

**Paul »Coach« Wade**

# **TRAINIEREN WIE IM KNAST 2**

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



**riva**

# **TRAINIEREN** **WIE IM** **KNAST 2**

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

**Paul »Coach« Wade**

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

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

**Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2012 bei Dragon Door Publications, Inc. unter dem Titel *Convict Conditioning 2*. © 2011 by Paul »Coach« Wade. All rights reserved. Published by Dragon Door Publications, Little Canada, MN 55164, USA, [www.dragondoor.com](http://www.dragondoor.com).

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Dr. Cornelia Panzacchi

Satz: Carsten Klein für bookwise medienproduktion GmbH

Redaktion: Karin Leonhart für bookwise medienproduktion GmbH

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Layout und Umschlagabbildung: Derek Brigham

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-836-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-140-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-141-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de).

# -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!



# - INHALT -

Vorwort: Die vielen Wege zur Kraft	7
Warnschuss: Kaugummi kauen und ein paar Leuten in den Arsch treten	9
1. Einleitung: Stecken Sie sich selbst ins Kittchen	11

## TEIL I: EISERNE KLEINE MUSKELN

### Hände und Unterarme

2. Stahlharte Hände und Unterarme: Ultimative Kraft durch nur zwei Grundübungen	21
3. Progressives Hängen: So wird Ihr Griff zur Schraubzwinge	35
4. Fingerfolter für Fortgeschrittene: Schnellkraft + Titanfinger	59
5. Fingerspitzen-Liegestütze: Ausbalancierte Hände	67
6. Unterarme mit Waffenschein: Die Kraft der Hände: Überblick und Herausforderung	77

### Laterale Kette

7. Training für die laterale Kette: Die Flagge kapern	83
8. Die Clutch Flag: In acht einfachen Schritten	91
9. Die Press Flag: In acht nicht ganz so leichten Schritten	109

### Nacken und Waden

10. Bulldoggennacken: Machen Sie Ihr schwächstes Glied kugelsicher	133
11. Wadentraining: Ultimative Unterschenkel ganz ohne Maschinen	151

## TEIL II: KUGELSICHERE GELENKE

12. Beweglichkeit unter Spannung: Die vergessene Kunst des Gelenktrainings	169
13. Dehnen wie im Knast: Elastizität, Mobilität, Kontrolle	183
14. Die Trifecta: Ihre lebenslange Geheimwaffe gegen einen müden, steifen Körper	193
15. Die Brücken-Progression: Die ultimative Technik für Prävention und Reha	209
16. Die L-Sitz-Progression: Rosskur für schmerzende Hüften und Lendenbereich	219
17. Die Drehhaltung-Progression: Entfesseln Sie Ihre funktionale Triade!	231

## TEIL III: WEISHEITEN AUS BLOCK G

18. Seine Zeit mit Anstand absitzen: Auf dem geraden Weg bleiben	245
19. Gefängniskost: Essen und Abspecken hinter Gittern	257
20. Selbstversorger: Die acht Gesetze der Heilung	273
21. Der Kopf: Wie man aus dem eigentlichen Gefängnis ausbricht	291

## BONUSKAPITEL

Gewichtheben im Knast: Mythen, Muskeln und Missverständnisse	305
Dank	321
Bildquellen	327
Register	329

Für Pete H.

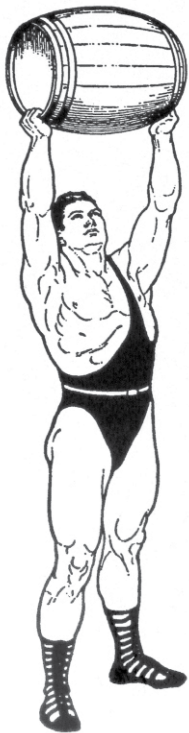
Du hast mir einen Computer gegeben, du hast alles  
Korrektur gelesen, was ich je geschrieben habe,  
und hast ein Konto für mich eröffnet, damit ich mir  
mein Honorar abholen konnte. Am allerersten Tag  
hattest du mir sogar einen Bleistift gegeben, damit  
ich etwas zum Schreiben hatte. Ohne dich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

Du bist wirklich mein Bruder einer anderen Mutter.

## VORWORT

# DIE VIELEN WEGE ZUR KRAFT

**N**achdem 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](http://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)

**B**evor 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!

**S**tellen 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.

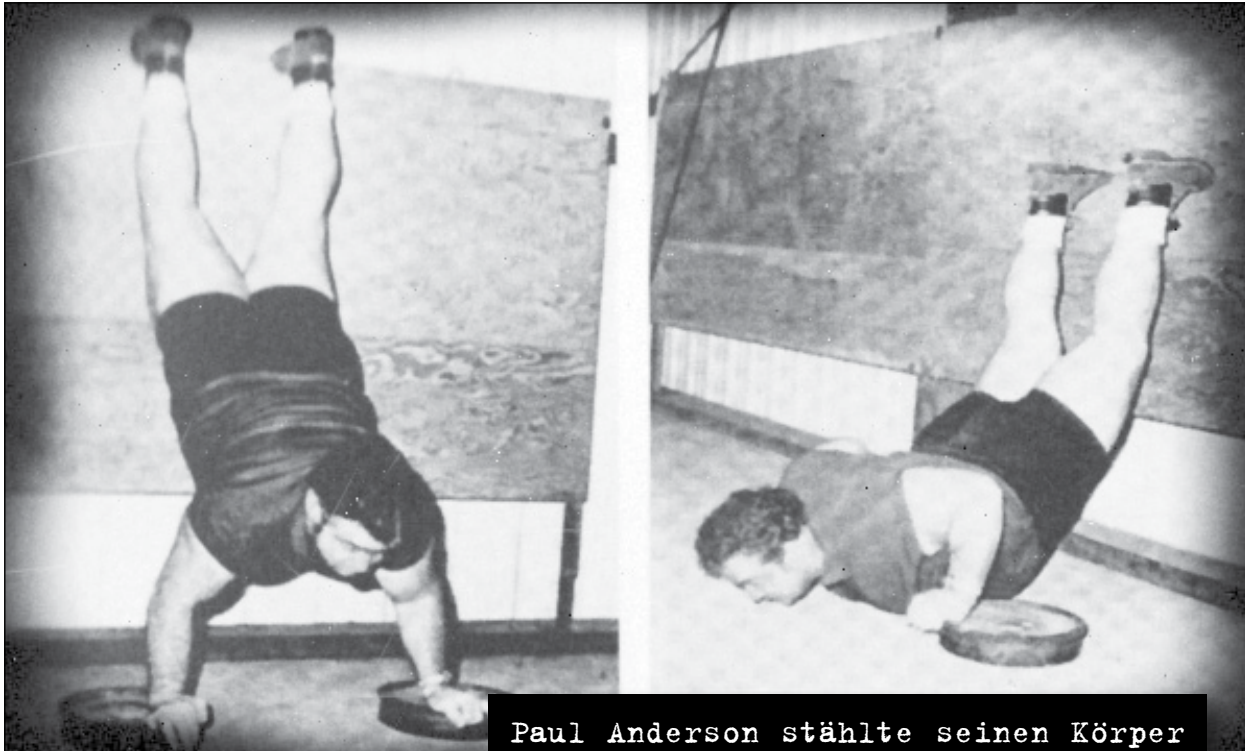
Nun, diesen Club gibt es wirklich. Er nennt sich staatlicher Strafvollzug, oder in der Umgangssprache: Gefängnis.



## 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.*

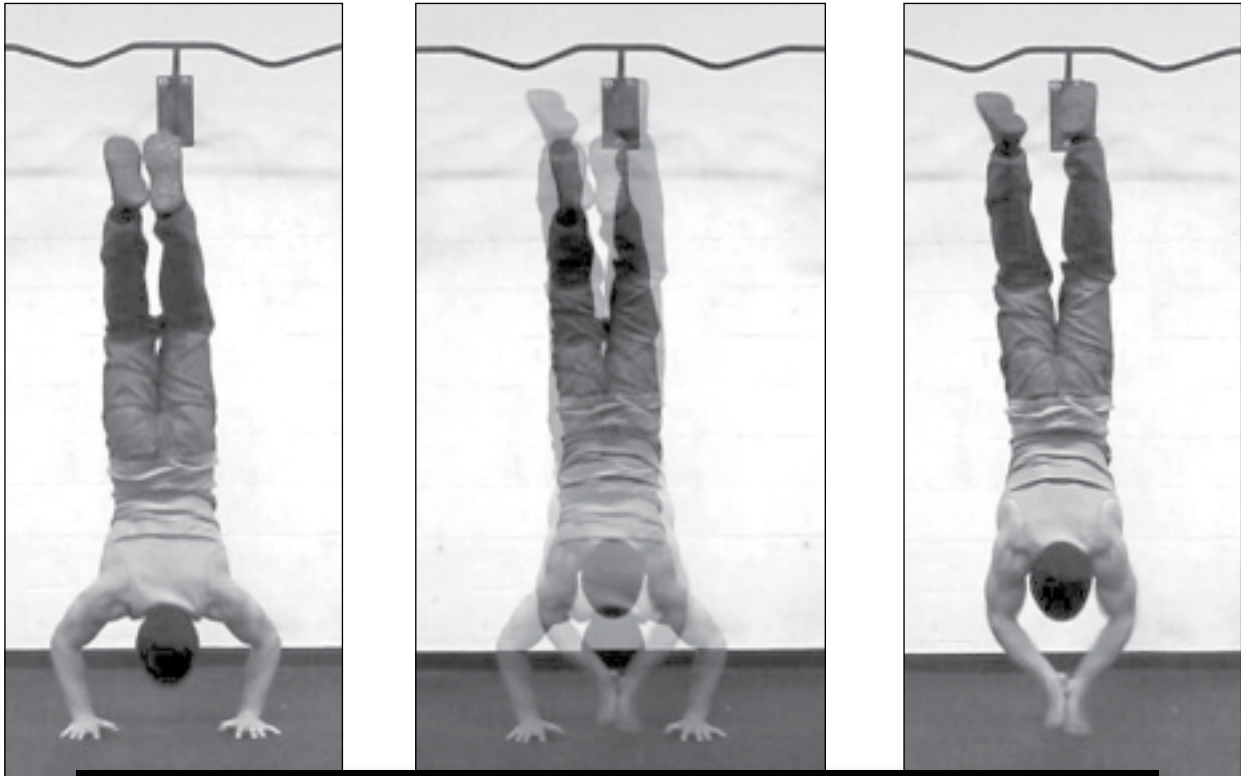
Um diese drei Themenbereiche wird es in diesem Buch gehen.

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!



— TEIL I —

EISERNE KLEINE  
MUSKELN

Die sechs Grundübungen mit eigenem Körpergewicht fördern alle primären Muskeln - an Oberschenkeln, Rumpf, Rücken, Brust, Schultern und Oberarmen. Dies sind die Regionen, aus denen die wahre Kraft eines Menschen kommt. Manchmal können aber auch die kleineren Muskeln etwas Tuning gebrauchen, wie z.B. die oft vernachlässigten Unterarme, die schrägen Bauchmuskeln, die Muskeln von Hals und Waden. Von älteren Gefängnisathleten werden diese Muskeln oft *shotgun muscles* genannt, weil sie den größeren Muskeln so etwas wie Feuerschutz geben.

Dieser Teil des Buchs ist eine Sammlung von Knastmethoden, mit denen man seine zarten *shotgun muscles* in schwere Geschütze verwandelt.

## 2. STAHLHARTE HÄNDE UND UNTERARME

# ULTIMATIVE KRAFT DURCH NUR ZWEI GRUNDÜBUNGEN

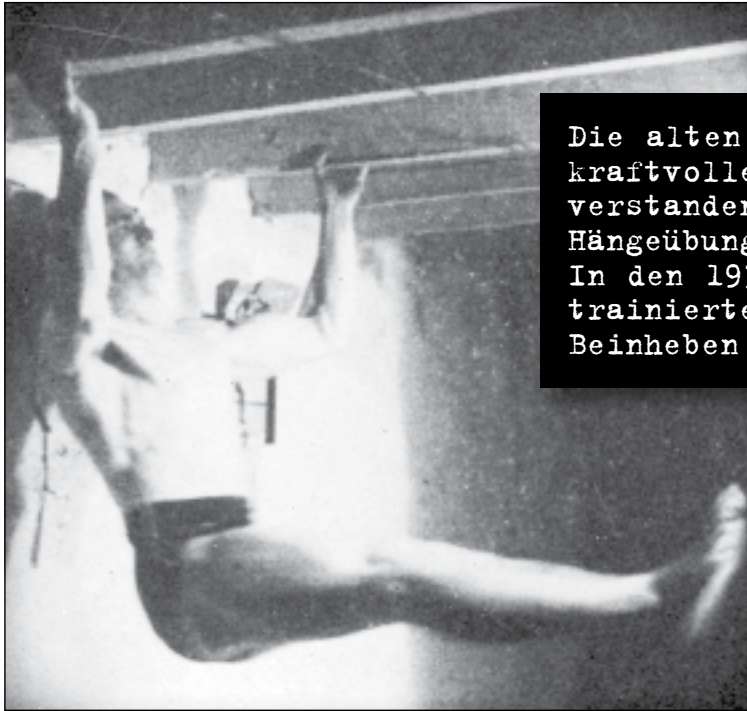
**D**as Trainieren der Hände und Unterarme wird oft als Randbereich des Krafttrainings angesehen. Viele Bodybuilder, und darunter sogar Profis, haben in ihrem Trainingsprogramm gar keine speziellen Übungen für die Unterarme, denn sie gehen davon aus, dass Unterarme und Hände durch das Hanteltraining hinreichend gekräftigt werden.

Ich bin da anderer Meinung.

Jeder Ingenieur und Maschinenbauer weiß, dass die Kraft einer Maschine nicht durch ihre stärksten Elemente definiert wird, sondern durch ihre schwächsten. Eine Kette, das ist allgemein bekannt, ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied, und für den menschlichen Körper gilt dasselbe. Leider haben die meisten modernen Menschen schwache Hände, und dies schränkt ihre gesamte Körperkraft stark ein. Schauen Sie sich in einem Fitnessclub um, und Sie werden sehen, dass selbst große Muskelprotze Bandagen und Schienen benutzen, um die Handgelenke beim Gewichtstraining zu unterstützen. Sie werden sagen, dass sie diese Hilfsmittel benutzen, um »mehr« zu stemmen – aber das ist nicht die ganze Wahrheit. Tatsächlich könnte ihr Körper den Umgang mit dem Gewicht bewältigen, wenn die Hände nicht so schwach wären. Aber es ist kein gutes Zeichen, wenn man Hilfsmittel braucht, um sein körperliches Potenzial auszuschöpfen. Es gibt dem Training eine falsche Ausrichtung und hat etwas sehr Künstliches. Außerdem: Diese Mogeleien mögen einem im Fitnessclub weiterhelfen, aber was ist dann in der wirklichen Welt? Was, wenn man einmal schwere Arbeit leisten oder in einem Notfall etwas Schweres heben muss? Wenn man dann seine Bandagen nicht dabei hat, sieht es schlecht aus.

Die Kraftmenschen vergangener Tage kannten dieses Problem nicht. Im Allgemeinen hatten Männer vor ein paar Generationen ohnehin stärkere Hände als wir heute. Als es noch keine hydraulischen Maschinen gab, musste man die Ärmel hochkrempeln und Arbeiten erledigen, die uns heutzutage Maschinen abnehmen. Diese Männer arbeiteten täglich viele Stunden in Minen, in Gießereien und auf den Feldern. Als Folge davon besaßen sie dicke Hände mit viel

Hornhaut, starke Sehnen und kraftvolle Unterarme. Sie hatten gesunde, nützliche Hände. Wenn einer von ihnen umsattelte und Kraftmensch wurde, brauchte er keine Bandagen. Heutzutage dagegen scheinen die meisten Männer ihre Hände nur dazu zu gebrauchen, auf Tastaturen herumzutippen oder Bierflaschen zu öffnen.



Die alten Kraftmenschen wussten kraftvolle Hände zu schätzen und verstanden es, diese Kraft durch Hängeübungen aufzubauen. In den 1930er- und 1940er-Jahren trainierte Al Berger hängendes Beinheben an Dachbalken.

Starke, ausdauernde Hände und Unterarme sind nützlich, auch im Alltag, wenn es etwa darum geht, ein Glas aufzuschrauben oder eine Weinflasche zu entkorken. Für einen Kraftsportler sind kraftvolle Hände aber noch viel wichtiger, ja sogar lebenswichtig! Jedes Mal, wenn er eine Hantel oder Langhantel anfasst, benutzt er seine Hände. Sogar für viele Beinübungen, wie z.B. Kreuzheben, muss zur Langhantel gegriffen werden. Gleiches gilt für Calisthenics: Klimmzüge funktionieren nur, wenn Hände und Unterarme stark genug sind, um das Körpergewicht zu halten. Ohne extrem starke Finger und Handflächen ist ein Handstand unmöglich, von fortgeschrittenen Übungen wie Fingerspitzen-Liegestützen ganz zu schweigen. Auch beeindruckende Darbietungen an Ringen oder Barren wären ohne starke Hände unmöglich. Ringer und Kampfsportler brauchen ebenfalls starke Hände. Alles, was mit roher Kraft und athletischen Fähigkeiten zu tun hat, ist ohne eine gewisse Kraft in den Händen gar nicht durchführbar.

## Moderne Methoden? Können Sie vergessen!

Es ist kein Wunder, dass moderne Athleten keine starken Hände und Unterarme besitzen. Die beiden wichtigsten Übungen für Hände, die in Fitnessclubs praktiziert werden, sind Handgelenk-Curls und Reverse Curls im Obergriff. Handgelenk-Curls kann man nur mit leichten Gewichten trainieren. Tatsächlich helfen sie den Händen kaum, stärker zu werden, belasten dafür aber auf schädliche Art und Weise die Handgelenke. Reverse Curls im Obergriff beanspruchen in erster Linie die Umgebung der Ellbogengelenke, und man verwendet für sie ebenfalls leichte Gewichte. Der durchschnittliche Bodybuilder meistert diese Übung nur mit der Hälfte jenes Gewichts, das er bei Bizeps-Curls bewegt. Auf jeden Fall verhelfen diese Übungen dem Unterarm weder zu mehr Kraft noch zu mehr Muskelmasse – es sei denn, man nimmt Anabolika in großen Mengen ein.

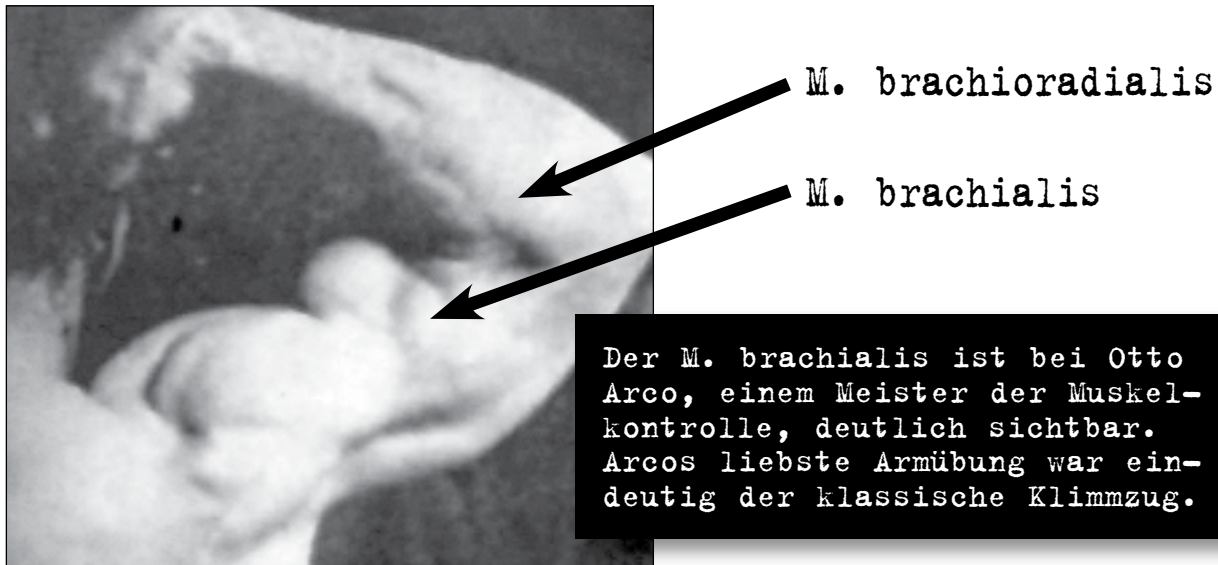
Kaum einer der heutigen Fitnessclubbesucher versteht es, seine Unterarme vernünftig zu trainieren. Das wiederum ist fast schon wieder witzig, weil mit Ausnahme des Halses keine andere Muskelgruppe im Alltag so oft sichtbar ist wie die der Unterarme. Und dies ist auch der Grund, warum vielen Häftlingen das Unterarmtraining so wichtig ist. Starke muskulöse Unterarme beeindruckten. Deshalb sind Unterarme auch immer noch die mit am häufigsten tätowierte Körperregion.

## Unterarme vom alten Schlag

Vor allem vor 20 bis 30 Jahren besaßen viele Häftlinge mächtige Unterarme, weil sie wussten, wie man sie sich mittels Eigengewichtsübungen zulegen konnte. Falls Sie derzeit Ihre Energie in ein Kraftprogramm mit Eigengewichtsübungen investieren, sind Sie also bereits auf dem richtigen Weg. Während sich die meisten Bodybuilder durchmogeln, indem sie an Maschinen und mit Hanteln ihre Muskeln aufpumpen, müssen Kraftsportler, die Calisthenics praktizieren, in den sauren Apfel beißen und mit etwas Schwererem trainieren: mit ihrem eigenen Körpergewicht. Ob Sie es glauben oder nicht: Das ist wesentlich mehr, als der durchschnittliche schwachhändige Fitnessclubathlet über längere Zeiträume hinweg bewegen könnte. Allein schon das Hängen an der Stange beim Beinheben kräftigt Finger und Griff in beträchtlichen Ausmaßen.

Klimmzüge sind noch besser, denn sie stellen eine ausgezeichnete Grundübung für die Unterarme dar. Bei Klimmzügen lässt man sich nicht nur mit seinem ganzen Gewicht von der Stange hängen, sondern fördert durch die Beugung der Ellbogen beim Hochziehen auch die stärkeren Unterarmmuskeln. Die wichtigsten dadurch trainierten Muskeln sind der M. brachioradialis, der an der Oberseite des Unterarms entlangläuft, und der tiefer und etwas weiter oben liegende, knotige M. brachialis. Auf den M. brachioradialis entfällt ungefähr ein Drittel der Muskelmasse des Unterarms, und der M. brachialis liegt unter dem Bizeps, sodass er, wenn er gut entwickelt ist, den Bizeps nach außen drückt und den Arm wesentlich dicker aussehen lässt. (Arnold Schwarzenegger hatte außergewöhnlich gut entwickelte Brachialis-Muskeln.)





Während eine Trainingsroutine, in der vernünftige Klimmzüge ihren festen Platz haben (wie in *Trainieren wie im Knast* beschrieben), Ihre Hände und Unterarme kräftigt, kann ein wenig zusätzliche Arbeit Ihre Unterarmkraft in eine ganz andere Liga katapultieren. Nach nur sechs Monaten speziellen Handtrainings werden Sie in puncto Handkraft durchschnittlichen Fitnessclubbesuchern um Lichtjahre voraus sein. Und Ihre Unterarme werden dadurch auch noch muskulöser. In diesem Kapitel werde ich Ihnen zeigen, wie Sie zu Händen und Unterarmen kommen, die nicht einfach nur stark, sondern übermenschlich stark sind, mit Handgelenken, Fingern, Daumen und Sehnen, die das volle Potenzial Ihres genetischen Bauplans umsetzen. Dieses Ziel erreichen Sie, indem Sie Ihr Training um eine einzige Grundübung herum aufbauen: um den Hängegriff.

Warum nur eine einzige Kerntechnik? Weil wir zum Abhängen geboren sind, Baby!

## Die Evolution und das Abhängen

Unsere Hände sind außerordentlich vielseitige Werkzeuge und bewältigen die unterschiedlichsten Aufgaben: Menschenhände können winzige Uhrwerke zusammenfügen oder gewaltige Steinskulpturen schaffen. Ohne unsere Hände wären wir nie die Beherrscher des Tierreichs geworden, denn selbst ganz einfache Technologien können ohne die beweglichen Finger und die gegenüberstellbaren Daumen einfach nicht angewendet werden.\* Die unglaubliche Funktionalität der Hände ist die Frucht ihrer Anatomie. Hände sind extrem komplexe Instrumente. Jede einzelne Hand wird von über 120 Bändern stabilisiert und von mehr als 30 Muskeln kontrolliert. Diese Muskeln und ihre Sehnen sind mit 27 einzelnen Knochen verbunden. (Manche Anatomen sagen sogar, es wären 29.)

\* Allerdings möchte ich darauf hinweisen, dass die weitverbreitete Vorstellung, Menschen seien die einzige Art mit gegenüberstellbaren Daumen – der mit dem Zeigefinger einen Pinzettengriff ermöglicht –, ein Mythos ist. Die Besonderheit unserer Hände besteht darin, dass wir Ringfinger und kleinen Finger so rotieren können, dass sie den Daumen berühren, das kann wirklich keine andere Spezies. Opponierbare Daumen dagegen kommen bei vielen Primaten und anderen Tieren vor. Ich schreibe das nur für den Fall, dass hier auch Schimpansen mitlesen. (Hört sofort auf zu lesen, und tippt weiter Shakespeare ab, ihr Faulpelze!)

Trotz dieser Komplexität brauchen auch unsere Hände kein Fitnessclubtraining. Zwar sind in der Hand Dutzende von Muskeln, doch arbeiten sie bei grobmotorischen Bewegungen automatisch alle zusammen. Dies gilt auch für die evolutionsbedingt wichtigste Überlebensfunktion der Hände: sich an etwas anzuhängen. Unsere Spezies ist in der Lage, sämtliche Muskeln von Händen und Fingern einzeln zu aktivieren (z. B. beim Klavierspielen), und Sekundenbruchteile später können die vielen einzelnen Muskeln sofort zusammenarbeiten, um eine unglaubliche Greifkraft zu erzeugen (wenn sich jemand z. B. an ein Seil klammert, um nicht abzustürzen).

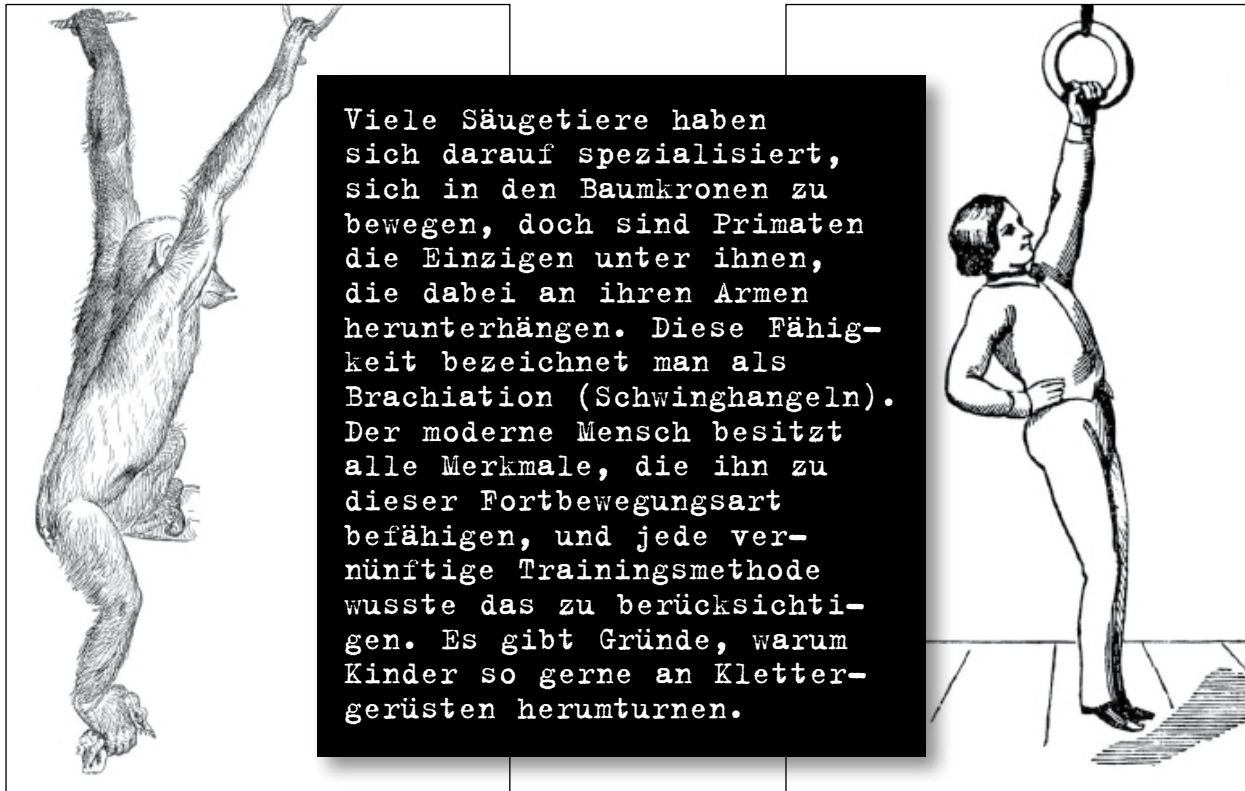
Das Phänomen perfekter Muskelsynergie in den Händen kann auch bei vielen anderen Primaten beobachtet werden und ist vermutlich das Ergebnis evolutionsgeschichtlicher Phasen, während derer die Primaten auf Bäumen lebten. Viele Affenarten halten sich überwiegend in den Baumkronen auf, wo sie Futter finden und vor Fressfeinden relativ sicher sind. Auch unsere Spezies ist praktisch zum Abhängen geboren. Allen Neugeborenen gemeinsam ist der instinktive Greifreflex, ein Überbleibsel aus der Zeit, als sich der Nachwuchs im Fell der Mutter festklammern musste, um zu überleben. Der starke Griff war uns aber auch noch später von Nutzen. Mit zunehmendem Alter wird er mangels Übung proportional schwächer, doch Babys und Kleinkinder verfügen über eine im Verhältnis zu ihrer Körpergröße sehr starke Greifkraft. (Die Greifkraft der Babys wird sogar im 55. Vers des Daodejing erwähnt, das vor ungefähr 2500 Jahren geschrieben wurde.)

Selbst unsere Anatomie ist an das Sich-hängen-Lassen angepasst. Ein gutes Beispiel dafür stellen unsere Schlüsselbeine dar. Vermutlich sind sie noch ein Überbleibsel aus einer Zeit, in der Wirbeltiere Exoskelette besaßen. Nur sehr wenige Säugetiere besitzen funktionelle Schlüsselbeine; eine Gruppe davon sind die Primaten, zu denen auch wir Menschen gehören. Dank ihrer Schlüsselbeine können sich Primaten senkrecht herabhängen lassen, ohne dass dies die Schultergelenke überlastet. Viele fortschrittliche Sporttheoretiker vertreten die Ansicht, dass Training auf »natürlichen« Bewegungen aufbauen sollte, um Fortschritte zu begünstigen und Verletzungen zu vermeiden. Und das, was für uns alle am natürlichsten ist, ist tatsächlich der Hängegriff.

## Das Ausbalancieren der Hände: Fingerspitzen-Liegestütze

Das Verhältnis des Hängegriff-Trainings zu den konventionellen Methoden für die Stärkung der Unterarme ist vergleichbar mit dem eines Mikrowellenofens zu einem Schongartopf: Hängegriff-Training erzeugt schnell spürbare Ergebnisse, die nicht nur kurzfristig auftreten, sondern bestehen bleiben. Die unsere Hände kontrollierenden Muskeln können unglaubliche Kraft entwickeln, aber dieses Potenzial zutage zu fördern kann viele Jahre dauern, ja sogar eine ganze Athletenkarriere in Anspruch nehmen. Viele Kraftmenschen der alten Schule behaupten, die Kraft der Hände sei »das Letzte, was dahingeht«, und ich glaube ihnen.

Hängegriff-Training entwickelt die Kraft in den die Finger schließenden Muskeln und Sehnen derartig effektiv, dass diese Regionen im Verhältnis zu ihren Antagonisten, den Extensoren (das sind diejenigen Muskeln, die die Finger offen halten) übermäßig stark werden. Diese Extensoren sind im Verhältnis zu den griffkontrollierenden Muskeln relativ klein, doch im Interesse ausgeglichener Kraft und Handgesundheit müssen auch sie trainiert werden.



Ich rate nur zu einer einzigen Übung für die Extensoren der Finger: Fingerspitzen-Liegestütze, denn sie verstärken nicht nur die Kraft der Extensoren, sondern auch die der Hände und Handgelenke radikal, weil der Athlet dabei sein Gewicht auf seinen Fingern abstützen muss. Dieser Druck kräftigt nicht nur die Muskeln und Sehnen in der Hand, sondern auch das Knorpelgewebe und sogar die Knochen der Finger und Daumen. Wenn Sie noch keine klassischen Fingerspitzen-Liegestütze schaffen: Keine Panik, ich werde Ihnen zeigen, wie Sie diese Fähigkeit schrittweise erwerben.

Manche Athleten trainieren ihre Extensoren, indem sie um die Finger Gummibänder wickeln und die Finger dann spreizen, aber das ist nicht sehr effektiv und weder funktionell noch angenehm. (Und Spaß macht es auch keinen!) Fingerspitzen-Liegestütze sind die perfekte Ergänzung zum Grifftraining, weil beide Techniken isometrisch sind, d. h., sie erfolgen ohne Beteiligung der Zielmuskeln. Isometrisches Training harmoniert nicht nur mit der Art und Weise, in der Hände funktionieren, es schützt auch die Fingergelenke, die verletzlichsten beweglichen Teile der Hand.

Dies also ist der Ansatz von *Trainieren wie im Knast* für das Training der Hände und Unterarme. Konzentrieren Sie sich auf das Hängetraining, um die Kraft in den Unterarmen aufzubauen, und gleichen Sie diese Kraft mit einem Satz Fingerspitzen-Liegestütze aus. Die beiden Übungen sind alles, was Sie brauchen. Alles andere ist Overkill.

## Ferngesteuerte Muskeln und Dieselmotor-Unterarme

Natürlich machen viele wohlmeinende Bodybuilder wesentlich mehr als nur zwei Übungen für ihre Unterarme, doch größtenteils ist das Energieverschwendung. Um mehr Muskelmasse auf ihre Unterarme zu packen, nehmen diese Übereifrigen verschiedene Handgelenk-Curls, Reverse Curls im Obergriff und andere Hebelbewegungen in ihr Trainingsprogramm auf. Dahinter steckt die Vorstellung, dass die Muskeln des Unterarms am Beugen des Handgelenks beteiligt seien, in derselben Weise, in der der Bizeps an den Bewegungen des Ellbogens beteiligt ist. Leider beruht diese Annahme auf lückenhaftem Wissen. Aufgabe der meisten Unterarmmuskeln ist nicht, das Handgelenk zu beugen oder zu strecken; die dafür zuständigen Muskeln sind relativ klein und schwach, und ihre Zahl ist gering. Die großen, mächtigen Muskeln des Unterarms – und besonders diejenigen unterhalb des Ellbogens – sind in erster Linie für den Griff zuständig.

Es mag Ihnen seltsam vorkommen, dass die Unterarmmuskeln dazu da sein sollen, die Finger und nicht die Handgelenke zu bewegen – vor allem dann, wenn Sie glauben, dass Muskeln in erster Linie für das Gelenk zuständig sind, in dessen Nähe sie liegen. Das trifft zwar für Bizepse, Trizepse, Deltamuskeln usw. zu, aber nicht für die Unterarmmuskeln. Gemeinsam mit ein paar Muskeln in der Handfläche bewegen die Muskeln des Unterarms die Finger – so wie Fäden, die an ihnen hängende Marionetten bewegen. Das muss so sein, weil in den Fingern selbst keine Muskeln sind. Das macht die Finger zu einzigartigen Körperteilen, denn alle anderen mobilen Teile unseres Körpers werden von Muskeln bewegt, die in ihrer Nähe liegen. Die Finger dagegen sind im wahrsten Sinne des Wortes »ferngesteuert«.

Leonardo da Vincis Armstudie beweist, dass er um den Fernsteuerungscharakter der Finger wusste. Beachten Sie die Muskelbäuche am Ellbogen und die Übergänge zu den schmalen, zu den Fingern führenden Sehnen.



Und was schließen wir daraus? Dass es kompletter Unsinn ist, sich mit Handgelenk-Curls, Reverse Curls im Obergriff, Handgelenkrollern und anderen angeblichen Handgelenksübungen abzumühen. Warum? Weil die großen starken Muskeln des Unterarms das Handgelenk ohnehin nicht kontrollieren. Sie sind dazu da, die Finger zu bewegen. Wenn Sie also die Muskeln Ihrer Unterarme aufbauen wollen, dann vergessen Sie den ganzen Quatsch, und fangen Sie an, Ihren Griff vernünftig zu trainieren.

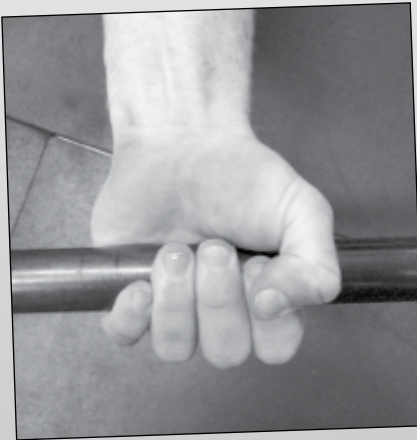
## Warum ausgerechnet der Hängegriff?

Die Leute in den Fitnessclubs versuchen ihren Griff mit den unterschiedlichsten Hilfsmitteln zu trainieren – mit Hanteln, Langhanteln oder mit federbewehrten Griffgeräten. Mein Rat ist: Die natürliche Art ist die beste. Trainieren Sie Ihren Griff durch Hängen und somit einzig und allein durch Ihr Körpergewicht. Wenn Sie nichts dagegen haben, stelle ich Ihnen hier verschiedene Griffe vor und erkläre, warum der Hängegriff der beste von allen ist.

Im Kraftsport sind mindestens ein Dutzend Grifftechniken gebräuchlich. Wir schauen uns hier die sieben am häufigsten verwendeten an und untersuchen ihre Vor- und Nachteile.

### OBERGRIFF

Zum Heben oder Halten einer Stange mit dem Daumen über den Fingern.



**Pro:** Ein sehr funktioneller Griff für Gewichtheber. Beim Training mit schweren Gewichten (z. B. einarmiges Kreuzheben) werden die Finger und Unterarme gekräftigt. (Schauen Sie sich mal die Unterarme eines Gewichthebers an!)

**Kontra:** Um das Kraftpotenzial der Hände auszuschöpfen, müssen sehr schwere Gewichte verwendet werden, was wiederum Wirbelsäule, Hüften und andere Gelenke stark belastet. Der Daumen dagegen bekommt hierbei wenig zu tun.

## HAKENGRIFF

Zum Heben oder Halten einer Stange mit den Fingern über dem Daumen.



**Pro:** Dieser wenig bekannte Griff wird überwiegend nur von olympischen Gewichthebern angewendet. Durch das »Einklemmen« des Daumens unter den Fingern bleibt die Stange auch bei plötzlichen Temposchwankungen fixiert.

**Kontra:** Der Hakengriff ist wenig mehr als ein Trick, der bei Schnellkraftbewegungen verhindern soll, dass die Stange aus der Hand rutscht. Außerdem kommt der Daumen dabei in eine sehr unnatürliche Position. Ein für unsere Trainingszwecke nutzloser Griff.

## FALSE GRIP

Die Stange wird in der Krümmung von Handfläche und Fingern (ohne Daumen) gehalten.



**Pro:** Dieser Griff wird oft von Bodybuildern angewendet, die glauben, dass das Reißen oder Stoßen ohne Daumen die Unter- und Oberarme aus der Bewegung herausnimmt und dadurch die Brust- und Deltamuskel sowie den Latissimus stärker beansprucht.

**Kontra:** Beim Grifftraining wird der False Grip nur selten eingesetzt. Er ist instabil, beteiligt die Daumen nicht und trainiert die Unterarme kaum.

## AFFENGRIFF

Zum Heben oder Hängen an den Spitzen der gebeugten Finger (ohne Daumen).



**Pro:** Es ist ganz lustig, sich mit diesem Griff oben am Türrahmen festzuhalten, und er kräftigt tatsächlich die Finger. Er ist auch ziemlich funktionell und erinnert an die Griffe beim Klettern oder an Situationen, in denen man unhandliche Gegenstände heben muss.

**Kontra:** Ebenso wie die weiter oben besprochenen Griffe trainiert auch dieser die Daumen nicht. Aufgrund des Winkels, in den die Finger kommen, werden die Muskeln der Handfläche weniger gefordert als beim Obergriff.

## PINZETTENGRIFF

Das Halten eines schmalen Objekts mit Fingerspitzen und Daumen.



**Pro:** Das Schöne am Pinzettengriff ist, dass er dem Daumen schwere Arbeit aufbürdet. Allein schon aus diesem Grund bauen alle Fans von Langhanteln diesen Griff in ihr Trainingsprogramm ein.

**Kontra:** Da die meisten Gewichtheber diesen Griff mit ziemlich gerade gehaltenen Fingern und Daumen anwenden, muss das Gewicht, anders als bei anderen Grifftechniken, aufgrund der Hebelkräfte radikal reduziert werden.

## QUETSCHGRIFF

Dynamisches Zusammendrücken eines Gegenstands.

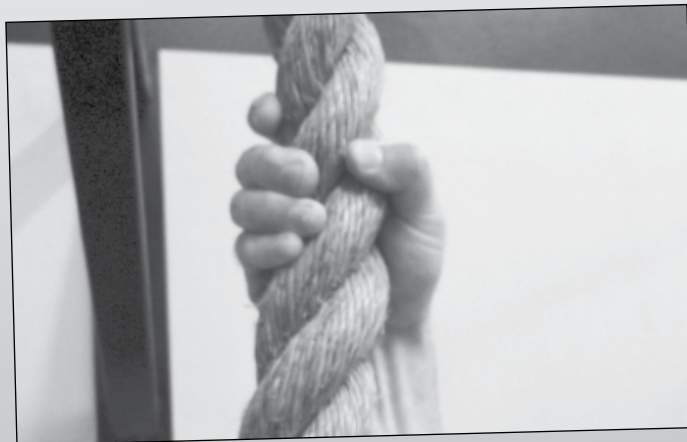


**Pro:** Angestregtes Greifen veranlasst die Finger, sich isotonisch zu bewegen, anstatt wie bei anderen Griffen isometrisch still zu halten.

**Kontra:** Der Quetschgriff beansprucht die Fingergelenke sehr stark, weil sie dabei unter hoher Spannung stehen. Auch die Funktionalität dieses Griffs erscheint fraglich, denn die meisten athletischen Bewegungen erfordern einen guten statischen Griff und keinen kontrahierenden Quetschgriff.

## HÄNGEGRIFF

Das Greifen eines Objekts über dem Kopf bei gleichzeitigem senkrechtem Herabhängen.



- Mit dem Hängegriff kann man sich an einer waagerechten Stange halten, am produktivsten (und schwierigsten) ist dieser Griff aber, wenn man ein senkrecht hängendes Tau oder ein Handtuch ergreift.

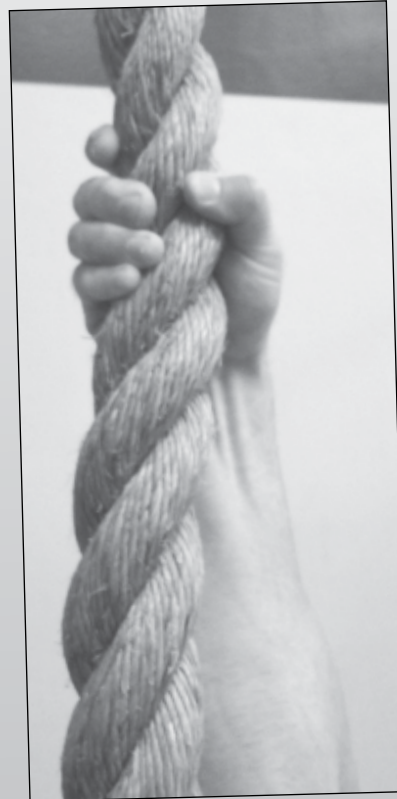
(Fortsetzung auf der nächsten Seite)



## HÄNGEGRIFF

Fortsetzung

- Das Hängen von einer Stange trainiert zwar die Finger, aber so gut wie gar nicht den Daumen. Das fortgeschrittene senkrechte Grifftraining mit Tau oder Handtuch zwingt den Athleten, den Daumen einzusetzen, sodass sämtliche Muskeln der Hand extrem gefordert werden.
- Anders als beim Gewichtheben wird beim Hängegriff keinerlei Druck auf Wirbelsäule, Hüften oder Knie ausgeübt. Allein schon deshalb ist diese Form des Grifftrainings jenen Übungen vorzuziehen, an denen Gewichte beteiligt sind.
- Weil das Handtuch weich ist, müssen sich Finger und Daumen extrem fest darum schließen, um dem Körper Halt zu geben. Dadurch entstehen dieselben Vorteile wie beim Quetschgriff (z. B. bei hart eingestellten Grifftrainingsgeräten), jedoch ohne die von diesen ausgehende Verletzungsgefahr.
- Anhänger des Langhantelsports finden, dass das Grifftraining beim Gewichtheben dem der Eigengewichtsübungen überlegen ist, weil sich der progressive Widerstand in dem Maße, in dem der Athlet stärker wird, ganz einfach durch das Hinzufügen von Gewichten steigern lässt. Ich halte dagegen, dass beim Grifftraining ebenso wie bei den Eigengewichtsübungen sehr wohl in progressiven Schritten trainiert werden kann.



## Einarmiger Hängegriff am Handtuch

Der einarmige Hängegriff an einem Handtuch ist die ultimative Griffübung. Selbst wenn Sie bereits dazu in der Lage sind, an einem Arm von einer Stange zu hängen, werden Sie diese Übung als Herausforderung erleben. Ich kenne einige unglaublich starke Gewichtheber, die mit dieser Variante Probleme haben. Selbst Athleten, die sich mehr als sechs Scheiben auf eine olympische Langhantel schrauben, sind an ihr gescheitert.

Es gibt mehrere Gründe dafür, warum sogar fortgeschrittene Kraftsportler mit dieser einfachen Variante nicht zurechtkommen. Zum einen sind die meisten Fitnessclub-Gewichtheber daran gewöhnt, Stangen hochzuheben – nämlich die von Langhanteln, Kurzhanteln, Griffe an Maschinen usw. All diese Stangen sind maschinell gefertigt, zylindrisch und relativ schmal, damit sie sich gut halten lassen. Leider ist etwas, das sich gut halten lässt, nicht das Richtige für jemanden, der einen wirklich monsternmäßig starken Griff anstrebt. Ein doppelt gelegtes, fest gedrehtes Handtuch dagegen ist wesentlich schwieriger zu halten als ein schmaler Metallzylinder.

Weil das Handtuch senkrecht herunterhängt (anstatt waagrecht zu liegen), »ruht« es nicht einfach brav in der gekrümmten Handfläche, sondern Sie müssen es regelrecht zusammenquetschen, um den Griff zu erhalten. Das strengt die Muskeln der Handfläche ganz schön an! Wenn Sie nach einer schweren Stange greifen, arbeiten die Finger, indem sie sich um die Stange krümmen. Umgreifen Sie dagegen das gedrehte Handtuch, muss auch der Daumen ran. Wer keine starken Daumen und dicke Handflächenmuskeln hat, für den ist das Hängen von einem Handtuch fast unmöglich. Die dafür erforderliche Kraft, die vollständige Griffkraft, ist genau das, was den meisten Gewichthebern fehlt. Greifen Sie zum Handtuch, um sich diese Kraft anzutrainieren.

## Licht aus!

Wenn Sie all das, was ich hier über das Hängen am Handtuch geschrieben habe, nicht glauben können, probieren Sie es doch einfach mal aus. Ja, gleich jetzt! Suchen Sie sich ein großes Handtuch aus, wie z.B. ein Duschtuch; es sollte auf jeden Fall das dickste sein, das Sie im Schrank haben. Gehen Sie damit zu der Stange oder dem Ast, an der bzw. dem Sie gewöhnlich hängen. Legen Sie das Handtuch so darüber, dass die beiden Hälften gleich lang herunterhängen, umfassen Sie beide Hälften, und lassen Sie sich hängen. Wohlgermerkt nur an einer Hand bzw. einem Arm. Wenn Sie sich überhaupt halten können, versuchen Sie, eine Minute lang so zu bleiben.

Haben Sie die vollen 60 Sekunden geschafft? Herzlichen Glückwunsch! In diesem Fall gehören Sie mit Ihrer Griffkraft bereits zu dem einen Prozent der Bevölkerung – und damit zur Elite! (Versuchen Sie als Nächstes, zwei Handtücher übereinander über die Stange zu legen und mit einer Hand beide zu umfassen.) Sollte es Ihnen dagegen nicht gelungen sein: Willkommen bei den übrigen 99 Prozent! Im nächsten Kapitel bringe ich Ihnen bei, wie Sie es schaffen.