

DEIN  
FITNESS  
COACH®

# BODYWEIGHT TRAINING MIT MIKE DIEHL

MIKE DIEHL I FELIX GREWE



PUNKTE DICH FIT!®  
MIT SYSTEM

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# INHALT

<b>1</b>	<b>Vorwort .....</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Einleitung: Schluss mit Ausreden.....</b>	<b>16</b>
<b>3</b>	<b>Bodyweight Training: einfach und genial .....</b>	<b>22</b>
	Warum Bodyweight Training so effektiv ist.....	25
	Immer und überall trainieren .....	27
	Krafttraining als Basis.....	28
	Fettabbau durch Intervalltraining .....	29
<b>4</b>	<b>Grundsätze des Krafttrainings.....</b>	<b>34</b>
	Warm-up – der perfekte Start .....	35
	Ziele – was willst du erreichen? .....	37
	Intensität – raus aus der Komfortzone.....	38
	Vielfältigkeit – Abwechslungen schaffen .....	40
	Ausgewogenheit – Training für den ganzen Körper .....	41
	Energie – die richtige Ernährung .....	42
	Gesunde Atmung – Sauerstoff ist Leben .....	43
	Erholung – Pausen zwischen den Einheiten .....	44
	Hitze – so trainierst du bei extremen Temperaturen.....	46
	Erkältungszeit – lieber pausieren! .....	46
<b>5</b>	<b>Motivation: Fit ist Trumpf!.....</b>	<b>50</b>
	Erfolg ist eine Frage des Willens.....	52
	Acht Missionen für ein starkes Leben.....	56
	Wie du den inneren Schweinehund besiegst.....	64
	Quälen für den Erfolg – hartes Training bringt Spaß .....	67
	10 Gründe, jetzt mit dem Training zu beginnen.....	70

<b>6 Die Übungen: Jetzt wirst du schlank und stark!.....</b>	<b>74</b>
Bauch und Rücken .....	76
Beine .....	106
Oberkörper (Arme, Schultern, Brust, Rücken).....	128
Dein Wochencheck – Punkte dich fit! .....	152
High-Intensity-Training (HIT) .....	154
HIT-Military-Style .....	166
Stretching .....	176
Zirkeltraining: So trainierst du perfekt! .....	186
Starke-Beine-Workout .....	186
Guten-Morgen-Workout .....	192
Standard-Workout .....	197
Outdoor-Workout .....	205
Büro-Workout .....	210
Cool-down-Workout .....	213
Zusatz-Workouts .....	218
Keine Ausreden – deine 14-Tage-Challenge! .....	232
<b>7 Ernährung: Du bist, was du isst.....</b>	<b>238</b>
Fette – Fett macht nicht unbedingt fett! .....	240
Kohlenhydrate – Vorsicht geboten! .....	243
Proteine – unersetzlich für Sportler! .....	245
Supplementierung – die ideale Nahrungsergänzung .....	247
<b>8 Unser Körper: ein Wunder der Natur .....</b>	<b>254</b>
<b>9 Frage und Antwort: Was du schon immer über Krafttraining wissen wolltest .....</b>	<b>262</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>268</b>
Verwendete Literatur .....	268
Bildnachweis.....	269







1 Vorwort

---

2 Einleitung: Schluss mit Ausreden

---

3 Bodyweight Training: einfach und genial

---

4 Grundsätze des Krafttrainings

---

5 Motivation: Fit ist Trumpf!

---

6 Die Übungen: Jetzt wirst du schlank und stark!

---

7 Ernährung: Du bist, was du isst

---

8 Unser Körper: ein Wunder der Natur

---

9 Frage und Antwort: Was du schon immer über  
Krafttraining wissen wolltest

---

Anhang

---

# 1 VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Fitness ist ein Thema, das jeden beschäftigt. Wer möchte nicht schlank und stark durchs Leben gehen? Wer hat nicht den Wunsch, dauerhaft fit zu bleiben und damit nicht nur etwas für sein Äußeres zu tun, sondern auch die eigene Gesundheit zu schützen?

Der perfekte Begleiter auf diesem Weg ist nun auf dem Markt – *Bodyweight Training mit Mike Diehl* ist das ideale Buch für alle, die sich endlich in Form bringen oder neue Übungen für das alltägliche Training und Anregungen für die Motivation entdecken wollen. Dass ich die ersten Zeilen in diesem Buch schreiben darf, freut mich besonders. Denn das Thema Fitness begleitet mich bereits den Großteil meines Lebens – insbesondere das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Für ein effektives Training benötigt man keine Geräte und kein Studio. Wer die richtigen Bodyweight-Übungen kennt, der kann sich auch unterwegs auspowern und einen maximalen Trainingseffekt erzielen.

Niemand weiß das besser als Mike Diehl – und glauben Sie mir: Ich kann das beurteilen, immerhin war ich vor vielen Jahren mit diesem Mann verheiratet. Inzwischen arbeiten wir seit 2007

eng im deutschen Fed-Cup-Team (Nationalmannschaft der Tennisspielerinnen) zusammen. Mike als Fitnesscoach zu unserer Mannschaft zählen zu dürfen, ist ein Riesengewinn für uns alle. Seine Begeisterung, mit der er in jeder Fed-Cup- oder Lehrgangswoche neue Übungen präsentiert, ist großartig. Ich kenne keinen Fitnesscoach, der mit so viel Leidenschaft und Enthusiasmus arbeitet und der den Sport so liebt wie er. Privat hat er übrigens durchaus seine weichen und sensiblen Seiten, ist ein liebevoller und fürsorglicher Familienvater. Im Training aber verkörpert er den unnachgiebigen Schleifer, den Elitesoldaten, der, geprägt von Disziplin und Ehrgeiz, zielstrebig seinen Weg im Leben geht. Er kann seine Sportler auf den Punkt motivieren und so stets das Maximum aus ihnen herausholen.

Auch unsere Spitzenspielerin Angelique Kerber, die 2016 die Australian Open sowie die US Open gewann, im Wimbledon-Finale stand, Olympia-Silber holte und nach Steffi Graf als erste deutsche Spielerin die Nummer eins der Weltrangliste wurde, profitiert seit Jahren von Mikes Workouts.

Ich erzähle Ihnen eine Anekdote: Als wir im Frühjahr 2014 zum Fed-Cup-Halbfinale nach Australi-



*Barbara Rittner,  
Bundestrainerin des Deutschen Tennis Bundes (DTB)*

en flogen, landeten wir für einen Zwischenstopp in Dubai. Während wir auf den Anschlussflug warteten, motivierte Mike uns alle für eine kurze, spontane Einheit. Mitten auf dem Flughafen trainierten Angelique Kerber, Andrea Petkovic und die anderen Spielerinnen und Betreuer des Teams gemeinsam. Für Mike war das völlig normal – geht es nach ihm, so kann man jede freie Minute für das Training nutzen. Am Ende gewannen wir 3:1 in Brisbane und Deutschland zog erstmals seit 1992 ins Fed-Cup-Endspiel ein. Auch daran hatte unser Fitnessguru einen entscheidenden Anteil.

Alle seine Workouts, mit denen er normalerweise die besten deutschen Tennisspielerinnen und

viele andere Sportler fit macht, können Sie jetzt auch ausprobieren. Die Auswahl an Übungen ist so groß, dass Sie sich selten wiederholen müssen. Und das Beste: Die Übungen machen auch noch Spaß und jeder kann auf seinem persönlichen Fitnesslevel trainieren.

Ich freue mich, dieses Buch in Zukunft immer dabei zu haben, um selbst neue Anregungen für das Training zu erhalten. Aber auch, um es weiterzuempfehlen, damit niemand mehr eine Ausrede findet, nicht trainieren zu können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen – und vor allem beim Training!

Ihre

Barbara Rittner

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Barbara Rittner', written on a light-colored background.

*Bundestrainerin des Deutschen Tennis Bundes (DTB)*

*Teamchefin der deutschen Fed-Cup-Mannschaft*

## Oberkörper (Arme, Schultern, Brust, Rücken)

Arme, Brust und Schultern werden im Alltag ständig beansprucht. Eine gekräftigte Oberkörpermuskulatur ist daher nicht nur ein Hingucker, sondern auch gesundheitlich wichtig. Die Übungen auf den folgenden Seiten bringen deinen Oberkörper in Form.





### Bizepscurls \*\*

#### Bizeps



*Bizepscurls im Sitzen*

**Bild 1:** Du setzt dich mit leicht geöffneten und gebeugten Beinen auf den Boden. Deinen rechten Oberarm legst du an die Innenseite des rechten Oberschenkels. Du ballst deine Hand zu einer Faust und führst sie unter der linken Kniekehle durch. Mit der linken Hand stützt du dich auf dem Boden ab.

**Bild 2:** Mit der Kraft deines Bizeps ziehst du nun das linke Bein in Richtung deiner Brust. Danach führst du es zurück in die Ausgangsposition und arbeitest dabei ebenfalls gegen den Widerstand deines Beins. Nach einem Durchgang wechselst du die Seite.



*Bizepscurls im Stehen*

**Alternative:** Du kannst die Übung auch im Stehen ausführen. In diesem Fall dient nicht das Bein, sondern der andere Arm als Widerstand.

## DIE ÜBUNGEN: OBERKÖRPER (ARME, SCHULTERN, BRUST, RÜCKEN)

### Dips \*\*

Trizeps, Schultern



**Bild 1:** Du startest wieder in sitzender Position. Die Beine sind gebeugt, die Fersen stehen auf dem Boden. Mit den Händen stützt du dich hinter deinem Rücken ab, die Fingerspitzen zeigen dabei nach vorn.



**Bild 2:** Nun drückst du deinen Körper mit der Kraft deines Trizeps so weit nach oben, bis deine Arme komplett gestreckt sind. Danach senkst du dich wieder ab und solltest den Boden mit dem Gesäß dabei nicht berühren.

*Dips*

### Rumpfaufdrehen im Vierfüßlerstand \*

Rumpf, Schultergürtel



**Bild 1:** Du begibst dich in den sogenannten *Vierfüßlerstand* – wie auf dem Foto dargestellt. Deinen rechten Unterarm führst du unter Drehung deines Rumpfs so weit wie möglich am gestreckten Arm vorbei.



*Rumpfaufdrehen im Vierfüßlerstand*

**Bild 2:** Nun öffnest du deinen Oberkörper mit einer Rechtsdrehung und führst den Arm gestreckt nach oben. Dein Blick folgt der Bewegung. Danach begibst du dich zurück in die Ausgangsposition. Nach einem Durchgang die Seite wechseln.

## DIE ÜBUNGEN: OBERKÖRPER (ARME, SCHULTERN, BRUST, RÜCKEN)

### Bodenrudern \*\*

Breiter Rückenmuskel, Bauch



*Bodenrudern*

**Bild 1:** Du startest in Rückenlage. Deine Beine sind gebeugt und die Fersen setzt du auf dem Boden auf. Der Schulterbereich ist leicht angehoben und steht unter Spannung. Wie auf dem Foto erkennbar, stützt du dich auf deinen Ellbogen ab, die eng am Körper liegen.

**Bild 2:** Du drückst deine Ellbogen in den Boden und bringst deinen Oberkörper dabei einige Zentimeter nach oben. Du hältst die Position 1-2 s, danach senkst du dich wieder ab.

**Wichtig:** Du legst deinen Rücken während der Übung nicht auf dem Boden ab.



*Bodenrudern mit gestreckten Beinen*

**Alternative:** Du startest mit gestreckten Beinen in Rückenlage. Diesmal liegen deine Arme nicht eng am Körper, sondern wie auf dem Foto zur Seite gestreckt. Wieder stützt du dich auf den Ellbogen ab. Die Bewegungsausführung bleibt die Gleiche.

### Enge Liegestütze \*\*\*

Brust, Schultern, Trizeps, Bauch, unterer Rücken



Eine echte Quälerei – und definitiv nichts für Weicheier! Enge Liegestütze sind nämlich noch viel härter als die normale Version. Dabei funktioniert die Übungsausführung fast genauso.

**Bild 1:** Du gehst in die klassische Position für Liegestütze. Deine Hände positionierst du allerdings so nah zusammen, dass sich die beiden Daumen berühren.



*Enge Liegestütze*

#### Tipp von Mike

Die ultimative Challenge für harte Kerle! Du absolvierst einen Monat lang täglich enge Liegestütze – natürlich ergänzend zu deinem normalen Training. Woche 1: 40 Wiederholungen pro Tag; Woche 2: 60 Wiederholungen pro Tag; Woche 3: 80 Wiederholungen pro Tag; Woche 4: 100 Wiederholungen pro Tag. Die Wiederholungen darfst du über den Tag verteilen.

**Bild 2, Bild 3:** Wie bei normalen Liegestützen beugst du nun die Arme, die so eng wie möglich am Körper liegen. In der Endposition berührt deine Nasenspitze fast den Boden. Du hältst die Position kurz und drückst dich danach zurück nach oben in die Ausgangsposition.

### Schulter-Arm-Strecker \*

Schultern, Rumpf



*Schulter-Arm-Strecker*

**Bild 1:** Du startest in sitzender Position, deine Beine streckst du nach vorn aus. Du führst deine Hände hinter den Kopf, deine Ellbogen zeigen wie auf dem Foto nach vorn.

**Bild 2, Bild 3:** Nun drehst du zunächst deine Ellbogen nach außen und streckst deine Arme so weit wie möglich nach oben. Du hältst die Position 1 s und bewegst dich zurück in der Ausgangsposition. Während der gesamten Übung hältst du maximale Spannung im Rumpfbereich.

### Die Armschere \*\*

Schultern, Rumpf



*Die Armschere*

**Bild 1, Bild 2:** Du startest wieder in sitzender Position, die Beine kannst du entweder ausstrecken oder leicht anwinkeln, die Fersen setzt du auf dem Boden auf. Im Rumpfbereich hältst du maximale Spannung. Deine Arme streckst du so weit wie möglich nach oben und bewegst diese versetzt vor und zurück. Je kürzer die Armbewegungen sind, desto intensiver ist die Übung.

### Liegestütz mit Core-Drehung \*\*

Rumpf, Schultern, Brust, Trizeps



**Bild 1:** Du begibst dich in die klassische Liegestützposition. Die Hände setzt du etwa auf Schulterhöhe auf, die Arme liegen eng am Körper. Nun senkst dich so weit ab, dass deine Nase fast den Boden berührt.



*Liegestütz mit Core-Drehung*

**Bild 2:** Nun drückst du dich nach oben, bis die Arme gestreckt sind, und drehst deinen Oberkörper auf. Dabei streckst du einen Arm in die Luft – so wie auf dem Foto. Dein Blick folgt der Bewegung. Danach begibst du dich erneut in die Liegestützposition, drückst du wieder nach oben und drehst deinen Oberkörper zur anderen Seite auf.

### Der Trizepsstrecker \*\*

Trizeps



*Der Trizepsstrecker*

**Bild 1:** Du kniest mit einem Bein auf dem Boden, das andere ist aufgestellt. Deinen Oberkörper beugst du mit geradem Rücken leicht nach vorn. Deine gestreckten Arme liegen seitlich am Körper, die Hände ballst du zur Faust.

**Bild 2:** Nun bewegst du die gestreckten Arme unter größtmöglicher Spannung immer wieder einige Zentimeter hoch und runter.

## DIE ÜBUNGEN: OBERKÖRPER (ARME, SCHULTERN, BRUST, RÜCKEN)

### Dynamische Brücke \*\*

Rumpf, Schultern, Waden



**Bild 1:** Du beginnst im Unterarmstütz und spannst deinen Rumpf an. Fersen, Oberkörper und Kopf bilden fast eine gerade Linie.



**Bild 2:** Nun senkst du deinen Rumpf so weit wie möglich ab, ohne dabei den Boden zu berühren. Die Position der Arme verändert sich dabei nicht.



**Bild 3:** Du drückst Rumpf und Gesäß so weit wie möglich nach oben, sodass dein Körper eine Brücke darstellt. Auch hier bleibt die Armposition unverändert. Du hältst diese Position 1-2 s und senkst dich wieder in die Ausgangsposition ab.

*Dynamische Brücke*