

DETLEF

SOOST

BE

DEIN STARKER KÖRPER

YOUR

DEIN KLARER KOPF

BEST

DEIN HAMMERLEBEN

GRÄFE
UND
UNZER

INHALT

Wusstest du ... 4

Mach das Beste aus dir! 6

Dein Kopf macht deinen Körper _____ 8

Der Weg zu deinem besten Ich _____ 14

Deine Basic-Übungen 44

Alles, was du für dein Training wissen musst _____ 46

Beine & Po _____ 50

Rücken & Schultern _____ 68

Brust & oberer Rücken _____ 88

Bauch & Core _____ 100

Unterer Rücken _____ 132

Arme _____ 142

Deine Work-outs **152**

Einsteiger: Woche 1 bis 3 _____ 156

Advanced: Woche 4 bis 6 _____ 162

Professionals: Woche 7 bis 9 _____ 166

Core-Work-out _____ 168

Bauch-Beine-Po-Work-out _____ 170

Sixpack-Work-out _____ 176

Oberkörper-Work-out _____ 180

Danke _____ 187

Alle Übungen auf einen Blick _____ 188

Buchempfehlungen, die weiterhelfen _____ 189

WUSSTEST DU...

... dass es nur zwei Dinge in deinem Leben gibt, die darüber entscheiden, ob du das bekommst, was du dir wünschst? **Es sind deine Gedanken und deine Handlungen.**

Deswegen sind **dein Kopf und dein Körper** so wichtig: In deinem Kopf entwickelst du die Gedanken, die du mit deinem Körper ausführst, um all deine Ziele zu erreichen.

Dein klarer Kopf und dein starker Körper formen **deine Erfolge, dein Glück und damit dein Leben.** Und der einzige Mensch, der deinen Kopf klar und deinen Körper stark machen kann, bist **DU SELBST** – niemand sonst.

Das ist eine **unglaubliche Chance** und ich möchte dir nun helfen, sie zu nutzen.

Viel Spaß und vor allem viel Erfolg

wünscht dir dein

Detlef

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a thin white rectangular border. The signature is stylized and appears to read 'Detlef'.



Es geht los! ➡➡



DER WEG ZU DEINEM BESTEN ICH

Dein Körper ist die Basis für alles andere. Er ist das, was deine Erfolge in anderen Bereichen erst möglich macht. Und ein starker Körper sorgt für einen klaren Kopf und für ein erfolgreiches Leben.

Was sind deine Ziele?

Doch jetzt verstehe mich bitte nicht falsch. Natürlich ist es wichtig, dass du wertvolle Charaktereigenschaften hast, deine Mitmenschen mit Respekt behandelst und Menschen nicht nur nach ihrem Aussehen oder ihrem Gewicht beurteilst! Aber:

»Wenn du dich in deinem Körper nicht wohlfühlst, dann wirst du dich auch in deinem Leben nicht wohl fühlen.«

Bevor du anfängst, mit diesem Buch zu arbeiten, frage dich einmal, was für dich Erfolg im körperlichen Bereich genau bedeutet. Für den einen ist es eine schlanke Figur, für den anderen ist es mehr Muskelmasse oder mehr Energie oder Gesundheit.

Denn jeder Mensch hat ein eigenes optimales inneres Bild von sich. Und genau dieses Bild werden wir beide zusammen mit diesem Buch für dich in der Realität erarbeiten.



Wie du dieses Buch für dich nutzen kannst

Ich freue mich wirklich sehr, dass du mein Buch in den Händen hältst und diese Zeilen liest. Denn das gibt dir die Möglichkeit, das Beste aus deinem Leben herauszuholen – das Beste, was du dir für dich wünschst!

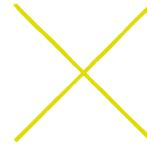
Ich habe mich ganz bewusst für *Be your Best* als Titel entschieden, denn er enthält genau das, worum es mir auf den nächsten Seiten für dich geht: dass du mit einem starken Körper und einem klaren Kopf alle Ziele erreichst, die du erreichen möchtest.

Ich weiß natürlich nicht, wo du gerade stehst oder in welcher Situation du bist. Und ich weiß auch nicht, was genau du an deinem Leben ändern und verbessern möchtest. Was ich aber weiß, ist, dass es ganz bestimmte Erfolgsprinzipien gibt, die die Grundlage für ein erfülltes und glückliches Leben bilden.

Bitte mache dir eine Sache bewusst: Erfolgreich zu sein, ist überhaupt nicht so schwierig, wie du vielleicht gerade noch denkst. Du musst nur wissen, auf welchen Schritten echter Erfolg basiert.

Ich möchte dich im symbolischen Sinn an die Hand nehmen und mit dir gemeinsam die fünf Schritte eines jeden Erfolgsprozesses gehen. Aus diesem Grund steht im ersten Teil dieses Buches **dein klarer Kopf** im Vordergrund. Jedem der fünf Erfolgsschritte ist dabei ein eigenes Kapitel gewidmet.

Im zweiten Teil geht es dann um **deinen starken Körper**. Ich zeige dir die effizientesten Übungen und Work-outs, mit denen du dich in Form bringst und fit machst. Dazwischen findest du immer wieder Tipps und Gedanken, die mir sehr oft geholfen haben und die auch dir helfen können.



DIE FÜNF SCHRITTE



Schritt 1: Deine Vision

Wie du dein Ziel findest, für das du brennst und das dich glücklich und erfolgreich macht (mehr dazu ab Seite 16).



Schritt 2: Dein Glaube

Wie du die Überzeugung entwickelst, dass du in der Lage bist, dieses Ziel zu erreichen (mehr dazu ab Seite 22).



Schritt 3: Deine Entscheidung

Wie du dich deinem Ziel gegenüber verpflichtest, damit Ausreden keine Chance mehr haben (mehr dazu ab Seite 26).



Schritt 4: Dein Weg

Wie du deinem Ziel immer näherkommst, auch wenn Herausforderungen und Probleme auf dich warten (mehr dazu ab Seite 32).



Schritt 5: Dein Erfolg

Wie du dein erreichtes Ziel dazu nutzen kannst, um weitere Erfolge in deinem Leben anzustoßen (mehr dazu ab Seite 38).





»DIE IDEALMASSE EINES MENSCHEN:
— HUMORVOLL, CHARMANT,
SYMPATHISCH UND ETWAS VERRÜCKT.«

No



***BRUST &
OBERER RÜCKEN***

WANDLIEGESTÜTZ

88

89



1. Stelle dich eine gute Armlänge entfernt vor eine Wand. Lehne dich vor und leg deine Handflächen an die Wand, etwas mehr als schulterbreit auseinander. Deine Fingerspitzen zeigen nach oben. Deine Füße sind schulterbreit voneinander entfernt, die Knie leicht gebeugt.

2. Beuge beide Arme, bis dein Kopf fast die Wand berührt. Dein Rücken bleibt gerade und dein Kopf bildet die Verlängerung deiner Wirbelsäule.

3. Anschließend drückst du dich wieder von der Wand weg, ohne die Arme ganz durchzustrecken.

Beine & Po

Rücken & Schultern

Brust & oberer Rücken

Bauch & Core

Unterer Rücken

Arme

Work-outs

SKORPION

- 1.** Gehe in die Standard-Liegestützposition wie auf Seite 90 oben beschrieben. Spanne nun deinen Bauch an und beuge deine Arme. Dein Gewicht sollte möglichst auf den Händen ruhen.
- 2.** Hebe den rechten Fuß an, beuge dein Bein und führe den Fuß so weit wie möglich in Richtung Rücken. Deine Hüfte und dein Oberkörper dürfen sich dabei leicht drehen, deine Schultern bleiben aber gerade und parallel zum Boden.
- 3.** Führe deinen Fuß langsam wieder zurück und strecke deine Arme durch, bis du wieder in der Ausgangsposition bist. Jetzt folgt das linke Bein.





SPINNE

- 1.** Gehe in die Ausgangsposition für einen Liegestütz. Deine Arme sind im 90-Grad-Winkel gebeugt und befinden sich auf Schulterhöhe neben deinem Körper.
- 2.** Beuge nun das rechte Bein an, drehe es leicht und versuche, dein Knie so weit wie möglich in Richtung Schulter zu führen.
- 3.** Gehe mit dem Bein in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Bewegung mit links.

ALLE WORK-OUTS AUF EINEN BLICK

Wenn du wenig Zeit hast oder bis jetzt noch nicht so erfahren bist in der sinnvollen Zusammenstellung von Übungen, dann sind meine Be-Your-Best-Work-outs genau das Richtige für dich! Ich habe dir mehrere Übungsfolgen zusammengestellt. Sie sind nicht so umfangreich – kosten dich also keine Unmengen an Zeit –, aber: Sie sind trotzdem effektiv! Auch die Zahl der Wiederholungen und Sätze, die du davon machen solltest, um dein spezielles Trainingsziel zu erreichen, habe ich dir angegeben.

Welches Work-out spricht dich an?
Hier sind sie alle auf einen Blick:

Einsteiger: Woche 1 bis 3: Das empfehle ich dir, wenn du bisher noch ziemlich ungeübt bist. Es beginnt auf Seite 156.

Advanced: Woche 4 bis 6: Das schließt du an das Einsteigertraining nach 3 Wochen an oder du beginnst hier, wenn dir die Übungen für die Wochen 1 bis 3 zu leicht sind. Los geht's auf Seite 162.

Professionals: Woche 7 bis 9: Das ist die letzte Stufe des Einsteigerprogramms. Damit forderst du dich schon heraus. Wenn du das möchtest, starte auf Seite 166.



Zu jedem Work-out gehört ein Warmup, denn wenn du mit kalten, steifen Muskeln direkt ins Training einsteigst, hast du die Verletzung quasi mitgebucht.



Außerdem schaffst du die Übungen dann nicht gut – und verlierst vermutlich schnell den Spaß an dem Work-out.



Wenn du mal wenig Zeit hast, lass lieber eine Übung weg als das Warm-up.

Core-Work-out: Mit Core bezeichnet man die stabile Körpermitte

Bauch-Beine-Po-Work-out: Das ist das beliebteste Programm der Damenwelt, aber es nutzt Männern natürlich genauso wie Frauen. Es fängt auf Seite 170 an.

Sixpack-Work-out: Du wolltest schon immer einen Waschbrettbauch? Dann bist du auf Seite 176 richtig.

Oberkörper-Work-out: Du findest dich etwas schwach auf der Brust? Dann passt das Training für den gesamten Oberkörper ab Seite 180.

A black and white photograph of a man in profile, leaning against a large tree trunk. He is wearing a dark leather jacket, dark pants, and sneakers. He is looking upwards and to the left. The background shows bare trees and a building. A vertical yellow line runs down the right side of the image, framing the text.

**»ERFOLG IST KEIN EVENT UND
KEINE EINMALIGE SACHE.
ERFOLG IST EIN PROZESS UND
DAS TÄGLICHE ANEINANDERREIHEN
VON KLEINEN AUFGABEN, DIE DU
JEDEN TAG ERLEDIGST.«**

BIST DU BEREIT FÜR DEIN BESTES ICH?!

STEIGERE DEINE KÖRPERLICHE POWER

FINDE DEINE MENTALE STÄRKE

KOSTE JEDEN TAG IN VOLLEN ZÜGEN AUS

**DAS UMFASSENDE PROGRAMM FÜR
DEIN HAMMERLEBEN!**

WG 440 Sport

ISBN 978-3-8338-6232-8



9 783833 862328