

Mike Gillette

RINGE

TRAINING

© des Titels »Ringetraining« (ISBN 978-3-7423-0452-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**Hocheffektive Übungen, um
Muskeln und Kraft aufzubauen**

riva



© des Titels »Ringetraining« (ISBN 978-3-7423-0452-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

VORWORT

Bevor ich mir ein neues Trainingsgerät anschaffe (oder es irgendwo mitgehen lasse), stelle ich mir eine grundlegende Frage. Sie ist kurz und knapp und es wird Ihnen nicht schwerfallen, sie sich zu merken. Sie lautet: Warum?

Warum sollte ich dieses Produkt kaufen? Ich will mir keine langen Ausführungen darüber anhören, dass man damit dieses oder jenes anstellen kann. Ich brauche keine 300 Dollar teure Ausrüstung, um auf der Stelle zu rennen – jeder weiß, dass das auch ohne große Ausgaben geht. Dagegen sind meiner Meinung nach der Kettlebell Swing, die Goblet Squat und der Turkish Get up Argumente für die Kugelhantel. Für die Langhantel sprechen Kreuzheben (Deadlift) und das Drücken in allen Varianten.

In meinem Hinterhof hängen neben einem Kletterseil, das ich sehr gern nutze, ein Paar Ringe. Warum das so ist? Die Antwort finden Sie in diesem Buch. Der Autor, Mike Gillette, hat sich komplett dem Krafttraining verschrieben: Eingehend beschäftigte er sich mit allem rund ums Thema und wurde so zum Experten.

Kurz gefasst lautet die Antwort auf das Warum: Ringe sind ein Trainingsgerät zum Kraftaufbau. Sie schließen die Lücke zwischen vertikalen und horizontalen Zugübungen zum Aufbau der Rückenmuskulatur und der Notwendigkeit, die Muskulatur an der Körpervorderseite zu trainieren – Brust- und Bauchmuskulatur sowie Quadrizeps. Schauen Sie: Ich mag das Training mit meinem kleinen, einfachen Ab Wheel, aber was kommt dann? Wie lassen sich hier weitere Trainingsfortschritte erzielen? Mit Ringen.

Ich liege den Sportlern, die bei mir trainieren, ständig damit in den Ohren, dass sie sich zu viel dem Bankdrücken und den Liegestützen widmen. Keine Frage, es ist sehr lobenswert, wie intensiv sie trainieren – trinken wir einen darauf –, aber ein solches Training ist einseitig. Wie sie dem entgegenwirken können? Genau: mit Ringen.

Im Buch geht es um Krafttraining. Sie werden auf diesen Seiten einigen echten Herausforderungen gegenüberstehen, etwa dem Handstand-Ringstütz. Im Detail erklärt, inklusive leichteren Varianten, Tipps zur richtigen Ausführung und Korrekturen wird jede Übung verständlich – für alle, die nicht von der ersten Trainingseinheit an die vorgeschlagenen Wiederholungen schaffen. Für Leute wie mich.

Zunächst erläutert Mike die Grundprinzipien. Was er über den Nutzen der Ringe für den Großteil der Erwachsenen, die Klimmzüge machen, sagt, stimmt genau. Die Jahre, in denen ich mich darüber lustig gemacht habe, dass bei den meisten Menschen im mittleren Alter irgendwann das Pull-Up-Syndrom auftritt, sind vorbei. Für alle, die wissen, wie wichtig vertikale Zugübungen sind, aber bei den herkömmlichen Übungsvarianten von stechenden Schmerzen im Ellbogen geplagt werden, bieten Ringe eine einfache und elegante Lösung. Nachdem Sie das Kapitel mit den Rumpfstreckerübungen durchgearbeitet haben, werden keine Fragen mehr zum Thema Core-Muskulatur offenbleiben.

Eine ganze Reihe von Leuten scheint davon auszugehen, Ringe und ähnliche Trainingsgeräte seien nur für olympische Turnerinnen geeignet. Mike hingegen wendet sich an die breite Masse – an den ganz normalen Mann und die ganz normale Frau von nebenan, die Kraft aufbauen und mit unterschiedlichen Trainingsbelastungen experimentieren wollen. Als Trainingswiderstand dienen eigenes Körpergewicht und Schwerkraft. An den freischwingenden Ringen wird Stabilität eine ganz neue Bedeutung für Sie bekommen. Ringe kosten nicht viel, aber der Lohn ist gewaltig. Neben den Trainingsprinzipien und praktischen Grundlagen finden Sie in diesem Buch jede Übung mit Fotos illustriert.

Einen Kalauer kann ich mir an dieser Stelle nicht verkneifen – er verfolgt mich schon seit der ersten Lektüre dieses Buches: Das vorliegende Werk wird Sie wahrhaftig zum »Herrn der Ringe« machen. Aber damit genug – ich verschone Sie mit weiteren schlechten Scherzen.

Eine letzte Warnung muss ich Ihnen noch mit auf den Weg geben: Sicher können Sie es kaum erwarten, loszulegen und an den Ringen zu schwingen. Doch hören Sie auf Mike und steigern Sie die Intensität und den Schwierigkeitsgrad in kleinen Schritten. Ihr Enthusiasmus in allen Ehren, aber geben Sie dem Trainingsfortschritt die Zeit, die er braucht. Und genießen Sie es – genießen Sie das Training mit diesem Buch und den Spaß, den es macht, Muskelkraft aufzubauen.

Ihr



Dan John, Trainerlegende und Autor von *Gib niemals auf*

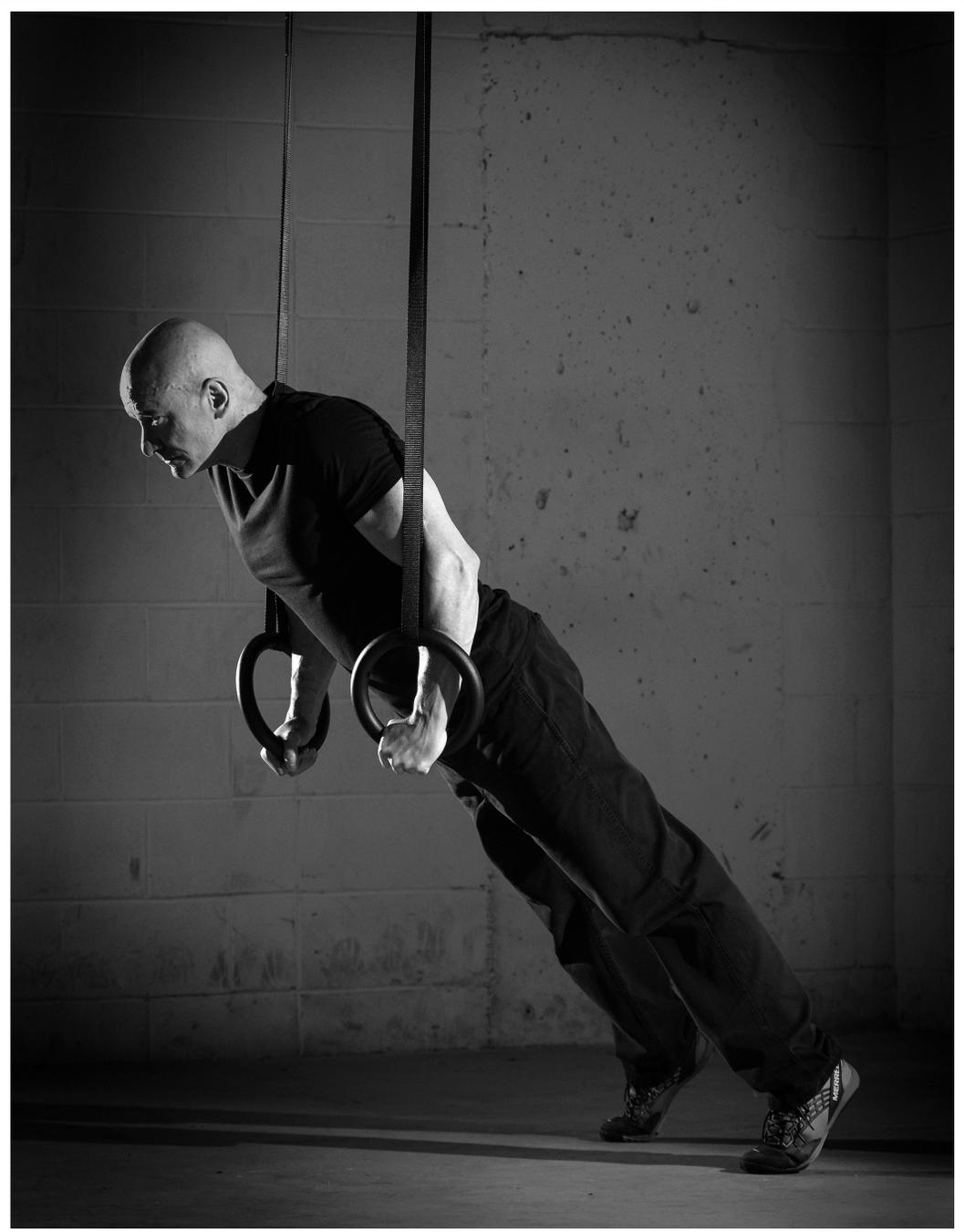
© des Titels »Ringetraining« (ISBN 978-3-7423-0452-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>





DIE PHILOSOPHIE DES RINGETRAININGS

© des Titels »Ringetraining« (ISBN 978-3-7423-0452-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Ringetraining« (ISBN 978-3-7423-0452-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

EINFÜHRUNG

In diesem Buch geht es in allererster Linie um Krafttraining. Obwohl unser Trainingsgerät aus dem Geräteturnen stammt, handelt es sich weder um ein Buch über das Turnen noch um eine Einführung in turnerische Techniken. Mit dem Trainingsgerät – den Ringen – enden die Gemeinsamkeiten auch schon. Dieses Buch baut auf dem Wissen auf, dass Ringe ausgesprochen vielseitig sind. Ich habe es mit dem Ziel geschrieben, Ihnen zu zeigen, wie man sie zum Aufbau außergewöhnlicher Kraft nutzen kann.

Vielfach wird der Begriff Krafttraining nicht genau definiert und kann eine ganze Reihe relativ unterschiedlicher Dinge bezeichnen. Das macht es erforderlich, Ihnen erst einmal zu erklären, was ich unter dem Begriff Kraft verstehe, bevor wir in spezifische Übungen oder technische Erläuterungen einsteigen.

Beginnen wir also mit meiner Definition von Kraft und meinem Ansatz zum Kraftaufbau. Immerhin werden wir ein Stück des Trainingswegs gemeinsam zurücklegen, deshalb ist es wichtig, auf derselben Basis zu arbeiten und die gleiche Sprache zu sprechen. Das Mike-Gillette-Kraft-Konzept lässt sich folgendermaßen zusammenfassen: Kraft beginnt im Inneren und zeigt sich dann auch nach außen hin. Aus starken Gedanken erwachsen starke Ziele und aus starken Zielen resultiert kraftvolles Handeln. Ganz konkret bedeutet das: Gehen Sie die Dinge, die Sie erreichen wollen, mit Ihrer ganzen Kraft an.

Viele Leute sprechen von »Kraft« und meinen damit in Wirklichkeit ein Training, das rein auf Optik ausgerichtet ist. Sie wollen einfach nur gut aussehen. Ich will das nicht schlechtreden, aber mich persönlich interessiert es für sich genommen als Ziel nicht im Geringsten. Wenn mir jemand sagt, er wolle »in Form kommen«, dann frage ich ihn, was genau er damit meint. Wie würden Sie dieses »in Form sein« definieren? Steht am Ende ein fest umrissenes Resultat, ein endgültiges Ziel?

Meine Frage hat manchmal einen unbeabsichtigten Effekt und mein Gegenüber erwartet dann, dass ich ihm sage, was sein Ziel sein sollte. In solchen Fällen hole ich weiter aus. Die eigentliche Frage ist doch: Was wollen Sie von sich selbst? Was wollen Sie vom Leben?

Warum sollte man sich diese Fragen stellen? Und was hat das mit Kraft zu tun? Ganz einfach: Wenn Sie das Beste aus Ihrem Leben herausholen wollen, müssen Sie stark sein. Wenn Sie langfristige, gesunde Beziehungen zu den Menschen um sich haben möchten, benötigen Sie die Fähigkeit, für andere stark zu sein. Und wenn Sie Bedeutsames im Leben erreichen wollen, ist die notwendige Kraft unabdingbar.

Der Punkt ist: Allein durch gutes Aussehen bewegen Sie in der Welt rein gar nichts. Was zählt, ist, ob und in welchem Maß es Ihnen gelingt, die eigenen Potenziale zu entfalten. Wie das geht? Indem Sie Kraft entwickeln, echte Kraft, eröffnen Sie sich die Möglichkeit, sich selbst und die Welt, in der Sie leben, ein kleines Quäntchen besser zu machen. Stärker werden heißt besser werden. Wenn Sie stark und belastbar sind, dienen Sie auch anderen als Stütze. Unser Körper ist dafür gemacht, Anstrengungen standzuhalten. Geben wir ihm also die Möglichkeit, seiner natürlichen Bestimmung zu folgen.

Als Nächstes müssen wir uns noch auf einige Grundregeln für das Krafttraining einigen – das richtet sich vor allem an meine männlichen Leser. Frauen gehen Krafttraining meist klarer und strukturierter an. Bei Männern hingegen vermischen sich oft Bodybuilding-Kriterien mit Leistungsaspekten. Das führt dazu, dass sie leichter vom Kurs abkommen, wenn sie ihr Training nicht eindeutig auf ihre erklärten Ziele ausrichten.

Wenn männliche Klienten mit dem Entschluss zu mir kommen, mehr Kraft aufzubauen, dann sage ich ihnen vor dem Einstieg, dass es dazu nötig ist, über reines Bodybuilding hinauszugehen. Denn Bodybuilding steht in den meisten Fällen für Männer im Fokus, die ins Krafttraining einsteigen. Jetzt fragen Sie sich vermutlich: »Was in aller Welt will mir Mike damit sagen?«

Um das zu verstehen, müssen Sie ein Verständnis dafür entwickeln, was Bodybuilding ist. Beim echten Bodybuilding – also Wettkampf-Bodybuilding – spielen mehrere Aspekte eine Rolle. In erster Linie geht es natürlich darum, große Muskeln zu haben, aber daneben zählen auch die richtigen Körperproportionen, ein möglichst geringer Körperfettanteil, glatte, gleichmäßig gebräunte Haut und im besten Fall auch ein gewisses Maß an Ausstrahlung. Im Wesentlichen ist Bodybuilding also nichts anderes als das Streben nach einem ästhetischen Ideal. Die Zielsetzung ist eher visuell statt funktionell ausgerichtet.

Unser Interesse hingegen liegt auf der Erhöhung der Körperkraft, daher ist es erforderlich, außerhalb der im Bodybuilding üblichen Schemata zu trainieren. Wir werden weder in end-

losen Wiederholungen mickrige Gewichte stemmen noch werden wir uns ständig im Spiegel begutachten oder an Maschinen trainieren, die dafür konzipiert sind, Übungen einfacher zu machen statt anspruchsvoller.

Ich möchte das an einem Beispiel erklären: Wie oft sieht man in den Trainingsräumen eines Fitnessstudios, dass jemand Klimmzüge macht? Die Antwort lautet: so gut wie nie. Warum das so ist? Liegt es daran, dass Klimmzüge keine effiziente Übung sind? Das wäre eine nahe-liegende Schlussfolgerung, doch in einem durchschnittlichen Fitnesscenter steht eine ganze Reihe an Maschinen, an denen Sie Übungen absolvieren können, die als Ersatz für Klimm-züge dienen. Der tatsächliche Grund, aus dem die meisten Besucher im Fitnesscenter keine Klimmzüge machen, ist, dass sie wirklich schwierig sind. Es stehen immer Leute an der Lat-zugmaschine an oder machen ein paar Ruderschläge am Kabelzug, aber falls es überhaupt eine Klimmzugstange in Ihrem Fitnesscenter gibt, wird sich davor garantiert keine Schlange bilden.

Doch Tatsache ist und bleibt, dass Klimmzüge eine fantastische Übung sind, geeignet für Männer, Frauen, Kinder – einfach für jeden. Aus diesem Grund lautet meine Empfehlung: Machen Sie Klimmzüge, und zwar regelmäßig und reichlich. Keine Sorge, wenn Sie aktuell nicht mal einen einzigen schaffen; konzentrieren Sie sich einfach nur darauf, die vorgeschla-genen Übungsfolgen zu meistern – Sie werden von sich selbst überrascht sein, das verspreche ich Ihnen. Sobald Sie den Klimmzug beherrschen, stelle ich Ihnen einige Möglichkeiten vor, wie Sie die Herausforderung noch steigern können. Wir arbeiten mit Kugelhanteln, die an Ihrer Taille hängen, und Sie werden mit einem Rucksack voller Hantelscheiben oder manch-mal auch kopfüber trainieren.

Was ich Ihnen damit sagen will, ist, dass man, um Kraft aufzubauen, keinen aufwendigen Maschinenpark benötigt. Im Gegenteil, man kommt ganz ohne Maschinen aus. Muskelkraft entwickelt man, indem man die richtigen Übungen lernt und sie sowohl technisch korrekt als auch in der angemessenen Intensität durchführt. Das ist das ganze Geheimnis.

WINKELANGABEN

Der Benennung der Gradzahlen im Buch liegt folgende Definition zugrunde: 0 Grad bezeichnet die Rückenlage, 180 Grad die Bauchlage und 90 Grad den aufrechten Stand.

DER WEG DER RINGE

Das Konzept hinter meinen Übungen an den Ringen bezeichne ich als »bewegungszentriertes Training«. Ich persönlich musste mich, nachdem ich vierzig geworden war, viel stärker auf Bewegung konzentrieren, besser ausgedrückt: auf eine alternative Form von Bewegung. Damals schloss ich mit dem Alltag im Polizeidienst ab und begann, in der Taktikausbildung zu unterrichten. Mehr als je zuvor in meinem Leben war ich auf Reisen.

Die vielen Stunden auf der Straße hinderten mich daran, viel Zeit im Fitnessraum zu verbringen. Dazu gesellte sich ein anderes, wesentlich schwerwiegenderes Problem: Über viele Jahre war ich im Studio auf ein paar absolute Standardübungen fixiert. Intensives Bankdrücken, Nackendrücken, Scott Curls mit der Langhantel und möglichst schweren Gewichten – das waren so die Übungen, die ich regelmäßig absolvierte, in unzähligen Wiederholungen, bis zum Gelenkverschleiß.

Natürlich gibt es jede Menge Typen, die haargenau dasselbe machen und sich nie eine Verletzung zuziehen. Leider war das bei mir anders. Nach meinem vierzigsten Geburtstag präsentierte mir mein Körper die Rechnung für diese einseitigen, auf Bodybuilding orientierten Übungen. Ich bekam Probleme – mit den Schultern, den Ellbogen und den Handgelenken. Die Beschwerden wiederum wirkten sich verheerend auf mein Training aus, was in Kombination mit meinen vielen beruflichen Reisen dazu führte, dass fast ein ganzes Jahr lang nicht mehr ernsthaft an Sport zu denken war.

Nachdem sich mein Arbeitspensum normalisiert hatte und ich wieder in der Lage war, regelmäßig in den Krafraum zu gehen, wusste ich, dass ich das Ganze anders angehen musste. Ich strich alles, was meine Beschwerden verursacht hatte, vom Trainingsplan – und glauben Sie mir, das war alles andere als leicht. Ich musste Dinge aufgeben, die mir über Jahre zur Gewohnheit geworden waren und mit denen ich lange gut gefahren war. Meine Sichtweise

so grundlegend zu verändern gestaltete sich weit schwerer, als ich erwartet hätte. Es folgte ein zweites Jahr voller Frustrationen. Ich hatte weiterhin große Schmerzen, während ich versuchte herauszufinden, wie ich meine Kraft, für die ich so hart trainiert hatte, erhalten konnte und – noch wichtiger – wie künftig ein produktives Training für mich aussehen konnte.

Noch ahnte ich nicht im Geringsten, dass mich ein absoluter körperlicher Neubeginn erwartete, in Gang gesetzt von einem Paar Plastikringen an zwei Nylongurten. 2005 legte ich mir meine ersten Ringe zu. Kurze Zeit später tat ich Dinge mit diesen Ringen, die mir an konventionellen Trainingsmaschinen über mehrere Jahre hinweg nicht gelungen waren. Ich war wieder dort angekommen, wo ich hinwollte: beim intensiven Training – und zwar ohne Gelenkschmerzen. Das gab mir einen gewaltigen Motivationsschub und brachte mich dazu, eine ganze Reihe von Möglichkeiten an den Ringen auszuprobieren. Einige der Resultate aus diesen Selbstversuchen finden Sie bei den Übungssequenzen und bei den Ideen zum effizienten Einsatz der Hebelwirkung in diesem Buch.

Ich kann mich wirklich glücklich schätzen, dass es mir im Hinblick auf meine Kraft vergönnt war, dieses neue Kapitel in meinem Leben aufzuschlagen. Die Ringe waren für mich der Ausgangspunkt zur Erkundung alternativer Methoden des Krafttrainings – und ich bin noch lange nicht am Ende.



© des Titels »Ringetraining« (ISBN 978-3-7423-0452-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



DIE PRINZIPIEN DES RINGETRAININGS

© des Titels »Ringetraining« (ISBN 978-3-7423-0452-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Ringetraining« (ISBN 978-3-7423-0452-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

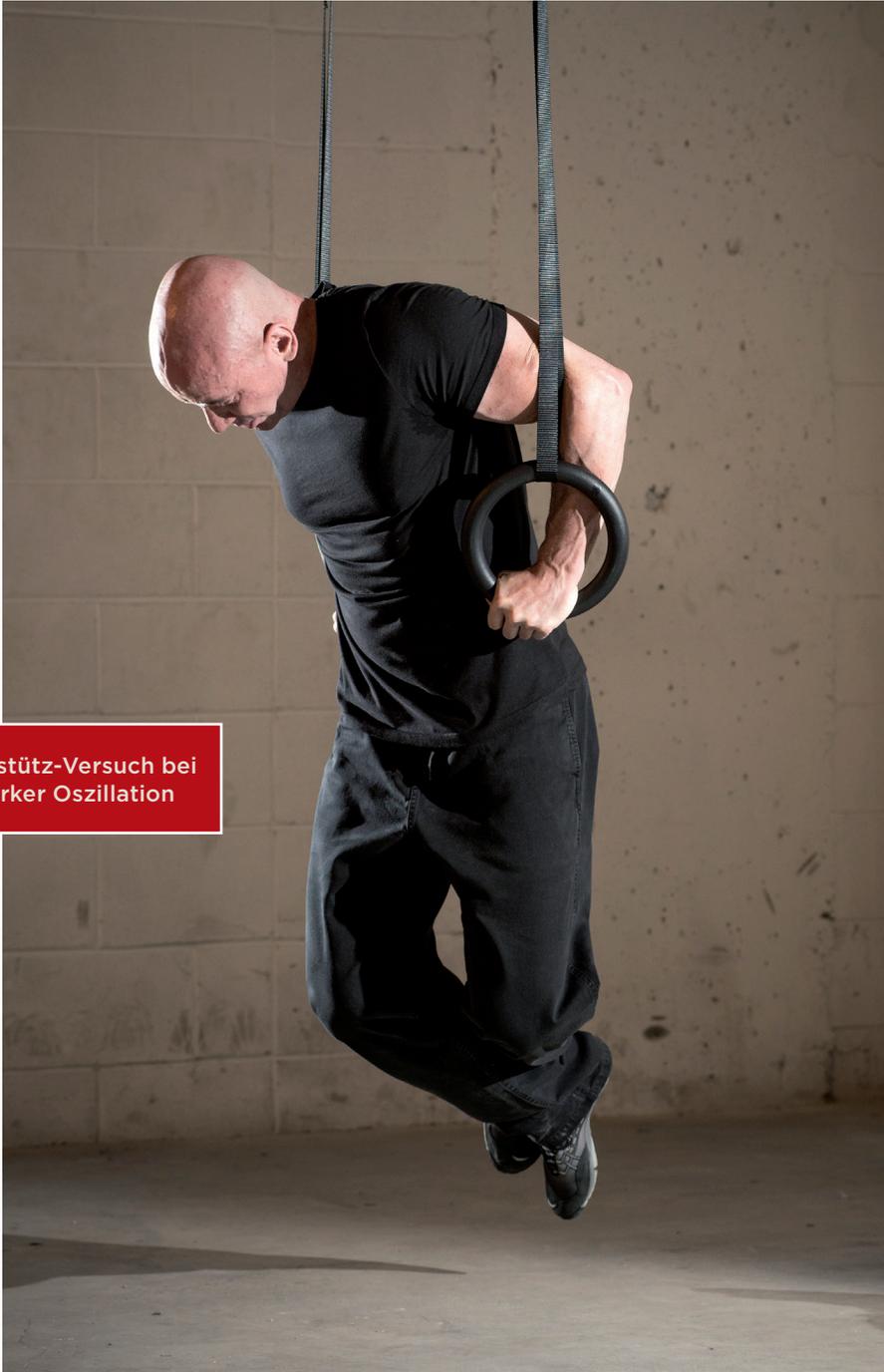
- PRINZIP 1 -

SCHWERKRAFT

Grundsätzlich lassen sich die Übungen im Rahmen des Eigengewichtstrainings oder der Calisthenics zwei großen Kategorien zuordnen: Zur einen zählen bodenbasierte Übungen wie der ganz normale Liegestütz, zur anderen gehören Übungen ohne Bodenkontakt – das vielleicht bekannteste Beispiel ist der gute alte Klimmzug.

Übungen ohne Bodenkontakt sind tendenziell schwieriger durchzuführen als bodenbasierte. Das liegt daran, dass der Trainierende bei Übungen in der Luft fast immer einen größeren Anteil seines Körpergewichts stemmen oder bewegen muss. Das Ringetraining fällt im Wesentlichen in diese Kategorie. Üblicherweise werden Übungen wie Klimmzüge an den Ringen oder Ringstütze ohne Bodenkontakt durchgeführt.

Noch ein weiterer wichtiger Parameter kommt hinzu, der das Ringetraining fundamental von Übungen unterscheidet, bei denen man den Körper um eine feste horizontale Stange manövriert: die Oszillation. Oszillation bezeichnet eine Art Pendeln oder Schwingen, das entsteht, sobald man sich beim Versuch, eine Übung an den Ringen durchzuführen, zu viel bewegt. Das einzige wirksame Gegenmittel gegen dieses unkontrollierbare Oszillieren sind präzise Bewegungsabläufe. Anders ausgedrückt: Übung ist die Voraussetzung, um stärker zu werden, und mit der Übung wächst nicht nur die Kraft, sondern auch die Fähigkeit Bewegungen zu kontrollieren. Ringetraining verbessert Ihre Form insgesamt, indem es Ihre Bewegungen nicht nur kraftvoller macht, sondern Ihre Bewegungsabläufe auch qualitativ verbessert.



Ringstütz-Versuch bei starker Oszillation

© des Titels »Ringetraining« (ISBN 978-3-7423-0452-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Kontrolliert
ausgeführter Ringstütz

© des Titels »Ringetraining« (ISBN 978-3-7423-0452-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Ringetraining« (ISBN 978-3-7423-0452-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

- PRINZIP 2 -

ERGONOMIE

Ergonomie widmet sich der Erforschung von funktionalem Design. Im Speziellen geht es dabei um Dinge, mit denen Menschen physisch interagieren. Wenn ein Gegenstand so gestaltet ist, dass er sich dem menschlichen Körper anpasst und man ihn daher sehr effizient oder sicher handhaben kann, nennt man ihn »ergonomisch«. Ringetraining ist eine ergonomische Aktivität, die mit ergonomischen Geräten durchgeführt wird. Eben diese Qualitäten des Ringetrainings haben mich dazu veranlasst, mich noch einmal von Grund auf mit dem Thema Kraftaufbau zu befassen.

Weil die Ringe sich jedem Trainierenden auf eine Weise anpassen, wie es keine Langhantel, keine Klimmzugstange und keine vermeintlich flexible Maschine im Fitnesscenter vermag, ist Ringetraining von Natur aus ergonomisch. Sie erinnern sich an meine Problematik bei Klimmzügen an der geraden Stange? Die Stange selbst war die Ursache dafür! Durch ihre gerade, starre Form macht sie es unmöglich, die Handgelenke und Ellbogen in eine vernünftige Haltung zu bringen – absolviert man daran Klimmzüge, kann das heftige Gelenkschmerzen nach sich ziehen.

Bei der Ausführung von Klimmzügen an Ringen hingegen drehen sich die Arme automatisch in eine neutrale Position. Die Gelenke werden nicht überlastet, die Haltung fühlt sich von den Handgelenken bis zu den Schultern gut an. Weder Liegestütze noch Dips oder Handstandstütze an den Ringen verursachen wie auch immer geartete Gelenkprobleme. Das ist bemerkenswert, denn wenn man dieselben Übungen mit einer Langhantel, an einer Stange oder, im Falle des Dips, am Barren macht, klagen viele Trainierende unmittelbar über schmerzende Gelenke. Ich zum Beispiel. Ringe hingegen setzen den Reiz dort, wo wir ihn haben wollen: an den beanspruchten Muskeln.