



B42

GUIDE

**DER KOMPLETTE
B42-FUSSBALLGUIDE
TEIL 3**

#BE FEARLESS.BE FOCUSED.B42



INHALT

#3 WIE FUNKTIONIERT TRAINING?

03 Praxis: So funktioniert Training

05 Das Warm Up

06 Das Workout

07 Die Regeneration

#4 NACHSPIELZEIT: VERÄNDERE DEIN ENERGIELEVEL

14 Die perfekte Morgenroutine

16 Die Atemtechnik

20 Deine Energiedusche

23 Nachbesprechung

WIE FUNKTIONIERT TRAINING?

#3

WIE IN JEDER SPORTART, IST AUCH BEIM FUSSBALL EINE VERNÜNFTIGE TRAININGSPLANUNG DAS A UND O. WIR WISSEN ALLE, DASS MAN OHNE TRAINING AM LIGASPIELTAG KEINE LEISTUNG ABRUFEN KANN. WENN DU SCHON EINMAL VERLETZT WARST, DANN WIRST DU BEREITS ERLEBT HABEN, WIE SCHNELL SICH DEINE KONDITION VERSCHLECHTERT.

Im Anschluss an langwierigen Verletzungen ist es völlig normal, dass man erst nach ein paar Trainingseinheiten wieder das gewohnte Gefühl für den Körper bekommt. Aber warum ist das Training so wichtig und was genau versteht man eigentlich darunter? Das Training zielt in erster Linie auf eine positive Veränderung und eine Entwicklung ab. Anfänglich ist nun wichtig zu verstehen, dass jeder Körper im Grunde seines Herzens nicht an einer Veränderung interessiert ist.

ER MÖCHTE, DASS ALLES SO BLEIBT WIE ES IST UND DESHALB WILL ER SICH MÖGLICH WENIG VERÄNDERN. DER WISSENSCHAFTLICHE AUSDRUCK DAFÜR IST HOMÖOSTASE.

Dein Körper ist sich quasi darüber im Klaren, dass er in genau diesem Zustand, in dem er sich gerade befindet, dazu fähig ist, zu überleben. Solange die Belastung deiner Trainingseinheiten, die deinem Körper zur Verfügung stehende **Leistungsfähigkeit** nicht übersteigt, wird er sich nicht genötigt sehen, eine Veränderung herbeizuführen.

Wie schaffst du es jetzt als Athlet, dass du deinen Körper dazu bringst, sich zu verändern, damit du deine Leistung auf im Wettkampf verbessern kannst? man erst nach ein paar Trainingseinheiten wieder



WIE FUNKTIONIERT TRAINING?

das gewohnte Gefühl für den Körper bekommt. **Aber warum ist das Training so wichtig und was genau versteht man eigentlich darunter?** Das Training zielt in erster Linie auf eine positive Veränderung und eine Entwicklung ab. Anfänglich ist nun wichtig zu verstehen, dass jeder Körper im Grunde seines Herzens nicht an einer Veränderung interessiert ist.

Zuerst musst du einmal davon ausgehen, dass dein Körper sich jeden Samstagnachmittag, um 15:00 Uhr, nicht darüber im Klaren ist, das er jetzt die nächsten, knapp zwei Stunden, Sport machen wird. Wie jetzt? Klar weiß er das, wir haben doch am nächsten Wochenende schon den 25. Ligaspieltag, wenn er es jetzt noch nicht kapiert hat, wann denn dann?

Er wird es vermutlich nie wirklich „verstehen“. Was er aber versteht ist, dass er dazu in der Lage sein muss, zwischen 10 - 13 Kilometer zu laufen und dass er zwischenzeitlich dazu gezwungen sein wird, über kurze Distanzen zu sprinten und nur selten zur Ruhe zu kommen.

Um zu verstehen, warum das so ist, müssen wir in viel größeren Dimensionen denken, als wir das im Normalfall gewohnt sind. Dazu müssen wir uns mit den zurückliegenden 250 Millionen

Jahren beschäftigen und vor allem ein Grundverständnis der Evolution aneignen.

Da wir befürchten, dass es wohl den Rahmen dieser Anleitung sprengen würde und wir dich auch hier nicht mit wissenschaftlichen Artikeln und Fachbegriffen peinigen möchten, fassen wir diese 250 Millionen Jahre menschlicher Entwicklung kurz und knackig für dich zusammen.

Dein Körper hat seit Anbeginn der Zeit nur ein Ziel. Erhaltung. Er möchte überleben und dazu bedurfte es seit jeher zweier Grundlagen. Zum einen etwas zu essen, zum anderen nicht gefressen zu werden. Fertig.

Erfreulicherweise müssen wir uns keine Sorgen mehr machen, beim Weg zum Bäcker von einem Säbelzahn tiger angegriffen zu werden. Nur weiß dein Körper davon leider noch nichts.

DEIN KÖRPER MÖCHTE GENAU WIE VOR 100.000 JAHREN SEINE RESSOURCEN SPAREN UND MÖGLICHST WENIG VERÄNDERN. WIE ALSO KANNST DU DIESEN FAULPELZ ZU EINER VERÄNDERUNG ZWINGEN? MIT EINEM URALTEN MENSCHLICHEN UR - INSTINKT: ANGST.

Du musst dazu nicht selbst jeden Tag versuchen dich zu erschrecken, es reicht völlig aus, wenn du deinem Körper mit einer **erhöhten Belastung** signalisierst, dass er möglicherweise nicht „überleben“ wird, wenn er sich nicht an die gestiegenen Anforderungen anpasst.

Sobald er merkt, dass er aus seiner **Homöostase, seinem inneren Gleichgewicht**, gerissen wird, wird er alles daransetzen, diesen Zustand wieder zu erreichen und beginnt sich deshalb zu verändern.

WIE FUNKTIONIERT TRAINING?

Damit ihn der nächste Trainingsreiz also nicht mehr überfordern kann, sorgt er vor und **baut dafür z.B. seine Muskulatur dem entsprechend aus.**

Der einfachste Schluss aus dieser Erkenntnis wäre es jetzt zu sagen: Ich trainiere so hart ich kann und so oft ich Zeit habe. Damit setze ich einen maximalen Trainingsreiz und erziele die größtmögliche Veränderung.

Das ist nur leider wieder einmal über das Ziel hinausgeschossen. Genau durch solch eine Trainingsplanung, kannst du das Energieniveau deines Körpers innerhalb kurzer Zeit so in den Keller jagen, dass du „**ausbrennst**“ bzw. in eine Art von „**Übertraining**“ gerätst. Entscheidend für deinen Fortschritt ist also immer auch deine Regeneration.

DAS WARM-UP

Das **Warm-Up vor deinem Workout** ist mindestens genauso wichtig, wie das Workout selbst. Bevor du mit einer Einheit starten möchtest, ist es von elementarer Bedeutung, dass du vorab deinen Kreislauf in Schwung bringst und ein kurzes Aufwärmprogramm durchläufst. Warum?

Es ist derselbe Grund, warum du dich vor einem Wettkampf zuerst langsam warmlaufen und mobilisieren solltest. Du musst deinen Körper aktivieren und ihn in „**eine gute Startposition**“ für die bevorstehende körperliche Belastung bringen.

WÜRDST DU DARAUF VERZICHTEN, KANNST MAN ES IN ETWA DAMIT VERGLEICHEN, ALS WÜRDST DU DICH VERDREHT MIT DEM RÜCKEN AUF EINEN 100 METER-LAUF STARTBLOCK LEGEN UND BEIM ERTÖNEN DES STARTSCHUSSES VERSUCHEN, OPTIMAL ZU STARTEN.

Du wirst weder **herausragende Ergebnisse** erzielen, noch auf lange Sicht verletzungsfrei bleiben. Wenn es dir also bei diesem Beispiel einleuchtet, dass es besser ist sich in eine **optimale Startposition** zu bringen, dann wirst du hoffentlich verstanden haben, warum es auch bei reinen Körpergewichtsübungen unumgänglich ist, sich auf die Belastung entsprechend vorzubereiten.

Durch das Warm-Up aktivierst du in erster Linie deine Muskelketten. Ein weiteres Ziel des Erwärmens ist es, die Empfindlichkeit der Propriozeptoren zu steigern. Einfacher gesagt, verbesserst du dadurch das Zusammenspiel zwischen deinem Gehirn und deiner Muskulatur. Zuletzt stimuliert das Warm-Up dein Herz – und Kreislaufsystem.

Die Routine aktiviert und mobilisiert die großen Gelenke deines Körpers und bereitet dich optimal auf dein Workout vor. Bereits nach wenigen Tagen wird dir der Ablauf in Fleisch und Blut übergehen.

WIE FUNKTIONIERT TRAINING?

DAS WORKOUT

DER ABLAUF DEINER TRAININGSEINHEITEN WIRD UMSO EINFACHER, JE MEHR DU DIESE GESCHÄTZTEN 30 BIS 45 MINUTEN ZU EINEM PERSÖNLICHEN RITUAL WERDEN LÄSST. ES IST DESHALB SEHR WICHTIG, DIR DIE ZEIT FÜR DAS TRAINING UND VOR ALLEM DIE ZEIT DANACH FREI ZU HALTEN UND ES NICHT UNTER EINEM TERMINLICHEN DRUCK ABSOLVIEREN ZU MÜSSEN.

Versuche dir **eine angenehme Trainingsumgebung** zu schaffen, organisiere dir eine weiche Trainingsmatte und finde eine Musikrichtung, die dich während des Ablaufes motiviert bzw. entspannt. Für das Workout selbst motiviert oft die eigene Lieblingsmusik am meisten.

Bevor du mit dem Training startest, solltest du wissen, dass für dieses und alle zukünftig folgenden Workouts nur eine einzige Regel gilt:

TRAIN DIRTY, BUT CLEAN.

Du möchtest schnelle Erfolge und Kraftzuwächse? Dann trainiere langsam und sauber. Nur so kannst du **nachhaltig trainieren** und **vermeidest langfristig Verletzungen** und mehrwöchige Pausen.



DIE REGENERATION

KANNST DU DIR VORSTELLEN, WARUM ES WICHTIG IST, DASS DU IM ANSCHLUSS AN EINE KÖRPERLICHE BELASTUNG BZW. DEINE WORKOUTS REGENERIERST?



Du kennst doch sicherlich den Begriff „**Muskelkater**“. Bei allen intensiven körperlichen Belastungen kann es in deiner Muskulatur zu sogenannte Mikrotraumen kommen. Das bedeutet, es entstehen kleine Risse und Strukturschäden, in welche Wasser eindringt.

Durch diese Verletzungen entstehen in deinen Muskeln Schwellungen und diese sind verantwortlich für den Schmerz. Besonders starken Muskelkater verursachen Übungen, die du nicht kennst oder nur selten ausführst, so wie unsere Mobility-Drills. Es ist also zu Beginn völlig normal, wenn du nach den ersten Einheiten einen knackigen Muskelkater haben wirst.

Deshalb ist es besonders wichtig, deinen Körper dabei zu unterstützen, diese Anstrengungen zu verarbeiten. Das Workout und die Regenerationsphasen bilden dabei eine Art Symbiose. Die körpereigenen, regenerativen Prozesse profitieren dabei von einer leichten körperlichen Aktivität mehr, als von einer ausgedehnten Ruhephase auf der Couch.

Wenn du einen Blick auf das Verhalten der Profi – Mannschaften wirfst, dann bekommst du ein gutes Gefühl dafür, was wohl den regenerativen Optimalfall darstellen dürfte. Bei großen Turnieren zum Beispiel essen die deutschen Nationalspieler teilweise bereits schon, bevor sie unter die Dusche gehen und

WIE FUNKTIONIERT TRAINING?

nehmen dann sofort im Anschluss ein Eisbad.

Auch du kannst mit einfachen Mitteln zuhause einen großen Einfluss auf deine Regeneration und eine zügige Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit nehmen.

Eine ausreichende Regenerationszeit und eine darauf ausgerichtete Ernährung sind maßgeblich für den Aufbau deiner Muskulatur und eine Wiederherstellung deiner Leistungsfähigkeit innerhalb eines möglichst kurzen Zeitraumes.

Während die Profimannschaften kurz nach den Einheiten teilweise in Eiswasser regenerieren, bietet sich für dich die Möglichkeit einer Wechseldusche nach dem Workout an.

Du solltest mit warmem Wasser beginnen und dann zum kalten wechseln. Die Warmwasserphase sollte ungefähr dreimal so lange andauern wie die Zeit unter dem kalten Wasser. Mit drei Durchgängen bist du gut beraten, abschließen solltest du immer mit einem kalten Durchgang.

WECHSELDUSCHEN BIETEN EINE GUTE MÖGLICHKEIT ZU REGENERATION.

In erster Linie fördert diese Maßnahme die Durchblutung der Muskulatur und die Stoffwechselabfallprodukte können besser abtransportiert werden. Man spricht den Wechselduschen noch zahlreiche weitere positive Effekte zu, wie etwa die Stärkung deines Immunsystems, diese sind jedoch nicht wissenschaftlich belegt. Im Anschluss kannst du mit Hilfe deiner Ernährung die Regeneration deiner beanspruchten Muskelgruppen optimieren.

Dein Körper wird gleich im Anschluss an das Workout damit starten, deine Muskelfasern mit der Hilfe von Eiweiß wieder in Stand zu setzen. Durch eine optimale Nahrungsmittelzufuhr kannst du deinen Organismus bei diesem Prozess unterstützen und den Regenerationsprozess beschleunigen.

Zum zügigen Transport der Nährstoffe in den Muskel eignet sich vor allem eine Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß. Eine rasche Zufuhr nach dem Workout führt zudem zu einer erhöhten Kohlenhydrateinlagerung in deinen Muskelspeichern. Insbesondere die Nahrungsmittelzufuhr im flüssigen Zustand gewährleistet dir einen schnellen Transport in die Muskulatur, da der komplexe und langwierige Verdauungsvorgang entfällt.

Eine schnelle und leicht verfügbare Eiweißquelle wäre zu diesem Zeitpunkt natürlich ein Whey - Shake, aber das stellt wieder die perfekte 100 % Lösung dar und ist absolut kein Muss. Generell solltest du in den Stunden nach dem Workout einfach darauf achten, dass du pro Kilogramm Körpergewicht circa 3 – 4 Gramm Kohlenhydrate und ausreichend Eiweiß zuführst.

Natürlich kannst du deine Regeneration auch auf andere Art und Weise optimieren, aber vor allem die Nachtstunden bieten dir ein unglaublich effektives Tool:



SCHLAF - DEIN ULTIMATIVES REGENERATIONSTOOL

DANK CRISTIANO RONALDO IN ALLER MUNDE: DER SCHLAF

Ein Bericht über die Schlafgewohnheiten von CR7 haben im Sommer 2017 für Furore gesorgt. Der Top-Star schläft jetzt nicht einmal mehr wie ein Normalsterblicher. Sein Schlafcoach Nick Littlehales empfiehlt tatsächlich **fünf Mal 90 Minuten pro Tag** zu schlafen, dabei liegt CR 7 in Embryonalstellung und hat sein Bett immer frisch bezogen. Schöne Vorstellung, oder?

Aber ganz im Ernst, was ist dran an diesem Schlafritual und wie wichtig ist der Schlaf tatsächlich für uns als Amateursportler?

Zuerst klären wir die Frage, warum eigentlich 90 Minuten? Ganz einfach, jede Nacht durchläufst du mehrere Schlafphasen. Eine Phase dauert im Schnitt etwa die besagten 1 ½ Stunden. Dazu eine kurze Aufschlüsselung:



Du startest mit dem sogenannten Wachstadium. Danach geht es in drei NonREM – Stadien über. Abschließend erreichst du die REM – Phase

REM-Phase



Rapid Eye Movement, auf Deutsch „schnelles Augenrollen“. Dabei finden hinter den geschlossenen Augenlidern schnelle Augenbewegungen statt.

Non-REM-Phasen



... kennzeichnen sich durch keine bis geringe Augenbewegungen. Zuerst durchläufst du also drei NonREM-Phasen. Oft tauchen dafür auch die Begriffe Einschlafphase, Leichtschlafphase und Tiefschlafphase auf. Diese Stadien sind messbar anhand der Gehirnaktivität und der Muskelspannung. Die Aktivität deines Gehirnes nimmt dabei wie die Spannung deiner Muskulatur immer mehr ab. Die Gehirntätigkeit bzw. die messbaren Wellen in deinem Kopf verändern sich und kennzeichnen die einzelnen Schlafphasen.

WIE FUNKTIONIERT TRAINING?

- **In der NonREM 1 - Phase** neigst du zu Zuckungen, sie dauert etwa meist 10-15 Minuten. **In Phase 2** senkt sich die bewusste Wahrnehmung der Umgebung und die Muskelspannung weiter ab, nach circa 15 Minuten erreichst du dann die **Phase 3**. Diese dauert 20 – 30 Minuten und kann als echte Tiefschlafphase bezeichnet werden.
- Danach gleitest du in die **REM-Phase** über. Diese ist zu Beginn des Schlafes relativ kurz und beträgt lediglich 5-10 Minuten. Mit fortschreitender Schlafdauer weiten sich diese REM-Phasen, die dem Wachzustand sehr ähnlich sind, bis zu 25-30 Minuten aus. Der Schlaf wird also „**leichter**“ und „**ineffizienter**“.



Warum ist das für CR7 also von Bedeutung? Ganz einfach, im Schlaf werden motorische Bewegungsabläufe und Bewegungsmuster eingespeichert. Man geht davon aus, dass nachts im Schlaf die Trainingsinhalte und Bewegungsabläufe auf neuronaler Ebene erneut durchlaufen und anschließend abgespeichert werden.

Ein Professor aus Tübingen konnte nachweisen, dass in der Tiefschlafphase Informationen aus dem Kurzzeit – ins

Langzeitgedächtnis übertragen werden, man lernt also quasi im Schlaf.

Auch werden rund 75 Prozent der für den Muskelzuwachs benötigten Wachstumshormone in den Tiefschlafphasen gebildet und über den Hypothalamus reguliert. Nicht ausreichender Schlaf beeinträchtigt also deine Muskelregeneration und schränkt deinen Muskelaufbau ein. Auch Teile deiner mentalen Leistungsfähigkeit werden durch den Schlaf beeinflusst. Dazu zählt insbesondere die Konzentrationsfähigkeit, aber auch die Handlungsschnelligkeit und die Entscheidungsfreudigkeit.

SCHLAFT FÖRDERT DEINE KÖRPERLICHE UND MENTALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT.

Und warum die Embryonalstellung? Neueste Studien haben herausgefunden, dass unser Gehirn im Schlaf Giftstoffe und zellulären Abfall entsorgt. Klingt komisch, ist aber so. Die Forscher fanden heraus (mittels Kontrastmittel und einer Magnetresonanztherapie), dass die Embryonalstellung diesen Prozess am effektivsten unterstützt. Ist das wichtig für dich? Nein! Aber auf Weltklasseniveau entscheiden mittlerweile tatsächlich

WIE FUNKTIONIERT TRAINING?

Kleinigkeiten darüber, ob der Athlet zur Weltspitze gehört oder eben nicht. Trotzdem kannst du, gerade in der Spielvorbereitung, durch einen langen und gesunden Schlaf für eine perfekte Regeneration sorgen und deine mentale Leistungsfähigkeit maximieren.

Solltest du unter Schlafstörungen leiden, haben wir noch folgende Tipps für dich, damit du deinen Schlaf wieder effektiver gestalten kannst:

VERMEIDE BLAUES LICHT - WAS VERSTEHT MAN DARUNTER?

- Es macht durchaus Sinn, warum CR7 vor dem zu Bett gehen auf Smartphones, Laptops oder Fernsehgeräte verzichtet und auch du solltest, wenn möglich, dieser Problematik aus dem Weg gehen. Warum?

Was macht blaues Licht? Seid Rambo III wissen wir „Es leuchtet blau“. Was macht es aber noch? Trifft blaues Licht auf dein Auge, dann ist das ein Signal für das Auge, die Produktion von Melatonin einzustellen. Melatonin wird von deinem Körper in den Abendstunden ausgeschüttet, damit du später besser einschlafen kannst. Wird die Produktion eingestellt, bist du plötzlich nicht mehr müde. Eine Studie der Uni Harvard hat ergeben, dass dies deinen Einschlafprozess um bis zu einer halben Stunde verlängern kann. Ergo, kein blaues Licht vor dem zu Bett gehen, im Optimalfall 90 Minuten davor.



Es gibt natürlich Hilfsmittel, dass wir bis zur letzten Sekunde an unseren Geräten hängen können. Sollte man nicht, aber trotzdem gibt es dafür mittlerweile nützliche Tools. Für alle Handys und Tablets, aber auch für Laptops und PCs gibt es Apps mit einem Blaulichtfilter. Die bekannteste ist aktuell flux, aber es gibt noch viele andere. Auch der Night-Shift-Modus auf dem I-Phone schützt dich vor blauem Licht. Spezielle Brillen und Brillengläser mit Blaulichtfilter eliminieren ebenfalls das blaue Licht und halten deine Melatoninproduktion auf Hochtouren.



**VERBANNE ALLE ELEKTRONISCHEN GERÄTE
AUS DEM SCHLAFZIMMER**

WIE FUNKTIONIERT TRAINING?

Dein Bett sollte ein Ort der Ruhe sein. Damit deine Gedanken auch tatsächlich zur Ruhe kommen können, solltest du dein Handy oder Tablet bewusst außerhalb deines Schlafzimmers aufbewahren.

Mittlerweile blinken unsere Mobilfunkgeräte ja bereits in unterschiedlichen Farben, je nachdem ob eine E-Mail, Whats-App oder SMS eintrifft. Auch die elektromagnetische Strahlung anderer Geräte kann bei manchen Menschen verantwortlich sein für eine unruhige Schlafphase. Verbanne diese Störfaktoren aus dem Reich deiner Träume, dein Schlaf wird es dir danken.

STEUERE DEN SCHLAF MIT DEINER ERNÄHRUNG



“Abends bloß keine Kohlenhydrate.

Die machen dick! Gerade am Abend.”

Tun sie nicht. Wenn du jemand bist, der auch mit einem volleren Magen gut einschlafen kann, dann nutze die „**Kraft der Kohlenhydrate**“, die dich sanft in den Schlaf begleiten werden. Kein Witz. Am Abend, nach deinem Mannschaftstraining oder Workout, ist der perfekte Zeitpunkt für eine kohlenhydratreiche Mahlzeit. So füllst du deine Muskelspeicher wieder auf und gleitest, Dank des sättigenden Gefühls der Kohlenhydrate, sanft in einen tiefen Schlaf. **Perfekte Regeneration leichtgemacht.**

ELIMINIERE DEINEN KOFFEINKONSUM NACH 16:00 UHR

Du hast Schlafstörungen und möchtest wieder tief und fest schlafen? Kein Koffein nach 16:00 Uhr. Je größer der Abstand deiner letzten Koffeinzufuhr, desto besser. Oft ergeben sich bei solchen Tipps, im Rahmen von Gesprächen mit Bekannten, dann Aussagen wie diese:

„Ja aber ich trinke immer nach dem Abendessen einen Espresso und das macht mir gar nichts!“ Passt, wenn du schlafen kannst, trink während des Zähneputzens deinen Espresso (Achtung Witz). Wenn du Schlafstörungen hast, dann eliminiere diese Störquelle.

KEIN ALKOHOL ODER NIKOTIN

Ist beides mehr als schlecht, auf die Gründe gehen wir hier jetzt nicht weiter ein. Solltest du dennoch Rauchen und Trinken und zusätzlich an Schlafstörungen leiden, wäre jetzt der perfekte Moment, den Konsum ein wenig einzuschränken. Beides wirkt sich negativ auf dein Einschlafverhalten aus.



ACHTE AUF EINEN AUSGEGLICHENEN MAGNESIUMHAUSHALT

Wenn du alle Störfaktoren beseitigt hast und immer noch nicht schlafen kannst, dann lass dir von deinem Hausarzt den Mg-Haushalt kontrollieren. Warum ist das so? Das Magnesium ist für die Reizüberleitung zwischen den Nerven und der Muskulatur zuständig. Ist es in ausreichender Menge vorhanden, so kann dein Körper „entspannen“ und sanft in den Schlaf gleiten. Es gibt noch unzählige andere Hilfsmittel, wie etwa das Schlafzimmer verdunkeln, aber wir sind uns sicher, dass sind offensichtliche Dinge, an die jeder selbst denken kann. Im nächsten Kapitel kümmern wir uns jetzt darum, wie du nach deiner perfekten Schlafphase optimal in den Tag starten wirst.



NACHSPIELZEIT - VERÄNDERE DEIN ENERGIELEVEL

WAS IST WOHL DIE PERFEKTE MORGEN-ROUTINE, UM DICH OPTIMAL AUF DEN VOR DIR LIEGENDEN TAG ODER DEIN LIGASPIEL VORZUBEREITEN? WIE STARTEST DU AM BESTEN IN DEN TAG UND WIE „AKTIVIERST“ DU DEINEN KÖRPER, GLEICH NACH DEM AUFSTEHEN?

Statt einer perfekten Routine für den Ligaspieltag, haben wir ein tägliches Ritual, für jeden x – beliebigen Tag der Woche für uns entdeckt. Dieses Ritual empfehlen wir allen unseren Athleten und zwar an jedem Tag, egal ob Spiel - oder Arbeitstag.

Dieser Start in den Tag ist nicht verhandelbar. Du wirst in Zukunft jeden Tag so beginnen und du wirst es zu deinem Ritual werden lassen. Damit du es aber auch tatsächlich umsetzen wirst, musst du verstehen, warum du es machen sollst.

In erster Linie möchten wir dein Energieniveau damit anheben. Und genau da setzen wir gleich nach dem Aufstehen an.

DAS KICK-START- GETRÄNK

In Zukunft führt dich dein erster Weg nicht ins Badezimmer, sondern in die Küche. Dort mischst du dir folgende Sachen zusammen:

- 0,3 – 0,5 Liter Wasser (mehr ist mehr)
- 2-3 Gramm Salz (mehr ist weder notwendig, noch sinnvoll)
- Den Saft einer 1/8 Limette oder einen Schuss Limettensaft aus der Flasche

Warum? Im Schlaf verlierst du über die Atmung, die Urinbildung und den Schweiß bis zu 2 Liter Flüssigkeit, gerade in heißen Sommernächten. Schon 2 % Flüssigkeitsverlust vermindern deine Leistungsfähigkeit. 75 Kilo Körpergewicht, 60 – 65 % davon sind Flüssigkeit. Zwei Prozent davon sind



VERÄNDERE DEIN ENERGIELEVEL

etwa ein Liter Wasser. Houston, wir haben ein Problem.

Also befüllen wir zuerst deine Flüssigkeitsspeicher. Es gibt eine Vielzahl von Studien, in denen belegt wurde, dass eine signifikante Erhöhung der Wasserzufuhr deine Gehirnleistung positiv beeinflusst. So steigert es nicht nur die Geschwindigkeit, in der du Informationen aufnehmen kannst, sondern auch dein Gedächtnis und die Arbeitsleistung deines Gehirns. Deshalb wirken wir zuerst diesem nächtlichen Flüssigkeitsverlust entgegen.

Aber warum das Salz? Angeblich hat es einen positiven Einfluss auf die Hormonproduktion in deinen Nebennieren. Diese These konnte durch wissenschaftliche Studien bis dato nicht belegt werden, deshalb wollten wir diese Routine auch eigentlich schon aus dem Guide streichen. Das Feedback der Athleten, die bereits länger mit uns trainieren, war bezüglich des Kick-Start-Getränks jedoch so positiv, dass wir uns entschieden haben, es weiter zu testen. Deshalb würden wir uns auch über deine Meinung bezüglich des Getränks nach einigen Wochen sehr freuen.

Fehlt nur noch der Limettensaft. Nur Limettensaft? Nein, du kannst auf jede Citrusfrucht zurückgreifen. Verwende etwa eine 1/8 Limette, du kannst aber auch auf einen Esslöffel Limettensaft zurückgreifen, du hast die Wahl. Wir raten dir aber zu frischen Früchten, wenn du es dir aussuchen kannst. Schmeckt einfach besser und ist gesünder.



**DAS WAR ES, MEHR
MUSST DU NICHT
MACHEN.**

Das wird ab morgen dein erstes tägliches Ritual. Wir können dir versichern, diese kleine Umstellung wird auf lange Sicht dein Energieniveau deutlich anheben und dich auch im Alltag fitter und leistungsfähiger werden lassen. Vor allem wird es langfristig deine **Performance auf dem Platz beeinflussen**.

Mach es zu deinem Ritual und empfehle es vor allem deinen Mitspielern, dass auch euer Team-Game davon profitieren kann.

Im nächsten Schritt kümmern wir uns darum, deinen **Kreislauf zu aktivieren**. Sei gespannt und freu dich auf eine völlig neue Form der Leistungsfähigkeit.



DIE ATEMTECHNIK

Der erste Weg hat dich also in die Küche geführt. Nachdem du mit deinem Kick-Start Getränk den Hormonhaushalt unterstützt und deine Wasserspeicher aufgefüllt hast, kümmern wir uns jetzt um **deine Atmung**.

Wir möchten dir mit dieser Atemtechnik verschiedene Dinge zeigen. In erster Linie geht es uns darum, dass du dein wahres Potential erkennst. Deine in dir ruhenden Talente, dein ganzes Spektrum an Möglichkeiten oder auch einfach nur das, was du bist - ein unfassbares Meisterwerk der Natur.

Deshalb starten wir jetzt mit einem kleinen Test. Schnapp dir eine Stoppuhr und versuche, so lange wie möglich, die Luft anzuhalten. Nimm dir Zeit und führe den Test in einer sicheren Umgebung durch.

Die Anwendung des Tests geschieht auf eigenes Risiko. Es gibt keine Vorgabe, wo und wie du den Test durchführen sollst, wir würden dich nur bitten, es nicht während der Autofahrt zu testen.



Spaß beiseite, Hirn einschalten und keinen Blödsinn machen. Einatmen, Luft anhalten, „Start drücken“, ausatmen, „Stopp“ drücken. Fertig. Jetzt schreibst du dir die Anzahl deiner Sekunden auf, damit du beim späteren Re-Test einen Vergleichswert hast.

Führe die Übung jetzt sofort durch, wir sind gespannt, wie lange du es aushalten wirst. Es wäre übrigens sinnfrei, wenn du vorher nach „beste Atemübung für besonders langen Atemstillstand“ googeln würdest, wir hoffen, du verstehst, was wir meinen! Bevor du jetzt weiter im Text liest, führe die Übung durch.

Und, wie lange hast du es ausgehalten? Wir Coaches lagen alle im Bereich von 60 Sekunden und wir haben danach gedacht, uns platzt der Kopf. Deshalb versuchen wir es jetzt einmal auf eine andere Weise.

Diese Übung haben übrigens nicht wir, sondern Wim Hof erfunden. Unser Ziel ist es, dein **Energieniveau zu steigern** und

VERÄNDERE DEIN ENERGIELEVEL

eine sofortige **Stressreduktion** auszulösen. Diese Atemübung führt zu einem besseren Schlaf und somit auch zu einer besseren Regeneration nach dem Sport. Sie fördert deine Blutzirkulation und stärkt dein Immunsystem.

Natürlich nützt es dir nur, wenn du es zu deiner täglichen Routine werden lässt. **Oder es zumindest regelmäßig 3-4 Mal die Woche durchführst.** Wir machen es tatsächlich jeden Morgen. Weißt du, warum uns diese Atemübung immer wieder aufs Neue begeistert? Weil es so einfach ist und gleichzeitig so einen unfassbaren Effekt hat. Durch die **Ausschüttung von Endorphinen**, deine körpereigenen Stimmungsaufhellern (oder besser gesagt, dein ganz persönliches schmerzsenkendes Opioid), hast du ein vergleichbares Gefühl wie nach einer harten Sporteinheit. Kennst du das Gefühl nach dem Training oder dem Wettkampf? Wenn du völlig fertig, aber zufrieden in der Kabine sitzt und erschöpft, aber gleichzeitig glücklich bist? Genau davon reden wir.

Nach der Atemübung hast du, im Gegensatz zum Training, noch volle Energiespeicher und du wirst dich zusätzlich wie neu geboren fühlen. Aber der Reihe nach, erst einmal musst du die Atemübung noch machen. Eines noch vorab. **Wir haben es verlernt, richtig zu „atmen“.** Achte das nächste Mal darauf, wenn du ein kleines Baby auf dem Rücken liegen siehst. Der kleine Bauch wölbt sich beim Einatmen stark auf und flacht beim Ausatmen wieder ab. Gleichzeitig füllen sich auch die Lungenflügel vollständig mit Luft, es scheint, als wäre es die natürlichste Sache der Welt.

Die Natur hat uns mit unfassbar vielen tollen Features ausgestattet. Aber wir degenerieren uns durch unseren selbst geschaffenen Alltag langsam zurück. Ein Beispiel dafür ist die Atmung. Durch unseren Alltagsstress, unsere vollen Terminpläne und ständigen Verpflichtungen haben wir es verlernt, richtig zu atmen.

DURCH ALLTAGSSTRESS HABEN WIR RICHTIGES ATMEN VERLERNT.

Durch die Stressfaktoren kommt es zu unbemerkten Verspannungen im ganzen Körper. Auch die Atmung ist davon betroffen und sie wandert daher zwangsläufig nach oben in den Brustkorb. Vor allem das ständige Sitzen und die damit verbundenen nach vorne gebeugte Haltung führen dazu, dass das Zwerchfell kaum noch aktiviert wird. Die Tatsache, dass viele Menschen ständig den Bauch einziehen, spielt auch eine große Rolle. Ziehst du gerade den Bauch ein, während du das hier liest?

Unsere falschen Schönheitsideale und die Models der Fitnessindustrie sorgen dafür, dass sich selbst völlig normalgewichtige Menschen als „zu dick“ empfinden. Damit der Bauch nicht gegen das T-Shirt oder den Pullover drückt, werden die Bäuche schön nach innen gezogen, anstatt sie bei voller Bauchatmung, stolz wie ein kleines Baby, nach außen zu drücken.

Wir würden dir zum Start immer empfehlen, dich ausgestreckt auf den Rücken zu legen, die Arme sollen ruhig neben dir auf dem Boden ruhen. Später kannst du es dann in einer meditativen Haltung versuchen, aber wir finden es liegend immer noch am entspannendsten.

DAS WARM-UP FÜR DIE ATMUNG

Wie bei allen Übungen ist es wichtig, dass du dich zu Anfang aktivierst. Dazu schließt du am besten deine Augen und atmest tief durch die Nase ein. Spüre, wie sich zuerst dein Bauchraum mit Luft füllt und sich zu heben beginnt. Dann drückt es die Luft nach oben in die Rippen und in deine Brust, die sich ebenfalls beginnt, aufzuwölben.

Wenn du es schaffst, ganz tief einzuatmen, dann sollte sich zum Ende hin sogar noch dein unterer Rücken leicht in Richtung Boden drücken.

Jetzt hältst du den Atem kurz für eine Sekunde an und atmest dann ruhig durch den Mund wieder aus. Wenn du es kannst, versuche den Bauchnabel während der Ausatmung in Richtung Boden zu ziehen.

Damit drückst du die ganze Luft automatisch wieder nach oben in Richtung Brust. Wiederhole diese Technik 10-15 Mal, ganz ruhig und entspannt. Versuche dabei, bei jedem Atemzug, ein klein wenig mehr Luft einzuatmen, als bei der vorausgegangenen Wiederholung.

➤ **Atemrhythmus:** 2-3 Sekunden ein – 1 Sekunde halten – 2-3 Sekunden aus

➤ **Dauer:** Circa 1 Minute

DIE POWER-ATMUNG

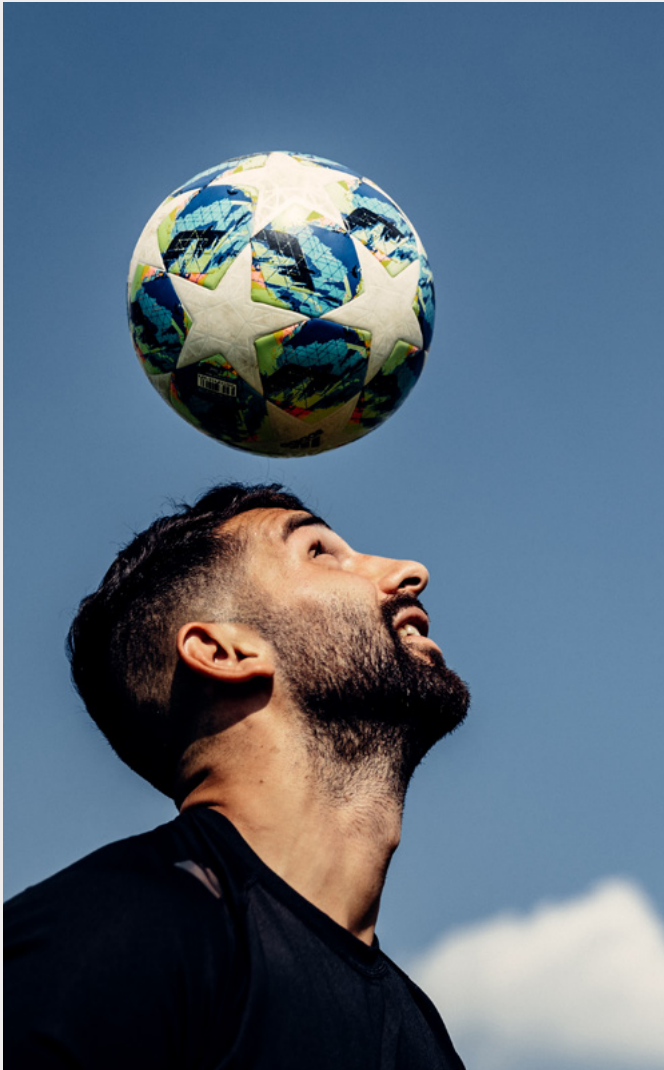
Danach startest du das eigentliche Workout. Das Einatmen läuft ähnlich ab wie beim Warm-Up, nur zügiger. Atme immer so tief wie möglich in deinen Bauch, halte deinen Atem aber dieses Mal nicht kurz an, sondern atme sofort und stoßartig wieder durch den Mund aus.

Beim Ausatmen sollte ein wahrnehmbares Geräusch entstehen. Wiederhole diese Technik circa 30-40 Mal. Es ist durchaus möglich, dass dir während der Übung leicht schummrig wird oder du hier und dort ein Kribbeln in deinem Körper spürst. Das ist völlig normal, du musst dir keine Gedanken machen. Manche haben Angst, das Bewusstsein zu verlieren. Zum einen passiert das nicht, zum anderen...du liegst am Boden, umfallen wird schwierig.

➤ **Atemrhythmus:** 1-2 Sekunden ein – 0 Sekunde halten – 1 Sekunde aus

➤ **Dauer:** Circa 2 Minute

VERÄNDERE DEIN ENERGIELEVEL



Das ist ein Richtwert, keine Hundertstelsekunden – Berechnung. Stelle dir einen Timer, wenn du nicht mitzählen möchtest oder wenn du das Gefühl für die Zeit verlierst. Sind die zwei Minuten abgelaufen, führe die Übung noch 2 – 3 Mal durch.

Du holst noch einmal tief Luft, atmest ein und aus und startest deine Stoppuhr. Jetzt liegst du einfach nur da und lässt dein ganzes Gewicht in den Boden fallen. Du wirst schwer und spürst, wie der Sauerstoff durch dich hindurchfließt. Versuche an nichts zu denken und höre einfach nur in dich hinein. Du wirst merken, wie sich dein ganzer Körper beginnt zu entspannen und diesen **Moment der Stille „genießt“**.

Wenn sich in deinem Mundraum Speichel bildet, schlucke ihn einfach hinunter. Achte darauf, dass sich deine Gesichtsmuskeln entspannen und deine Kiefer lösen. Wenn du merkst, dass der Sauerstoff dem Ende zugeht, beginnst du wieder durch die Nase zu atmen.

JETZT STOPPST DU DEINE UHR UND VERGLEICHST DIE ZEIT MIT DER VON GESTERN. UND, UM WIEVIELE SEKUNDEN HAST DU DEINE ZEIT GESCHLAGEN, WIR SAGEN, DU HAST SIE WAHRSCHEINLICH MINDESTENS VERDOPPELT!!

Wenn du diese Atemtechnik in deine tägliche Morgenroutine integrierst, dann wird dein **Leistungsspektrum** innerhalb kurzer Zeit in diesem Bereich mindestens verdreifacht (!!!) und in einigen Wochen werden aus 40 – 50 schnell über 240 Sekunden. Dieses Prinzip lässt sich auf viele andere Bereiche anwenden und es wird dir dabei helfen, deine Leistung im Wettkampf, deine Regeneration und deine Verletzungsprohylaxe zu verbessern. Warum dir das helfen soll? Wenn du die Bauchatmung wieder erlernst und automatisierst, wirst du darauf auch im Spiel zurückgreifen. Nicht in der Form, dass du während der Sprints länger die Luft anhalten kannst. Sondern, dass es dir mit Hilfe der Bauchatmung möglich sein wird, in den Spielpausen mehr Sauerstoff aufzunehmen und durch deinen Körper zu jagen. **Dadurch wird sich deine beanspruchte Muskulatur schneller erholen und du „regenerierst“ zügiger.**

VERÄNDERE DEIN ENERGIELEVEL

Wenn du es Wochentags nicht schaffen solltest, diese Routine in deinen Alltag zu integrieren, dann verspreche uns zumindest, dass du sie am Wochenende selbst fix in dein Morgenritual mit einbauen wirst. Jetzt haben wir noch **einen absoluten Geheimtipp für dich auf Lager**, der dich nicht nur leistungsfähiger machen wird, sondern gleichzeitig auch bei einem eventuellen Diätvorhaben unterstützen könnte.

DEINE ENERGIE-DUSCHE

Nach dem Kick-Start Getränk und der Atemtechnik, geht es jetzt als nächstes ab unter die Dusche. Das wäre bis jetzt nicht sehr ungewöhnlich, aber wir möchten dir als nächstes eine Routine vorstellen, die im Gegensatz zu den beiden erstgenannten am Anfang mehr Überwindung kosten wird. Aus unserer Sicht hat sie aber den mit Abstand größten Effekt. Diese Routine wurde unter anderem durch den amerikanischen Gehirnochirurgen Jack Kruse bekannt, der sich als einer der Ersten ausführlich mit dem Prinzip der kalten Thermogenese auseinandergesetzt hat. Und seit der WM 2014, ist auch der Begriff der „Eistonne“ dank Per Mertesacker, allen ein Begriff geworden. Aber warum sollte man von der Kälte profitieren können?

Es geht dabei in erster Linie um den energetischen und gesundheitlichen Nutzen, den du aus einem Kältegefühl heraus erzeugen kannst.

JAGE DEIN ENERGIENIVEAU DURCH DIE DECKE MIT WECHSELDUSCHEN

Niemand stellt sich gerne am frühen Morgen unter eine kalte Dusche oder springt in eine Eistonne, auch wir nicht. Aber seitdem wir die gesundheitlichen Vorteile kennen und wissen, wie man sich nach dieser Routine fühlt, möchte wir dieses morgendliche Gefühl von unendlicher Energie im Körper nicht mehr missen.

Möchtest du dich fühlen, wie eine Mischung aus William Wallace (Braveheart) und Maximus Decimus Meridius (Gladiator), kurz vor ihren entscheidenden Schlachten? Dann nimm dir kurz Zeit und mach die folgenden Zeilen zu deiner neuen Routine, das Ergebnis wird dich umwerfen, versprochen:

WAS IST KALTE THERMOGENESE?



Dein Körper möchte immer im Gleichgewicht sein, diesen Zustand nennt man Homöostase. Deshalb hält er deine Körpertemperatur im gesunden Zustand **bei 37 Grad Celsius**, das ist deine perfekte Betriebstemperatur. Stellt dein Körper fest, dass seine Temperatur abfällt, reagiert er mit einem Muskelzittern und erzeugt somit Wärme, man nennt es deshalb auch muskuläre Thermogenese. Es gibt jedoch auch noch einen anderen Weg.

Bei der kalten Thermogenese erzeugt das braune Fett durch eine Oxidation in den Mitochondrien Wärme. Das braune Fett? Du hast richtig gelesen, in unserem Körper gibt es zwei Arten von Fett, das weiße und das braune. Das bekanntere ist das weiße, das ist z.B. das wunderschöne Bauchfett. Das braune Fett sitzt zwischen den Muskeln und kann, im Gegensatz zum weißen Fett, durch deinen Körper angesteuert (metabolisch aktiviert) werden. Bei starker Kälte oxidiert dein Körper das braune Fett und transportiert diese Wärme mit Hilfe des Blutes durch den Organismus.



Durch den Kälteschock werden zusätzlich die Hormone Adiponektin, Irisin und Gonadotropin ausgeschüttet. Diese drei haben unterschiedliche Funktionen im Körper. Sie werden teilweise als Heilmittel von Herz-Kreislaufkrankungen getestet, erhöhen das Muskelwachstum, wandeln weißes Fett in braunes Fett um und kurbeln deinen Testosteronhaushalt an.

ÜBERBLICK

Wenn du deinen Körper regelmäßig der Kälte aussetzt, hat das aber noch zahlreiche andere Vorteile:



Kurz gesagt, es hat einen unfassbaren Mehrwert für dich und deine Gesundheit, du musst es jetzt einfach nur noch machen. Der erste Schritt ist immer der schwerste, aber bereits nach wenigen Tagen wirst du dich auf deine morgendliche, kalte Dusche freuen. Durch die Atemübung bist du perfekt auf dieses Erlebnis vorbereitet, aber auch ohne diese Routine kannst du sofort loslegen.

- 01** Es verbessert deine Schmerz - Toleranz
- 02** Es hat einen positiven Einfluss auf deinen Hormonhaushalt
- 03** Es wirkt sich positiv auf deine Tiefschlaf - Phasen aus
- 04** Es senkt deinen Blutzucker und verbessert deine Schilddrüsenfunktion
- 05** Es erhöht deine Fettverbrennung und steigert deinen täglichen Kalorienbedarf
- 06** Es minimiert die Entzündungswerte im Körper und hat einen positiven Einfluss auf deine Libido

ABLAUF

Stell dir deine Dusche auf kalt, leg los und versuche es 30 Sekunden zu ertragen. Das wäre die Hardcore - Variante. Kann man machen, muss man aber nicht.

Wenn du langsam starten willst, dann beginne dich lauwarm abzduschen und stelle dann den Regler nach einer kurzen Zeit auf „Kalt“. Dann beginnst du deine Arme und Beine mit dem Duschstrahl an die Kälte zu gewöhnen. Im Anschluss nähert du dich dann langsam dem Bereich um die Brust (Herz) und dann lässt du es dir über den Kopf laufen.

Der erste Schritt ist immer der schwerste. Aber es lohnt sich.

Versuche dich nicht auf die Kälte zu konzentrieren, sondern fühle in dich hinein, was in deinem Körper passiert. Das Ziel sollte sein, dass du in den nächsten Wochen fünf Minuten am Stück unter der kalten Dusche stehen kannst.

Achte vor allem darauf, dass du nicht gleich am Anfang zu viel willst. Unangenehm sind nur die ersten Sekunden, die restliche Zeit wirst du bereits nach wenigen Tagen wie eine Befreiung empfinden. Auch wird sich das „Warmduschen“ bereits nach kurzer Zeit unangenehm anfühlen.

VERÄNDERE DEIN ENERGIELEVEL



Wir haben dir jetzt unsere drei morgendlichen Routinen vorgestellt. Wir versprechen dir, wenn du diese drei Rituale in dein Leben integrierst, bist du auf dem besten Weg, ein völlig neues Energielevel zu erreichen. Du wirst dich wacher, fitter, belastbarer und ausgeruhter fühlen, als jemals zuvor. Gerade während einer körperlich intensiven Saison kannst du dir einen kostenlosen Energiekick verpassen und voller Power in jeden Tag starten.

NACHBESPRECHUNG

WIE GEHT ES JETZT WEITER? JETZT BIST DU GEFRAGT.

Es wird hart, aber wir versprechen dir, du wirst es nicht bereuen. Versuche nicht, die Welt aus den Angeln zu reißen und sieh es als langfristiges Projekt an. **Vergiss die Waage, denn sie ist ein schlechter Ratgeber.**

Wenn du es gar nicht lassen kannst, dann stell dich höchstens einmal pro Woche auf die Waage, zum Beispiel jeden Sonntagmorgen. Du könntest dabei Bilder von dir anfertigen, denn so kannst du deine Transformation perfekt dokumentieren und im direkten Vergleich sofort Unterschiede erkennen.

Auch gut geeignet ist das Messen und Dokumentieren verschiedener Umfänge, z.B. deines Oberarmes, der Brust, deines Bauches und deiner Oberschenkel. Lege dir einfach eine kleine Tabelle an oder lade dir dazu eine APP herunter, so kannst du deine Veränderungen visualisieren und dich zusätzlich motivieren.



WENN DU MÖCHTEST, KANNST DU DEINE EIGENE TRANSFORMATION MIT BILDERN UND VIDEOS DOKUMENTIEREN.

- Wenn dir eine ansprechende Transformation gelingt, dann würden wir uns freuen, wenn du mit uns Kontakt aufnehmen würdest. In diesem Fall hätten wir ein exklusives Angebot für dich, dass wir dir gerne vorstellen würden. Wir würden dich nicht nur der Community vorstellen, sondern würden auch in Zukunft mit dir zusammen arbeiten wollen.

INTERESSE?

Möchtest du ein Vorbild für viele Athleten werden? Dann dokumentiere deinen persönlichen Weg und lass es zu einer gemeinsamen Reise werden, wir freuen uns darauf.



Wenn dich so etwas interessieren würde, dann nimm einfach direkt über die E-Mail-Adresse info@b-42.com Kontakt mit uns auf, wir können dir diesbezüglich dann weitere Unterlagen, wie z.B. eine explizite Anleitung zusenden.

**WIR WÜNSCHEN DIR JETZT EINE
UNVERGESSLICHE ZEIT.**

DEIN TEAM VON B42