DIE TAGE
AN DENEN
DU AUFGE-
BEN WILLST
UND TROTZ-
DEM WEI-
TERMACHST
FORMEN
DICH ZU
EINER
LEGENDE.

STARK OHNE STUDIO (LESEPROBE)!

Im Folgenden findest du eine klitzekleine Leseprobe von 10 Seiten aus knapp 100 Seiten Ebook, damit du einen minimalen Eindruck davon bekommst, was du hier erwerben kannst. Dazu gibt es viele Trainingspläne für die Zeit ohne Studio (auf Reisen, bei geschlossenem Gym etc) und dazu noch eine ganze Reihe an Videos zur Übungsausführung! Falls du nach dem Lesen immer noch nicht genau weißt was du bekommst, schreib uns doch einfach eine E-Mail an `produkte@strengthfirst.de` und wir beantworten dir deine offenen Fragen.

Viel Spaß beim Anlesen!

Es braucht eigentlich nicht viel um deinen Körper und deine Muskeln zu trainieren – ausreichend Widerstand, Regelmäßigkeit und tut was für die Pumpe. Mein Onkel würde sagen es kommt auf *3 P´s im Leben an Chris: Penis, Pumpe, Portemonnaie*“ – ich würde sagen es kommt auf einen guten Trainingsplan an, der das alles berücksichtigt was wir bisher besprochen haben! Aber ich bin mir nicht sicher ob Portemonnaie so wirklich richtig geschrieben ist, es sieht zumindest sehr komisch aus.

Bevor es mit den Trainingsplänen weitergeht, noch ein bisschen Hintergrundwissen zum Thema Training und Bewegung. Komm, das muss sein.

Egal in welcher Situation, du hast vielleicht schon ein paar Sachen, sowas wie `Fundamente`, von uns gelesen, dann weißt du, dass Training extrem wichtig ist – ich möchte das nicht wieder komplett neu aufrollen, darum nur kurz:

Das gute an Training im Generellen ist, dass es die Gelenke trainiert mit allem was dazu gehört – der Knorpel, die Bänder, Sehnen, Faszien, Muskeln, Menisken, Bandscheiben, alle Strukturen benötigen regelmäßige Belastungsreize um ihre Struktur und Stabilität zu erhalten. Je höher die Belastung, desto stärker die Anpassung und im Anschluss daran die Belastbarkeit. Egal ob du dynamisch trainierst oder isometrisch, also mit oder ohne Bewegung, egal ob du mit dem eigenen Körpergewicht, mit Hanteln, Kettlebells oder was auch immer trainierst – der Körper passt sich immer an den Reiz an den du ihm gibst oder eben nicht. Wenn du jetzt den gesamten Tag rumsitzen würdest und Garnichts mehr machst, dann baut dein Körper ab, er passt sich an das „nichts tun“ an – der Knorpel wird schwächer, die Bandscheiben, die Bänder, die Muskeln, die Gefäße und das Herzkreislaufsystem!

Und nicht nur, dass Gelenke und Co einen regelmäßigen Trainingsreiz brauchen – Muskeln haben anders als lange gedacht keine ausschließlich Pumpe, sondern sie produzieren auch Hormone – sogenannte „Myokine“. Über diese Myokine wird der gesamte Körper beeinflusst, reguliert und man könnte sagen „gesund gehalten“. Damit diese Myokine aber produziert werden, muss intensiv bewegt bzw. trainiert werden. Und du wirst es kaum glauben? Auch das Herz ist ein Muskel und kann demnach durch Training trainiert werden – das Training für ein Herz sieht nur oft etwas anders aus als das Training für die Skelettmuskulatur. Aber? Es ist beides wichtig und sollte IMMER in einem Trainingsprogramm berücksichtigt werden. Skelettmuskulatur. Herzmuskulatur.

TRAINING TRAINIERT DEINEN KÖRPER, JEDE EINZELNE ZELLE DEINES KÖRPERS BENÖTIGT REGELMÄSSIGES TRAINING UM RICHTIG ZU ARBEITEN UND GESUND ZU SEIN!

Bevor ich aber weiterschreibe und wir über das „SOS-Training“ sprechen, kurz ein paar Grundbegriffe für dich, damit du alles verstehst und wir dieselbe Sprache sprechen:

Statisches oder isometrisches Training?

Der Muskel bleibt in seiner Länge gleich und kontrahiert dabei. „ein Gewicht halten“ oder gegen einen unüberwindbaren Widerstand drücken bzw. ziehen – z.B. das Haus versuchen hochzuheben, da wird sich ja nicht viel tun und wenn, dann musst du gar

nicht mehr weiterlesen und kriegst den Schlüssel meines Studios… Diese isometrische Kraft ist allerdings gelenkwinkelspezifisch: Du wirst nur in dem Gelenkwinkel (+/- 10-20°) stärker, welchen du trainierst. Isometrisch bist du in der Regel bis zu 10-20% stärker als dynamisch!

Dynamisch konzentrisches Training?

Der Muskel kontrahiert und die Muskelfasern ziehen sich dabei zusammen, der Muskel verkürzt sich. „ein Gewicht hochheben".

Dynamisch exzentrisches Training?

Der Muskel kontrahiert und verlängert sich dabei. „ein Gewicht herablassen".

Die konzentrische Kraft ist in der Regel die Referenz – exzentrisch ist man 10-40% stärker und **isometrisch 10-20% – im Vergleich zur konzentrischen Maximalkraft.** Daher kann man mehr Gewicht herablassen oder statisch halten, als hochheben.

Jedes Gewicht oder besser gesagt jeder Widerstand über 80% deiner Maximalkraft, ist dazu in der Lage alle Muskelfasern, auf einen Schlag, zu rekrutieren und eine Muskelfaser ist immer dann trainiert, wenn sie hochgradig erregt oder ermüdet ist. Das geht ziemlich einfach und ja, egal ob dynamisch oder isometrisch, egal ob mit Langhantel oder Körpergewicht!

„Isometric Overload": Isometrisches Krafttraining in der Not bei Wasser und Brot?

Ja, geil ist was anderes, aber in einem AUSNAHMEZUSTAND darf man ruhig mal etwas zynischer sagen: Naja, besser als nicht!

Trainierst du mit maximalem Einsatz ohne Bewegung, also isometrisch, so spannen deine Muskeln so an, als würdest du 110% deiner Maximalkraft verwenden – die Gelenkbelastung ist entsprechend hoch, der Trainingseffekt aber ebenso! Das erfolgsversprechende an isometrischem Training? **Egal ob du 100kg oder 200kg drückst, ziehst oder hebst, jeder trainiert hier mit seinen MAXIMALEN KONTRAKTIONEN!**

Ein Wasserschlauch, ein Seil, ein Türrahmen, ein Tisch – die Möglichkeiten sind hier wirklich grenzenlos und bevor du nicht mehr weiterlesen möchtest und schon wieder mit dem Kopf schüttelst: Ich habe selbst ein echt gut ausgestattetes Kraftsportstudio mit allem PiPaPo, aber auch ich trainiere regelmäßig mit dem Wasserschlauch! Warum? WEIL ES MICH STÄRKER MACHT!

ISOMETRISCHES TRAINING MIT DEM WASSERSCHLAUCH MACHT DICH STÄRKER!

Mit einem Wasserschlauch, einem Seil oder ähnlichem, etwa 2 Meter lang, kannst du fast alle Ebenen und Muskeln des Körpers trainieren – wie mit einer Kurzhantel oder einem Seilzug im best ausgestatten Fitnessstudio! Nach Hettinger sind isometrische Maximalkontraktionen dazu in der Lage den Muskelabbau relativ gut eindämmen zu können – es wird sogar in älterer Literatur von Hettinger beschrieben, dass allein 1-2 isometrische Maximalkontraktionen von etwa 10 Sekunden Dauer, an 2-3 Tagen in der Woche dazu in der Lage wären den Muskelabbau durch eine Trainingspause fast vollständig zu vermeiden. Immerhin. *„2-Mal die Woche feste gegen die Wand drücken und fertig"?* So in etwa. Generell ist es wie gesagt so, dass isometrisches Training winkelspezifisch ist – du trainierst die Muskeln und Kraft in der trainierten Gelenkstellung, bis zu 20° darüber und darunter. Es gibt hier zwei sehr gute Möglichkeiten um aus einem isometrischen Training mit einem gewöhnlichen Wasserschlauch oder ähnlichem, ein sehr effektives und extrem sinnvolles Training zu kreieren – du trainierst entweder an deinem „Sticky Point", das ist der schwächste Punkt, an welchem man auch bei dynamischen Übungen oftmals versagt, du verstärkst also deinen schwächsten Punkt, oder du trainierst den Muskel isometrisch aus der Dehnstellung heraus – beides erhöht den Übertrag auf ein dynamisches Training mit vollem Bewegungsumfang (Oranchuck DJ et al 2019)!

In einer Untersuchung aus dem Jahr 2019 zum Thema isometrisches Training wurde ein Bein isometrisch und ein Bein dynamisch trainiert. Das Ergebnis? Beide Gruppen verbesserten ihre dynamische Maximalkraft nahezu gleichermaßen, die isometrische Gruppe verbesserte ihre isometrische Maximalkraft allerdings stärker also die dynamische Gruppe (Folland et al 2005)!

Ultra coole Sissy Squats

Beintraining ohne Geräte oder Studio schwierig? Schwierig sind eher die Übungen! Sliding Glute Bridge schon probiert? Tiefe Sissy Squats? Kreuzheben 1-beinig mit einem schweren Widerstandsband? Richtiges Sprungkraft- oder Sprinttraining? Dann gibt es noch Skater Squats, Revers Nordic Ham Curl, Hip Thrusts 1-beinig, Petterson Step Up und viele weitere Übungen für die Beine. Die Übungen sind nicht einfach, es ist nur nicht einfach gute Übungen zu finden!

Sissy Squats

Sliding Glute Bridge

Kreuzheben 1-beinig mit Band

Das “HOMEGYM 1x1”? Es muss nicht kompliziert sein, schau dir die Bilder an. 2 Stühle werden zum “Dippbarren”, ein bisschen Schlauch und abgerissene Jalousie werden zu “Klimmzuggriffen” für die Tür, der Tisch wird zur “Rudermaschine”. WICHTIG ist hier: Wenn du die Tür als Klimmzugvorrichtung benutzt, dann schließe die Tür und stell einen Keil unten drunter, damit sich die Tür nicht aus dem Scharnier hebelt. Muscle ups gehen an der offenen Tür, aber mit dem Risiko, dass du etwas kaputt machst. Vergewissere dich, dass Stühle und Tische fest stehen, eventuell arbeite mit einem Gewicht (Kiste Wasser?) damit der Tisch etc. nicht umkippen kann.

Weiterlesen...

TU DAS WAS DU KANNST,
MIT DEM WAS DU HAST,
AN DEM ORT AN DEM DU BIST!

Theodore Roosevelt

2. Wozu dient das SOS-Upgrade?

SOS – Stark ohne Studio war unser erstes Produkt, bei welchem es darum geht, **dass du auch ohne Studio, mit einem Hauch von Nichts, deinen Körper stählen kannst** – mehr Muskelmasse, mehr Kraft, mehr als bloße Bewegung, Beschäftigung oder Atrophieprophylaxe, sondern erstzunehmendes Training und das mit so gut wie keinem aufwendigen Equipment, ohne Studio, ohne das Haus zu verlassen.

Natürlich ist es so, dass du mit ein paar Gerätschaften, Ringen, Bändern, Langhanteln, Kurzhanteln, Seilzügen und so weiter ein paar mehr Möglichkeiten hast und es vielleicht auch simpler ist, du kennst das ja so – aber was ist, wenn du grade einfach nicht mehr die gewohnten Möglichkeiten hast? Wenn die Studios geschlossen sind? Oder auch: Was ist, wenn du mal keine Zeit für ein Studio hast? Es muss zuhause machbar sein? Schnell, kurz, knackig, effektiv? **Und was ist, wenn du trotz suboptimalen Bedingungen einfach weiterhin gut trainieren möchtest?**

Nicht jeder ist Calisthenics-Spezialist, nicht jeder hat Gerätschaften zuhause – nicht jeder will „einfach nur bisschen Sport“ machen, denn der könnte dann auch einfach Gartenarbeit machen oder spazieren gehen oder sich das nächste schlechte Power-Bauch-Video auf YouTube geben und sich die nächste Bandscheibe wegschießen. Bravo.

Das Upgrade zu SOS dient der besseren Visualisierung – wir beschreiben zahlreiche Kraftübungen in vielen Videos, worauf ist zu achten und stellen dir **weitere, richtig hochwertige, Trainingsprogramme vor, die du ohne viel Schnickschnack daheim oder egal wo du dich befindest, direkt GUT trainieren kannst.**

3. Die Trainingsprogramme des SOS-Upgrade!

Im Folgenden findest du hochwertige Protokolle – schau dir dazu natürlich einmal die dazugehörigen Videos an, damit du verstehst wie du die Übungen aus den Plänen ausführst und wie der genaue Ablauf ist.

Jeder Trainingsplan beinhaltet Informationen zur Trainingsfrequenz, den Wiederholungen, der Satzzahl und Tonnage, dem Progressionsmodell, Fatigue Management, der Übungsauswahl und der Zielsetzung – **Trainingsplanung ist ja mehr als ein paar Übungen aneinanderzureihen.**

Also pick dir dein Programm aus und dann...

ENJOY THE PAIN UND POWER TO YOU!

Achso und jedes Training integrierst du **Superjoints in dein Warm-Up** und wenn du möchtest **aktive Beweglichkeit ans Ende deiner Trainingseinheit** – wenn du mal einen Tag gar keine große Lust oder Zeit hast? Dann machst du nur Superjoints und übst die aktive Beweglichkeit und holst dir einen runter, ehem, gehst duschen – und holst dir dort einen runter... das bedeutet, dass es nicht immer ein großes Workout sein muss, ein bisschen Bewegung in den Tag integrieren, das regelmäßig, am besten täglich, ist schon eine super coole Sache und dein Körper wird es dir danken und sich positiv verändern!

Du kriegst hier die Trainingspläne, die du einfach „stumpf“ abtrainieren kannst, das ist ja manchmal auch ganz nett oder? **Kopf aus, Muskeln an!** Willst du alle weiteren Hintergrundinformationen zur Trainingsplanung, Muskelaufbau und der aktuellen Datenlage zum Thema? Schau dir dazu das Ebook SOS – Stark Ohne Studio an!

DER EINE WARTET, DASS DIE ZEIT SICH WANDELT, DER ANDERE PACKT SIE AN UND

Fundamente SOS

Fundamente SOS ist unser FUNDAMENTE-TRAININGSPLAN-Äquivalent zu unserem Ebook „Fundamente“, nur entsprechend abgestimmt auf eine Zeit ohne Studio daheim oder unterwegs.

Ziel ist die allgemein Verbesserung deiner körperlichen Fitness – wenn du 50 Liegestütze und 150 Kniebeugen am Stück raushaust, ohne direkt am Herz-Kreislauf-Versagen zu verenden, dann giltst du schon als „ziemlich fit“ und das sieht man dann auch an deinem Körper. **Dies ist ein Plan für ein ordentlich strukturiertest und nicht zu kompliziertes gesundheitsorientiertes Krafttraining** – sinnvolle Mobilisationstechniken für die „gängigen Baustellen“, ebenso wie das Herzkreislauftraining werden integriert.

Trainingsfrequenz:

Du trainierst an 2 bis 3 Tagen an nichtaufeinanderfolgenden Tagen in der Woche und benutzt dafür einen soliden Ganzkörpertrainingsplan (#GKP). An 1 bis 2 Tagen in der Woche gehst du locker joggen und führst grundlegende Mobilisation aus (#J+M).

Start:

Bei Fundamente handelt es sich um ein Grundlagentraining, bzw. ein gesundheitsorientiertes

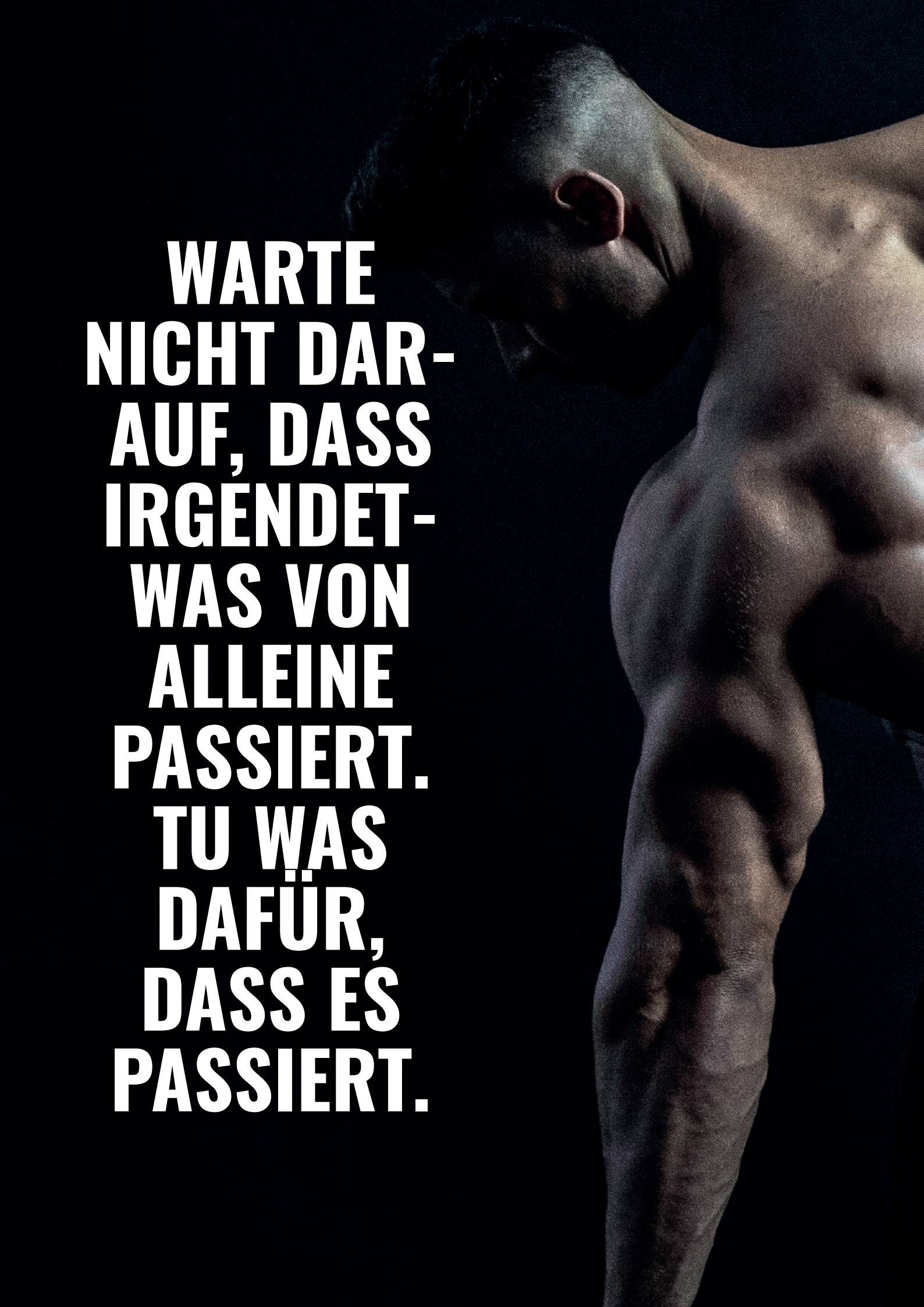
die Zusatzlast erhöhen. Liegestütz mit Bändern oder Gewichtsweste oder an Ringen. Kniebeugen mit Gewichtsweste, Widerstansbändern oder mit der Kurzhantel und so weiter. Ziel DIESES Plans ist es aber nicht, dass du 250kg Kreuzheben auf Reps ziehst – es geht hier nach wie vor um „allgemeine Fitness“, nicht um maximale Wettkampfleistungen und diese „allgemeine Fitness“ ist auch etwas, was sich viele Menschen wünschen und mit diesem Plan erreichen können!

Solltest du „mehr wollen“, dann wechsel zu einem der anderen Trainingsplänen.

Fatigue Management:

Bei diesem Grundlagenplan gibt es kein direktes Fatigue-Management, es muss nicht immer verkompliziert werden. Wenn du dich müde fühlst, dann machst du mal 1,2 Tage mehr Pause.

Weiterlesen...


WARTE NICHT DAR-
AUF, DASS
IRGENDET-
WAS VON
ALLEINE
PASSIERT.
TU WAS
DAFÜR,
DASS ES
PASSIERT.

4. HOW TO Baukasten: Das reicht dir alles nicht? Dann hier: Wie du dir dein eigenes Trainingsprogramm erstellen kannst!

Im Grunde versuchst du bei einem Trainingsprogramm immer einigermaßen „alle Ebenen“ bzw. alle Gelenke und Muskeln zu trainieren. Um aber alle Ebenen trainieren zu können musst du erst einmal wissen, was wir damit meinen!

Oberkörper drücken vertikal (sowas wie Überkopfdrücken)

Oberkörper drücken horizontal (sowas wie Liegestütz oder Bankdrücken)

Oberkörper ziehen vertikal (sowas wie Klimmzüge)

Oberkörper ziehen horizontal (sowas wie Rudern)

Unterkörper vordere Kette bzw. Quadrizeps-dominant (sowas wie Ausfallschritte oder Front Squats)

Unterkörper hintere Kette bzw. Hüft-dominant (sowas wie Kreuzheben oder Back Squats)

Beweglichkeit v.a. Oberschenkelrückseite und Hüftbeuger (sowas wie Oberschenkelrückseite

Der wichtigste Reiz für das Wachstum der Kraft und der Muskelmasse ist mechanischer Stress, den man auch als Muskelaktivierung oder Muskelspannung bezeichnet. Hier ist es erstmal egal ob du isometrisch, dynamisch, sehr langsam oder explosiv trainierst – worum es geht, ist die Zeit welcher dein Muskel der gesamten Spannung, während des Trainings, ausgesetzt ist. Also in kurz: Die Übung ist erstmal egal – „the name of the game is resistance“. Klar ist Trainingsplanung etwas komplizierter als das, aber es geht grade nicht um komplizierter, es geht um eine Einführung, damit du auch mal ohne Studio, zumindest für eine kurze Zeit, zurechtkommst. Mkay?

Also du trainierst. Du regenerierst. Es bietet sich an, nur jeden zweiten Tag zu trainieren. Und du versuchst dich alle 2-4 Wochen irgendwie zu stei-

HOL DIR DAS DING! WORAUF WARTEST DU?

Hat dir gefallen was du hier lesen kannst? Glaub mir, das hier war nur die Spitze des Eisbergs und du bekommst noch viele weitere Informationen zum Training daheim „mit einem Hauch von Nichts“. Dieses Produkt ist wahrscheinlich DER Preisleistungssieger schlecht hin, mehr fürs Geld bekommst du nirgendwo!

Also keine Lust auf ständige Trainingspausen, nur weils die Situation mal nicht zulässt in einem guten Studio zu trainieren? Dann:

SOS: STARK OHNE STUDIO!

(... drauf klicken und ab in den Warenkorb!)