

DIE GRUNDLAGE: ERRICHTEN SIE DIE SÄULE IHRER KRAFT

Wir haben die Vorstellung, dass Bewegungen von den Gliedmaßen ausgeht. Wenn wir uns ausstrecken, um etwas zu greifen oder vortreten, halten wir das für den Ursprung mit dem Resultat – wir haben etwas ausgestreckt; dafür haben wir unseren Arm benutzt. Wir sind vorgetreten, also haben wir mit unserem Bein gearbeitet. Unzählige Trainingsprogramme versprechen dickere Oberarme oder aufreizendere Beine als Ergebnis.

Bewegung beginnt jedoch im tiefsten Inneren unseres Körpers, dem Core Bereich unseres Oberkörpers. Menschen mit Amputation können noch funktionieren, weil ihre Cores heil geblieben sind. Erfrierungen beginnen an den Fingern und Zehen, Teile, die weit vom Core entfernt sind. Weil der Körper schützen möchte, was am wichtigsten ist, konzentriert er die lebensrettende Wärme auf die wichtigen Organe im Zentrum des Körpers.

Deshalb sprechen wir vom Oberkörper auch als von der Säule – sie ist das strukturelle Zentrum der Bewegung und des Lebens. Die Art, wie wir diese Säule, ihre Ausrichtung und Funktion pflegen, stimmt direkt mit der Gesundheit unserer Organe und dem Rest unseres Körpers überein. Alles steht in einer Wechselbeziehung.

Die Kraft der Säule, ist dementsprechend das Fundament der Bewegung. Genauer gesagt, es besteht aus Core, Hüften und

DIE SUPER SIEBEN

Das Core Training umfasst die folgenden sieben Elemente:

- 1. Movement Prep:** ein aktives Warmup-Programm, das die herkömmlichen Stretching-Übungen ablöst.
- 2. Prehab:** eine proaktive Einführung, um Sie vor Verletzungen zu schützen.
- 3. Medizinball-Programm:** eine Serie von Übungen zur Verbesserung der Hüft-, Core- und Schulterstärke und -stabilität.
- 4. Elastizität:** ein Element, das dem Körper hilft, Antriebskraft zu entwickeln und macht ihn elastisch, ähnlich wie ein Pogo-Stick.
- 5. Stärke:** ein neuer Ansatz des Abwehrttrainings, basierend auf Bewegungstraining zur Steigerung der Energie, Stabilität und Mobilität.
- 6. Energiesystementwicklung (ESE):** eine Abkehr vom traditionellen Cardiotraining, erzeugt gewaltige Energieschübe.
- 7. Regeneration:** eine Reihe von leichten Übungen, um die Erholung zu verstärken.

Übungen aus diesen Elementen werden in Trainingseinheiten für sechs Tage pro Woche zusammengefasst. Es gibt jedoch auch verkürzte Versionen für Leute, die auf Reisen sind oder nur wenig Zeit haben, zusammen mit Drei-Tages-Versionen für diejenigen, die einen leichten Einstieg in das Programm suchen. Wir werden an vier Tagen in der Woche hart trainieren (Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag) und uns Mittwoch und Samstag leichteren, regenerativen Aktivitäten widmen. Sie können die Tage auch optimieren, wenn Sie möchten, solange Sie sich nach jeweils zwei harten Trainingstagen einen Tag zur Regeneration gönnen.

Bevor wir zu den Details dieser Übungen kommen und wie sie organisiert sind, ist es wichtig, an die Notwendigkeit zu erinnern, eine perfekte Körperhaltung und eine athletische Position beizubehalten.

Eine athletische Position ist die perfekte Haltung mit leicht gebeugten Knien, den Hüften zurück und das Gewicht auf dem mittleren und vorderen Teil des Fußes. Nehmen Sie sich jetzt ein wenig Zeit, diese perfekte Haltung und athletische Position zu üben. Jetzt sind Sie bereit für das erste unserer sieben Elemente: Movement Prep.

HÜFTROLLEN

ELEMENT:

Movement Prep

ZIEL:

Aufbau von Mobilität und Kraft im Rumpf durch Trennung von Hüften und Schultern.

AUSGANGSPOSITION:

Legen Sie sich mit dem Rücken (Gesicht nach oben) auf den Boden, Arme und Schultern zur Seite flach ausgestreckt, Beine angewinkelt, Fersen berühren den Boden.

AUSFÜHRUNG:

Drehen Sie ihre angewinkelten Beine nach rechts, bis sie den Boden berühren, dann drehen Sie die Beine nach links.

TRAININGSTIPP:

Halten Sie Ihre Bauchmuskeln eingezogen und Schultern, Rumpf und Füße in Kontakt mit dem Boden.



DAS SOLLTEN SIE SPÜREN:

Streckung und Zusammenziehung der Core Muskeln.

SCHWIERIGKEIT 1:

Versuchen Sie die Drehung der Hüften 90 Grad mit angewinkelten Knien und vom Boden abgehobenen Füßen.

SCHWIERIGKEIT 2:

Führen Sie die Übung mit ausgestreckten Beinen aus.



CRUNCH MIT GEWICHT

ELEMENT

Training mit dem Physioball

ZIEL:

Entwicklung allgemeiner Core Stabilität und Kraft.

AUSGANGSPOSITION:

Legen Sie sich rücklings auf dem Ball, sodass Ihr gesamter Oberkörper auf ihm ruht. Versuchen Sie, mit Schulterblättern, Rücken und Gesäß den Ball zu berühren, sodass Ihr Bauch komplett gestreckt ist. Halten Sie die Gewichtsscheibe hinter Ihrem Kopf.

AUSFÜHRUNG:

Rollen Sie Ihre Hüften und die Brust gleichzeitig nach oben, während Sie Ihren Bauchnabel eingezogen halten, und richten Sie langsam den Oberkörper auf. Dann gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

TRAININGSTIPP:

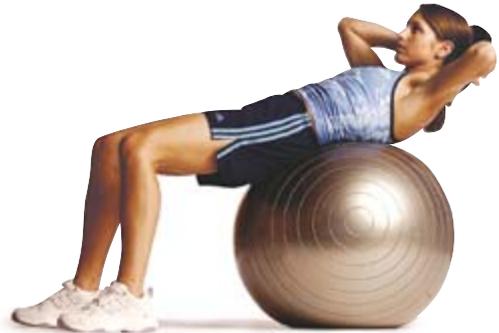
Krümmen Sie Ihren Oberkörper vollständig. Rollen Sie Ihre Brust und Ihre Hüften in Richtung Bauchnabel.

DAS SOLLTEN SIE SPÜREN:

Ein Ziehen im Bauch und im Core, gefolgt von einer Aktivierung der mittleren Bauchmuskeln.

STEIGERUNG:

Halten Sie die Gewichtsscheibe über Ihre Brust.



KNIE-BEUGER

ELEMENT:

Training mit dem Physioball

ZIEL:

Entwicklung allgemeiner Core- und Schulterstabilität sowie zur Streckung der Muskeln im unteren Rückenbereich.

AUSFÜHRUNG:

Gehen Sie in die Push-up-„Plus“-Position (Schulterblätter nach vorne gestreckt), sodass Ihre Schienbeine auf dem Ball liegen.

AUSFÜHRUNG:

Ziehen Sie Ihre Knie zur Brust, bis nur noch die Fußspitzen den Ball berühren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.

TRAININGSTIPP:

Halten Sie Ihren Bauchnabel eingezogen und die Schultern nach hinten gezogen. Sacken Sie nicht ein.

DAS SOLLTEN SIE SPÜREN:

Eine Aktivierung von Core und Schultern und ein Ziehen des unteren Rückens.



EINFÜHRUNG IN DAS CORE TRAINING

Schmerzen, mangelnde Kondition oder verspannt? Beginnen Sie hier!

Anfänger 1. bis 3. Woche (Fortsetzung)

REGENERATION

Übung	Kurz (7 Min.)	Lang (12 Min.)
Rolle / Oberschenkel	1 x 8@	1 x 10@
Rolle / IT-Bänder	1 x 8@	1 x 10@
Rolle /Quadrizeps, Leisten	1 x 8@	1 x 10@
Rolle / Gesäßmuskel	1 x 8	1 x 10
Rolle / Rücken, Lateralmuskel	–	1 x 10@
AIS Fersendehnen	–	1 x 10@
AIS Beinheben	1 x 8@	1 x 10@
AIS Beindehnen über Kreuz	1 x 8@	1 x 10@
AIS Beindreihen nach außen	–	11 x 10@
AIS Beindreihen in Bauchlage	1 x 8@	1 x 10@
AIS Schulterheben Seitenlage	1 x 8@	1 x 10@
Trizepsdehnen	–	1 x 10@
Dehnen im 90-Grad-Winkel	1 x 8@	1 x 10@
Bodendrücken	–	1 x 10@

GYMNASTIKBALL

Übung	Kurz (5 Min.)	Lang (10 Min.)
Seitliches Rollen	8@	12@
Russian Twist	8@	12@
Chrunch mit Gewicht	8	12
Kreuzstrecken liegend	-	20 Sek.
Umgekehrter Chrunch	-	12 @
Beckenheben	20 Sek.	20 Sek.
Hüftrollen	-	12@

ESD

Workout	Gesamt	Dauer / Zone
1 Aeorbic / Erholung	12 Min.	12 Min. / Z1 unterer Bereich
2 Aerobic / Erholung	20 Min.	20 Mib. / Z1 unterer Bereich

Zone 1 = 60–70% von 220 minus Alter

ZUSAMMENFASSUNG: ALLES WICHTIGE ZUM THEMA MENÜPLANUNG FÜR CHAMPIONS

1. Essen Sie öfter kleinere Portionen gleichmäßig über den Tag verteilt.
2. Die Aufnahme von Kohlehydraten sollte in Relation zu Ihren Aktivitäten stehen. Essen Sie „Glukosekorrekte“ Kohlehydrate, die bunt sind und über einen hohen Anteil an Ballaststoffen verfügen. Je weniger bearbeitet, je besser.
3. Nehmen Sie eine kleine Portion Proteine zu jeder Mahlzeit, zusammen mit ein paar „guten“ Fetten.
4. Wählen Sie Kohlehydrate, die reich an Ballaststoffen sind.
5. Trinken Sie vor dem Training einen Shooter und nach dem Training einen Shake.
6. Fügen Sie Multivitamine und Antioxidantien-Komplexe Ihrem täglichen Essen hinzu.
7. Trinken Sie ausreichend.
8. Frühstücken Sie jeden Tag.
9. Essen Sie häufig einen „Regenbogen“ – und: Je weniger Beine, je besser.
10. Mischen Sie zur Abwechslung verschiedene Nährstoffgehalte und Glukose-Reaktionen.

Wenn Sie Wasser substituieren, haben Sie kein Problem, vier Liter am Tag zu trinken. Trinken Sie zwei Gläser wenn Sie aufwachen, zwei Gläser zu jeder Mahlzeit und viel Wasser vor, während und nach dem Training. Wenn Sie hart trainieren, vor allem in wärmeren Regionen, werden Sie merken, dass Sie mehr als vier Liter brauchen.

Wahrscheinlich werden Sie Koffein gar nicht vermissen. Der Core Ernährungsplan hilft Ihnen, Ihren Blutzuckergehalt zu regulieren, damit Sie Ihren Energielevel halten können. Sie werden also kaum die Notwendigkeit verspüren, dass Sie Koffein als künstliche Energiequelle benötigen.

Glauben Sie nicht, dass Sport Drinks eine angemessene Alternative für Wasser sind,

vor allem nicht für Leute, die im täglichen Leben stehen. Tatsächlich sind die meisten mit Tonnen von glukosehaltigen Kohlehydraten angereichert, die den Blutzuckergehalt anheben und viel zum Aufbau von Körperfett beitragen.

Sport Drinks sind für Sportler, die länger und intensiver trainieren oder an Wettkämpfen teilnehmen. Diese Sportler müssen den Zuckergehalt sofort ersetzen. Aber die meisten von uns werden dieses Level nie erreichen.

Woher wissen Sie, ob Sie über genügend Körperflüssigkeit verfügen? Sehen Sie sich Ihren Urin an. Grundsätzlich lässt sich sagen: Je heller der Urin, desto besser sind Sie hydriert. Wir haben auf Seite 289 eine übersichtliche Tabelle für sie vorbereitet.

Aus irgendeinem Grund ist diese Tabelle im Athletes' Performance sehr beliebt. Da Männer gerne etwas auf der Toilette lesen, haben wir sie über die Urinale gehängt,

ähnlich wie in manchen Restaurants die Zeitung oder Anzeigen. (In den Damentoiletten hängen sie übrigens auch.)

Im Laufe dieses Programms möchte ich, dass Sie sich besser auf Ihren Körper einstellen. Entwickeln Sie ein besseres Gefühl dafür, wie er funktioniert und was ihn beeinflusst. Das Messen Ihrer Hydratation ist eine einfache Möglichkeit.

Machen Sie sich Farbkopien von dieser Seite und legen Sie sie in jedes Badezimmer Ihres Hauses. Sie werden es unmöglich finden, nicht auf diese Tabelle zu schauen. Ich habe Sportler, die mir erzählt haben, dass sie mit dieser Tabelle ihre Kinder trocken bekommen haben, weil sie es so lustig fanden, die Farbe ihres Urins mit der Tabelle zu vergleichen.

Aber ernsthaft, es ist nie zu früh, sich daran zu gewöhnen, viel Wasser zu trinken. Und wenn Sie bislang von Koffein, Soft Drinks und Alkohol gelebt haben, ist es nie zu spät, um es zu ändern.