

A full-page photograph of Bear Grylls, shirtless and muscular, holding a black kettlebell with both hands. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background is dark and out of focus.

PLASSEN
VERLAG

Fit mit **BEAR GRYLLS**

Functional Fitness
mit dem bekanntesten
Survival-Experten
der Welt

AUTOR DES **SPIEGEL** BESTSELLERS *Schlamm, Schweiß und Tränen*

Fit mit **BEAR** **GRYLLS**

**Functional Fitness
mit dem bekanntesten
Survival-Experten
der Welt**

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
Your Life. Train for It.
ISBN 978-0-59307-419-0

Copyright der Originalausgabe 2014:
Copyright © Bear Grylls Ventures and Natalie Summers, 2014.
Translation copyright © 2014, by Börsenmedien AG, Kulmbach, Germany

Copyright der deutschen Ausgabe 2014:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Martin Rometsch
Covergestaltung: Johanna Wack
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Egbert Neumüller
Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

ISBN 978-3-86470-219-8

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Die in diesem Buch enthaltenen Gesundheits- und Fitnessinformationen sind als allgemeine Richtlinien für die konkret angesprochenen Themen gedacht. Sie sollen keine ärztlichen Ratschläge ersetzen. Bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Übungen machen, suchen Sie bitte Ihren Hausarzt oder medizinisches Fachpersonal auf, vor allem wenn Sie schwanger sind, schon älter sind oder chronische beziehungsweise rezidivierende Krankheiten haben. Versuchen Sie keine der Übungen unter Alkohol- oder Drogeneinfluss durchzuführen. Wenn Ihnen eine Übung Schmerzen oder schweres Unwohlsein verursacht, hören Sie auf und konsultieren Sie einen medizinischen Fachmann. Die angegebenen Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen des Autors zum Erscheinungszeitpunkt korrekt. Soweit gesetzlich zulässig, lehnen Autor und Verlag jegliche Haftung ab, die aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen könnte.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.plassen.de
www.facebook.com/plassenverlag

Ich widme dieses Buch Natalie und dem BG EPIC Training Team, die so hart gearbeitet haben, um diese Art des Express High Intensity Interval Training allen Menschen nahezubringen, die fitter, schlanker und stärker werden wollen, als sie es je für möglich hielten.

Genau dafür stehen wir und treten wir gemeinsam ein. Es gibt nur wenige Aufgaben, die so viel Spaß machen wie der Aufbau einer Gemeinschaft von gleichgesinnten Enthusiasten. Wir wollen Menschen helfen, ihre Fitnessziele zu erreichen.

Natalie, du hast so viel für mich getan. Du hast uns auf diesem mühsamen Weg zum positiven Wandel geführt – und dir ist es zu verdanken, dass es so viel Spaß gemacht hat!

”

Fit oder BG-fit ...

Ihre Entscheidung!

“



INHALT

Einführung	6
1 Trainingsgrundsätze	10
2 Trainingsdisziplinen	16
3 Vorbereitung aufs Training	20
4 Bibliothek der Übungen	26
Krafttraining mit Kugelhanteln	28
Training mit dem Körpergewicht	60
Basic Power-Stretch	102
5 Die Workouts	130
Konzentrierte Workouts	142
Bears Hero-Workouts	168
6 Ein maßgeschneiderter Workout für Sie	182
7 Brennstoff und Erholung	192
Anhang: Verfolgen Sie Ihren Fortschritt	200

EINFÜHRUNG

Zu allererst: Ich bin als Athlet kein Naturtalent. Mann – ich wünschte, ich wäre es!

Mein ganzes Leben lang, in der Schule, beim Militär und in der Bruderschaft derjenigen, die Berge besteigen und an Expeditionen teilnehmen, war ich oft von Menschen umgeben, die mühelos verblüffende Meisterleistungen vollbrachten, wenn es um Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ging. Obendrein schienen sie kaum zu trainieren. Ich war immer krank vor Neid.

Doch die Wahrheit ist: Nur sehr wenige von uns sind so gestrickt. Die meisten Menschen – auch ich – brauchen Zeit, harte Arbeit und Hingabe, um fit zu werden und zu bleiben und echte Muskelkraft, Beweglichkeit und Ausdauer aufzubauen. Außerdem brauchen wir Wissen, und hier kommt dieses Buch ins Spiel.

Ich habe Jahre meines Lebens mit dem Versuch verbracht, schlank und muskulös zu werden – aber ich packte es immer falsch an. Ich trainierte und trainierte, veränderte mich aber kaum. Immerhin besaß ich das Feuer und die Entschlossenheit, durchzuhalten, mich anzupassen und noch härter zu trainieren – um irgendwie die Kluft zwischen mir und den vielen von der Natur begünstigten Athleten in meiner Welt zu schließen.

Und irgendwie klappte es. Ich wurde fit, stark und geschmeidig. Ich machte weiter, wo viele vom Weg abgekommen wären. Ich erklomm manchen Gipfel und erwarb militärische Abzeichen. Aber das hätten Sie nie geglaubt, wenn Sie mich gesehen hätten; denn ich sah nie richtig stark oder fit aus. Doch, um ehrlich zu sein, ich wollte es. Ich weiß, es klingt ein wenig eitel, aber ich wollte nicht nur fit und stark *sein*, ich wollte auch so *aussehen*.

Also kaufte ich Bücher. Doch woran kranken

die meisten Fitnessbücher? Wir suchen Inspiration und finden oft Einschüchterung, wir suchen nach einem Weg, fitter zu werden und auszusehen, und ertappen uns dann bei dem Gedanken: „Wie kann ich da jemals mithalten?“ Trotzdem las ich sie. Und ich trainierte weiter. Ich hatte ein Ziel.

Noch etwas motivierte mich: Ich wollte nicht alt werden und im Rückblick denken: Super, ich habe es nie geschafft, auf Händen zu gehen, mich über eine Klimmzugstange zu schwingen, Rückwärtspurzelbäume oder -salti zu machen oder den Kopf an die Knie zu legen. Also lernte ich, das alles zu tun. Dabei brachte ich mich beinahe selbst um, doch ich hielt durch und erreichte mein Ziel. Auf die harte Tour.

Aber ich sah immer noch gleich aus und kapierte nicht so recht, warum. Dann beschlichen mich Zweifel. Also redete ich mir ein, dass wir Produkte unserer Gene sind und im Großen und Ganzen nichts daran ändern können, wie wir aussehen, wie wir uns fühlen und was wir leisten. Ich begann zu glauben, dass ich nie wirklich fit *aussehen* und wirklich fit *sein* würde.

Trotzdem war ein Teil von mir immer noch entschlossen, etwas zu ändern – eine klügere und wirksamere Methode zu finden, um meine Fitnessziele Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu erreichen und schlank, schnell und muskulös zu werden. Das war das Ziel.

Meine militärische Ausbildung und damals auch das Bergsteigen hatten mir geholfen, ziemlich ausdauernd und kräftig zu werden; doch als ich anfang, Rollen in Survival-Shows zu übernehmen, musste ich einfach schlank, stark, schnell und gelenkig sein. Rohe Kraft war nicht genug.

Also handelte ich. Motiviert von einer teilweise verfehlten Mischung aus Stolz, Eitelkeit und der

”

*Dem Anfang wohnt
ein Zauber inne ...*

“





Nach dem Militär und dem Mount Everest ließ ich mich einige Jahre gehen. Mit 29 war ich neuneinhalb Kilo schwerer als heute.

Tatsache, dass mein Job eine bestimmte Art Fitness erforderte, begab ich mich auf die Suche und probierte alle Fitnessprogramme aus, die es gab. Nun ja, zumindest eine Menge von ihnen. Ein paar Mal fiel ich auf die Schnauze – mitunter buchstäblich –, doch nach und nach lernte ich, was funktionierte und was nichts taugte.

Ich suchte nach einer Trainingsmethode, die schnell, wirksam und realistisch war. Sie sollte Spaß machen, dynamisch sein und sich vor allem für normale Menschen eignen.

Das war kein einfaches Unterfangen.

Dann, mit der Hilfe eines Freundes und dank zahlreicher Empfehlungen, fing ich an, regelmäßig mit Natalie zu trainieren, nur zu zweit, und sehr bald fiel es mir wie Schuppen von den Augen.

So hatte ich nie zuvor trainiert. Die Workouts waren nicht nur viel kürzer, als ich es gewohnt war, sondern auch viel härter! Sie stützten sich nicht auf das endlose Stemmen schwerer Gewichte, meilenweites Laufen oder langweilige, immer gleiche Übungen.

Nein, das Training war immer zielorientiert und konzentrierte sich auf den Körperkern, nicht auf isolierte Muskeln. Jede Übung forderte mehrere Körperteile, und manche Übungen konnte ich nicht einmal. Es war nie ein simpler

Liegestütz, sondern ein Liegestütz auf einem Fuß mit dem anderen Knie am Ellbogen, manchmal explosiv, ein andermal eine langsame isometrische Übung. Wir benutzten bei den Workouts immer eine Uhr: Intensiven Bewegungen folgten ein paar Sekunden Ruhe, dann ging es weiter.

Dieses Programm schien das beste Cardio- und Krafttraining sowie Yoga und das zunehmend beliebte Hochintensive Intervalltraining (HIIT) miteinander zu verbinden.

Die Workouts basierten auf drei Trainingsdisziplinen: Krafttraining mit Kugelhanteln, Training mit dem eigenen Körpergewicht und Primal-Power-Stretching (sie alle werden in Kapitel 2 ausführlich erklärt).

Bald fiel mir auf, dass fast alle Zeitungen und fast alle Fitness-Magazine allmählich auf die Ergebnisse dieses Cross-Trainings aufmerksam wurden. Und natürlich trainierten Natalie und ich inzwischen seit über zwei Jahren auf diese Weise. Es gefiel mir, dass wir anscheinend den anderen voraus waren!

Vor allem begann mein Körper sich zu verändern. Ich wurde schlanker, fitter und beweglicher. Ich wurde schneller, dynamischer und stärker. Und das Verrückte daran war, dass ich nicht sechs Stunden am Tag trainieren musste (ich hörte öfter, dass Madonna das tat!). Ich trainierte hart und intensiv maximal 30 Minuten. Fast hatte ich ein schlechtes Gewissen! Wie konnte das funktionieren?

Manchmal kürzten wir die Workouts noch mehr und beschränkten uns auf ultrahochintensive Einheiten, die nur 10 Minuten dauerten. Aber normalerweise trainierten wir ohnehin nicht länger als 30 Minuten. Das allein war für mich ein Durchbruch. Konnte ich wirklich in so kurzer Zeit handfeste Ergebnisse erzielen? Konnte ich wirklich schlank, muskulös, geschmeidig, stark und schnell werden, wenn ich an ein paar Tagen in der Woche weniger als 30 Minuten trainierte?

Mein Körper schien das zu glauben, und ich merkte, dass meine Muskeln noch etwa vier Stunden danach zuckten. Das war bei den üblichen Trainingsprogrammen nie der Fall gewesen.

Diese Nachwirkung (siehe Seite 13) war positiv – sie zeigte mir, dass ich meine Muskeln stark gefordert hatte, was Stimulation und Wachstum bedeutete; und sie zeigte mir, dass ich noch lange nach dem Training Kalorien verbrannte. Ich wusste, dass das alles nicht passiert, wenn man nur rennt oder Wiederholungen mit Gewichten macht. Also trainierte ich weiter. Veränderte mich weiter.

Außerdem bestätigten immer mehr wissenschaftliche Studien, dass dieses kurze, harte, intensive Training Fettpolster effektiver und dauerhafter abbaut als lange, langsame Läufe oder Gymnastikeinheiten. Ich las vom drastischen Sinken des Cholesterinspiegels und vielem mehr. Doch vor allem gefiel mir, dass ich älter und zugleich fitter denn je wurde.

Außerdem bemühte ich mich, den anderen Teil der Gleichung zu verstehen: gesunde Ernährung.



Mein schlankeres, fitteres, gesünderes Ich (39 Jahre alt)!

Davon hatte ich in der Schule und beim Militär nichts gehört. Dennoch ist die Ernährung einer der wichtigsten Bausteine der optimalen Fitness. Also las und studierte ich, und ich lernte. Ich stellte mich um und experimentierte, ich entdeckte den köstlichen Geschmack echter, vollwertiger Lebensmittel, wie die Natur sie uns schenkt. Ich lernte, dass die meisten Menschen süchtig nach Salz, Zucker und Fett sind, die uns vom unglaublichen Aroma vollwertiger, natürlicher, das Leben bereichernder Produkte ablenken, deren Nährstoffe optimal verwertbar sind.

Ich bin sicher, dass Ihnen der Teil des Buches zusagen wird, der sich mit Ernährung befasst. Mir hat er die Augen geöffnet und den Weg zu Schlankheit, Gesundheit und einem langen Leben gewiesen.

Ich bin jetzt 39 und fitter, schlanker, schneller und geschmeidiger denn je. Es war eine unglaubliche Reise. Ich wünschte nur, ich hätte das alles früher erfahren.

Jetzt trainiere ich nicht mehr als 30 Minuten an vier oder fünf Tagen in der Woche. Ich esse bessere, schmackhaftere Lebensmittel als früher, und ich sehe so aus, wie ich als Einundzwanzigjähriger (umgeben von all den geborenen Athleten, die ich oben erwähnt habe) gerne ausgesehen hätte.

Kurz gesagt, mein Leben hat sich dank dieser revolutionären Trainingsmethode drastisch geändert.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie das alles ebenfalls erreichen.

Sind Sie bereit für die Reise? Trainieren für Ihr Leben. Es ist Ihr Leben.

Okay, legen wir los.

Bear