

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 zugehört, 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.

Der neue Muskel Guide - Pflichtliteratur

Es gibt so ein paar Bücher, die im Regal eines Sportlers oder Trainers nicht fehlen dürfen. Der Muskel Guide bzw. in diesem Falle der neue Muskel Guide ist eines davon. Warum das so ist, erfahren Sie in diesem Literatur-Review.

Was Buch verspricht und was es hält

Die Rückseite verspricht, Sie mit umfangreichen Wissen auszustatten. "So gelingt es Ihnen leicht, ein wirkungsvolles, individuelles Krafttraining selbst zusammenzustellen." heißt es wörtlich auf dem Backcover. An dieser Stelle muss allerdings schon einmal klar gesagt werden, dass dieses Buch alleine das nicht leisten kann. Das Buch beschränkt sich in erster Linie auf das Erklären und die anatomischen Grundlagen verschiedenster freier Übungen und Übungen an Geräten. Um ein wirkungsvolles, individuelles Training zusammenstellen zu können, brauchen Sie jedoch ein recht umfangreiches Basiswissen zum Thema Trainingslehre - das können und sollten Sie von diesem Buch nicht erwarten. Die Übungen korrekt zusammenzustellen bleibt vollständig Ihre Aufgabe. Sie finden keine fertigen Pläne oder ähnliches - aber das ist auch gut so, denn das Ziel des Buches ist, Sie bei der eigenen Erstellung zu unterstützen. Es soll ein Nachschlagewerk sein und kein wirklicher "Guide", auch wenn der Name vielleicht etwas anderes erwarten lässt.

Schade eigentlich, dass das Backcover mit solchen falschen Versprechungen gespickt ist, denn seine eigentliche Aufgabe - eine detaillierte Analyse einzelner Übungen - erfüllt es hervorragend.

Abbildungen

Die Abbildungen sind sehr gut. Mit die besten Abbildungen, die es zu kaufen gibt. Dass es sich um ein Fitnessbuch und nicht um ein normales Anatomielexikon handelt, erkennt man deutlich an den meist doch deutlich hypertrophierten Muskelbäuchen in den Abbildungen. Insgesamt ist jedoch alles anatomisch korrekt. Doch genau diese Art der Darstellung rückt die entsprechende Skelettmuskulatur in den Fokus und vereinfacht das Verständnis von deren Funktion. Die gut gezeichneten Übergänge von Muskel zu Sehne und Knochen lassen sich eindeutig erkennen und auf deren Funktion schließen.

Außer zu den übungsspezifischen Abbildungen gibt es noch viele Abbildungen zur allgemeinen Anatomie von Muskulatur und sonstigem Gewebe. Natürlich entspricht das nicht einem "echten Anatomiebuch", wie z.B. dem Prometheus, reicht aber für das Training völlig aus.

Übungsanweisungen

Die Übungen sind leicht verständlich. Eigentlich sollte jeder die Übungen nach dem Lesen der entsprechenden Seite durchführen können. Nett ist auch, dass bei den meisten Übungen auf verschiedene Varianten und Einstellungsmöglichkeiten eingegangen wird, die die Belastung der einzelnen Muskeln verändern. Schwer bleibt es dennoch, zu bewerten, welche Übung für Sie nun die sinnvollste ist, wenn Sie wenig Erfahrung haben. Ergebnisse, z.B. aus EMG-Messungen(Spannungsmessungen zur Belastungsverteilung) werden Sie hier vergeblich suchen.

Großes Poster beiliegend

Das große Poster ist eine gute Bereicherung für das Homegym. So können Sie immer wieder einen Blick darauf werfen, wenn Sie z.B. eine neue Übung ausprobieren möchten.

Preis

Das Buch kostet etwa 25 Euro. Dieser Preis ist durchaus angemessen und wohl in erster Linie durch die Fülle von Abbildungen berechtigt.

Fazit

Das Buch gehört definitiv zur Pflichtliteratur. Ein schnelles Nachschlagewerk, das ohne langes Suchen jede Menge Information auf den ersten Blick preisgibt. Dabei ist es so einfach gehalten, dass es auch ohne medizinische oder sportliche Ausbildung verstanden werden kann. Die Anwendung braucht jedoch etwas Erfahrung und Hintergrundwissen. Denn in erster Linie liefert dieses Buch Wissen über Anatomie - ohne entsprechende Erfahrung in Sachen Trainingsplanung, Zielsetzung und Gestaltung werden Sie auch mit diesem Buch nicht weiter kommen.

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)