

STEVE SPEIRS

DIE
PUSH-UP
CHALLENGE

In 7 Wochen zu 100 Liegestützen

riva

© 2018 des Titels »Die Push-up-Challenge« (ISBN 978-3-7423-0474-2) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2018 des Titels »Die Push-up-Challenge« (ISBN 978-3-7423-0474-2) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



TEIL 1: ÜBERBLICK

Einleitung

Heutzutage ist es gar nicht so leicht, in Form zu bleiben. Die Arbeitswelt wird immer anspruchsvoller, unsere Arbeitszeit immer länger, auch Familie und Freunde nehmen mehr und mehr Zeit in Anspruch. Und doch hat ein Tag nur 24 Stunden. All diesen Widrigkeiten zum Trotz wollen wir einen perfekten Körper haben. Wie geht das?

Sich fit zu halten, muss weder besonders zeitintensiv noch lästig sein. Alles, was Sie brauchen, um gesund und in guter Form zu bleiben, steht Ihnen nämlich bereits zur Verfügung: Ihr eigener Körper. Noch mehr gute Nachrichten: Sie brauchen weder Ihre Arbeitszeit zu reduzieren, noch müssen Sie kostbare Zeit mit der Familie oder mit Freunden aufgeben. Denn: Der Push-up (Liegestütz) ist eine der einfachsten, aber gleichzeitig effektivsten Übungen, die es gibt, und jeder – vom Jugendlichen bis zum älteren Menschen – kann davon profitieren, wenn man ihn regelmäßig ausführt.

Die Push-up-Challenge ist ein einfach nachvollziehbarer Trainingsplan, der es Ihnen in nur sieben Wochen Schritt für Schritt ermöglicht, von Ihrem derzeitigen Leistungsstand hin zu 100 Liegestützen in Folge zu kom-

men. Das Beste an der Challenge ist die Einfachheit. Die Trainingseinheiten sind leicht zu verstehen und Sie brauchen keine Geräte dazu. Push-ups können Sie an jedem x-beliebigen Ort ausführen und müssen dafür nicht in ein teures Fitnessstudio gehen.

Der klassische Liegestütz ist eine uralte Übung und hat sich stets behauptet. Er ist vielleicht die einzige und effektivste Übung, die gleichzeitig Brust, Arme, Deltamuskeln, unteren Rücken, Bauch und Gesäß kräftigt. Das bedeutet: Um den Körper abzusenken und wieder anzuheben, wird dieselbe Kraft aufgewendet. Durch diese kontrollierte Bewegung arbeiten verschiedene Muskelgruppen zusammen, und zwar durch drei Arten des Kraftwiderstands: konzentrisch, exzentrisch und isometrisch.



Gleichzeitig sind die Vorzüge des Liegestützes vielfältig: Liegestütze verbessern die Kraftausdauer im Oberkörper, kräftigen Muskeln und Knochen und entwickeln eine magere Muskelmasse, die den Stoffwechsel ankurbelt – selbstverständlich halten Liegestütze fit und gesund. Auch wenn Sie nur daran interessiert sind, Ihre Brust-, Arm- und Schultermuskulatur zu formen, ist dieser Plan der richtige für Sie. Glauben Sie mir, es gibt weitaus schlechtere Methoden. Zusätzlich garantiere ich Ihnen, dass Sie überrascht sein werden, wie schnell Sie Ihre Rumpfstabilität verbessern.

Ich selbst bin ein zwar in die Jahre gekommener, aber immer noch leistungsorientierter Läufer. Leider muss ich zugeben, dass ich meine Oberkörperkraft in der Vergangenheit ein bisschen vernachlässigt habe und mir erst in jüngster Zeit die Wichtigkeit von Muskelkraft und Muskelausdauer im Oberkörper bewusst geworden ist. So begab ich mich schließlich auf die Suche nach einem leicht nachzuvollziehenden und gleichzeitig herausfordernden Trainingsprogramm.

Die Lösung, die ich sehr schnell fand, war der gute, alte Liegestütz, eine klassische, allumfassende Übung, die Kraftausdauer in Brust, Schultern und Armen entwickelt. Meine logische Schlussfolgerung war folgende: Wenn ich mehr Kraft im Oberkörper aufbaue, würde mir diese helfen, meine Leistung als Läufer weiter zu steigern. Meine neu entwickelte Ganzkörperkraft sollte mir vor allem beim Zielsprint zugutekommen. Speziell die Tatsache, dass

Liegestütze so einfach sind und quasi überall ohne Geräte durchgeführt werden können, hat mir an meinem Plan besonders gut gefallen. Ich nahm mir viel Zeit, um mir bereits diverse existierende Trainingspläne anzuschauen, aber wie schon gesagt – es hat mich nichts überzeugt.

Ein Erwachsener verliert pro Jahr etwa zwei Prozent an Muskelmasse, im Lauf eines Lebens können dies sogar bis zu 50 Prozent sein. Der Verlust an Muskelmasse führt zu einem Kraftverlust, einer erhöhten Anfälligkeit für Verletzungen und einer Erhöhung des Körperfetts. Wer allerdings regelmäßig seine Muskulatur trainiert, der vergrößert seinen Muskelquerschnitt und wirkt durch Kraftaufbau einem Verlust an Muskelmasse entgegen. Es ist in vielen Fällen sogar bewiesen, dass Krafttraining selbst in höherem Alter den Verlust an Muskelmasse und den Schwund an Knochendichte hemmt.

Der erste Schritt ist ja bekanntlich der schwerste. Daher finden Sie in diesem Buch nicht nur Trainingsprogramme für jedes Leistungsniveau, sondern auch einfache Aufwärm- und Dehnübungen. Des Weiteren bekommen Sie Tipps zur Motivation und lernen verschiedene Liegestütztechniken ebenso kennen wie alternative Varianten.

Sie haben immer noch Zweifel, dass dieses Programm das richtige für Sie ist? Dann lesen Sie doch die Erfahrungsberichte von Trainierenden, die dieses Trainingsprogramm durchgeführt haben und hier beschreiben, wie sich ein regelmäßiges Krafttrainingssystem auf ihr Leben ausgewirkt hat.



Über dieses Buch

Fitnessziele können nicht ohne Disziplin und Anstrengung erreicht werden. Dieses Buch macht es Ihnen aber relativ leicht, sich zu motivieren und durch zielgerichtetes Training ein neues Selbst zu entwickeln. Beginnen Sie mit dem Einstiegstest, der Ihr sportliches Niveau ermittelt, und dann folgen Sie ganz einfach dem siebenwöchigen Trainingsplan. Hunderte von Menschen wie Sie haben diesen Plan bereits durchgeführt und waren begeistert von den Ergebnissen. Alles, was Sie brauchen, ist Entschlossenheit, ein eiserner Wille zum Erfolg und jede Woche ein kleines bisschen Zeit.

Dieses Buch enthält vier Hauptteile, jeder davon hat ein bestimmtes Ziel.

Im **ERSTEN TEIL** wird das siebenwöchige Trainingsprogramm vorgestellt und die Ausführung eines perfekten Liegestützes definiert. Außerdem wird begründet, warum der Liegestütz eine fantastische Übung ist und welche Vorteile es hat, einem strukturierten Trainingsprogramm zu folgen. Des Weiteren lesen Sie in diesem Teil Erfahrungsberichte von Menschen, die bereits erfolgreich 100 Push-ups in Folge geschafft haben. Sie finden eine Liste häufig gestellter Fragen und schließlich Tipps, was Sie vor Beginn des Trainings beachten sollten.

Im **ZWEITEN TEIL** sind sechs verschiedene Trainingspläne enthalten: zwei Zehn-Wochen-Programme für Einsteiger, zwei Sieben-Wochen-Programme für Fortgeschrittene und zwei Sieben-Wochen-Programme für erfahrene Sportler. Dieser Teil enthält ebenso einen Plan, mit dem Sie ganz einfach Ihre neu gewonnene Kraft erhalten können.

Im **DRITTEN TEIL** werden zahlreiche Push-up-Varianten für diejenigen vorgestellt, die den klassischen Liegestütz bereits beherrschen und jetzt noch mehr Herausforderung suchen

Im **ANHANG** finden Sie ein Tagebuch, in dem Sie Ihren Trainingsfortschritt festhalten können, ein Vorprogramm für diejenigen, die noch nicht fit für das Sieben-Wochen-Programm sind, und nützliche Informationen zum Aufwärmen und abschließenden Dehnen. Im gesamten Buch verteilt finden Sie Kästen, in denen die großartigen Leistungen, die Menschen in puncto Liegestütze erreicht haben, kurz vorgestellt werden.



Sie finden, dass 100 Liegestütze in Folge eine extreme Herausforderung sind? Dann lesen Sie das: Am 5. Oktober 1965 hat Chuck Linster 6006 Liegestütze hintereinander absolviert. Am 5. Februar 1976 wurde diese Bestleistung von Robert Louis Knecht mit 7026 Liegestützen übertrumpft. Ein Jahr später, am 1. September 1977, schaffte Henry C. Marshall sogar 7650 Liegestütze. Im Oktober 1980 toppte der Japaner Minoru Yoshida alle bisherigen Rekorde mit 10 507 aufeinanderfolgenden Liegestützen.

Was ist eigentlich ein Liegestütz?

Erinnern auch Sie sich noch dunkel an den Schulsport, bei dem Sie von Ihrem Sportlehrer immer wieder dazu angetrieben wurden, noch mehr Liegestütze zu machen? Eine solche Qual muss nicht sein. Liegestütze können wirklich Spaß machen und bringen eine gewaltige Leistungssteigerung mit sich: Durch den Push-up entwickeln Sie nicht nur Kraft in Oberkörper und Rumpf, er ist auch ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Deshalb wird der einfache Liegestütz im gängigen Fitnesstraining und vielen Sportarten als Basisübung durchgeführt, ebenso beim Militärtraining.



Der Liegestütz ist eine komplexe Kraftübung, die das Anheben und Absenken des Körpers durch die Arme ermöglicht, während man sich in einer nahezu horizontalen Lage mit Blick zum Boden befindet. Es arbeiten deshalb mehrere Muskelgruppen gleichzeitig zusammen und es finden mehr als zwei Gelenkaktionen bei der Bewegungsausführung statt. Mit den meisten komplexen Übungen schaffen wir deshalb die Grundlage unserer Muskelkraft, die wir für unsere alltäglichen Aktivitäten benötigen – und der Liegestütz ist da keine Ausnahme. Der Push-up ist die effektivste und einfachste Ganzkörperübung, die es gibt. Wenn Sie dem Sieben-Wochen-Plan folgen, werden Sie bald feststellen, wie leicht Ihnen die Alltagsbewegungen fallen werden.

Eine schnelle Internetrecherche wird Ihnen eine Menge Liegestützvarianten ausspucken. Der Einfachheit halber konzentriert sich mein Sieben-Wochen-Plan

jedoch auf den klassischen Liegestütz, bei dem Hände und Füße in Kontakt mit dem Boden bleiben. Mit Varianten für Fortgeschrittene können spezielle Muskelgruppen unterschiedlicher Körperbereiche gezielt trainiert werden – und das ist auch herausfordernder. Dazu mehr in Teil 3.

Wenn Sie derzeit noch keinen Liegestütz schaffen, blättern

Sie zuerst zum Vorprogramm ab Seite 133 für mögliche Alternativen. Wenn Sie diese Übungen absolvieren, sollten Sie ausreichend Grundfitness entwickeln, um sich schon bald an den Sieben-Wochen-Trainingsplan heranwagen zu können. Und der definitiv beste Punkt beim Liegestütztraining ist, dass Sie keine zusätzlichen Geräte benötigen, nur Ihren eigenen Körper und einen stabilen Untergrund. Den Liegestütz können Sie deshalb nahezu überall ausführen, um generell Kraft im Oberkörper zu entwickeln. Die Varianten ermöglichen es Ihnen außerdem, bestimmte Körperbereiche speziell zu trainieren.

Chung Kwong Ying aus China hat am 18. Mai 1986 insgesamt 2750 Handstandliegestütze gemacht. Am 22. Juli 2006 schaffte der nur sechs Jahre alte Lu Di 10 000 Liegestütze in nur drei Stunden und 20 Minuten.

Die beanspruchte Muskulatur

Einer der größten Vorzüge des Liegestützes und des Krafttrainings im Allgemeinen ist die Verletzungsprophylaxe. Nichts unterstützt die Skelettstruktur mehr als eine starke Muskulatur und das umgebende Bindegewebe. Diese Kraft wird nur durch regelmäßiges Training entwickelt. Außerdem wird durch eine moderate bis hohe Anzahl an Wiederholungen das Herz-Kreislauf-System



DER URSPRUNG DES LIEGESTÜTZES

Wenn auch vielfältige Varianten des Liegestützes bereits seit Jahrhunderten bekannt sind, ist der genaue Ursprung nicht klar. Manche glauben, dass der Liegestütz, so wie wir ihn heute kennen, eine Kombination zweier Yoga-Positionen ist: dem nach unten schauenden Hund (Adho Mukha Svanasana) und dem nach oben schauenden Hund (Urdhva Mukha Svanasana). Die Wurzeln des Yoga fanden ihren Ursprung bereits vor über 3000 Jahren.

Auch in der indischen Kultur, wo Ringkämpfer Hunderte Wiederholungen von Hindu-Liegestützen oder »Dands« – wie sie heute genannt werden – absolvieren, gibt es frühe Beispiele des Liegestützes. Mit Dands ent-



Nach unten schauender Hund

wickelt man eine extrem starke Oberkörpermuskulatur und Ausdauer. Sie werden daher schon seit vielen Jahren von Ringkämpfern im Training eingesetzt. Man sagt, dass der Große Gama, der erfolgreichste Pehlwani-Ringer aller Zeiten, jeden Morgen zu Beginn seines Trai-



Nach oben schauender Hund

nings mindestens 2000 Dands absolvierte. Der Begriff »Push-up« (engl. für Liegestütz) wurde in den Vereinigten Staaten zwischen 1905 und 1910 zum ersten Mal erwähnt. Etwa 40 Jahre später wurde in Großbritannien der Begriff »Press-up« aufgenommen.



trainiert. Und schließlich verbessert Krafttraining die Knochendichte, was wiederum das Verletzungsrisiko senkt.

Der Liegestütz wird oft als schwierig empfunden, weil die stabilisierende Muskulatur von Hüften und Schultern benötigt wird, um den ganzen Körper in Balance zu halten.

Durch den Liegestütz

werden aber sowohl die großen Muskeln des Schultergürtels als auch die kleinen, stabilisierenden gekräftigt. Die Schulter ist das beweglichste Gelenk im menschlichen Körper und muss vielfältige Aufgaben im täglichen Leben meistern: Hebe-, Druck- und Zugbewegungen werden von der Schulter aus initiiert. Daher hilft der Liegestütz, die benötigte Kraft und Flexibilität zu entwickeln, die für den großen Bewegungsspielraum der Arme und Hände erforderlich ist. Das ist wichtig, denn das Schultergelenk ist extrem instabil und dadurch besonders anfällig für Ausrenkungen (Luxationen) und andere Verletzungen im Schulterbereich.

Es sind aber noch jede Menge anderer Muskeln beim Ausführen eines Push-ups beteiligt:

Großer Brustmuskel (Musculus pectoralis major):

Der große Brustmuskel ist ein fächerförmiger Muskel im oberen Brustbereich. Eine beeindruckende Brust ist mit Sicherheit das Ergebnis eines gut definierten Brustmuskels. Der Brustmuskel ist für drei Funktionen des Oberarmknochens verantwortlich: für die Rotation (ähnlich wie beim Armdrücken), für die Flexion (Beugung; wie beim Heben oder Werfen) und für die Abduktion (seitliches Anheben des Arms).

Trizeps (Musculus triceps brachii): Der Trizeps ist ein großer Muskelstrang, der sich auf der Oberarmrückseite befindet und für das Strecken des Arms verantwortlich ist. Der Trizeps macht etwa 60 Prozent der gesamten Oberarmmuskulatur aus. Wenn Sie Ihren Trizeps besonders stärken wollen, sollten Sie Liegestütze mit engem Griff ausführen (Seite 84–85 und 88–89).

Deltamuskel (Musculus deltoideus):

Der Deltamuskel besteht aus drei Teilen, nämlich dem vorderen, mittleren und hinteren Anteil, und ist für eine gewölbte Kontur der Schulter verantwortlich. Wenn auch Liegestütze nicht



hauptsächlich den Deltamuskel trainieren, so hat die Kräftigung dieses Muskels doch einen wichtigen Nebeneffekt: Er ist nämlich an allen Bewegungen des Oberarms, wie dem Heben und Rotieren, beteiligt.



Vorderer Sägezahnmuskel (Musculus serratus anterior): Dieser Muskel setzt an den oberen Rippen seitlich der Brust an und ist für die Protraktion, das Vorziehen des Schultergürtels, verantwortlich. Klassische Liegestütze helfen, diesen Muskel aufzubauen, der manchmal auch als »Boxermuskel« bezeichnet wird.

Gerader Bauchmuskel (Musculus rectus abdominis):

Der gerade Bauchmuskel ist ein großer gerader Muskel auf der Vorderseite des Bauches, der die Muskulatur der Wirbelsäule unterstützt. Wird beim Liegestütz der gerade Bauchmuskel gedehnt, kontrahieren gleichzeitig die unteren Rückenmuskeln. So wird der Körper stabilisiert und Kraft im Rumpf aufgebaut.

Großer Gesäßmuskel (Musculus gluteus maximus):

Er ist der größte Gesäßmuskel und hauptsächlich dafür

verantwortlich, den Rumpf in einer aufrechten Position zu halten.

Bizeps (Musculus biceps brachii): Der Bizeps befindet sich auf der Oberarmvorderseite. Seine Aufgabe ist die Rotation des Unterarms und die Flexion (Beugung) des Ellenbogengelenks. Beim Liegestütz wird der Bizeps allerdings nicht signifikant trainiert.

Allgemein gesprochen helfen Liegestütze, Bewegungen aus dem Alltag effizienter und kraftvoller durchzuführen: Anheben, Tragen und Absetzen von Gegenständen, Haus- und Gartenarbeit – alles sollte Ihnen leichterfallen, wenn Sie die Herausforderung, dieses Trainingsprogramm wirklich durchzuführen, annehmen.

