

DEIN
FITNESS
COACH®

BODYWEIGHT TRAINING MIT

MIKE DIEHL

MIKE DIEHL | FELIX GREWE



PUNKTE DICH FIT!®
MIT SYSTEM

MEYER
& MEYER
VERLAG

PUNKTE DICH FIT!®

Alle Zirkel in diesem Buch sind mit Punktzahlen für die entsprechende Anzahl an Durchgängen gekennzeichnet. Notiere dir nach jeder Trainingseinheit deine erzielten Punkte, addiere sie am Ende der Woche und überprüfe in der Übersicht (S. 153), wie viel du für deinen Körper getan hast.

HIT-Military (ab Seite 166)

- 1 Durchgang = 15 Punkte
- 2 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 40 Punkte
- 3 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 70 Punkte
- 4 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 110 Punkte
- 5 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 160 Punkte
- 6 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 230 Punkte
- 7 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 300 Punkte

HIT-Zirkel (S. 154), **Starke-Beine-Workout** (S. 186), **Guten-Morgen-Workout** (S. 192), **Zusatz-Workout 1** (S. 220), **Zusatz-Workout 2** (S. 223), **Zusatz-Workout 3** (S. 226), **Zusatz-Workout 4** (S. 229),

- 1 Durchgang = 10 Punkte
- 2 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 25 Punkte
- 3 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 45 Punkte
- 4 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 70 Punkte
- 5 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 100 Punkte
- 6 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 150 Punkte
- 7 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 200 Punkte

Standard-Workout (S. 197)

- 1 Durchgang = 15 Punkte
- 2 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 40 Punkte
- 3 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 70 Punkte
- 4 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 100 Punkte
- 5 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 140 Punkte
- 6 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 200 Punkte
- 7 Durchgänge, jeweils 90 s Pause zwischen den Durchgängen = 250 Punkte

Outdoor-Workout (S. 205)

Das Outdoor-Workout absolvierst du in der Regel lediglich einmal pro Einheit – da der Zirkel durch das Joggen vor den Workout-Points deutlich zeitintensiver ist. Du darfst dir für dieses Training 80 Punkte gutschreiben.

Stretching (S. 176), **Büro-Workout** (S. 210)

Der Stretching-Zirkel dient vor allem der Entspannung während des Arbeitstages. Ein Durchgang genügt. Du erhältst 10 Punkte.

Cool-down-Workout (S. 213)

Wiederhole diesen Zirkel am Abend nicht häufiger als einmal. Du erhältst 20 Punkte.

BODYWEIGHT TRAINING MIT MIKE DIEHL

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

Hinweis: Diese Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

DEIN
FITNESS
COACH®

BODYWEIGHT TRAINING MIT

MIKE DIEHL

MIKE DIEHL | FELIX GREWE

Meyer & Meyer Verlag

Danksagung

Ich danke meiner bezaubernden Frau Rike für ihre Unterstützung bei der Arbeit an diesem Buch.

Mike Diehl

Gleichzeitig danken wir, beide Autoren, unseren Models Annabell, Bianca und Leslie für ihren großartigen Einsatz.

Felix Grewe | Mike Diehl

Bodyweight Training mit Mike Diehl

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2017 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1214-4

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

1	Vorwort	10
2	Einleitung: Schluss mit Ausreden.....	16
3	Bodyweight Training: einfach und genial	22
	Warum Bodyweight Training so effektiv ist.....	25
	Immer und überall trainieren	27
	Krafttraining als Basis.....	28
	Fettabbau durch Intervalltraining	29
4	Grundsätze des Krafttrainings.....	34
	Warm-up – der perfekte Start	35
	Ziele – was willst du erreichen?	37
	Intensität – raus aus der Komfortzone.....	38
	Vielfältigkeit – Abwechslungen schaffen	40
	Ausgewogenheit – Training für den ganzen Körper	41
	Energie – die richtige Ernährung	42
	Gesunde Atmung – Sauerstoff ist Leben	43
	Erholung – Pausen zwischen den Einheiten	44
	Hitze – so trainierst du bei extremen Temperaturen.....	46
	Erkältungszeit – lieber pausieren!	46
5	Motivation: Fit ist Trumpf!.....	50
	Erfolg ist eine Frage des Willens.....	52
	Acht Missionen für ein starkes Leben.....	56
	Wie du den inneren Schweinehund besiegst.....	64
	Quälen für den Erfolg – hartes Training bringt Spaß	67
	10 Gründe, jetzt mit dem Training zu beginnen.....	70

BODYWEIGHT TRAINING MIT MIKE DIEHL

6 Die Übungen: Jetzt wirst du schlank und stark!	74
Bauch und Rücken	76
Beine	106
Oberkörper (Arme, Schultern, Brust, Rücken).....	128
Dein Wochencheck – Punkte dich fit!	152
High-Intensity-Training (HIT)	154
HIT-Military-Style	166
Stretching	176
Zirkeltraining: So trainierst du perfekt!	186
Starke-Beine-Workout	186
Guten-Morgen-Workout	192
Standard-Workout	197
Outdoor-Workout	205
Büro-Workout	210
Cool-down-Workout	213
Zusatz-Workouts	218
Keine Ausreden – deine 14-Tage-Challenge!	232
7 Ernährung: Du bist, was du isst	238
Fette – Fett macht nicht unbedingt fett!	240
Kohlenhydrate – Vorsicht geboten!	243
Proteine – unersetzlich für Sportler!	245
Supplementierung – die ideale Nahrungsergänzung	247
8 Unser Körper: ein Wunder der Natur	254
9 Frage und Antwort: Was du schon immer über Krafttraining wissen wolltest	262
Anhang	268
Verwendete Literatur	268
Bildnachweis.....	269







1	Vorwort
2	Einleitung: Schluss mit Ausreden
3	Bodyweight Training: einfach und genial
4	Grundsätze des Krafttrainings
5	Motivation: Fit ist Trumpf!
6	Die Übungen: Jetzt wirst du schlank und stark!
7	Ernährung: Du bist, was du isst
8	Unser Körper: ein Wunder der Natur
9	Frage und Antwort: Was du schon immer über Krafttraining wissen wolltest
	Anhang

1 VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Fitness ist ein Thema, das jeden beschäftigt. Wer möchte nicht schlank und stark durchs Leben gehen? Wer hat nicht den Wunsch, dauerhaft fit zu bleiben und damit nicht nur etwas für sein Äußeres zu tun, sondern auch die eigene Gesundheit zu schützen?

Der perfekte Begleiter auf diesem Weg ist nun auf dem Markt – *Bodyweight Training mit Mike Diehl* ist das ideale Buch für alle, die sich endlich in Form bringen oder neue Übungen für das alltägliche Training und Anregungen für die Motivation entdecken wollen. Dass ich die ersten Zeilen in diesem Buch schreiben darf, freut mich besonders. Denn das Thema Fitness begleitet mich bereits den Großteil meines Lebens – insbesondere das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Für ein effektives Training benötigt man keine Geräte und kein Studio. Wer die richtigen Bodyweight-Übungen kennt, der kann sich auch unterwegs auspowern und einen maximalen Trainingseffekt erzielen.

Niemand weiß das besser als Mike Diehl – und glauben Sie mir: Ich kann das beurteilen, immerhin war ich vor vielen Jahren mit diesem Mann verheiratet. Inzwischen arbeiten wir seit 2007

eng im deutschen Fed-Cup-Team (Nationalmannschaft der Tennisspielerinnen) zusammen. Mike als Fitnesscoach zu unserer Mannschaft zählen zu dürfen, ist ein Riesengewinn für uns alle. Seine Begeisterung, mit der er in jeder Fed-Cup- oder Lehrgangswache neue Übungen präsentiert, ist großartig. Ich kenne keinen Fitnesscoach, der mit so viel Leidenschaft und Enthusiasmus arbeitet und der den Sport so liebt wie er. Privat hat er übrigens durchaus seine weichen und sensiblen Seiten, ist ein liebevoller und fürsorglicher Familienvater. Im Training aber verkörpert er den unnachgiebigen Schleifer, den Elitesoldaten, der, geprägt von Disziplin und Ehrgeiz, zielstrebig seinen Weg im Leben geht. Er kann seine Sportler auf den Punkt motivieren und so stets das Maximum aus ihnen herausholen.

Auch unsere Spitzenspielerin Angelique Kerber, die 2016 die Australian Open sowie die US Open gewann, im Wimbledon-Finale stand, Olympia-Silber holte und nach Steffi Graf als erste deutsche Spielerin die Nummer eins der Weltrangliste wurde, profitiert seit Jahren von Mikes Workouts.

Ich erzähle Ihnen eine Anekdote: Als wir im Frühjahr 2014 zum Fed-Cup-Halbfinale nach Australi-



*Barbara Rittner,
Bundestrainerin des Deutschen Tennis Bundes (DTB)*

en flogen, landeten wir für einen Zwischenstopp in Dubai. Während wir auf den Anschlussflug warteten, motivierte Mike uns alle für eine kurze, spontane Einheit. Mitten auf dem Flughafen trainierten Angelique Kerber, Andrea Petkovic und die anderen Spielerinnen und Betreuer des Teams gemeinsam. Für Mike war das völlig normal – geht es nach ihm, so kann man jede freie Minute für das Training nutzen. Am Ende gewannen wir 3:1 in Brisbane und Deutschland zog erstmals seit 1992 ins Fed-Cup-Endspiel ein. Auch daran hatte unser Fitnessguru einen entscheidenden Anteil.

Alle seine Workouts, mit denen er normalerweise die besten deutschen Tennisspielerinnen und

viele andere Sportler fit macht, können Sie jetzt auch ausprobieren. Die Auswahl an Übungen ist so groß, dass Sie sich selten wiederholen müssen. Und das Beste: Die Übungen machen auch noch Spaß und jeder kann auf seinem persönlichen Fitnesslevel trainieren.

Ich freue mich, dieses Buch in Zukunft immer dabei zu haben, um selbst neue Anregungen für das Training zu erhalten. Aber auch, um es weiterzempfehlen, damit niemand mehr eine Ausrede findet, nicht trainieren zu können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen – und vor allem beim Training!

Ihre

Barbara Rittner

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Barbara Rittner', written over a light-colored background.

Bundestrainerin des Deutschen Tennis Bundes (DTB)

Teamchefin der deutschen Fed-Cup-Mannschaft

Wie alles begann ...

So kamen die Autoren auf die Idee, ein Fitnessbuch zu schreiben: Im Frühjahr 2013 produzierten Felix Grewe und Mike Diehl eine Story für das *tennis MAGAZIN*. Sie wurde im Jahr Top Special Verlag, in dem das Heft erscheint, zur besten Geschichte 2013 in der Kategorie „Wissen“ ausgezeichnet.

BESSER SPIELEN TRAINING

„FITNESS IST TRUMPF...“

EXPERTE MIKE DIEHL
Diplomtrainer für Leistungssport und Fitnesscoach des Fed Cup Teams. Ex-Bundeswehrsoldat, bereitet noch heute Spezialkräfte auf Einsätze vor. experto@tennismagazin.de

...sagt Mike Diehl, Fitnesstrainer der deutschen Fed Cup-Damen. Er schwört auf Übungen, die nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. tennis MAGAZIN-Redakteur Felix Grewe hat einen Selbstversuch gewagt – und ein Workout absolviert, das süchtig macht

• TEXT FELIX GREWE
• FOTOS JÜNGEN HASENWOFF

„LIEGESTÜTZE ZUR ERHOLUNG“

gesundheitsorientiert, ohne schwere Hanteln. Und: Schon eine Viertelstunde genügt, um alle wichtigen Muskelgruppen zu trainieren und so auch Verletzungen vorzubeugen. „Die Muskulatur ist der Partner für Sehnen und Bänder. Je besser man trainiert ist, desto weniger anfällig wird man für Verletzungen“, erklärt Diehl.

Ich legte wie ein Kiefer rücklings auf einem Steg im türkischen Tekirova und trainierte meine Bauchmuskeln. Die traumhafte Küstenlandschaft interessiert mich dabei ziemlich wenig. Denn neben mir sitzt Diehl und bläht mich immer wieder an, ich sollte nicht schläfrig machen. Ein bisschen bläht ich mich wie Rocky Balboa vor seinem letzten Kampf. Jede Übung dauert 30 quälende Sekunden. „Pausen? Keiner! Bitte!“ – darauf mach jeder zweiten Übung vier Liegestütze machen – „zur Erholung“, sagt mein Coach. Ist klar? Nach 15 Minuten habe ich es geschafft – gefühlt waren es zwei Stunden. Meine Beine zittern und mein Bauch ist hart wie Stahl. Zehn Minuten später frage ich im verschweißten Montur auf meinem Bett im Hotelzimmer. Ich spüre jeden Muskel. Und genau das ist ein gigantischer Gefühl! Bisher ist mir in diesem Moment bewusst: Die Übungen machen süchtig und ich werde sie ab sofort regelmäßig durchführen!

RESTE HALTUNGSNOTIZEN: Mike Diehl (li.) trägt Tennis MAGAZIN-Redakteur Felix Grewe die korrekte Ausführung der Übungen.





1	Vorwort
2	Einleitung: Schluss mit Ausreden
3	Bodyweight Training: einfach und genial
4	Grundsätze des Krafttrainings
5	Motivation: Fit ist Trumpf!
6	Die Übungen: Jetzt wirst du schlank und stark!
7	Ernährung: Du bist, was du isst
8	Unser Körper: ein Wunder der Natur
9	Frage und Antwort: Was du schon immer über Krafttraining wissen wolltest
	Anhang

2 EINLEITUNG

SCHLUSS MIT AUSREDEN

Es kann viele Gründe geben, weshalb du zu diesem Buch gegriffen hast. Wahrscheinlich bist du mit deinem Körper nicht zufrieden. Du hast ein paar Kilos zu viel auf den Rippen, willst endlich mehr Sport treiben und dich richtig in Form bringen. Oder du findest dich zu schwächlich und möchtest an Muskelmasse zulegen. Vielleicht trainierst du aber auch regelmäßig, nickst beim Blick in den Spiegel voller Anerkennung und bist auf der Suche nach neuen Trainingsideen. Gleichgültig, welcher Grund auf dich zutrifft – du hast dir das richtige Buch ausgesucht. Eines verspreche ich dir: Wenn du diese Seiten gelesen hast, wirst du nicht nur ein sensationelles neues Workout kennen. Nein, deine Einstellung zum Sport wird sich verändert haben. Deine Lebenseinstellung wird eine andere sein.

Ich möchte, dass du eines verinnerlichst: Wenn du morgens aus dem Bett steigst, hast du jedes Mal aufs Neue die Chance, positiv oder negativ in den Tag zu starten. Welche Entscheidung die Bessere ist, muss ich dir nicht erzählen. Jeder Tag ist einmalig und das Leben ist das Kostbarste, was wir geschenkt bekommen haben. Du hast also die verdammte Pflicht, aus jedem deiner wertvollen Tage das Maximum herauszuholen. Nur so kannst

du in deinem Leben das Bestmögliche erreichen. Warum ich dir das erzähle? Weil ein fitter und vitaler Körper die Basis für einen gesunden Geist und ein erfolgreiches Leben bildet. Das Wichtigste, was wir besitzen, ist unser Körper. Leider haben das bis heute viele Menschen noch nicht verstanden. Ich werde dir dabei helfen.

Du wirst in diesem Buch Übungen kennenlernen, die du nur mit deinem eigenen Körpergewicht durchführst – ohne Geräte. Du brauchst keine Hanteln, keine Maschinen. Und: Du kannst dieses Training überall absolvieren. Zu Hause vor dem Fernseher, in der Mittagspause im Büro, im Urlaub am Strand oder im Hotelzimmer. Denn deine persönliche Fitnessbox – deinen Körper! – hast du immer und überall dabei. 4 x die Woche eine Viertelstunde genügt bereits, um alle wichtigen Muskelgruppen zu trainieren. Ich werde dir mehr als 100 Übungen zeigen, die du ohne großen Aufwand nachmachen kannst – gleichgültig, ob du Anfänger oder Profi bist. Du lernst verschiedene Zirkel kennen, mit denen du Abwechslung in dein Training bringst und bis an deine Leistungsgrenze gehst. Kein Fitnessstraining der Welt ist einfacher und gesünder als Bodyweight Training.

Mache dir eines bewusst: Dein Körper ist das Zuhause, in dem deine Seele wohnt. Du verbringst dein ganzes Leben in dieser Hülle. Ich vergleiche den Körper gerne mit einer Wohnung oder einem Haus. Dort räumst du regelmäßig auf, du putzt Küche und Bad, damit sie nicht verdrecken. Du richtest deine Zimmer liebevoll ein, um dich wohlfühlen. Wenn du einen Garten besitzt, verbringst du im Sommer viele Stunden damit, Beete von Unkraut zu entfernen, Blumen zu pflanzen, den Rasen zu mähen. Es soll schließlich alles schön aussehen. Du möchtest dich wohlfühlen. Warum aber investierst du nicht mindestens genauso viel Zeit für deinen Körper? Du besitzt nur diesen einen und er begleitet dich, deine Seele, durch dein ganzes Leben. Du hast ihn zu pflegen und zu lieben. Denn nur du trägst die Verantwortung für ihn – und damit für dich!

Ich werde in Kap. 5, „Motivation“, ausführlich auf den Zusammenhang zwischen Körper und Geist eingehen und darauf, wie wichtig ein austrainierter und gesunder Körper für das Selbstvertrauen ist. Denn eines darfst du nie vergessen: Dein Körper ist der Spiegel deiner Seele!

Die meisten meiner Freunde und Bekannte halten mich für verrückt. Im *tennis MAGAZIN*, in der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* und in einigen anderen Medien wurde ich als „Schleifer“ und „harter Hund“ bezeichnet. Und zwar völlig zu Recht. Ich bin hart gegen mich selbst, fordere beim Training stets das Maximum von meinem Körper und er-

warte von meinen Kunden das Gleiche. Wer mit mir zusammenarbeitet, der geht an seine Grenzen und darüber hinaus – aber er erreicht auch mehr als die meisten anderen. Vielleicht schreckt dich das ab, weil du sagst: „Der Diehl hat einen an der Klatsche, so verrückt, wie er ist, will ich gar nicht werden.“ Musst du auch nicht, keine Angst. Wie gesagt: Die Übungen in diesem Buch können Männer und Frauen mit jedem Fitnesslevel absolvieren. Aber ich bin der Meinung, dass man Menschen regelmäßig in den Hintern treten muss, damit sie ihn bewegen und endlich ihre Ziele erreichen. Deswegen werde ich dir im Kapitel „Motivation“ verschiedene Missionen erklären, mit denen du dein Leben veränderst und eine neue Einstellung zum Sport gewinnst. Ich werde dir zeigen, wie du den inneren Schweinehund für immer besiegst.

Zum Fitnessfreak wurde ich durch meine Berufswahl. Ich habe jahrelang als Elitesoldat für die Bundeswehr gearbeitet, war in verschiedenen Krisengebieten im Einsatz. Schnell und schmerzhaft musste ich erfahren, dass man als Soldat im Bereich der Spezialeinheiten nur mit hundertprozentiger Hingabe und Fitness überlebt. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes! Hier geht es nicht um Geld und Ruhm wie im Sport – sondern darum, das eigene Leben zu schützen. Körper, Geist und Wille werden dabei extrem gefordert. Leider gab es auch Kameraden, die diesem Druck nicht standhalten konnten. Kumpels im Gefecht zu verlieren, waren grausame Erfahrungen, die mich und meine Einstellung zum Leben tief geprägt haben.

BODYWEIGHT TRAINING MIT MIKE DIEHL

Schon während meiner Anfangszeit bei der Bundeswehr zeichnete sich meine Leidenschaft für den Sport ab. Ich wurde ständig als Sportausbilder eingesetzt, Militärwettkämpfe standen für mich an der Tagesordnung. Der absolute Wille, sich Herausforderungen zu stellen, denen andere sich verweigern, war schon immer mein größter Ansporn. Seit ich selbst nicht mehr im Einsatz bin, habe ich Hunderte Spezialisten und Elitesoldaten nach meinen Methoden ausgebildet. Mittlerweile nutzen viele Einheiten im In- und Ausland meine Übungen für ihr Basistraining. Den Workouts mit dem eigenen Körpergewicht kommt dabei eine entscheidende Bedeutung zu.

Wenn ich Profisportler fit mache, seit 2007 insbesondere die deutsche Fed-Cup-Mannschaft im Tennis, dann arbeite ich ganz im Sinne meiner Sportler. Ich kenne als Soldat und Wettkämpfer die Zusammenhänge und Einflüsse, die uns bewegen und zu Höchstleistungen pushen. Oder die uns lähmen und mental zerstören. Moderne Trainingslehre, langjährige Erfahrungen, das Spüren psychischer und körperlicher Stärken und Schwächen zeichneten mich schon immer aus.

Ähnlich ist es bei der Arbeit mit Schauspielern oder Politikern. Ich habe jahrelang Hollywoodstars auf Actionfilme vorbereitet und in kürzester Zeit für Drehbücher in Topform gebracht. Auch Politiker kommen heute noch zu mir. Wenn ich mit ihnen arbeite, geht es mir vor allem darum, diese Personen durch den Sport auch mental stärker und stressre-

sistenter zu machen. Verantwortung für diese Elite zu übernehmen, bedeutet für mich, eine Mitverantwortung für die Bevölkerung und den Staat zu tragen. Denn eine gesunde Lebensweise und ein vitaler Körper führen nachweislich dazu, dass man Entscheidungen leichter und besser trifft.

Bei aller Härte und bei allem Ehrgeiz: Der Sport bringt mir vor allem eines – eine Menge Spaß! Und den möchte ich auch dir vermitteln. Deshalb habe ich gemeinsam mit dem Sportjournalisten Felix Grewe dieses Buch geschrieben. Er trainiert selbst bei mir und hat schon viele meiner Workouts kennengelernt. Das Bodyweight Training ist auch für ihn inzwischen eine Sucht. Dir wird es nicht anders ergehen, das verspreche ich dir. Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und vor allem beim Trainieren. Denke dabei immer daran: Ein fitter Körper ist kein Hexenwerk. Du kannst alle deine Ziele erreichen – wenn deine Einstellung stimmt und du richtig trainierst. Deine Zeit der Ausreden ist mit diesem Buch vorbei!

Dein Mike Diehl





Fitnesscoach und Buchautor: Mike Diehl.





1	Vorwort
2	Einleitung: Schluss mit Ausreden
3	Bodyweight Training: einfach und genial
4	Grundsätze des Krafttrainings
5	Motivation: Fit ist Trumpf!
6	Die Übungen: Jetzt wirst du schlank und stark!
7	Ernährung: Du bist, was du isst
8	Unser Körper: ein Wunder der Natur
9	Frage und Antwort: Was du schon immer über Krafttraining wissen wolltest
	Die Autoren
	Verwendete Literatur

3 BODYWEIGHT TRAINING: EINFACH UND GENIAL



Schlank und stark: Training mit dem eigenen Körper ist extrem effektiv.

Wer mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, muss wenig Zeit für seine Workouts aufwenden. Kein Training lässt sich so einfach umsetzen und verspricht größere Erfolge.

Es ist mit allen Dingen auf dieser Welt so: Was einfach ist, ist meistens genial. Und was genial ist, ist fast immer einfach! Für das Bodyweight Training gilt dieser Grundsatz zweifelsohne. Kein Workout ist gesünder, effektiver, aber vor allem einfacher als das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Damit meine ich natürlich nicht, dass die Übungen nicht anspruchsvoll und anstrengend wären – ganz im Gegenteil! Du wirst noch ordentlich stöhnen beim Trainieren. Einfach bedeutet in diesem Fall, dass jeder in der Lage ist, mit seinem Körper zu trainieren – immer und überall. Kein anderes Training lässt sich so einfach umsetzen und verspricht schnellere und bessere Erfolge.

Ich habe schon erzählt, dass mich das Bodyweight Training bereits eine lange Zeit meines Lebens begleitet. Schon sehr früh ist mir klargeworden, dass wir mit unserem eigenen Körper das beste Fitnessgerät jederzeit bei uns haben. Während meiner aktiven Zeit bei der Bundeswehr stellten Eigengewichtsübungen für meine Männer und mich die Basis für unsere Fitness dar. Gleichgültig, ob wir uns im Außendienst, in der Kaserne, auf der Schießbahn oder unter widrigsten Bedingungen im Auslandseinsatz befanden: Ich brachte die Jungs in der Truppe stets gerätefrei auf Trab. Für mich ist das Eigengewichtstraining der vielseitigste Ansatz, weil man nicht nur monoton seine Kraft, sondern je nach Zusammensetzung der Übungen auch Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination

schulst. Wie genau diese Übungen funktionieren, wirst du in diesem Buch erfahren.

Anfänglich bin ich mit dieser Methode auf erheblichen Widerstand gestoßen. Vor allem in den 1980er-Jahren war das klassische Bodybuilding ein Trend unter Kraftsportlern. Auch ich schloss mich eine Zeit lang dieser Bewegung an, aber durch das isolierte Training von Muskeln und die Vernachlässigung verschiedener Muskelgruppen wurde ich zunehmend unbeweglich und war kaum noch in der Lage, harte militärische Übungen zu überstehen.

Heute ist die Trainingslehre so weit fortgeschritten, dass wir um die Schädlichkeit des reinen Bodybuildings wissen. Nicht umsonst wird das Training mit dem eigenen Körpergewicht immer mehr zum Trend. Mein amerikanischer Kollege Mark Lauren, der einen ähnlichen Werdegang wie ich hinter sich hat, löste mit seinem Buch *Fit ohne Geräte* einen wahren Boom aus. Ich bin ihm dankbar dafür, dass er das Bodyweight Training auch in Deutschland populär gemacht hat – obwohl ich nicht alle seine Ansichten teile und viele seiner Übungen für zu kompliziert und sogar für zu gefährlich halte. Meiner Meinung nach müssen Ausdauer und alle anderen Komponenten der Kondition im Einklang miteinander stehen. Das erreicht man jedoch nicht, wenn man sich nur auf das Krafttraining beschränkt.

„Das Bodyweight Training hat mein Leben verändert!“

Thomas L., ehemaliger Bundeswehrekamerad von Mike Diehl:

„Oft führt der Zufall zwei Menschen zusammen und ändert ein ganzes Leben. Als ich Ende 2009 einen Hexenschuss erlitt, empfahl mir mein Physiotherapeut dringend ein rückenbetontes Krafttraining. Wie Mike Diehl arbeite auch ich bei der Bundeswehr. Ich ließ mich damals nach dreieinhalb turbulenten Jahren als Kompaniechef und einem ziemlich ernüchternden Auslandseinsatz nach Köln versetzen und lernte Mike kennen. Nicht nur meine körperliche, auch meine seelische Verfassung war schlecht. Mike lud mich zum Training ein und mir war zunächst eines klar: Ich würde alles machen, aber garantiert nicht mit diesem Mann trainieren! Er hatte den Ruf eines Sportverrückten und die Kameraden, die sich von ihm drillen ließen, kamen regelmäßig völlig fertig von ihren Workouts zurück. Heute bin ich Mike unendlich dankbar, dass er damals nicht locker ließ und mich einige Wochen später doch zum Training überredete.

Ich lernte durch ihn eine für mich völlig neue Art des Sports kennen. Wir trainierten viel mit dem eigenen Körpergewicht. Der Schmerz überwog und ich war anfangs nach jeder überstandenen Einheit froh. Und dennoch steckte mich Mike mit seinem Enthusiasmus und seiner Energie immer mehr an. Mit der Zeit merkte ich, wie gut mir sein Training tat – körperlich und mental.

Die Fitnessseinheiten mit Mike waren extrem funktional. Seine Bodyweight-Übungen fordern den Körper ganzheitlich und führen so zu schnellen, spürbaren Fortschritten. Viel wichtiger für mich war allerdings, dass das Training mit Mike ein komplettes Umdenken in mir bewirkte. Der Sport wurde neben der Familie zu meinem neuen Lebensmittelpunkt. Ich erlebte ein neues Körpergefühl und lernte, dass man mit einem ausgewogenen Krafttraining alles erreichen

kann, was wirklich wichtig ist: überdurchschnittliche körperliche Fitness, mentale Stärke, innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Unsere dienstlichen Wege trennten sich 2011, aber der kurze gemeinsame Weg reichte für eine Lebensveränderung. Ich trage heute Verantwortung für fast 250 Soldaten und lasse keine Gelegenheit aus, die Philosophie von Mike an meine jungen Männer und Frauen weiterzugeben. Warum? Weil sie meine Grundüberzeugung geworden ist! Dafür danke ich Mike von Herzen.“

Warum Bodyweight Training so effektiv ist

Ich möchte das klassische Gerätetraining gar nicht schlechtreden. Hanteln und Co. haben durchaus ihre Berechtigung und auch ich benutze sie regelmäßig in meinen Einheiten. Aber eines ist klar: Im Gegensatz zum monotonen Training an und mit Maschinen ermöglichen Workouts mit dem eigenen Körpergewicht eine wesentlich größere Vielfalt. Durch die koordinativ anspruchsvollen Übungen verbessert man das Zusammenspiel verschiedener Muskeln (Synergismus) und trainiert gleichzeitig die Tiefenmuskulatur. Während man an Geräten in der Regel einzelne Muskeln isoliert trainiert, werden beim Workout mit dem eigenen Körpergewicht viele verschiedene Muskeln gleichzeitig beansprucht. Ein gutes Beispiel hierfür sind sämtliche Übungen für die Bauchmuskulatur. Diese beanspruchen zusätzlich den gesamten Core-Bereich und kräftigen damit auch den unteren Rücken. Trainiert man die Bauchmuskulatur an Geräten, die man in Fitnessstudios findet, wird der

Rücken dabei meist weniger oder im schlimmsten Fall sogar falsch beansprucht. Wir können auch das Beispiel Liegestütze wählen, die neudeutsch gern als Push-ups bezeichnet werden. Allein schon die verschiedenen Möglichkeiten der Armpositionen (weit, mittel oder eng) verändern den Effekt sofort. Der Schwierigkeitsgrad kann je nach Leistungslevel variiert werden, indem man sich mit den Armen entweder auf Stufen oder Bänken abstützt (so wird es leichter), oder seine Beine etwas erhöht positioniert (so wird es schwerer). Gleichzeitig werden verschiedene Muskelbereiche trainiert – Arme, Schultern, Rücken, Brust. Ich wette, du kennst kein Gerät, das ein so variables Training unterstützt?!

Durch solche muskelübergreifenden Übungen fördert der Sportler seine Leistungsfähigkeit und zusätzlich das motorische Nervensystem, was eine optimale Abstimmung zwischen dem Hirn und den

BODYWEIGHT TRAINING MIT MIKE DIEHL

Muskeln bedeutet. Ich nenne dies Bewegungsin-telligenz, weil man situativ und zunehmend intu-itiv reagiert. Gleichzeitig wird die Koordination verbessert, man bringt seinen Körper in ein Gleich-gewicht, schützt ihn dadurch vor Verletzungen und stärkt automatisch den mentalen Bereich.

Wenn ich mit meinem eigenen Körpergewicht trainiere, dann liebe ich es, so viele Muskeln wie möglich in einen Bewegungsablauf miteinzubezie-hen. Aus normalen Liegestützen werden Burpees (diese werden später ausführlich erklärt), aus ei-nem Ausfallschritt wird eine Drehbewegung, weil der Oberkörper eingesetzt wird. Die Bewegungs-erweiterungen ermöglichen es, dass jeder Sport-ler auf seinem persönlichen Level trainiert. Die

Beweglichkeit ist eine Komponente des Trainings, die vor allem von „Hardcore-Pumpern“ oft unter-schätzt wird. Beim Training mit meinen Kunden treffe ich oft auf gut gebaute Männer (vereinzelt auch Frauen!), die ich liebevoll Anabolikabomben nenne. Die sind zwar in der Lage, mit ihren Mus-kelbergen beim Bankdrücken mehr als 100 kg zu stemmen. Abseits von klassischen Kraftgeräten stoßen sie jedoch sofort an ihre Grenzen. Es ist er-schreckend, zu sehen, wie sich diese Schränke mit Variationen von Liegestützen schwertun und beim Beintraining mit dem eigenen Körpergewicht re-gelrecht zusammenbrechen. Auch diesen Extrem-Kraftsportlern empfehle ich, ihr Training regelmä-ßig um Eigengewichtsübungen zu ergänzen.

Praxistipp

Grenzenlose Möglichkeiten!

Häufig höre oder lese ich, man könne mit Bodyweight Training keine über-schwelligen Reize setzen und seinen Körper nicht an die Grenzen bringen. Ich kann darüber nur müde lächeln. Wer mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, kann jede Muskelgruppe optimal beanspruchen und sich innerhalb von 10 min bis zur totalen Erschöpfung auspowern. Probiere es selbst aus! Du lernst im Verlauf dieses Buches unzählige Übungen und eine Menge Zirkel kennen, die dich bis an dein körperliches Limit bringen werden.