

TRAINIEREN WIE IM KNAST 2

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

Paul »Coach« Wade

riva

-HAFTUNGS-AUSSCHLUSS-

Fitness und Körperkraft allein sind nicht genug; die Gesundheit muss stets an oberster Stelle stehen. Durch ein korrektes Training sollten alle drei laufend verbessert werden. In diesem Buch wird wiederholt die Wichtigkeit sicherer Trainingstechniken betont, aber jeder Mensch ist anders und hat andere Möglichkeiten und Grenzen. Seien Sie stets vorsichtig, und vergessen Sie nicht, dass Sie auf eigene Gefahr trainieren. Für Ihren Körper sind Sie allein verantwortlich; passen Sie gut auf ihn auf. Und denken Sie daran, das geplante Trainingsprogramm vorher mit Ihrem Arzt zu besprechen.

Dieses Buch ist ein Ratgeber und Fitnesshandbuch, jedoch keine Biografie. Namen, Geschichten und Lebensumstände der hier erwähnten Personen wurden zu deren Schutz abgeändert. Die in diesem Buch beschriebenen Übungen und die ihnen zugrunde liegenden Prinzipien aber sind real. Arbeiten Sie sie durch - und Sie werden unbesiegbar!

Für Pete H.

Du hast mir einen Computer gegeben, du hast alles
Korrektur gelesen, was ich je geschrieben habe,
und hast ein Konto für mich eröffnet, damit ich mir
mein Honorar abholen konnte. Am allerersten Tag
hattest du mir sogar einen Bleistift gegeben, damit
ich etwas zum Schreiben hatte. Ohne dich oder Stella
wäre dies alles nicht Wirklichkeit geworden.

Du bist wirklich mein Bruder einer anderen Mutter.

VORWORT

DIE VIELEN WEGE ZUR KRAFT

Nachdem ich über Krafttraining mehr als ein Dutzend eigene Bücher und buchstäblich Hunderte von Artikeln geschrieben habe, kann ich es mir endlich mal gemütlich machen und zum Buch eines anderen ein kurzes Vorwort beisteuern. In diesem Fall hat Paul Wade die Sache gestemmt (sofern ich diesen bildlichen Vergleich bei einem Buch über Old School Calisthenics überhaupt verwenden darf), und nachdem er sozusagen gute 300 Seiten vorgelegt hat, brauche ich ja eigentlich nur noch ein paar Worte dazuzuschreiben.



Dass Paul ausgerechnet mich um ein Vorwort bat, mag die Leser ebenso überraschen wie die Tatsache, dass ich seiner Bitte nachgekommen bin. Denn schließlich ist Paul der Typ, der *Trainieren wie im Knast* geschrieben hat, ein Buch, das Old School Calisthenics vorstellt, während ich der Autor von *Dinosaur Training* und anderen Büchern über Gewichtheben und Krafttraining bin.

»Wo also sind die Gemeinsamkeiten?«, werden Sie sich fragen.

Gut, ich werde sie gleich erläutern.

Beginnen wir mit dem Cover von *Dinosaur Training*. Es zeigt einen Old-School-Kraftsportler, der ein Fass hochstemmt. Das Foto stammt aus einer alten Kursanleitung zur Stärkung von Unterarmen und Griff, die von einem gewissen George F. Jowett geschrieben und verkauft wurde, einem Gewichtheber, Ringer, Kraftmenschen und Athleten vom alten Schlag, der vor ungefähr 100 Jahren Rekorde aufstellte und seine Kursanleitungen und anderen Bücher in den 1920er-Jahren unters Volk brachte. Wenn Sie seine Arbeiten kennen, wissen Sie, dass er einer der besten und anregendsten Autoren in der Geschichte der Körperkultur war und dass viele, die seinen Anleitungen jahrelang folgten, wirklich beachtliche Kraft entwickelten.

(Ein kurzer Hinweis: Jowetts bestes Buch, *The Key to Might and Muscle*, ist als hochwertiger moderner Reprint bei meinem Freund Bill Hinbern über www.superstrengthtraining.com erhältlich. Bill gibt auch die von mir erwähnte Anleitung für Unterarm- und Grifftraining heraus. Beides ist wirklich lesenswert.)

Jetzt, wo Sie das alles wissen, können Sie sich vielleicht vorstellen, wie überrascht ich war, als ich in der allerletzten Fassung von Pauls Manuskript für *Trainieren wie im Knast 2* den

Kraftmenschen mit dem schweren Fass entdeckte. Es ist zwar nicht dieselbe Zeichnung wie auf dem Cover von *Dinosaur Training*, aber die Abbildung stammt aus der Anleitung von Jowett.

Vielleicht ahnen Sie jetzt, warum ein leidenschaftlicher Gewichtheber dieses Vorwort schreibt.

Die eigentliche Gemeinsamkeit ist die Wertschätzung der Körperkultur nach alter Art und der Trainingsmethoden der Athleten und Kraftmenschen der Old School. Alle, die sich von ihren Besuchen im nächstbesten Fitnessclub spürbaren Kraftaufbau und effektives Muskeltraining erhoffen, begehen einen riesengroßen Fehler. Sie sammeln Hochglanzmagazine und ahmen die Übungen darin nach, sie pumpen ihre Muskeln in Maschinen auf, die in den 1970er-Jahren auf den Markt gekommen sind, sie spielen mit Cardiogeräten herum, sie befolgen immer neue Versionen von Super-Ultra-Muskelaufbau- und Fettverbrennungsdiäten, und nur allzu oft sehen sie sich bald nach jemandem um, der ihnen ihre erste Ration Anabolika verkauft.

Ich halte nichts von solchem Quatsch. Ich glaube an den Kraft- und Muskelaufbau nach alter Art. Ich glaube an Dinge wie harte Arbeit, vernünftige Trainingsprogramme und daran, dass das Ziel aller Anstrengungen lebenslange Kraft, Gesundheit und die Fitness des gesamten Körpers sein sollten. Ich glaube an die Trainingsanleitungen der Kraftmenschen alten Schlags, die ihre Blütezeit im Goldenen Zeitalter der Körperkraft erlebten – jene Epoche, die um 1890 mit der Entwicklung des frankokanadischen Kraftsports, mit Louis Cyr und dem herrlich bemuskelten und bemerkenswert starken Deutschen Eugen Sandow begann. Sie setzte sich in den 1930er- und 1940er-Jahren fort mit den unglaublichen Leistungen von Männern wie Tony Terlazzo, John Grimek, Steve Stanko, John Davis und anderen und reichte bis in die 1950er-Jahre hinein, in denen Athleten wie Reg Park, Tommy Kono, Doug Hepburn und Paul Anderson wirkten.

Paul Wade scheint ähnlicher Ansicht zu sein. Er erwähnt in *Trainieren wie im Knast* und in *Trainieren wie im Knast 2* viele der Männer, über die ich in meinen Büchern geschrieben habe. Ich habe nicht alle Namen im Kopf, aber wir huldigen beide der Kraft und der Leistungen von Sig Klein, John Grimek, Maxick, Doug Hepburn, Bert Assirati, George F. Jowett, Eugen Sandow und Thomas Inch. Und wie Paul Wade richtig feststellt, waren all diese Männer, die lange vor dem Zeitalter der Anabolika und anderer moderner Hilfsmittel Rekorde im Gewichtheben aufstellten, die heute nur noch sehr wenige nachzuzahlen vermögen, meisterhafte Gymnasten und Akrobaten, und sie kombinierten ihr Krafttraining mit fortgeschrittenen Calisthenics-Übungen.

Das also ist der gemeinsame Boden. Wir haben uns beide vom modernen Krafttraining abgewendet, das man korrekterweise eigentlich als modernes Bodybuilding bezeichnen sollte, und sind zur Körperkultur nach alter Art zurückgekehrt. Wir haben diese Entscheidung getroffen, weil die Old-School-Methoden funktionieren, die modernen dagegen nicht. Und beide wollen wir, dass SIE – der Leser – das machen, was funktioniert. Wir beide wollen, dass Sie Großes schaffen und jene Art von Kraft und Geschicklichkeit entwickeln, die die legendären Athleten des Goldenen Zeitalters kennzeichnete.

Sie halten in Ihren Händen ein Buch, das Ihnen helfen kann, beträchtliche Kraft aufzubauen. Nutzen Sie es mit Verstand – und werden Sie stark!

Mit kraftvollen Grüßen

Brooks Kubik

WARNSCHUSS

I've come here to chew bubblegum and kick ass ...
and I'm all outta bubblegum.

(in der deutschen Synchronfassung: Ich kam her, wollte Kaugummi kauen und ein paar Leuten in den Arsch treten ... und jetzt habe ich keinen Kaugummi mehr.)

Roddy Piper in *Sie leben* (John Carpenter, 1988)

Bevor Sie sich in diesen Stapel Notizen, Einfälle und gut gemeinte Ratschläge vertiefen, den einige Leute netterweise als »Buch« bezeichnen, hier ein paar warnende Worte:

Erstens: Wenn Sie nach Anfängerübungen für Kraft- und Muskelaufbau suchen, dann *nehmen Sie nicht dieses Buch*. Was Sie brauchen, steht im ersten Band, in *Trainieren wie im Knast*. Dort erkläre ich ausführlich, wie Gefängnisinsassen mithilfe von Eigengewichtsübungen maximale Kraft und Muskelentwicklung erreichen bzw. wie dies den Sträflingen früherer Zeiten gelang, die einsaßen, bevor Langhanteln, Bänke und Gewichtsscheiben in die Gefängnisse kamen.

Seit *Trainieren wie im Knast* in den Regalen der Buchgeschäfte steht, kommen immer wieder Fragen, die über das Grundlegende hinausgehen. Es sind Fragen wie:

- Was ist mit den Außenbereichen des Körpers? Dem Hals, den Unterarmen, den Waden?
- Wie trainiert man jene Muskeln, die seitlich am Körper liegen?
- Wie komme ich zu starken Gelenken?
- Wie können Athleten in Gefängnissen trotz der dortigen Kost so tolle Muskeln bekommen?
- Kennen Häftlinge irgendwelche Tricks, um mit Verletzungen fertigzuwerden?
- Wie sieht es im Gefängnis mit mentalem Training aus?

Die Antworten auf alle diese Fragen finden Sie in diesem Buch. Wenn Sie also genau diese Sachen wissen wollen, nehmen Sie es mit. (Aber bezahlen Sie es. Ich muss schließlich auch von irgendetwas leben!)

Und jetzt kommen wir zu meiner zweiten Warnung an meine potenziellen neuen Leser: Dieses Handbuch ist nicht wie die anderen Tausenden von Büchern über Kraft und Fitness, die im Internet oder in den Geschäften kursieren. Jene Bücher wurden von Typen mit Unmengen von Diplomen oder sogar Dokortiteln geschrieben, die alle ihre eigenen Websites und YouTube-Bereiche haben.

Ich bin keiner von denen.

Wenn Sie so Mist lesen wollen wie:

- Heben Sie fleißig Gewichte ...
- Machen Sie drei Zehnersätze ...
- Dehnen Sie ...
- Nehmen Sie täglich sechs Mahlzeiten zu sich ...
- Essen Sie möglichst viel Eiweiß ...

... dann verschwenden Sie mit der Lektüre dieses Buchs nur Ihre Zeit. Ich empfehle nichts von alledem, sondern rate meist zum genauen Gegenteil davon.

Ich sage es gleich: Ich habe keine Diplome, bin nicht staatlich geprüft, und ich bin nicht auf YouTube zu finden. Ich behaupte nicht, einen Abschluss in Ernährungswissenschaften oder Kinesiologie zu besitzen. Wenn Sie auf Derartiges Wert legen, werden Sie hier nicht fündig.

Alles, was ich weiß und kann, habe ich hinter Gittern gelernt. Ich habe fast 20 Jahre meines Lebens in einigen der härtesten Gefängnisse der USA verbracht. Ich bin darauf nicht stolz, und ich will es nicht verherrlichen, aber es ist nun einmal so. Ich kann Ihnen über die neuesten Kraftmaschinenmodelle oder aktuelle Forschungsergebnisse in der Ökotröphologie und der Biochemie leider gar nichts sagen und weiß auch nicht, welche Workout-Übungen gerade voll im Trend sind.

Ich will gar nicht behaupten, dass ich Ihnen Informationen liefern kann, die Ihr Personal Trainer gut findet. Alles, was ich will, ist, Ihnen so gut ich kann das zu vermitteln, was ich im Knast gelernt habe.

Behalten Sie das bitte im Hinterkopf, wenn Sie dieses Buch lesen, und regen Sie sich über meine Thesen und Ratschläge nicht auf. Wenn Ihnen das, was ich zu sagen habe, nicht gefällt, dann nehmen Sie es einfach nicht zu ernst. Gefällt es Ihnen aber, dann probieren Sie es aus, wenden Sie es an.

Bei uns hat es funktioniert. Wer weiß? Vielleicht funktioniert es ja auch bei Ihnen.

Paul Wade

1. EINLEITUNG

STECKEN SIE SICH SELBST INS KITTCHEN!

Stellen Sie sich den besten und härtesten Fitnessclub der Welt vor.

- Stellen Sie sich einen Club vor, in dem Männer – es gibt dort keine Frauen – so hart trainieren, als würde ihr Überleben davon abhängen. Eine politisch inkorrekte Umwelt, in der es nicht darum geht, niedliche Chippendales-Muskeln zu züchten oder Pokale zu gewinnen, sondern um animalische Kraft, rohe funktionelle Athletik und brutale Zähigkeit.
- Stellen Sie sich einen Club vor, in dem man gewöhnlich keinen Zugang zu schicken neuen Maschinen hat, die einen von den anstrengenden Eigengewichtsübungen ablenken könnten. Ein Club ohne Saftbar oder Klimaanlage. Ein Club, in den Sie buchstäblich eingesperrt sind, damit Sie schwitzen, ackern und kämpfen, was das Zeug hält. Es gibt kein Publikum, kein Lob, gar nichts – außer Ihren eigenen Muskeln und Ihrem Verstand.
- Stellen Sie sich vor, dieser Club wäre von den kurzlebigen Fitnessmoden unserer Zeit abgeschnitten, sodass nur die Konzentration auf das tägliche Training zählt, das schnelle und spürbare Ergebnisse erzielt.

Versuchen Sie sich vorzustellen, was Sie an einem derartigen Ort alles über sportliches Training lernen könnten und darüber, aus welchem Holz Sie tatsächlich geschnitzt sind.

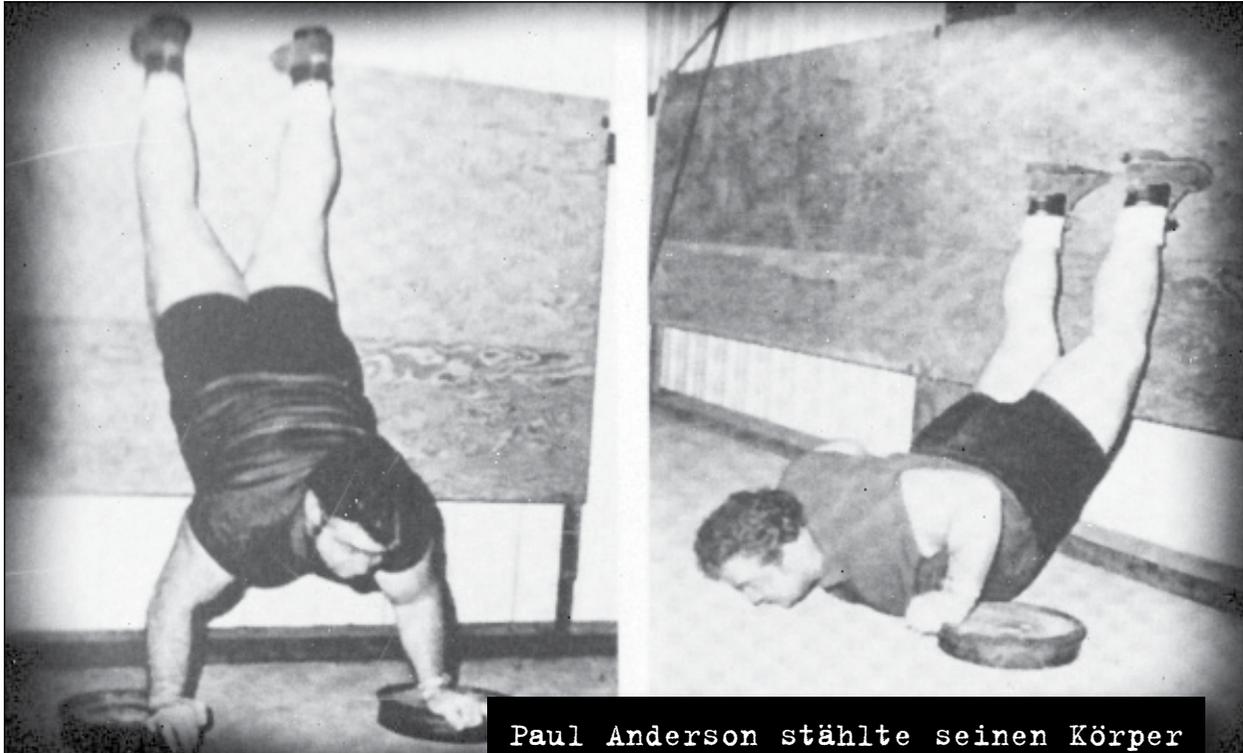
Nun, diesen Club gibt es wirklich. Er nennt sich staatlicher Strafvollzug, oder in der Umgangssprache: Gefängnis.



Die Entwicklung von Trainingsmethoden im Gefängnis

Viele inhaftierte Athleten – und insbesondere solche, die länger hinter Gittern bleiben müssen – schauen sich ihre Trainingsmethoden bei älteren Insassen ab, die sie ihrerseits von Männern übernommen haben, mit denen sie früher Zelle oder Hof teilten. Als Folge davon sind Gefängnisse so etwas wie Zeitblasen, die keinen Kontakt zur Sportwelt draußen haben. Dadurch bleiben die Trainingsmethoden der Gefängnisinsassen rein und funktional. Sie bauen auf Zähigkeit auf und zielen eher auf Ergebnisse ab als auf Ästhetik und Trends. Ohne Ausrüstung und ohne den Einfluss neuer Moden wenden sich die Häftlinge zwangsläufig den alten, in der Außenwelt vergessenen, hinter Gittern jedoch immer wieder bewährten Methoden und Techniken zu, die bereits Jahrhunderte vor der Erfindung von Anabolika aus Männern Supermänner machten.

Athleten hinter Gittern müssen gleichzeitig auch innovativ sein und für sich immer neue Trainingsmethoden und -strategien erfinden, die draußen einfach nicht existieren. Echte Knastathleten, die jahrzehntelang ohne Unterbrechung in ihrer Zelle trainiert haben, könnten Ihnen viel beibringen. Sie kennen Geheimnisse und Tricks, die Sie niemals in Hochglanzmagazinen finden werden und die auch ein hoch bezahlter Personal Trainer unter Garantie nicht kennt!



Paul Anderson stählte seinen Körper mittels negativer Liegestütze.

Mein Gefängnistraining

Es gibt unglaublich viele Dinge, von denen ich nichts verstehe, aber mit dem Trainieren hinter Gittern, und insbesondere mit Eigengewichtsübungen, kenne ich mich sehr gut aus. Ich habe fast 20 Jahre meines Lebens in Gefängnissen verbracht. Meine »Karriere« begann in San Quentin wegen Drogenvergehen; später wurde ich in ein Bundesgefängnis »befördert«, weil ich zwischen meinen Gefängnisaufenthalten gedealt hatte. Ja, so war es, und ich bin nicht stolz darauf. Jedenfalls aber habe ich in dieser Phase meines Lebens ungefähr eine Viertelmillion Liegestütze und ungefähr ebenso viele Kniebeugen mit eigenem Körpergewicht gemacht.

Im Gefängnis wurde das Trainieren für mich zu einer wahren Besessenheit, einer Obsession. Es half mir, einen klaren Kopf zu bewahren – und wahrscheinlich auch, gesund zu bleiben. Ich lernte von den unterschiedlichsten Menschen: von ehemaligen US-Navy-Seals, von Marines, von Karatemeistern ... Ich übernahm, so viel ich konnte, von älteren Mithäftlingen, die in ihren Zellen Übungen mit eigenem Körpergewicht praktizierten, als handle es sich um eine Religion.

Im Laufe der Jahre meisterte ich die Kunst der Eigengewichtsübungen, die von Häftling zu Häftling weitergegeben wurde, und begann, andere Häftlinge auszubilden. Mein System ist das authentischste (und effektivste) Destillat des älteren traditionellen Gefängnis-Calisthenics. Es besteht aus Eigengewichtsübungen, es ist minimalistisch, weil es ohne Ausrüstung auskommt, es ist progressiv und brutal intensiv. Aber Gefängnistraining muss einfach so sein.

Konditionstraining im Knast

Der Ansatz, den ich hinter Gittern entwickelte, ist das Gegenteil von dem, was draußen gepredigt wird. Die meisten modernen Trainer betrachten Calisthenics als eine »leichte« Tätigkeit, als eine Art Aufwärmübung. Für Gefängnisathleten dagegen baut Calisthenics auf Kraft auf.

Kalisthenische Übungen sind sozusagen das Fundament. Sie können mithilfe meiner Methoden Ihre Ausdauer stärken und ein Gleichgewichtsgefühl und eine Beweglichkeit erreichen, die olympischem Niveau entsprechen. Doch Kraft ist der Eckstein, und das muss auch so sein. Man kann auf der Basis von Liegestützen mit Klatschen keine Schnellkraft aufbauen, wenn man nicht solide, durch regelmäßiges Liegestütztraining gekräftigte Muskeln und Sehnen besitzt. Ohne Kraft als Grundvoraussetzung kann man nicht stundenlang und verletzungsfrei Burpees machen, um seine Ausdauer zu trainieren. Deshalb bilden die einfachsten Übungen, die Hardcore-Übungen – die sechs Grundübungen meiner Methode –, den Kern meines in *Trainieren wie im Knast* beschriebenen Systems. Alles baut auf den *Big Six* auf (siehe Tabelle hier unten).



Größer und stärker werden – für Fortgeschrittene

In meinem ersten Buch *Trainieren wie im Knast* drehte sich alles um die sechs Grundübungen: die *Big Six* und ihre Progressionen sowie einige nützliche Varianten. Dieses zweite Buch baut darauf auf und widmet sich weiterführenden Calisthenics-Übungen.*

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen für Fortgeschrittene sollen die *Big Six* keineswegs ersetzen. Der Aufbau von Kraft und Muskeln kommt nicht durch neue Tricks, komplexe Techniken oder pseudowissenschaftliche Ansätze zustande. Das ist alles nur Augenschwermerei. Echte körperliche Weiterentwicklung entsteht durch gleichmäßige, disziplinierte, progressive Beschäftigung mit den Grundübungen, die Sie sich aus dem ersten Buch angeeignet haben. Diese Grundübungen und ihre Varianten ermöglichen Ihnen, Ihre Trainingseinheiten kreativ zu gestalten. Sie können die Ausmaße Ihrer Sätze verändern, Ihr Tempo, Ihr Programm usw. Glauben Sie mir: Sie können sich mit dem Buch ein Leben lang sinnvoll beschäftigen.

Doch wenn Athleten Fortschritte machen, drängen sich ihnen gewisse Fragen auf. Diese lassen sich in drei Kategorien einteilen:

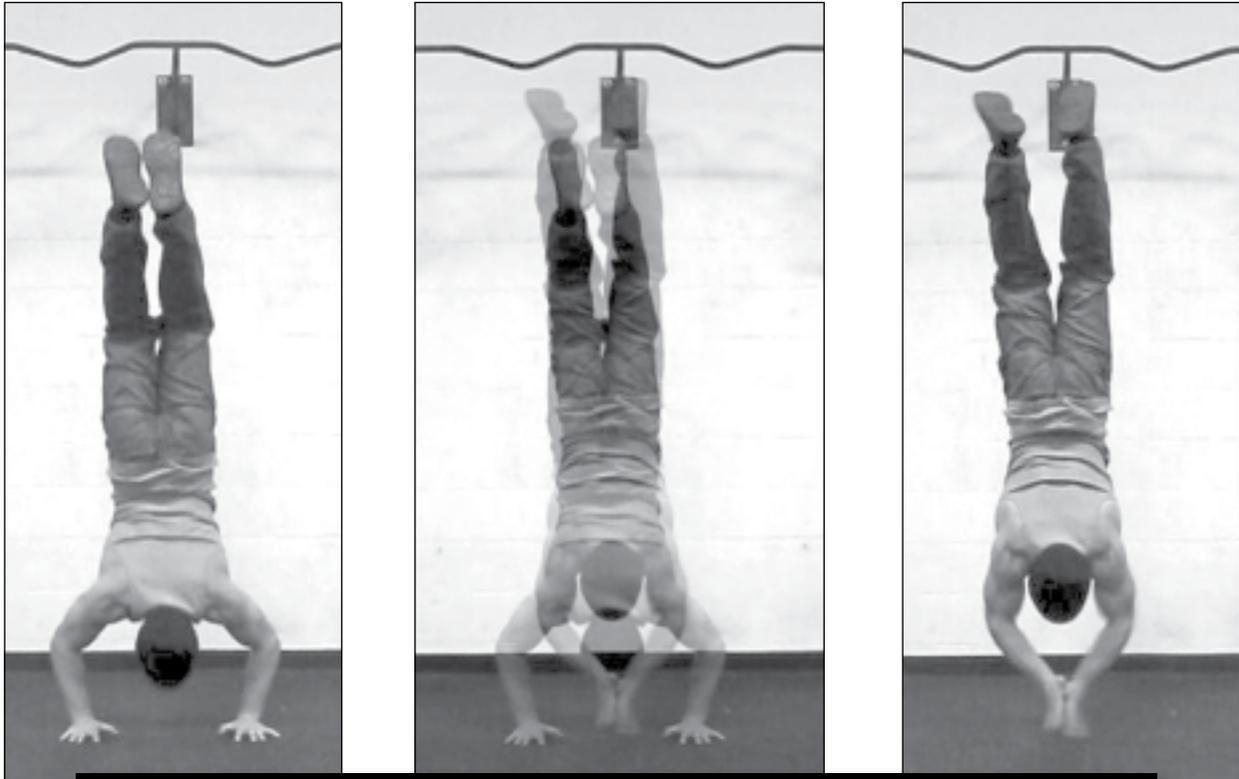
1. **Spezialisierungsgebiete:** *Griffkraft, Hals, Waden, seitliche Taille usw.*
2. **Gelenktraining:** *Sehnenkraft, Beweglichkeit, Beseitigung von Schmerzen usw.*
3. **Lifestyle:** *Abspecken, Erholung, Psychologie usw.*

Um diese drei Themenbereiche wird es in diesem Buch gehen.

Teil I dieses Buchs trägt den Titel *Eiserne kleine Muskeln*. Aus *Trainieren wie im Knast* haben Sie viel über das Trainieren der wichtigsten Muskeln des Körpers und auch der kleineren Muskeln erfahren. Mitunter aber benötigen diese kleineren Muskeln – insbesondere der Unterarme, der seitlichen Taille, des Halses und der Waden – aus verschiedenen Gründen ein besonderes Training. Die Kapitel dieses ersten Teils bieten eine breite Auswahl an geheimen Tricks, Übungen und wenig bekannten Techniken und Ausrüstungsteilen, die diese gewöhnlich schwächeren Regionen des Körpers auf Superheldenniveau heben. Alles, was ich in *Eiserne kleine Muskeln* beschreibe, habe ich im Knast gelernt, sodass auch dieses Kapitel meinem Motto »Große Wirkung trotz geringer Ausrüstung« treu bleibt.

Eines der am stärksten vernachlässigten Gebiete der modernen Körperkultur ist das Trainieren der Gelenke. Das macht sich besonders dann bemerkbar, wenn man schwerer und stärker geworden ist: je fortgeschrittener ein Athlet, desto schwerer die Last, die Gelenke und Sehnen zu tragen haben. Aufgepumpte Bodybuilder haben oft dicke Muskeln, gleichzeitig aber schwache, schmerzende Gelenke. Durch ihr Gewicht sind ihre Bewegungen steif und unnatürlich geworden, und ihr Bindegewebe neigt zu Verletzungen. Und genau hier kann Calisthenics helfen. Old School Calisthenics stärkt Gelenke und Sehnen und baut sie auf, anstatt sie abzunutzen.

* Ursprünglich wollte ich mein gesamtes Trainingssystem in ein einziges Buch stopfen, aber es war einfach zu viel. Deshalb haben wir es mit zwei Büchern versucht. Es kam mir sinnvoll vor, die Grundübungen im ersten Band vorzustellen und die Fortgeschrittenenübungen im zweiten. Wenn Sie, meine lieben Leserinnen und Leser, mehr über die Überlebensathletik und die Dynamik erfahren wollen, werden wir diesen Themen eigene Bände widmen.



Trainieren wie im Knast bringt Athleten von Welt-niveau hervor. Jeder weiß, dass Eigengewichtsübungen die Ausdauer fördern, aber darüber hinaus auch Muskelaufbau und Schnellkraft. Handstand-Liegestütze mit Klatschen erfordern übernatürliche Kraft.

In Teil II dieses Buchs, *Kugelsichere Gelenke* genannt, erkläre ich Ihnen, wie Sie Ihre Gelenke stärken und die lästigen Schmerzen loswerden – und zwar für immer. Außerdem weihe ich Sie in die traditionellen Gefängnis-Dehnungsübungen ein. Aber Vorsicht! Vermutlich ist das, was ich Ihnen erkläre, das genaue Gegenteil von dem, was Sie draußen gehört haben. In Teil II lernen Sie auch die *Trifecta* kennen, mein lange geheim gehaltenes Trainingsprogramm, das nur ein paar Minuten täglich in Anspruch nimmt und Ihnen dafür funktionelle Mobilität und optimale, gesunde Gelenke beschert.

Um ein wirklich fortgeschrittener Athlet zu werden, braucht es etwas mehr als nur regelmäßiges Training. In Teil III, *Weisheiten aus Block G*, werden wir uns mit jenen Bereichen im Leben eines Athleten befassen, die außerhalb der Trainingseinheiten liegen. Ich bin weder dafür qualifiziert, als Personal Trainer noch als Lebensberater aufzutreten, aber ich kann das an Sie weitergeben, was ich als Häftling über diese Themen gelernt habe. Im Einzelnen geht es um:

- die Gefängniskost
- den Wert einer geregelten Lebensführung («Leben nach der Klingel«)
- die Bedeutung langer Schlaf- und Erholungsperioden
- mentale Kontrolle (das Zähmen der Dämonen)
- die Vorteile einer gesunden Lebensführung
- Selbstheilungskräfte

Zum Ausklang befassen wir uns mit der Rolle des Verstands beim Training. In den meisten Kraftsportbüchern wird die Rolle unseres Verstands kaum oder gar nicht berücksichtigt. Ich glaube, es liegt daran, dass die Menschen, die draußen leben, so vieles haben, das sie von der altmodischen Kunst der Introspektion ablenkt. Als jemand, der gezwungen war, Tausende von Nächten allein in einem Raum zu verbringen, mit den eigenen Gedanken und den Erinnerungen an begangene Fehler als einziger Gesellschaft, weiß ich einiges über die Streiche, die unser Verstand uns spielen kann. Ich habe aber auch einige der Strategien gelernt, mit denen man sich dagegen wehrt. Ich hoffe, dass Ihnen das, was ich darüber sage, bei Ihrem eigenen Training helfen wird.

Dieses Buch enthält außerdem ein Bonuskapitel. Seit ich aus dem Gefängnis herausgekommen bin, werde ich oft nach den Gewichtstraining- und Bodybuildingmethoden gefragt, die Häftlinge anwenden, wenn sie Zugang zu schwerem Gerät haben. Viele Leute scheinen von diesem Thema fasziniert zu sein. Obwohl ich mehr für die älteren Methoden des Calisthenics bin, habe ich für diese Leute am Ende des Buchs ein Extrakapitel angefügt. Es heißt *Gewichtheben im Knast* und wird all Ihre diesbezüglichen Fragen beantworten.

Licht aus!

Wissen Sie, was der größte Fehler ist, den die meisten Bodybuilder und Kraftsportler machen? Sie sind wankelmütig. Sie wechseln von einer Methode zur nächsten über, sie hüpfen von einem System zum nächsten, sie unterbrechen ein Trainingsprogramm sofort, wenn ein neues in Mode kommt. Diese Unbeständigkeit kommt einem Trainingsselfmord gleich. Einige der erstaunlichsten Athleten der Welt sind Häftlinge, die allein in ihren Zellen trainieren. Ihre sportliche Überlegenheit ist nicht durch ihre Gene zu erklären, nicht dadurch, dass sie von Weltklassesporttrainern betreut werden, und ganz bestimmt nicht durch ein sensationelles Ernährungsprogramm oder geheimnisvolle Nahrungsergänzungsmittel. Nein, diese Jungs werden deshalb die Besten, weil sie nur die eine Trainingsmethode kennen und anwenden können.

Je weniger Sie wechseln und mixen, je weniger Sie sich auf modischen Kram einlassen und je mehr Sie sich auf Grundübungen konzentrieren, desto bessere Ergebnisse werden Sie erzielen. Und das stimmt auch dann noch, wenn Sie das Fortgeschrittenenniveau erreichen. Wenn Sie kräftiger und besser werden, sollten Sie immer noch der Versuchung widerstehen, neue Elemente in Ihr Training zu integrieren. Überlegen Sie, für welche Bewegungsabläufe Ihr Körper gebaut ist, und halten Sie diese ein. Unser Griff war ursprünglich dazu gedacht, uns die Fortbewegung in den Baumkronen zu erleichtern. Wenn Sie den stärksten Griff erzielen wollen, den Ihre Gene ermöglichen, dann werfen Sie all das Griffspielzeug weg, und hängen Sie sich irgendwo auf – natürlich an den Fingern! Sie wollen schlanker werden? Vergessen Sie all die Pillen und Pülverchen, die das angeblich bewirken sollen, und halten Sie die drei täglichen Mahlzeiten ein, die man im Knast vorgesetzt bekommt.

Ist die Ansage rübergekommen? Cool. Dann sperren Sie sich jetzt mal ein, und fangen Sie an zu trainieren!