

the art of

Finn Wissing

WORKOUT



Das Workout
mit dem eigenen
Körpergewicht und
einfachen Hilfsmitteln –
zurück zur Menschlichkeit



novum



www.novumverlag.com



Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Alle Rechte der Verbreitung,
auch durch Film, Funk und Fernsehen,
fotomechanische Wiedergabe, Tonträger, elektronische
Datenträger und auszugsweisen Nachdruck,
sind vorbehalten.

Gedruckt in der Europäischen Union
auf umweltfreundlichem, chlor- und
säurefrei gebleichtem Papier.

Hinweis: Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Der Autor kann für eventuelle Nachteile oder Schäden,
die aus den im Buch gemachten Vorgaben/Angaben
resultieren, keine Haftung übernehmen.

© 2022 novum Verlag

Idee & Autor: Finn Wissing

Design, kreative Umsetzung: Julien Kneuse le Ray
www.lefilou-uferlos.com

Lektorat: Thomas Ladits

Mitgeholfen bei Teilen des Buches in den Bereichen
Textkorrektur, Grafik & Design hat Virginia Choinowski
www.wortflechtere.com

Nutzung einiger Bilder:
Mit freundlicher Genehmigung
des Technik Museum Speyer und Sinsheim.

ISBN: 978-3-99130-043-4

www.novumverlag.com





Rise up you
burning
remember me
on love of ours
of ours

Rise up you burning
star remember me
on love of ours





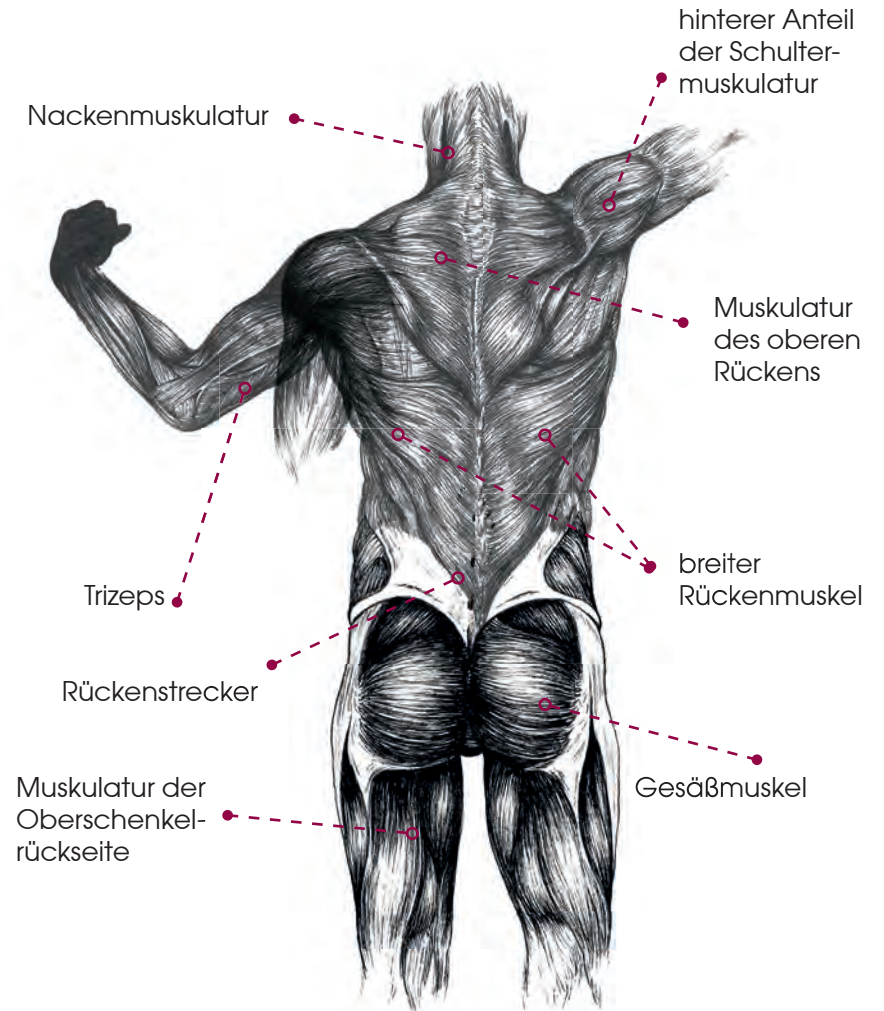
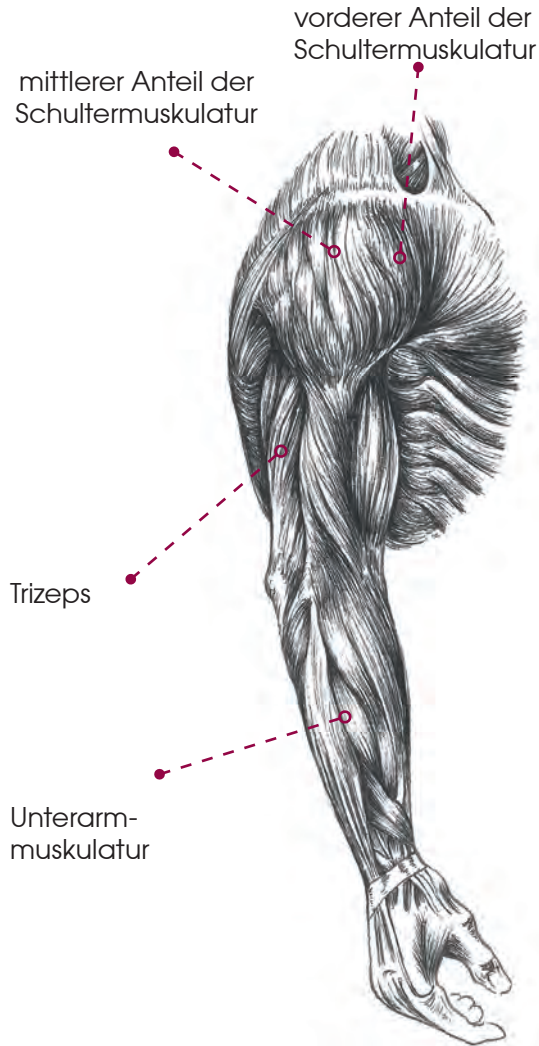
Inhaltsverzeichnis

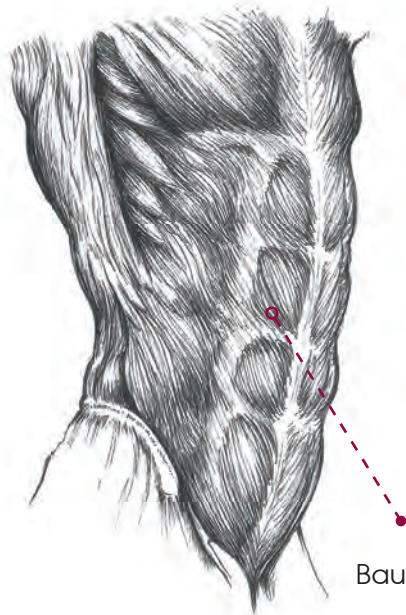
Die Muskulatur	8
Good Morning Workout Parcour	10
Die Entstehung	20
1000 Namen – Ein Geist	24
Wörter beschreiben, Tatsachen bewegen	26
Trainieren in der Stadt, Welt, überall	29
Das Ganzkörper-Training	32
Die fantastischen 6	36
. 1. Klimmzug	40
. 2. Handstand-Schulterpresse	64
. 3. Rudern	78
. 4. Dips	102
. 5. Einbeinige Kniebeugen mit einem aufgestellten Bein	122
. 6. Beinheben	132
Besprechung der 6 Grundübungen	148
Dehnen	152
Meditation	162

Muscle Exercises Rücken	174
. Rudern mit einem Seil	176
. Rudern vorgebeugt mit Zusatzgewicht	180
. Rudern vorgebeugt mit Partner	182
. Reverse Flyes	184
. Rückenstrecker	186
. Rückenstrecker mit Partnerunterstützung	190
Muscle Exercises Brust	194
. Wandstütz	196
. Klassischer Liegestütz	198
. Dips mit aufgestellten Beinen	200
. Bankdrücken mit Partner	202
. Iron Wings	204
. Butterfly	208
Muscle Exercises Schulter	214
. Seitheben mit Zusatzgewicht	216
. Schulterpressen mit Zusatzgewicht	218
. Frontheben	220
. Peace Press	222

Muscle Exercises Bein	228	Muscle Exercises Bauch	290
. Sprint	230	. Bauchstrecker	292
. Popo Burner	234	. Alternativer Bauchstrecker	294
. Kniebeugen abgestützt an der Wand	238	. Crunches	296
. Einbeinige Kniebeugen	240	. Rocket Crunch mit Partner	298
. Treppenausfallschritte	244	. Seitstütz	300
. Beinrückheben	248	Muscle Exercises Rücken, Bauch, Brust	302
. Wadenheben	250	. Stand ups	304
. Push the Traktor	252	Workout Parcour	312
. Klassische Kniebeugen	254	Das Ausdauertraining	344
. Kniebeugen mit Partner	256	Zum Trainingsplan	346
Muscle Exercises Trizeps	262	. Trainingspläne für den CHAMP	356
. Over the Top mit Partner	264	. Trainingspläne für den SUPERCHAMP	368
. Trizepsdrücken	266	. Trainingspläne für den SUPERCHAMPEXPERT	392
. Trizepsdrücken liegend mit Zusatzgewicht	270	In unserem Inneren	416
. Trizepsdrücken am Seil	272	Interview mit Pia Winkelblech	420
. Bridge up	274	Über den Autor	422
Muscle Exercises Bizeps	278		
. Bizepscurl am Seil	280		
. Bizepscurl mit Zusatzgewicht	282		
. Bizepscurl mit Partner	284		

Die Muskulatur

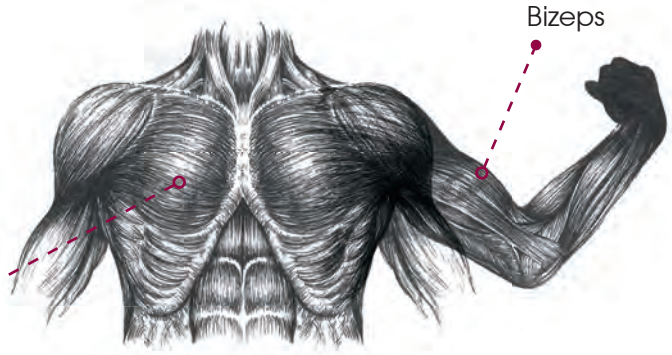




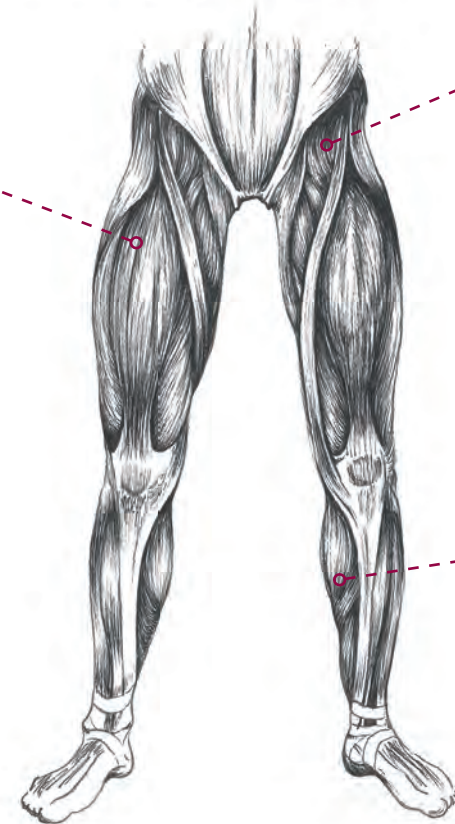
Bauchmuskulatur

Brustmuskulatur
oberer / mittlerer &
unterer Anteil

Muskulatur der
Oberschenkel-
vorderseite



Bizeps



Muskulatur des
Hüftbeugers

Wadenmuskel

Good Morning Workout Parcours



Es ist an
derzeit

■ ■ ■ aufzuwachen

„... die Entscheidung
liegt bei dir ...“ SCHLAFFSACK oder SUPERHERO





Yes! put
on your cape...



starting
the FIRE!

Liegestütz

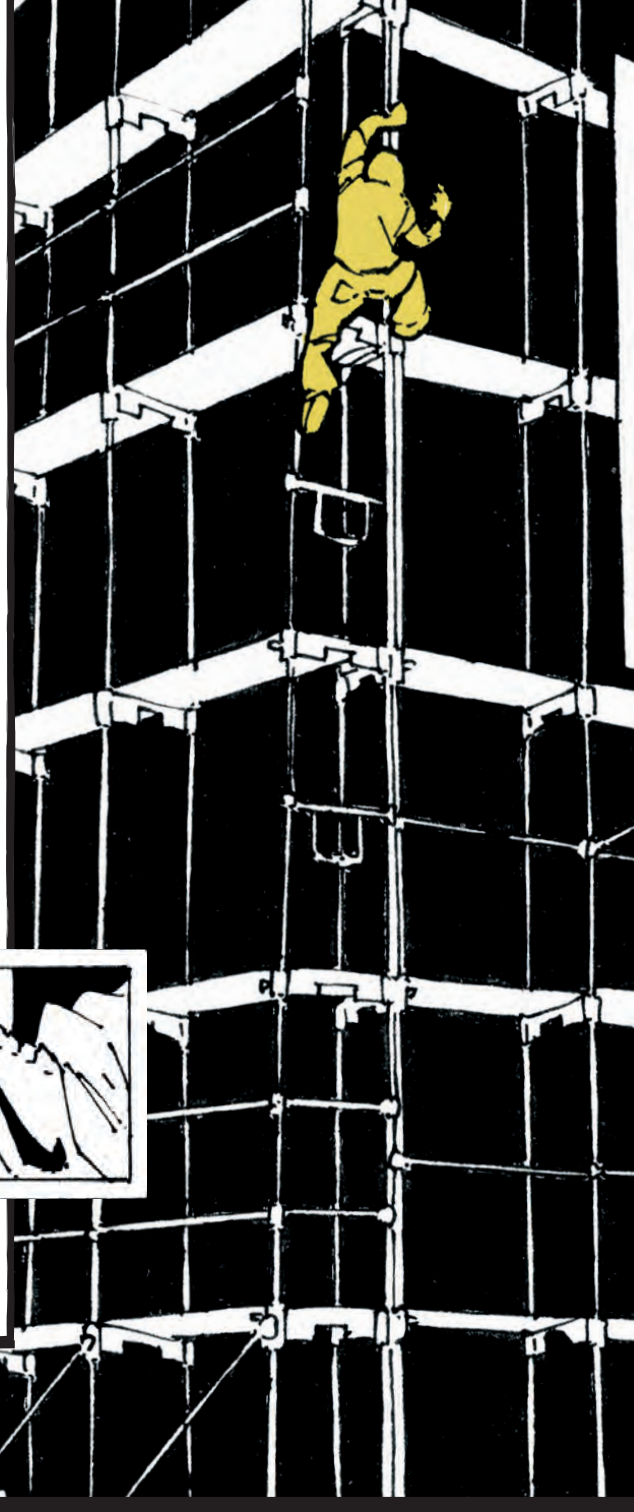
&go
on



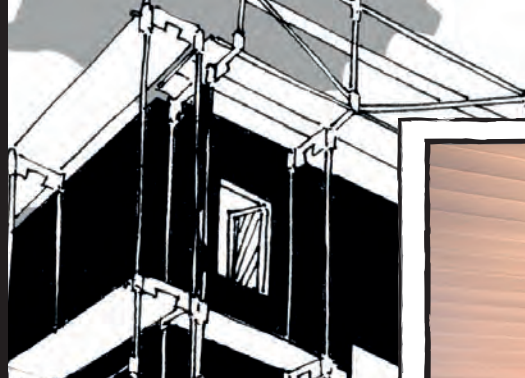
Treppenabwärtssprint







Speedklettern am Gerüst



Einbeinige Kniebeugen









Ich hoffe, ihr seid nun wach aber auch entspannt zugleich, der Geschichte des ursprünglichen Krafttrainings und folgenden Trainings- und Lebensweisheiten zu lauschen.

Die Entstehung

Die Entstehung des
Workouts mit dem
eigenen Körpergewicht
und einfachen Hilfsmitteln

In einer fernen Vergangenheit, wie fern das wirklich war, weiß ich leider nicht mehr...

Meine Erinnerung an diese Zeit beginnt langsam zu verblassen, da die Gegenwart zum Hauptbestandteil meines Lebens geworden ist. Dennoch kann ich euch in groben Zügen erzählen, wie sich das Krafttraining in der hier gezeigten Form entwickelt hat.

Die Menschheit stand damals dem totalen Chaos gegenüber. Der Hunger nach Macht und Reichtum der großen Herrscher in dieser Welt hat das bis vor kurzem geltende System in den Total-Kollaps geführt. Die Großen starben an Herzlosigkeit, da sie nicht die Armen beachtetten. Als dann auch der letzte große Mächtige gestorben war, freuten sich die Armen. Denn nun hatten sie jede Menge Geld zur Verfügung. Leider brachte das

auch nicht viel. Denn bald schlugen sie sich gegenseitig die Köpfe ein. Der Eine wollte mehr haben als der Andere. Neid, Missgunst und Mord waren an der Tagesordnung. Das Böse war auch über sie gekommen.

Es wurde so viel gemordet, bis nur noch die Bösesten von allen übrig blieben. Wahrscheinlich waren es fünf. Diese verstreuten sich auf der Erde, um ihre Reichtümer voreinander zu verstecken. Der Schrecklichste aber von allen war der große Starke, wie sie ihn nannten.

Dieser hatte den meisten Reichtum ergattern können und brannete förmlich vor höllischer Gier. Er war die Weltmacht, die Herrschaft. Der Herr der Finsternis. Aber was tun, wenn da niemand mehr ist, um ihn zu berauben? Die wenigen, die übrig geblieben waren, versteckten sich voreinander und vor ihm. Sie fanden einander nicht.

Er wurde traurig und verließ die Stadt der Toten. Er irrte von Land zu Land, 20 Jahre lang, in der Hoffnung, vielleicht doch noch ein paar Menschen zu finden, um diese zu versklaven und zu knechten.

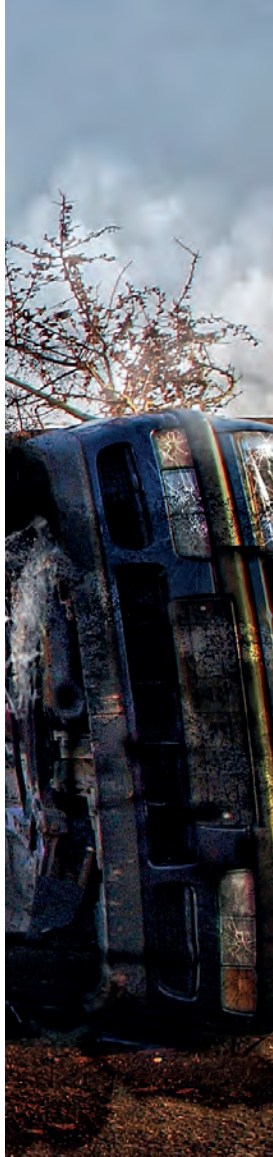
Und tatsächlich, eines Tages sah er in der Ferne eine Ansammlung von Gebäuden, aus deren Schornsteinen Rauch aufstieg. Er rannte so schnell er konnte zu der Siedlung, denn er war im Inneren müde geworden vor Einsamkeit. Er empfand tatsächlich das erste Mal in seinem Leben Freude, anderen zu begegnen. Doch was er da beim Näherkommen erblickte, dämpfte seine Heiterkeit. Das Dorf glich eher einem stinkigen Ghetto, welches schon längst, so wie viele andere Dörfer und Städte, total zerfallen war. Dort traf er auf Bewohner, die das Tantara der Liebe zelebrierten.

Diese hatten sich aus den Machtkämpfen der Menschheit hierher zurückgezogen und tages, tagaus für den Frieden in dieser Welt gebetet.

Als dann nun endlich Frieden war, freuten sie sich. Doch dieser Frieden währte nicht lange. Vor lauter Meditation und Liebesritualen, die fast stündlich stattfanden und jedes Mal in einem Akt der Vereinigung endeten, hatten sie vergessen, wie man die Äcker bestellt, Häuser baut und seinen Körper pflegt.

Da stand er nun, der starke Fremde, vor den total verlausten Kommunenbewohnern. Als der Starke merkte, dass er hier wohl auf eine spezielle Spezies von Menschen getroffen war, denen es anscheinend nicht wichtig war, wie viel Reichtum sie besitzen, fasste er sich ein Herz und ging auf sie zu.





Er war fasziniert von dem Frieden, den diese Menschen ausstrahlten und die Liebesapostel waren fasziniert von dem starken und muskulösen Körper des Fremden. Der Eine hatte also das, was der Andere brauchte.

Die Heiligen brauchten mehr Power und Kraft, um endlich wieder ihr materielles Elend auf die Reihe zu bringen und der Starke den Frieden in sich, um sich nicht ständig die Haare durch sein Kriegstrauma vom Kopf reißen zu müssen.

Und so kamen sie ins Geschäft.

Der Starke erlernte die Meditation und sein Blut begann sich mit dem der anderen zu vereinen.

Deren Blut hatte die Farbe vom gleißend strahlenden Gelb der Sonne. Mehr und mehr wurde sein Lebenssaft zu grünem Äther, welcher ihm ungeahnte Fähigkeiten verlieh.

Er wurde zum zweiten Mal geboren. Ein Liebender mit der Erinnerung der Hölle in sich, welcher Erlösung in seinem Herzen fand. Seine Kraft behielt er. Diese war nun nicht nur auf seinen Körper begrenzt, sondern auch im Geiste grenzen-

los. Er war frei. Die verlausten Priester und Nonnen bekamen im Gegenzug die Unterweisung in das Krafttraining. Und da sämtliche Fitnessstudios zerfallen oder zerbombt waren, hatten sie keine andere Wahl, als mit ihrem eigenen Körpergewicht zu trainieren.

Das Workout mit dem eigenen Körpergewicht war geboren und mit ihm ein Ranger des Lichts. The Green Ranger. Ein Hüter des Feuers. Ein Beschützer. Ein Liebender.

Die Welt wurde vom Guten wiederbevölkert.

Und so kam es, dass die Städte wieder blühten und glückliche und starke Menschen in ihnen lebten.

Eine neue Ära des Workouts war geboren.

1000 Namen

1000 Namen – ein Geist

– ein Geist.

The Art of Workout. Ich hätte dem Buch 1000 andere Namen geben können. Special Forces Training, Steinzeitworkout, New Age Body Building, Ghettoworkout, Bodyweighttraing, Pumping Finn Workout usw.

The Art of Workout hat mir am besten gefallen. Es ist nur ein Titel. Er soll dich auf etwas aufmerksam machen: Eine Art zu trainieren, wie du sie vielleicht vorher nicht kanntest. Einfach und effektiv. Kein Mainstream. Das Trainieren in der Stadt, im Dorf, auf dem Land, in der Welt... zurück zu deinen Wurzeln des Seins.

Mit einfachen Mitteln, wie wir sie in Parkanlagen, Spielplätzen oder den eigenen vier Wänden vorfinden. Die Bewegung des Körpers in Bereichen, wo der Wille des Menschen es verlangen muss, ihn dort

zu bewegen. Ohne diesen Willen kannst du auch direkt auf dem Sofa sitzen bleiben. Der Wille setzt ein, indem du sagst: Ja. Ja ich stehe auf. Was du aufgeben musst? Deine Bequemlichkeit, die Veranlagung des Menschen, der Anstrengung aus dem Weg zu gehen. Bist du bereit, JA zu sagen? Das JA muss von dir kommen, Es ist für dich. Wie die Früchte, die es tragen wird. Bist du bereit? Wenn JA:

Willkommen bei deinem Workout.

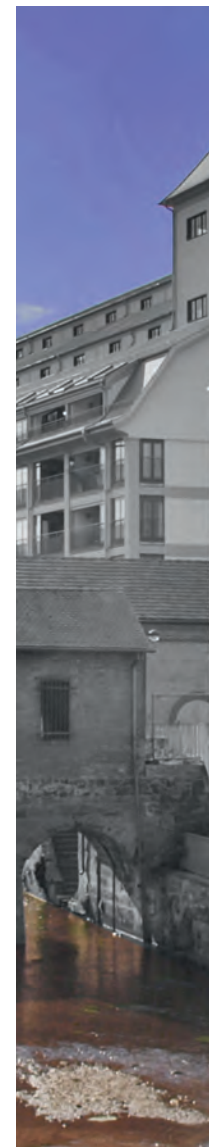
ACHTUNG:
Wenn du starke gesundheitliche Probleme hast, wie zum Beispiel: akuter Bandscheibenvorfall, starke chronische Gelenkschmerzen, hohes Herzinfarktrisiko oder andere Krankheitsbilder, die dich bei sportlicher Betätigung über den Jordan bringen könnten..., dann liegt es in deinem eigenen Ermessen, inwieweit du in dieses Training einsteigst oder aber auch im Ermessen eines erfahrenen Therapeuten, welcher dich auf deinem Weg zur Genesung unterstützt.



„Wörter k schreiber Tatsache bewege

„Wörter beschreiben,
Tatsachen bewegen“

Beides kann dich und die Welt positiv als auch negativ verändern. Wenn du heute den ganzen Tag damit beschäftigt warst, Wörter in die Welt zu setzen, frage dich am Abend, was du heute bewegt hast.





Du brauchst kein Fitnessstudio, um deinen Körper in Form zu halten. Du hast alles direkt vor deiner Nase, um alles zu erreichen. An jedem Ort dieser Welt. Das zeigt dir dieses Buch.

Die Trainingsziele haben sich in den letzten Jahrzehnten kaum verändert. Noch immer wollen die Männer mehr Muskeln aufbauen und gleichzeitig Fett verbrennen. Die Frauen Fett abbauen und sämtliche Körperpartien straffen. Aber auch die Gesunderhaltung unserer Körper steht ganz oben auf der Liste und dient der Motivation, mit dem Krafttraining zu beginnen. Welches Programm ist hierfür am besten? Urban Training, Bootcamp Warrior Workout oder Steinzeitbo-

dybuilding? Wie auch immer sie heißen mögen, die verschiedenen Programme unter dem Himmelszelt unserer Erde. Letztlich hat sich nur ein Programm bewährt: Disziplin und Willensstärke und die Motivation, an deine Grenzen zu gehen, dazu noch das Wissen um geeignete Übungen und Trainingspläne sowie die Ernährung.

Ob du Frau bist oder Mann: Die Trainingsart, um deinen Körper muskulöser, straffer und leistungsfähiger zu machen, unterscheidet sich nicht. Ein Mann baut in aller Regel wesentlich mehr Muskulatur auf als eine Frau. Dies liegt ganz einfach an der hormonellen Zusammensetzung der beiden Körpersysteme. Erfolgreich den Körper zu verändern ist für Mann und Frau gleichermaßen möglich. Wenn du als Frau nun mit dem Krafttraining beginnst, wirst du eine leistungsstarke Muskulatur entwickeln. Dies wird sich auch an deiner Körperfettzusammensetzung bemerkbar machen, welche weniger wird, da ein Mehr an Muskulatur die Fettzellen zum Schmelzen bringt. Nicht nur Bauch, Beine und Po kommen in Form.

An alle Frauen: Keine Angst vor dicken Armen. Solche sind meist den Bodybuilderinnen aus dem Wettkampfbereich vorenthalten, welche vollgestopft sind mit leistungssteigernden Substanzen, die wiederum der Gesundheit dauerhaft nicht von Nutzen sind.

Je leistungsfähiger dein gesamter Körper ist, bzw. alle Muskeln trainiert sind, umso mehr Energie werden diese also verbrennen und somit auch Fett am gesamten Körper reduzieren. Muskeln werden beim Mann mehr wachsen als bei einer Frau. Bei ihr wird es definiert und knackig aussehen!

Ab in die Stadt. In den Park. Auf den Spielplatz. Verlassene Gebäude, Fabrikhallen, Militärstützpunkte. Du kannst dir dein Fitnessstudio selbst designen. Es kann riesengroß sein und z.B. ganz Berlin oder meine Stadt – Landau in der Pfalz – umfassen. Oder du beschränkst dich immer wieder auf den einen Spielplatz bei dir zuhause, direkt um die Ecke. Du hast ein Grundstück zur Verfügung? – Baue dir dein Studio selbst. Am Ende dieses Buches wirst du genügend Inspiration gefunden haben.

Mein Anliegen in diesem Buch ist es, dir einen Leitfaden an die Hand zu geben, der es dir ermöglicht, einen leistungsfähigen Körper zu entwickeln, ganz ohne Fitnessstudio. Weg vom Mainstream, hin zur Einfachheit. Ich möchte dich nicht mit wissenschaftlichen Begründungen zutexten oder dir eines der besten Trainingsprogramme der Welt verkaufen. Dieses existiert nicht. Wahr ist, dass es Menschen gibt, die aufgrund ihrer Lebensgeschichte eine Vielzahl an Informationen sammeln konnten, diese anwenden, auswerten, neu zusammensetzen und ihren eigenen Senf dazu geben. Zu diesen gehöre ich. Zum Thema Training ist dieses Buch herausgekommen. Es soll dir Impulse geben und dich inspirieren und zum Experimentieren einladen. Ich spreche dich als Trainingseinsteiger oder als Trainingsexperte gleichermaßen an. Vielleicht wirst du auch einmal einer, der seinen Senf dazu gibt.

Achtung: Die Ernährung wird in diesem Buch nicht behandelt. Die Trainingsart, welche hier beschrieben wird, kann natürlich vom Veganer bis hin zum Fleischfresser gleichermaßen betrieben werden. Für mich persönlich gilt: alles bio, direkt Erzeugnis vom Bauern, sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel. Nestlé ist böse, sportgerechte Ernährung ohne Steroide!

die überragende Welt

Trainieren in der Stadt, Welt und überall.

Orte neu entdecken und zum Schauplatz der Körperübungen machen – Trainieren mit dem eigenen Körper als Hantel.

Das Körpertraining als Mittelpunkt deines Lebens?

Ich glaube nicht, dass du lediglich durch ein Körpertraining ein von nun an komplett nur noch glücklicher Mensch sein wirst, so, wie es von vielen Magazinen und Büchern angepriesen wird.

Ich halte Sport an sich für ein fundamentales Instrument, um dem gerecht zu werden, wofür unser Körper von Natur aus konzipiert

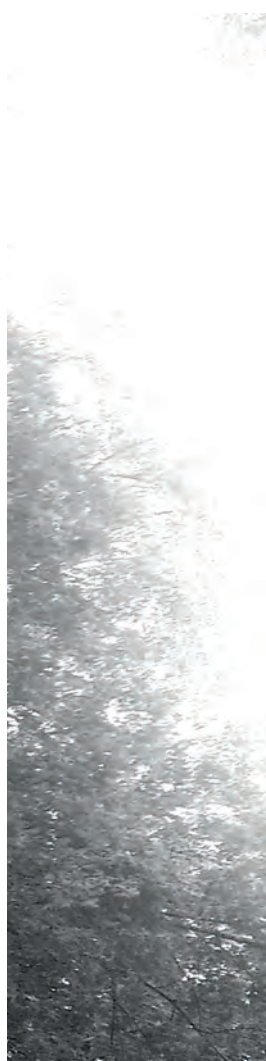
wurde, nämlich: Die ursprüngliche menschliche bzw. animalische Fähigkeit, sich körperlich zu belasten, sei es durch Jagen, Bäume Fällen, mit den eigenen Händen ein Haus zu bauen, zu Fuß ein Land zu durchqueren, um neue Territorien zu erschließen oder intensiven körperlichen Sex zu haben. Bis auf Letzteres machen die wenigsten Menschen von dieser Fähigkeit Gebrauch, bzw. sind nicht mehr in der Lage, intensive Dinge zu tun, weil sie Ersteres verlernt haben. Sport ist Mittel zum Zweck.

Ein Zahnrad im Ablauf eines jeden Lebewesens, das sich vieler Zahnräder bedient, um die Maschine Mensch am Laufen zu halten.

Sport ist nicht alles. Aber genauso wichtig wie alles andere auch. Zusammengenommen könnte es glücklich machen.

Auf den folgenden Seiten erhältst du alle grundlegenden Informationen zu sämtlichen Grundübungen, Trainingstechniken als auch die dir zugeschnittenen Trainingspläne und das wohl Allerwichtigste: Das Erkennen deines Geistes, dessen Kraft. Und Grundlage von allem ist: Die Liebe.





Der perfekte Trainingsort

Mitgliedschaft: kostenlos

Frischluftzufuhr: konstant

Trainingseffekt: 100 Prozent

Der perfekte Trainingsort

Das Ganzkörpertraining

Warum benutzt ein weißer Hai bei seiner Beutejagd nicht an einem Tag nur die Rückenflosse und an einem anderen lediglich seine Schwanzflosse oder warum ist das hier gezeigte Training ein Ganzkörperworkout?

Für alle, die bei der Frage das Durchschimmern der Antwort nicht erkennen können, möchte ich diese Situation erhellen.

In den meisten Fitnesscentern wird nach nur wenigen Monaten dem neuen Mitglied ein Programm vor die Nase gesetzt, welches ihm aufzeigt, wie er an einem Tag diese und an einem anderen Tag jene Muskelgruppe trainieren soll.

Der allgemeinen Lehrmeinung zufolge hat dies den Vorteil, dass wenn an einem Tag speziell ausgewählte Muskelgruppen trainiert werden, diese noch intensiver belastet werden können, während die Übrigen gedeihen und wachsen.

Werfen wir mal einen Blick in ein durchschnittliches Fitnesscenter.

Zwischen den Trainingssätzen hocken die Leute gelangweilt auf ihren Geräten herum. Warten 2–5 Minuten oder länger, ehe sie dann ihren nächsten Satz absolvieren. In den Trainingspausen schauen sie in den Spiegel oder auf ihr Smartphone.

Auch in der nächsten und in der übernächsten Pause, um zu überprüfen, ob evtl. doch noch innerhalb der letzten 10 Minuten der Bizeps oder weiß Gott was größer geworden ist. Der kommunikative Studiogänger dehnt dann schon mal seine Pausen auf 10 oder 15 Minuten aus, um mit seinem Trainingspartner oder der Putzfrau des Studios die aktuelle Bildzeitung zu besprechen oder sich über Trainingspläne, Essgewohnheiten, Autos, Eheprobleme und Weltgeschichte zu unterhalten. Er ist überall, nur nicht bei der Sache, weshalb er eigentlich hergekommen ist: wegen des Trainings. Das Potenzial und die Zeit, in der er konstruktiv und erschaffend wirken könnte, wird oft verschwendet. Und in all diesen Umständen werden dann auch noch gesplittet.

Ja, ich weiß: So verläuft es natürlich nicht immer. Aber zum Verdeutlichen der Problematik muss ich eben dick auftragen.

Ich bin der Meinung, dass ein Splittprogramm für die meisten von uns nicht notwendig ist. Im Verhältnis habe ich mit den hier gezeigten Trainingsmethoden sogar bessere Ergebnisse erzielen können als mit einem Zweier- oder Dreier-Splittprogramm, mit denen ich jahrelang experimentiert habe. Spitzenschwimmer, Profiboxer, Sprinter oder ein Zimmermann der alten Schule...

Warum sehen diese Menschen oft muskulöser aus als jene, die im Studio ihr Training absolvieren, gekoppelt mit einem Splittprogramm und unglaublich langen Pausen dazwischen?!

Die Antwort ist ganz einfach. Weil sie intensiver und auch öfter ihre Muskeln in Anspruch nehmen als jene, die das klassische Studio-Programm absolvieren.

Die Ausbildungsstätten der heutigen Fitnessexperten scheinen sich beim Zählen der Sätze und Atemzüge, beim Planen ihrer Mahlzeiten

und Trainingspläne irgendwie verlaufen zu haben.

Ein Training zu splitten macht für mich nur dann Sinn, wenn du:

- Wettkampfbodybuilder unter Steroideinsatz bist.
- dein Leben sich von früh bis spät um Sport dreht.
- du schon seit Jahren sämtliche Trainingstricks beherrschst, dein komplettes Leben auf Muskelwachstum ausgerichtet ist und mehrere Bücher über Kraftsport geschrieben hast.
- und !!... du ein gigantisches Motivationstier bist, welches drei Mal am Tag sein Training braucht und Sport an erster Stelle steht.

Da ich all diese Dinge nicht unterstütze, da sie mir entweder zu einseitig sind oder zu ungesund erscheinen und ich dich als Sterblicher, aus allen Klassen von Menschen, ansprechen möchte, werden wir mit gesundem Menschenverstand an das Workout herangehen.

Nach nun 20 Jahren Trainingserfahrung, als Sportler und Trainer, kann ich mit ruhigem Gewissen sagen:

Das dieser Trainingsform innewohnende Potenzial zur Entwicklung eines leistungsfähigen Körpers ist gigantisch.

Du musst dir nie wieder Gedanken darüber machen, ob heute ein Beintag oder Rückentag ist. Auch musst du nicht deinen Freunden die Einladung zum Abendessen ausschlagen, da du heute noch deine Brust trainieren musst. Und da ja morgen ein Armtag ist, würde so deine ganze Planung durcheinander kommen. Es wird alles einfacher.



Das... Was-
ser törtöt
sich röt
und röt
war röt
mehr röt
sehen.

So so... denkt sich der Hai. Ein Schlag mit der Schwanzflosse und so schnell er nach vorne, während er seine Rückenflosse zum Stabilisieren benutzt.

Da guckt der Seehund ganz vertutzt und ließ sich von dem Hai die Weite des Ozeans zeigen.

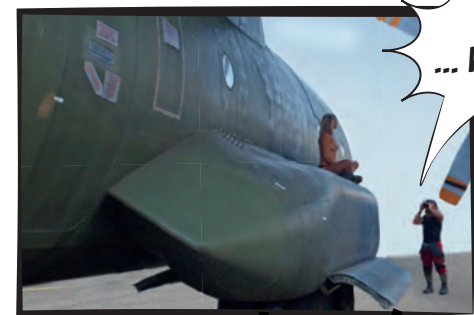


WIE BEREITS ERWÄHNT ERLANGTEN DIE PRIESTER, NONNEN & KOMMUNENBEWOHNER ALLMÄHLICH IHRE KÖRPERLICHEN KRÄFTE ZURÜCK!

SIE MACHTEN SICH DIE NOCH VERBLIEBENE HOCHTECHNOLOGIE ZU NUTZE, UM Z.B. DIE IMMER NOCH BRENNENDEN ÖLFELDER ZU LÖSCHEN UND WENN DAS SPACESHUTTLE WIEDER IN BETRIEB GENOMMEN IST, ZU ERKUNDEN, OB DIE ERDE WOHLMÖGLICH DOCH FLACH IST UND VIELE ANDERE SINNERFÜLLENDE DINGE.

DER GROSSE STARKE ABER NUTZTE SIE FÜR SEINE THERAPIE, UM AN ORTE ZU GELANGEN, AN DENEN ER DER FOTOKUNST NACHGEHEN KONNTE ...

IRGENDWO IM NIRGENDWO...



Wir unterbrechen das Zählen der Seiten für einen kleinen Moment...





VORHER FLIEG
ICH NOCHMAL ÜBER
DIE ÖLFELDER, LÖSCH-
WASSER ABLASSEN



DA DA DA DA,
TAKE A RIDE
INTO THE DANGER
ZONE...

BEI DEN BRENNENDEN ÖLFELDERN



HHUAAAAG...



HIER FLIEGT
GLEICH ALLES
IN DIE LUFT...

DiNGELING
DiNGELING
DiNGELING



KAMPFMITTEL-
RÄUMDIENST UND MEHR.
CHARLY, HALLO!
... JA? ... AHA!

ICH KOMME



PHILOSOPHEN-
MEETING...

DA DA
DA DA...
DANGERZONE

ES WURDE ABEND UND ALLMÄHLICH
TRAFEN ALLE EIN.





DEEP IN MY HEART THERE IS A FIRE... LA LA LA MODERN TALKING HIESSEN DIE DOCH ?!

... ACH. DA IST JA MARTIN...

MARTIN

SPIRITUELLES OBERHAUPT UND LICHTBRINGER

- KLETTERT IM 10. GRAD
- TANTRIKER
- KÄMPFT FÜR DAS GUTE MIT EINEM SEHR GROSSEN LICHTSCHWERT
- HAT DAS PHILOSOPHENMEETING EINBERUFEN!



UND ER LEITETE DAS PHILOSOPHENMEETING EIN...



WILLKOMMEN. AUCH DU - ICH KANN DICH SEHEN!



DIE ANHAFTUNG AN DIE DINGE WAREN DES MENSCHEN UNTERGANG



DIE MATERIE BEHERRSCHTE IHN, ANSTELLE DIE MATERIE ZU BEHERRSCHEN.

LIEBE ALS HÖCHSTES KRAFTFELD...



IHR ENTSCHULDIGT MICH... ICH MUSS MAL KURZ ZUM HASEN SPURTEN

LÖST DAS PROBLEM DER MACHT

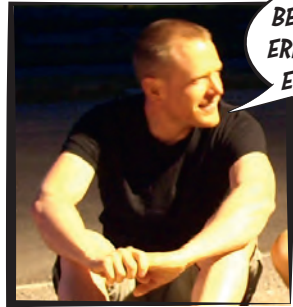
... UND INTELLIGENZ VERSTANDEN ...

LECKER. LECKER. LECKER



HEILT

WIRKLICHKEIT ALS BEWUSSTES KRAFTFELD VERSTANDEN



BEVOR DER MENSCH ERKENNT... ERKENNT ER DAS FALSCH



UND NACH VIELEN STUNDEN DES PHILOSOPHIERENS WAR DIE AUFMERKSAMKEIT DAHIN...



OK. DANN WOLLEN WIR MAL...

MAUS

NUN, LIEBE FREUNDE. WIE IHR SEHT, VERLIERT ALLES GEQUASSEL AN WERT OHNE DIE TAT. NUR REDEN OHNE TUN MACHT SCHLÄFRIG UND UNAUFMERKSAM. GROSSER STARKER, ZEIG UNS DOCH EIN PAAR ÜBUNGEN FÜR EIN KURZES EFFEKTIVES WORKOUT, UM UNSEREN GEIST WIEDER IM KÖRPER ZU VERANKERN!



UND SO ERKLÄRT DER GROSSE STARKE NACH UND NACH ALLEN BETEILIGTEN DIE 6 GRÜNDÜBUNGEN. EIN ABEND, DER IN DIE GESCHICHTE EINGING!

Die fantastischen 6

Das nun folgende Training ist eine von mehreren Trainingsvarianten, die in diesem Buch ausführlich beschrieben werden. **Von Seite 36 bis Seite 145 werden 6 Übungen vorgestellt, die zusammen genommen deinen gesamten Körper trainieren.**

Alleine diese 6 folgenden Übungen, gepaart mit einem klassischen Dreisatztraining, hatten mir selbst in nicht ganz so trainingsintensiven Zeiten ausgereicht, um eine starke Muskulatur zu erhalten. Und das gerade mal bei einem Trainingsumfang von zwei Mal wöchentlich. Außerdem gehören sie zu jenen Übungen, mit welchen man am kreativsten arbeiten kann.

Betrachte also deine Trainingsstätte genau. Wo kann ich Klimzüge machen?! Welche Übungen sind an einem Geländer möglich?! Du wirst sehen, die Möglichkeiten sind fast unerschöpflich.

Zu Beginn einer jeden Übungserklärung ist anhand einer anatomischen Zeichnung die jeweilige Muskulatur farblich markiert und beschrieben und zeigt dir, welche Muskelgruppen trainiert werden. Nach jeder detaillierten Beschreibung findest du unter dem Abschnitt „In Action“ die flüssige Reihenfolge des kompletten Bewegungsablaufs nochmals dargestellt.

Um deine Trainingskreativität anzuregen, findest du nach jeder Übungsbeschreibung einige Trainingsspots, welche darstellen, an welchen Orten du die Übungen beispielsweise noch ausführen kannst. Für einen Beispieltrainingsplan werden Satz- und Wiederholungszahlen mit angegeben.

Die Beispieltrainingspläne werden im hinteren Teil des Buchs in drei verschiedene Kategorien eingeteilt.

C-Champ (leicht), Seite 356

SC-Superchamp (mittelschwer), Seite 368

SPX-Superchampexpert (schwer), Seite 392

Das nun folgende Training liegt in einem Schwierigkeitsbereich zwischen SC und SPX. Zu welcher Gruppe du dich gesellen magst, entscheidet letztlich das Antesten der dargestellten Übungen. Du kannst die Übungen später mit noch weiterem Gezeigten kombinieren und deinem Fitnesslevel anpassen.

Dir, als Neueinsteiger, werden einige Zusammenhänge bezüglich der Übungsbeschreibungen, Satz und Wiederholungszahlen, Techniken und einzelnen Wörtern wohl erst im Laufe dieses Buches verständlich werden.

Habe Geduld. Ich denke an dich. Bereit für einen ersten Einblick?

Warm Up

Zum Beispiel fährst du mit deinem Fahrrad zu deinem Trainingsspot oder du ziehst deine Laufschuhe an und rennst dort hin. Wenn du in deinen vier Wänden trainierst, kannst du auch Seilspringen oder den Hampelmann machen. Dabei springst du auf der Stelle und spreizt dabei im Wechsel deine Beine nach außen und im nächsten Sprung schließt du sie wieder. Dabei schlägst du deine Hände mit gestreckten Armen über dem Kopf zusammen und lässt sie im nächsten Sprung über die Körperseiten zur Hüfte hin absinken. 5 Minuten reichen vollkommen aus. Ich selbst profitiere immer wieder davon, mit einem aufgewärmten Körper zu trainieren. Die Aufwärmphase kann dir dabei helfen, dich mental auf das kommende Training einzustellen. Die gleichmäßigen Bewegungen, welche du beim Radfahren oder

Laufen und Springen machst, beruhigen den Geist und können dich fokussierter auf den jetzigen Moment machen. Das heißt: Stelle dich schon vor der Aufwärmphase darauf ein, alles Vergangene gedanklich hinter dir zu lassen. Dadurch wirst du wesentlich mehr Kraft in der Gegenwart entwickeln können.

Durch die verstärkte Sauerstoffaufnahme, die durch den tieferen und schnelleren Atem beim Aufwärmen entsteht, wirst du wacher und konzentrierter trainieren können. Und natürlich werden deine Muskeln stärker durchblutet, was letztlich vor Verletzungen schützen kann.

Die Intensität, mit der du dich aufwärmst, sollte in einem Bereich liegen, der dich körperlich fordert, jedoch nicht auspowert. Leichtes Schwitzen und ein verstärkter Atem sind ein gutes Zeichen dafür, dass du dich in einem optimalen Aufwärmmodus befindest.

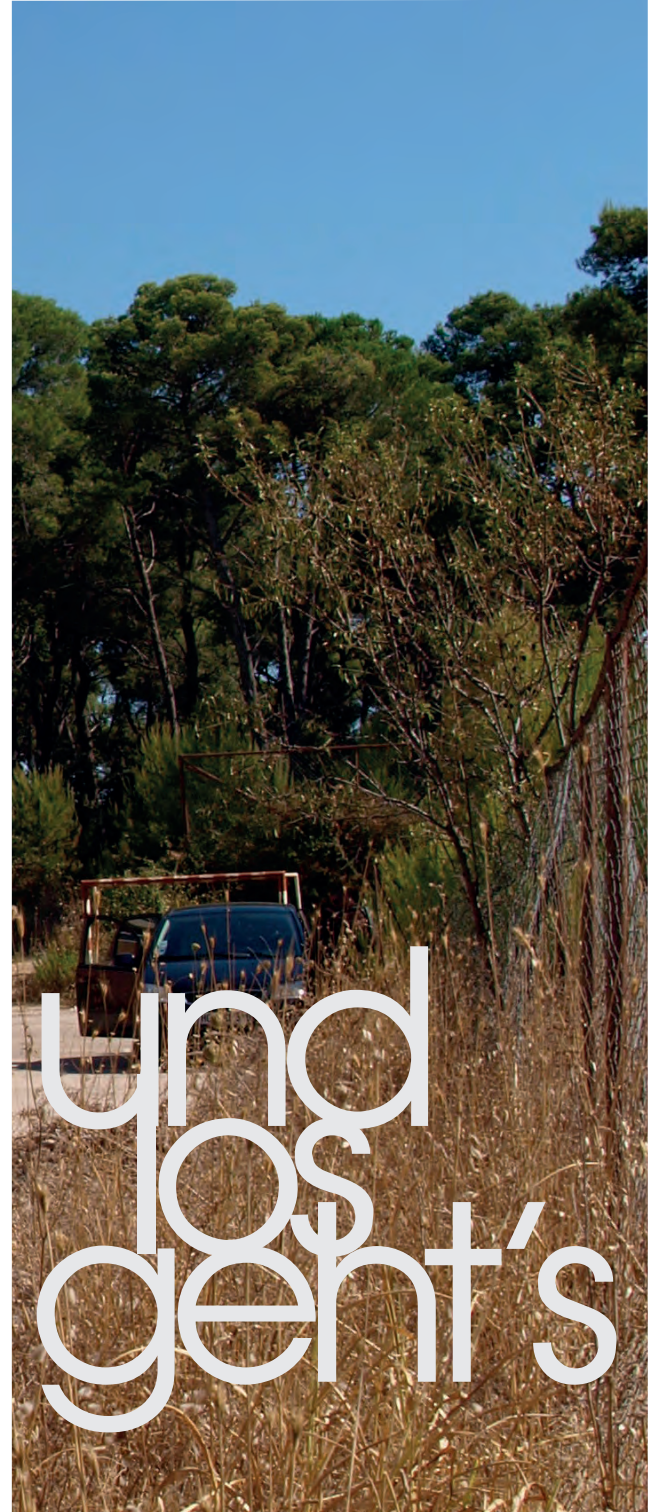
Bevor man mit dem richtigen Krafttraining durchstartet, empfiehlt es sich, alle Übungen kurz anzutesten. Warum? Das ist Teil der Aufwärmphase und beugt – wie schon erwähnt – Verletzungsgefahr vor.

Aufwärmbeispiel:

Auf deinem heutigen Trainingsplan stehen folgende Übungen: Liegestütz, Beinrückheben, Kniebeugen, Rudern mit Seil und Schulterpressen mit Zusatzgewicht. Nun wärmst du dich wie folgt auf: Wenn dein persönliches Maximum an Liegestützen in der Regel bei ca. 10 Wiederholungen liegt, reicht es, wenn du zum Aufwärmen 3–4 Wiederholungen bei mittlerer Anstrengung machst. Dann mache eine kurze Pause (ca. 30 Sekunden) und fahre mit dem gleichen Schema und dem Beinrückheben fort. Dann wieder eine Pause und so weiter. Danach beginnst du mit dem eigentlichen Krafttraining, wie es später in den Trainingsplänen gezeigt wird.

Bevölkert die
Trainingssports
dieser Erde ...





und
los
gent's