

motiviert. Ich war 13 Jahre alt, ein dünnes, schüchternes Kind, und ich wollte etwas dagegen tun. Ich wollte meinen Körper in etwas verwandeln, was ich mit Stolz zeigen konnte. Ich hatte keine Hanteln, also machte ich in meinem Schlafzimmer vor dem Abendessen so lange Liegestütze und Sit-ups, bis ich ohne Unterbrechung 75 Liegestütze und 600 Sit-ups machen konnte. Dann steigerte ich mich weiter. Ich wurde in jeder Hinsicht zu einer stärkeren Version meiner selbst, und mein Selbstbewusstsein nahm zu, bis ich sogar regionale Highschool-Bodybuilding-Wettbewerbe gewann.

Viele Jahre später trainierten wir beim Pararescue & Combat Control Indoctrination Course ständig mit dem eigenen Körpergewicht, wenn wir nicht gerade rannten, schwammen oder Luft anhielten. Das Training ging von morgens fünf bis abends sechs Uhr, von Montag bis Samstag, und am Ende des neunwöchigen Kurses blieb nur eine kleine Handvoll von uns übrig, weniger als 15 Prozent. Die hohe Ausfallquote lag hauptsächlich an körperlicher Überforderung durch zu viel Training. Obwohl die Trainingsmentalität dieser Zeit erstaunlich effektiv darin war, die vermeintlichen Grenzen junger Männer zu sprengen, war das nicht gerade ideal für eine optimale Fitness.

Als ich schließlich zum Team des 22. Special Tactics Squadron gehörte, hielt ich mich weiterhin mit Bodyweight-Training fit, um den extremen Anforderungen standzuhalten wie dem Einnehmen von Fluglandeplätzen, Such- und Rettungseinsätze im Kampf, Aufklärungs- und Überwachungseinsätze.

Fünf Tage vor dem 11. September verließ ich mein Team, um hauptberuflich als Spezialist für körperliches Training beim Militär zu arbeiten. Zu meinen Aufgaben gehörte es, die Rekruten auf die Herausforderungen vorzubereiten, die ihnen bei einer kurz bevorstehenden Verlegung in Kampfgebiete bevorstanden.

Nach dem 11. September stieg die Nachfrage nach Soldaten für Spezialeinheiten sprunghaft an. Die

Armee brauchte viele Soldaten. Die Tage, in denen nur 5 bis 15 Prozent einer Ausbildungsklasse durchkamen, waren zu Ende. Die Führungskräfte waren nun gezwungen, ihre Trainingsmethoden unter die Lupe zu nehmen. Wir hatten noch nach dem alten Motto »Mehr ist besser« trainiert – lass die Rekruten durch den Dreck rennen und mach sie hart, oder entlasse sie. Diesen Grundsatz zu »Weniger ist mehr« zu ändern, war nicht gerade leicht, aber es blieb uns nichts anderes übrig. Und wir hatten perfekte Bedingungen, um schnell herauszufinden, was funktionierte und was nicht. Alle sechs Wochen kam eine neue Schiffsladung untrainierter Rekruten bei mir an. Die meisten waren weich und schwach. Am Ende des Kurses waren sie schlank, stark und selbstbewusst.

Es gelang mir, in einem Bruchteil der Zeit und mit weniger Verletzungen bessere Ergebnisse zu erzielen, indem ich die neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse aus dem Kraft- und Konditionstraining anwandte. Ich experimentierte mit Umfang und Intensität des Trainings, von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, und stellte ein vernünftiges Verhältnis zwischen Erholung und Entwicklung her und band dies mit in das Konzept ein. Ich gestaltete die Kursprogramme für körperliches Training um und schnitt sie individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Kandidaten zu, während ich ihre Fortschritte überwachte.

Erstaunlicherweise gelang es mir, die Ausfallquote des Kurses auf vierzig Prozent zu senken, trotz kürzerer Zeit, weniger Ausrüstung und größerer Gruppen. Viele meiner Auszubildenden erreichten die begehrten Special Forces Graduate Awards. Einfacher gesagt, entwickelte ich eine Trainingsmethode, die in kurzer Zeit muskulöse, trainierte Körper hervorbrachte und darin jeder anderen Methode überlegen war. Und diese Methode möchte ich jetzt mit Ihnen teilen.

Nehmen Sie sich die Übungen und Prinzipien dieses Buches zu Herzen, und Sie werden fitter und stärker, als Sie es je gewesen sind. Es liegt buchstäblich in Ihrer Hand – fangen Sie jetzt damit an!

Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?

Die Beliebtheit von Trainingsgeräten, -systemen und Modediäten ist hauptsächlich das Ergebnis von Marketing – und kein echter Versuch, einer aus der Form geratenen Gesellschaft zu helfen, fitter und gesünder zu werden. In einer Zeit, in der unsere Wohnungen und Fitnessstudios mit Fitnessgeräten vollgestellt sind, wurde die einfachste und effektivste Methode, Kraft zu entwickeln und Fett abzubauen, größtenteils übersehen: das Wissen, wie man nur mit dem eigenen Körper trainiert.

Auch außerhalb der Spezialkräfte wurde die Wirksamkeit des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht immer wieder unter Beweis gestellt. Nehmen Sie zum Beispiel Madonna, Bruce Lee oder den zweifachen olympischen Goldmedaillenträger der UdSSR, Alexeev – wohl zu seiner Zeit der stärkste Mann der Welt –, der als erster Mensch 250 Kilo stemmte. Oder Herschel Walker, den Running Back der Dallas Cowboys, der mehr Laufstrecken zurückgelegt hat als jeder andere in der Geschichte des Footballs (und auch so aussah). Diese Menschen haben, wie zahllose andere, ihre Figur und ihre Fitness hauptsächlich durch Training mit dem eigenen Körpergewicht erreicht.

Training mit Gewichten isoliert meist einzelne Muskeln und fordert nur eine geringe Menge Ihrer gesamten Muskelmasse, während das Training mit dem eigenen Körpergewicht viele Muskeln gleichzeitig einbindet. Solche Übungen haben den zusätzlichen Vorteil, dass sie den Core (Sixpack gefällig?) wesentlich stärker trainieren als Übungen mit Gewichten oder Geräten.

Das Körpergewichtstraining arbeitet außerdem mit Bewegungen, die vor vielen chronischen Verletzun-

gen wie beispielsweise Gelenkproblemen schützen. Beim Gewichtheben oder anderen unnatürlichen Übungen, die uns für unsere Alltagsanforderungen wenig nützen, können solche Verletzungen mit der Zeit entstehen. Damit eine Übung nützlich ist, muss sie der Bewegung, für die trainiert wird, möglichst ähnlich sein. Die Anforderungen, die an den Durchschnittsbürger gestellt werden, bestehen darin, im Alltag mit dem eigenen Körpergewicht umzugehen. Was könnte also nützlicher sein, um mehr Kraft für Alltagsaktivitäten zu entwickeln, als das Training mit dem Körpergewicht? Aber ob Sofahocker oder Bankdrücker – wir sind eine Nation funktioneller Schwächlinge. Ernsthaft, wann haben Sie sich das letzte Mal außerhalb von Fitnessbänken und -geräten im Sitzen oder Liegen angestrengt?

Zu lange schon sind Körpergewichtsübungen vielen Menschen nicht bekannt. Im Gegensatz zum Schwimmen oder Laufen sind die meisten von uns nicht damit aufgewachsen, den eigenen Körper zum Training zu benutzen. Die große Beliebtheit von Yoga und Pilates ist ein gutes Beispiel für die Bedeutung von Körpergewichtstraining, auch wenn diese Methoden, wenn man sie allein anwendet, keinen systematischen Ansatz für umfassende Fitness bieten.

Mein Programm hat den Vorteil, dass es Sie dazu befähigt, das Einzige zu benutzen, was immer bei uns ist: unseren Körper. Sie werden mehr Kraft und Energie entwickeln, die Ausdauer von Muskeln und Herz-Kreislauf-System stärken und dazu Schnelligkeit, Balance, Koordination und Beweglichkeit verbessern.

Zusammen mit einer gesunden Ernährung und Beharrlichkeit wird das Programm Sie mit ständigen

Fortschritten, Herausforderungen und einer viel besseren Körperbeherrschung belohnen. Die Übungen können überall und jederzeit absolviert werden, ohne dass Sie Geld für eine Studiomitgliedschaft oder Geräte ausgeben müssen. Auch für diejenigen, die das Gewichtheben nicht aufgeben wollen, sind diese Übungen eine wertvolle Ergänzung.

Sie werden trainieren, wie Achilles es vor dem Kampf um Troja tat, wie die antiken Krieger, die die besten der Welt waren, und wie die zukünftigen Soldaten der Spezialkräfte, bevor sie auf ihre Gegner treffen. Warum? Weil es funktioniert.

Mythos:

Beim Training mit dem eigenen Körpergewicht kann man den Schwierigkeitsgrad der Übungen nicht anpassen.

Es ist ein verbreitetes Missverständnis, dass man Körpergewichtstraining nicht groß variieren kann. Liegestütze, Klimmzüge, Sit-ups – viel mehr gibt es nicht. *Hmmm...* Habe ich schon erwähnt, dass dieses Buch mehr als 125 Übungen vorstellt? Und das ohne Varianten einzelner Übungen? Es ist eine Tatsache, dass es viel mehr verschiedene Übungen in diesem Buch gibt als Fitnessgeräte auf der ganzen Welt.

Andere Leute glauben, dass man bestimmte Muskelgruppen unmöglich mit Körpergewichtsübungen trainieren kann. Wieder falsch. Jede einzelne Muskelgruppe, und sogar die, von deren Existenz Sie gar nichts wussten, kann ohne Gewichte trainiert werden – egal, ob Sie Ihren Bleistifthal loswerden oder die Muskeln an den Schienbeinen trainieren möchten, damit die Waden besser aussehen.

Die einzige Grenze beim Training mit dem eigenen Körpergewicht ist Ihr Einfallsreichtum. Jede Bewegung beim Gewichtheben kann mit dem eigenen Körpergewicht imitiert und leichter oder schwerer gestaltet werden. Und anders als die Fitnessgeräte las-

sen sich meine Übungen endlos variieren, damit Ihre Muskeln für den Rest Ihres Lebens dazulernen und wachsen.

Zum Beispiel erkläre ich Liegestütze, die auch ein 300 Kilo schwerer Mann oder eine 70-jährige Frau machen kann. Und dann gibt es welche, wie den fliegenden Liegestütz, den die meisten professionellen Bodybuilder nicht ohne viel Üben ausführen könnten. Mein Zehn-Wochen-Programm enthält spezifische Übungen für die unterschiedlichsten Fitnessstufen, sodass alle gleichermaßen gefordert werden.

Hier sind vier einfache Methoden, den Schwierigkeitsgrad einer Übung ohne Gewichte zu verändern:

- Die Hebelwirkung verstärken oder verringern.
- Eine Übung auf instabilem Untergrund ausführen.
- Pausen zu Beginn, am Ende und/oder in der Mitte einer Übung einlegen.
- Eine Übung mit nur einem Arm oder einem Bein ausführen.

Betrachten wir noch einmal den Liegestütz, eine Standardübung, die Brust, Schultern, Trizeps, gerade und schräge Bauchmuskeln sowie den unteren Rücken stärkt (im Gegensatz zum Bankdrücken, das nur die Hälfte dieser Muskeln fordert). Führt man den Liegestütz stehend mit den Händen an der Wand aus, ist er ziemlich einfach. Versuchen Sie doch einmal, den Liegestütz mit den Händen auf einer erhöhten Fläche zu absolvieren, beispielsweise einer Schreibtischkante oder Fensterbank. Je niedriger die Fläche ist – ein Tisch, ein Sofa, ein Couchtisch, Telefonbücher –, desto schwieriger wird es. Wenn Sie wie beim normalen Liegestütz die Hände auf dem Boden aufsetzen, wird es noch schwieriger. Wenn Sie nun Ihre Füße auf den Couchtisch stellen und die Hände auf dem Boden abstützen, steigern Sie den Schwierigkeitsgrad noch einmal. Das ist ein Beispiel für den Nutzen der *Hebelwirkung*, eine Übung schwerer zu gestalten.

Nochmals eine Steigerung erreichen Sie, indem Sie die Hände auf zwei Bälle stützen, zum Beispiel Bas-

ketbälle. Dann benutzen wir einen instabilen Untergrund.

Der Liegestütz mit Ball kann am tiefsten Punkt auch gehalten werden. Das fordert noch mehr Muskelkraft. Immer noch nicht schwer genug? Versuchen Sie einarmige Liegestütze auf dem Boden oder einarmige mit den Füßen auf dem Sofa, diese dann jeweils auf einem instabilen Untergrund. Jetzt halten Sie die Position ... Sie merken schon, worauf es ankommt.

Dies ist nur ein einfaches Beispiel, das auf viele mei-

ner Übungen angewandt werden kann. Sie sehen – die Möglichkeiten sind zahlreich.

Sie werden merken, dass wir von einer Variante einer Übung, die wahrscheinlich *jeder* Leser dieses Buches ausführen kann, zu einer schwierigeren Variante kommen, die wahrscheinlich *kein* Leser dieses Buches auf Anhieb beherrscht. Der Schwierigkeitsgrad kann beim Training mit dem eigenen Körpergewicht auf die Bedürfnisse buchstäblich jedes Einzelnen abgestimmt werden. Sie haben die volle Kontrolle über den Widerstand.

Warum Krafttraining?

(oder warum Cardiotraining Zeitverschwendung ist)

Egal, ob Sie Fett abbauen, Muskeln aufbauen oder beides wollen, Krafttraining sollte die Basis Ihres Trainings sein. Im Gegensatz dazu ist Ausdauertraining ineffektiv und nutzlos, egal, wie Ihr Ziel aussieht.

Es ist ein Mythos, dass längeres, gleichmäßiges Training wie Aerobic oder Cardiotraining – bei dem man normalerweise eine bestimmte Herzfrequenz für dreißig bis sechzig Minuten beibehält – die beste Methode ist, um Kalorien zu verbrennen und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Sind Sie schon mal auf einem Laufband vor sich hingetrottet, das Ihnen verrät, wie viele Kalorien Sie schon verbrannt haben? Sie können 45 Minuten lang laufen, bevor Sie 300 Kilokalorien (kcal) verbraucht haben. Und wissen Sie was? Sie haben in dieser Zeit insgesamt 300 kcal verbrannt und nicht 300 mehr, als Ihr Grundmetabolismus ohnehin schon verbrennt, selbst wenn Sie sich ausruhen. Das ist der Grund, warum man bei einigen Fitnessgeräten sein Gewicht eingeben muss: um Ihren Grundverbrauch auszurechnen. Der durchschnittliche Mann verbrennt in 45 Minuten 105 kcal – im Ruhezustand. Diese 195 zusätzlichen kcal, die Sie *tatsächlich* verbraucht haben – nur 195 kcal mehr als bei einem Mittagsschlaf –, haben Sie in einer halben Minute mit einem Bagel wieder drauf. Und Ausdauertraining regt normalerweise den Appetit so stark an, dass man die paar verbrannten Kalorien schnell wieder zu sich nimmt.

Und für die Dünnen gilt: Ein halbes Kilo Fett liefert einer Frau von 65 Kilo genug Energie, um 15 Stunden lang die Herzfrequenz des Cardiotrainings zu halten. Wenn unser Stoffwechsel so ineffizient wäre, Kalorien in dem Tempo zu verbrennen, wie in der Werbung für Fitnessgeräte behauptet wird, hätten wir

niemals so lange überlebt und ganz bestimmt nicht die Entbehrungen der Eiszeiten überstanden. Die Kalorien, die wir fürs Jagen und Sammeln verbraucht hätten, wären unser Hungertod gewesen, lange bevor wir das erste Mammut erlegt hätten. Nach heutigen Maßstäben wäre unser Stoffwechsel viel zu schnell, um einen Gang zum Supermarkt zu überleben, und erst recht keinen einwöchigen Aufklärungseinsatz hinter feindlichen Linien mit sechzig Kilo Gepäck.

Noch mehr schlechte Nachrichten über Ausdauertraining: Egal, ob Laufen, Radfahren oder Step-Aerobic – der Hauptgrund, warum uns diese Dinge leichter fallen, je länger wir sie ausüben, ist nicht die Verbesserung der muskulären Ausdauer, sondern die zunehmende Effizienz unseres Körpers bei dieser bestimmten Bewegung. Sie brauchen weniger Kraft und Sauerstoff als zuvor, weil sich das Nervensystem anpasst. Überflüssige Bewegungen werden ausgeschaltet, notwendige Bewegungen verfeinert und Muskeln, die nicht angespannt sind, entspannen sich und bilden sich allmählich zurück. Darum geraten Marathonläufer so schnell außer Atem, wenn sie zum ersten Mal seit Jahren aufs Fahrrad steigen.

Ausdauertraining verursacht tatsächlich einen *Muskelabbau*, da der Körper sich den Anforderungen anpasst, die wir an ihn stellen. Lang anhaltendes, leichtes Ausdauertraining fordert nur die kleinsten und schwächsten, »langsam zuckenden« Muskelfasern, die immer wieder »abgefeuert« werden. Die starken und großen, »schnell zuckenden« Muskelfasern werden für die Bewegung nicht benötigt und werden zur Last, die getragen und mit Sauerstoff versorgt werden muss. Der Körper hat keine Verwendung für die