



MARCO PETRIK | JESSICA DANNHEIMER

Schmerzen  
lassen sich  
leichter  
ertragen  
als schlechtes  
Gewissen

# QUÄL DICH DAS WORK OUT

**G|U**

AUFGEBEN IST KEINE OPTION

# INHALT

Vorwort 5

## ALLES KOPFSACHE 6

Mentale Stärken trainieren 8

Mentale Blockaden sprengen 12

Übertraining – die mentale Seite 20

## QUÄL-DICH!-ÜBUNGEN 24

## SQUAT 26

Airsquat – Kniebeuge 28

Airsquat 28 Wall Squat 29

Overhead Squat 30

Deck Squat 32

Deck Squat leicht 32 Deck Squat mittel 33

Deck Squat schwer 33

Lunges 34

Walking Lunges 34 Jumping Lunges 35

Weighted Lunges 35

Pistols 36

One Legged Squat 36 Full Pistol Squats 37

Pistols mit Wechsel unten 37

Jumping Squats 38

Jumping Squats 38 Box Jumps 38

Burpee Box Jumps 39

Explosive Step-ups 40

Explosive Step-up 40 Single Explosive

Step-up 41 Step-ups in a Row 41

Knee Jumps 42

Knee Jumps 42 Weighted Knee Jumps 43

Knee Jumps on Plates 43

## PUSH 44

Push-up 46

Knie-Push-up 46 Erhöhter Push-up 47

Echter Liegestütz 47

Burpee 48

Burpee mit Step Back 48

Jumping Burpee 49 Strict Burpee 49

Shoulder Press 50

Push Press 52

Thruster 54

Man Maker Small 56

Bodyweight 56 Mit Kurzhanteln 58

Mit Hanteln & Push-up 59

Man Maker Big 60

Bodyweight 60 Mit Hanteln & Push Press 61

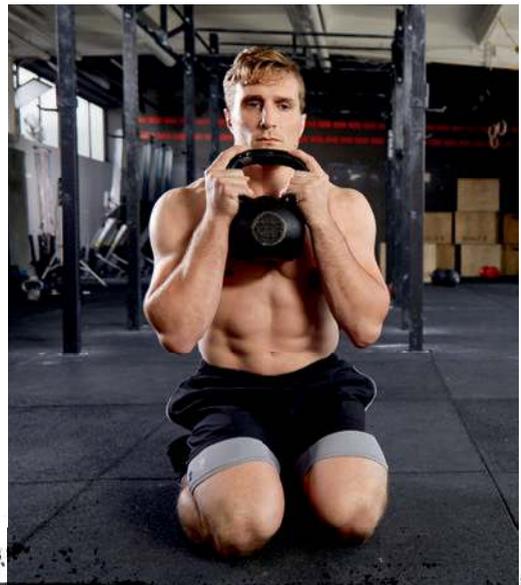
Man Maker Big 61

Handstand 62

Handstand an der Wand 62 Einarmiger

Handstand 64 Handstand pur 65

Wall Climb 66



## PULL

68

<b>Pull-up</b>	70
Strict Pull-up 70 Chest to Bar Pull-up 71	
Bar Muscle-up 72	
<b>Burpee Pull-up</b>	74
Burpee Jumping Pull-up 74 Burpee Pull-up 76	
Burpee Chest to Bar Pull-up 77	
<b>Toes to Bar</b>	78
Toes to Bar 78 Scheibenwischer 80	
Around the World 81	

## CORE

82

<b>Forward Lean Rest (FLR)</b>	84
<b>Eisbär</b>	86
Supermann Hold 86 Hollow Hold 87 Eisbär 88	
<b>Russian Twist</b>	90
Bodyweight 90 Füße lösen 91 Füße lösen	
mit Zusatzgewicht 91	
<b>ABMAT-Sit-up</b>	92
ABMAT-Sit-up 92 Strict ABMAT-Sit-up 93	
Weighted ABMAT-Sit-up 93	
<b>L-Sit</b>	94
L-Sit mit gebeugten Beinen 94 L-Sit mit	
gestreckten Beinen 95 L-Sit am Boden 95	
<b>Dragon Fly</b>	96
Kerze 96 Absenken zum Boden 98	
Dragon Fly 99	
<b>Jump Throughs</b>	100
<b>Floor Wipers</b>	102
Floor Wipers mit Besenstiel 102 Floor	
Wipers mit Langhantel 103 Floor Wipers	
mit Freihanteln 103	
<b>Double Unders</b>	104
<b>Inverted Burpee</b>	106
<b>Kettlebell Swing</b>	108
Russian Swing 108 American Swing 109	
<b>Rolle vorwärts</b>	110



## WORKOUTS & MINDSETTING

112

<b>Trainingsschemata</b>	114
<b>Auf Zeit</b>	116
<b>AMRAP</b>	118
<b>EMOM</b>	120
<b>Tabata</b>	121
<b>Death by</b>	122
<b>Leiter rauf! Leiter runter!</b>	123
<b>Atemleiter</b>	124
<b>Can't or Won't</b>	125
<b>Tipps &amp; Tricks</b>	126
<b>Zusätzliche Herausforderungen</b>	128
<b>Mindset einer Athletin</b>	132
<b>Jessica quält sich</b>	134

## ANHANG

<b>Sachregister</b>	140
<b>Übungsregister</b>	141
<b>Adressen und Webseites, die weiterhelfen</b>	142
<b>Bücher, die weiterhelfen</b>	142
<b>Impressum</b>	144



# MENTALE BLOCKADEN SPRENGEN

**Deine körperlichen Grenzen kannst du durch gezieltes Training Stück für Stück verschieben und überwinden, mentale Blockaden dagegen musst du zunächst durchbrechen. Erst wenn dir der »Durchbruch« gelungen ist, kannst du daran arbeiten, diesen mentalen Fortschritt zu stabilisieren.**

Genau dieser Durchbruch lässt aber meistens lange auf sich warten – und je verbissener du dabei vorgehst, desto schwieriger wird es. Um deine psychischen Blockaden zu überwinden, muss du entspannt und vor allem mit freiem Kopf agieren. Wenn du schon mit der Einstellung »Das kann ich sowieso nicht« an eine Übung herangehst, wird es mit großer Wahrscheinlichkeit nicht klappen.

Ich habe in meiner sportlichen Praxis die Erfahrung gemacht, dass manche Sachen besser funktionieren, wenn man körperlich vorermüdet ist – und damit wahrscheinlich auch mental entspannter. Vielleicht liegt es auch daran, dass man gegen Ende eines Workouts weniger verkrampft ist, weil schon etwas müde, sich dafür aber gut im Bewegungsmodus befindet. Man setzt sich wahrscheinlich auch weniger unter Druck, weil es dann ja nicht »so schlimm« ist, falls mal was nicht so klappt. Man macht einfach ... und plötzlich funktioniert es! So etwas erlebe ich beim Training mit meinen Sportlern quasi jeden Tag.

## SETZ DIR REALISTISCHE ZIELE

Um deine Grenzen zu verschieben, ist es unerlässlich, dass du dir realistische Ziele setzt – herausfordernde ja, aber realisierbare! Außerdem solltest du dir einen ebenfalls realistischen Zeitrahmen stecken, in dem du jedem deiner Ziele auch tatsächlich näher kommen kannst. Konkrete und manifestierte Ziele sind wichtig! Allein mit dem Vorsatz: »Ich möchte bei den Back Squats (Kniebeuge mit Langhantel im Nacken) ein höheres Gewicht schaffen«, wirst du nichts erreichen. Konkrete, greifbare Ziele sind nur in Verbindung mit einer

ebenfalls konkreten Zeitangabe realistisch. Also notiere dir ein Datum! Nur so weiß du, wo du hinwillst. In der Personalentwicklung und im Projektmanagement hat sich dafür der Begriff SMART-Ziele eingebürgert. Nicht zuletzt auch aus diesem Grund empfehle ich auch fürs sportliche Training positive Affirmationen (*siehe Seite 14*). Formuliere deine Ziele kurz und prägnant und schreib sie dir auf, am besten mit der Hand auf einen Zettel und nicht in irgendeinen Computer!

Denn ist ein Ziel unrealistisch (zum Beispiel weil der Zeitrahmen zu kurz ist, um es zu erreichen, oder es schlichtweg unerreichbar ist), führt das nur zu

## SMART-ZIELE

Das Akronym smart steht für **spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch, terminiert**. Um beim Beispiel Kniebeuge zu bleiben: »Ich will (a) bei meinen Back Squats (s) bis Weihnachten (t) 180 Kilogramm (m) stemmen können. Das (r) hängt nun davon ab, wie mein Ausgangswert, sagen wir, Ostern, sein wird. Liegt er bei 170 Kilo, ist das Ziel realistisch, liegt er bei 100 Kilo, wird das Ziel nicht realistisch sein.«



# PISTOLS

Pistols sind einbeinige Kniebeugen. Den Namen haben sie erhalten, weil die Position während der Ausführung von der Seite an eine Pistole erinnert. Pistols stellen hohe Anforderungen an die Beweglichkeit der Hüft- und Sprunggelenke sowie an Gleichgewicht und Koordination.



  
LEVEL 1

## ONE LEGGED SQUAT

Die einfachste Form der Pistol ist der One Legged Squat. Dabei stehst du auf einem hohen Kasten oder auch einer Bank, sodass du das freie Bein nicht aktiv nach vorne strecken und halten musst, sondern bequem und locker hängen lassen kannst.

Du stehst also auf einem Bein, das andere hängt neben dem Kasten in die Tiefe. Wie bei einer normalen Kniebeuge ist das Gewicht auf dem Fuß des Standbeins gleichmäßig verteilt. Senke dein Gesäß nun langsam so weit ab, bis du auf der Wade aufsitzt.

Im Normalfall schiebt sich dabei das Knie vor die Zehen – das ist kein Problem! Achte darauf, dass dein angewinkeltes Knie nicht nach innen kippt, sondern drück es aktiv nach außen. Wie beim **Airsquat** (siehe Seite 28–31) kannst du deine Arme für eine bessere Balance einsetzen. Drück dich nun wieder nach oben in den aufrechten Stand und wechsele das Bein.

## FULL PISTOL SQUATS

LEVEL 2

Fallen dir die One Legged Squats leicht, kannst du dich an die »echten« Pistols wagen. Du beginnst auf einem Bein stehend auf dem Boden. Achte darauf, dass du nach jeder Wiederholung das Standbein wechselst, um nicht einseitig zu trainieren. Nun streckst du das Spielbein nach vorne. Dort hältst du es während der gesamten Bewegung. Es darf zu keiner Zeit den Boden berühren. Senke dein Gesäß nun langsam so weit ab, bis du auf der Wade aufsitzt.

Im Normalfall schiebt sich dabei das Knie vor die Zehen – das ist kein Problem! Achte darauf, dass dein angewinkeltes Knie nicht nach innen kippt, sondern drück es aktiv nach außen. Drück dich nun wieder nach oben in den aufrechten Stand und wechsele das Bein.



LEVEL 3

## PISTOLS MIT WECHSEL UNTEN

Noch etwas schwieriger wird's, wenn du in der tiefen Hocke das Bein wechselst. Hast du die untere einbeinige Hocke erreicht, setzt du den nach vorne gestreckten Fuß hüftbreit neben den Fuß des Standbeins. Damit verlagerst du dann auch das Körpergewicht mittig zwischen beide Füße. Du sitzt nun aufrecht in der tiefen Hocke.

Nach einer kurzen Pause in der tiefen Hocke verlagerst du das Gewicht auf das andere Bein. Sobald sich dein Körperschwerpunkt über dem Bein befindet, kannst du versuchen, langsam den Fuß des vormaligen Standbeins zu lösen. Jetzt hat nur ein Fuß Kontakt mit dem Boden, und du streckst das Spielbein langsam nach vorne aus. Um die Übung zu beenden, richtest du dich aus dieser Position in den einbeinigen Stand auf.

Jetzt startest du auf dem Bein, mit dem du die Übung beendet hast, und führst sie in umgekehrter Reihenfolge aus.

## TIPP

Pistols sind ganz hervorragend geeignet, um die Beinmuskulatur zu kräftigen und aufzubauen.

Du solltest dich erst an die Pistols heranwagen, wenn du technisch sehr saubere Kniebeugen beherrschst.





DRI-FIT



**WORKOUTS &**

**MINDSETTING**

## AUF ZEIT

Das Schema »Auf Zeit« wird bei Freeletics und CrossFit häufig eingesetzt. Du wählst eine Übungsabfolge oder gewisse Runden von Übungsabfolgen und absolvierst sie so schnell wie möglich. Dieses Schema nutzt also die Aufgabenorientierung: Die Aufgabe ist bekannt, doch wie lange die Durchführung dauern wird, weißt du nicht und hängt von deiner Fitness ab.

Allerdings ist dieses Schema auch mit einer gewissen Vorsicht zu genießen, denn es verführt leicht dazu, zu taktieren sowie schlampig zu trainieren. Zu gerne nämlich opfern Sportler beim »Auf Zeit«-Workout ihre Technik zugunsten der Schnelligkeit. Das ist aber ein absolutes »No Go«! Du musst beim Workout – ja generell beim Sport – jede Übung beziehungsweise jede Bewegung immer mit deiner besten, saubersten Technik ausführen! Und zwar aus zwei Gründen: um Verletzungen zu vermeiden und um Vergleichbarkeit zu erreichen.



### VERLETZUNGEN VERMEIDEN

Je besser die Technik ist, desto geringer das Verletzungsrisiko. Das ist Fakt! Um jederzeit technisch sauber »arbeiten« zu können, musst du deine Kraftausdauer trainieren. Nur wer über Kraftausdauer verfügt, gewährleistet, dass er die Technik selbst unter Vorermüdung nicht vernachlässigt. Dies erfordert einen starken Willen, Selbstkontrolle und Selbstbeherrschung. Denn du musst dich während eines Workouts zwingen, an deine Technik zu denken – das erfordert Selbstkontrolle – und nicht an deine Schnelligkeit – das erfordert Selbstbeherrschung! Problematisch wird es häufig, wenn mehrere Sportler gleichzeitig trainieren und jeder Erster, aber keiner Letzter sein will. Das ist verständlich, schadet aber dem langfristigen Trainingserfolg. Lass dich also nicht aus falschem Ehrgeiz auf einen Wettkampf in einer Disziplin ein, wenn du diese technisch noch nicht perfekt draufhast.

Denn erst wenn sich deine Technik durch stetes und gut durchdachtes Üben, auch unter Belastung, gefestigt hat, kannst du dich ganz auf eine schnelle Ausführung bei vielen Wiederholungen konzentrieren. Erst wenn es so weit ist, musst du dir über die Technik keine Gedanken mehr machen. Dies erfordert mitunter allerdings jahrelange Übung! Daran führt kein Weg vorbei – und es gibt auch keine Abkürzung! Hier sind Geduld und mentale Stärke gefragt. Wende das Schema »Auf Zeit« also nur auf Übungen an, die du technisch perfekt beherrschst. Ein Coach, der dich gut kennt, ist hier eine große Hilfe, denn er kann dir genau sagen, welche Übungen das sind.

## VERGLEICHBARKEIT ERREICHEN

Wenn du die Technik im Workout schleifen lässt und Wiederholungen nur irgendwie ausführst, bringst du dich um die Möglichkeit, dich mit deinen vorangegangenen eigenen Leistungen zu messen, sobald du das Workout wiederholst. Nur technisch saubere, standardisierte Wiederholungen erlauben eine objektive Vergleichbarkeit.

## PACEN

Wer ergebnisorientiert denkt, dem bieten sich zwei Möglichkeiten, mit dem Workout möglichst schnell fertig zu werden. Entweder gibt man von Anfang an 100 Prozent und versucht, diese 100 Prozent möglichst lange zu halten und sich durchzukämpfen, oder man taktiert.

Das Taktieren während eines Workouts nennt man Pacen. Gerade bei längeren Workouts lässt sich mit einer individuell angepassten Strategie einiges gewinnen. Sie kann dich etwa vor einer zu schnellen Übersäuerung der Muskulatur und dem damit verbundenen Leistungsabfall bewahren. Mehr dazu erfährst du im Abschnitt *Mindset einer Athletin* (siehe Seite 133–139). Die Gefahr, zu sehr zu pacen (siehe Seite 118), ist immer gegeben. Solltest du nach deinem Workout nicht geschafft sein, hast du

### TIPP

**Ich empfehle, Übungen für unterschiedliche Körperregionen immer abzuwechseln! Damit vermeidest du eine zu schnelle muskuläre Ermüdung und kannst länger Gas geben und die Intensität hoch halten!**



## EMPFEHLUNGEN FÜR DEIN TRAINING

**Du kannst so ziemlich alles auf Zeit machen. Stell dir eigene Workouts mit Quäl-dich!-Übungen zusammen und ergänze sie um Übungen, die du schon machst. Wähle drei bis fünf Übungen, mache Wiederholungszahlen, die dich herausfordern, und trainiere diese dann über drei bis fünf Runden so schnell du kannst.**

dich wahrscheinlich zu sehr gebremst. Gib dann das nächste Mal einfach mehr Gas! Probiere verschiedene Strategien aus und finde heraus, welche für dich persönlich die beste ist.

## WORKOUT-BEISPIEL

Das Workout »100 Burpees auf Zeit« ist ein sehr gutes Beispiel für dieses Schema. Der Name klingt schon schlimm, nicht nur wegen der offensichtlichen körperlichen Belastung, sondern auch wegen der mentalen Herausforderung, ganze 100 Wiederholungen durchstehen zu müssen. Eine Strategie könnte sein, eine konstante Geschwindigkeit anzuschlagen, die du über alle 100 Wiederholungen durchhalten kannst. Eine weitere Möglichkeit wäre es, Pausen einzuplanen, also etwa nach 25 Wiederholungen jeweils eine Pause einzulegen. Oder du folgst dem EMOM-Schema (siehe Seite 120) und nimmst dir vor, pro Minute zehn Burpees zu machen und den Rest der Zeit zu pausieren. Wie du siehst, gibt es viele Wege, mit einem Workout umzugehen. Je mehr verschiedene Strategien du testest, desto besser wird dein Gefühl dafür werden, wie du ein Workout angehen kannst. Mein Rat: Probiere viele verschiedene Strategien aus! Jeder Athlet ist anders, und jeder muss für sich persönlich den Weg finden, der ihn zum Erfolg führt. Dabei hilft nur ausprobieren, auch wenn es mal danebengehen kann. Übrigens: Gerade auch aus Rückschlägen lässt sich viel lernen!



# MINDSET EINER ATHLETIN

**Wie motiviert sich ein Sportler, wenn es vor und während eines Wettkampfs ans Eingemachte geht? Wie überwindet man seinen inneren Schweinehund? Und wie verhindert man aufzugeben? Hier einige Antworten auf quälende Fragen.**

Damit du noch besser nachvollziehen kannst, wozu die ganze Quälerei überhaupt gut sein soll, bekommst du auf den folgenden Seiten einen Einblick in das Mindset einer Athletin. Jessica war so nett, ihre ganz persönlichen Erfahrungen, Gedanken und Erlebnisse während einer extrem harten Trainingswoche aufzuschreiben. Du wirst auf viele Punkte stoßen, die wir auch in diesem Buch angesprochen haben. Jessicas Bericht wird dir Strategien aufzeigen, mit deren Hilfe man als Sportlerin oder Sportler auch extrem anspruchsvolle Workouts meistern kann. Da es zu weit geführt hätte, auf das gesamte Trainingspensum einzugehen, hat Jessica die Ruder-Workouts speziell hervorgehoben.

Dein Mindset und deine Einstellung sind enorm wichtig für deinen Erfolg. Freust du dich auf das Training oder den Wettkampf? Willst du gute Leistungen bringen? Alles beginnt schon mit der Einstellung, mit der du das Sportstudio betrittst. Du kannst im Training oder im Wettkampf nur Höchstleistungen bringen, wenn du positiv motiviert und aufnahmefähig bist. Wie sollst du dich zu guten Leistungen aufschwingen, wenn du unausgeschlafen im Studio stehst? Ganz klar, dass niemand jeden Tag total happy und 100 Prozent motiviert im Training erscheint, doch sollten solche Tage überwiegen. Auch ein mäßiges Training muss kein Verlust sein, denn aus Fehlern kann man sehr viel lernen. Das ist wieder eine Frage der persönlichen Einstellung: Ärgerst du dich nur über dein schlechtes Training, oder nimmst du dir vor, es das nächste Mal besser zu machen. Du musst es schaffen, aus deinen Fehlern zu lernen und sie zu nutzen. Es geht hier also um deine ganz persönliche Einstellung. Diese kann nur bedingt von außen beeinflusst werden. Die intrinsische Motivation ist der extrin-

sischen weit überlegen. Denk also darüber nach, warum dir dein Training so wichtig ist. Was willst du erreichen? Warum gehst du jeden Tag zum Sport? Warum quälst du dich? Was ist dein Ziel? Warum gehst du es nicht entspannter an, sondern immer bis an deine Grenze? Je stärker deine Motivation und dein Mindset sind, desto größer werden deine sportlichen Erfolge sein. Durch deine Einstellung bestimmst du darüber, wie dein Training oder dein Wettkampf verläuft. Erkundige dich nach den Mindsets anderer Athletinnen und Athleten. Lässt sich ihr »Warum« auch auf deins übertragen?

## EIN GEDANKE VON JESSICA DAZU

Wer mehrmals täglich trainiert, muss sich immer wieder gut motivieren können. Mir hilft dabei mein Trainingsumfeld. Ich gehe total gerne zum Sport, weil ich dort meine Freunde treffe und mich immer darauf freue, mich so richtig auspowern zu können. Wenn ich im Studio bin, versuche ich die Zeit nicht zu verträdeln, sondern konzentriere mich auf die täglich wechselnde sportlichen Herausforderungen, die ich mir stelle. Hier arbeite ich nicht nur an Dingen, die ich schon kann, sondern lerne ständig Neues. Für mich gibt es keine schönere Motivation, als eine schwierige Aufgabe plötzlich zu meistern. Aus diesen Erfolgserlebnissen ziehe ich meine Kraft, um auch echt harte Übungen oder Workouts anzupacken und durchzustehen.

# HÖCHSTLEISTUNG! JETZT!

Viele ambitionierte Athleten kennen das: Irgendwann stagniert die Leistung. Es ist keine Entwicklung mehr erkennbar. Absoluter Stillstand. Das kann ganz schön frustrierend sein, aber es gibt einen Ausweg: Quäl dich!

Um dein Leistungslevel zu steigern, musst du deine eigenen Grenzen überwinden, erweitern und abermals überwinden.

Bist du bereit, dich dieser Herausforderung zu stellen?

-  Bewältige vielfältige Übungen, die sowohl physisch als auch psychisch stabiler und stärker machen.
-  Teste (Selbst-)Motivationsstrategien, mit denen du deine mentalen Blockaden durchbrechen kannst.
-  Lerne Trainings-Schemata kennen, die für immer neue Motivation und Abwechslung sorgen.
-  Finde heraus, wie sich sportlicher Kampfgeist und Disziplin auf den Alltag übertragen lassen.
-  Erfahre, wie sich Profis aus dem Leistungssport zu absoluten Höchstleistungen anspornen.

WG 464 Fitness  
ISBN 978-3-8338-5640-2



9 783833 856402



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**