Patrik Baboumian
Funktionelles Krafttraining für Helden

Leseprobe

Funktionelles Krafttraining für Helden
von Patrik Baboumian
Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b19047

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Herzlich Willkommen 8

Warum ist körperliche Kraft heute wichtiger denn je? 10

GRUNDBEGRIFFE UND THEORIE 12

Übung oder Training? 13
Die Superkompensation 14
Umfassende Regeneration 15
Atmung 16
Dehnungsstrategie 17
Altersspezifische Besonderheiten – zu jung fürs Krafttraining? 18
Knackpunkt Ernährung 18
Ist- und Sollzustand 19
Trainingsvolumen 20
Trainingsintensität 21
Natürliches vs. künstliches Training 23
Unter Strom – über Sinn und Unsinn der EMS . . . 26
Achtung, Verletzungsgefahr! 26
Mentale Power 27
Equipment 30
Verbotene Hilfsmittel 33
Individuelle Konstitution 36
Westside Barbell-Methode 36

PFLANZLICHE ERNÄHRUNG IM KRAFTSPORT 38

Fragen und Antworten zur veganen Ernährung 39

Rezepte 56

Linsenbratlinge 58
Kichererbsen-Curry 60
Schoko-Himbeer-Proteinriegel 62
Schoko-Smoothie 64
Apfel-Zimt-Smoothie 66
Vegan Power Frühstück (geschichtet) 68
Power Plant 70
Blood Maker 72
Baboumian-Shake 74
Berry-Smoothie 76

ÜBUNGSKATALOG 78

Eigengewichtsübungen für drinnen und draußen 80

Burpee (Liegestütz mit Kniebeuge und Strecksprung) 82
Laufen auf allen Vieren (Bear Crawl) 84
Bergsteiger 86
Liegestütz-Variationen 88
Ausfallschritt 90
Hocke an der Wand 92
Ausfallschritt mit Sprung 94
Klimmzüge im Obergriff 96
Beinheben an der Stange 98
Unterarmstütz 100

Strongman-Übungen (mit Spezialequipment) 102

Loglift 104
Yoke Walk 108
Wheel Flip 110
Farmer's Walk 112
Loading 114
Conan's Wheel 116
Arm over Arm 118
Truck Pull/Push 120
Keg Lift 122
Baboumian Yoke Lift 124

Basisübungen fürs Studio 126

Kreuzheben 128
Kniebeuge 130
Schulterdrücken 134
Vornübergebeugtes Rudern 136
Frontdrücken im Sitzen 138
Schulterdrücken an den Kurzhanteln 140
Aufrechtes Rudern 142
Umsetzen 144
Bankdrücken an den Kurzhanteln 146
Überzüge 148

Golem-Training 150

Frontheben mit Backsteinen 152
Frontdrücken an den Golem Bags 154
Shopping Tour 156
Frontheben an den Golem Bags 158
Seitheben an den Golem Bags 160
Schrägbankdrücken an den Golem Bags 162
Aufrechtes Rudern am Golem Bag 164
Trizepsstrecken im Stand am Golem Bag 166
Curl am Golem Bag 168
Curl an den Golem Bags 170
Vornübergebeugtes Rudern am Golem Bag 172
Rumpfbeugen am Golem Bag 174
Ausfallschritte an den Golem Bags 176
Überkopfkniebeuge an den Golem Bags 178
Crunch mit Golem Bags 180
Aufrichten über die Seite am Golem Bag 182
Kniebeuge mit Frontauflage am Golem Bag 184
Umgekehrte Flys an den Golem Bags (statische Variante) 186
Duck Walk am Golem Bag 188
Schräger Crunch am Golem Bag 190

BEISPIELTRAININGSPLÄNE 192

Ganzkörperprogramm (Anfänger) 194
Zweiersplit (Anfänger) 196
Outdoor-Programm (Anfänger) 198
Outdoor-Zweiersplit (Anfänger) 200
Strong-Kids-Programm (Jugendliche ab 14 Jahren) 202
Dreiersplit für den Urlaub 204
Kraft-Basisprogramm (Fortgeschrittene) 206
Strongman-Vorbereitung (Fortgeschrittene) . . . 208
Explosivität (Fortgeschrittene) 210
Golem Success Express (HIIT-Ganzkörperprogramm) 212

ANHANG

Index 214
Übungen von A-Z, Trainingspläne & Training nach Muskelgruppe 216
Der Autor 218
Bezugsquellen für Must Have's 219
Abbildunsverzeichnis 219

Herzlich WILLKOMMEN

Auch in diesem zweiten Buch gebe ich dir wieder tiefe Einblicke in meinen Erfahrungsschatz aus 22 Jahren aktivem Wettkampfsport in unterschiedlichen Disziplinen. In »VEGAN ganz anders« habe ich zusammen mit meiner Frau Katy die wichtigsten Themen der Ernährung behandelt. Im vorliegenden Werk geht es jetzt darum, einen Überblick über die wichtigsten Themen der Trainingswissenschaft zu vermitteln. Dabei will ich die Fakten wie gewohnt wieder in einfachen und verständlichen Sätzen präsentieren. So kann jeder Leser auch ohne Fachkenntnisse die behandelten Konzepte, Ideen und Ansätze verstehen und das neue Wissen erfolgreich fürs eigene Training nutzen.
Es ist mir ein Anliegen, das Krafttraining allen Sportlern zugänglich zu machen. Weil ich der Überzeugung bin, dass jeder vom Krafttraining profitieren kann. Vielleicht schmeißt du zuhause allein den Haushalt und willst das Training als Ausgleich zur einseitigen Belastung des Alltags nutzen. Oder du arbeitest auf dem Bau und möchtest mit gezieltem Training das beruflich bedingte Muskelungleichgewicht korrigieren. Möglicherweise sitzt du ja den ganzen Tag im Büro und willst einen Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit schaffen und dabei etwas gegen die Rückenschmerzen tun. Oder nutzt du als Sportler das Krafttraining als Teil deiner Wettkampfvorbereitung? Wie dem auch sei: Durchs Krafttraining kannst du nur gewinnen – vorausgesetzt, die Einheiten sind wohl durchdacht. Und gerade in dieser Hinsicht ist in Zeiten der »Online-Personal Trainer« bei Weitem nicht alles Gold, was glänzt. Es gibt zu viele relativ ahnungslose 19-25-jährige »Internethelden, die den 13-16-jährigen Kids auf YouTube etwas beibringen wollen. Was viele der jungen Zuschauer tatsächlich als kompetente Wissensvermittlung wahrnehmen. Da überrascht es nicht, dass viele Trainingsanfänger vollkommen ratlos sind und sich fragen, welche der 20.000 propagierten Wundermethoden denn nun das richtige Programm für sie selbst ist.

Das Problem der miserablen Qualität beim Wissenstransfer ist in der Fitnessbranche aber nichts Neues. Das Problem ist außerdem schon älter als die Generation YouTube. Seit vielen Jahrzehnten werden von den einschlägigen Printmedien gezielt Halbwahrheiten vermittelt. Durch die unüberschaubare Zahl an teilweise vollkommen hanebüchenen Trainingsmethoden entsteht der Eindruck, es gäbe Tausende Wege zu dem eigentlich immer gleichen Ziel des Muskel- und Kraftaufbaus. Mit dem Effekt, dass die Verwirrung beim Leser nur noch mehr zunimmt. Unzählige Male schon musste ich den Leuten helfen, bei all dem Chaos wieder besser durchzublicken. Dabei hilft es, sich Folgendes klarzumachen: Pseudowissenschaftliche Theorien und hoch komplizierte Trainingszyklen sind vielleicht gut, um geistig frisch zu bleiben. Die Muskulatur kann damit aber nichts anfangen. Einfacher gesagt: Ein Muskel kann nicht rechnen. Ein Muskel kennt nur vier Grundprinzipien: Überlastung, Regeneration, Nahrung und Wachstum. Wenn etwas schief läuft, können dazu noch Verletzungen und der Muskelabbau kommen. Auf den folgenden Seiten erfährst du, wie du diese beiden ungünstigen Muskelreaktionen vermeidest und die Muskeln richtig stimulierst. Viel Spaß dabei!

Warum ist KÖRPERLICHE KRAFT heute wichtiger denn je?

Wir leben in einer Welt, in der immer mehr Teile des Lebens automatisiert werden. Was als Versuch begann, Prozesse in der Industrie effizienter zu gestalten, hat schon seit Jahrzehnten in unserem Alltag Einzug gehalten. Ob es nun moderne Transportmethoden sind, die uns mühelos auch die längsten Strecken überwinden lassen, ohne auch nur einen Tropfen Schweiß zu vergießen, oder Smartphones und andere digitale Technologie, die uns sogar die kognitive Arbeit abnimmt. Dadurch, dass uns die Technik die Arbeit abnimmt, verkümmern auf Dauer unsere körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Körperliche Symptome dieser Problematik sind die sogenannten Zivilisationskrankheiten. Sie kommen vornehmlich in Wohlstandsländern vor und stehen allesamt im Zusammenhang mit dem Lebensstil, mangelnder Bewegung und zu viel (falscher) Nahrung. Sportliche Betätigung ist unverzichtbar, wenn du diesem gesellschaftlichen Problem nicht auch zum Opfer fallen möchtest. Und gerade der Faktor Körperkraft wurde viele Jahrzehnte gerade hier in Deutschland vernachlässigt. Im Gegensatz zu Ländern wie den USA, Russland oder dem Iran, wo ich geboren bin. Dort gilt Kraft als positiv besetztes Merkmal. Im Gegensatz dazu erscheinen in Deutschland gerade Menschen aus Schichten mit höherem Bildungsgrad schon fast als muskelfeindlich. Dazu passt es ganz gut, dass Deutschland kaum Schwerathleten von Weltklasseniveau hervorbringt, während die oben genannten Länder in dieser Kategorie schon seit Jahrzehnten gut vertreten sind.

Es geht jetzt nicht darum, 80 Mio. Menschen zu Elite-Kraftsportlern auszubilden. Trotzdem halte ich es für angebracht, dem Thema Krafttraining einen höheren gesellschaftlichen und kulturellen Stellenwert zu geben. Das ist vor allem im Interesse der steigenden Zahl an Menschen, die ihren Berufsalltag im Sitzen verbringen. Für sie ist das Krafttraining in Kombination mit einem allgemeinen Fitnesstraining meist eine wesentlich bessere und zeitsparendere Methode, sich ausreichend zu bewegen, als der Vereins- oder Laufsport. So verursacht das Lauftraining, genauso wie das Fußballspielen und sonstige Vereinssportarten, auch mit einer korrekten Technik auf Dauer oft Probleme, die beim Krafttraining bei sauberer Ausführung und vernünftiger Trainingssteuerung nicht zu erwarten sind.

Ich möchte jedem interessierten Anfänger einen schnellen Einstieg ermöglichen und andererseits auch fortgeschrittenen Athleten interessante neue Inhalte bieten. Deshalb habe ich mich dazu entschlossen, in diesem Buch eine Sammlung der 50 effektivsten Übungen aus vier Kategorien für alle Leistungsstufen vorzustellen. So hat jeder Leser etwas in der Hand, was er direkt in die Praxis umsetzen kann. Denn darum geht es ja letztlich. Mit diesem Buch verfolge ich nämlich keinen anderen Zweck, als dir auf die Sprünge zu helfen. Du sollst damit deine Ziele schneller, sicherer und effektiver erreichen können. Dazu stelle ich neben zehn ausgesuchten Übungen auch online abrufbare Videoinhalte vor. Auch eine Blu-ray mit Videos zu sämtlichen Übungen und weiteren Inhalten wird zeitnah nach Veröffentlichung des Buches verfügbar sein.

ÜBUNG ODER TRAINING?

Bevor es ans Eingemachte geht, gilt es einige Grundbegriffe zu klären, um Missverständnissen vorzubeugen. Der grundlegendste Begriff, um den sich die kommenden knapp 200 Seiten drehen, ist das Konzept des »Trainings«. Ich behaupte, dass ein überwältigender Anteil der Besucher im Fitness-Studio nicht richtig trainiert. Das Problem ist, dass viele Menschen den Unterschied zwischen Üben und Trainieren nicht kennen. Genau genommen ist zwar jede Art von Übung auch zugleich ein Training. Aber der Begriff »Krafttraining« umfasst eigentlich mehr. Das Training im Sinne des Kraftsportes ist das Überschreiten einer körperlichen Belastungsgrenze, die das trainierte System zur Anpassung und somit zur Leistungssteigerung anregt. Diese Definition beinhaltet zwei wichtige Komponenten: zum einen die Belastungsgrenze, zum anderen die Anpassung als Reaktion des Körpers. Gehörst du auch zu den Tausenden Kunden im Fitnessstudio, die jeden Monat viel Geld für die Mitgliedschaft zahlen, aber an den Geräten immer nur üben? Dann fang noch heute an, richtig zu trainieren, um durch eine sinnvolle Stimulation der Muskulatur eine Superkompensation zu erzielen.

UNTER STROM – ÜBER SINN UND UNSINN DER EMS

In unregelmäßigen Abständen erlebt die Welt des Sports immer wieder EMS-Hypes. Die Vorstellung, es gäbe so etwas wie Muskeln aus der Pillen- oder im Falle von EMS aus der Steckdose, scheint eine gewisse Anziehungskraft auszuüben – vor allem auf Menschen, die sich nur wenig mit Trainingswissenschaften auskennen. Die Vorstellung ist ja auch zu verlockend, dass du dir einfach nur ein Paar Pads an den Körper kleben musst, um die Muckis wie von Geisterhand wachsen zu lassen. Die entsprechenden Studien zur elektrischen Muskel-Stimulation sind allerdings ziemlich ernüchternd. Sinnvoll ist die EMS höchstens bei Verletzungen, wenn Gelenke fixiert werden müssen, oder der Muskel nicht schwer belastet werden darf, um den Muskel auf schonende Art zu aktivieren. In diesem Zusammenhang habe ich die EMS auch schon einige Male selbst genutzt. Beim ersten Mal war es ein Faserriss der Brustmuskulatur, der mich zwang, die Muskelfasern zu schonen. Damit ich nicht zu viel an Muskelspannung einbüße, habe ich mich dann entschlossen, den Muskel einmal am Tag intensiv zu stimulieren. Ich konnte beobachten, dass diese schonende Aktivierung durchaus die Regeneration beschleunigte. Zumindest war ich sehr schnell wieder fit und konnte nur zwei Wochen nach der Verletzung den Log Lift eines Wettkampfs für mich entscheiden.

ACHTUNG, VERLETZUNGSGEFAHR!

Es gibt verschiedene Umstände, die ein Auftreten von Verletzungen wahrscheinlicher machen. Hier ist eine Liste der am weitesten verbreiteten Ursachen, die es zu vermeiden gilt.

VERKÜRZUNGEN

Jede Form mangelnder Beweglichkeit stellt einen Risikofaktor dar. Wenn die Muskeln nicht ausreichend gedehnt sind, dann ist meist auch ihr Tonus zu hoch. Das führt auf Dauer zur Überlastung der Sehnen, was im schlimmsten Fall chronische Sehnenentzündungen nach sich ziehen kann. Eine solche Entzündung kann dann durchaus auch einen Sehnenabriss nach sich ziehen, wenn die Sehne nicht zur Ruhe kommt. Außerdem ist ein unbeweglicher Muskel auch nicht so gut in der Lage, mit plötzlichen Dehnungen umzugehen, wie sie gerade im Sport häufig vorkommen. Der Muskel ist dann auch anfälliger für Faserrisse.

DYSBALANCEN

Ich konnte einmal eine ganze Zeitlang (über 18 Monate hinweg) die Beine nicht mehr vernünftig trainieren, weil ich nicht mehr schmerzfrei in die Hocke gehen konnte. Über Monate versuchte ich, das Problem in den Griff zu bekommen, indem ich

meinen Knien Ruhe gönnte und das Beintraining sogar komplett einstellte. Nichts half. Schließlich ging ich doch zum Arzt, der zunächst eine Knorpelreizung vermutete und empfahl, den Quadrizeps zu dehnen. Außerdem wurde der Knorpel mit Ultraschall behandelt. Wieder keinerlei Besserung festzustellen. Erst, als das Knie geröntgt wurde, war zu sehen, was da nicht stimmte: Die Kniescheibe war zur Seite nach außen verschoben. Ich hatte offenbar durch das intensive Training am Yoke im Vergleich zu den Gegenspielern überentwickelte Abduktoren. Der Vastus lateralis* zog nun die Kniescheibe aus ihrer korrekten Position heraus nach außen, und das war der Grund für die Schmerzen. Innerhalb von nur zwei Wochen konnte ich das Problem beheben, indem ich durch Dehnungsübungen die Spannung des Vastus lateralis reduzierte. Dysbalancen können in verschiedenen Gelenken auftreten, wenn keine harmonische Entwicklung zwischen der Muskulatur und ihren Gegenspielern vorhanden ist. Im Schultergelenk, im Knie oder auch zwischen Bauchmuskulatur und Rückenstrecker kann es zu einem solchen Ungleichgewicht kommen. Im schlimmsten Fall können solche Dysbalancen ebenfalls Verletzungen verursachen.

SCHLECHTE TECHNIK

Eine korrekte, saubere Ausführung schützt dich vor Verletzungen. Daher solltest du gerade bei neuen Übungen sehr genau auf die Technik achten, um dir nicht schon zu Beginn eine unsaubere Ausführung anzugewöhnen.

FEHLENDE KONZENTRATION

Wenn du müde oder aus anderen Gründen unkonzentriert bist, verzichte lieber auf intensives Training oder komplexe Übungen. Fehlende Konzentration ist gerade bei harten Trainingseinheiten sehr gefährlich und kann das Verletzungsrisiko enorm steigern.

* Musculus vastus lateralis ist der äußere breite Oberschenkelmuskel.

UNREALISTISCHE ZIELSETZUNGEN

Oft führen zu hoch gesteckte Ziele dazu, dass sich Sportler dauerhaft oberhalb ihrer Leistungsgrenze bewegen, was auf Dauer zum Übertraining und im schlimmsten Fall auch zu Verletzungen führen kann.

MENTALE POWER

In den 21 Jahren, in denen ich an Wettkämpfen teilnehme, habe ich schon viele sehr talentierte Athleten kommen und gehen sehen. Oft schöpften diese Hochbegabten ihr Potenzial nicht mal ansatzweise aus, obwohl sie rein körperlich mit den besten Voraussetzungen ausgestattet waren. Das Problem war in vielen Fällen die Einstellung.

Um im Kraftsport erfolgreich zu sein, sei es nun auf Wettkämpfen oder einfach nur durch Erreichen der ganz persönlichen Ziele, musst du außer Muskeln eine ganze Menge anderer Qualitäten mitbringen. Erst dann geht die Gleichung auf. Ich stelle hier eine Auswahl dieser Eigenschaften vor, um dir zu zeigen, aus welchen Variablen sich die Formel des Erfolgs zusammensetzt und warum das Gehirn im Kraftsport als »der wichtigste Muskel« gilt.

BESTÄNDIGKEIT

Wer kennt sie nicht, die Lieblingskunden der Studiobesitzer: Sie melden sich mit den besten Vorsätzen im Januar im Gym an und lassen sich dann ab Februar nicht mehr im Studio sehen. Beständigkeit ist essenziell, wenn du über viele Jahre hinweg dein körperliches Potenzial voll ausschöpfen willst. Es gibt Leute, die nur während der Saison unglaublich hart und diszipliniert trainieren, und Athleten, die auch außerhalb der Saison so engagiert am Ball bleiben. Die zweite Gruppe macht kontinuierliche Fortschritte und erzielt am Ende die besseren Ergebnisse.

Pflanzliche ERNÄHRUNG im Kraftsport

FRAGEN UND ANTWORTEN ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG

Als Kind konnte ich nie stillsitzen und konnte mich beinahe täglich für neue »Projekte« begeistern, für die ich immer sofort Feuer und Flamme war. Deshalb dachte meine Mutter zu Beginn, dass auch meine Begeisterung für den Kraftsport im Alter von nur 14 Jahren nur eine vorübergehende Phase sein würde, und machte sich zunächst keine größeren Gedanken. Inzwischen ist klar, dass sie sich in diesem Fall geirrt hatte.
Ich blieb bei der Stange und arbeitete 18 Jahre lang fest entschlossen an dem Ziel, mit meiner Körperkraft das maximal mögliche Niveau zu erreichen. In diesen 18 Jahren habe ich viel Energie, Zeit und Geld in den Sport investiert, ohne dafür jemals etwas zurückzubekommen – zumindest nichts materiell Greifbares … Nach einer Zeit litt sogar mein Ruf unter meiner körperlichen Erscheinung. So musste ich den Leuten immer erst beweisen, dass ich nicht nur aus Muskeln bestehe, sondern es auch verstehe, mit Köpfchen zu arbeiten.
Zwölf Jahre nach dem ersten Gewichtstraining entschied ich, dass für mich kein Tier mehr sterben soll. So begann ich, mich vegetarisch zu ernähren. Dabei legte ich den Grundstein zu meiner Lebensaufgabe. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich natürlich noch nicht, dass ich sechs Jahre später die deutsche Strongman- Meisterschaft gewinnen würde und mir als erster Vegetarier den Titel als »Stärkster Mann Deutschlands« verdienen würde. Doch ich spürte in jeder Trainingseinheit, dass meine sportliche Mission jetzt eine ganz neue Dimension bekommen hatte.
Was ich mit dieser Rückblende in meine Kindheit und Jugendzeit andeuten will: Ich habe im Laufe meines Lebens gelernt, dass für eine erfolgreiche Selbstverwirklichung zwei Faktoren ausschlaggebend sind: Zum einen ist da die Beständigkeit. Die äußert sich dadurch, dass du allen äußeren Widerständen und Einschränkungen zum Trotz auch über längere Zeiträume hinweg dein großes Ziel

nicht aus den Augen verlierst (in meinem Fall die höchstmögliche Fitness-Stufe zu erreichen). Zum anderen brauchst du ein Ideal, dem du folgst – das einen ideellen Wert hat, der nicht von der Außenwelt oder dem aktuellen Zeitgeist abhängig ist.

Durch diese Unabhängigkeit setzt du eine große Kreativität frei. Wenn du diese schöpferische Kraft an einem festen Bezugspunkt verankerst und an deinem persönlichen Koordinatensystem ausrichtest, kommst du an Punkte, die du über die vorgeschriebenen gesellschaftlichen Pfade niemals erreicht hättest.

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist ein selbstdefiniertes Wertegefüge wichtiger denn je. Ohne diesen Anker bist du den ständig wechselnden Strömungen und Trendwellen der digitalen Welt machtlos ausgeliefert. Bei der Erstellung deines eigenes Ziel- und Werte-System darfst du dich allerdings nicht an materiellen Maßstäben orientieren. Damit machst du dich nur wieder abhängig von der Außenwelt. Wenn dir das gelingt, wirst du auf lange Sicht in allen Lebensbereichen erfolgreich sein, die du an diesem Koordinatensystem ausrichtest.

Paradoxerweise führt oft gerade die Loslösung von materiellen Zielen dazu, dass man auch auf materieller Ebene besonders erfolgreich wird. Das ist auch der Grund dafür, warum besonders erfolgreiche Menschen häufig angeben, dass es ihnen gar nicht primär ums Geld geht. Für diese Erfolgsmenschen ist das Geld also nur Mittel zum Zweck, um die eigenen Ideale zu verwirklichen.

Solche Tugenden lassen sich auch aufs Ernährungsverhalten übertragen. Genau deshalb kannst du mit einer veganen Ernährung langfristig mehr erreichen als mit jeder Diät. Die vegane Lebensführung hat Substanz, die Diät ist Selbstzweck. Sehen wir uns doch einmal etwas genauer an, worin sich eine vegane Lebensweise von der einfachen Diät unterscheidet.

Wie schon angedeutet besteht der erste Unterschied darin, dass die Entscheidung für ein veganes Leben in der Regel nicht nur einen kurzen Zeitraum betrifft. Du schließt praktisch einen unbefristeten Vertrag mit dir selbst. Somit ist der Umstieg auf vegane Kost eine dauerhafte Ernährungsumstellung, was sich von Diäten nicht behaupten lässt.
Darin liegt auch schon der erste große Vorteil begründet: Beständigkeit führt nachhaltig zum Ziel – egal, ob es ums Abspecken oder den Aufbau von Muskelmasse geht. Dauerhafte Ergebnisse erfordern eine dauerhafte Verhaltensänderung.

Unterschied Nr. 2 bezieht sich auf den ideologischen Unterbau. Eine Diät zwingt dir von außen Regeln auf, die nur dem Ziel dienen, abzunehmen oder an Muskelmasse zu gewinnen. Du folgst also dem Regelwerk anderer Leute, um ein rein materielles Ziel zu erreichen. Der Wechsel zur veganen Lebensweise hingegen bedeutet immer auch einen ideellen Gewinn und eine Aufwertung des Selbstverständnisses.

Du kannst durch die vegane Ernährung statistisch gesehen im Schnitt mehr CO2 einsparen als durch den Verzicht auf das Autofahren, also lebst du als Veganer umweltbewusster. Außerdem kannst du stolz von dir behaupten, riesige Mengen an Ressourcen einzusparen. Schließlich verbraucht die Produktion pflanzlicher Kost um ein Vielfaches weniger Trinkwasser und andere Ressourcen als die Produktion tierischer Produkte. Du lebst mit deiner neuen Ernährung also generell nachhaltiger. Am stärksten fällt dabei wohl die Tatsache ins Gewicht, dass für die Herstellung pflanzlicher Nahrung keine Tiere mehr für dich sterben müssen. Du kannst deine Mahlzeiten in dem Bewusstsein genießen, nachhaltig und im Einklang mit dir selbst zu handeln.
Während du bei der Diät unter eigentlich inhaltslosen Regeln leidest, kannst du bei der Ernährungsumstellung ganz genau begründen, warum du dich so entschieden hast.

Es liegt auf der Hand, dass das zeitlose Konzept der veganen Ernährung ein hervorragender innerer Kompass ist. Ein Lebensstil, an dem du dich orientieren und mit dem du dich identifizieren kannst.

Als drittes Argument für die vegane Küche kommt die Tatsache, dass sie in der Regel ernährungsphysiologisch gesehen allgemein überlegen ist – nicht

nur im Vergleich zur gängigen Diät, sondern auch zur verbreiteten Durchschnittsernährung. Die vegane Kost ist der optimale Weg zu nachhaltigen körperlichen Veränderungen und zur Realisierung persönlicher Ziele.

Für allgemeine Ernährungsempfehlungen möchte ich dir den Ernährungskompass aus meinem ersten Buch »VEGAN ganz anders« ans Herz legen. Darin erkläre ich, was genau bei der Zusammensetzung der Ernährung im Bezug auf Makronährstoffe und die wichtigsten Mikronährstoffe zu beachten ist. Außerdem findest du dort Warnungen zu häufigen Fehlern.

In diesem Buch möchte ich mich jedoch auf einige speziell für den Kraftsport relevante Ernährungsfragen beschränken. Wenn du dich noch nicht groß mit dem Thema Ernährung beschäftigt hast, solltest du »VEGAN ganz anders« unbedingt als Basisinformation nutzen. Das Buch gibt dir das nötige Grundwissen, um selbstständig über die Optimierung der eigenen Ernährung nachzudenken.

Bedeutet vegane Kost eine Einschränkung der Auswahl an Lebensmitteln?

Theoretisch ja, aber praktisch nein! Würdest du alle dir zur Verfügung stehenden Lebensmittel auch wirklich regelmäßig konsumieren, würde die vegane Ernährungsweise eine Einschränkung bedeuten. In der Praxis nutzen wir aber einen winzigen Bruchteil der uns zur Verfügung stehenden Optionen und können problemlos alle tierischen Produkte durch die verschiedensten pflanzlichen Alternativen ersetzen.

Stell dir zur Verdeutlichung einmal die Frage, wie viele Ost- und Gemüsesorten es gibt, und zähle die Obst- und Gemüsesorten, die du wirklich regelmäßig isst! Bekannt sind um die 300.000 unterschiedlichsten Sorten, inklusive aller Subspezies. Und darin sind noch nicht einmal sämtliche Nüsse, Getreide und Hülsenfrüchte enthalten. So kommst du auf eine überwältigende Vielfalt an rein pflanzlichen Lebensmitteln. Das sollte dir verdeutlichen: Egal, wie vielfältig eine Mischkost ist – auch als Veganer kannst du problemlos deine Nahrungsmittelpalette erweitern.

Du wirst auf der Suche nach neuen Proteinquellen Lebensmittel ausprobieren, die du zuvor gar nicht kanntest, und das müssen nicht einmal exotische Lebensmittel sein. Die Lupine ist zum Beispiel eine einheimische Pflanze, die in Europa angebaut wird und einen tollen Ersatz zum Soja darstellt. Mittlerweile gibt es eine riesige Palette an Produkten auf Lupinenbasis, die sowohl geschmacklich als auch ernährungsphysiologisch überzeugen.

Ist eine vegane Ernährung grundsätzlich gesünder?

Ganz gleich, ob Mischkost, vegetarisch oder vegan – schlecht ernähren kannst du dich mit allen drei Methoden. Die Qualität der Ernährung hängt in erster Linie von ihrer Zusammensetzung ab. Dabei ist es wichtig, dass du deinem Körper alle wichtigen Makro- und Mikronährstoffe zuführst. Die Ausgewogenheit ist ein wichtiges Merkmal einer vollwertigen Ernährung.

Ein hoher Anteil an naturbelassenen Lebensmitteln hilft dir außerdem, alle wichtigen Nahrungsbausteine wie etwa Enzyme unzerstört zu dir zu nehmen. All diese Anforderung erfüllt die vegane Ernährung problemlos, wenn du einige Regeln beherzigst. Der große Vorteil dieser Ernährungsphilosophie liegt darin, dass du durch das Weglassen tierischer Bestandteile auch der damit einhergehenden Belastung aus dem Weg gehst. Dadurch ersparst du dir die Aufnahme der vielen gesundheitlich so problematischen Substanzen in diesen Lebensmitteln.

Auf die Art bekommt dein Organismus eine genauso vollwertige Auswahl an Lebensmitteln ab wie zuvor, jedoch ohne die Schadstoffe einer Mischkost oder vegetarischen Ernährung.

BLOOD MAKER

ZUTATEN

für 1 Portion

- 200 ml Rote Bete Saft
- 200 ml Karottensaft
- 50 g Weizenkleie
- Saft einer Zitrone
- Saft eines Granatapfels

Optional

- 5 g Kreatin-Monohydrat
- 30 g veganes Mehrkomponentenprotein

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Mixer zu einem glatten Smoothie pürieren.

LAUFEN
auf allen Vieren (Bear Crawl)

Der Bear Crawl ist *die* perfekte Aufwärmübung, um sich optimal auf anspruchsvollere und dynamischere Übungen vorzubereiten. Er eignet sich aber auch hervorragend als Ausdauertraining. Gehe dafür, wenn möglich, nach draußen auf einen weichen Untergrund wie Gras oder Sand. Außerdem solltest du viel Platz um dich herum haben. Die Übung beansprucht primär die Schultermuskulatur, den Trizeps, den Rückenstrecker und den Bauch.

AUSFÜHRUNG

1. Du befindest dich anfangs auf allen Vieren, wobei die Hände mit gestreckten Armen direkt unter den Schultern am Boden aufsitzen und die Finger nach vorne gerichtet sind. Der Blick ist nach unten gerichtet.
2. Aus dieser Haltung heraus vorwärts kriechen. Dafür jeweils eine Hand und zugleich den Fuß der gegenüberliegenden Seite nach vorne setzen. Dabei darauf achten, den Rücken gerade zu halten und mit den Knien den Boden nicht zu berühren.

   Du kannst die Bewegung auch rückwärts ausführen, um nach hinten zu kriechen.

KEG LIFT

Optionales Equipment

Weicher Gewichthebergürtel
Rutschfeste Handschuhe
Handgelenksbandagen

Der Keg Lift sieht auf dem ersten Blick aus wie eine gewöhnliche Überkopfübung, bei der man davon ausgehen würde, dass sie hauptsächlich die Schultermuskulatur beansprucht. Tatsächlich ist aber einer der wichtigsten Zielmuskeln beim Keg Lift der Rückenstecker. Er ist mitverantwortlich für den nötigen Schwung, um das Fass in Bewegung zu setzen und so hoch zu befördern, dass danach die Oberkörpermuskulatur übernehmen kann. Zunächst gilt es, ein geeignetes Trainingsgerät zu besorgen. Das einfachste ist wohl ein 50-Liter-Pfandfass, wobei der Pfand sozusagen der Preis für dein neues »Fitnessgerät« ist. Danach musst du das Fass öffnen und anschließend mit Wasser (65 Kilo), Kies (85 Kilo) oder Splitt (100 Kilo) befüllen. Am Ende das Fass wieder verschließen, fertig ist das Trainingsgerät. Ich empfehle, immer mit rutschfesten Handschuhen zu trainieren, da du mit der linken Hand sonst keinen sicheren Griff hast. Die Handschuhe tragen zur Sicherheit beim Training bei.

2

3

AUSFÜHRUNG

1. In der Ausgangsposition steht das Fass auf einer circa 10 Zentimeter dicken Gummimatte.
2. Jetzt vor dem Fass in Position gehen und seitlich auf den Rand kippen. Dafür musst du es mit der rechten Hand entsprechend zur Seite ziehen. Die linke Hand greift nun an den so freigewordenen Rand am Boden. Du hältst das Fass nun an schräg gegenüberliegenden Punkten fest.
3. Anschließend kommst du in einen breiten und stabilen Stand so weit wie möglich über dem Fass und gehst so weit in die Hocke, dass der Brustkorb das Fass berührt. Die Arme sind angewinkelt und die Bizepsmuskeln angespannt. So kannst du das Fass während der anschließenden explosiven Bewegung möglichst nah am Körper nach oben führen.
4. Auf Brusthöhe das Gewicht umsetzen, um direkt in die Position zum Ausstoßen überzugehen.
5. Die Arme strecken, um das Fass über den Kopf stemmen. Die Ausführung ähnelt dem Loglift im Viper-Style. Um die Dynamik und Explosivität zu erreichen, die es braucht, um das Fass in einer durchgehenden Bewegung über den Kopf zu befördern, must du dich unter dem Fass entsprechend dynamisch und explosiv bewegen. Dafür ist eine zugleich flexible als auch starke Hüft- und Bauchmuskulatur erforderlich, die den letzten Teil der Bewegung unterstützt. Der anfängliche Schwung kommt aus dem Rückenstrecker, der Gesäßmuskulatur und den Beinbeugern.

TIPP

Es empfiehlt sich, einen weichen, dünnen Gürtel zu verwenden, der nicht im Weg ist, wenn du das Fass möglichst nah am Körper nach oben bewegst. Wenn du einen dickeren Gürtel benutzt, solltest du unbedingt die Vorderseite durch ein kleines Handtuch oder Ähnliches polstern, um Quetschungen zu vermeiden.

GANZKÖRPER- (Anfänger) programm

Angegeben sind nur die Arbeitssätze. Es können zuvor beliebig viele Aufwärmsätze pro Übung gemacht werden, um die Muskulatur auf die Übung vorzubereiten. Ziel des Programms ist es, zunächst mithilfe vieler Sätzen und Wiederholungen die Bewegungsabläufe zu erlernen. Dabei solltest du in den ersten vier Wochen niemals bis zum Muskelversagen arbeiten. Geh immer nur bis zu etwa 80 Prozent der maximal möglichen Leistung.

Das Programm beansprucht den gesamten Körper. Anfänger werden damit in allen Fitnessbereichen sehr schnell spürbare Fortschritte machen. Dehne zwischen den Sätzen alle trainierten Muskelgruppen.

Auf einen Trainingstag folgen zwei freie Tage. Am vierten Tag steht dann das nächste Training an. Dadurch trainierst du innerhalb von drei Tagen den Körper einmal komplett durch.

Nach etwa sechs bis acht Wochen durchgehenden Trainings nach diesem Plan kannst du zum Zweiersplit für Anfänger wechseln.

	ÜBUNG	WDH	TRAININGSEINHEIT									
TAG 1			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 Min. Aufwärmtraining am Kardiogerät oder mit leichten Eigengewichtsübungen												
1 S. 90	Ausfallschritte	3 × 20 pro Bein										
2 S. 134	Schulterdrücken	2 × 15										
3 S. 140	Schulterdrücken an den Kurzhanteln	2 × 15										
4 S. 146	Bankdrücken an den Kurzhanteln	2 × 15										
5 S. 142	Aufrechtes Rudern	2 × 15										
6 S. 136	Vornübergebeugtes Rudern	2 × 15										
7 S. 96	Klimmzüge im Obergriff	2 × 15										
8 S. 148	Überzüge	2 × 15										
9 S. 98	Beinheben an der Stange	2 × 15										
10 S. 100	Unterarmstütz											
11 S. 92	Hocke an der Wand											
TAG 2	PAUSE											
TAG 3	PAUSE											

INDEX-

A

Aggression 25
Altersspezifische
  Besonderheiten – zu jung fürs Krafttraining? 18
Aminosäuren 18, 42
  Cystein 44
  Lysin 43
  Methionin 44
  Östrogene 44
Anatomische Flops 23
Angst 25
Angst, zu versagen 29
Atmung 16

B

Belastungsgrenze 13
Beständigkeit 27
Biologische Wertigkeit (BW) 43
Blutzuckerspiegel 45

C

Casein 52
Casomorphin 52

D

Dehnungsstrategie 17
Destruktives Training 25
Drop-Sätze 22
Dysbalancen 26

E

Eisenmangel 51
Eiweiß 18
  pflanzlich 43
  tierisch 43
Eiweißlieferanten 42
Eiweißmenge 53
Eiweißpulver 51
EMS 26
Endorphine 52
Energieniveau 16
Enzyme 41
Equipment 30
  Ellbogenwärmer 32
  Gewichthebergürtel 30
  Gewichtheberschuhe 33
  Handgelenkbandagen 31
  Kletterschuhe 33
  Kniebandagen 31
  Kniewärmer 32
  Magnesia 33
  Wadenwärmer 32
  Zughilfen 32
Erbsenproteinisolat 52
Erfolgsorientiertes Denken 29
Ernährung 18
Erzwungene Wiederholungen 22

F

Faktor Regeneration 19
Fehlende Konzentration 27
Fett 18, 54
Frustrationstoleranz 28

G

Gelenke 16, 26
Getreideprodukte 42
Glykogenspeichern 54

H

Handgelenke 31
Hanfprotein 52
Herz-Kreislauf-System 16
Homöostase 14, 45
Hormone
  Adrenalin 15
  Kortison 15
  Testosteron 15
  Wachstumshormon 15
Hormonsystem 16
Hülsenfrüchte 43

I

Individuelle Konstitution 36

J

Jojo-Effekt 14

K

Kaloriendefizit 54
Kniegelenke 32
Kniekehle 31
Kohlenhydrate 18, 54
Konzentration auf die eigenen Leistungen 29
Krämpfe 51

L

Leistungsfähigkeit 14
Lendenwirbelbereich 30
Lupine 41-42

M

Mentale Power 27
Mikrotraumata 15
Muskelabbau 9
Muskelaufbau 19, 45
Muskeln 16
Muskelreaktionen 9
Muskelspannung 18, 26
Muskelstoffwechsel 15
Muskelversagen 21-22
Muskulatur
  Wadenmuskulatur 32

N

Nahrungsergänzungsmittel 47-48
  Beta-Alanin 49
  Bierhefe 48
  Bockshornklee 50
  Calcium 51
  Carnosin 49
  Eisen 51
  Glutamin 49
  Knoblauch 50
  Kreatin 48
  Magnesium 51
  Phosphatidylserin (PS) 48
  Proteinpulver 51
  Zimt 50
  Zink 51
Negative Wiederholungen 22
Nervensystem 15-16
Nüsse 42

O

Omega-3 Versorgung 53
Oxalsäure 44

P

PDCAAS-Methode 43
pH-Wert 45
Phytat 44
Phytoöstrogene 44
Pressatmung 17
Protein 42
Proteinmenge, optimale 54
Proteinpulver, vegan 55
Proteinquellen, pflanzlich 42
Proteinzufuhr 54

Q

Qualität der Ernährung 41

R

Regenerationsfähigkeit 19
Regeneration, Umfassende 15
Rheuma-Beschwerden 46

S

Schlafqualität 16
Schlechte Technik 27
Schmerz 17, 25
  Gelenkschmerzen 15
  Rückenschmerzen 9
Schmerzmittel 25
Schmerztoleranz 21, 28
Schultererkrankungen 23
Selbstreflexion 30
Selbstzerstörung 25
Sodbrennen 45
Soja 41-44
Soja-Isolat 52
Statischer Endspurt 23
Superkompensation 14

T

Techniken zur Intensivierung 21
Teilwiederholungen 21
Tempeh 44
Trainingsintensität 21
Trainingsoptimierung 28
Trainingsreiz 14
Trainingsstand 19
Trainingsvolumen 20
Trypsinhemmer 44

U

Übertraining 34
Unter Strom 26

V

Vegane Ernährung 39-41, 46
Vegane Proteinlieferanten 52
Verbotene Hilfsmittel 33
  Die bulgarische Methode 33
  Doping 34-35
  Drogen 34
  Medikamente 34
Verkürzungen 26
Verletzungen 9, 15, 18, 21, 24-26
Verletzungsgefahr 26
Verletzungsrisiko 21, 23, 27
Verletzungsrisiko, extremes 34
Vitamine
  B12 47
  C 51
  D 53
Vollkornprodukte 54

W

Westside Barbell-Methode 36
Wiederholungen 20
Wirbelsäule 30

Z

Zielsetzung, unrealistische 27

ÜBUNGEN VON A-Z

Trainingspläne & Training nach Muskelgruppe

Übungen

Arm over Arm 118
Aufrechtes Rudern 142
Aufrechtes Rudern an Golem Bags 164
Aufrichten über die Seite am Golem Bag 182
Ausfallschritt 90
Ausfallschritte an den Golem Bags 176
Ausfallschritt mit Sprung 94
BaboumianYoke Lift 124
Bankdrücken an den Kurzhanteln 146
Bear Crawl 84
Beinheben an der Stange 98
Bergsteiger 86
Burpee 82
Conan's Wheel 116
Crunch mit Golem Bags 180
Curl am Golem Bag 168
Curl an den Golem Bags 170
Duck Walk an Golem Bag 188
Farmer's Walk 112
Frontdrücken an den Golem Bags 154
Frontdrücken im Sitzen 138
Frontheben am Golem Bag 158
Frontheben mit Backsteinen 152
Hocke an der Wand 92
Keg Lift 122
Klimmzüge 96
Kniebeuge 130
Kniebeuge mit Frontauflage am Golem Bag 184
Kreuzheben 128
Laufen auf allen Vieren 84
Liegestütz 88
Liegestütz mit Kniebeuge und Strecksprung 82
Loading 114
Loglift 104
Standard-Loglift 105
Viper-Style 107
Rumpfbeugen am Golem Bag 174
Schrägbankdrücken an den Golem Bags 162
Schräger Crunch am Golem Bag 190
Schulterdrücken 134
Schulterdrücken an den Kurzhanteln 140
Seitheben mit den Golem Bags 160
Shopping Tour 156
Trizepsstrecken im Stand am Golem Bag 166
Truck Pull/Push 120
Überkopf-Kniebeuge an den Golem Bags 178
Überzüge 148
Umgekehrte Flys an den Golem Bags 186
Umsetzen 144
Unterarmstütz 100
Vornübergebeugtes Rudern 136
Vornübergebeugtes Rudern am Golem Bag 172
Wheel Flip 110
Yoke Walk 108

Trainingspläne

Dreiersplit für den Urlaub 204
Explosivität (Fortgeschrittene) 210
Ganzkörperprogramm (Anfänger) 194
Golem Success Express (HIIT-Ganzkörperprogramm) 212
Kraft-Basis-Programm (Fortgeschrittene) 206
Outdoorprogramm (Anfänger) 198
Outdoor-Zweiersplit (Anfänger) 200
Strong-Kids-Programm (Jugendliche ab 14 Jahren) 202
Strongman-Vorbereitungen (Fortgeschrittene) 208
Zweiersplit (Anfänger) 196

Training nach Muskelgruppe

Adduktoren 188
Armbeugemuskulatur 142, 164, 168-170
Armmuskulatur 96, 118, 128
Bauchmuskulatur 82, 92, 94, 96, 99, 108, 138, 148, 178, 180
Bauchmuskulatur, gerade 98
Bauchmuskulatur, schräge 190
Beinbeuger 188
Beinmuskulatur 112, 118, 120, 128, 156, 184
Beinmuskulatur, gesamte 108, 130
Bizeps 104, 110, 112, 116, 136, 172, 174
Brustmuskulatur 88, 139, 146-148, 152, 162
Core 100, 104, 108, 124
Deltamuskel, hinterer 186
Deltamuskeln 158
Ganzkörperübung 110, 112, 134, 182, 212
Gesäßmuskulatur 90, 92, 94, 104, 108, 112, 114, 174, 178
Gluteus maximus 114
Herz-Kreislauf-System 82, 130
Körpermitte 112, 120, 166
Körperrückseite, komplett 116
Latissimus 97
Nackenmuskulatur 112, 128, 142, 154, 156, 160, 164
Oberkörpermuskulatur 82, 122, 135
Oberkörpertraining 104
Oberschenkelmuskulatur 86, 90, 94, 176, 178, 188
Oberschenkelrückseite 104
Quadrizeps 90, 92, 94, 130, 176
Rückenmuskulatur 96, 110, 114, 128, 130, 148, 156
Rückenmuskulatur, innere 186
Rückenmuskulatur, komplett 118
Rückenmuskulatur, oberer und unterer 136, 172
Rückenmuskulatur, tiefe 97, 136, 172
Rückenmuskulatur, untere 184
Rückenpartie, komplette 112
Rückenstrecker 84, 86, 104, 108, 122, 158, 174, 178
Rumpfmuskulatur, gesamte 104
Schultergürtel 154
Schultermuskulatur 104, 122, 138, 140, 142, 156, 164
Schultermuskulatur, primär 84
Schultermuskulatur, seitliche 160
Schultermuskulatur, vordere 88, 146, 152, 162
Stabilisatoren, alle 128
Stützmuskeln 154
Stützmuskelnder Rumpfmuskulatur 88, 154
Stützmuskulatur 82, 89, 92
Stützmuskulatur des Rumpfes 100
Trizeps 84, 86, 88, 104, 135, 146, 154, 162, 166
Unterarmmuskulatur 112, 142, 164, 168, 170
Unterarmstrecker 169
Unterkörper 108
Unterkörper, komplett 82
Waden 120, 188
Zweiköpfigen Armmuskel 169

Patrik Baboumian

Funktionelles Krafttraining für Helden

Der natürlichste und effektivste Weg zu mehr Kraft und Muskelmasse

224 Seiten, geb.
erschienen 2015

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de