

Mark Rippetoe: Starting Strength - Pflichtliteratur!

Starting Strength von Mark Rippetoe ist ein weiteres Buch, das als Trainierender oder Trainer auf keinen Fall in Ihrer Sammlung fehlen sollte. Sie sollten jedoch eines vor allem mitbringen: Wissensdurst. Denn dieses Buch ist sehr detailliert – und auch, wenn Sie schon jahrelang trainieren, haben Sie sich aller Wahrscheinlichkeit nach noch nie so intensiv mit einzelnen Übungen auseinander gesetzt.

Starting Strength beschäftigt sich mit Hanteltraining – Erklärungen von Geräten werden Sie hier nicht finden, dafür aber das Training mit freien Hanteln – ergänzt durch ein paar Übungen mit dem eigenen Körpergewicht – bis ins letzte Detail erklärt.

Starting Strength ist allerdings kein Buch über Trainingslehre, sondern beschäftigt sich in erster Linie mit der Ausführung von Übungen.

Verstehen, nicht nur akzeptieren

Wie oft wurden Sie beim Training im Studio schon korrigiert, haben jemanden korrigiert oder haben dabei zugesehen, wie jemand korrigiert wurde? Oftmals gibt es eine Idealform einer Übung, die jemand vor Augen hat und nach diesem Muster wird korrigiert. Haben Sie dann schon einmal „Warum?“ gefragt? Im schlechtesten Fall ergibt sich ein „Diese Übung macht man halt so“, oft ergibt sich aber auch ein „Weil das sonst schlecht für den Rücken ist.“ oder „Weil der Muskel so besser belastet wird.“. Starting Strength geht dabei den Umweg und erklärt auf Basis von Physiologie und physikalischen Gesetzen, wie eine Übung richtig auszusehen hat. Denn nur, wer wirklich versteht, was und warum er gerade genau diese Art der Ausführung wählt, kann seinen Erfolg optimal steuern.

Experte in Grundübungen

Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken... Nach dem Lesen dieses Buches sind Sie Experte in Sachen Grundübungen. Wie stehe ich, wie greife ich, was verändert die Griffvariante genau und wie hole ich das Optimum an Leistung heraus, ohne meinen Körper zu schädigen? Eben diese Fragen beantwortet das Buch bis ins letzte Detail und bleibt dabei sehr gut verständlich, ohne in wissenschaftliche Fachsprache abzudriften.

Kein Übungslexikon

Das Buch heißt nicht umsonst „Starting Strength“ – wenn Sie eine umfangreiche Sammlung an Übungen erwarten, werden Sie von diesem Buch enttäuscht sein – es geht um Basics. Es soll Ihnen helfen, selbst die Grundlagen schaffen zu können, um dann Ihr eigenes Training oder das Ihrer Schützlinge zu verbessern und beschränkt sich zum größten Teil auf die wirklich komplexen Übungen mit Langhanteln – das aber auf knapp 370 Seiten.