

ADAM SCHERSTEN
MIT CHRIS KLIMEK

DAS
Esquire
PROGRAMM
ENDLICH AUF
DEUTSCH

CALISTHENICS

DAS BODYWEIGHT-
TRAINING

FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

BOOKS  SUCCESS

Versionen bauen aufeinander auf, andere fordern verschiedene Muskelgruppen. Vereinfachen Sie die einfache Version, wenn sie Ihnen schwerfällt; dazu gebe ich Ihnen gelegentlich Tipps.

WAS ICH GEHÖRT HABE

JACK LALANNE

1914–2011

Interview mit Cal Fussman 2004

Im September werde ich neunzig. Alle bekommen ein Stück von der Geburtstagstorte, nur ich nicht. Ich befolge meine Regeln: Kein Kuchen, keine Torte, keine Süßigkeiten, keine Eiscreme! Habe ich seit 75 Jahren nicht mehr gegessen. Ich fühle mich großartig, wenn ich keinen Geburtstagskuchen esse. Es ist ein Geschenk, das ich mir selbst gebe.

Vergiss, was du bisher getan hast. Dies ist der Moment, auf den du gewartet hast.

Solange du gewinnen willst, nimmst du Dopingmittel.

Iss nichts, was Menschen gemacht haben.

Du musst deinen eigenen Anforderungen genügen, sonst hast du versagt.

Ich trainiere jeden Morgen zwei Stunden, an sieben Tagen in der Woche, sogar auf Reisen. Ich hasse es. Aber ich liebe das Ergebnis! Das ist entscheidend, Junge!

Predige nicht, wenn du jemanden ändern willst. Halt den Mund und gib ihm ein Beispiel.



Fitnessguru Jack LaLanne stemmt 1980 in seinem Haus in Hollywood Eisen.

Die Waage lügt. Wenn du 30 Pfund Muskeln verlierst und 30 Pfund Fett zulegst, bist du gleich schwer. Hol ein Maßband, es lügt nicht. Deine Taille ist lebenswichtig. Sie sollte den gleichen Umfang haben wie in deiner Jugend.

Sex ist Geben, Geben, Geben. Je mehr Energie du hast, desto mehr Lust kannst du bereiten.

Paul C. Bragg hat mich am meisten beeindruckt. Er hat mir das Leben gerettet. Als Kind war ich zuckersüchtig. Ich war dünn und hatte Pickel. Eiscreme aß ich literweise. Ich hatte heftige Kopfschmerzen, ich versuchte, mir das Leben zu nehmen. Eines Tages änderte sich mein Leben. Bragg war Ernährungsberater. Meine Mutter und ich kamen etwas zu spät zu seinem Vortrag. Der Saal war überfüllt, also wollten wir wieder gehen. Aber Bragg sagte: „Wir schicken niemanden weg. Saalordner, bringt zwei Stühle und stellt sie auf die Bühne.“ Es war so peinlich. Ich saß auf der Bühne und schämte mich wegen meines Aussehens. Ich wollte nicht gesehen werden. Dass die anderen auch Probleme hatten, war mir nicht klar. Bragg sagte: „Es ist egal, wie alt und in welchem körperlichen Zustand ihr seid. Wenn ihr die Gesetze der Natur befolgt, werdet ihr neu geboren.“ Von da an änderte ich meine Ernährung total. Ich begann, Sport zu treiben, und wurde Kapitän des Football-Teams. Und jedes Mal, wenn ich mich auf einen Vortrag vorbereite, hoffe ich, wenigstens einem Menschen so zu helfen, wie mir geholfen wurde.

Würdest du deinem Hund jeden Tag einen Kaffee, einen Donut und eine Zigarette geben? Bestimmt nicht – das würde ihn umbringen.

Trink ruhig ein Glas Wein zum Abendessen. Wein ist reiner Rebensaft. Ein Glas Wein ist viel gesünder als ein Cola.

Mir geht es nicht um Geld. Hat ein Menschenleben einen Preis?

Ich kann es mir nicht leisten zu sterben. Das würde mein Image ruinieren.



ZWEI

BRENNSTOFF & KLAMOTTEN

Einerlei, wie oft oder hart Sie trainieren, wenn Sie sich falsch oder zu schlecht ernähren, bekommen Sie nie die Ergebnisse, nach denen Sie streben. Sie können nicht arbeiten wie ein Pferd, essen wie ein Huhn und auf stärkere Muskeln hoffen. Ihre Muskeln brauchen Eiweiß und Kohlenhydrate, und zwar eine Menge, um neues Gewebe aufzubauen. In diesem Kapitel finden Sie die notwendigen Informationen – genug, aber nicht zu viel – über gesunde Ernährung, damit Sie Ihre Fitnessziele leichter erreichen.

Zum Schluss gebe ich einen kurzen Überblick über die beste Kleidung beim Training, vom Hemd bis zu den Schuhen (und den Kopfhörern). Beachten Sie auch die Playlist am Ende des Kapitels – sie hilft Ihnen, beim Training so richtig zu grooven.

Die richtige Ernährung sollte nicht kompliziert sein. Hier sind vier einfache Grundsätze, auf die Sie achten müssen.

1. GRUNDSATZ: NATURBELASSENE LEBENSMITTEL

Gehen Sie durch einen Supermarkt und lesen Sie die Etiketten auf den Lebensmitteln. Sie enthalten derart viele synthetische Chemikalien und Zutaten aus der Fabrik, dass man sie kaum als Nahrung bezeichnen kann. Unser Körper ist nicht dazu geschaffen, um mit Kartoffelchips, Limonade und Tiefkühlkost zu gedeihen. Ich befolge Michael Pollans Rat, echte Nahrung zu essen. Kaufen Sie Zutaten – frisches Obst und Gemüse, Fleisch und Milchprodukte –, anstelle von Fabrik- und Fertigprodukten. Bioprodukte wurden nicht mit Pestiziden behandelt.

2. GRUNDSATZ: ESSEN SIE, WAS SIE BRAUCHEN

Das Nationale Gesundheitsinstitut der USA hat festgestellt, dass Mahlzeiten in Restaurants heute zwei bis drei Mal so groß sind wie vor 20 Jahren. Die Zahl der Übergewichtigen hält damit Schritt. 1971 waren 14,1 Prozent der Amerikaner fettleibig. Heute sind es 43,9 Prozent und die Riesenportionen sind einer der Hauptgründe dafür.

Eine Portion Hähnchen sollte die Größe Ihrer Handfläche haben und eine Schale Frühstücksflocken etwa faustgroß sein. Eine Handvoll Nudeln genügt als Portion. Wenn Sie essen, was Sie brauchen, und einen guten Trainingsplan haben, sind großartige Ergebnisse garantiert.

3. GRUNDSATZ: ESSEN SIE ÖFTER

Drei Mahlzeiten am Tag gehören in eine andere Zeit. Mit drei Mahlzeiten können Sie keine Muskeln aufbauen. Wenn Sie Fett abbauen möchten, ist es besser, häufiger zu essen, etwa alle 2 bis 3 Stunden. Dann bleibt der Blutzuckerspiegel den ganzen Tag stabil und das Verdauungssystem arbeitet. Außerdem fühlen Sie sich nicht schlapp wie nach einer zu großen Mahlzeit (die mir jede Lust am Training nimmt).

4. GRUNDSATZ: RICHTIGES TIMING

Wann Sie essen, ist ebenso wichtig wie das Essen selbst, wenn Sie Ihre Ziele erreichen wollen. Essen Sie vor dem Workout Eiweiß und Kohlenhydrate, um genügend Energie für optimales Training zu haben. Das Gleiche gilt nach dem Workout. Es genügt nicht, nach dem Training nur Eiweiß zu essen, weil der Körper jetzt seine Glykogenreserven auffüllen will. Wenn Sie nur Eiweiß zu sich nehmen, baut die Leber einen großen Teil davon ab und stellt daraus Glukose her, und nur der Rest steht für den Muskelaufbau zur Verfügung. Nur wenn Sie nach dem Training auch Kohlenhydrate essen, kann Ihr Körper seine Glykogenspeicher füllen und neue Muskeln bilden.

Wenn Sie Muskeln aufbauen und Fett loswerden wollen, essen Sie vor dem Workout am