

MARK LAUREN

JOSHUA CLARK

FIT

**IN NEUN
MINUTEN**

OHNE GERÄTE

**VOM
BESTSELLER-AUTOR
FIT OHNE
GERÄTE**



**SUPEREFFEKTIVES TRAINING
MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

südwest

**EBENFALLS VON MARK LAUREN
MIT JOSHUA CLARK ERHÄTLICH:**

FIT OHNE GERÄTE

FIT OHNE GERÄTE FÜR FRAUEN

MARK LAUREN

JOSHUA CLARK

FIT

**IN NEUN
MINUTEN**

OHNE GERÄTE

**SUPEREFFEKTIVES TRAINING
MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

**AUS DEM AMERIKANISCHEN
VON STEFANIE HEIM**

südwest

**FÜR UNSEREN AGENTEN STEVE ROSS.
WIR KÖNNTEN UNS FÜR DIESE UNGLAUBLICHE
WELTUMSPANNENDE REISE KEINEN BESSEREN
REISEFÜHRER VORSTELLEN.**

INHALT

EINLEITUNG

ZYKLUS #1

ZYKLUS #2

ZYKLUS #3

ZYKLUS #4

DU HAST ES WIRKLICH GESCHAFFT!



EINLEITUNG



Mit diesem Buch bist du auf dem direkten Weg zu einem athletischen Körper. Und du musst für diesen jede Woche nur 0,3 Prozent deiner Zeit aufwenden.

Es ist ganz einfach: Deinen besten Body erlangst du, indem du die Bewegungen trainierst, die für dein Überleben am wichtigsten sind. Andere Trainer und Autoren haben sich jedoch noch nie die Frage gestellt, welche Bewegungen das sein könnten. Ich verrate dir etwas – mein halbes Leben habe ich benötigt, um sie zu finden: die Formel, mit der du deine attraktivste Figur erlangen kannst. Es ist schade, dass aus der Formel so ein Geheimnis gemacht wird. Aber die Fitnessindustrie möchte nicht, dass du diese einfache Lösung zum Erreichen deiner Ziele kennst. So wirst du abhängig gemacht von den Studios, deren Ausrüstung und anderen unnötig aufwendigen, geldbringenden Trends.

Mit dem „Fit in neun Minuten“-Programm baust du nachgewiesenermaßen mehr Muskeln auf als durch Krafttraining, verbrennst mehr Fett als beim Cardiotraining und erzielst zudem Ergebnisse, die begehrenswerter und sicherer sind. Es verwandelt deinen Körper in das einzige Fitnessstool, das du benötigst.

Ich bin sehr stolz darauf, den ersten Bestseller zum Thema Bodyweight – „Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht“ – geschrieben zu haben. Es handelt sich zudem um das erste populäre Fitnessbuch, das auf einem militärischen Programm basiert, und außerdem meines Wissens nach um das erste, das auf monotones, zeitaufwendiges, energieraubendes und ineffizientes Cardiotraining verzichtet. „Fit ohne Geräte“ ist und bleibt eine zeitlose Quelle für alles Wissen von Körperzusammensetzung über Motivation bis hin zu Ernährung. Mit über 125 möglichen Übungen verwandelt es jeden Raum in ein Fitnesscenter.

Bei „Fit in neun Minuten“ handelt es sich hingegen um eine andere Nummer. Während „Fit ohne Geräte“ die Bibel der

Eigengewichtsübungen ist, bringt „Fit in neun Minuten“ mein Lebenswerk in einem Programm auf den Punkt – in einem gut verständlichen Rahmen, der keine Fragen offenlässt.

Während du mit „Fit ohne Geräte“ einzelne Muskelgruppen isoliert trainierst, habe ich für das vorliegende Buch neue Bewegungen entwickelt, mit denen du deinen gesamten Körper kräftigst.

„Fit in neun Minuten“ wendet westliche, topaktuelle sportwissenschaftliche Erkenntnisse auf östliche Weisheit an und paart dies mit drei Dekaden beispielloser Erfahrung, sodass du an ein paar Tagen die Woche nur je neun Minuten investieren musst. Nie zuvor gab es ein solch schnell wirkendes Programm mit derart geringer Belastung, das systematisch all die Muskelgruppen, Gelenkfunktionen und athletischen Fertigkeiten, die du benötigst, um stark, schlank, gesund, beweglich und verletzungsfrei zu werden und zu bleiben, umfangreich trainiert.





EINE MILLIARDE WUNDERSCHÖNE KÖRPER FORMEN: MISSION IMPOSSIBLE?

Mithilfe der Übungen aus „Fit ohne Geräte“ konnten Millionen Menschen aus dem Körper, den sie hatten, den Körper formen, den sie wollten. Aber wie wäre es mit einer Milliarde? Was hindert so viele Menschen daran, ihre bestmögliche Form zu erreichen? Zwei Gründe:

DIE, DIE TRAINIEREN: Alle wollen schlanker und stärker werden. Aber das Ziel scheint immer gerade so außer Reichweite zu sein. Warum? Weil die meisten Trainer und Autoren weder verstehen, was Kraft eigentlich ist, noch, wie Kraft tatsächlich aufgebaut wird, wenn man gleichzeitig daran arbeitet, Gewicht zu verlieren und schlank zu werden.

DIE, DIE NICHT TRAINIEREN: Einen Großteil des Tages sitzend zuzubringen, gepaart mit einer schlechten Ernährung, hat uns in eine Gesundheitskrise geführt und Millionen Menschen unglücklich gemacht. Nicht selten führt es sogar zu einem frühzeitigen Tod. Jeder weiß, dass es viele Vorteile bringt, sich regelmäßig sportlich zu betätigen: Man wird gesünder, stärker, schlanker, schläft besser, lebt länger, ist voller Energie und hat mehr Lust. Was hält die Menschen also davon ab zu trainieren? Wir haben eine Umfrage durchgeführt und genau das gefragt. Tausend US-Amerikaner aus allen 50 Staaten

wurden gefragt, wieso sie keinen Sport treiben. Die Top-Antwort der Befragten – du ahnst es vielleicht schon – war: „Ich habe keine Zeit.“

Als „Fit ohne Geräte“ in über einem Dutzend Ländern Bestsellerstatus erreichte, habe ich mich auf eine weltweite Mission begeben, die sogar ich für unmöglich hielt: Ich wollte das ultimative Programm entwickeln, das einen minimalen Zeitaufwand erfordert und die Ergebnisse liefert, die die Leute brauchen.

MEINE REISE

Wie so viele Menschen, habe ich einige Sachen ausprobiert, die zu nichts führten. Ich brachte mein halbes Leben damit zu, ins Extrem zu gehen. Ich habe versucht, die Formel zu finden, mittels derer man den besten menschlichen Körperbau formen kann. Mit neun Jahren absolvierte ich auf dem Boden meines Kinderzimmers täglich 600 Sit-ups. In der Highschool trat ich bei Bodybuildingwettkämpfen an. Mit 20 Jahren war ich zu einem dieser Muckibudentypen mit nicht gerade erstrebenswerten Proportionen geworden und verwechselte die Größe meiner Muskeln mit wirklicher Leistungsfähigkeit und Kraft. Ich erkannte, dass es nicht mehr lange dauern konnte, bis ich einschränkende chronische Verletzungen davontragen würde. Ich sah, dass viele Bodybuilder nicht aufrecht laufen können. Daher begann ich, stundenlang CrossFit-artige Workouts zu trainieren, bevor CrossFit überhaupt angesagt war. Sonntags nahm ich mir frei und trieb Teamsport mit einigen Jungs und Mädels, die gar nicht trainierten. Und weißt du was? Die machten mir die Hölle heiß!¹ Ich konnte es nicht glauben, meine ganze harte Arbeit zahlte sich nicht aus. Diese unglaubliche Ineffizienz meines Trainingsprogramms machte mich echt wütend. Aber das Schlimmste sollte erst noch kommen.





Als ich zur Air Force und irgendwann in die Special-Operations-Community eintrat, war ich stolz darauf, keinen Schmerz zu spüren und meinen Körper über gefühlte Limits hinaus zu fordern. Ich halte immer noch den US-Militärrekord für die längste Schwimmstrecke unter Wasser (2 Minuten, 23 Sekunden, bevor ich unter Wasser ohnmächtig wurde). Die meisten unserer Special-Operations-Kurse waren so angelegt, dass sie die Teilnehmer plattmachen sollten. Aber erst als ich erkannte, dass mehr nicht gleich besser ist, konnte ich bessere Ergebnisse erzielen. Denn mehr zu machen, als nötig ist, zögert nur die Erholungsphase hinaus und erhöht das Risiko für Verletzungen.

Nachdem ich im Silver Team des 22. Special Tactics Squadron an der McChord Air Force Base in Tacoma, Washington State, gedient hatte, bildete ich beinahe tausend Special-Operations-Elitekämpfer aus – unter anderem der SEALs, Rangers, Green Berets, des Force-Recon-Teams und Air-Force-Kommandos –, die die gefährlichsten Missionen ausführen mussten. Meine Männer wurden zu meinen Helden. Einigen wurde der Silver Star verliehen. Sie gehörten zu den stärksten und schlanksten Menschen unserer Zivilisation – nicht weil ihr Lebensunterhalt davon abhing, sondern ihr Leben (und unsere).

Ich entwickelte ein reines Bodyweight–Trainingsprogramm und verbesserte es immer weiter. Irgendwann absolvierten meine Staffeln es nicht mehr nur im Feld, sondern auch dann, wenn sie eigentlich Zugriff auf Geräte hatten. Einmal gaben wir sogar Trainingsausrüstung im Wert von ein paar Hunderttausend Dollar weg, nur um Platz zu schaffen. Denn Arme sind dafür gemacht, das eigenes Körpergewicht wegzudrücken und heranzuziehen, nicht Griffe an Maschinen oder Metallstangen, während man auf einer bequemen Bank sitzt. Keine Frage, sich auf eine weiche Oberfläche zu legen, ist nicht schlecht ... wenn man schlafen möchte. Auf einem gepolsterten Sitz zu sitzen, ist gut, wenn man Auto fährt oder in einen Computer- oder Fernsehbildschirm schaut. Aber es ist wohl jedem klar, dass man nicht rumhocken sollte, wenn man eigentlich richtig trainieren will.

„Fit ohne Geräte“ hat mein Trainingskonzept auch Zivilisten zugänglich gemacht – über 125 Übungen für jedes einzelne Körperteil, mit denen das Wohnzimmer, Schlafzimmer, Büro, die Garage, der Garten, oder wo auch immer du trainieren möchtest, in ein Ganzkörperfitnesscenter verwandelt wird. Ausrüstung benötigt man keine, nur das effizienteste Fitnessgerät, das jemals erschaffen wurde: den eigenen Körper.



Meine Reise vom militärischen Ausbilder zum internationalen Bestsellerautor ist ein wahr gewordener Traum. Es ist fantastisch, in Echtzeit Feedback von Hunderttausenden Social-Media-Followern zu bekommen. Ich hatte die Möglichkeit, Tausende Leute fit zu machen, Hunderte Sportausbilder zu zertifizieren und sogar die Trainer der Trainer zu trainieren. Ich saß in der ersten Reihe mit den Frauen und Männern an der Spitze des Elitetrainings und der Sportwissenschaft. Doch mehr als alle wissenschaftlichen Studien und Recherchen inspirierten mich meine persönlichen Erfahrungen: von Dubai bis Laos, von Afghanistan bis Portland, ich führte Dive-Bomber-Liegestütze im Schnee und in der Dunkelheit des russischen Winters auf dem Roten Platz in Moskau aus und unterrichtete Trainer im chinesischen Olympischen Sportzentrum in Peking.

Ich hatte all die Teile für ein riesiges Fitnesspuzzle zusammengetragen, aber sie blieben nur einzelne Teile; ein großes, unnötig kompliziertes Chaos. Ich arbeitete mit einer Vielzahl an hochklassigen Kraft- und Conditioning-Trainern, die mir alle gute Informationen lieferten. Aber unglaublicherweise schien keiner in der Lage zu sein, die Essenz herauszufiltern und diese einfach, aber

umfassend sowie leicht verständlich und anwendbar vermitteln zu können. Doch sie ist wirklich nötig, um stark und schlank zu werden.

Ich musste auf meine Ansätze zum Planen militärischer Missionen zurückgreifen: Beginne beim Ziel und arbeite dich dann zurück, um die effektivste Strategie zum Erreichen des Ziels zu entwickeln.



1 CrossFit führt, genauso wie die meisten anderen Trainingsprogramme, zu einer muskulären Anpassung. Man wird durch CrossFit jedoch nicht zu einem besseren Sportler in anderen Sportarten. Der Grund ist, dass Handlungsstrategien für Übungen wie Overhead-Squats, Bankdrücken oder auf Zeit ausgeführte Klimmzüge einem nicht helfen, bei Aktivitäten des echten Lebens zu glänzen. Diese Trainingsprogramme brachten mir nur physische Disbalancen ein und enthielten mir einen athletischen, leistungsfähigen Körper vor – welcher immer der am besten proportionierte und begehrteste Körper ist.



ZIEL: ERARBEITE DIR DEINEN BESTEN KÖRPER

SCHRITT 1: WIE GENAU SIEHT DER BESTE KÖRPERBAU AUS?

Der *leistungsfähigste* Körper ist der *schönste*. Der Mensch hat sich dahin entwickelt, vor allem die zu bewundern, die nicht nur überleben, sondern die Menschen zudem beschützen und sich um sie kümmern. Daher formt ein funktionelles Trainingsprogramm den besten Körper. Der Grund, wieso Gewichtheben nicht den begehrtesten Körperbau hervorbringt, ist, dass ein Gewichtheber-Körper außerhalb des Fitnessstudios, wenn Leistung tatsächlich zählt, kaum von Nutzen ist. Wer Muskeln jedoch durch hochfunktionelles Training aufbaut, bei dem zeigt sich körperlich diese Selbstbeherrschung, mit der er infolgedessen sein Umfeld beherrscht. Und das wiederum ist genau die Eigenschaft, die der Mensch zum Überleben und zur Fortpflanzung benötigt.

Stell dir eine Brücke aus Luftballons vor. Du würdest vermutlich bemerken, dass da etwas nicht stimmt, bevor du darüberfährst. Die beste Körperform zu „erbauen“, ähnelt dem Konstruieren einer Brücke. Auf lange Sicht unversehrt zu bleiben, wirklich stark zu sein, um dem täglichen Stress standzuhalten, entsteht durch das perfekte Zusammenspiel aller Körperteile. Nur indem man die Grundlagen echten sportlichen Könnens und wahrer Kraft versteht und anwenden kann, ist man in der Lage, eine tragende Struktur zu errichten. Man

überlebt nicht nur, sondern wird überragend im Leben und Aussehen. Verwechselt man im Umkehrschluss dicke Muskeln mit nützlichem, athletischem Können, verbringt man eine Menge Zeit damit, eine Brücke zu bauen, die nur gut aussieht. Sobald jedoch jemand sie betritt, bricht sie zusammen. Im wahrsten Sinne des Wortes. Nimm mal den größten Typen aus dem Fitnessstudio mit auf einen langen Spaziergang. Er wird vermutlich nicht durchhalten.



Wenn du auf unverhältnismäßig große, wuchtige Muskeln und eine schlechte Haltung stehst, stell dich besser darauf ein, auch Steroide einzunehmen. Viele Menschen wären geschockt, wenn sie wüssten, wie häufig und oft sogar uninformiert Steroide in der Gewichtheberwelt zum Einsatz kommen. Es ist ein trauriger Fakt, dass die meisten gigantischen Kerle, die du in den Studios siehst, auf Steroiden sind. Aber abgesehen von einer kurzen Episode in den 1980ern und 1990ern, als Actionhelden auf Wachstumshormonen das dicke Geld auf der großen Leinwand machten, ist schlank wieder angesagt. Genauso wie es all die Hunderttausende Jahre menschlicher Geschichte vor dem Einsatz der Steroide und dem Bodybuilding sexy war. Vor allem die Symmetrie und die Proportionen wirklicher Athleten sind heutzutage wieder begehrt. Wie Mode, Film

und regelmäßige Meinungsumfragen zeigen, will jeder einen athletischen Körper haben beziehungsweise neben sich haben – stark, schlank, beweglich und *nützlich* außerhalb des Fitnessstudios, im Sport und im echten Leben.

Athleten welcher Sportart also haben deiner Meinung nach die beste Figur? Ich behaupte, es sind die Ballträger und Receiver im American Football, Rugbyspieler, Ballerinen und olympische Sprinter. Und was haben diese alle gemeinsam? Sie sind verdammt gut darin, von Punkt A nach Punkt B zu kommen. Aber welche Fähigkeiten benötigt man dafür?

SCHRITT 2: WELCHE FÄHIGKEITEN BENÖTIGT MAN, UM SEINEN BESTEN KÖRPER ZU FORMEN?

Wahre Stärke und Können lassen sich in einem einzigen Wort zusammenfassen:

LOKOMOTION, die Fähigkeit, sich von einem Platz zum anderen zu bewegen.

Synonyme:

- Bewegung
- Ortsveränderung
- Mobilität
- Vorankommen
- Fortschritt
- Handeln

Die Lokomotion ist eine der ersten Fähigkeiten, die Babys lernen, und eine der ersten, die verloren geht, wenn Menschen alt werden (oder zu viele Gewichte heben). Man nutzt sie immer, wenn man einen Schritt macht, läuft, rennt, sprintet, klettert, etwas anstößt, wirft, boxt, tritt, rollt, einen Schläger schwingt oder vom Boden aufsteht.

Lokomotion ist die ultimative Funktion, weil sie einen in mehr Fertigkeiten besser werden lässt, als andere Fähigkeiten es tun. Es handelt sich um die Fähigkeit, die man am häufigsten nutzt und die man am dringendsten fürs Überleben und Wohlergehen benötigt. Infolgedessen schafft sie die begehrtesten Körper. Mehr als alles andere in unserem Leben beeinflusst die Lokomotion unser Leben und unser Aussehen.

SCHRITT 3: WIE VERBESSERT MAN SEINE LOKOMOTION?

Wie verbessert man also seine Lokomotion, um sich einen gut aussehenden, begehrtesten Körper zu erarbeiten? Indem man versteht, wie Antriebskraft absorbiert, weitergeleitet und erzeugt wird, um von Ort zu Ort zu kommen, ohne dabei Energie zu verschwenden.

Ich habe die Lokomotion zwei Dekaden lang direkt (mit Sportlern und ihren Trainern) analysiert, beobachtet (vor allem daran, wie unterschiedlich sich Menschen verschiedener Kulturen bewegen) oder zum Überleben angewandt (als Special-Operations-Ausbilder, Krieger und als Profi-Kämpfer). Bei jedem Schritt des Wegs fragte ich mich, welche Körperteile man genau bewegen und wie man sie bewegen müsse, um überragend zu werden.

Ich erkannte, dass alle Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, wenn sich ein Gelenk in der Mitte befindet, also neutral ausgerichtet ist. Dann kann die meiste Kraft aufgebracht werden. Ein Großteil der Krafttrainingsprogramme berücksichtigt dies nicht und viele Gelenkfunktionen bleiben dadurch ungenutzt. Trainiert man zum Beispiel die Langhantelkniebeuge mit schwerem Gewicht zu häufig, geht oft die Fähigkeit zur Hüftinnenrotation verloren. Zu viel Bankdrücken führt zu einer anhaltenden Schulterprotraktion, die Schulter ist also vorwärts geführt, mit vorgeschobenem Kopf. Der Körper gewöhnt sich an sich wiederholende anstrengende

Bewegungen, indem er die Spannung in den belasteten Muskeln erhöht. Gelenke bleiben dadurch in extremen Bewegungsbereichen stecken und ziehen den Körper aus einer für alle anderen Bewegungen idealen Ausrichtung heraus. Dies gilt auch für schwere Eigengewichtsübungen, wenn nicht ausgewogen trainiert wird.

Beherrsche dies:





Aber ich will hier nichts zum Stimmengewirr der Sportwissenschaften hinzufügen, sondern versuche nur, Lokomotion auf den Punkt zu bringen. Ich möchte lediglich eine grundsätzliche Strategie auf eine Formel herunterbrechen, durch die Menschen sich besser bewegen können. Zum ersten Mal präsentierte ich meine Strategie 2018 in Zürich in der Schweiz: Den stärksten und definiertesten Körper erlangt man, indem man Hüften und Schultern fein abgestimmt um eine neutral ausgerichtete Wirbelsäule herum bewegt, sodass eine Gewichtsverlagerung von Seite zu Seite stattfindet.



SCHRITT 4: WIE VERBESSERT MAN SEINE LOKOMOTION AM SCHNELLSTEN?

Durch Vereinfachung. Das ist das Geheimnis dieses Programms.

Warum sie lügen

In einer sowieso schon zu hektischen und komplizierten Welt werden Fitnesstrends zunehmend komplexer, wohingegen unsere Gesellschaft in immer schlechterer körperlicher Verfassung ist. Viele moderne Workouttrends fordern einfach zu viel. Warum? Weil ein Mangel an Wissen darüber, was wirklich effektiv wirkt, kompensiert wird durch Intensität und Umfang (egal, ob es sich um lange Trainingszeiten oder 300-Seiten-Bücher handelt). Es ist, als ob man in einem Helikopter säße, unter feindlichem Beschuss steht, aber nicht sehen kann, wo sich der Feind im Gelände unter einem versteckt. Also feuert man sein 12,7-mm-Kaliber-Maschinengewehr in alle Richtungen ab: nach der *Spray-and-Pray*-Taktik.

Spray and pray – rat-a-tat-tat-tat – ist ein furchtbar ineffizienter Fitnessansatz. Die Menschen investieren so viel Geld, Zeit und Energie, um fit zu werden, erreichen jedoch ihr Ziel nicht. Und ich sehe eine Fitnessindustrie, die das offen gesagt gar nicht juckt. Die Industrie macht Reibach, indem sie uns einredet, Muskeln isoliert zu trainieren und Kalorien zu zählen. Sogar Programme, die viele Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen, sind meist nutzlos oder kontraproduktiv für reale Erfordernisse. Für die Industrie ist es jedoch

essenziell, dass du deine Ziele nie erreichst oder dein Denken nicht änderst, da du ihr sonst deine Zeit und dein Geld nicht mehr schenken würdest.

Im Gegensatz zu anderen Fitness-„Experten“ wollte ich *keine* komplizierte Methode erfinden, die Menschen leiden lässt. Stattdessen wollte ich den absolut leichtesten und einfachsten Lösungsweg zu einer wahren, dauerhaften Fitness herausarbeiten. Die Idee ist, menschenmöglichst schnell fantastisch auszusehen, indem die Bedürfnisse gezielt angegangen werden, sodass man mehr für weniger bekommt.

***Man wird nur gut in
dem, was man tut***

Mein Boxtraining in Thailand hat mir diese Weisheit eingebracht. Ich sah, wie Thaiboxer im Teenageralter deutlich größere und „stärkere“ Männer verkloppten. Und es war meist keine knappe Entscheidung! Als sich zum Beispiel ein 16-Jähriger auf einen großen Kampf vorbereitete, ließ ihn sein Trainer im Wechsel nacheinander gegen mich und drei andere ausländische Besucher antreten. Im Thaiboxen sind bestimmte Kniestöße, Ellbogentechniken, Würfe und eine Umklammerung des Gegners namens Clinch erlaubt. Jedes Mal, wenn dieser Junge einen von uns auf den Boden geworfen hatte, sprang der nächste Gegner in den Ring. Es gab keine Pause für den Gewinner. Wir brachten ihn jedoch kein einziges Mal zu Boden. Jeder durchschnittlichen Person geht nach 30 Sekunden boxen die Luft aus. Dieser Junge hielt sich 45 Minuten lang im Ring, während wir uns schnaufend und keuchend abwechselten. Jeder von uns wog mindestens 15 Kilogramm mehr als er. Und das Verrückteste ist, dass er beim Bankdrücken nicht mal sein eigenes Körpergewicht stemmen konnte!

Diese Thaiboxer standen direkt vor mir und trafen mich trotzdem mit dem Schienbein im Nacken. Aber wenn es ans statische Dehnen ging, das nur wir Ausländer machten, konnten die Thaiboxer kaum ihre

eigenen Zehen berühren! Das haute mich echt um. Ich erkannte, dass ich im Thaiboxen nicht gut werden würde, indem ich Curls trainierte und auf dem Stairmaster dahinstapfte. Stattdessen wurde ich ein professioneller Thaiboxchampion, indem ich Thaiboxen trainierte. Klingt logisch, oder? Aber nein, unsere Gesellschaft stellt Kraft im Fitnessstudio mit Performance im echten Leben und Sport (also tatsächliche Leistung, die heute als sexy gilt) gleich. Das ist alles nur Marketinghype und Unsinn.

Der effektivste Weg zu trainieren ist, das, worauf man hinarbeitet, tatsächlich auszuführen.²

SCHRITT 5: WIE WIRD MAN IM LEBEN ZUM CHAMPION?

Wie wird man also nicht nur im Thaiboxen, Bankdrücken oder Laufen gut, sondern bewegt sich wie ein Athlet durchs Leben? Als junge Special-Operations-Einsatzkraft hatte ich zu jedem Augenblick für alle Arten von Missionen und Umgebungen bereitzustehen. Bei jedem Training bestand die Möglichkeit, dass wir aus 3,5 Kilometern Höhe aus einem Flugzeug springen mussten, bekleidet mit 60 Kilogramm schwerer Ausrüstung und Nachtsichtgerät, mit dem Fallschirm einem Harley-Davidson Dirt Bike – befestigt auf Paletten mit Fallschirmen – hinterher, das gerade rausgeworfen worden war. Dieses sollten wir dann, sobald wir den Boden erreicht hatten, augenblicklich nutzen, um *rapid airfield seizures*, also schnelle Übernahmen von Flugfeldern, zu üben. Einen Tag später schon tauchten wir vor den Küsten Hawaiis, nur um dann in derselben Woche den Gipfel des Mount Rainier zu erklimmen. Von uns wurde erwartet, auf wirklich alles vorbereitet zu sein.

Wenn ich mich auf eine Fertigkeit fokussierte, ließen die anderen Fähigkeiten jedoch schnell nach. Lief ich viel, ließ meine Kraft nach. Konzentrierte ich mich aufs Krafttraining, litten meine Lauf- und

Schwimmleistung. Versuchte ich, alles auf einmal zu tun, kam ich in keiner Disziplin auf ein hohes Niveau, da die Arten der Anpassung sich widersprachen und Zeit begrenzt ist. Die Special-Operations-Community versucht, dieses Problem zu überwinden, indem sie viele extraschwere Herausforderungen für neue Auszubildende kreiert. Diese sind dann gezwungen, sich durch einen abgestimmten Einsatz, intelligente Lösungsansätze und, sehr oft, puren Willen anzupassen. In anderen Worten: Auszubildende werden einem Maximum an beabsichtigter Ineffizienz ausgesetzt, um Problemlösungsfertigkeiten zu entwickeln, die überall eingesetzt werden können. Dies ist effektiv, aber oft zermürend. Nur wenige Menschen sind in der Lage, mit so viel scheinbar unnötiger Belastung, die die operativen Arbeitsschritte, die wirklich zählen, nicht direkt verbessert, umzugehen.

Meine erste, sehr deutliche Lehrstunde erhielt ich direkt nachdem ich den Pararescue/ Combat Control Indoctrination-Kurs bestanden hatte, einen der härtesten Selektionskurse des Militärs, und mir einen 30 Kilogramm schweren Rucksack umschnallte. Die Woche vorher hatte ich einen Unterwasserrekord gebrochen, als ich mit nur einem Atemzug 133 Meter unter der Oberfläche geschwommen war. Ich hatte zu dieser Zeit eine in wirklich jeglicher Hinsicht übermenschliche Kondition, aber noch nie einen sogenannten militärischen Leistungsmarsch mit schwerem Gepäck absolviert. Die Lektion erhielt ich unverzüglich und mit Wucht. Ich konnte kaum mit meinen Kameraden mithalten, die ich während jedes einzelnen Tests der Selektion mit Leichtigkeit abgehängt hatte. Mein ganzes Training war plötzlich null und nichtig, als es darum ging, mit Ausrüstung von Punkt A nach Punkt B zu gelangen. Auch hier war Lokomotion die grundlegende Fähigkeit.

Diese Umstände prägten mich und weckten in mir das bleibende Bedürfnis, Training zu vereinfachen und zu reduzieren. Problemstellungen sollten mit minimalem Aufwand gelöst werden können, indem man sich auf das Essenzielle fokussiert. Als ich das

physische Training kommandierte, arbeitete ich hart daran, das Training nicht komplexer, sondern smarter zu machen. Diese Lehrstunden ermöglichten es mir später, die Komplexität und den Blödsinn der Fitnessindustrie zu durchschauen.

Wenn man also nur gut in dem wird, was man tut, wie ist es dann möglich, ein Workoutprogramm zu entwerfen, das auf alle möglichen Situationen vorbereitet? Das ist das Rätsel des funktionellen Trainings, das schon zu lange ungelöst blieb. Die Antwort lautet: indem man die exakten, spezifischen Grundlagen, die für die Lokomotion nötig sind, identifiziert und gezielt trainiert. Dies bedeutet, dass man mit nur ein paar Minuten Aufwand pro Tag tatsächlich besser in allem werden kann. Aber wie bricht man eine milliardenschwere unübersichtliche Sportwissenschaft herunter auf solche Grundlagen?

**Als ich es am
wenigsten erwartete**

Ich trainierte gerade in Indonesien und plante meine kommenden Bodyweight-Trainingskurse in Deutschland – ein Teil der Ausbildung physischer Therapeuten –, als die Leiterin des Queen Rania Rehabilitation Centers, eines großen, prestigeträchtigen Zentrums für Kinder- und Jugendrehabilitation in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule und der Uniklinik Köln, mich kontaktierte. Ein paar Monate später traf ich sie und ihren Vorgesetzten in Deutschland während meiner Mittagpause. Schon viele ähnliche Einrichtungen hatten mit mir Kontakt aufgenommen und ich freute mich immer darauf, zu helfen und im Gegenzug von ihnen und ihren Sportlern zu lernen. Aber in diesem Fall hatten meine Ansprechpartner eine andere Idee. Sie luden mich ein, ihr Zentrum für Kinder mit Zerebralparese zu besuchen. Bald erfuhr ich, dass dort ein weltweit einzigartiges Konzept für Kinder mit chronischen Bewegungseinschränkungen angewendet wird. Viele der Kinder hatten überhaupt keine Lokomotion. Die Kinder trainierten Tag für Tag stundenlang mit renommierten Therapeuten. Die Pflege und

Technologie, die diesen Kindern zur Verfügung standen, begeisterten mich. Während unserer Tour der Einrichtung beobachteten wir einen kleinen Jungen namens Fabien. Er war eingespannt in eine monströse und aufwendige computergesteuerte Science-Fiction-artige Maschine, die ihm beim Laufen half, da er nicht selbstständig laufen konnte.

„Kann er denn zumindest alleine vom Boden aufstehen?“, fragte ich. Die Leiterin schüttelte mit dem Kopf. „Dann könnten Sie diesen Jungen ja genauso gut in eine fliegende Maschine setzen.“ Nein, ich sagte das nicht laut. Aber es war doch so, als ob eine Maschine einem die Hand führen würde, um eine Rechenaufgabe aufzuschreiben, wenn man eigentlich gar nicht wusste, was $1 + 1$ ergibt.

Am nächsten Tag durfte ich eine Stunde mit dem neunjährigen Fabien verbringen. Er sah mich in meinen kurzen schwarzen Sportshorts und stöhnte: „Machen wir heute schon wieder Beinpressen?“ Ja, sie ließen einen Jungen, der noch nie gelaufen war, an der Beinpresse trainieren. Und darüber war er nicht allzu glücklich. Mir fiel sofort ein, dass ich die gleiche Gemütslage schon bei Topathleten beobachtet hatte; viele von ihnen sind bekanntermaßen etwas faul, wenn es ums Kraft- und Conditioningtraining geht. Sie verstehen instinktiv, was sie benötigen und was nicht, und sparen sich ihre Energie für das Feld auf. Denn die Sachen zu tun, auf die man hintrainiert, bringt tatsächlich am meisten. Viele großartige Athleten sind nicht gut aufgrund, sondern trotz ihres Kraft- und Conditioningtrainings.

Ich trug Fabien zu einer Sportmatte und legte ihn in Embryonalstellung auf die Seite, sodass seine Knie aufeinanderlagen und an seine Brust herangezogen waren. Anfangs schaffte er es kaum, sein oberes Knie vom unteren Knie abzuheben, wozu man die Hüfte nach außen rotieren können muss. Aber er war ein besonders aufgewecktes und motiviertes Kind.

Wir arbeiteten an der Bewegung, bis er seine Beine schnell öffnen und mir sogar entgegenhalten konnte, als ich gleichzeitig von oben

Druck auf sein Knie aufbaute. Nach einigen weiteren isolierten Gelenkübungen in liegender Position konnte er sich auf den Bauch rollen. Wir arbeiteten dann Bewegung für Bewegung daran, ihn aus der Bauchlage in eine Krabbelposition zu bringen. Ich zeigte ihm, wie er sein Gewicht verlagern muss, um die Beine unter sich zu ziehen und sich ganz in einen Vierfüßlerstand aufzurichten. Nach einer Stunde konnte sich Fabien zum ersten Mal in seinem Leben selbstständig vom Boden aufrichten. Ich versuchte, professionell zu bleiben, und schluckte meine Tränen hinunter. Auch Fabiens Augen füllten sich nicht mit Tränen, sondern mit Erstaunen. Da erkannte ich, dass ich gerade auf die Lösung für das große Fitnessrätsel gestoßen war. Hier lag sie vor mir, all die wissenschaftliche Komplexität des funktionellen Krafttrainings, heruntergebrochen auf die grundlegende Essenz. Indem ich alles abstreifte, das nicht nötig war, setzte ich in die Praxis um, was meiner Meinung nach der Kern der Lokomotion war – und beobachtete einen Jungen, wie er sich in einer Art bewegte, die die Welt niemals für möglich gehalten hatte.

SCHRITT 6: EINE EINFACHE LÖSUNG FÜR EIN KOMPLEXES PROBLEM

Mit diesen Kindern zu arbeiten, war einfach fantastisch. Sie waren scharfsinnig und hatten einen starken Willen. Sie träumten davon, was sie mit ihren Körpern alles anstellen würden, aber hatten niemals gezeigt bekommen, wie sie dies umsetzen könnten. Daher flog ich im folgenden Monat noch einmal zurück nach Deutschland, blieb länger in der Klinik und entwarf ein Trainingsprogramm für sie. Ich sah es ein ums andere Mal, wie diese Kinder, die ihr klassisches Krafttraining nur lustlos absolviert hatten, mit Eifer meine Übungen trainierten, weil sie intuitiv wussten, dass ihnen diese helfen würden. Der Erfolg stellte sich unmittelbar ein, und das trieb sie an. Ihre Reaktionen auf neu erkämpfte Positionen waren wie die eines Babys, das sich zum ersten Mal selbstständig auf den Bauch dreht und die Welt aus einer neuen