

Das perfekte Training

**SEYIT ALI
SHOBEIRI**

Martin Werner

Stefania Lou

südwest



Das perfekte Training

**SEYIT ALI
SHOBEIRI**
Martin Werner
Stefania Lou

südwest



Kapitel 1: Motivation – dein unbändiger Antrieb

Mentale Stärke als Basis	9
Motivationsbooster für zwischendurch	10
5 Leitsätze die du verinnerlichen solltest	11
Finaler Fokus	13
	15

Kapitel 2: Stefanias Weg

Steckbrief – Stefania Lou	17
Erfolg – Step by Step	18
Mein Fitness-Kreislauf	20
Keine Zweifel aufkommen lassen, keine Ausreden zulassen	21
	23

Kapitel 3: Ernährung – Die perfekten Lebensmittel für deine Muskeln

Warum deine Ernährung zählt	25
Eiweiß, Kohlenhydrate und Co.	26
Welche Lebensmittel du besser meiden solltest	28
Welche Lebensmittel dich unschlagbar machen	31
Was du als Sportler trinken solltest	35
Thema: Cheat Meal	38
Welche Rezepte dich aufs nächste Level pushen	40
Frühstück	43
Mittagessen	44
Abendessen	46
Post-Workout-Rezepte	50
Die besten Snack-Kombis für zwischendurch	52
	54



Inhalt

Kapitel 4: Top-Übungen für Frauen und Männer _____ 57

Grundübungen _____	58
Warm-up _____	60
Mobilisation _____	66
Stark dank Langhantel _____	76
Kurzhantel _____	87
Übungen ohne Geräte _____	90
Rack _____	107
Stretching _____	110
Faszientraining _____	120

Kapitel 5: Trainingspläne – in 8 Wochen zum Traum-Body _____ 129

Trainingsplan A: Kraftoptimierung _____	130
Trainingsplan B: Fokus auf die Rumpfkraft _____	140
Trainingsplan C: Funktionelles Krafttraining mit hoher Intensität _____	152
Trainingsplan D: Explosivkraft _____	160
Trainingsplan E: Aktive Regeneration _____	168
Mein Dank an Euch _____	173
Words of Fame _____	174
Impressum _____	176



Vorwort

Den inneren Schweinehund überwinden, die inneren Barrieren und eingefahrenen Muster durchbrechen, sich selbst beweisen, dass körperlicher Erfolg plan- und steuerbar ist ... Was du dafür brauchst? Willenskraft, Motivation und mentales Durchhaltevermögen!

Was ich dir hierfür direkt zu Beginn mit auf den Weg geben will, hört sich relativ einfach an, und doch ist es der Schlüssel für ganzheitlichen Erfolg. Egal, in welcher körperlichen Verfassung du dich aktuell befindest, egal, welche Ziele du bislang mehr oder minder ehrgeizig verfolgt hast, nutze dieses Buch als Ratgeber und Neustart für deinen Antrieb, um endlich etwas zu verändern, etwas so zu verändern und zu optimieren, wie du es für dich persönlich richtig findest.

Auf insgesamt 176 Seiten werde ich dich an die Hand nehmen, dir erklären, worauf es ankommt, damit du endlich das erreichst, wovon du stets geträumt hast: eine Rundum-Optimierung deines Körpers. Zu Beginn möchte ich dir ein paar Fragen stellen, die du dir notierst und die du in einer ruhigen Minute ganz ehrlich für dich beantwortest. Nimm dir die Zeit, die Antworten werden dir in den folgenden Monaten wieder und wieder als Gradmesser dienen. Als Kontrolle deiner aufgerufenen Ziele. Hinterfrage dich selbst, ob du die folgenden Werte immer zu 100 Prozent beachtest und verfolgst:

Ist deine Motivation stets so hoch, dass du jeden Tag ans Limit gehst und das Optimale aus deinem Körper herausholst?

Startest du morgens mit dem nötigen Willen und Ehrgeiz, der immens wichtig ist, um es in den Tag zu packen?

Beachtest du Ernährungsvorgaben, die deinem Körper den nötigen Kraftschub verpassen?

Hast du die besten Übungen samt Trainingsplan vorliegen, um auch deine Muskeln auf dieses Level zu pushen?

Wenn du alle diese Fragen mit einem überzeugenden „Ja“ beantworten kannst, kann ich dir nur gratulieren – du bist bereits bestens aufgestellt, Körper, Geist und Seele harmonieren perfekt. Wenn du aber auch nur eine einzige Sekunde bei einer der Antworten gezögert hast, ist dieses Buch dein Begleiter in Richtung Erfolg. Um dir den Einstieg zu erleichtern, steht dir auch meine Partnerin Stefania Lou zur Seite. Wir verraten dir Tipps und Tricks, die du dir unbedingt zu Herzen nehmen solltest! Worauf wartest du noch? Setz dir dein Ziel, verfolge es und geh mit mir den Weg nach oben, bis an die Spitze, denn mit diesem Buch kann es jeder zum Traumkörper schaffen!



Kapitel 1: Motivation

**Den allerersten Schritt zu einem besseren,
stärkeren und leistungsfähigeren Körper bist du bereits gegangen.
Das erste Zeichen an dich und deinen inneren Schweinehund
hast du mit dem Kauf dieses Buches gesetzt.**



DIE ERSTEN SCHRITTE

Eines will ich dir direkt zu Beginn mit auf den Weg geben: Wenn du denkst, dass sich ein toller Body lediglich durch ein paar Besuche im Gym und eine kleine Anpassung deiner Essgewohnheiten einstellt und du dann gleich deutliche Erfolge feiern kannst, muss ich dich enttäuschen. Denn dein wichtigster Trainingspartner, dein engster Wegbegleiter, dein „stärkster Muskel“ für die kommenden Wochen ist dein Kopf. Er wird entscheiden, ob du stetige Fortschritte erzielst oder dein Training aufgrund von fehlender Einstellung ins Leere läuft. Also, lass uns zuerst an deiner Basis arbeiten – gemeinsam räumen wir die Selbstzweifel aus dem Weg, pushen dein mentales Level ans Limit und schießen deine Motivation durch die Decke!

NACHVOLLZIEHBARER ERFOLG

Um dir genau diese Punkte vor Augen zu führen, werde ich in diesem Kapitel kurz die wichtigsten Basics erläutern, die es dir erleichtern, deine Ziele konsequent zu verfolgen und diese auch zu erreichen. Warum ich nicht tiefer ins Detail gehe? Warum ich nicht mit wissenschaftlichen Studien bestimmte Herangehensweisen bis ins kleinste Detail aufdrösele? Ganz einfach: Die Besonderheit an diesem Buch ist, dass dir zwei meiner Sportler ihre persönliche Geschichte schildern. Mit all ihren Höhen, aber auch mit den vielen Tiefen, die den Weg zum Gipfel immer wieder erschweren. Du fragst dich, was daran so besonders ist? Meiner Meinung nach kann man noch so viel schreiben, noch so viel erzählen und Phrasen über Phrasen raushauen – aber das, was wirklich zählt, ist der echte Erfolg. Ich will dir so zeigen, dass meine Methoden, mein Training und mein Ernährungskonzept funktionieren – und auch du mit

diesem Ansatz, mit dieser Unterstützung deinen Körper optimieren wirst. Garantiert!

MENTALE STÄRKE ALS BASIS

Alle meine Profisportler, die bei mir trainieren, bekommen eine tägliche Ansprache von mir mit auf den Weg. Mein Ansatz für die gewählten Worte: Ich möchte meine Jungs und Mädels motivieren und ihnen die Angst vor einem möglichen Misserfolg nehmen. Soll ich dir sagen, warum ich mir die Mühe mache und tagein, tagaus mein Team kontaktiere? Ganz einfach, denn eines ist sicher: Erfolg wird einem nicht geschenkt! Wer hart arbeitet und alles dafür gibt, kann sich nie etwas vorwerfen. Und genau das gilt für meine Sportler und genauso auch für dich! Glaub mir, ich weiß genau, wovon ich rede. Auch ich musste durch viele Täler gehen, viele Rückschläge hinnehmen und mich von vielen Menschen in meinem Leben trennen, die mich aufgehalten haben.



MOTIVATIONSBOOSTER FÜR ZWISCHENDURCH

Notiere dir die folgenden Mental-Kracher, drucke Sie so groß wie möglich aus und häng sie bei dir zu Hause oder an einem Platz, den du täglich siehst, auf – so behältst du stets den Fokus auf deine Ziele.

1. DAS KOPFKINO

Erfolgreiche Sportler wirken auf dich unfassbar souverän, siegessicher und fast schon ein wenig arrogant, wenn Sie ins Training oder in den Wettkampf gehen? Du denkst, sie sind resistent gegen Drucksituationen? Ich kann dich beruhigen, denn genau dieser Zustand ist das Ergebnis mentaler Stärke. Bald ist genau das auch deine Stärke! Gewöhne dir an, die Situationen, die dich im Training und im Leben erwarten, bildlich durchzuspielen. Wieder und wieder. Stell dir vor, wie du neue Rekorde an der Klimmzugstange feierst, wie du beim Bankdrücken die magische 100-Kilo-Grenze knackst, wie deine Freunde dich anerkennend auf deine neu gewonnenen Muskeln ansprechen, wie dein neues Selbstbewusstsein bemerkt wird. Je intensiver du dir diese Situationen vorstellst, desto besser ist deine Vorstellungskraft. Wenn du visualisierst, wächst deine Motivation und der absolute Wille, deinen inneren Schweinehund zu besiegen, enorm.

2. DAS ZIEL

Einer der wichtigsten Punkte und einer, bei dem ich dich am meisten beruhigen kann, betrifft das Ziel. Nichts ist zeitraubender und frustrierender, als ohne konkretes Ziel ins Training zu gehen. Wenn du bislang wahllos ins Gym gegangen bist, um einfach ein wenig Sport zu treiben, du aber von Muskelgruppen, Übungsausfüh-

rungen, Work-outs und Trainingsplänen überhaupt keine Ahnung hast, ist das Ergebnis mit Sicherheit nicht von Erfolg gekrönt. Denn: Sich Ziele zu setzen ist essenzieller Bestandteil, um dranzubleiben und weiterzukommen. Ein Fehler vieler Anfänger im Fitnessstudio ist, sich viel zu hoch gesteckte Ziele zu setzen. Körper-Tuning ist jedoch ein Prozess, der nicht von heute auf morgen abläuft. Aus diesem Grund – und natürlich gibt es noch viele weitere – habe ich dieses Buch für dich geschrieben. Mit meinen Übungen, Work-outs und Trainingsplänen arbeitest du zielgerichtet, Schritt für Schritt und effizient! Ein besseres Rundum-Paket wirst du nicht finden, dafür stehe ich mit meinem Namen – Coach Seyit, der härteste Trainer Deutschlands!

3. DER TRAININGSPARTNER

Im Doppelpack geht vieles einfacher: gegenseitige Kontrolle bei der Übungsausführung, spotten bei schweren Gewichten oder der Trainingspartner ist einfach der- oder diejenige, den oder die man mal braucht, wenn man nicht hochkommt. Ein Trainings-Buddy schafft Verantwortung. Mit Sicherheit wirst du in den kommenden Wochen immer mal wieder mal mehr und mal weniger an den Punkt kommen, an dem du dein Work-out lieber gegen eine entspannte Zeit auf dem Sofa eintauschen möchtest. Genau dann profitierst du von deinem Partner. Er wird dafür sorgen, dich aus diesen Mini-Motivationslöchern zu ziehen. Er wird dir sagen, wie geil das Gefühl nach dem Training ist. Wie cool das Gespräch nach der Einheit bei einem gemeinsamen Shake wird. Und ganz nebenbei nimmst du dieselbe Rolle für deinen Kumpel ein – die Abhängigkeit schafft ein besonderes Gefühl. Du für deinen Partner, dein Partner für dich. Gemeinsam ans Ziel!

OPFER BRINGEN, ERFOLGE EINFAHREN

Um erfolgreich zu sein, musst du den anstrengenden Weg wählen. Ohne Opfer zu bringen, wirst du keinen Erfolg verbuchen können, vor allem nicht im Beruf und im Sport. Das ist leider die Wahrheit, die nicht viele sehen. Du musst dir selbst die Frage stellen, ob du bereit bist, dafür alles zu geben und vollen Einsatz zu zeigen, auch wenn dadurch andere Bereiche in deinem Leben zurückstehen müssen und du zum Beispiel weniger Zeit für Freunde und deine Hobbys hast. Ob du bereit bist, dich wirklich zu 100 Prozent auf die Erfolgsspur zu begeben, kannst nur du entscheiden. Ich werde dir mit diesem Buch zur Seite stehen, dir Tipps und Tricks verraten, mit denen du es bis an die Spitze schaffst – aber DU musst es wollen!

Du willst den Erfolg genauso, wie ich ihn damals wollte? Du bist bereit, alles dafür zu geben? Dann sage ich dir Folgendes:

Um erfolgreich zu sein und das Beste aus jedem einzelnen Tag herauszuholen, solltest du dir eine ganz klar strukturierte Vorgehensweise aneignen. Denn sonst vergeht Tag um Tag, Woche um Woche, und nichts verändert sich. Mein Tipp für dich: Ab jetzt ist jeder Sonntag für dich der Tag, an dem du deine eigene Checkliste für die kommende Woche erstellst. Folgende Punkte solltest du dabei berücksichtigen:

- **Termine im Büro und mögliche Kundentermine**
- **Trainingszeiten**
- **Zeit für Familie und Freunde**
- **„Me-Time“**

Der letzte Punkt ist besonders wichtig, damit du in Bezug auf bestimmte Themen für dich Klarheit gewinnst

und bewusste, wirklich bewusste Entscheidungen für die Zukunft triffst.

Wichtig: Sobald du einen Punkt „erledigt“ hast, streich diesen von deiner Wochenliste – so siehst du direkt und Schwarz auf weiß, was du erledigt hast. Und du wirst direkt merken, wie sehr dich dieses Gefühl nach vorne pusht.

Nichts ist so entscheidend für deinen Erfolg im Sport wie die richtige Einstellung und der Charakter. Mit den perfekten Trainingsplänen – du findest sie ab Seite 129 – und mit der richtigen Ernährung – ab Seite 25 – hast du die perfekten Hilfsmittel am Start, aber ohne den eisernen Willen wirst du deine Leistung nicht steigern können. Aus meiner Erfahrung kann ich dir sagen, dass oft diejenigen erfolgreich sind, die eine überaus starke Willenskraft besitzen. Es gibt unzählige Menschen, die schwach sind, ständig grübeln und immer alles ins Negative drehen! Diese Schwarzmalerei führt zu Stress, Angst und verschlechtert die eigene Leistungskraft um ein Vielfaches.

JETZT wird es Zeit, dieser Negativspirale ein Ende zu setzen. Arbeite an deinen Schwächen. Genau wie bei deinem Computer oder Smartphone kannst auch du deine ganz eigenen Systemeinstellungen ändern und optimieren. Um das zu schaffen beziehungsweise um diesen Prozess einzuleiten, muss die Veränderung im Kopf und in deinem Unterbewusstsein starten. So legst du den Grundstein für deine zukünftigen Erfolge.

5 LEITSÄTZE, DIE DU VERINNERLICHEN SOLLTEST

1. **Schließe Frieden mit der Vergangenheit –
um die Zukunft nicht zu sabotieren.**
2. **Was andere über dich denken –
ist nicht dein Problem.**
3. **Vergleiche dich nicht mit anderen –
jeder geht nämlich seinen eigenen Weg.**
4. **Hör auf, dir so viele Sorgen zu machen –
die meisten davon treffen sowieso niemals ein.**
5. **Gib deine Verantwortung nicht ab –
nur du selbst bist für dein Glück verantwortlich.**

Das Leben hat zwei Regeln, die ich mir jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen vor Augen halte und den gesamten Tag berücksichtige. Versuche, diese beiden Regeln in deinen Alltag zu integrieren.

Regel 1: Niemals aufgeben!

Regel 2: Denke immer an Regel 1!

Und noch etwas solltest du dir auf die Fahne schreiben: Wenn du etwas haben möchtest, was du noch nie gehabt hast, dann musst du etwas tun, was du noch nie getan hast! Wenn du dann merkst, dass es viel zu anstrengend ist, dann merke dir: Dein Körper macht nur das, was er kennt, nicht das, was er kann. Also: Verändere deine Gewohnheiten und setze neue Reize, nur dann wirst du weiterkommen.

EINSTELLUNG ÄNDERN, VISIONEN SCHAFFEN

Vor ein paar Jahren saß ich auf einem Trainerstuhl im Fitnessstudio und hatte eine Vision. Eine Vision, den Menschen zu zeigen, dass die Art meines Trainings einzigartig ist. Ich wollte die Mischung aus Einstellung und Leidenschaft verbreiten. Ich wollte Menschen motivieren, an sich zu glauben, ihnen vermitteln, dass jeder einzelne Tag eine unglaubliche Chance ist, sich und das Leben zu genießen und jede Sekunde zu schätzen. In meiner Heimatstadt Hamburg habe ich begonnen, Leute von meinem Weg zu überzeugen. Nach kurzer Zeit habe ich gemerkt, dass viele Menschen meiner Inspiration und meinem Trainingsansatz, gepaart mit den ultimativen Motivationsboostern, folgen – ich kann dir sagen, dieses Gefühl ist unbezahlbar. Und der unglaubliche Support zeigte mir, dass der Weg, den ich gewählt habe, der absolut richtige war!

Mit meinen Fans an meiner Seite wollte ich mehr, mehr als nur meine Hamburger Crew erreichen. Ich habe meine ganze Kraft gebündelt und versucht, so viele Menschen wie möglich zu erreichen, mit meiner Trainingsinspiration neuen Mut für die Zweifler zu entwickeln. Auch ich bin dabei sowohl an meine körperlichen als auch an meine mentalen Grenzen gegangen. Aber ich habe keine Zweifel zugelassen, denn im Leben gibt es kein Limit. Die einzigen Grenzen setzt ganz allein du dir. Hör auf zu zweifeln! Mit der richtigen Einstellung ist alles möglich. Mit diesem Buch bist du ein Teil meines Teams geworden und MEIN TEAM ist durch nichts und niemanden aufzuhalten!

BEWUSSTSEIN SCHÄRFEN, ERFOLG DEFINIEREN

Einer Sache solltest du dir dringend bewusst werden – was ich von dir wissen möchte, ehe du mit dem Training startest, ist, was Erfolg für dich bedeutet. Kannst du sagen, was Erfolg für dich bedeutet? Nicht? Wie kannst du dann Erfolg haben, wenn du nicht weißt, was es für dich bedeutet?

Es ist doch so: Jeder Erfolg ist anders zu definieren und du solltest nicht den Fehler machen, die Definition von Erfolg von anderen Menschen zu übernehmen. Denn du bist nicht die anderen – du bist du und ganz allein für dich verantwortlich. Es ist also ausschlaggebend, dass du ganz genau und nur für dich weißt, was Erfolg für dich bedeutet! Also, setz dir Ziele – und du wirst sehen, dass sich durch deinen Fokus und deine Klarheit der Erfolg einstellen wird! Und jetzt lass aus den Worten Taten werden! Rein ins Training, Vollgas geben und ungeahnte Grenzen überwinden!

FINALER FOKUS

Aber stopp! Einen Punkt will ich dir noch mit auf deinen Weg geben, noch bevor es richtig zur Sache geht! Auch ich hatte in meinem Leben oft Situationen oder negative Einflüsse, die schmerzhaft waren. Und immer dann gab es für mich genau zwei Optionen:

- 1. Beschäftige dich mit dem Negativen.**
- 2. Vergiss das Negative und mach weiter.**

Und auch für dich gilt, genau diese Einstellung mit in das bevorstehende Training zu nehmen. Der Leitsatz „Erst wenn du nicht mehr kannst, fängt das Training für dich an!“ sollte immer in deiner Trainingstasche dabei sein!







Kapitel 2: Stefanias Weg

**Du fragst dich vielleicht, was ich in diesem Buch mache?
Warum gerade ich mit Coach Seyit auf dem Cover zu sehen bin? Diesbezüglich
will ich dir eines direkt von Anfang an mit auf deinen Weg geben: So, wie du mich
auf dem Titel dieses Buches siehst, so sah ich gewiss nicht immer aus. Mein Körper,
meine Einstellung, mein Durchhaltevermögen – all diese Punkte sind Ergebnisse
eines langen Prozesses, das Ergebnis extrem harter Arbeit. Und ich kann nach
all meinen Erfahrungen voller Stolz und mit größter Überzeugung sagen:
Auch du kannst das erreichen, was ich geschafft habe!**