

- » Kraft,
- » Ausdauer,
- » Koordination,
- » Beweglichkeit und
- » Körperwahrnehmung.

Doch diese Fähigkeiten werden immer mehr verlernt. Die gute Nachricht: Man kann diese Fähigkeiten wieder aktivieren! Und wenn Sie daran arbeiten (trainieren/„Work-out“), dann verspüren Sie in Ihrem Alltag und Leben eine tatsächliche Fitness. Und ganz nebenbei fühlen Sie sich auch noch besser, belastbarer, ausgeglichener als je zuvor.

In diesem Buch finden Sie nicht nur eine Fülle an Übungen und Trainingsplänen, welche Ihren Körper effektiv trainieren, sondern gleichzeitig werden auch diese genannten elementaren Fähigkeiten wieder (neu) erlernt beziehungsweise trainiert.

### **1.3 WIE IST DIESES BUCH AUFGEBAUT?**

In diesem Buch erlernen Sie zuerst (Wenn Sie möchten!) das kleine Einmaleins des Trainings. Obwohl Sie natürlich direkt zu den Übungen oder Trainingsplänen in diesem Buch springen könnten, ist es mir sehr wichtig, dass Sie nicht nur lernen, was Fitnesstraining ist, sondern auch das *Wie* und das *Warum*! Denn erst, wenn Sie dies gelernt haben, sind Sie in der Lage, auch Ihr eigenes Training speziell auf Sie abgestimmt (nach Ihrem Bedarf, nach Ihren Vorlieben und Wünschen) zu entwerfen. Dieses Buch soll Sie dazu nicht nur inspirieren, sondern soll Ihnen gleichzeitig das Werkzeug dazu an die Hand geben. Weitere Möglichkeiten und weiteres fundiertes Wissen finden Sie dazu in meinem oben genannten Buch.

### **1.4 WAS IST DAS PARKBANK-WORKOUT?**

Wie der Titel dieses Buchs bereits verrät, können wir das wertvolle Training zu einer wirklich spürbaren Fitness nahezu überall ausführen, denn eine Parkbank finden wir fast überall. Ich bin mir sicher, Sie werden überrascht sein, was alles an Übungen, zielorientierten Trainingsplänen und Prinzipien an einer Parkbank möglich ist! Dazu

noch die Tatsache, dass wir eine (Park-)Bank in den verschiedensten Formen nahezu überall vorfinden und somit einem effektiven und funktionalen Training wirklich nichts im Wege steht.

## HINWEIS:

*Achten Sie bitte stets auf die Sicherheit der (Park-)Bank. Ist sie stabil? Steht sie fest?*

## 1.5 WAS SIND DIE INHALTE DES PARKBANK-WORKOUTS?

- » 49 effektive Übungen, sortiert nach Muskelgruppen.
- » 20 Trainingspläne, entworfen für verschiedenste Ziele, Aufgaben und „Problemzonen“.
- » Eine (Park-)Bank steht nahezu überall. Sie finden sie draußen in Ihrem direkten Umfeld an so vielen Orten! Ob im Park, an Wander- und Waldwegen, an Spielplätzen und Plätzen in den Dörfern und Städten, in Grill- und Wanderhütten.
- » Oder diese befinden sich bei Ihnen indoor in Form von Sofa, Bett oder Sitzbank am Esstisch. Obwohl ich das Training draußen an der frischen Luft unter Einbezug des Wetters absolut favorisiere, ergibt sich manchmal die Notwendigkeit, indoor zu trainieren. Mit diesem Buch haben Sie selbstverständlich auch diese Möglichkeit. Diverse Beispiele werden in diesem Buch aufgezeigt.
- » Oder Sie befinden sich oft auf Reisen oder möchten Ihr Training im Urlaub nicht missen? Bänke gibt es überall!
- » Bänke gibt es in den verschiedensten Formen: als (Park-)Bank, mit Lehne oder ohne, mit Tisch oder ohne, überdacht oder nicht (in Unterschlupf-/ (Wander-) Hütten, in Form von Mauern (an der Promenade), in Form von Treppen. Es gibt diese Möglichkeit im Inland wie im Ausland.  
Dieses Buch gibt Ihnen zu allen Formen Beispiele und Anregungen und ermöglicht Ihnen somit ein effektives Training gemäß Ihren Bedürfnissen, Wünschen und Zielen überall!
- » Eine Stufe mehr als nur Bodyweight-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht!



# KAPITEL 2

## 2 DAS KLEINE EINMALEINS DES TRAININGS

Bevor Sie in die wertvolle Welt des spürbaren Trainings eintauchen, vorab noch einige Erklärungen aus der Trainingslehre. Damit sind Sie dann wunderbar aufgestellt, um das Training zu verstehen, und somit das *Wie*, *Was* und *Warum* zu kennen.

### 2.1 WIE OFT IN DER WOCHEN TRAINIEREN?

Wir Trainer sagen zwar oft, einmal (Training die Woche) ist besser als keinmal, aber Hand aufs Herz, das ist natürlich bei Weitem zu wenig. Ich schlage Ihnen vor, jeden zweiten Tag vorerst zu trainieren. Das heißt ein Tag Training, danach ein Tag Pause usw.

In dem Moment, in welchen ich mich sportlich betätige, nimmt der Körper diesen als einen Reiz auf. Je nachdem, wie intensiv dieser Reiz ist, braucht der Körper eine gewisse Regenerationszeit, um diesen zu verarbeiten. Sollte dazu die Nacht nach

der Trainingseinheit nicht ausreichen, dann benötigt der Körper Teile des nächsten Tages/oder den ganzen Tag ebenfalls noch dazu, um die Regeneration abzuschließen. Ein zu frühes erneutes Training der gleichen Muskelgruppe würde den Körper überlasten. Ein gut gesetzter Reiz und eine abgeschlossene Regeneration führt zu einer positiven körperlichen Anpassung. Sie werden je nach Trainingsreiz ausdauernder, stärker und fitter. Diesen Prozess nennt man die *Superkompensation*.

Wer mehr als „nur“ jeden zweiten Tag trainieren möchte, schaut sich bitte den Ganzwochen-Trainingsplan in diesem Buch an oder trainiert an verschiedenen Tagen verschiedene Muskelgruppen. Die vielen Trainingsübungen in diesem Buch habe ich bewusst auch in Muskelgruppen sortiert, damit Sie von jetzt an auch Ihren eigenen Trainingsplan nach Ihren Vorlieben zusammenstellen können. Trainieren Sie zum Beispiel montags den Oberkörper, dienstags die Beine, mittwochs den Bauch usw.

Auch dazu werden Sie in der Rubrik Trainingspläne dieses Buchs natürlich fündig. Oder füllen Sie die trainingsfreien Tage mit Walken, leichtem Laufen oder Schwimmen auf!

## 2.2 REGENERATION

Wie gerade schon erwähnt, ist eine abgeschlossene Regeneration absolut notwendig, damit sich der Körper voll entwickeln kann. Jedoch was gehört alles zu einer Regeneration?

### » Pause

- Sie beinhaltet viel mehr als „nur“ eine ausreichende Pause. Aber allein schon die ausreichende Pause einzuhalten, scheint sehr schwer durchzuhalten zu sein. Sie glauben es nicht, wie oft ich einen Mangel an ausreichender Pause bei Trainierenden beobachten kann. Wenn ich schon eine Vielzahl der Tage der Woche trainieren will, dann muss ich aber auch wissen, wie Sie erlernen es in diesem Buche, wie dies funktioniert und bekommen auch Trainingspläne gleich mit dazu.

**» Entspannung**

- Nein, zur Regeneration gehört noch viel mehr als „nur“ die Pause. Wie gestresst sind Sie in der Pause? Wenn Sie viel Stress haben, haben Sie auch entsprechend Entspannung? Das Gute ist, viele Menschen erleben bereits durch ein bedarfsangepasstes und funktionales Training die Entspannung und den Ausgleich zum Stress. Wenn dies jedoch nicht ausreicht, dann suchen Sie bitte noch zusätzliche Entspannung: Meditation, autogenes Training, Massage. Lesen Sie gerne?

**» Ernährung**

- Einen wesentlichen Anteil an der Qualität der Regeneration hat die Ernährung. Während durch das Training (Reizsetzung) ein Substratabbau erfolgt, sollte durch die Ernährung ein guter Substrataufbau erfolgen. Hierbei sollte man darauf achten, dass man sich ausgewogen und gesund ernährt.

**» Getränke**

- Trinken Sie genug? 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag sollten es schon sein! Hoffentlich nicht überwiegend zuckerhaltige Limonaden, sondern gutes Mineralwasser!
- Vergessen Sie bitte nicht, auch während des Trainings immer etwas zu trinken zur Hand zu haben und in den Pausen immer etwas zu trinken. Wasser wäre auch hier eine sehr gute Wahl.

**» Schlafqualität**

- Wie sieht es mit Ihrer Schlafqualität aus? Schlafen Sie genug? Liegen Sie gut? Fühlen Sie sich in Ihrem Schlafzimmer auch wohl? Wenn Sie eine der Fragen mit NEIN beantwortet haben, dann bitte unbedingt ändern, denn ohne gesunden Schlaf können wir auch nicht gesund und fit sein.