

PEAK POWER

J. Reis mit 4,4% Körperfett

JÜRGEN REIS

Der Nachfolger des Fitness-Bestsellers
DAS PEAK-PRINZIP

**Optimale Kraft- und Muskelentwicklung
Gezielte Fettverbrennung und Top-Fitness
Mentale Geheimwaffen**

2. AUFLAGE



JÜRGEN REIS

PEAK POWER

Optimale Kraft- und Muskelentwicklung

Gezielte Fettverbrennung und Top-Fitness

Mentale Geheimwaffen

© 2005–2006, consolution.at publishing und Jürgen Reis

Zweite Auflage, Dezember 2006

Erste Auflage, September 2006

Alle Rechte vorbehalten.

Jegliche Veröffentlichung, Vervielfältigung, Speicherung oder Weiterverbreitung in Medien als Ganzes oder in Teilen bedarf der schriftlichen Genehmigung von Jürgen Reis.

ISBN10 3-950-21350-3

ISBN13 978-3-9502135-0-8

printed in Austria

Verlag consolution.at publishing

Steggasse 2

A-6850 Dornbirn

Telefon +43 5572 20 38 29

info@consolution.at

WWW.CONSOLUTION.AT

Im Team der juergenreis.com waren an der Recherche und Ausarbeitung der Inhalte von Peak Power beteiligt: Dipl. Päd. BA IS&T Niels Karwen, Dipl. FH Sonja Walper, Dipl. PT Mirjam Moosburger, Mag. FH Sebastian Nagel, Manuel Slappnig, Isabell Linke, Carolin Klöpfer

Lektorat: Maria Luise Graziadei

Gestaltung: Sebastian Nagel · WWW.GESTALTUNGSSACHE.AT

Fotos: Sebastian Nagel, Georg Schantl, Klaus Fengler (Seite 72), Martin Schlageter (Kletterbild Titelseite), Niels Karwen, Archiv Bettina Schöpf, Archiv Christoph Bucher, Archiv Clarence Bass, Archiv Alwin Bauer

Alle Abbildungen: **Jürgen Reis**, außer bei Interviews sowie Seite 180

Mit freundlicher Unterstützung von

hofledruck



alpinsports.com

bolle

Besuchen Sie uns im Internet unter WWW.JUERGENREIS.COM

Danke!

Ich widme dieses Buch meiner Familie. In einem solch idealen Umfeld leben und sich entfalten zu dürfen, ist für mich weder selbstverständlich noch Zufall. Ihr *alle* gehört zu den Menschen, die tagtäglich ihr Bestes geben und so diese Welt einfach zu einem lebenswerteren Ort machen.

Julius, Fredy, Werner, Rudi, Marc, Doris, Andi, Manuel, Hanno, Erwin, Alwin, Betti, Jan, Josef, Vini, Bertram, Klaus, Winni, Jürgen, Walter, Reini, Benny, Kurt, Robert, Lukas, Macky, Michi, Mike, Angy, Martin, Konrad, Heinz, Georg und Familie Köb! Ich weiß, ich bin oft ein ungemütlicher Zeitgenosse. Danke für die Energie und die Unterstützung! Gerade ein Einzelsportler ist nur so stark wie das Team hinter ihm, das einfach ohne Wenn und Aber am selben Strick zieht. *Jeder* Trainingstag ist auch dank Eurer Unterstützung ein echtes Geschenk für mich!

Niels, Sonja, Mirjam, Sebastian, Manuel, Isa, Carolin und Marlies. Ein Buch gemeinsam zu schreiben, macht einfach *mehr* aus den Inspirationen und Ideen eines Einzelnen. Dass wahrer *Flow* nichts mit Sport zu tun hat, habt Ihr mir immer wieder bewiesen. Es war mir eine echte Ehre mit Euch gemeinsam *Peak Power* zu dem zu machen, was es nun ist: Die Verwirklichung eines *intensiven* Traums!

Ein wichtiger Hinweis für Ihre Gesundheit



Jede Anwendung der auf den folgenden Seiten beschriebenen Übungsempfehlungen erfolgt auf eigenes Risiko des Lesers. Die Informationen in diesem Buch richten sich an Personen mit einer guten körperlichen Verfassung. Sollten Sie gesundheitliche Probleme haben – egal welcher Art –, lassen Sie sich auf jeden Fall von Ihrem Arzt beraten, *bevor* Sie mit dem Trainingprogramm und /oder einer neuen Ernährungsform beginnen. Auch wenn Sie aktuell keine bekannten Beschwerden haben, empfehle ich generell einen Arztbesuch, bevor Sie größere Umstellungen Ihres Lifestyles vornehmen.

Liebe Leserinnen, werte Wissenschaftler!

Zur leichteren Lesbarkeit und besseren Verständlichkeit habe ich im gesamten Buch auf die Nachsilben »-In« und »-Innen« zu Gunsten einer möglichst geschlechtsneutralen Schreibweise verzichtet. Weiters habe ich auch auf die wissenschaftliche Form des Zitierens verzichtet. Quellenangaben finden Sie auf Seite 208.

Symbolerklärung

Natürlich habe ich auch *Peak Power* mit unterstützenden Symbolen versehen. Nicht nur für alle, die dieses bewährte System aus dem *Peak-Prinzip* bereits kennen: Auch als Neueinsteiger finden Sie so mit Sicherheit noch schneller und gezielter genau die Informationen, die Sie suchen!

Das ist wichtig

Elementare Grundregeln, die unbedingt zu beachten sind!



Wählen Sie Ihren Weg

Finden Sie Ihren individuellen Weg!



Profi-Tipp

aus dem Leistungssport. Meist speziell für fortgeschrittene Leser und »Insider«



Jürgens Trick-Kiste

Praxistipps aus Training und Lifestyle von Jürgen Reis



Achtung Falle

Warnung vor häufig gemachten Fehlern und Trugschlüssen



Anekdote

Geschichten, die das Leben schrieb – das Salz in der Suppe von *Peak Power*



Box (neu in Peak Power)

Besonders elementare Inhalte sind zur Übersicht hervorgehoben.

Ein Live-Einstieg in die Peakwelt!

Papier ist geduldig – Sie nicht? Da Sie im Moment vermutlich hoch motiviert und neugierig dieses Buch in den Händen halten, will ich Sie nicht länger auf die Folter spannen. An Stelle einer anspruchsvollen Ansprache und vielen Seiten Ankündigungen, haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder direkt zum Inhaltsverzeichnis weiter zu blättern, oder das folgende Interview zu lesen. Ich empfehle Ihnen Letzteres. Als sehr engagierter Mitschreiber im Autorenteam war Niels Karwen, gerade in der Endphase von *Peak Power*, maßgeblich an diesem Projekt beteiligt. Er hakte nach und ich antwortete auf Fragen, die ich *nicht* selbst ausgesucht hatte. So lernen Sie mich, Jürgen Reis, hier aus der Perspektive eines anderen Sportbegeisterten kennen. Ungewohnt auch für mich, aber unterhaltsam und informativ, wie ich meine. Bei der weiteren Lektüre meines Nachfolgewerks zum *Peak-Prinzip*, wünsche ich Ihnen viel Spaß und vor allem leidenschaftliches *Feuer* bei der Umsetzung meiner neuen Strategien und Erkenntnisse! Ich bin absolut überzeugt, dass dieses Buch Ihnen eine hilfreiche Stütze zum Erreichen Ihrer sportlichen Ziele sein wird!

Mit den besten Wünschen für Ihren persönlichen und sportlichen Erfolg,



Interview mit Jürgen Reis im Mai 2006

Hallo Krieger, waren die ersten Worte, die mir Jürgen mit strahlendem Lächeln entgegen rief, als ich ihn bei meiner Ankunft am Bahnhof von Dornbirn in einem Zeitungskiosk überraschte. Obwohl ich meine kriegerischen Seiten schon vor längerer Zeit abgelegt hatte, fühlte ich mich geschmeichelt. Jetzt, kurz vor Geburt des zweiten Babies, *Peak Power*, spürte ich Jürgens Motivation und seine Freude auf den Abschluss der Arbeiten zu diesem Buch. Ich wusste, was er mit der Begrüßung meinte: Jeder neue Abschnitt in einer sportlichen und persönlichen Entwicklung beinhaltet ein Ritual. Spannung aufbauen, sich Mut zusprechen, das Ziel in den Fokus bekommen und Anlauf nehmen für *den* Sprung in den nächsten Level: Mit dieser Grußformel holte er mich ins Boot, und als wir nach meinem Einchecken ins Hotel zu diesem Interview zusammen saßen, waren meine rhetorischen Klängen gewetzt! Ich war bereit, den Löwen aus Vorarlberg (Löwe ist meines Erachtens nicht zu Unrecht sein Sternzeichen) zu jagen! Ob er sich jagen ließ, lesen Sie hier.

Ein Kletterer mit 55 kg Leichtgewicht schreibt sein zweites Buch zum Thema Bodybuilding und Kraftsport: Wie hat die Bodybuilding-Welt auf das Peak-Prinzip reagiert? Hätten die Jungs nicht 55er Arme cooler gefunden?

Ich war schon überwältigt vom sagenhaft positiven Feedback, das ich auch aus den Reihen der Bodybuilder erhielt. Vom Einsteiger, den die Vollständigkeit des Buches ansprach, bis zum festgefahrenen *alten Hasen*, der schon alles probiert hatte! Es scheint, als hätte ich mein Ziel, alle brennenden Fragen der Szene leicht verständlich und kompakt hinüberzubringen, wohl erfolgreich erreicht. Zu den Armen kann ich nur sagen: Ich weiß, dass einige Athleten im Kraftsport mich als Langhantel für Bizepscurls benutzen könnten (*lacht*). Aber bislang hat keiner Bedarf an einer lebenden Hantel gezeigt! Nicht als unerreichbares 110 kg-Monster zu erscheinen, war, so denke ich, genau das, was das *Peak-Prinzip* so erfolgreich gemacht hat. Authentisch bei dem zu bleiben, was ich bin. Die Leser haben schnell verstanden, dass für mich das *Verhältnis* Kraft und Körpergewicht optimal sein soll. Zudem erkennen offenbar zunehmend viele Kraftsportler das Ideal *leicht und stark* auch in den Vorzügen für Gesundheit und Erscheinung an! Ich wäre als Verfasser eines Buches für Bodybuilder und Kraftsportler vor zehn Jahren vermutlich noch nicht auf diese Akzeptanz gestoßen!

Das Komplettsystem hast du mit dem ersten Buch abgeliefert: Warum meinst du, dass wir noch einen Nachfolger brauchen? Erwartet uns eine Trilogie wie Starwars, die dann irgendwann zu einem Sechsteiler aufgeblasen wird?

Klar will ich der George Lucas der Kraftsportliteratur werden, auch wenn sich das nach viel Arbeit und endlosen Autogrammstunden anhört (*lacht*)! – Nein, Scherz beiseite: *Das Peak-Prinzip* beschrieb und erklärte vor allem die *Peak-Phase* und die konkreten Aufbauzyklen der Wochen davor. Also den Zeitraum der Wettkampfvorbereitung, bis zur großen Stunde der Spitzenleistung selbst! Nachdem ich mit dem Buch und meiner eigenen *Peak-Phase* abgeschlossen hatte, merkte ich in der *Off-Season* selbst, dass da noch etwas fehlte. Das ganze Jahr konnte unmöglich aus *Peak-Phasen* oder akribisch verfolgten Aufbauzyklen bestehen.

**Es geht weiter im Buch,
erhältlich unter www.peak-prinzip.com !**



INHALT

Ein Live-Einstieg in die Peakwelt!	8
Interview mit Jürgen Reis im Mai 2006	9
INHALT	15
Ein Vorwort aus dem Land der Pharaonen	19
Peak-Wörterbuch	20
OPTIMALE KRAFT- UND MUSKELENTWICKLUNG	28
Stark werden, nicht müde!	29
Der Denkfehler: Den Muskel reizen, nicht die Reserven!	29
Grundregel für den Aufbau jedes Krafttrainings	29
Sauber ausführen, schwerer trainieren!	31
3 × 8 – Die Formel für optimale Kraft- und Muskelentwicklung!	33
So oft wie möglich – so frisch als möglich!	33
Fühlen ist besser als sehen!	34
Die Kardiolösung	35
20% mehr Power in einem Atemzug	37
Von der Nase über den Bauch in die Arme	37
Stimmt die Atemtechnik – folgt die Power!	39
Die optimale Pause für Topleistungen	41
Qualität der Ausführung als Maßstab für perfekte Satzpausen	42
Hören Sie auf einen weisen Freund: Die eigene, innere Uhr!	42
Training mit dem eigenen Körpergewicht	45
Wenn kein Gym in der Nähe ist	45
Alles »ohne«-Übungen, die Sie wirklich stark machen	45
Achtung, Neuland! Wie ich Verletzungen vermeide	46
The Top Four – die großen vier Übungen	47
Interview: Weltcup-Athlet Christoph Bucher	51
Breite Schultern, breites Kreuz, knallharter Sixpack!	54
Noch zwei »Profi-Exoten«	57
Kettlebells – eine russische Geheimwaffe für pure Kraft!	58
Interview: Weltcup-Sieger Valentin Tschebukow	60
Trainingspläne	63
Wochenplan für Einsteiger	64
Wochenplan für Fortgeschrittene	65

DIE PERFEKTE OFF-SEASON	66
Die hohe Schule der Kraftsporternährung	67
Trainingsrekorde zählen statt Kalorien	68
Wählen Sie echte Lebensmittel	69
Kinder... sie berechnen nicht was sie tun!	70
Interview: Weltcupsieger Andreas Bindhammer	71
Abwechslung bringt den Körper zum Wachsen	75
Wenn das Neuland ruft	75
Gewünschte Nebenwirkungen	76
Fühlen wie ein Kind, trainieren wie ein Mann!	77
Per Nachbeben in die Welt der extremen Frühsportler	77
Off-Season 2006: Auf Schatzsuche in Ägypten	78
Off-Season 2004 zum Weltcup-Peak – zurück in die Zukunft	79
Training bei Krankheit	79
Fieber – Grippe – Schmerztablette?	80
Krafttraining für Frauen	83
Interview: Europameisterin Bettina Schöpf	83
GEZIELTE FETTVERBRENNUNG BEI GLEICHZEITIGEM MUSKELAUFBAU	88
No-Fat-Way zur perfekten Bauchmuskulatur	89
Bruce Lee – Wege eines wahren Kämpfers	89
Bauchmuskeln verstecken sich gern!	89
Mein »Kletterbauch«	91
Weg mit dem Fett – worauf kommt es an?	92
Der Weg zum Qualitätsmuskelkörper!	92
Des Rätsels Lösung	94
Wie verbrenne ich Fett?	95
Ernährung oder Training?	96
Hot Iron oder Hot Stepper?	97
Muskulatur verbrennt auch in Ruhe Körperfett	102
Brandheiße ZigZag-Ernährungsstrategien	103
Ihr genetisches Körperfett-Optimum	103
Das Trennkostprinzip der Peak-Ernährung	103
Kalorienbilanz und Low-Carb-Tage – entscheidende Faktoren!	104
Der einzig wahre Weg zu mehr Muskeln und weniger Fett!	106
Die Kämpfer-Diät: fit und schlank durch den Tag	106
»Kämpfer sehen besser aus!«	107
Mit ZigZag durch die Kämpfer-Woche	109
Training mit möglichst leerem Magen ist ideal!	109

Snacks rund ums Training – bei der Kämpfer-Diät ein Muss!	109
Mahlzeitentiming aus dem Bauch heraus – Kämpfer-Alltag!	111
Der Wechsel ist entscheidend!	111
Fremdsteuerung und gesellschaftliche Verpflichtungen	112
Praxis: Peak-Ernährung und Kämpfer-Diät	113
Nahrungsmitteltipps aus meiner Low-Bodyfat-Trickkiste	113
Keine 4,4 % mehr?	116
TOP FITNESS	120
Stretching	121
Warum Spagat?	124
Pausenlos stärker werden?	126
Richtig trainieren heißt richtig erholen	126
Wohin mit den Hummeln	127
Gut, besser, Wellness	127
Gut nachgedehnt ist besser vorbereitet	128
Austricksen führt zu Eigentoren!	128
Viel Schlaf, weniger schlaff: so einfach ist das!?	130
Neun Stunden oder fünf?	130
Zweckgebundenes Schlafwandeln – die Zusatzdisziplin?	131
Peak-Log – perfekt am PC organisiert!	134
Buchhaltung als »Kann« – nicht als »Muss«!	134
Alle Vorzüge der digitalen Welt!	135
SUPPLEMENTE	136
Willkommen Peak Ein- und Aufsteiger	136
Sichere, günstige und wirksame Supplemente für den Start!	137
Supermarkt, die schnelle Quelle	138
For Professionals – der nächste Level!	139
Aller guten Dinge... Drei neue Supplemente	140
Sicher ist sicher!	141
PROFITIPPS	142
Neue Wege – Geheimitipp Kinesiologie	142
Topform in 24 Stunden	145
Der Vortag	146
Der Fotosession-Tag	147
Je später, desto besser!	149
CPK-Blutwert-Messung	151

MENTALE GEHEIMWAFFEN	152
Das Best-Of hocheffektiver Techniken	153
Ziele formulieren, setzen und erreichen	153
Babyschritte zum Ziel	158
System und Plan	159
Fortschritt erkennen	165
Körperspannung	166
Atemmeditation	168
Der Power-Jump in den Tag	171
Körpergefühl	171
Urlaub	172
Trainingslager	175
Trainingspartner	177
Öffentliche Erfolge als Bestärkung	181
Durchhalten	182
Der mentale Weg zum »Mini-Peak«!	184
Nach dem Peak	189
Eigenlob und aktive Denkweise	190
Verankern und persönliche »Power-On-Knöpfe«	195
Optimaler Lifestyle für Ihre Lebensziele	196
Die großen Schritte zum Erfolg	197
Business – Fit in Beruf und Alltag	197
Ein Leben lang motiviert	202
Interview: Weltcupsieger Marc Girardelli	202
 ANHANG	 206
Mein Off-Season-Wochenplan	206
Trainingstag: Off-Season Winter 2005/06	207
Ruhetag: Off-Season Winter 2005/06	207
Quellennachweis	208
Das Peak-Prinzip	210
Die neue Dimension des Kraftsports!	210
Besuchen Sie WWW.PEAK-PRINZIP.COM !	211
Zeit für Peak Power!	212
Der Autor – Facts!	214

Ein Vorwort aus dem Land der Pharaonen

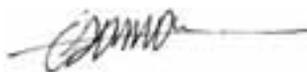
Ich lernte Jürgen Reis kennen, als er im Urlaub in meiner Heimat Ägypten war. Fast täglich trainierte er in meinem Studio und beobachtete sehr aufmerksam und neugierig meine Krafttrainings. Immer auf der Suche nach neuen Ideen stellte er mir viele Fragen zu meinem Training, meiner Ernährung und meiner Motivation. An seinem letzten Urlaubstag erzählte er mir von *Peak Power*. Er bat mich, einige Worte über das Buch zu schreiben und das mache ich an dieser Stelle sehr gerne.

Jürgen Reis ist der am besten trainierte Athlet, den ich in meinen 16 Jahren als professioneller, international konkurrierender Bodybuilder und Kraftsportler getroffen habe. Sogar während seiner *Off-Season* weist sein Körper im »Bruce-Lee-Stil« sensationell entwickelte, rasiermesserscharf definierte Muskeln von höchster Qualität auf. Intensive Power-Workouts kombiniert mit perfekter Körperbeherrschung und Flexibilität, ergänzt durch ein dosiertes Kardio-Training – das ist sein Weg.

Jürgens eigene Erfahrungen und sein umfangreiches Wissen in den Bereichen Training, Ernährung und Mental Power machen ihn zu einer sprudelnden Quelle. Perfekt für jeden der mit dem Ziel trainiert, seinen eigenen *Peak-Körper* zu entwickeln!

In diesem Buch finden Sie alle Methoden und Geheimtipps, die aus Jürgen einen für seine Sportart ideal gebauten Athleten gemacht haben. Denn genau so übersetzt er für sich den Begriff Bodybuilding. Ganz gleich, wie Sie sich persönlich Ihren perfekten Körper vorstellen – ob kräftig, oder stark, fit und ausdefiniert wie Jürgen: Dieses Buch zeigt Ihnen den richtigen Weg! Aber Vorsicht: Es ist garantiert die falsche Lektüre für Jammerlappen!

Peak Power wurde für alle echten Sportler und Vollblut-Athleten geschrieben. Für alle, die ihr persönliches Potenzial und ihre Fähigkeiten voll ausschöpfen wollen! Geben Sie Ihr Bestes!



Osama Abedalroof Ghoniem
 Professioneller Bodybuilder

- 6. Platz World Championship 2000 (Niederlande)
- 6. Platz Mediterranean Sea Championship 2004 (Ägypten)
- Dreifacher Schwergewichtsmeister 1992, 1993 und 1995 (Ägypten)

Peak-Wörterbuch

Es folgt eine kurze Beschreibung der wichtigsten Begriffe und Abkürzungen: Als Erinnerung für Leser des *Peak-Prinzips* und als Verständnishilfe für alle Neueinsteiger in die Peak-Welt.

Training und Wachstum

A-Tag

An einem A-Tag trainieren Sie Ihre Hauptdisziplin: Sind Sie Schwimmer, dann schwimmen Sie Ihre Wettkampfstrecke, als Boxer boxen Sie im Sparring und wenn Sie in erster Linie Bodybuilder sind, trainieren Sie mit Gewichten Grundübungen. Was mache ich? Weltcuptouren klettern natürlich!

B-Tag

Der so genannte B-Tag ist die unterstützende Hauptkomponente zu Ihrer Wettkampfdisziplin. Als Sprinter wären dies z.B. Kurzsprints und Fersenlauf oder Starts. Der reine Kraftsportler nimmt sich an diesem Tag konzentriert einzelne Muskelpartien vor, während ein Wellenreiter das Aufsteigen auf das Brett in Form von dynamischen Liegestützen absolviert oder Kraulsprints durchführt. Mein B-Tag beinhaltet primär sehr schwere Einzelpassagen von Weltcuptouren (Boulder).

C-Tag

An diesem Tag trainieren Sie eine weitere, besonders wichtige Komponente für *Ihre* A-Disziplin. Für einen Sprinter wären dies möglicherweise Kniebeugen und für den Bodybuilder die Gegenspieler zu den am B-Tag trainierten Muskeln. Bei mir bilden Laktazide Kraftausdauerbelastungen die C-Komponente. Gemeinsam mit meinen Maximalkraftsteigerungen aus den B-Tagen erhöht sich so natürlich mein Gesamtniveau für den Hauptfokus: Schwere(re) Weltcuptouren!

CK-Wert (CPK)

**Es geht weiter im Buch,
erhältlich unter www.peak-prinzip.com !**

OPTIMALE KRAFT- UND MUSKELENTWICKLUNG

Egal ob Einsteiger oder Vollprofi! Ich garantiere: Dieses Kapitel bietet Ihnen neue Einsichten und Ideen für Ihr nächstes Workout. Es eröffnet deshalb *Peak Power* weil es natürlich auch das Zentrum Ihres Fokus bilden soll. Ich denke, wir sind uns einig: Richtiges, hartes Training war schon immer der Weg zum Erfolg und wird dies garantiert auch bleiben.

Ich habe dieses Kapitel in **vier** Teile aufgegliedert:

1. Als Einstieg neue und grundlegende Gesetze des Trainings zu wahrer **Kraft!**
2. Die richtige **Atmung** ist nicht nur für Kampfsportler elementar. Eine neue und hocheffektive Atemtechnik verschafft Ihnen eine sofortige Leistungssteigerung.
3. Bevor Sie ins nächste Workout starten: die richtige **Satzpause** bildet natürlich ebenfalls ein wesentliches Kriterium Ihrer Fortschritte.
4. **Neue Übungen** und **Trainingspläne** für Einsteiger und Fortgeschrittene bilden den krönenden Abschluss. Lassen Sie sich überraschen! Hoch effektives und knallhartes Krafttraining ohne Hanteln und Maschinen...
Es geht – und wie!

Als weitere Highlights werden in diesem Kapitel außerdem gleich zwei ehemalige Weltcupprofis ihren jahrzehntelangen Wissensschatz mit uns teilen!

Stark werden, nicht müde!

»Hallo Jürgen, ich habe vor acht Monaten mit dem Bodybuilding angefangen. Ich bin 17 Jahre alt, und zähle eher zu den Leichtgewichtigen unter meinen Freunden. Genau deshalb habe ich mich entschlossen, Muskeln aufzubauen. In den ersten vier Monaten habe ich zwar schon merkbar an Stärke und auch etwas an Muskulatur zugelegt, aber egal wie hart und lange ich trainiere, jetzt geht es nicht mehr weiter. Ich nehme ausreichend Eiweiß und Kalorien zu mir. Auch achte ich darauf, dass für alle Nährstoffe gesorgt ist. Aber ob ich nun mehr oder weniger esse, ich stecke schon ewig fest. Ich denke, dass es nicht am Training liegt, denn ich bin fünf mal die Woche im Gym, trainiere jeweils 90 Minuten und habe von Supersätzen über Stripsätzen bis hin zu Maximalkraftübungen alles dabei, um meinen Muskeln das Wachsen zu befehlen. Was mache ich falsch!?!«

So oder ähnlich steht es in vielen der bei mir seit Erscheinen des *Peak-Prinzips* eingehenden Mails zum Thema Kraft- und Muskelaufbau. Ermüdete, an den Grenzen der Motivation angelangte Einsteiger, aber auch Fortgeschrittene und Profis klagen ihr Leid über Stagnation oder gar Rückschritte. Wie kommt das? Eigentlich ist in jeder Bodybuilding-Zeitschrift mindestens ein Artikel diesem Thema gewidmet, in dem den Ratsuchenden *schnell* zum gewünschten Erfolg verholfen werden soll. Auch mangelt es nicht am Angebot an Ernährungszusätzen, Weight-Gainern und aktivierenden Super-Turbos, um *alles* aus sich herauszuholen. Aber das ist der Punkt! Die meisten dieser Kraftsportler holen alles aus sich *heraus*. Am folgenden Tag glauben Sie dann, alles in Ihnen wäre schon wieder zum Abruf bereit, um es aufs Neue *herauszuholen*.

Der Denkfehler: Den Muskel reizen, nicht die Reserven!

Das Muskel- und Kraftwachstum wird im Wesentlichen davon beeinflusst, mit welcher *Intensität* Sie Ihre Übungen durchführen. Nicht die 273. Wiederholung und der 17. Satz sind von größter Intensität, sondern die Sätze im *voll* erhaltenen, also *starken* Zustand! Wo soll denn die Kraft herkommen, wenn quasi jede einzelne Faser Ihrer Muskeln schon völlig platt und übersäuert ist? Wenn Ihnen Kraft- und Muskelaufbau am wichtigsten sind, dann gewähren Sie diesen auch die Priorität im Workout. Halten Sie sich an die von mir empfohlene Reihenfolge und absolvieren Sie es so, dass es sie *stark* macht, und nicht *müde*!

**Es geht weiter im Buch,
erhältlich unter www.peak-prinzip.com !**



So oft wie möglich – so frisch als möglich!

Wenn wir uns im Revier der Athleten umschaun, bei denen es im Wesentlichen um Kraftentwicklung und leistungsfähige Muskulatur für Ihre A-Disziplin geht, wird es deutlich! Der amtierende Weltmeister im Sportklettern, Tomáš Mrázek, sagt einfach: »Klettere hart und klettere mehr«. Pavel Tsatsouline, Kraftsportautor und Ausbilder für militärische Spezialeinheiten meint, Sie sollten so *oft* wie möglich *und* so *frisch* wie möglich trainieren. Die Betonung des *und* kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Bei der Frage des richtigen Trainingsumfangs sind Sie stets einem Spagat ausgeliefert, den mein *System 3 × 8* sicher optimiert. Einerseits braucht der Muskel in regelmäßigen Abständen einen neuen stärkeren Reiz, um nicht zu stagnieren oder sich gar zurück zu bilden. Andererseits muss er vollständig erholt in das nächste Training gehen, damit der neue, stärkere Muskelreiz überhaupt zu erbringen ist.



Hier wird deutlich, warum ein Workout zum Muskel- und Kraftaufbau *einfach*, *kurz* und *hart* zu sein hat. Laugen Sie Ihren Muskel nicht aus, um dadurch lediglich die Regenerationszeit zu verlängern und seltener zu trainieren. *Kurze* Trainingseinheiten und schnelle aber *vollständige* Regeneration ermöglichen es Ihnen, die Zeit-



spanne von einer Superkompensation zur nächsten zu verkürzen! Jeder Trainingsreiz, den Sie mit hoher *Qualität*, also *Intensität*, setzen können, bedeutet einen weiteren Schritt zu Wachstum und Stärkung über das bisher vorhandene Leistungsniveau hinaus. Und genau das wollen Sie doch, oder?

Nur so ist es schließlich auch erklärbar, dass das bulgarische Ringerteam *sechs* mal in der Woche Kreuzheben auf dem Trainingsplan hat. Ohne Komprimierung des Trainingsvolumens und Optimierung der Regeneration wäre dies kaum denkbar!



Fehlt Ihnen hier noch etwas? Mehr zur *optimalen Satzpause* folgt, wie schon in der Einleitung erwähnt, auf Seite 41.

Fühlen ist besser als sehen!

Sie haben nun erfahren, dass Kraft, Kontrolle und Intensität stark von der Technik und der Planung des Trainingsablaufs abhängig sind. Woher wollen Sie aber wissen, ob Sie wirklich Kontrolle über Ihre Muskulatur haben, ob Sie Reserven angreifen oder gar den angestrebten Muskel mit Ihren Übungen erreichen?

**Es geht weiter im Buch,
erhältlich unter www.peak-prinzip.com!**

20% mehr Power in einem Atemzug

»Die Lungen sind das Reservoir der Luft, und die Luft ist der Herr der Stärke.

Wer ein Meister der Stärke sein will, muss zuerst ein Meister seiner Atmung sein!«

— Jui Meng, Shaolin Mönch

Atme! Atme! Die in dramatischen Filmszenen gerne benutzte Aufforderung weist auf eine zunächst banal erscheinende Realität für fast alle Lebensformen auf unserem Planeten hin: Ohne Atmung geht nach kurzer Zeit *gar nichts* mehr.

Um so verwunderlicher erscheint es dann doch, dass in einer so körperbetonten Sportart wie dem Bodybuilding der Atmung ein dermaßen geringer Stellenwert eingeräumt wird. Allenfalls der Hinweis, während der aktiven Bewegungsphase auszutreten und beim Ablassen des Gewichtes einzuatmen, gehört zu den Standardregeln im Gym. Haben auch Sie bisher an diesem »heiligen Gral« aus Ihren Trainingsanfängen festgehalten? Sie sind damit in guter Gesellschaft. Fast täglich beobachte ich sogar fortgeschrittene Kraftsportler mit dieser *schwachen* Atemtechnik! Die gute Nachricht: Genau dann trifft die Überschrift dieses Abschnitts für Sie zu 100% zu. Lesen Sie die folgenden Zeilen sorgfältig, oder wollen Sie sich mindestens 20% *mehr* Kraft entgehen lassen?



**Es geht weiter im Buch,
erhältlich unter www.peak-prinzip.com !**



Training mit dem eigenen Körpergewicht

Sie stecken nach dem mehrmonatigen, knallharten Eisentraining in einem hartnäckigen Trainingsplateau fest? Gerade das Schlagwort »Muskelqualität« – darunter verstehe ich rohe Kraft und auch deutlich sichtbare Zeichnungen zwischen den Muskelgruppen – ist nicht nur auf die Freibadsaison hin auch für Sie *das* Thema? Ich selbst, aber auch von mir gecoachte Athleten machen immer wieder dieselben Erfahrungen: *Einfach* mit dem eigenen Körpergewicht *zum nächsten Level* – es geht!

Wenn kein Gym in der Nähe ist

Natürlich trainiere ich als Leistungssportler mit Trainingsgeräten und Hanteln in allen erdenklichen Formen. Gerade als Kletterer habe ich selbst die Bedeutung *reiner Kraft* kennen gelernt. Und genau hier entdeckte ich immer wieder neue Wege! Wie ich die drei Hauptformen der Kraft: Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer auch außerhalb des Gym trainieren kann? Das eigene Körpergewicht ist der Schlüssel. Dieses Gewicht haben Sie immer dabei, und somit kann jeder Türrahmen, jeder Hausflur und jeder Fitnesspfad im Stadtwald zu einem Ort der Stärke werden. Das ist übrigens auch der Weg auf dem ich zu den Grundlagen meiner Form gelangte: Noch bevor ich als knapp 17-jähriger beschloss, mich dem Klettern voll zu widmen, war ich fast täglich im Fitnessparcours meiner Heimatstadt unterwegs. Ich trainierte damals fast ausschließlich mit meinem Körpergewicht. Dadurch war ich schon so stark geworden, dass ich sofort nach der ersten Trainingssaison im Klettersport den Titel des Landesmeisters mit nach Hause nehmen durfte! Und auch heute steigere ich mich permanent. Neugierig?



Alles »ohne«-Übungen, die Sie wirklich stark machen

Wovon spreche ich eigentlich? Nicht von Ausdauerzirkeltraining, endlosen Liegestütz-Marathons und Situps wie einst beim Grundschulturnen – ganz im Gegenteil! Machen Sie hochintensive Übungssätze mit dem, *was* Sie sind, *wo* Sie sind! Zu leicht? Das eigene Körpergewicht erscheint Ihnen zu gering, als dass man es damit zu Intensität bringen könnte? Sind Sie sich sicher? Nehmen wir ein durchschnittliches Körpergewicht von 75 kg als Basis: Wenn wir von diesen 75 kg einmal 5 kg Gewicht für die Arme selbst abziehen, kommen wir auf 70 kg. **Ich weiß nicht, in welchem Studio Sie trainieren!** Aber in meinem Studio enden die Kurzhanteln bei 60 kg. Bizepscurls mit 140 kg auf der Langhantel wird Ihr Studioinhaber nicht ganz zu Unrecht als Gefahr für Mensch und Fußboden ansehen! Einarmige Übungsausführungen machen aber genau diese doppelte Intensität möglich.



Wölfe im Schafspelz: Verbundübungen mit dem eigenen Körpergewicht

Aber das ist noch nicht alles. Dieser Trainingsansatz hat noch einige interessante Nebenwirkungen für Sie auf Lager: Dieses Training ist das völlige Gegenteil der vielleicht von Ihnen so geliebten Isolationsübungen! Hört sich das für Sie nach Abfällchen an? Ich garantiere Ihnen: es wird ein bedeutender Unterschied für Sie sein, ob Sie sich unter einer Langhantel über der Brust *aus* der letzten Wiederholung winden, oder ob Sie sich mit letzter Kraft *in* den Abschluss eines einarmigen Liegestützes bewegen. Der Unterschied besteht darin, dass Sie Körperspannung und Muskulatur während der gesamten Übung koordinieren müssen, um sie überhaupt zu bewältigen! Diese Abhängigkeit nahezu aller Muskulaturbereiche während der Übungen führt zu etwas, was an synergetische Effekte erinnert: die Kraft der verschiedenen Muskeln scheint sich zu verbinden. Deshalb auch der passende Name für diese Wölfe im Schafspelz: Verbundübungen!

Immer noch Zweifel? Ein einfacher, ungefährlicher Test: Gehen Sie in die Grundhaltung für einen Liegestütz und verlagern Sie das Körpergewicht langsam auf eine Seite, bis Sie sicher nur auf einer Hand ruhen. Bleiben Sie gerade? Na? Können Sie sich hinunterlassen und wieder hinaufdrücken? Sieht aus wie Bankdrücken gegen den Erdboden, aber fühlt sich anders an. Ich werde an späterer Stelle erklären, welche Geheimnisse Sie dazu bringen können, einarmige Liegestütze oder einbeinige Kniebeugen sauber auszuführen! Zuvor jedoch ein paar Hinweise in Bezug auf die extreme Belastung für den Organismus und den Umgang damit.

**Es geht weiter im Buch,
erhältlich unter www.peak-prinzip.com !**

Kettlebells – eine russische Geheimwaffe für pure Kraft!

Tja, nun gibt es wohl keine Ausrede mehr für trainingsfreie Tage bei Glatteis! Mit den vorgestellten Übungen sind Sie auf jeden Fall *immun* gegen Urlaubspausen, geschlossene Gyms und können sich sogar auf dem Balkon und im Garten vor dem Haus, eine kleine Trainingsecke einrichten. Eine Klimmzugstange, eine Bodenmatte und eine *Kettlebell* – ich garantiere: das *HIT-Heimstudio* ist vollständig! Sie wissen nicht, was eine Kettlebell ist? Dann gibt Ihnen Valentin Tschebukow jetzt einen Einblick in die rustikale Welt des osteuropäischen Kraftsports! Dort sind diese Elefanten-Piercings eine Multifunktions-Waffe für Rohkraft und komplexe Bewegungsabläufe! Sozusagen das Schweizer Offiziersmesser unter den Trainings-tools! Ich sage nur: »Sportlerherz, was willst du mehr?« und übergebe das Wort an einen Meister dieser unscheinbaren, aber hoch effektiven Kanonenkugeln!

Dynamisches, hochintensives Kettlebelltraining, hier der Swing, fordern jede Muskelfaser des Körpers bis ans absolute Limit!



Interview: Weltcup-Sieger Valentin Tschebrukow



Weltcup-Sieger im Ringen 1983 in Griechenland

Das Interview führte Jürgen Reis

Valentin, weshalb ist das Kettlebell-Training bei den Athleten in Russland so beliebt?

Ganz einfach: Es ist ein simples, aber höchst effektives Gerät. Das Potenzial der Kettlebell ist riesengroß. Gerade bei den Ringern war sie früher sehr beliebt, alle haben damit trainiert. Der Grund liegt darin, dass es ein sehr »kluges« Training ist. Du trainierst die allgemeine Kraft und Grundkondition, die Explosionskraft und die Koordination. Unter Explosionskraft verstehe ich einen starken Startimpuls, der dich in jeder Sportart schneller und somit *aggressiver* macht.

Vor allem aber ist es ein Training von Kopf bis Fuß. Die Anzahl der Übungen ist enorm. Du kannst mit der Kettlebell so viele Muskeln trainieren wie nicht einmal annähernd mit einem »normalen« Krafttraining.

Was ist der Hauptunterschied zwischen einem Krafttraining im Fitness-Studio und eben diesem berühmten Kettlebell-Training?

Der große Vorteil der Geräte in den Studios ist der geschützte Bewegungsablauf. Alles wird gestützt und du machst sichere Bewegungen. Der Nachteil ist, dass die Übungen isoliert sind. Das heißt, du trainierst nur eine Gruppe von Muskeln.

Die Handhabung der Kettlebell musst du zuerst lernen. Erst wenn du alles richtig machst, ist es möglich, mit einer meiner Übungen, wie zum Beispiel der »Swing-Übung«, bis zu 100 Muskelgruppen *gleichzeitig* zu trainieren. Der große Vorteil des Kettlebell-Trainings ist, dass nicht nur die Kraft, sondern auch die Koordination geschult wird. Gerade im Kraftsport ist das so genannte *koordinative Krafttraining* immer noch das effektivste.

Gibt es weitere Kettlebell-Übungen, die dem Hanteltraining haushoch überlegen sind?

Jede Kettlebell-Übung ist besser als Hanteltraining. Natürlich kannst du auch mit der Kettlebell ein isoliertes Training absolvieren, zum Beispiel im Sitzen nur für die Schultern oder den Bizeps. Doch das Potenzial ist enorm groß. Optimal ist ein Training erst dann, wenn du den *Kopf* mittrainierst und das umfasst eben auch die Koordination. Egal ob im Sport oder im Alltag, du brauchst *mehr* als reine Kraft. Wir benötigen das perfekte Zusammenspiel vieler Muskelgruppen. Das erreichst du nur mit dem *koordinativen Krafttraining* und dafür sind die Kettlebells das beste Gerät.

Stimmt es, dass man in Russland bei jedem Athleten eine Kettlebell auf seinem Balkon finden kann?

**Es geht weiter im Buch,
erhältlich unter www.peak-prinzip.com !**

DIE PERFEKTE OFF-SEASON

Im einleitenden Interview habe ich Ihnen versprochen: So wie ich im *Peak-Prinzip* die alles entscheidenden Peak-Wochen beschrieb, steht *Peak Power* für die *Off-Season*! Dieses Wort ist wohl das am häufigsten falsch interpretierte »Kunstwort« der modernen Sportwissenschaft. Sind manche Athleten in dieser *entscheidenden* Vorbereitungszeit ständig übertrainiert, genehmigen sich andere ein vollkommenes *Off* mit entsprechend beschwerlichem Weg zurück.

Dass es auch anders geht, zeige ich auch hier wieder in **vier** Unterkapiteln:

1. Ein Überblick über die wichtigsten **Ernährungsgrundsätze** – gerade in der *Off-Season* oft leider völlig falsch interpretiert und umgesetzt. Was ich von Massephasen halte? *Peak-Prinzip* Leser erahnen es wohl schon...
2. Nach einem **Interview** mit **Weltcupsieger Andreas Bindhammer** folgen natürlich auch zu Training, Urlaub und dem »Leben vor und nach dem *Peak*« einige tolle Ideen, die mehr **Abwechslung** in Ihre Workouts bringen!
3. Krank in der *Peak-Phase*? Auch bei von mir betreuten Athleten höchst selten der Fall. Doch gerade, wenn das Leistungsbarometer nicht ständig auf Anschlag steht, genehmigt sich mancher Körper auch einmal ein kleines *Off*. Der schnelle Weg zurück? Es geht oft leichter, sicherer und vor allem gesünder, als Sie glauben!
4. Richtiges, und effektives **Krafttraining für Frauen**? Wozu soll ich als Mann darüber schreiben? Hand aufs Herz, liebe Leserinnen: Sie würden mir ja doch nicht glauben. Aus diesem Grund habe ich eine besonders starke Frau eingeladen, einfach aus ihrer Sicht, in Form eines **Interviews**, darüber zu berichten. Die bei Redaktionsschluss **amtierende Europameisterin im Sportklettern, Bettina Schöpf!**

Die hohe Schule der Kraftsporternährung

Sie haben gerade wieder oder zum ersten Mal die Entscheidung getroffen, durch Krafttraining zu einem starken Körper, ausgeprägter Muskulatur und einem gesunden Lebensstil zu finden? Ob dies nun ein Neujahrsvorsatz oder ein lang gehegter Wunsch ist, den Sie jetzt voller Enthusiasmus als neuen Lebensweg beschreiten, ist unwichtig! Sicherlich hat Ihnen schon der eine oder andere Sportsfreund von seiner brachialen Diät, den 550 Gramm Eiweißaufnahme pro Tag oder gar meinem »abenteuerlichen« Peak-Ernährungsplan erzählt? Scherz beiseite! Ihre Gedanken kreisen nur noch um Kalorien, Protein, Fett und den glykämischen Index?

Als ich mit der Arbeit zu *Peak Power* begann, beschloss ich: *Kein Ernährungskapitel mehr!* Ja, Sie haben richtig gelesen. Seit dem *Peak-Prinzip* durfte ich immer wieder Einsteiger, aber auch erfahrene Athleten erfolgreich weg von ihrer »Ernährungsmeise« führen. Es nervte! Immer wieder schrieben diese Sportler der Ernährung Dinge zu, die einfach kaum etwas damit zu tun hatten. Energie und Aufwand für *nichts!* Keine Leistungssteigerungen oder Optimierungen der Körperzusammensetzung, dafür akribische Ernährungstabellen mit aufs Gramm genau errechneter Eiweißzufuhr. Sie haben es erraten – meine Aufgabe war immer dieselbe: Wieder sanft aber bestimmt hin zur Konzentration auf das *Wesentliche*, nämlich das Training, zu coachen. Das allein war der Schlüssel zum Erfolg!



Verstehen Sie mich an dieser Stelle bitte richtig! Ich selbst praktiziere nach wie vor die Peak-Ernährung oder die in diesem Buch beschriebenen Variationen, sowohl in der *Off-Season*, als auch während der *Peak-Phase*. Meine Kohlenhydratezufuhr richtet sich dabei, wie Sie noch erfahren werden, jedoch nicht mehr so stur nach dem Wochenplan wie noch vor zwei Jahren. Tests beim Training und auch kinesiologische Auswertungen, für die Neugierigen auf Seite 142 vorab zu lesen, bestimmen bei mir eine optimale Nährstoffverteilung zu den richtigen Zeiten bzw. Tagen.



Auch bin ich der Letzte, der z.B. vor einem Weltcup Experimente oder »Ausrutscher« in diesem Bereich tolerieren würde. Was nützt das ganze Training, wenn ich mich vor dem Bewerb z.B. mit einer unpassenden Kohlenhydratezufuhr in einen müden Zustand versetze?

**Es geht weiter im Buch,
erhältlich unter www.peak-prinzip.com !**

Abwechslung bringt den Körper zum Wachsen

»Man gewöhnt sich an alles!« Sicherlich haben Sie diesen Ausspruch schon so häufig gehört wie »Von nichts kommt nichts«, oder »Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg«. Abgesehen von einem schlechten Fernsehprogramm, Mücken im Schlafzimmer und Liebeskummer werden Sie der ersten Aussage sicherlich zustimmen können.

Auch wenn die Frage offenbleibt, wer »man« ist, und was »alles« alles einbezieht, wird in diesem Satz deutlich, dass der Mensch ein *adaptives* Wesen ist. Die Biologie hat ihm innerhalb gewisser Grenzen die Fähigkeit gegeben, sich an die unterschiedlichsten Lebensbedingungen anzupassen. Dies merken Sie spätestens dann, wenn Sie an einem Samstag morgen um sieben Uhr aufwachen, obwohl Sie am Vorabend bis drei Uhr auf einer Geburtstagsfeier waren. Die Arbeitswoche hat sich in Ihrem biologischen Rhythmus so eingepreßt, dass Sie auch der objektive Schlafmangel nicht davon abhält, wenigstens einen Moment lang das Gefühl zu haben, es wäre Zeit aufzustehen. Diese Anpassungsfähigkeit führt nicht nur dazu, dass Sie eines Tages keine Probleme mehr haben, etwas zu tun, was Ihnen bis dahin größte Schwierigkeiten bereitete. Sie birgt auch die Gefahr der Stagnation. Trainingsplateaus sind allzu oft das Resultat einer *Gewöhnung* des Körpers an eingefahrene und zu lange praktizierte Trainingsmethoden. Der anfangs noch von den Beanspruchungen in *Wachstumsalarm* versetzte Organismus sagt dann: »Mit diesen lahmen Übungen willst du mich reizen? Daran habe ich mich längst gewöhnt! Das kann ich doch! Du solltest dir etwas anderes einfallen lassen, damit ich mich verändere! Wenn du so weitermachst, dann bleibe ich einfach *der Alte*.« Aber genau das wollen Sie ja gerade nicht? Er soll nicht *der Alte* bleiben? Er soll wachsen und stärker werden? Nun haben Sie sich aber passende Trainingspläne entwickelt, beherrschen die Übungen und haben endlich einen Weg gefunden mit geringem Verletzungsrisiko Ihre Workouts durchzuziehen. Wie und wann können Sie Ihrem Körper das Gewohnte nehmen und ein neues Level der Leistungsfähigkeit erreichen? Wieviel Veränderung ist notwendig und welche Abwechslung ist sinnvoll?

Wenn das Neuland ruft

»Ich habe keine besondere Begabung, ich bin nur leidenschaftlich neugierig!«

— Albert Einstein, Physiker und Philosoph

Die *Off-Season* ist *der* ideale Zeitraum, um sich nach Abwechslung umzusehen und dem Spieltrieb nachzugehen. »Experiment«, »Lernen« und »Variation« sind hier *die* Schlagworte, die Sie im Training zu begleiten haben! Werden Sie wieder zum Kind und *spielen* Sie mit Ihrem Workout.



Krafttraining für Frauen

Frauen fürchten sich oft davor, in eine von Männern dominierte Sportart vorzudringen. Besonders im Kraftsport sind sie häufig verunsichert von der Frage, ob intensives Training mit Gewichten sie nicht ihrer Weiblichkeit beraubt, oder ob es ihrem Wunsch nach einer Traumfigur nicht doch entgegenwirkt. Ein lebender Beweis dafür, dass Kraft und Durchtrainiertheit nicht zwingend zum Aussehen einer Wettkampf-Bodybuilderin oder auch Kugelstoßerin führt, ist die erfolgreiche »Weltcupkletterdame« Bettina Schöpf. Sie gibt Entwarnung und macht Mut, sich in einer Männerdomäne zu behaupten, ohne zum Mann zu werden.

Interview: Europameisterin Bettina Schöpf

Europameisterin im Sportklettern 2004 in Lecco/Italien

Bettina, wie begeistert sich eine Frau für den »Männersport« Klettern?

Ich selbst bin damals in der Schule über das Wahlfach Alpinsport zum Klettern gekommen. Zuerst wusste ich nicht, was mich erwartet und habe mich schlichtweg überraschen lassen. Der Kraftsport »Sportklettern« gefiel mir auf Anhieb und hat mich seither immer begleitet. Zu meiner Anfangszeit war diese Männerdomäne bei Frauen nicht sehr populär, mittlerweile ist Klettern zu einem Breitensport geworden. Früher war ich eine der wenigen Frauen in diesem Sport, heute sind es auch bei den Kletterkursen, die ich anbiete, knapp 80% Frauen und 20% Männer.

Klettern ist, wie viele andere Kraftsportarten, ein Sport, bei dem man sehr viel mit Technik machen kann. Mein Tipp für Einsteiger daher: Zuerst die Technik trainieren und dann die Kraft aufbauen. Frauen genießen hier einen Vorteil gegenüber Männern, da sie meist Schwierigkeiten in der Kletterroute mit Technik lösen, nicht mit Kraft!

Wie stehst du zu der Angst vieler Frauen vor einem Krafttraining?

Keine Frau muss Angst haben, zu einem Muskelprotz zu »mutieren«. Das ist schon rein genetisch vom Muskelwachstum her gesehen unmöglich. Ich selbst trainiere bereits über 10 Jahre im intensiven Kraftbereich. Meine Figur ist trotzdem bis heute sehr zierlich und für mich ist es im Gegenteil eher schwierig, Muskeln aufzubauen. Klar ist hier auch ein wenig der Körpertyp ausschlaggebend, trotzdem braucht sich keine Frau Sorgen zu machen! Krafttraining ist für Frauen, die für eine sportliche Figur trainieren, sicher effektiver als Ausdauertraining.



www.imst.at

DARKT D

Bevorzugst du als Motivation für dein Training männliche oder weibliche Partner?

Ich trainiere vorwiegend mit Männern, vereinzelt auch mit Frauen. Jedoch sind fast alle meiner Kletterpartner aus dem Breitensport – bis auf zwei Ausnahmen, eine davon ist Jürgen Reis, mit dem ich viele Trainingseinheiten absolviere. Ich finde, neben der Leistungsebene ist auch die zwischenmenschliche Komponente ein entscheidender Faktor. Jemand, der zwar stark ist, aber mir z.B. den Erfolg nicht *gönnt*, nützt freilich wenig!

**Es geht weiter im Buch,
erhältlich unter www.peak-prinzip.com !**

GEZIELTE FETTVERBRENNUNG BEI GLEICHZEITIGEM MUSKELAUFBAU



Vorab wichtig für alle »Nichtfettverbrenner«: Sie sind überhaupt nicht an Körperfett- oder Gewichtsreduktion interessiert? Nein, als Einsteiger planen Sie Ihre erste ordentliche Muskel- und Masseaufbauphase. Lesen Sie dennoch bitte unbedingt dieses Kapitel *vollständig* durch! Sie werden sehen: Mein Weg deckt tatsächlich *beide*, auf den ersten Blick gegensätzlichen Traumziele des Kraftsports ab!

Aller Guten Dinge sind ... **vier** Teilbereiche, Sie haben es erraten!

Im ersten Teil dieses Kapitels beschäftigen wir uns mit dem **Weg zum perfekten Sixpack**. Anschließend lernen Sie nicht nur **generelle Grundsätze des Trainings zur gezielten Steuerung der Körperzusammensetzung**, sondern auch **Wochenstrategien** der optimalen Nahrungszufuhr kennen. Das anschließende Unterkapitel der *Kämpfer-Diät* beinhaltet ein »heißes« **Tagesschema** und schließt mit dem vierten Teil, einer **Nahrungsmittlempfehlung für Ihre Mahlzeiten** ab.

Sie sehen: Ich schreibe von den Trainings- und Ernährungsgrundlagen, bis zu dem, was letztlich wirklich auf den Teller soll!

No-Fat-Way zur perfekten Bauchmuskulatur

Was ist hier los? Habe ich etwa ein Unterkapitel im Trainingsteil von *Peak Power* vergessen und versuche nun, den Kopf aus der Schlinge zu ziehen? Nicht so schnell!

Ja, in diesem Abschnitt geht es um eine besondere Körperpartie, die, neben dem Bizeps, ganz weit oben auf der Wunschliste der meisten Athleten steht. Sowohl in meinen Personal Coachings, als auch in Seminaren werde ich immer wieder nach dem Geheimnis zur perfekt ausdefinierten Bauchmuskulatur gefragt. Die Antwort ist in 80% der Fälle einfach: »Weniger Körperfett!«

Doch lassen Sie sich zuerst von einem Ausnahmeathleten aus dem fernen Osten inspirieren.



Bruce Lee – Wege eines wahren Kämpfers

Bruce Lee ist für mich weit mehr als ein brillanter Kampfsportler oder Filmstar. In den letzten Jahren durfte ich über bereits vergriffen geglaubte Originalbücher, sowie Aufzeichnungen viel über diesen Mann recherchieren und lernen. Meine Meinung steht fest: Er war seiner Zeit, was die ganzheitliche Konditionierung seines Körpers und natürlich auch, was die Philosophie *hinter* seinen Trainingsprinzipien angeht, weit voraus! Bruce Lee verkörpert für mich einen Athleten, der, auch mit den damals sicherlich begrenzten trainingswissenschaftlichen Details, das große Ziel jedes Peak-Athleten erreichte: Das Maximum seines genetischen Potenzials zu verwirklichen! Die Definiertheit seines Oberkörpers, besonders die der Bauchmuskeln, waren in den 70er Jahren ein Meilenstein. Auch wenn diese Ikone der asiatischen Kampfküste nicht mehr unter den Lebenden weilt, bleibt sein Oberkörper für Kampfsport- und Fitnessenthusiasten *das* Vorbild in Sachen Trainiertheit, Schnelligkeit und Körperkontrolle. Was machte Bruce Lee anders, dass er die Fachwelt stets aufs Neue so ins Staunen versetzte? War es der Neopren-Trainingsgürtel, der ihn, seiner Meinung nach, um überflüssiges Wasser und Fett im Hüftbereich erleichterte? Das tägliche Training mit vielen Dutzend schnell, aber konzentriert ausgeführten Situps und anschließenden Körperspannungsübungen? Sicherlich nicht nur, denn sonst hätten all die so hart ihren Bauch trainierenden Fitnessbegeisterten dieser Zeit auch eine ähnlich grandiose Bauchmuskulatur haben müssen.



Bauchmuskeln verstecken sich gern!

Die wesentliche Aussage machte Bruce Lee selbst, indem er feststellte, dass hochwertiges Eiweiß, an Stelle von Süßigkeiten, Kohlenhydraten und Fetten seine Muskelentwicklung maßgeblich beeinflusste! Zwar ist diese Aussage nach heutigen Forschungsergebnissen nur *bedingt* richtig, jedoch machte er eines deutlich: Muskeln können *noch* so stark und strukturiert sein, wenn sie unter einem Mantel aus Fettgewebe versteckt sind.





Die Kämpfer-Diät: fit und schlank durch den Tag



Zugegeben: Ich bin ein Buch- und Newsfanatiker. Neuerscheinungen bestelle ich oft schon vor der Auslieferung und alle gängigen Fitnessmagazine habe ich abonniert. Sie können sich also vorstellen, über wie viele »geniale Diät- und Ernährungsstrategien« ich seit dem *Peak-Prinzip* neben Trainings- und Mentalpowerthemen bestens informiert wurde. 95% dieser Wunderdiäten in eben diesen Büchern, Berichten und Studien bedeuten jedoch nicht nur für mich als Profi-Athleten, absolute Zeit- und Energieverschwendung. Meine Meinung zur Schlankmacherindustrie, die dahinter steht, kennen Sie bereits aus den vorangegangenen Seiten.

Doch wer *Gold* finden will, sollte wohl auch das geduldige Graben in Sand und Erde lieben. Trotzdem zweifelte ich Anfang 2005 langsam aber sicher daran, Ihnen in *Peak Power* noch etwas *wirklich* Neues bieten zu können. Ich sollte mich irren. Denn im Mai tauchte plötzlich ein Autor Namens Hofmekler in meiner privaten Sportbibliothek auf. Nein, nicht ein Buch, sondern gleich *drei* hatte er zu seiner revolutionären Ernährungsform geschrieben! Mit einem davon wird selbst ein begabter Medizinstudent echte Verständnisprobleme haben: Wissenschaft vom Feinsten! Zudem zierten Spezialeinheiten der US-Armee, Weltklasseathleten und teilweise sogar Weltmeister verschiedenster Kraft- und Kampfsportarten seine Referenzseiten. Sogar Pavel Tsatsouline, unser Power-Russe aus dem Trainingskapitel

fand ich in seinem nahen Umfeld: Auch er praktiziert erfolgreich Ori Hofmeklers, für den Kraftsport völlig unorthodoxe Form der Ernährung. Letztlich überzeugten mich aber die Bilder des Autors selbst. War Blutdoping doch schon seit längerem möglich? Hatte sich da jemand an der DNA von Bruce Lee vergriffen? Definition und Muskelentwicklung in Perfektion und dies mit 53 Jahren bei Redaktionsschluss von *Peak Power*! Sein Angebot eines persönlichen Telefoncoachings, welches mir die letzten noch offenen Fragen beantwortete, nahm ich gerne an. Angelehnt an seinen Originalnamen die *Warrior Diet*, bin ich stolz, Ihnen diese unglaubliche, aber tatsächlich effektive Form der Kraftsporternährung nun präsentieren zu dürfen: Die *Kämpfer-Diät*!

Ori Hofmeklers Originalliteratur zu seiner, von mir leicht abgewandelten Form seiner *Warrior Diet* finden Sie im Anhang dieses Buches auf Seite 208. Leider sind seine Bücher bisher nur in englischer Sprache erschienen.



»Kämpfer sehen besser aus!«

Eigentlich heißt der Satz ja: »You look best when you are hungry« und stammt vom eben genannten Autor. Aber ich fand die Abwandlung ebenso wahr. Was ist damit gemeint? Ich fange vorne an: Es existieren einige biologische Mechanismen, die es dem Menschen ermöglicht haben, in den Zeiten von Gefahr, Nahrungsmangel oder körperlichem Stress die Energieressourcen *anders* zu verteilen als gewöhnlich. Einer dieser, sich im Laufe von vielen Jahrtausenden Evolution, gebildeten Mechanismen besteht darin, bei Eintreten der genannten Stressfaktoren bislang im Körper zurückgehaltenes Fett zur Verbrennung bereitzustellen. Diese Energiegewinnung existiert, um den Mangelzustand zu beheben. Sie gibt direkt Energie frei und erleichtert den Menschen um Gewicht, das bei der Nahrungssuche hinderlich wäre. Setzt ein Mensch sich im Gegenzug keinen Schwankungen in der Nahrungsverfügbarkeit aus, so *schläft* der Stoffwechsel in gewisser Weise ein. Dies führt dazu, dass die für Wachstum und Abbau zuständigen Regelkreisläufe nur schwach aktiv sind. Auch der Profibodybuilder Günter Schlierkamp bestätigt dies mit seiner Aussage in einem Interview zu seiner Mr. Olympia-Diät (FLEX, Juni 2006): »Ich bin der festen Überzeugung, dass der Stoffwechsel, wenn man jeden Tag die selbe Menge Nahrung verzehrt, irgendwann *einschläft*.«

**Es geht weiter im Buch,
erhältlich unter www.peak-prinzip.com !**

TOP FITNESS



Sie fragen sich, was dieses Kapitel bringen wird? Echte Perlen, die ich in den letzten zwei Jahren kennenlernen oder noch effektiver einsetzen durfte! Zugegeben, ein massiger Bizeps oder ein messerscharf definierter Waschbrettbauch imponieren. Doch oft sind es die kleinen, feinen Glieder der »Gesamtfitnesskette«, die Sie dem Ziel, Ihr bestes, genetisch mögliches Fitnesspotenzial zu entwickeln, *die* entscheidenden Schritte näher bringen.

Es geht mir in diesem Abschnitt nicht um eigenständige »Hauptdisziplinen« für Ihr Peak-Training.

- Doch was bringt beispielsweise das ganze, bis ins Letzte durchgeplante Training, wenn es aufgrund von **Schlafstörungen** oder permanenten **Muskelverkürzungen** einfach nicht klappt mit der Regeneration?
- Optimal dosierte **aktive Erholung** am Ruhetag. Ebenfalls ein entscheidendes Thema, das vielen Athleten als Schlüssel zu neuen Leistungsdimensionen dient – darin unterscheiden sich Profis von Amateuren.
- Last but not least: Ihre harten Workouts professionell zu dokumentieren und so vom wichtigsten Krafttrainingsbuch Ihres Lebens, *Ihrem* eigenen **Trainings-Log** lernen zu können...

...neugierig geworden? Aber alles der Reihe nach...

Pausenlos stärker werden?

»Mehr Training bringt mehr« ist bei der Entwicklung von Kraft- und Muskelmasse also absolutes Gift. Armer Athlet! Was machen Sie nur mit so viel Freizeit, wenn es plötzlich nicht mehr notwendig ist, wöchentlich fünfzehn Stunden im Gym unter Strom zu stehen? Immer langsam: Auch *echte* Erholung ist keine Sache des Zufalls!

Richtig trainieren heißt richtig erholen

Die meisten Athleten wissen es, die wenigsten halten sich daran: Wird Außergewöhnliches vom Körper abverlangt, kommt der Regeneration genau *derselbe* Stellenwert zu, wie dem Training selbst. Die Formel »stark werden, nicht müde!« gilt nicht nur fürs Training, sondern erst recht für die ebenso erforderlichen Erholungsphasen.



Profis unterscheiden sich meist nur durch *einen* Punkt von **Amateuren**: Sie »leisten« sich neben hartem Training auch die notwendige *Erholungsdisziplin*!



Ich weiß! Dieser Grundsatz ist fast zu einfach, um wahr zu sein. Jedoch ging er *mir*, spätestens seit einem Trainingslager auf Lanzarote in der *Off-Season* 2003 in Fleisch und Blut über: persönlich bestätigt von der deutschen Profi-Triathletin Nina Kraft! Bei der Konzeption von *Peak Power* hatte ich das wertvolle Gespräch plötzlich wieder klar vor Augen. Ich fragte sie, was sie geändert habe, seit sie sich als Vollprofi ihrem Sport widmete. Insgeheim erwartete ich natürlich Antworten wie »umfangreicheres und härteres Training« oder »knallharte Trainingslager wie dieses«. Doch die mehrfache Iron-Man Top-3-Dame meinte gelassen: »Das Training habe ich nur geringfügig optimiert. Jedoch schlafe ich seither täglich ein- bis zwei Stunden länger und achte auch unterm tags mehr auf gezielte *Regeneration!*«



Es ist ein wesentlicher Bestandteil *jeder* Trainingsphase, durch nachhaltige Erholung die HIT-Wogen wieder zu glätten. Erst dann kann der Körper beginnen überhaupt an Kraft- und Muskelmasse zuzulegen. Ein 100%-Tag erfordert auch 100% Regeneration. Steht in Ihrem Plan *Ruhetag*, gönnen Sie Ihrem Körper eine Atempause und zeigen Sie ihm, dass Sie ihn zu schätzen wissen, und ihm *nie* die erforderlichen Pause verweigern würden! *Er* und *Sie* haben das nach einem harten Training verdient! Gestatten Sie es sich, die Füße hoch zu legen und die berechnete *Siesta* abzuhalten.

Peak-Log – perfekt am PC organisiert!



Das Führen eines Trainings-Logs ist seit meinen Anfängen als Leistungssportler inzwischen schlichtweg ein Fixpunkt in meinem Tagesablauf geworden. Sowohl kurz- als auch langfristige Trainings- und Leistungsverläufe lassen sich *nur* objektiv auswerten, wenn auch *Daten* zugrunde liegen! Ich habe mich immer über das Vorgehen mancher Gleichgesinnter gewundert. Trotz allem Enthusiasmus: Wie kann ich stärker werden, wenn ich nicht weiß, wie stark ich *bin*? Gerade dann, wenn lange nicht speziell fokussierte B- oder C-Leistungen während der *Off-Season* in den Vordergrund rücken: Das menschliche Hirn ist nun mal nicht auf die Langzeitarchivierung von Trainingsdaten ausgelegt. Genau für diesen Zweck gibt es eben Tagebücher! Zweckentfremdete ich anfangs noch Terminkalender, wick die schriftliche Form, nicht nur aufgrund meiner, oft sogar für mich selbst, unleserlichen Handschrift bald einer Excel-Tabelle. Seit 2001 notierte ich penibel jedes Workout, jede Ausdauerinheit, aber auch ergänzende Informationen wie die Ernährung, die Schlafqualität oder generelle Notizen zu Tag und Training in einem umfangreichen Formular. Obwohl Buchhaltung nie zu meinen Lieblingsfächern gehörte und ich mir auch heute noch eine gesunde Distanz zu dieser Materie halte: Beim Erfassen meiner Peak-Tage, vielleicht sogar eines persönlichen Rekords, konnte ich schon immer sehr akribisch sein!

Als Geschäftsführer meines IT-Unternehmens *consolution.at* kam uns bei einem Jour Fixe Anfang 2006, inmitten der ersten heißen Schreibphasen von *Peak Power*, die zündende Idee. Eine Desktop-Software, die sowohl Planung, als auch Überwachung des Peak-Trainings ermöglicht! Gesagt, getan. Martin Kronabitter, selbst aktiver Freizeitsportler, aber vor allem unser großer Meister der Bits und Bytes, griff in die Tasten! Bereits Mitte des Jahres durfte ich meine Excel-Datenbank endgültig ausmustern und durch die neue *Peak-Log* Software ersetzen.

Buchhaltung als »Kann« – nicht als »Muss«!



Der Hauptvorteil des Programms: es gibt kein »Muss«! Ich kann flexibel entscheiden, wie detailliert ich mein Training dokumentieren möchte. Ja! Auch ich habe natürlich oft Tage, an denen ich eine kurze Notiz einer umfangreichen »Buchhaltung« vorziehe. Gerade wenn der Athlet sich an die vorher gespeicherten Trainingspläne hält, reduziert dieses PC-Programm den Aufwand auf ein Minimum. Jedoch können auch bei Abweichungen einfach zusätzliche Ruhetage eingeschoben, oder auch beispielsweise vorläufige Notizen zum Tag gespeichert werden. In einer ruhigen Minute am Wochenende *kann* dann schließlich noch ein detaillierter Report daraus werden. Fehlende Werte werden in den Auswertungen einfach übersprungen, bzw. entsprechend realistische Mittelwerte automatisch berechnet!

SUPPLEMENTE



Auf mein erstes Buch hin erreichten mich wöchentlich mehrere Mails begeisterter »Supplemente-Athleten«. Verzeihung für dieses Kunstwort, aber es schien tatsächlich, als hätten diese Sportler ein neues Hobby erfunden: Statt ernsthaft zu trainieren und die Ernährung zu optimieren, bildete die Disziplin »Creatin-, Tribulus- und Aminotuning« die oberste Priorität Ihres *Peak-Prinzips*. Es steht außer Frage, dass Supplemente für den leistungsorientierten Athleten einen wahren Schatz darstellen *können*. Ich spürte aber, dass viele Athleten Supplementen ein unverhältnismäßig großes Interesse entgegenbrachten.

Ich verkaufe nach wie vor gut und gerne meine eigene *Jürgen Reis Supplementelinie*. Doch die Propaganda für Abkürzungen durch Wundersubstanzen oder sogar illegale Produkte dubioser Internetfirmen für gut heißen? Nicht mit mir! Jetzt folgt *Klartext* zu den meistgenannten Fragestellungen und Produkten. Supplemente haben eine Wirkung auf Ihr Training, Ihre Gesundheit *und* Ihren Geldbeutel: Also aufgepasst, sicher ist für Sie etwas Lohnendes dabei!

Willkommen Peak Ein- und Aufsteiger



Ja! Ich kann Sie als motivierten Einsteiger sehr gut verstehen: Kaufen Sie sich eine Fitness- oder Bodybuildingzeitschrift, so werden Sie schon auf den ersten Seiten mit einem Hochglanzangriff von unglaublich wirksamen Super-Multi-Mega-Präparaten bombardiert. Vorher-nachher-Bilder mit geradezu unbeschreiblichen Unterschieden versprechen für den Zeitraum von wenigen Wochen Leistungs- und Formsteigerungen, mit denen jeder Athlet innerhalb von drei Jahren ein Dorian Yates sein müsste. Das ist als Einsteiger natürlich genau das, was Sie hören und lesen wollen, aber es ist und bleibt *Unfug*! Wenn Sie lesen und schreiben lernen, fangen Sie doch auch nicht mit komplizierten philosophischen Texten und Themen an! Sie lernen als erstes die Grundelemente kennen und nutzen. Wenn Sie es zu einer Grund-sicherheit im Umgang mit Wörtern und Sätzen gebracht haben, geht es weiter, aber nicht früher. So sehe ich es auch bei Kraftsport und Bodybuilding.

Die Grundelemente der Entwicklung sind ein *kontinuierliches* und begeistertes Training in sicherer und sauberer Übungsausführung sowie eine disziplinierte Ernährung. Diese Optimierungen werden Ihren Tag ohnehin schon zusätzlich füllen. Wollen Sie den Bogen nun überspannen? Ganz einfach: Energieraubender und letztlich erfolgloser werden Sie Ihre Zeit und Ihr hart erarbeitetes Geld kaum in Luft auflösen, als wenn Sie den halben Tag damit beschäftigt sind, Supplemente zu bestellen, einzuplanen und zu testen. Ihr Auftrag sollte Ihnen klar sein: *Lernen* Sie es, ein exzellentes Training hinzulegen und sammeln Sie Erfahrungen zu dessen Auswirkungen auf Ihren Körper. Die Geduld wird sich in jedem Falle auszahlen. Kein Aber! Erst gehen lernen, dann laufen, dann *tanzen*!



**Es geht weiter im Buch,
erhältlich unter www.peak-prinzip.com !**

PROFITIPPS

Dem Chef einmal so richtig zu sagen, was Sache ist, und so die eigene »Profilaufbahn« zu starten, gehört nicht unbedingt zur Voraussetzung, damit auch Sie von diesem Kapitel profitieren. Auch wenn Sie eventuell Ihren Sport nicht als Vollzeitjob ausführen. Die Abschnitte dieses Kapitels beinhalten ganz einfach noch einige besondere Kniffe aus der Schatzkiste des Hochleistungssports. Von **kinesiologischem Neuland**, über **fotografische Peak-Perfektion** bis zu **blutiger Trainingssteuerung**... lassen Sie sich überraschen!

Neue Wege – Geheimtipp Kinesiologie



Alles im Griff? Alles bis ins Detail geplant, perfekt geregelt und penibel befolgt? Trotzdem haben Sie individuelle Schwierigkeiten, die sich nicht auf dem konventionellen Wege erklären lassen? Dann habe ich einen wertvollen Tipp für Sie. Mit großer Wahrscheinlichkeit bringt er Dinge an Ihnen zum Vorschein, die Sie nicht erwartet haben. Seit gut neun Jahren konsultiere ich zur Optimierung meiner Leistungsfähigkeit einen Kinesiologen. Vielleicht ist dieses Verfahren *noch* ein Geheimtipp, aber ich bin davon überzeugt, dass wir gerade im Bereich des Dreiergespanns von Training, Ernährung und Supplementen in Zukunft noch öfter davon hören werden. Worum es geht? Das, was sich aufgrund des alternativ-medizinischen Umfeldes für Sie möglicherweise nach etwas anhört, was nur mit dem vorhandenen Glauben wirkt, funktioniert wirklich! Absolut logisch und wissenschaftlich fundiert führt es, im Gegensatz zu vergrabenen Hasenpfoten, zu *wiederholbaren* Ergebnissen. Stellen Sie es sich so vor: Ein Kinesiologe prüft auf der Basis von standardisierten Handgriffen, welche Muskeln des Körpers innerhalb festgelegter Belastungen und Zeitintervallen *wie* reagieren, und welche Leistungen diese bringen.

MENTALE GEHEIMWAFFEN

»Der Körper folgt dem Geist.«

— Bhagavad-gita, älteste indische Schrift, 5000 v. Christus

Als ich mit der Arbeit an diesem Kapitel begann, hatte ich unzählige Beispiele und Ideen parat, die ich als Beweise für diese alte Weisheit anführen wollte. Japanische Rentner, die in Null Grad kaltem Wasser schwammen. Apnoe-Taucher, die viele Minuten ihre Luft anhalten konnten und ihre Herzfrequenz dabei bewusst herunter regulierten. Menschen, die unter medizinischer Aufsicht wochenlang weder Nahrung noch Trinkbares zu sich nahmen, ohne Mangelerscheinungen zu zeigen. Tennisspieler, die einen 200 Stundenkilometer schnellen Ball gezielt in eine Ecke des gegnerischen Spielfeldes zurückbefördern konnten. Die Liste der unmöglich erscheinenden Dinge wäre lang geworden, und ich hätte Staunen geerntet oder gar Zweifel bei Ihnen geweckt. Das ist aber nicht mein Ziel. Ich möchte, dass Sie sich verinnerlichen, dass Sie nicht Sklave eines Körpers sind, der noch nicht zufriedenstellend trainiert ist, sondern dass Sie und *er* eins sind. Im folgenden Kapitel stehen nicht nur für mich teilweise abstrakte Wissenschaften wie Physionomie und Psychologie, sowie Autosuggestion, Meditation und Religiosität im Mittelpunkt. Mental stärker werden heißt, wie auch beim Training Ihres Körpers, das Erlernen und die Anwendung praktischer Werkzeuge und Techniken. Schritt für Schritt – *Training zum Erfolg* – nur diesmal für Ihren wichtigsten »Muskel«: Ihr Gehirn!

Dies hier in aller Deutlichkeit: Ob Sie die mentalen Geheimwaffen und Informationen dieses Kapitels auf spirituellen oder anderen Ebenen Ihres Bewusstseins anwenden, überlasse ich natürlich Ihnen. Mir geht es allein um die praktische Wirksamkeit, sowie um die Essenz hinter diesen wissenschaftlich fundierten Techniken. Ja! Ich glaube felsenfest an eine höhere Macht, die unter anderem auch mir dieses wahrhaft unglaublich erfüllte Dasein ermöglicht und bedanke mich täglich bei ihr. Aber ich gehöre keiner Kirchen- oder Religionsgemeinschaft an und auch keine Sekte konnte mich bislang »bekehren«. Wenn nun in Folge Worte wie »Meditation«, »Mantras«, usw. fallen, geht es mir einzig und allein um die *Techniken*, die dahinter stecken! Echte, mentale Geheimwaffen für jeden Tag und jede Stunde, in der Sie *sich* stärker, ausgeglichener, gesünder und erfolgreicher erleben wollen.



Das Best-Of hocheffektiver Techniken

Ziele formulieren, setzen und erreichen

»Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.« — Gotthold Ephraim Lessing

Fast alle Geschichten und Anekdoten in diesem Kapitel haben Ihre »Schauplätze« direkt oder am Rande meiner Weltcup-Bewerbe. Anders als in anderen Kapiteln dieses Buches mögen Ihnen meine Ausführungen hier sehr »kletterspezifisch« erscheinen. Wieso ist dem so? Natürlich hat das allgemeine Krafttraining für mich in der *Off-Season* einen wichtigen Stellenwert. Die mentale Herausforderung eines entscheidenden, persönlichen Rekordes im Kreuzheben oder Bankdrücken steht einem Weltcuperfolg auch in mentaler Sicht sicherlich um nichts nach! Doch für mich sind nun einmal Kletterbewerbe *die* Peak-Tage schlechthin. Wochen, oft schon Monate vor wichtigen Bewerben, beginnt sich nicht nur mein Training, sondern vor allem mein *Denken* auf die Herausforderung einzustellen. So ist klar, dass die *Erfolge* dieser Tage auch die tiefsten Spuren in meiner mentalen Erinnerung hinterließen. Ja! Sie können, sollen und *werden* diese Techniken erfolgreich auf jede Kraft- oder Ausdauerkomponente *Ihres* Sports übertragen. Absolut! Nehmen Sie die Essenzen meiner Geschichten und sehen Sie dieses Kapitel wie ein großes Buffet. Wählen Sie genau das, was Ihnen am besten gefällt. Doch was das Wichtigste ist: Beginnen Sie sofort, aktiv und voller Enthusiasmus mit der konkreten Umsetzung!



**Es geht weiter im Buch,
erhältlich unter www.peak-prinzip.com !**

Ein Leben lang motiviert



Als besonderes Highlight am Ende dieses Kapitels: Freuen Sie sich auf ein Interview mit einem ganz besonderen Athleten. Marc Girardelli beeinflusste meine eigene Laufbahn maßgeblich. Sein inneres Feuer macht ihn für mich zu einem Vorbild, das weit über seine sportlichen Fähigkeiten wirkt. *Pure Energie* statt vieler Worte. Ich sage nur: »*Magnetismus*« – dieses Wort fiel in *Peak Power* in Zusammenhang mit der *Kämpfer-Diät*. Hier ist es eben so wahr. Auch lange nach dem Ende seiner wohl unvergleichlichen, sportlichen Karriere, zieht er sein Umfeld unweigerlich in seinen Bann. Kein Wunder, dass mein Training, das auf dieses Interview folgte, ein 110%-Erfolg wurde!

Interview: Weltcupsieger Marc Girardelli



Mit insgesamt sechsendvierzig Siegen, drei in der Abfahrt, neun im Super-G, sieben im Riesenslalom, sechzehn im Slalom und elf in der Kombination ist der Vorarlberger Marc Girardelli der wohl erfolgreichste Skirennläufer aller Zeiten. In seiner aktiven Zeit von 1979 – 1996 holte er als Einzelstarter für Luxemburg sensationelle fünf Weltcup-Gesamtsiege. Auch nach dem Ende seiner Profikarriere blieb er dem »Weiß« treu, dem er sein Leben verschrieben hatte: Er war vier Jahre Geschäftsführer der längsten Indoor-Skihalle der Welt in Böttrop. Seit 2004 arbeitet Marc als Berater für verschiedene Skiverbände, hat seine eigene Skibekleidungslinie für Kinder (marc girardelli ski-wear) auf den Markt gebracht und organisiert Firmen-events im Schnee.

Das Interview führten Manuel Slappnig und Jürgen Reis.

Marc, du warst während achtzehn Jahren als Profisportler sehr erfolgreich. Wie schafft man es, über eine so lange Zeit ein »mentaler Kämpfer« zu sein und Rückschläge in Motivation zu verwandeln?

Ich war immer ein Einzelkämpfer und hatte keine Mannschaft um mich herum, während die meisten anderen das ganze Jahr im Team trainierten. Als Ausgleich dafür musste ich mir so genannte *mentale Vehikel* schaffen, um mich laufend selbst zu motivieren. Eine Geschichte aus meiner aktiven Laufbahn in den 90er Jahren ist mir dabei immer noch gut in Erinnerung. Eines Tages lag ein »Fanbrief« auf meinem Tisch. Zuerst dachte ich, es wäre wieder eine Autogrammbitte. Aber als ich ihn in die Hand nahm, sah ich, wie meine Mutter das Gesicht verzog, und nachdem ich ihn gelesen hatte, wusste ich auch warum. Bis dato hatte ich noch nie so einen Brief bekommen. Die darin enthaltenen Schimpfwörter und Beleidigungen waren messerscharf und gemein, würden jedoch heutzutage sicher unter rhetorisch hochwertig fallen. Der anonym gebliebene Absender hat mich wirklich mehr als niedergemacht. Meine Mutter entschuldigte sich bei mir und meinte, sie hätte vergessen den Brief sofort wegzuschmeißen. Ich antwortete nur: »Bitte Mama, such alle Briefe zusammen, die so geschrieben sind. Das ist die beste Motivation für mich, die es gibt!« Die nächsten drei Rennen habe ich en suite gewonnen. Negative Inputs waren für mich immer die beste mentale Nahrung. Je schlechter über mich geredet oder von Journalisten geschrieben wurde, desto besser war ich in den nachfolgenden Rennen.

Ich habe mir immer solche *Vehikel* gesucht, um mich auch ohne Mannschaft und Trainerstab zu pushen und mir extra Motivation zu holen. Meine Wenigkeit hatte dabei ja einen sehr guten Nährboden. Als Einzelkämpfer mit Minibudget habe ich immerhin einige Rennen gewonnen und den großen Nationen damit ein paar Streiche gespielt. Dafür kann ich ja nichts. Die anderen hätten damals eben schneller fahren sollen, schließlich habe ich mein Geld ja mit Gewinnen verdient und nicht mit Verlieren (*lacht*).

Bei dir gab es auch berufliche Rückschläge. Hast du aus solchen Situationen genauso neue Motivation geschöpft? Gibt es überhaupt Parallelen zwischen Beruf und Leistungssport?

In Bottrop hatte ich ein Unternehmen mit 120 Angestellten, das kann man nicht mit dem Sport vergleichen. Vielleicht teilweise, aber eben nicht ganz. Die körperlichen und geistigen Herausforderungen sind weniger anspruchsvoll als im Profisport. Im Beruf ist eher die Ausbildung die Grundlage. Als Chef musst du dir eine Mannschaft zusammenstellen, vor allem aber solltest du natürlich menschlich und fachlich sehr kompetent sein. Du kannst als Geschäftsführer nicht immer Bonifikationen verteilen. Hier musst du immer wieder klare Richtlinien setzen, das ist ein anderes Geschäft als der Profisport.

Konntest du trotzdem Teile aus Deiner Zeit als Hochleistungssportler mit ins Berufsleben nehmen?

**Es geht weiter im Buch,
erhältlich unter www.peak-prinzip.com !**

Quellennachweis

Chris Aceto

UNDERSTANDING BODYBUILDING
NUTRITION & TRAINING
Nutramedia Inc., 1998

EVERYTHING YOU NEED TO KNOW ABOUT FAT LOSS...
Club Creavalle Inc., 1997

Klaus Arndt

HANDBUCH NAHRUNGSERGÄNZUNGEN
Novagenics, Arnsberg, 1999

HANDBUCH PROTEIN UND AMINOSÄUREN
Novagenics, Arnsberg, 2001

OPTIMALE FETTVERBRENNUNG
Novagenics, Arnsberg, 1998

REZEPTE FÜR DIE ANABOLE DIÄT
Novagenics, Arnsberg, 2003

SYNERGISTISCHES MUSKELTRAINING
Novagenics, Arnsberg, 2000

Klaus Arndt, Stephan Korte

DIE ANABOLE DIÄT
Novagenics, Arnsberg, 2002

Clarence Bass

ULTRA SCHLANK
Novagenics, Arnsberg, 1999

RIPPED BAND 1, 2 UND 3
Ripped Enterprises, Austin
1980 (Bd. 1), 1982 (Bd. 2), 1999 (Bd. 3)

THE LEAN ADVANTAGE BAND 1, 2 UND 3
Ripped Enterprises, Austin
1984 (Bd. 1), 1989 (Bd. 2), 1994 (Bd. 3)

Loren Cordain, Ph. D.

DAS GETREIDE
Novagenics, Arnsberg, 2004

Jay Cutler

CEO MUSCLE
KMC Enterprises, 2004

Dalai Lama XIV.

DER WEG ZUM GLÜCK
Herder, Freiburg im Breisgau, 2002

Ibrahim Elmadfa, Waltraute Aign, Doris Fritzsche

NÄHRWERTE
Gräfe & Unzer, München, 2002

Dr. Dr. Jürgen Gießing

1-SATZ-TRAINING
Novagenics, Arnsberg, 2004

HIT – HOCHINTENSITÄTSTRAINING
Novagenics, Arnsberg, 2006

Ori Hofmekler

THE WARRIOR DIET
Dragon Door Publications Inc, St. Paul, 2003

THE WARRIOR DIET FAT LOSS PROGRAM
Warrior Diet LLC, 2004

MAXIMUM MUSCLE MINIMUM FAT
Dragon Door Publications, St. Paul, 2003

Sang H. Kim

ULTIMATE FLEXIBILITY
Turtle Press, Wethersfield, 2004

Ulrich Klever

KLEVERS KOMPASS KALORIEN & FETTE
Gräfe & Unzer, München, 2002

Bruce Lee, John Little

EXPRESSING THE HUMAN BODY
Tuttle Publishing, Boston MA, 1998

Christian von Loeffelholz

LEISTUNGSERNÄHRUNG FÜR KRAFTSPORTLER
Novagenics, Arnsberg, 2002

James E. Loehr

DIE NEUE MENTALE STÄRKE
BLV, München, 1996

TENNIS IM KOPF

BLV, München, 1994

Richard J. Machowicz

UNLEASH THE WARRIOR WITHIN
Marlow & Co., New York, 2002

Mike Mentzer

HEAVY DUTY
Sport Verlag Ingenohl, Heilbronn, 1995

HEAVY DUTY JOURNAL

Sport Verlag Ingenohl, Heilbronn, 1995

OSB-Verlag

DER SPRUNG DURCH DEN SPIEGEL
OSB, München, 1999

Mauro Di Pasquale Dr. M.D.

THE ANABOLIC SOLUTION FOR BODYBUILDERS
AllProTraining.com books, Austin TX, 2002

THE ANABOLIC SOLUTION FOR POWERLIFTERS

AllProTraining.com books, Austin TX, 2002

THE METABOLIC DIET

AllProTraining.com books, Austin TX, 2000

Jan Prinzhausen

STRATEGIEN DER LEISTUNGSERNÄHRUNG FÜR SPORTLER
Akademos, Hamburg, 2003

LOGI UND LOW CARB IN DER SPORTERNÄHRUNG

systemed, Lünen, 2005

D. Sinner

DER STEROIDERSATZ 2006
BMS, Gronau, 2006

DIE MODIFIED FAT-FAST DIÄT

MATRIX GmbH, Seekirchen 2005

Pavel Tsatouline

POWER TO THE PEOPLE
Advanced Fitness Solutions, 1994

RELAX INTO STRETCH

Advanced Fitness Solutions, 2001

THE RUSSIAN KETTLEBELL CHALLENGE

Dragon Door Publications Inc., St. Paul 2001

THE NAKED WARRIOR

Dragon Door Publications Inc., St. Paul, 2006

Dorian Yates, Bob Wolff

BLOODS AND GUTS
Sport Verlag Ingenohl, Heilbronn 1995

Das Peak-Prinzip

Die neue Dimension des Kraftsports!

Jetzt auf WWW.PEAK-PRINZIP.COM und im Buchhandel

Der Fitness-Bestseller DAS PEAK-PRINZIP als Buch und als erstes deutschsprachiges Hörbuch über Kraftsport auf zwei CDs oder im MP3-Format:

- Die Gebote des High Intensity Trainings – Grundlagen und spezielle Techniken
- Periodisierung: Wochen- und Trainingspläne für Aufbau- und *Peak-Phasen*
- Die Dokumentation von Jürgen Reis, wie er seinen Körperfettanteil auf 4,4% reduzierte und gleichzeitig Muskelmasse aufbaute.
- Die Peak-Ernährung im Detail – die Grundlagen, die Wochenplanung, die richtigen Lebensmittel, Supplemente und spezielle Strategien
- »Mental Power«, exklusives Wissen und Techniken aus dem Leistungssport
- Einblicke in Training, Motivation und Lifestyle eines Hochleistungssportlers
- Expertenwissen und Interviews mit den Betreuern von Jürgen Reis

»Die Recherchen von Jürgen Reis, einem erfolgreichen Top-Sportler und Jungunternehmer sind sehr praxisnah. Keiner kann das besser beurteilen als ich, der selber 25 Jahre lang Hochleistungssport betrieben hat. Auf alle Fälle gibt das Peak-Prinzip für den sportlichen Neuling, genauso wie für den Sport-Extremisten genügend Möglichkeiten und Ideen, sich professionell weiter zu entwickeln.«

Marc Girardelli, fünffacher Gesamtweltcupieger



Besuchen Sie WWW.PEAK-PRINZIP.COM !

- *Peak-Log* – Die Software zur Trainingsplanung und -dokumentation
- Gewichtswesten, Kettlebells und Trainingsausrüstung
- Supplemente der *Jürgen Reis*-Produktlinie – for Professionals!
- Bücher
- Hörbücher
- e-Books, MP3-Hörbücher und Kombi-Pakete
- Informationen zu Personal Coachings und Seminaren mit Jürgen Reis
- Kostenloser Kraftsport- und Fitness-Newsletter
- Buchtipps und Internet-Links
- Exklusiver Bereich für Peak-Prinzip- und Peak-Power-Leser

Zentrale juergenreis.com

Jürgen Reis
 Steggasse 2
 A-6850 Dornbirn
 Tel +43 5572 20 38 29
 Fax +43 664 167 53 45
info@juergenreis.com
WWW.JUERGENREIS.COM

Vertrieb Supplemente und Trainingsausrüstung

Sport Dorninger
 Bürgle 3c
 A-6850 Dornbirn
 Tel +43 5572 2 49 39-0
 Fax +43 5572 2 49 39-7
office@sport-dorninger.at
WWW.SPORT-DORNINGER.AT



Zeit für Peak Power!

Kraftsport ist für mich, wie für die meisten Athleten, wohl vor allem eins: ein *Weg*! Das Ziel der absoluten Zufriedenheit? Ich bin nicht sicher, ob ich das jemals erreichen werde oder will. Alle wirklich Großen aus den unterschiedlichsten Sportarten und Disziplinen haben eines gemeinsam: Sie gehen ihren Weg und folgen nicht der Herde! Dies war vermutlich auch der Grund für Sie, dieses Buch zu lesen.

Ich habe Ihnen in *Peak Power* einen durchdachten und selbst erfolgreich angewendeten Ansatz vorgestellt, der mit Sicherheit zu einer optimalen Kraft- und Muskelentwicklung führt. Klar, Ihr Erfolg erfordert harte Arbeit und Disziplin. Doch keine dieser Eigenschaften allein bringt Ihnen den wirklichen, dauerhaften Fortschritt. Der wichtigste Muskel ist Ihr Verstand! Das Suchen und Anwenden von neuen, effektiven Konzepten bringt Sie Ihrem Ziel von perfekter Fitness Schritt für Schritt näher! Denken Sie darüber nach, planen und experimentieren Sie, kurz: Ziehen Sie für sich die richtigen Schlüsse. Finden und gehen Sie Ihren persönlichen Weg. Sie *werden* erfolgreich sein!

Die Geschichte des *Peak-Prinzips* war und ist für mich ein fantastischer Weg. Seit dem Erscheinen meines ersten Buches erreichten unsere Redaktion fast täglich Mails und Nachrichten von erfolgreichen, nach dem Peak-Prinzip trainierenden Sportlern. Ihre Fragen, Anregungen und vor allem ihre ehrliche, fast körperlich spürbare Begeisterung für den Sport, bildeten die Grundlage für *Peak Power*.

Ich denke, Sie haben mich durch dieses Buch besser kennen gelernt und gesehen, dass Sie und ich nicht so verschieden sind. Wir alle haben Träume und Visionen, die uns beflügeln und für die wir kämpfen! Viele von uns sind bereit, alles in ihrer Kraft stehende zu tun, um zu verwirklichen, was tatsächlich in ihnen steckt, und ich gehöre wohl zu eben diesen.

Immer wieder aufs Neue faszinierende Herausforderungen zu suchen, anzuwenden und weitergeben zu dürfen, ist Teil meines Weges. Wenn ich so anderen helfen kann, ihren Träumen näher zu kommen, dann macht mich das glücklich.



Der Autor – Facts!

Geburtsdatum

13. August 1976

Größe

1,71 m

Gewicht

53 kg Wettkampfgewicht

55 kg *Off-Season*

Wohnort

Dornbirn, Österreich



Wettkampfhöhepunkte

10. Platz Kletter-Weltcup Singapur August 2002

8. Platz Goldfinger Masters April 2003

Konstante Weltcupleistungen im Herbst 2005 und Frühjahr 2006

Kontakt

info@juergenreis.com

WWW.JUERGENREIS.COM

Jürgen Reis ist nach wie vor aktiver Profisportler und startet seit fünf Jahren im Österreichischen Weltcup-Nationalteam der Sportkletterer. Als Kraftsport-Autor machte er erstmals mit dem Fitness-Bestseller *Das Peak-Prinzip* im Frühjahr 2004 auf sich aufmerksam. Der geprüfte NLP-Practitioner und Leistungssportlehrwart ist zudem selbständig als Seminartrainer und Personal Coach aktiv. In seinem Nachfolgewerk *Peak Power* präsentiert er heiße Facts zu seinem Erfolgsprogramm aus Training, Ernährung und mentaler Stärke.

Der Fitness-Bestseller »Das Peak-Prinzip« war der Startschuss: In seinem Komplettsystem zeigte Weltcup-Kletterer Jürgen Reis 2004 seinen Weg zu 4,4% Körperfett bei gleichzeitigem Kraft- und Muskelaufbau.

Es folgten zwei Jahre, in denen er Sportler aus verschiedensten Disziplinen coachte, und natürlich eigene Erfahrungen an der Front des Hochleistungssports sammelte.

Praxisfragen von top-definierten Bauchmuskeln über perfekte Fettverbrennung bis hin zu dauerhaftem Trainings-Enthusiasmus – Die Antworten, Interviews mit Weltklasse-Athleten sowie brandneue eigene Strategien von Jürgen Reis finden Sie in Peak Power!

Hocheffektives Krafttraining

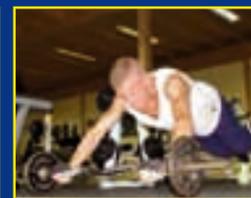
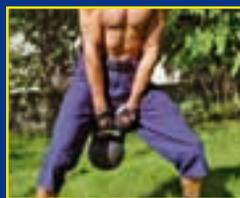
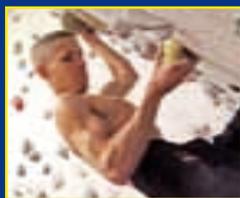
- Topfit werden und bleiben: schneller, sicherer Kraft- und Muskelaufbau
- Die Power-Workouts der Weltcup-Kletterer – überall knallhart und intensiv trainieren!
- Sofort erfolgreich starten! Trainingspläne für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis

Ernährungsstrategien

- Körperfett-Setpoint: das individuelle Optimum erreichen und halten
- Perfektes Timing von Kohlehydrate-Loadings, Fett-Eiweiß-Zyklen und Supplementen
- Stoffwechsellurbo: Neue Wege des Bodybuilding ohne Doping

Mentale Geheimwaffen

- Persönliche und sportliche Ziele formulieren, setzen und erreichen
- Das Best-of effektivster Techniken: erprobt von Eliteeinheiten und im Hochleistungssport
- Optimal abgestimmter »Peak-Lifestyle« für Ihre Trainings- und Lebensziele



»Spektakulär ist das einzig passende Wort für den fitten und top-definierten Körper von Jürgen Reis. Ein durchdachter Ansatz zu Training, Ernährung und mentaler Stärke. Für ernsthaft trainierende Athleten, die auf der Suche nach neuen, fesselnden Herausforderungen sind, eine absolute Pflichtlektüre!«

CLARENCE BASS Autor der RIPPED-Reihe, LEAN FOR LIFE und CHALLENGE YOURSELF
1. Platz Mr. Past 40 USA – Most muscular Man award

