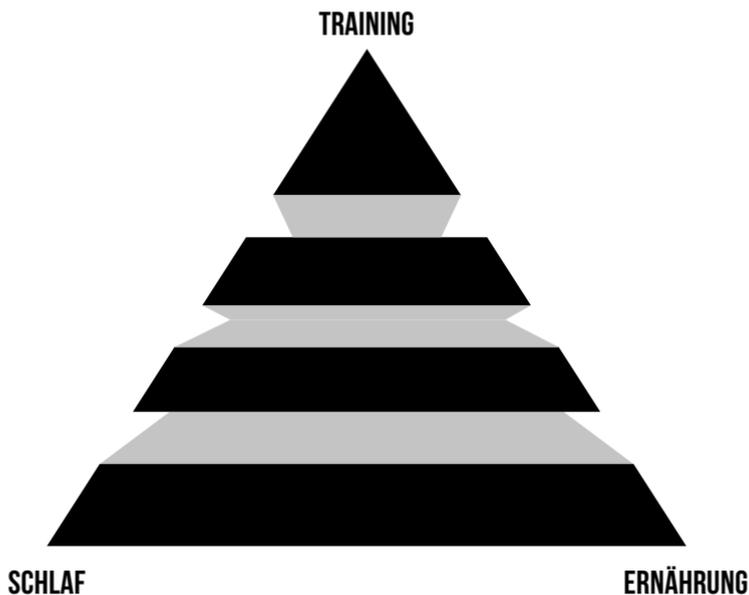


WOLFGANG UNSÖLD

DEIN BESTES TRAINING

150 TIPPS VOM ERFOLGREICHSTEN
TRAINER DEUTSCHLANDS



riva

VORWORT

Weihnachten vor drei Jahren in Brüssel, Belgien, bekam ich ein Geschenk von meiner Frau, das mein Leben veränderte. Sie schenkte mir meine ersten zehn Sessions mit einem Personal Trainer. Zu diesem Zeitpunkt lag mein Fokus vor allem auf meiner Arbeit und meiner Familie. Dabei hatte Sport in meinem Leben immer eine wichtige Rolle gespielt, rückte aber aus Zeitmangel in den Hintergrund. Meine Fitness war demnach nicht gerade auf ihrem Höhepunkt.

Nach Weihnachten dauerte es eine Weile, bis ich meine erste Session mit dem Personal Trainer gebucht hatte. Gefühlt war diese erste Session von viel Schmerz und einiger Frustration darüber, dass ich nicht fitter war, geprägt. Dennoch war ich schon nach den ersten fünf Sessions überzeugt, dass ich den richtigen Weg nahm, und setzte mein Training fort. Es wurde ein wichtiger Teil meines Lebens.

Nach eineinhalb Jahren Personal Training in Brüssel folgte ein beruflich bedingter Umzug nach Stuttgart. Mein Training wollte ich deswegen natürlich nicht aufgeben und fragte meinen Personal Trainer Dan Hunter nach einem guten Trainer in Deutschland. Zu meinem Glück – und dem meiner Frau, die ebenfalls trainiert – besaß Dan Hunter dank einer Seminarteilnahme in Deutschland genau den richtigen Kontakt. »Den besten Trainer Deutschlands«, wie er ihn nannte. Und so traf ich Wolfgang Unsöld.

Seit fast zwei Jahren besuche ich zweimal die Woche das YPSI – Wolfgang's Studio – und trainiere noch zusätzlich einmal zu Hause. So konnte ich mein Trainings- und Fitnesslevel über die Jahre deutlich verbessern. Dies

geschah nicht nur durch reines Krafttraining, sondern durch die Kombination von Training, Essen und Supplementen sowie genügend Schlaf. Ich habe gelernt, dass Training alleine keine durchschlagenden Fortschritte in puncto Fitness und Wohlbefinden bringt. Die Kombination der oben genannten Faktoren ist entscheidend.

Krafttraining ist für mich wichtig, da ich jede Woche viele Stunden arbeite und einen Alltag habe, der durch Entscheidungen und Meetings im In- und Ausland geprägt ist. Um bei der Arbeit die beste Leistung bringen zu können, durch einen guten Überblick und schnelle Problemanalyse, spielt mein Training eine entscheidende Rolle. Es schafft Ausgleich. Meine Erfahrung und Überzeugung durch mein Training und meine Arbeit ist außerdem, dass die beste Leistung im Kopf nur durch einen fitten Körper nachhaltig über eine längere Zeit beibehalten werden kann. Seit ich in Stuttgart wohne, beginne ich meinen Tag mit Limettensaft und Salz und beende ihn mit Magnesium. Dabei merke ich: Das Training und mein Lebenswandel haben auf meine physische und mentale Stärke einen direkten Einfluss. Beides konnte ich deutlich verbessern. Dies hilft mir nicht nur bei der Arbeit, sondern auch dabei, nach einer langen Woche noch fit zu sein, um etwas mit meiner Familie zu unternehmen.

Jeder Sportler wird mir recht geben, dass unabhängig vom Talent das richtige Training wichtig ist, um die bestmögliche Leistung zu erbringen.

Mein ganz persönliches Ziel mit meinem Training ist es, mehr mentale Stärke durch körperliche Stärke zu erlangen. Das ist sicher etwas anderes, als viele erwarten würden, wenn man Krafttraining mit einem Personal Trainer absolviert, da größere Muskeln hier oft der Hauptfokus sind. Für mich steht die mentale Stärke im Vordergrund –

dass ich dabei auch körperlich stärker werde, ist ein positiver Nebeneffekt.

Ohne professionelle Hilfe hätte ich dies jedoch nicht bekommen. Nur durch die Begleitung durch Wolfgang und durch seine Kompetenz im Training sowie durch die Wandlung meines Lebensstils habe ich mein Ziel nachhaltig erreichen können. Dabei sind es oft schon die kleinen Dinge, die den Unterschied machen. Wie zum Beispiel ein Glas Wasser mit ein paar Spritzern Limettensaft am Tag oder eben ausreichend Schlaf.

Ziehe ich drei Schlussfolgerungen nach einigen Jahren Training, so sind es folgende:

1. Ich habe meine Fitness und physische Stärke deutlich verbessert und hierdurch auch meine mentale Stärke sowie meine Fähigkeit, schnell Problemstellungen zu analysieren, optimiert.
2. Mein Lebensstil hat sich deutlich verändert. Ich achte viel mehr auf mein Essen, die Supplemente und ausreichend Schlaf, um den optimalen Effekte von meinem Training zu bekommen. Denn nur durch die Kombination aller Faktoren erreicht man das beste Resultat.
3. Als Bonus und sicher nicht unerheblich habe ich keine Krankentage aufgrund von Grippe oder Ähnlichem verzeichnet, seit ich so lebe und trainiere. Meine Gesundheit ist besser geworden, und ich gerate in arbeitsintensiven Situationen weniger in Stress. Mir fällt es leichter, bei hohem Arbeitsaufkommen die Situation zu analysieren und sinnvoll Prioritäten zu setzen, um das Stresslevel zu senken.

Ich kann es jedem nur empfehlen, sich auf die Reise nach Stuttgart zu begeben oder sich einen geeigneten Trainer in seiner Nähe zu suchen. Allerdings: »There is no such thing as a free lunch«, oder anders ausgedrückt: »Von nichts kommt nichts.« Ohne Einsatz kein Erfolg.

Danke, Wolfgang, für dein Mentoring und deine Freundschaft.

Jesper Hojer

© des Titels »Dein Bestes Training« (978-3-86883-878-7)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

FIRST THINGS FIRST

Kunden und Athleten, die zu uns ins Your Personal Strength Institute, kurz YPSI, kommen, haben ein Ziel:

Mehr Erfolg im Training

Meist trainieren sie bereits seit Jahren und sind an einem Punkt, an dem ihr Fortschritt stagniert und damit Erfolge ausbleiben. Sei es bei Fettabbau, Kraftsteigerung, Muskelaufbau und auch bei der athletischen Leistungsfähigkeit. Erfolg im Training definiert sich für jeden anders. Für einen 100-Meter-Sprinter bedeutet dies, seine 100-Meter-Zeit zu verbessern. Für einen Fußballspieler, schneller, agiler und verletzungsunanfälliger zu sein - und mehr Tore zu verhindern oder zu schießen. Für einen Manager, seine Leistungsfähigkeit im Alltag zu maximieren. Für einen Fitnessathleten ist Erfolg, seinen Körperfettanteil zu verringern und Muskelmasse aufzubauen.

Die Basis für Erfolg ist Fortschritt. Fortschritt bedeutet sich zu verbessern.

Fakt ist: Wer Fortschritt im Training will, wird diesen nicht nur durch Training erreichen. Und muss mehr ändern als nur den Trainingsplan.

Die Formel für mehr Fortschritt und damit mehr Erfolg im Training ist einfach:

Für einen konstanten, nachhaltigen und messbaren Fortschritt im Training sind die richtige Ernährung und guter Schlaf die Basis. Training und Supplemente bauen auf dieser Basis auf und beschleunigen den Fortschritt. Training und Supplemente alleine - ohne einen guten Schlaf und die richtige Ernährung - reichen jedoch nicht aus, um konstant Fortschritte zu verzeichnen. Nur die Optimierung aller Faktoren führt am schnellsten zum Ziel.

In diesem Buch gebe ich über 150 detaillierte Tipps und Tricks, die ich mit meinen Athleten, Kunden und Studenten aus der ganzen Welt im YPSI – meinem Personal-Training-Studio in Stuttgart – seit Jahren erfolgreich anwende.

Für mehr Fortschritt im Training.

Für mehr Erfolg im Training.

Für Ihr bestes Training.

Für dein bestes Training.

1. BEGINNE JEDEN TAG MIT ¼ TEELÖFFEL HIMALAYA- SALZ UND EINEM SCHUSS LIMETTENSAFT IN EINEM GLAS WASSER

Das ist der erste Tipp, den ich jedem YPSI-Kunden und Athleten gebe. Denn es gibt nichts anderes, das mit so geringem Aufwand einen so großen Effekt hat.

Salz übernimmt wichtige Funktionen im Körper. Unter anderem ist es entscheidend für das Stressmanagement und das Energielevel, denn es nährt und entlastet die Nebenniere. Diese ist eine walnussgroße Drüse, welche auf der Niere sitzt und für die Produktion verschiedener Hormone, wie Adrenalin, Noradrenalin, Aldosteron und vor allem Cortisol, dem Stresshormon, zuständig ist. Cortisol

wird primär unter Stress ausgeschüttet und meist nur mit den negativen Seiten von Stress in Verbindung gebracht.

Cortisol hat jedoch auch einen großen Einfluss auf unser Energielevel und somit einen positiven Effekt auf das Training. Gemeinsam mit Testosteron, dem männlichen Geschlechtshormon, erreicht es seinen Höchststand im Biorhythmus am frühen Morgen zwischen sechs und acht Uhr. Im Idealfall sinkt das Level danach graduell im Lauf des Tages. Das bedeutet, wir wachen jeden Morgen durch ein hohes Level an Cortisol ohne Wecker auf und sind innerhalb weniger Sekunden leistungsfähig. In der Theorie. In der Praxis ist dies jedoch heute nur noch bei den wenigsten der Fall.

Der Grund dafür ist, dass die Nebenniere durch konstanten Stress ermüdet. Die Physiologie des Menschen ist nicht für konstanten Stress ausgelegt. Doch wir erleiden heutzutage ein Vielfaches mehr an Stress als unsere Vorfahren. Handys, Internet, Termine und viele andere Faktoren zehren jeden Tag an unseren Ressourcen. Dies bleibt nur bis zu einem gewissen Punkt folgenlos. Bei lang anhaltendem Stress schwindet die Nebennierenfunktion nach und nach, was sich unter anderem in Morgenmüdigkeit auswirkt. Die Nebenniere ermüdet. Statistiken zufolge erleidet die Mehrheit der Erwachsenen in der westlichen Welt mindestens einmal im Leben eine Nebennierenermüdung in unterschiedlich starker Ausprägung.

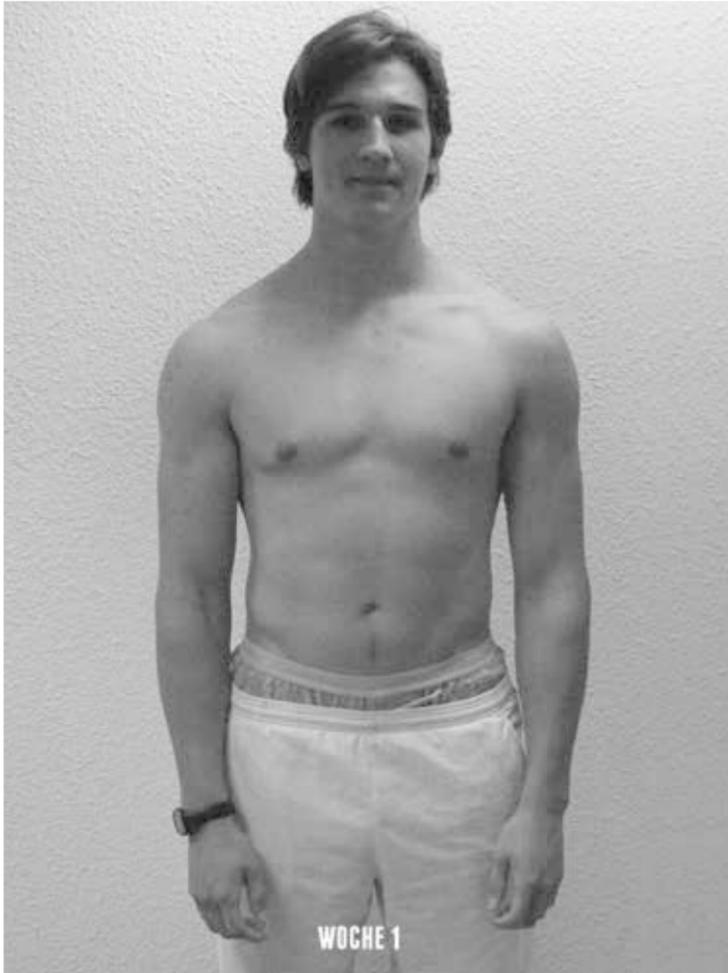
Das Himalaya-Salz in Kombination mit dem Limettensaft verstärkt den Effekt, da der Saft den Säure-Basen-Haushalt positiv beeinflusst. Er schmeckt zwar sauer, wird jedoch basisch verstoffwechselt. Das Trinken dieses Mixes ist einer der einfachsten Tricks, die Nebenniere zu stärken und das Energielevel zu steigern. Das Rezept lautet wie folgt:

- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Himalaya-Salz – oder jedes andere Natursalz, das eine Farbe hat, wie keltisches Meersalz aus der Bretagne oder schwarzes Lava-Salz aus Hawaii. Natursalz hat in dieser Form keinen negativen Effekt auf den Blutdruck, im Gegensatz zu raffiniertem Salz.
- Ein Schuss bzw. ein Esslöffel Limettensaft, frisch oder aus einer Glasflasche. PET-Flaschen sind häufig unter anderem mit Bisphenol A belastet, welches sich negativ auf die Gesundheit auswirkt. Der Limettensaft ist ideal, um den pH-Wert, der nachts absinkt, morgens wieder auf ein Optimum zu bringen. Das gibt allen Enzymen zur Energieproduktion die Möglichkeit, wie vorgesehen zu arbeiten.
- Ein Glas Wasser.
- Mische alles und trinke es morgens direkt nach dem Aufstehen. Für einen optimalen Start in den Tag und mehr Energie im Training.

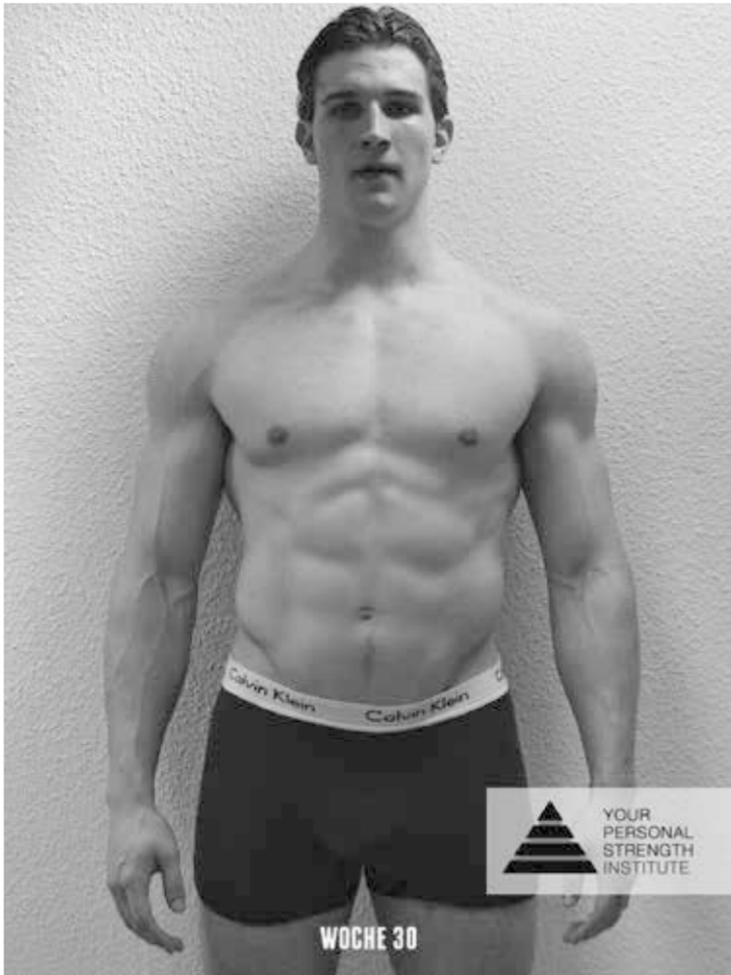
2. EIN GUTES FRÜHSTÜCK IST DER BESTE START IN DEN TAG

Müsli gilt als klassische gesunde Variante, etwas vom Bäcker dagegen als die schnelle im Vorbeigehen. Nur am Wochenende ist Zeit für ein Ei. Doch ist Müsli wirklich so gesund? Und ist ein süßes Stückchen vom Bäcker tatsächlich die einzige schnelle Lösung?

Immer wieder wird empfohlen, Kohlenhydrate, wie Müsli oder Vollkornbrot, als Energielieferant zum Frühstück zu



2,5 Wochen vor der U18-Rugby-Europameisterschaft 2012 in Madrid ist **Frederick Luethcke (18)** pünktlich in Topform. Erfolg in Zahlen: Juli 2011 93,7 kg, 12,9 Prozent Körperfett. März 2012 103,5 kg, 8,3 Prozent Körperfett. Magermasse +13,6 kg. Langhantel-Kniebeugen:



200 kg für eine Wiederholung. Langhantel-Flachbankdrücken mit schulterbreitem Griff - 150kg für eine Wiederholung. Sieben Monate - viel Essen, harte Arbeit und schwere Workouts ...

essen. Doch den oft nachteiligen Effekt von Kohlenhydrate beweist der Teller Nudeln zum Mittagessen – wir fallen anschließend in das Mittagsloch. Kohlenhydrate erhöhen den Blutzuckerspiegel, in der Folge erhöht sich das Serotoninlevel im Gehirn. Serotonin ist der Neurotransmitter für Entspannung und Wohlbefinden, überträgt also diese Information zwischen den Nervenzellen und löst Müdigkeit aus. Das macht Kohlenhydrate ideal für das Abendessen. Am Tage gehören sie damit jedoch nicht auf den Teller.

Auch wer als Diät abends auf Kohlenhydrate verzichtet und sie stattdessen zum Frühstück isst, wird langfristig nicht sein Gewicht und Körperfett reduzieren, sondern sein Energielevel.

Ausgezeichnete Frühstücksoptionen ohne viele Kohlenhydrate sind hingegen:

- Carpaccio vom Rind mit Olivenöl und Meersalz
- Geräucherter Lachs und Avocado
- Rührei mit Kaviar
- Steak und Macadamias
- Burger aus Kalbfleisch mit Feta
- Forellenfilet und Pinienkerne

Jede andere Kombination aus hochwertigem tierischem Protein und gesunden Fetten ist ebenfalls möglich.

Bei allen meinen Kunden habe ich eine Gemeinsamkeit festgestellt: Ohne Ausnahme brachte die neue Art zu

frühstücken einen Energieschub im Alltag. Deshalb frage ich bei der Beratung neuer YPSI-Kunden immer zuerst nach dem Frühstück. Es hat den größten Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit.

Das ist nur logisch, denn die erste Nahrungsaufnahme bestimmt den Neurotransmitter-Haushalt – und damit die geistige Leistungsfähigkeit für den kompletten Tag. Dieses Frühstück erhöht Dopamin und Acetylcholin, die Neurotransmitter, die für Energie, Leistungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Drive zuständig sind.

3. LASS DEINEN VITAMIN-D-LEVEL TESTEN

Ein optimaler Vitamin-D-Level ist sehr entscheidend, denn Vitamin D ist der Weg, auf dem die Sonne biochemisch im Körper ihre Aufgaben erfüllt. Sonne, und damit Vitamin D, ist essenziell für den Menschen. Jede Zelle im Körper wird direkt oder indirekt von Vitamin D beeinflusst. Vitamin D ist entscheidend für Schlaf, Entgiftung, Regeneration, die Produktion von DHEA und Testosteron, geistige Leistungsfähigkeit und vieles mehr. Es wird unter der Haut durch Sonneneinstrahlung produziert. Doch kein Europäer, der nördlich von Lissabon wohnt, bekommt genug Sonnenstunden im Jahr, um das Vitamin-D-Level auf ein Optimum zu bringen.

Deshalb empfehle ich, das Level mit einem Labortest testen zu lassen und basierend auf dem Ergebnis zusätzlich mit Vitamin D zu supplementieren. Optimierte deinen Vi-

tamin-D-Spiegel für maximale Fortschritte bei Körperfettabbau und Muskelaufbau durch die Supplementierung mit Vitamin D3.

4. BUCHHALTUNG IST ENTSCHEIDEND

Wie Managementexperte Peter Drucker sagt: **»What gets measured, gets managed«**. Im YPSI wird bei jedem Kunden jeder Satz mit Wiederholungen und Gewicht im Training notiert, sodass wir einen genauen Überblick erhalten über seine Progression innerhalb einer Trainingseinheit, von Trainingseinheit zu Trainingseinheit und den Fortschritt der einzelnen Übungen zueinander.

Zudem nutzen wir die Messung von 13 Hautfalten als Erfolgsbuchhaltung, und zum Assessment des Hormonhaushalts. Zum einen ist die Messung der Hautfalten mit einer Zange, die auf 0,1 mm genau die Hautfaltendicke feststellt, ein ausgezeichneter Indikator für den prozentualen Körperfettanteil. Denn fast alles an Körperfett wird unter der Haut gespeichert. So errechnet sich aus der Summe der 13 Hautfalten der prozentuale Körperfettanteil und damit in Relation zum Körpergewicht auch die Magermasse.

Zum anderen gibt uns die Messung der Hautfaltendicke und des Körperfetts an 13 Stellen einen genauen Überblick über die Körperfettverteilung. Körperfettverteilung ist nicht willkürlich, sondern wird primär vom Hormonhaushalt bestimmt. Mit der Messung der 13 Hautfalten können wir so Rückschlüsse auf den Hormonhaushalt

ziehen. Da der Hormonhaushalt viele Funktionen im Körper steuert, gibt uns die Hautfaltenmessung eine erste Antwort auf folgende Fragen:

- Wie tief ist der Schlaf?
- Wie gut funktioniert die Regeneration?
- Wie hoch ist das Testosteronlevel?
- In welchem Tempo geschieht der Stoffwechsel?
- Wie hoch sind das Stressmanagement und das Energielevel, insbesondere am Morgen?
- Wie hoch ist die genetische Kohlenhydrattoleranz?
Wie gut kann der Körper also Kohlenhydrate verarbeiten?
- Wie hoch ist die aktuelle Kohlenhydrattoleranz?

Die Hautfaltenmessung gibt außerdem noch Auskunft über einige weitere Punkte. Dies ermöglicht uns, Training, Ernährung und Supplemente noch individueller zu steuern. Wir messen die Hautfalten unserer Athleten und Kunden alle drei bis vier Wochen, um so konstant Veränderungen und Fortschritt dokumentieren zu können.

Lass deine Hautfalten messen – für einen messbaren Fortschritt und mehr Motivation.

5. ACHE AUF QUALITÄT

Beim Training, beim Essen und im Alltag. Qualität beim Training definiert sich beispielsweise durch kontrollierte Wiederholungen über den kompletten Bewegungsradius. Beim Klimmzug zum Beispiel beginnt und endet die Wiederholung mit komplett gestreckten Ellbogen, und am Umkehrpunkt berührt die vordere Schulter die Klimmzugstange. Bei den Kniebeugen gehen wir so tief in die Hocke, bis der hintere Oberschenkel die Wade komplett bedeckt. Beim Bankdrücken berührt die Langhantel bei jeder Wiederholung die Brust, und der Ellbogen wird oben stets komplett gestreckt.

Beim Essen schmeckt man Qualität. Ob Steak, Lachs oder Gemüse, Geschmack bestimmt Qualität, und Qualität bestimmt Geschmack.

Das Gleiche gilt für den Alltag, die Orte, an denen wir uns bewegen, und die Menschen, mit denen wir uns umgeben. So musst du auch bei der Wahl deines Trainers und deiner Trainingspartner großen Wert auf Qualität legen. Du willst mehr Fortschritt und Erfolg – lege großen Wert auf hohe Qualität.