

PLASSEN
VERLAG

Fit mit **BEAR GRYLLS**

Functional Fitness
mit dem bekanntesten
Survival-Experten
der Welt

AUTOR DES **SPIEGEL** BESTSELLERS *Schlamm, Schweiß und Tränen*

Fit mit
BEAR
GRYLLS

**Functional Fitness
mit dem bekanntesten
Survival-Experten
der Welt**

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
Your Life. Train for It.
ISBN 978-0-59307-419-0

Copyright der Originalausgabe 2014:
Copyright © Bear Grylls Ventures and Natalie Summers, 2014.
Translation copyright © 2014, by Börsenmedien AG, Kulmbach, Germany

Copyright der deutschen Ausgabe 2014:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Martin Rometsch
Covergestaltung: Johanna Wack
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Egbert Neumüller
Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

ISBN 978-3-86470-219-8

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Die in diesem Buch enthaltenen Gesundheits- und Fitnessinformationen sind als allgemeine Richtlinien für die konkret angesprochenen Themen gedacht. Sie sollen keine ärztlichen Ratschläge ersetzen. Bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Übungen machen, suchen Sie bitte Ihren Hausarzt oder medizinisches Fachpersonal auf, vor allem wenn Sie schwanger sind, schon älter sind oder chronische beziehungsweise rezidivierende Krankheiten haben. Versuchen Sie keine der Übungen unter Alkohol- oder Drogeneinfluss durchzuführen. Wenn Ihnen eine Übung Schmerzen oder schweres Unwohlsein verursacht, hören Sie auf und konsultieren Sie einen medizinischen Fachmann. Die angegebenen Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen des Autors zum Erscheinungstermin korrekt. Soweit gesetzlich zulässig, lehnen Autor und Verlag jegliche Haftung ab, die aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen könnte.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.plassen.de
www.facebook.com/plassenverlag

Ich widme dieses Buch Natalie und dem BG EPIC Training Team, die so hart gearbeitet haben, um diese Art des Express High Intensity Interval Training allen Menschen nahezubringen, die fitter, schlanker und stärker werden wollen, als sie es je für möglich hielten.

Genau dafür stehen wir und treten wir gemeinsam ein. Es gibt nur wenige Aufgaben, die so viel Spaß machen wie der Aufbau einer Gemeinschaft von gleichgesinnten Enthusiasten. Wir wollen Menschen helfen, ihre Fitnessziele zu erreichen.

Natalie, du hast so viel für mich getan. Du hast uns auf diesem mühsamen Weg zum positiven Wandel geführt – und dir ist es zu verdanken, dass es so viel Spaß gemacht hat!

”

Fit oder BG-fit ...

Ihre Entscheidung!

“



INHALT

Einführung	6
1 Trainingsgrundsätze	10
2 Trainingsdisziplinen	16
3 Vorbereitung aufs Training	20
4 Bibliothek der Übungen	26
Krafttraining mit Kugelhanteln	28
Training mit dem Körpergewicht	60
Basic Power-Stretch	102
5 Die Workouts	130
Konzentrierte Workouts	142
Bears Hero-Workouts	168
6 Ein maßgeschneiderter Workout für Sie	182
7 Brennstoff und Erholung	192
Anhang: Verfolgen Sie Ihren Fortschritt	200

EINFÜHRUNG

Zu allererst: Ich bin als Athlet kein Naturtalent. Mann – ich wünschte, ich wäre es!

Mein ganzes Leben lang, in der Schule, beim Militär und in der Bruderschaft derjenigen, die Berge besteigen und an Expeditionen teilnehmen, war ich oft von Menschen umgeben, die mühelos verblüffende Meisterleistungen vollbrachten, wenn es um Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ging. Obendrein schienen sie kaum zu trainieren. Ich war immer krank vor Neid.

Doch die Wahrheit ist: Nur sehr wenige von uns sind so gestrickt. Die meisten Menschen – auch ich – brauchen Zeit, harte Arbeit und Hingabe, um fit zu werden und zu bleiben und echte Muskelkraft, Beweglichkeit und Ausdauer aufzubauen. Außerdem brauchen wir Wissen, und hier kommt dieses Buch ins Spiel.

Ich habe Jahre meines Lebens mit dem Versuch verbracht, schlank und muskulös zu werden – aber ich packte es immer falsch an. Ich trainierte und trainierte, veränderte mich aber kaum. Immerhin besaß ich das Feuer und die Entschlossenheit, durchzuhalten, mich anzupassen und noch härter zu trainieren – um irgendwie die Kluft zwischen mir und den vielen von der Natur begünstigten Athleten in meiner Welt zu schließen.

Und irgendwie klappte es. Ich wurde fit, stark und geschmeidig. Ich machte weiter, wo viele vom Weg abgekommen wären. Ich erklomm manchen Gipfel und erwarb militärische Abzeichen. Aber das hätten Sie nie geglaubt, wenn Sie mich gesehen hätten; denn ich sah nie richtig stark oder fit aus. Doch, um ehrlich zu sein, ich wollte es. Ich weiß, es klingt ein wenig eitel, aber ich wollte nicht nur fit und stark *sein*, ich wollte auch so *aussehen*.

Also kaufte ich Bücher. Doch woran kranken

die meisten Fitnessbücher? Wir suchen Inspiration und finden oft Einschüchterung, wir suchen nach einem Weg, fitter zu werden und auszusehen, und ertappen uns dann bei dem Gedanken: „Wie kann ich da jemals mithalten?“ Trotzdem las ich sie. Und ich trainierte weiter. Ich hatte ein Ziel.

Noch etwas motivierte mich: Ich wollte nicht alt werden und im Rückblick denken: Super, ich habe es nie geschafft, auf Händen zu gehen, mich über eine Klimmzugstange zu schwingen, Rückwärtspurzelbäume oder -salti zu machen oder den Kopf an die Knie zu legen. Also lernte ich, das alles zu tun. Dabei brachte ich mich beinahe selbst um, doch ich hielt durch und erreichte mein Ziel. Auf die harte Tour.

Aber ich sah immer noch gleich aus und kapierte nicht so recht, warum. Dann beschlichen mich Zweifel. Also redete ich mir ein, dass wir Produkte unserer Gene sind und im Großen und Ganzen nichts daran ändern können, wie wir aussehen, wie wir uns fühlen und was wir leisten. Ich begann zu glauben, dass ich nie wirklich fit *aussehen* und wirklich fit *sein* würde.

Trotzdem war ein Teil von mir immer noch entschlossen, etwas zu ändern – eine klügere und wirksamere Methode zu finden, um meine Fitnessziele Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu erreichen und schlank, schnell und muskulös zu werden. Das war das Ziel.

Meine militärische Ausbildung und damals auch das Bergsteigen hatten mir geholfen, ziemlich ausdauernd und kräftig zu werden; doch als ich anfang, Rollen in Survival-Shows zu übernehmen, musste ich einfach schlank, stark, schnell und gelenkig sein. Rohe Kraft war nicht genug.

Also handelte ich. Motiviert von einer teilweise verfehlten Mischung aus Stolz, Eitelkeit und der



”

*Dem Anfang wohnt
ein Zauber inne ...*

“



Nach dem Militär und dem Mount Everest ließ ich mich einige Jahre gehen. Mit 29 war ich neuneinhalb Kilo schwerer als heute.

Tatsache, dass mein Job eine bestimmte Art Fitness erforderte, begab ich mich auf die Suche und probierte alle Fitnessprogramme aus, die es gab. Nun ja, zumindest eine Menge von ihnen. Ein paar Mal fiel ich auf die Schnauze – mitunter buchstäblich –, doch nach und nach lernte ich, was funktionierte und was nichts taugte.

Ich suchte nach einer Trainingsmethode, die schnell, wirksam und realistisch war. Sie sollte Spaß machen, dynamisch sein und sich vor allem für normale Menschen eignen.

Das war kein einfaches Unterfangen.

Dann, mit der Hilfe eines Freundes und dank zahlreicher Empfehlungen, fing ich an, regelmäßig mit Natalie zu trainieren, nur zu zweit, und sehr bald fiel es mir wie Schuppen von den Augen.

So hatte ich nie zuvor trainiert. Die Workouts waren nicht nur viel kürzer, als ich es gewohnt war, sondern auch viel härter! Sie stützten sich nicht auf das endlose Stemmen schwerer Gewichte, meilenweites Laufen oder langweilige, immer gleiche Übungen.

Nein, das Training war immer zielorientiert und konzentrierte sich auf den Körperkern, nicht auf isolierte Muskeln. Jede Übung forderte mehrere Körperteile, und manche Übungen kannte ich nicht einmal. Es war nie ein simpler

Liegestütz, sondern ein Liegestütz auf einem Fuß mit dem anderen Knie am Ellbogen, manchmal explosiv, ein andermal eine langsame isometrische Übung. Wir benutzten bei den Workouts immer eine Uhr: Intensiven Bewegungen folgten ein paar Sekunden Ruhe, dann ging es weiter.

Dieses Programm schien das beste Cardio- und Krafttraining sowie Yoga und das zunehmend beliebte Hochintensive Intervalltraining (HIIT) miteinander zu verbinden.

Die Workouts basierten auf drei Trainingsdisziplinen: Krafttraining mit Kugelhanteln, Training mit dem eigenen Körpergewicht und Primal-Power-Stretching (sie alle werden in Kapitel 2 ausführlich erklärt).

Bald fiel mir auf, dass fast alle Zeitungen und fast alle Fitness-Magazine allmählich auf die Ergebnisse dieses Cross-Trainings aufmerksam wurden. Und natürlich trainierten Natalie und ich inzwischen seit über zwei Jahren auf diese Weise. Es gefiel mir, dass wir anscheinend den anderen voraus waren!

Vor allem begann mein Körper sich zu verändern. Ich wurde schlanker, fitter und beweglicher. Ich wurde schneller, dynamischer und stärker. Und das Verrückte daran war, dass ich nicht sechs Stunden am Tag trainieren musste (ich hörte öfter, dass Madonna das tat!). Ich trainierte hart und intensiv maximal 30 Minuten. Fast hatte ich ein schlechtes Gewissen! Wie konnte das funktionieren?

Manchmal kürzten wir die Workouts noch mehr und beschränkten uns auf ultrahochintensive Einheiten, die nur 10 Minuten dauerten. Aber normalerweise trainierten wir ohnehin nicht länger als 30 Minuten. Das allein war für mich ein Durchbruch. Konnte ich wirklich in so kurzer Zeit handfeste Ergebnisse erzielen? Konnte ich wirklich schlank, muskulös, geschmeidig, stark und schnell werden, wenn ich an ein paar Tagen in der Woche weniger als 30 Minuten trainierte?

Mein Körper schien das zu glauben, und ich merkte, dass meine Muskeln noch etwa vier Stunden danach zuckten. Das war bei den üblichen Trainingsprogrammen nie der Fall gewesen.

Diese Nachwirkung (siehe Seite 13) war positiv – sie zeigte mir, dass ich meine Muskeln stark gefordert hatte, was Stimulation und Wachstum bedeutete; und sie zeigte mir, dass ich noch lange nach dem Training Kalorien verbrannte. Ich wusste, dass das alles nicht passiert, wenn man nur rennt oder Wiederholungen mit Gewichten macht. Also trainierte ich weiter. Veränderte mich weiter.

Außerdem bestätigten immer mehr wissenschaftliche Studien, dass dieses kurze, harte, intensive Training Fettpolster effektiver und dauerhafter abbaut als lange, langsame Läufe oder Gymnastikeinheiten. Ich las vom drastischen Sinken des Cholesterinspiegels und vielem mehr. Doch vor allem gefiel mir, dass ich älter und zugleich fitter denn je wurde.

Außerdem bemühte ich mich, den anderen Teil der Gleichung zu verstehen: gesunde Ernährung.



Mein schlankeres, fitteres, gesünderes Ich (39 Jahre alt)!

Davon hatte ich in der Schule und beim Militär nichts gehört. Dennoch ist die Ernährung einer der wichtigsten Bausteine der optimalen Fitness. Also las und studierte ich, und ich lernte. Ich stellte mich um und experimentierte, ich entdeckte den köstlichen Geschmack echter, vollwertiger Lebensmittel, wie die Natur sie uns schenkt. Ich lernte, dass die meisten Menschen süchtig nach Salz, Zucker und Fett sind, die uns vom unglaublichen Aroma vollwertiger, natürlicher, das Leben bereichernder Produkte ablenken, deren Nährstoffe optimal verwertbar sind.

Ich bin sicher, dass Ihnen der Teil des Buches zugesagt wird, der sich mit Ernährung befasst. Mir hat er die Augen geöffnet und den Weg zu Schlankheit, Gesundheit und einem langen Leben gewiesen.

Ich bin jetzt 39 und fitter, schlanker, schneller und geschmeidiger denn je. Es war eine unglaubliche Reise. Ich wünschte nur, ich hätte das alles früher erfahren.

Jetzt trainiere ich nicht mehr als 30 Minuten an vier oder fünf Tagen in der Woche. Ich esse bessere, schmackhaftere Lebensmittel als früher, und ich sehe so aus, wie ich als Einundzwanzigjähriger (umgeben von all den geborenen Athleten, die ich oben erwähnt habe) gerne ausgesehen hätte.

Kurz gesagt, mein Leben hat sich dank dieser revolutionären Trainingsmethode drastisch geändert.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie das alles ebenfalls erreichen.

Sind Sie bereit für die Reise? Trainieren für Ihr Leben. Es ist Ihr Leben.

Okay, legen wir los.

Bear

1 | TRAININGSGRUNDSÄTZE

Die Trainingsgrundsätze, die Sie gleich kennenlernen werden, haben mich körperlich und mental stark gemacht und mein Leben enorm bereichert. Wenn Sie diese oder ähnliche Grundsätze beherzigen, werden sie bei Ihnen das Gleiche bewirken.

Es gibt vier entscheidende Prinzipien, auf denen mein gesamtes Training beruht:

- **Trainieren Sie gezielt.**
- **Trainieren Sie hart und kurz.**
- **Bevorzugen Sie ein progressives und vielfältiges Training.**
- **Legen Sie das Schwergewicht auf funktionelles und Core-Training.**

Schauen wir uns diese Regeln der Reihe nach an; denn eine gute Grundlage ist sehr wichtig, wenn Sie trainieren. Mit soliden Grundsätzen bewältigen Sie harte Zeiten und blicken über die Schmerzen hinaus.

” *Arbeite hart, arbeite schnell –
und dann raus hier!* “



TRAINIEREN SIE GEZIELT

„Dieses Training macht Sie zu einem starken, geschmeidigen, schlanken, eindrucksvollen, dynamischen Athleten.“

Einer meiner wichtigsten Grundsätze lautet: Trainiere gezielt und entschlossen, und setze dir ein klares, greifbares, erreichbares Ziel. Dies sind die Ziele dieser Trainingsmethode:

- Ein hohes Maß an Herz-Kreislauf-Fitness
– *ein starkes und gesundes Herz*
- Außergewöhnliche Muskelfitness
– *Ausdauer und Kraft*
- Ein ordentlicher Bewegungsumfang in den Gelenken – *Beweglichkeit*
- Bessere motorische Fähigkeiten (z.B. die Fähigkeit des Gehirns und des Nervensystems, Bewegungen zu steuern) – *Gewandtheit, Geschwindigkeit, Gleichgewicht, Koordination, Energie und schnelle Reaktionen*
- Eine kluge, ausgewogene Ernährung
- Das Erreichen Ihres Wunschgewichts/ magere Muskelmasse
- Die Fähigkeit, den Stress und die Belastungen des täglichen Lebens zu bewältigen und soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten

TRAINIEREN SIE HART UND KURZ

„Wichtig ist die Intensität, nicht die Dauer.“

Ja, ein anderer meiner Grundsätze lautet: Trainiere hart und kurz. Wir nennen das „Expresstraining“. Warum trainiere ich so? Kurz gesagt, weil es funktioniert – und wer wünscht sich nicht mehr Ergebnisse in kürzerer Zeit? Diese kurzen Trainingsstöße passen in Ihren vollen Terminkalender, zum Beispiel 30 Minuten vor der Arbeit oder in

der Mittagspause oder auch nur drei Minuten auf Reisen oder zwischen Besprechungen.

Die Express-Workouts in diesem Buch dauern 3 bis 30 Minuten, nicht länger. Seit ich anfang, so zu trainieren, habe ich meine allgemeine Fitness verbessert, mehr magere Muskelmasse aufgebaut und meine Stärke und Beweglichkeit gesteigert – und alles dank dieser kurzen, hochintensiven Workouts. Ich trainiere nicht mehr unablässig stundenlang am Stück, und deshalb bin ich heute viel besser in Form als früher.

Wenn es Ihnen so geht wie mir, fällt Ihnen die Umstellung auf ein Training dieser Art vielleicht schwer. Aber glauben Sie mir: Wenn Sie dieses Programm befolgen und kürzer, aber intensiver trainieren, werden Ihre Resultate dramatisch sein.

Bei den Express-Workouts geht es allein um die Ankurbelung des Stoffwechsels und um strukturiertes Intervalltraining. Das heißt, wir nutzen aktive und passive Intervalle, die das Energiesystem des Körpers optimieren.

Was bedeutet das in der Praxis? Nun, das Hochintensive Intervalltraining bewirkt eine Reaktion, die wir als Nachwirkung oder „Nachbrennen“ bezeichnen; das heißt, nach dem harten Training wird der Stoffwechsel beschleunigt. Einfach ausgedrückt: Ihr Körper verbraucht auch nach dem Workout noch Energie, weil er mehr Energie und Zeit braucht, sich nach hochintensiven Workouts zu erholen als nach gemächlichen Workouts.

Hier kommt Ihre Entschlossenheit ins Spiel! Um optimale Ergebnisse und die erwünschte körperliche Reaktion zu erzielen, müssen Sie bei *jedem* Workout Folgendes beherzigen:

Schwitzen Sie tüchtig!

Wenn Sie nicht schwitzen, ist das kein Zeichen für Fitness. Also zögern Sie nicht. Halten Sie sich ran. Vergessen Sie nicht, dass es nicht lange dauert: 20 oder 30 Sekunden lang lässt sich alles durchhalten. Und in maximal 30 Minuten sind

Sie fertig und fühlen sich großartig! Also lernen Sie den Schweiß lieben!

Um zu schwitzen, müssen Sie hart arbeiten

Um hart zu arbeiten, müssen Sie sich maximal oder fast maximal anstrengen. Das bedeutet, dass Sie schwer atmen werden. Dieses Training verbessert sowohl die Herz-Kreislauf-Kapazität als auch Kraft und Schnelligkeit. Wenn Sie während des Workouts plaudern können, arbeiten Sie nicht hart genug und begrenzen das Nachbrennen. Halten Sie an kurzen Trainingsperioden fest, trainieren Sie hart, und Ihr Körper wird reagieren.

Erleben Sie das Brennen

Egal welche Disziplin Sie anwenden (Kugelhanteln, Training mit dem eigenen Körpergewicht, Primal-Power-Stretching), Ihr Ziel besteht darin, den Punkt zu erreichen, an dem Sie spüren, dass Sie keine weitere Wiederholung oder Bewegung mehr schaffen. Das nennen wir „Brennen“. Um während der Trainingsperioden Ihren Punkt des Versagens zu erreichen, müssen Sie die Intensität erhöhen: Stemmen Sie eine schwerere Hantel, arbeiten Sie bei den Körpergewichtsübungen schneller oder seien Sie beim Stretching gründlicher.

Wenn Sie diese Express-Trainingsmethoden anwenden und hochintensiv trainieren, müssen das Herz und die Lungen besonders schwer arbeiten. Sie werden also nicht nur das Nachbrennen erleben, sondern auch Ihre Herz-Kreislauf-Kapazität deutlich verbessern!

Das weiß ich aus Erfahrung, weil ich zu laufen aufhörte, als ich anfing, so zu trainieren. Sechs Monate später lief ich mit einem Freund eine Strecke, die wir gut kannten, und ich war erheblich schneller und weniger außer Atem als je zuvor auf dieser Strecke. Das lag einfach daran, dass mein neues, hochintensives und funktionelles Training mein Herz und meinen Kreislauf viel leistungsfähiger gemacht hatte als das regelmäßige und gleichmäßige Laufen. Damals überraschte mich das, doch heute kenne ich die Gründe. Lernen Sie also, das Brennen und die Erschöpfung nach kurzen Trainingsstößen willkommen zu heißen.

Rekapitulieren wir:

- Sie werden Ihre Fitness und Ihre Herz-Kreislauf-Kapazität steigern, weil die hochintensiven Intervalle die Fähigkeit des Körpers verbessern, die arbeitenden Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen. Sie fordern Ihren Körper, und er reagiert auf die Herausforderung und macht Sie fitter.
- Sie werden mehr Körperfett abbauen und magere Muskelmasse aufbauen und behalten, weil Ihr Körper sich Energie aus den Fettpolstern holt.
- Sie werden den Kreislauf ankurbeln und das „Nachbrennen“ erleben.

Ich brauchte nicht lange, um mich an das Training mit hoher Intensität zu gewöhnen; aber es dauerte eine Weile, bis ich mich in den eingeplanten Ruhepausen entspannen konnte. Sie können nicht andauernd in die Vollen gehen – die Verbindung von harter Arbeit und Ruhe ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Trainingsmethode.

Diese Arbeits- und Ruheintervalle optimieren die Fähigkeit des Körpers, Fett abzubauen und die Muskeln mit Energie zu versorgen.

Wenn Sie sich in den Ruhepausen nicht zurückhalten, besteht die Gefahr, dass Ihr Training anaerob wird. Dann baut der Körper weniger Fett ab.

Die Workouts in diesem Buch nutzen sowohl aktive als auch passive Ruhepausen. Ich bemühe mich immer, in der Trainingsphase bis zur letzten Millisekunde hart zu arbeiten, aber *nur*, weil ich weiß, dass die kurze Ruhephase lediglich einen Atemzug entfernt ist!

TRAININGSMETHODEN

Die Workouts in diesem Buch basieren auf folgenden Trainingsmethoden:

Hochintensives Intervalltraining (HIIT)

Übungsblöcke mit maximaler Intensität bei kurzer Dauer, getrennt durch ein Intervall der Ruhe oder der geringen Intensität.

Tabata

Eine Form des HIIT, und zwar ein 4-Minuten-Übungsblock mit 8 Runden. Sie arbeiten 20 Sekunden maximal und ruhen sich dann passiv aus.

Kompakte

Mindestens 3 Minuten kontinuierliche Arbeit, gefolgt von einer Ruhephase. Wegen der Länge der aktiven Intervalle ist die Intensität meist moderat bis hoch.

So viele Runden wie möglich (engl. AMRAP)

Sie machen eine komplette Übungsreihe und damit eine Runde; dann folgen so viele weitere Runden, wie es innerhalb einer festgelegten Zeitspanne möglich ist. Bei diesem Training ist es schwierig, sich die Zahl der bewältigten Runden zu merken. Allerdings ist das Zählen auch eine willkommene Ablenkung von den Schmerzen! AMRAP eignet sich vorzüglich dafür, Ihre Fitness zu testen und Ihre Fortschritte auf der Reise zur totalen körperlichen Fitness zu messen. (Siehe „Verfolgen Sie Ihren Fortschritt“, Seite 200).

FORTSCHRITT + VIELFALT = UNVERMEIDLICHER WANDEL

Ihr Körper wird sich zum Besseren verändern! Die Gründe für die positiven Veränderungen, die

ich erlebt habe, sind die *Vielfalt* der Übungen und die *Steigerung* meines Trainings.

Wir alle haben Lieblingsübungen, die wir total gerne machen und gut bewältigen können. Aber wenn wir ohne Steigerung immer wieder die gleichen Übungen machen, fordern wir den Körper nicht heraus, und die Ergebnisse sind mager. In diesem Kreislauf blieb ich jahrelang stecken: Immer und immer wieder die gleichen Läufe und Durchgänge. Ist das nicht die Definition von Verrücktheit – immer das Gleiche zu tun und unterschiedliche Resultate zu erwarten?

Ja, es ist gut, eine Übung zu meistern; aber dann müssen Sie sie weiterentwickeln, damit sie anspruchsvoller wird und Sie weiterbringt.

Sie brauchen kein Experte zu sein, um eine Übung weiterzuentwickeln. Nehmen wir gewöhnliche Liegestütze als Beispiel. Sobald Sie sie ohne große Mühe bewältigen, können Sie ein Bein vom Boden heben oder einarmige Liegestütze machen. Hören Sie auf Ihren Körper: Wenn er jetzt härter arbeitet, haben Sie die Übung anspruchsvoller gemacht.

Hier sind einige Ideen, die Ihnen helfen, Ihren Workout progressiv zu planen:

- Steigern Sie allmählich das Gewicht ihrer Hanteln.
- Variieren Sie die Intensität eines Workouts: Zwingen Sie sich, härter zu arbeiten.
- Steigern Sie die Länge eines Workouts, zum Beispiel von 10 auf maximal 30 Minuten.
- Steigern Sie die Zahl der Wiederholungen der Übung innerhalb jedes Intervalls.

Verwenden Sie Ihre Fortschritts-Tabellen und Fitnessbewertungen (siehe Seite 204–8), um zu verfolgen, wie Ihre Fitness sich ändert.

FUNKTIONELLES UND CORE-TRAINING

Mein gesamtes Trainingsethos basiert auf dem „funktionellen Training“. Es zielt darauf ab, die körperliche Kraft, die Core-Stabilität und die Bewegungsfreiheit zu erwerben, die es uns ermöglicht, etwas zu tun, was wir zuvor nicht für möglich hielten oder was wir durch Vernachlässigung oder Alterung verloren haben. Ich habe zu viele Freunde mit dickem Bizeps und Rückenbeschwerden. Manche haben dicke Oberschenkelmuskeln, können aber nicht ihre Zehen berühren. Sie besitzen keine umfassende, dynamische Fitness und darum müssen sie leiden.

Funktionelle Fitness bedeutet, den Körper zu haben, den die Natur Ihnen geben wollte, damit Sie überleben. Unsere Vorfahren mussten schnell und darum schlank sein; sie mussten dynamisch stark und so beweglich sein, dass sie greifen, klettern und kämpfen konnten – sonst wären sie von wilden Tieren gefressen oder von räuberischen Nachbarn angegriffen worden.

Unser Körper will stark, geschmeidig, schnell, schlank und dynamisch sein – so will es die Natur. Wir wurden nicht geschaffen, um Muskelprotze zu werden!

Einfach ausgedrückt: Das funktionelle Training bereitet Sie auf das Leben vor!

Alle Workouts in diesem Buch konzentrieren sich auf dieses funktionelle und Core-Training. Dieses wiederum verbessert die allgemeine Muskelkraft und die Ausdauer, die Herz-Kreislauf-Leistung, die Beweglichkeit, die motorischen Fertigkeiten und die Geschicklichkeit sowie die „Core-Stabilität“. Unter Core-Stabilität verstehen wir den effektiven Einsatz der Rumpfmuskulatur und des Schultergürtels (des „Körperkerns“), um die Wirbelsäule zu stützen und die Glieder beweglicher zu machen. Wenn Sie Ihre Workouts durch ein Core-Training ergänzen, verbessern Sie Ihre Haltung und verringern die Verletzungsge-

fahr. Es verbessert zudem die Geschmeidigkeit, die Balance und die Koordination, aber auch Kraft und Schnelligkeit – und das alles brauche ich in meinem Beruf.

Übrigens ist das Core-Training der Grund dafür, dass die Menschen mit den besten Bauchmuskeln so selten normale Rumpfbeugen machen. Alle ihre Workouts sind nämlich so „kernorientiert“, dass ihre tiefen Bauchmuskeln ständig effektiv trainiert werden, fast ohne ihr Wissen.

Hier ist einer meiner Lieblings-Tabata-Blöcke für das Core-Training:

Core-Tabata

Zeit: 4 Minuten

Gemischte Disziplinen

Vollenden Sie die folgende Übungsreihe. Arbeiten Sie 20 Sekunden und ruhen Sie sich zwischen den Übungen 10 Sekunden aus.

- Halbes Türkisches Aufstehen rechts (Seite 59)
- Halbes Türkisches Aufstehen links
- Einarmige Frontstütze rechts mit Kugelhantel (Seite 43)
- Einarmige Frontstütze links mit Kugelhantel
- Superman im hohen Frontstütz auf Händen und Füßen (Seite 99)
- Spider-Seitstütze rechts (Seite 66)
- Spider-Seitstütze links
- Superman im hohen Frontstütz auf Händen und Füßen

Das sind also die Grundsätze, nach denen ich trainiere. Auf diesem Fundament können wir nun unsere Workouts aufbauen. Wir kennen unsere Ziele, wir trainieren hart und kurz. Wir achten auf Progression und Veränderungen und konzentrieren uns immer auf das funktionelle und Core-Training. Jetzt ist es Zeit, die drei Trainingsdisziplinen näher zu betrachten ...

2 | TRAININGSDISZIPLINEN

KUGELHANTEL, KÖRPERGEWICHT UND PRIMAL-POWER-STRETCHING

„Der Wille zu siegen bedeutet nichts ohne den Willen zu trainieren.“

Dieses Kapitel stellt Ihnen die Trainingsmethoden vor, die die Eckpfeiler meines Trainings bilden:

- Krafttraining mit Kugelhanteln
- Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Primal-Power-Stretching

KRAFTTRAINING MIT KUGELHANTELN

„Kugelhanteln trainieren die Muskeln des Körperkerns, wie keine Maschine oder Langhantel es je vermag!“

Die Anatomie einer Kugelhantel

Was ist eine Kugelhantel? Ganz einfach: Sie ist ein gusseisernes, kugelförmiges Gewicht mit einem einzigen Handgriff, 2 bis 48 kg schwer. Diese Hanteln wurden im 17. Jahrhundert erfunden und ursprünglich zum Abwiegen von Getreide verwendet. Bald benutzten Arbeiter sie während ihrer Pausen, um mit Kollegen Wettbewerbe auszutragen.

Nach und nach nahm das Interesse an der Kugelhantel zu. In jüngster Zeit wurde sie beliebt, weil das Krafttraining mit diesen Gewichten viele Vorteile hat, vor allem bei Core-Training, das grundlegende Bewegungsmuster verwendet. Deshalb sind sie heute ein wichtiger Teil des effektiven funktionellen Trainings (siehe Funktionelles und Core-Training, Seite 15).

Im Gegensatz zu anderen traditionellen Krafttrainingsgeräten wie Langhanteln und Kurzhanteln ist das Gewicht einer Kugelhantel wegen ihrer einzigartigen Form nicht gleichmäßig verteilt. Dieses natürliche Ungleichgewicht trägt dazu bei, die Muskeln zu aktivieren, die den Rumpf stabilisieren. Darum sind Kugelhanteln ein unglaublich effektives Trainingsmittel, wenn Sie Ihre Körpermitte stärken wollen.

Warum mit einer Kugelhantel trainieren?

Natalie und ich lieben das Training mit Kugelhanteln. Es ermöglicht optimale, vielseitige Workouts, die uns herausfordern und obendrein abwechslungsreich und effektiv sind. Das hat folgende Gründe:

Das Training mit Kugelhanteln ist eine Form des Kraft- oder Widerstandstrainings. Dabei konzentrieren wir uns darauf, mit Gewichten Kraft und Muskelmasse aufzubauen, die Knochendichte zu verbessern und den Stoffwechsel anzuregen.

Wir nahmen das Krafttraining mit Kugelhanteln als Ganzkörper-Trainingsprogramm in meine regelmäßigen Workouts auf, um meine Dynamik, meine Muskelkraft und die Kraft meiner Körpermitte und meiner Rückenmuskeln zu steigern. (Einmal brach ich mir beim Fallschirmspringen die Wirbelsäule an drei Stellen, als ich beim Regiment 21 des Special Air Service diente. Die Ärzte meinten, ich könne nicht mehr in den aktiven Dienst zurückkehren, weil mein Rücken nie wieder stark genug sein werde, um den Rucksack, die Waffen und die Ausrüstung zu tragen. Vorher konnte ich mit diesem Gepäck Berge überqueren, mich im Dschungel durchschlagen. Es freut mich, dass ich sie mit diesem Training widerlegen konnte!)

Weitere positive Wirkungen des Trainings mit Kugelhanteln sind unter anderem:

- Bessere Herz-Kreislauf-Fitness
- Abbau des Körperfetts und Aufbau magerer Muskelmasse
- Stärkere Knochen
- Bessere Koordination
- Mehr Kraft im Körperkern
- Mehr Beweglichkeit und mobilere Gelenke
- Kurze, effektive Workouts, die Spaß machen!



Wenn Sie zweimal in der Woche mit Kugelhanteln trainieren, werden Sie die oben beschriebenen Wirkungen bald spüren.

Während der Workouts werden wir Ihnen das korrekte Training mit diesem Gerät erklären, vor allem die Griffposition (siehe Kugelhantel-Griffe, Seite 30–31).

KÖRPERGEWICHT-TRAINING

Ich trainiere gerne mit meinem eigenen Körpergewicht und staune immer noch darüber, wie schwer es sein kann, in seltsamen Stellungen das eigene Gewicht zu heben. Den Körper als Widerstand zu benutzen ist eine hochwirksame, vielseitige und vor allem bequeme Trainingsmethode, besonders wenn Sie wie viele von uns wenig Zeit haben.

Sie brauchen dafür nur Ihren Körper, Hingabe und ein wenig Fantasie. Wenn Sie dann noch unsere Grundsätze des Expressstrainings beachten, werden Sie bald merken, dass Sie fitter werden. Wie immer müssen Sie sich in den aktiven Intervallen sehr anstrengen, sich zwischendurch ausreichend erholen und dem Körper hinterher Energie zuführen (siehe Brennstoff und Erholung, Seite 192)! Denken Sie daran: Das Training gleicht dem Leben und Sie bekommen zurück, was Sie investieren!

Hier sind ein paar Veränderungen, die mir aufgefallen sind, seitdem ich mit meinem Körpergewicht trainiere:

Bessere sportliche Leistungen

Ich bin schneller und dynamischer geworden: Ich springe weiter, höher und schneller und ich halte Sprünge länger durch als je zuvor (nützlich im Gebirge und im Dschungel!).

Weniger Körperfett

Das Training mit meinem Körpergewicht hat meinen Stoffwechsel drastisch angekurbelt. Daher verbrenne ich noch lange nach dem Training Kalorien wie ein Hochofen (siehe „Erleben Sie das Brennen“, Seite 13). Als Folge dieses Trainings ist der Fettanteil meiner Körpermasse erheblich gesunken.

Mehr Beweglichkeit

Nicht nur meine Muskelkraft und meine Ausdauer haben sich verbessert, sondern auch meine Geschmeidigkeit, Beweglichkeit und Core-Kraft. Da die meisten Übungen den Einsatz der Körpermitte erfordern, um die Bewegungen korrekt auszuführen, hat meine Fähigkeit, selbst die kompliziertesten Stützpositionen durchzuhalten, enorm zugenommen. Selbst im Alter von 21 Jahren, auf dem Gipfel meiner Fitness beim Militär, hätte ich das wahrscheinlich nicht geschafft. Obwohl ich im Gebirge stundenlang riesiges Gepäck mit mir herumschleppte, war meine funktionelle Körpergewichtskraft gering.

Bessere Herz-Kreislauf-Fitness

Seitdem ich die Trainingsmethoden anwende, die im Kasten auf Seite 14 beschrieben werden, und einige Übungen kombiniere (zum Beispiel Liegestütze mit Strecksprung plus Primal-Liegestütze), verbessert sich meine Herz-Kreislauf-Kapazität ohne Ende. Es ist erstaunlich, wie stark das Herz pumpt, wenn ich allein mit meinem Körpergewicht trainiere – wie bei einem Sprint auf einen steilen Hügel!

Spaß!

Endlich machen mir meine Workouts Spaß. Früher war das selten der Fall. Auf Reisen oder bei Zeitmangel spiele ich mit zahlreichen Übungskombinationen herum. Wenn Sie die Bewegungen im Griff haben, können Sie einen ganz persönlichen Workout mit dem eigenen Körpergewicht zusammenstellen (siehe Seite 182). Hier ist einer, den die Truppe und ich benutzen, als wir auf einer Dschungelpiste in Panama warteten. Probieren Sie ihn aus!

- 8 Klimmzüge, weiter Griff (Seite 92)
- 8 Liegestütze auf einem Bein, rechts (Seite 96)
- 8 Liegestütze auf einem Bein, links
- 6 Klimmzüge, weiter Griff
- 6 Liegestütze auf einem Bein, rechts
- 6 Liegestütze auf einem Bein, links
- 4 Klimmzüge, weiter Griff
- 4 Liegestütze auf einem Bein, rechts
- 4 Liegestütze auf einem Bein, links
- 2 Klimmzüge, weiter Griff
- 2 Liegestütze auf einem Bein, rechts
- 2 Liegestütze auf einem Bein, links
- 30 Sekunden Hohe Knie mit Armen (Seite 78)
- 30 Sekunden Diagonale Bergsteiger mit Liegestütz (Seite 68)
- 30 Sekunden hohe bis tiefe Frontstütze (Seite 64)

2 Minuten ausruhen.

Wiederholen, wenn Sie sich trauen!

PRIMAL-POWER-STRETCHING

„Befreie den Kopf, sei stärker, steh aufrecht und bewege dich frei.“

Dank dieser vom Yoga inspirierten Power-Workouts kann ich auch meine Beweglichkeit trainieren.

Das ist aus vielen Gründen wichtig für mich. Nach meinem Fallschirmunfall verbrachte ich mit Unterbrechungen fast ein Jahr in Rehabilitationszentren der Armee. Ich wurde sehr intensiv behandelt, unter anderem mit Physiotherapie, Hydrotherapie, Osteotherapie und allem dazwischen. Trotzdem hatte ich höllische Rückenschmerzen. Etwa ein Jahr später fand ich heraus, dass ich einmal in der Woche eine gute, kräftige Sportmassage brauchte, um die Schmerzen auszuhalten, aufrecht zu gehen und die Muskeln und das Narbengewebe zu entspannen. Andernfalls hätte ich bald schwer leiden müssen.

Schließlich begann ich mit Yoga, fast aus Verzweiflung. Es fühlte sich wundervoll an. Die Stellungen streckten und stärkten meine Rückenmuskeln, bauten Narbengewebe ab und brachten mich körperlich und seelisch wieder ins Lot. Obendrein stellte ich fest, dass ich keine Massagen mehr brauchte. Ich war begeistert! Seither arbeite ich mit Natalie daran, diese Stellungen in sehr funktionelle Power-Stretching-Workouts zu integrieren, die alle Vorteile des Yoga aufweisen und die ich mit Kraftübungen verbinden kann. Wir nennen das Primal Power, und es sind fantastische Übungen!

Infolgedessen bin ich heute beweglicher als je zuvor, mein Rücken schmerzt weniger und ich verletze mich viel seltener als viele Leute, die häufig trainieren. Und wenn ich einmal stürze – was recht oft vorkommt, wenn ich in der Wildnis filme –, bin ich dank meiner Geschmeidigkeit in der Lage, den Aufprall zu absorbieren. (Wenn ich zurückblicke, glaube ich, dass die geschmeidigen Gelenke und Muskeln, die ich Primal Power verdanke, mich einige Male gerettet haben!)

Primal Power verschafft mir zudem ein Gefühl der Ruhe, das sich während der Endorphinschwemme kurz nach dem Training einstellt. Es ist, als wäre der nette Bear wieder in der Stadt (fragen Sie Shara!).

Kurz gesagt, Primal Power verbindet die besten Elemente des traditionellen Yoga, der Pilates-Methode sowie des Beweglichkeits- und Krafttrainings in einem einzigen anspruchsvollen Workout, der aktive und statische Kraft aufbaut. Zusammen mit unserem Expressstraining entsteht so ein dynamischer und effektiver Workout, der den Körper so beweglich macht, wie er von Natur aus sein soll.

Auch Sie werden feststellen, dass Primal-Power-Stretching

- die Beweglichkeit steigert
- die Haltung und die Ausrichtung der Wirbelsäule verbessert
- die Muskelkraft und die Ausdauer steigert
- das Gleichgewicht und die Koordination verbessert
- die Körpermitte aktiviert

Dank Primal Power habe ich mehr Vertrauen zum Leben, sowohl auf der physischen als auch auf der mentalen Ebene. Die Workouts tragen dazu bei, dass ich mich sicher und ausgeglichen fühle. Es ist schwer zu erklären. Vielleicht liegt es am Kontakt der bloßen Füße mit dem harten Boden und an den Gleichgewichtsübungen oder an den Phasen der inneren Einkehr, in denen ich für die Dinge bete, die mir am wichtigsten sind. Wie dem auch sei, am Ende des Trainings fühle ich mich besser gerüstet für die täglichen Kämpfe, die wir alle ausfechten müssen.

Herausforderungen sind unvermeidlich, Niederlagen nicht!

Das Primal-Power-Stretching fügt sich hervorragend in ein funktionelles Fitnesstraining ein, weil er dazu beiträgt, den Körper stärker und geschmeidiger zu machen, den Geist wach zu halten und Verletzungen zu vermeiden (siehe „Funktionelles und Core-Training“, Seite 15).

3 | VORBEREITUNG AUF'S TRAINING

Gleich werden Sie die Reise zu einem fitteren, schlankeren, stärkeren, geschmeidigeren Ich antreten. Vorher müssen Sie jedoch einige letzte, aber wichtige Punkte beachten. Sie brauchen nur ein paar Minuten, um dieses Kapitel zu lesen; doch langfristig kann der Unterschied enorm sein.

SICHERHEIT BEIM TRAINING

Okay, ich werde Ihnen nun ein paar kurze Tipps zur Gesundheit und Sicherheit geben. Ich glaube, viele Leute halten mich für einen Abenteurer, der Gefahren zum Frühstück isst. In Wahrheit bin ich deshalb noch am Leben, weil ich gelernt habe, wann ich schlau und vorsichtig sein muss und wann ich kühn sein darf. Das ist eine wichtige Fähigkeit: Spiel die richtige Karte zur richtigen Zeit. Die Erfahrung hat mich gelehrt, dass es allzu oft der Stolz ist, der Menschen umbringt. Also lautet die Devise: Sei schlau und bleib am Leben!

„Klar bin ich fit fürs Training!“

Wirklich? Sie müssen zwar kein Spitzensportler sein, um meine Workouts zu bewältigen, aber wenn Sie an einer Verletzung oder Krankheit leiden, die sich durch körperliche Aktivität verschlimmern könnte, sollten Sie einen Arzt konsultieren, bevor Sie anfangen.

Als Bear zum ersten Mal in mein Studio kam, forderte ich ihn wie alle Kunden auf, den Eingangsfragebogen für Sporttreibende (engl. PAR-Q) auszufüllen, eine einfache Bewertung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Bear füllte ihn aus und erklärte, er habe weder eine Krankheit noch eine Verletzung, die sich durch ein Training verschlimmern könnten. Wundervoll! Ein idealer Kunde!

Stellen Sie sich meinen Schreck vor, als ich Monate später bei Wikipedia las:

„1996 hatte Bear in Sambia einen Unfall beim Fallschirmspringen. Seine Fallschirmkappe riss in einer Höhe von 4.900 Metern und öffnete sich teilweise, worauf er mit dem zusammengefalteten Fallschirm auf dem Rücken abstürzte. Dabei wurden drei Wirbel teilweise zermalmt.“

Ich geriet in Panik; aber es war bereits zu spät. Ich hatte Bear schon in ein Trainingsprogramm aufgenommen und konnte ihn in diesem Stadium nicht wegschicken, zumal er anfang, sich hervorragend zu entwickeln.

Da ich nun jedoch Bears Geschichte kannte, integrierte ich ein muskel- und rückenstärkendes Element in die Workouts.

Vielleicht lächeln Sie jetzt; doch wenn es ums Training geht, müssen Sie Ihrer Gesundheit zuliebe ehrlich sein, was Ihre Fähigkeiten, Grenzen und Vorverletzungen anbelangt. Wir können alles erreichen, was wir uns vornehmen; dennoch ist Sicherheit beim Training sehr wichtig. Darum habe ich einen einfachen PAR-Q entworfen (siehe Seite 201), der Ihr Ratgeber sein kann, wenn Sie nicht wissen, ob Sie für das Training bereit sind.

Richtige Technik auf dem richtigen Niveau

Die Workouts in diesem Buch stützen sich auf Express Trainingsmethoden, die den Herzschlag beschleunigen und Sie zum Schwitzen bringen. Das ist gut so! Korrekt ausgeführte Workouts sind sicher und effektiv. Achten Sie aber auf Ihre Technik. Wenn Sie noch nicht lange trainieren, sollten Sie das Training Ihrem Niveau anpassen.

Deshalb raten wir Ihnen:

- Fangen Sie zurückhaltend an, zum Beispiel bei 60–70 % Ihres maximalen Leistungsvermögens innerhalb des Intervalls. Bauen Sie Ihre Kondition dann langsam auf, bis Sie 75–85 % des empfohlenen Leistungsniveaus erreichen. Um diese Prozentsätze zu messen, stellen Sie sich eine Skala von 1 bis 10 vor, wobei 1 einem zehnpromtigen und 10 einem hundertpromtigen Einsatz entspricht.
- Üben Sie mit einer leichteren Kugelhantel (siehe Seite 22).
- Wählen Sie einen kürzeren Übungsblock.

Wenn Ihre Fitness und Ihr Selbstvertrauen zunehmen, steigern Sie die Intensität, das Gewicht und die Dauer der Workouts allmählich.

Die Workouts fordern Ihren Körper heraus. Achten Sie deshalb darauf, sich aufzuwärmen und abzuwärmen (siehe Seite 130–141), um die Trainingsergebnisse zu optimieren.

Sichere Umgebung, sichere Ausrüstung

Bevor Sie anfangen, schauen Sie sich kurz nach möglichen Gefahrenquellen um. Das mag selbstverständlich sein. Dennoch sollten Sie Folgendes beachten:

- Halten Sie Ausschau nach Gegenständen oder Hindernissen auf dem Fußboden. Entfernen Sie alles, was Ihnen im Weg sein könnte.