

MAT FRASER

5X FITTEST MAN ON EARTH

MIT SPENSER MESTEL

**HW
PO**

**HARD WORK
PAYS OFF**

Das ultimative Mindset für mehr Kraft,
Ausdauer und Schnelligkeit

Die persönlichen Rekorde des CrossFit-Games-Champions

PRESS: 95 kg

SNATCH: 143 kg

MAXIMALE ANZAHL
RING MUSCLE-UPS: 28

CLEAN AND JERK: 172 kg

FRIENDLY FRAN: 3:08

FRONT SQUAT: 193 kg

MAXIMALE ANZAHL
STRICT HANDSTAND
PUSH-UPS: 50

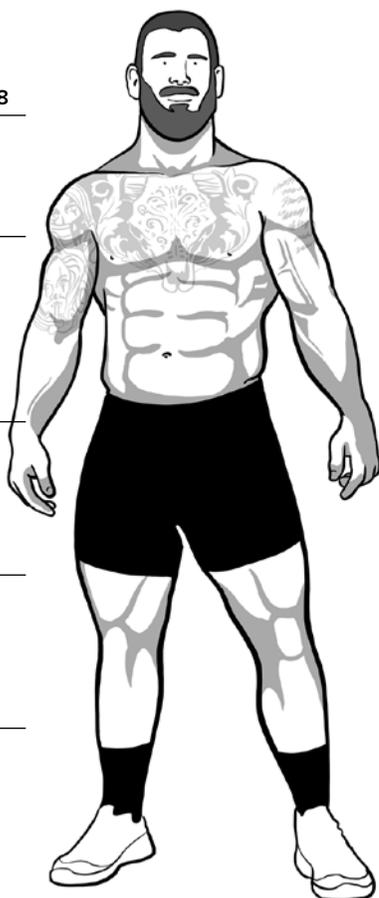
BACK SQUAT: 223 kg

BENCH PRESS: 159 kg

DEADLIFT: 243 kg

MEILE: 5:00

1 KM RUDERN: 2:55,20



Einleitung

Die Entscheidung, nach der Saison 2015 meine Wettkampfkariere fortzusetzen, scheint rückblickend naheliegend zu sein, aber damals, am Ende der CrossFit Games, sah ich das noch völlig anders.

Als ich nach dem letzten Event im Stadiontunnel auf einem Rollwagen lag und nach Luft rang, ging ich in Gedanken alle Fehler durch, die ich während des Wettbewerbs gemacht hatte. Einige waren rein körperlicher Art gewesen. Ich konnte nicht sprinten. Ich konnte kaum schwimmen. Von allen Teilnehmern im Starterfeld hatte ich einen der schwächsten Deadlifts.

Aber die schlimmsten Fehler hatten sich in meinem Kopf abgespielt. Als wir im achten Event das 254 Kilogramm schwere »Pig« über das Fußballfeld wuchten mussten und ich einfach nicht die richtige Technik fand, geriet ich in Panik. Ich benutzte hauptsächlich meinen Bizeps, verausgabte mich völlig und büßte einen Großteil meines Vorsprungs ein. Im letzten Event erlitt ich einen weiteren Rückschlag. Nachdem ich einen Handstand-Push-up nach dem anderen vermässelt hatte, kam mir zu keinem Zeitpunkt die Idee, eine Pause einzulegen, mich neu zu sortieren und den Abstand der Parallettes zu verändern. Und so scheiterte ich ein ums andere Mal, und dann brachte es auch nichts mehr, als ich am Air Bike und am Rudergerät meine letzten Kräfte mobilisierte. Zwei Jahre in Folge landete ich auf dem zweiten Platz.

Ich war enttäuscht, gedemütigt und wollte alles hinwerfen. Ich wusste, dass ich nur deshalb verloren hatte – oder genauer gesagt: an mir selbst gescheitert war –, weil ich in der Vorbereitung oft den Weg des gerings-

ten Widerstands genommen hatte, und wenn ich die Games gewinnen wollte, würde ich vollen Einsatz leisten müssen. Das bedeutete natürlich mehr Training zu Hause in meinem kleinen Kraftraum, ganz alleine, ohne dass mir jemand aufmunternd auf den Hintern klopfte und mich lobte. Ich musste außerdem damit aufhören, mich selbst für einen Spezialisten in allen Disziplinen zu halten, und neue Trainer finden, die mir halfen, meine Schwächen zu beseitigen; genau aus diesem Grund würde der erste Schritt für ein Comeback so brutal werden. Ich musste das tun, was ich nach jedem Wettbewerb tat: Videoaufzeichnungen durchgehen und eine Liste mit allen meinen Fehlern anfertigen. War es mir wirklich so wichtig, die Games zu gewinnen?

Ich will damit sagen, dass das für mich nicht der erste geplatzte Traum gewesen wäre. Nach einem Jahrzehnt als Gewichtheber und mehreren Jahren am Olympic Training Center war mir der Sprung in die Nationalmannschaft verwehrt geblieben, und diese Niederlage hatte ich schließlich auch weggesteckt, oder? Außerdem hatte ich einen Universitätsabschluss, und obwohl ich mein Sommerpraktikum bei einem Luftfahrtunternehmen schrecklich fand, war ich mir sicher, dass ich eine Anstellung als Ingenieur finden würde, die mir Spaß machte. Wenn ich wollte, konnte ich sogar nach Alberta zurückkehren und dort auf den Ölfeldern arbeiten.

Ich musste mich nicht jeden Tag im Kraftraum kaputtmachen. Ich musste mich nicht ständig auf dem Rudergerät abrackern und Intervalle trainieren, die so intensiv waren, dass ich anschließend im wahrsten Sinne des Wortes in einer Schweißblase saß. Ich musste nicht mein ganzes Leben auf ein einziges Ziel ausrichten: den Sieg in den CrossFit Games.

Ich sehnte mich nach einem normalen Leben. Ich wollte den Jungesellenabschied meines Kumpels feiern und ohne schlechtes Gewissen

auch einmal ein Training ausfallen lassen, ich wollte jederzeit meine Freundin in Rhode Island besuchen und ich wollte an meinen trainingsfreien Tagen Wasserski fahren und nicht den halben Tag auf einem Lacrosse-Ball verbringen, weil meine Muskeln so verspannt waren.

Ich bin sicher, dass dir diese Ausreden bekannt vorkommen. Sie sind die Sprüche, mit denen du dich selbst beruhigst, wenn du zu müde bist, um rechtzeitig zum 7-Uhr-Workout zu erscheinen, oder wenn du zu verkatert bist, um auch nur daran zu denken, am Sonntagmorgen dein Krafttraining zu absolvieren. Diese Ausreden macht jeder, und für mich waren sie in der Saison 2015 zur Gewohnheit geworden.

Aber dann veränderte ich mich. Als ich nach dem letzten Event auf dem Rollwagen lag und mit den Tränen kämpfte, als die anderen Teilnehmer scharenweise an mir vorbeizogen, da wusste ich, dass ich mich nie wieder so schlecht fühlen wollte wie in jenem Augenblick. Um diese Möglichkeit auszuschließen, hatte ich zwei Möglichkeiten: meine CrossFit-Karriere zu beenden und mir einen Bürojob zu suchen.

Oder ich änderte meine Einstellung von Grund auf. Bei jeder Entscheidung würde ich mich künftig fragen müssen, ob ich damit meinem Ziel näherkam, die CrossFit Games zu gewinnen. Nein? Dann würde ich es bleiben lassen.

Und jetzt, nach acht Jahren in diesem Sport, bin ich der erfolgreichste CrossFit-Athlet aller Zeiten. Ich habe in den Games mehr Events (29) und mehr Titel (5 in Folge) gewonnen als jeder andere, noch dazu mit dem größten Punkteabstand zur Konkurrenz.

Es mag einige Sportler geben, die mich in einem Workout schlagen, aber niemand kann von sich behaupten, ein besserer Allround-Athlet zu sein als ich. Gewichtheben, Geräteturnen, Kettlebells, Laufen, Schwimmen, Rudern, Strongman: Ich habe alle Disziplinen kompromisslos trai-

niert, deshalb musst du jetzt keine Vermutungen anstellen, wie man dabei am besten vorgeht.

Während meiner aktiven CrossFit-Laufbahn hätte ich diese Informationen niemals preisgegeben, weil ich den anderen Athleten keine Hilfeleistung geben wollte. Aber weil ich beschlossen habe, mich vom Profisport zurückzuziehen, kann ich dir erzählen, wie ich meinen Körper vorbereitet und meinen Geist trainiert habe.

Dir ist sicher klar, dass das nicht leicht war. Nach den Games 2015 kaufte ich mir ein eigenes Pig und trainierte jeden Abend damit, nachdem alle anderen bereits nach Hause gegangen waren. Das Hantieren mit der 254 Kilogramm schweren Matte stellte für meine Hände eine solche Belastung dar, dass ich zum Arzt ging und Röntgenbilder machen ließ. Er dachte, ich hätte mit den bloßen Fäusten gegen eine Wand geschlagen.

Abgesehen von einigen Wochen Auszeit, die ich im August nahm, verlief mein Alltag in den vergangenen fünf Jahren sehr eintönig: Ich wachte früher auf, als mir lieb war, verausgabte mich mit dem Air Bike, Schwimmintervallen und 40-minütigen AMRAPs, aß, schlief ... und am nächsten Tag ging alles wieder von vorn los.

Aber die Mühe hat sich in jeder Hinsicht gelohnt. Durch CrossFit lernte ich meine besten Freunde, Geschäftspartner und sogar meine Frau kennen. Durch CrossFit fand ich den Tätowierer, der mir meine Brust stach, durch CrossFit war ich in der Lage, die Welt zu bereisen und ein Haus zu kaufen. CrossFit ist außerdem eine der hilfsbereitesten Gemeinschaften, denen ich jemals angehört habe.

Als ich bei den Games auf der Wettkampffläche stand und versuchte, die Hantel in Bewegung zu versetzen und die letzten Wiederholungen zu schaffen, war ich oft so überhitzt, dass ich das Gefühl hatte, mein Kopf

wäre in einen Schraubstock geklemmt; in diesen schweren Momenten waren es die Fans, die mir halfen, über die Ziellinie zu kommen.

Was ich dir also sage, ist etwas, das du sicher schon gehört, aber vielleicht noch nicht vollständig begriffen hast: Harte Arbeit zahlt sich aus.

Wie du dieses Buch am besten nutzt

Nimm dieses Buch mit in den Krafraum

Betrachte dieses Buch als dein Trainingshandbuch, nimm es also mit in den Krafraum. Schreibe deine PR (persönlichen Rekorde) an den Seitenrand. Kreise die Techniken ein, die du noch lernen und üben musst. Und vor allem: Absolvieren die Workouts. Sie stammen aus meinen letzten fünf Jahren Vorbereitung auf dem Weg zum Sieg der CrossFit Games, und falls dir die Workouts am Ende der einzelnen Abschnitte nicht reichen sollten, findest du am Ende des Buches einen Anhang mit weiteren Workouts (wie auch ein Glossar mit Begriffen, die du vielleicht noch nicht kennst). Die Arbeit an der Deadlift-Technik, die Intervalle für den Beinschlag beim Schwimmen, die Kniehub-Übungen, die Scap Push-ups – sie alle halfen mir dabei, ein Champion zu werden.

Im Lauf des Buches wirst du gelegentlich auf eine Rubrik namens »Tagebucheintrag« stoßen. Wenn es ein Problem gibt, das ich lösen muss, schreibe ich so lange, bis ich auf eine Antwort stoße, und ich rate dir, dasselbe zu tun.

Unendlich skalierbar

Einer der größten Vorteile von CrossFit ist, dass dieser Sport »unendlich skalierbar« ist, dass also praktisch jeder – vom Anfänger bis zum Games-Athleten – am selben Workout teilnehmen kann. Nehmen wir zum Beispiel »Fran«, eines unserer berühmtesten Workouts. Ich mache es »Rx« (also unverändert), und das bedeutet: 21 Thrusters mit einer 43 Kilogramm schweren Langhantel und 21 Pull-ups, dann 15 Thrusters und 15 Pull-ups, und zum Schluss 9 Thrusters und 9 Pull-ups.

Dieses Workout soll aber ein All-Out-Sprint sein – ich schaffe es in etwa zwei Minuten. Wenn du also weißt, dass du für insgesamt 45 Thrusters 12 Minuten brauchst, solltest du dein Hantelgewicht reduzieren. Wenn du bisher maximal ein paar Klimmzüge geschafft hast, solltest du vermutlich ein Gummiband als Hilfsmittel benutzen. Und wenn du gerade erst mit CrossFit angefangen hast und dich fragst, was ein Thruster überhaupt ist, ist das auch nicht tragisch. Dann machst du stattdessen Air Squats und Jumping Pull-ups.

Auch wenn ich im Augenblick der weltbeste CrossFit-Athlet bin und dieses Workout vermutlich schneller und mit einem höheren Hantelgewicht schaffe als du, können wir alle gemeinsam trainieren – Games-Athleten, ambitionierte Freizeitsportler, durchschnittliche Breitensportler und Anfänger. Unsere Gewichte und Bewegungen sehen vielleicht anders aus, aber wir wollen uns alle verbessern, indem wir an denselben Dingen feilen: an schnelleren Übergängen, effizienteren Techniken, besseren Atemmustern.

Fortschritte erzielen

Ganz gleich, wie fit du bist, deine Fitness lässt sich immer steigern, und dieses Buch ist entsprechend strukturiert. Jeder Abschnitt beginnt mit den Grundlagen, die du vielleicht überspringen möchtest. Davon rate ich entschieden ab. Ich habe absichtlich die anspruchsvollsten Skalierungsoptionen weggelassen, weil selbst die besten Athleten ein solides Fundament aufbauen sollten, bevor sie in ihrem Programm voranschreiten.

Im Lauf der einzelnen Abschnitte nehmen die Skalierungsoptionen ab. Das ist beabsichtigt. Ich möchte dir die Fehler ersparen, die ich selbst gemacht habe, indem ich dich dazu zwingen, die Kraft, Ausdauer und Technik zu entwickeln, die für die Skalierung erforderlich sind. Wenn du zum Beispiel noch nie einen Parallette-Handstand-Push-up gemacht hast, musst du zuerst den strikten Handstand-Push-up üben.

Wenn es um das Hantelgewicht geht, das du benutzen solltest, wird in vielen Workouts ein Prozentsatz angegeben, der auf deinem One-Rep Max beruht, also dem Ein-Wiederholungs-Maximum beziehungsweise dem schwersten Gewicht, das du unter Ausführung einer bestimmten Bewegung ein einziges Mal heben kannst. Diese Zahl wird sich vermutlich verändern (und hoffentlich steigen), deshalb solltest du nach einigen Monaten den Test wiederholen und das Gewicht anschließend anpassen.

Andere Workouts gelten als CrossFit-Benchmarks, du solltest sie also in regelmäßigen Zeitabständen ausführen, um zu prüfen, ob und wie sehr du dich verbessert hast. Sie sehen bestimmte Gewichte für Männer und Frauen vor, die ich als Referenzwerte angebe. Weil sie für dich aber vielleicht nicht geeignet sind, werde ich auch meine Bestzeit für das Workout angeben, damit du ungefähr einschätzen kannst, wie lange du dafür

brauchen wirst. Dann kannst du eine Skalierung vornehmen, die an deinen individuellen Leistungsstand angepasst ist.

Vielleicht wirst du in den Workouts auf Bewegungen stoßen, die du noch nicht beherrschst. In »Mary« zum Beispiel kommen Handstand-Push-ups, One-Legged Squats (Pistols) und Pull-ups vor. Du kannst sie ebenfalls skalieren, indem du einen Blick auf die Übungen wirfst, die am Anfang des Kapitels vorgestellt werden, beispielsweise die Ring Rows, die du vor den Pull-ups gemeistert haben solltest.

Es ist eine Kunst für sich, ein Workout an sein Leistungsniveau anzupassen, deshalb wird dir das am Anfang vielleicht schwerfallen. Das ist völlig normal. Mit den Workouts im Anhang kannst du mehr üben. Es werden dort keine konkreten Gewichte genannt, sondern allgemeine Empfehlungen wie »leicht« oder »mittelschwer« gemacht, deshalb eignen sie sich hervorragend, um mit verschiedenen Trainingslasten zu experimentieren.

Dieses Buch enthält außerdem einige persönliche Erlebnisse und Lektionen, die ich gelernt habe. Ich hoffe, du kannst mit einigen von ihnen etwas anfangen.

1

Kraft

In meinen ersten fünf Jahren als Gewichtheber konzentrierte sich mein Training in jeder Hinsicht auf die Technik, also die korrekte Bewegungsausführung. Meine Startposition, die erste Zugphase vom Boden, die Bahnkurve der aufsteigenden Hantel – alles musste perfekt sein, und ich hasste diese Präzision. Ich fing mit dem Gewichtheben an, weil ich Muskeln aufbauen wollte, meine Technik war mir dabei ziemlich egal. Aber jetzt, beinahe ein Jahrzehnt nachdem ich diesen Sport an den Nagel gehängt habe, erkenne ich, wie wichtig dieses Fundament ist.

Wenn ich ein Workout sehe, weiß ich genau, wie ich meine Technik anpassen muss. Wenn das Hantelgewicht leicht und die Wiederholungszahl hoch ist, kann ich meine Bewegung verkürzen und die gesamte Ausführung beschleunigen. Wenn die Hantel schwer ist oder ich mich erholen muss, kann ich auf langsame, effiziente Einzelwiederholungen schalten. Und egal, ob ich frisch oder schon am Ende eines Workouts bin, ich muss mir keine Sorgen darüber machen, die Bewegungsstandards nicht zu erfüllen – die berüchtigte »ungültige Wiederholung«.

Technik allein reichte aber nicht aus, um mich ganz nach oben zu bringen. Als ich an den Olympia-Stützpunkt ging, war ich dort mit Abstand der schwächste Athlet, was schließlich dazu führte, dass ich mir den Rücken an zwei Stellen brach. Ab diesem Zeitpunkt und in meiner gesamten CrossFit-Karriere musste ich mich der Kraft widmen – und manchmal blieb alles

andere deswegen auf der Strecke. Es ist ein langer, sich ständig wiederholender Prozess, aber wenn man die beste Version seiner selbst werden will, braucht man Kraft und Technik.

Ich bin hier, um dir beides beizubringen.

Grundlagen

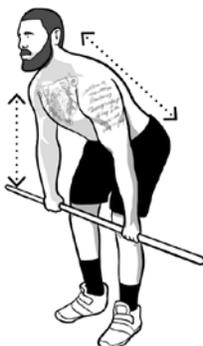
WORKOUT: *The Clean Starting Position*

15 Wiederholungen

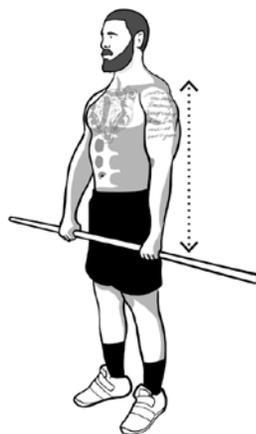
Ziehe ein PVC-Rohr vom Boden in den Hang



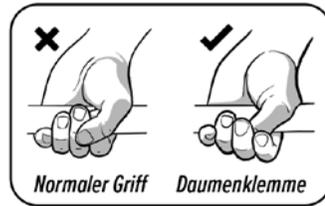
Das PVC-Rohr befindet sich über meinen Fußballen.



Die Brust ist über das PVC-Rohr gebeugt, mein Rücken ist gerade, meine Knie sind leicht gebeugt.



In der oberen Endposition sind meine Arme senkrecht zum Boden und die Schultern leicht vor dem Rohr.



Meine Karriere als Gewichtheber begann per Zufall. In der Mittelstufe waren mein bester Freund und ich im Football-Team, und einige Tage in der Woche durften wir mit den Jungs aus der Oberstufe Hanteln stemmen. Wir hatten kein festes Trainingsprogramm, sondern machten jedes Mal Bench Presses und Bizeps-Curls bis zum Muskelversagen. In jenem Alter wächst der Körper so schnell, dass man keine gute Technik braucht, um stärker zu werden. In fast jedem Workout erzielte ich neue persönliche Bestmarken.

In einer dieser Trainingseinheiten sah ein Football-Coach meine Begeisterung und empfahl meinem Vater, der ebenso wie meine Mutter an den Olympischen Spielen teilgenommen hatte, mich in einem Gewichtheber-Klub anzumelden. Damals hatte ich keine Ahnung, wie die Bewegungen eigentlich aussehen sollten, und ich wusste nicht einmal, dass ich bereits einen »Clean and Jerk« machte. Ich fand es einfach cool, die Hantel vom Boden und über meinen Kopf zu heben.

Als mein Vater und ich den Gewichtheber-Klub in Essex, Vermont, betraten, war das überhaupt nicht das, was ich erwartet hatte. Zunächst einmal sah niemand dort aus wie die Typen, denen ich am Muscle Beach beim Eisenpumpen zugesehen hatte. Sie wirkten gar nicht wie durchtrainierte Modellathleten, und viele von ihnen stemmten nicht einmal

Hanteln. Sie hielten vielmehr ein PVC-Rohr in ihren Händen und taten nichts anderes, als die Hüften zu beugen, den Rumpf nach vorn zu lehnen und sich anschließend aufzurichten. Hüften beugen und aufrichten. Ich sah nicht einmal eine Ablage mit Kurzhanteln, sondern nur einen schmalen Raum mit kahlen Wänden, abgehängten Decken und zwölf Plattformen aus unbehandeltem Sperrholz.

Ich hatte erwartet, so zu trainieren wie im Football – ohne Aufsicht, ohne Technik, mit einer möglichst schweren Hantel, die ich einfach fallen lassen konnte, wenn sie mir zu schwer wurde. Doch Coach Polakowski sagte mir, ich solle einen Besenstiel nehmen.

In den nächsten Wochen arbeitete ich ausschließlich an den Startpositionen für die beiden Disziplinen des olympischen Zweikampfs, die sich geringfügig voneinander unterscheiden: Beim Snatch (Reißen) muss man die Hantel in einer Bewegung über den Kopf bringen, während man beim Clean and Jerk (Umsetzen und Stoßen) die Hantel zuerst vom Boden auf die Schultern bringt und dann über den Kopf hebt.

