gras, Sand, Waldboden, Trainingsfläche)
- immer wieder neue Übungsvariationen und komplexe Abläufe ermöglichen eine sukzessive Leistungsverbesserung

Menschen, die einen natürlichen Lebensstil mögen

Wenn Sie zu den Menschen zählen, die nach dem Prinzip »weniger ist mehr« leben, finden Sie in Animal Athletics ein puristisches Bewegungskonzept mit viel Bezug zur Natur. Sie trainieren die Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Bewegungsressourcen und bekommen eine wertvolle Alternative zu überfüllten Fitnessstudios und technisiertem Gerätetraining aufgezeigt.

► Ihre Vorteile:

- ein pures, natürliches Bodyweight-Training
- ideal für Einheiten an der frischen Luft
- keinerlei Trainingsgerät, dafür die bewusste Arbeit mit dem eigenen Körper
- volle Flexibilität hinsichtlich Ort und Zeit



Outdoor-Zirkel

Zirkeltrainings in der freien Natur erfreuen sich größter Beliebtheit. Wer in der schönen Jahreszeit durch die Parks seiner Stadt spaziert, trifft immer wieder auf Frischluft-&-Functional-Freunde, die über Hürden springen oder an Schlingentrainern ziehen. Sollten Sie zufällig durch einen Münchner Park spazieren, könnten es die »Parkturner« sein, die ich zusammen mit zwei befreundeten Trainern ins Leben gerufen habe. Wir arbeiten viel mit Animal Moves und die Laune schnell nach oben, wenn wir die Tierbewegungen in unsere Zirkel einbauen!

► Ihre Vorteile

- abwechslungsreiche Stationen, die den Zirkel beleben
- kein Trainingsgerät nötig
- Naturbezug der Outdoor-Zirkel wird durch Tierübungen verstärkt
- gut geeignet für Partnerübungen (Shadow-Prinzip, d. h. komplementäre Übungsausführung zweier Beteiligter; Beispiel: Einer macht die Crab rückwärts, der andere vorwärts – beide laufen in dieselbe Richtung)
- Verwurzelung spüren, Gesundheit stärken: Training auf Gras und Waldboden stärkt nachweislich das Immunsystem

Calisthenics- und Parcours-Freunde, Tanz- und Kampfsport-Begeisterte

Wenn Sie nach der hohen Schule der Körperbeherrschung streben, öffnen Ihnen Animal Athletics Türen und Tore für die anspruchsvollen Disziplinen des Eigenkörperkrafttrainings wie Calisthenics oder Parcours. Auch Tanz- und Kampfsportbewegungen sind Bestandteil der Workouts. Durch das regelmäßige Training erlangen Sie spielerisch mehr Körperkontrolle, Stabilität und Mobilität und einen geschmeidigen, ästhetischen Bewegungsfluss.

► Ihre Vorteile:

- mehr Bewegungsqualität und -ästhetik durch 100 % Körperkontrolle
- verbesserte Core-Stabilität (z. B. durch Rollbewegungen, die auch die Grundlage für den Turkish Get-up mit der Kettlebell darstellen)
- Shoulder Drills (optimale Vorbereitung für Handstand, Planche, Liegestützsonderformen)
- Balance und Kraft der Hände und Handgelenke (Vorübungen für Handstand, gesprungene Liegestütze/Oberkörperplyometrie)

Menschen, die abnehmen wollen

Sie wollen abnehmen? Dann finden Sie in Animal Athletics einen weitaus effektiveren Weg als beim klassischen »Problemzonentraining«. Da so viele Muskeln gleichzeitig im Einsatz sind, ist auch der Kalorienverbrauch sehr hoch, die Pfunde purzeln damit schneller. Das Ergebnis ist ein »trockener«, trainierter und definierter Körper. Natürlich nur, wenn zugleich die Ernährungsgewohnheiten nachhaltig umgestellt werden.

► Ihre Vorteile:

- der ganze Körper wird athletisch geformt
- Schwierigkeitsgrad der Übungen kann individuell angepasst werden
- funktioniert immer und überall, 25–30 Minuten reichen

Profisportler, ambitionierte Wettkampfsportler, CrossFitter

Als Profisportler, ambitionierter Wettkampfsportler oder CrossFitter trainieren Sie regelmäßig und intensiv. Eine Leistungsverbesserung in Ihrer Sportart ist das Ziel. Ganz gleich, ob Sie als Tennisspieler, Kampfsportler oder Fußballer nach Höchstleistung streben: Das Training mit Animal Athletics wird Ihre athletischen Grundfähigkeiten steigern und ist die geeignete Basis für ein weiterführendes sportartspezifisches Training.



► Ihre Vorteile:

- Motivationstiefs meistern durch mehr Abwechslung
- Mobilität verbessern (Animal Athletics fürs Warm-up oder als Standalone-Einheit)
- Performancesssteigerung, Kraftaufbau (Animal Athletics als High-Intensity-Einheit)
- zur Verletzungsprävention und als Reha-Einheit
- Muster wie Rollen, Krabbeln, Kriechen fördern die neurologische Bahnung und komplementieren Ihre Fähigkeiten als vollkommener Athlet

Personal Trainer

Als Personal Trainer stimmen Sie Ihre Trainingseinheiten 1:1 auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen Ihrer Kunden ab. Animal Athletics sind eine sinnvolle Ergänzung Ihres Trainingsportfolios, denn Sie können die Einheiten vom Fokus her immer wieder neu gestalten, etwa als Mobility-Einheit, als Performance-Training oder als sensomotorische Schulungssequenz, um nur einige Beispiele zu geben.

► Ihre Vorteile:

- kein Trainingsgerät, das zum Kunden transportiert werden muss
- variabler Fokus (Kraft, Mobility, Sensomotorik und mehr)
- ideal als Ergänzung einer Ausdauereinheit im Freien (z. B. Jogging)
- gut geeignet für das eigenständige Training zwischen zwei PT-Einheiten

Sportpädagogen, Athletiktrainer, Gruppenleiter

Als Athletiktrainer von Nachwuchsfußballern weiß ich, wie wichtig Abwechslung ist, damit die Kids und Jugendlichen am Ball bleiben. Gerade wenn mal *kein* Ball im Spiel ist. Animal Athletics sind kurzweilig und dabei fordernd genug, um die Leistungsfähigkeit spielerisch zu verbessern.

► Ihre Vorteile:

- Tierübungen mit hohem Spaßfaktor für Kinder und Jugendliche
- Schulung elementarer Fähigkeiten wie Koordination, Körperwahrnehmung, Bewegungskontrolle
- gut für kleine Wettbewerbe in der Gruppe (»Wer ist die schnellste Krabbe?«)
- beugt Adipositas vor und schafft einen Ausgleich zur zunehmend digitalisierten Kindheit (Primärerfahrung statt »durchtechnisierte Umwelt«)