

# Mark Lauren - Fit ohne Geräte

Mark Laurens „Fit ohne Geräte“ ist wohl eines der bekanntesten und meistverkauften Bücher zum Thema Fitness und Hometraining überhaupt. Falls Sie dieses Buch noch nicht ihr Eigene nennen, soll dieser Artikel Ihnen dabei helfen, zu entscheiden, ob dieses Buch Teil Ihrer Heimbibliothek werden soll.

## Wer ist Mark Lauren?

Mark Lauren ist 1977 in den USA geboren.

Er ist ein zertifizierter Sportausbilder beim Militär und hat während dieser Zeit mehr als 700 Extremsoldaten für den Ernstfall vorbereitet. Auch ist er Triathlet und Thaiboxer. Alles auch auf recht hohem Niveau. Auf jeden Fall also ein Talent mit übergreifenden Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Als Ausbilder entwarf er ein Training, welches auch mit wenig Zeit, schlechten örtlichen Gelegenheiten und ohne Material gut durchzuführen war und hoch effektiv ist. Erstaunlich war, dass durch dieses funktionelle Training die Verletzungsrate deutlich zurückging.

Er selbst wollte immer erstes Vorbild sein. Bevor er seine Soldaten durch einen Parcours jagte. So legte er eigentlich immer eine Bestzeit vor, die kaum zu schlagen war.

## Was kann ich von dem Buch erwarten?

Nach diesem Vorwort und der Biografie von Mark Lauren erwartet man wahrscheinlich zuerst ein knallhartes Drillprogramm. Dem ist nicht so. Das Buch ist in erster Linie eine sehr gute Sammlung verschiedener sehr effektiver funktioneller Bodyweight Exercises. Natürlich wusste er, dass seine Leser keine Soldaten sind. So ist das Training, wenn man es nach dem vorgesehenen 30-Minuten-Programm 4 mal die Woche durchführt zwar immer noch verdammt anstrengend, dennoch auch für den Ottonormalbürger machbar.

Funktionelles Training - das ist auch das zentrale Stichwort. Hier erwartet Sie auf jeden Fall keine Bodybuilding Bibel. Lauren ist wohl ein absoluter Gegner des isolierten Trainings im Fitnessstudio. (Das sollte man beim Lesen im Hinterkopf behalten) Oft werden auch Gegenstände mit einbezogen, die eigentlich jeder zuhause hat.

Als Bonus zum Trainingsprogramm und den Übungen gibt es noch etwas Ernährungswissen und einen ganzen Haufen Motivation dazu.

## Fazit

Dieses Buch eignet sich absolut für alle, die einen Einstieg in das funktionelle Training mit dem eigenen Körpergewicht machen wollen. Sich mit diesem Buch auseinander zu setzen, setzt auf jeden Fall die Grundlagen für eine optimale Grundfitness. Zum Elitesoldaten werden Sie mit allein diesem Training aber nicht, denn das Buch orientiert sich natürlich an den Zielen und Möglichkeiten der potenziellen Käufer - davon haben die wenigsten extremes Leistungsinteresse. Lauren weiß aber zu motivieren und stellt durch seine Vorbildfunktion auf jeden Fall einen guten Motivator dar.

-> Dieses Buch sollte in keiner Sammlung fehlen. Vor allem als Einstieg in die Materie ist es perfekt

geeignet. Fortgeschrittene Sportler/ Leistungssportler finden allerdings fast nur bekanntes wieder. Da gibt es Bücher, die tiefer in die Materie gehen. Das Ganze gibt es mittlerweile sogar mit DVD, so sind die Übungen gerade für Anfänger noch einmal verständlicher.

Cover: [Amazon.de](https://www.amazon.de)