

A portrait of Wolfgang Unsöld, a man with short dark hair and a beard, wearing a black shirt and a silver watch. He is sitting in a black leather chair with his hands clasped in front of him, looking directly at the camera with a serious expression. The background is a dark, neutral color.

WOLFGANG UNSÖLD

ASK THE COACH

ANTWORTEN AUF DIE HÄUFIGSTEN
FRAGEN ZU TRAINING UND ERNÄHRUNG

riva

WOLFGANG UNSÖLD

ASK THE COACH

ANTWORTEN AUF DIE HÄUFIGSTEN
FRAGEN ZU TRAINING UND ERNÄHRUNG

WOLFGANG UNSÖLD

ASK THE COACH

**ANTWORTEN AUF DIE HÄUFIGSTEN
FRAGEN ZU TRAINING UND ERNÄHRUNG**

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Bildnachweis

Bill Christ: S. 85 / Deutsche BKK: S. 21 / David Lackovic: S. 61 / Dorian Szűcs: S. 71 / Wolfgang Unsöld: S. 25, S. 44 f., 90 f., 122 f.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitness- und Ernährungsberatung oder medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Philip Schmieder

Lektorat: Mattias Michel

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München

Umschlagabbildung: Benjamin Knoblauch

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0168-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-621-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-622-2

Weitere Informationen zum Verlag finden sie unter

www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de

INHALT

Vorwort	12
Training	19
Halbe oder tiefe Kniebeugen?.....	20
Tempobeschreibung im Programm	22
Ein Klimmzugplateau überwinden	24
Ein fortgeschrittener Kniebeugen-Urlaub.....	26
Mehr Kontrolle in der exzentrischen Phase der Kniebeuge	30
Wie oft kann ich den Arm-Urlaub machen?	32
Kniebeugen-Urlaub auch für andere Muskelgruppen	35
Mobility Drills vor dem Training	36
Ein stärkerer oberer Rücken.....	38
Wellenförmige Periodisierung	40
Plateau beim Bankdrücken	42

Neutraler Griff beim Kurzhanteldrücken	44
Kniebeugen zur Stärkung der Posterior Chain..	46
Intervalltraining auf nüchternen Magen.....	53
Auf einen schweren Satz steigern.....	54
Krafttraining für schnellere Sprints	56
Intervalltraining und Kraftdreikampf	60
Tiefe Kniebeugen im Powerlifting.....	62
Die Innenseite der Waden trainieren	66
Verschiedene Wiederholungsbereiche in einem Workout	68
Langhantel-Kreuzheben vom Podium mit breitem Griff	70
Übungen mit Ketten oder Bändern.....	72
Mehr Griffkraft	76
Omni Training mit Fat Gripz	78
Kein Rundrücken beim Kreuzheben.....	80
Jump Squats und Sprintleistung	82
Winkelspezifisches Krafttraining	86
Doppelstationstraining.....	88
Langhantel-Nackendrücken.....	90
Medvedev-Kreuzheben	92
Olympische Gewichtheber-Übungen im Training.....	96
Mehr Curls	100

Ernährung 103

Muss es Himalayasalz und
Limettensaft sein? 106

Frühstücksvarianten rotieren für
mehr Appetit 108

Kein alkoholfreies Bier nach dem Training 110

Keine Kalorien zählen 112

Keine Körperfettreduktion mit
ketogener Ernährung 114

Skyr zum Frühstück 117

Viel Erfolg mit Skyr!..... 117

Das Cheat Meal 118

Kaffee morgens vor dem Training 120

Quark und Milchreis am Abend 122

Frühstück ausfallen lassen? 124

Die letzte Mahlzeit vor dem Schlafen 125

Protein-Shakes nur nach dem Training..... 126

Morgens Fleisch braten..... 127

Basmatireis oder Jasminreis 130

Wie viel Protein ist optimal für den
Muskelaufbau?..... 131

Sonstiges..... 135

Der Pygmalion-Effekt 136

Gleichzeitig Muskeln aufbauen und Körperfett reduzieren	138
Welche Vorteile bringt die Hautfaltenmessung?.....	141
Sind Pre-Workout-Booster sinnvoll?	144
Progression, nicht Perfektion	147
Über den Autor	150
Danke	151

*»Winners focus on winning.
Losers focus on Winners.«*

Conor McGregor, UFC Fighter

Tagtäglich werden mir Fragen zu Training und Ernährung gestellt. Unter der Woche bei Kundenterminen, am Wochenende bei Seminaren oder in den sozialen Medien und von Athleten und Kunden per E-Mail. Viele dieser Fragen wiederholen sich regelmäßig.

Unter der Prämisse der Effizienz war dies der Startpunkt für die »Ask the Coach«-Kolumne.

Dieses Buch ist eine Sammlung von häufigen Fragen und meinen Antworten, die ich im Zusammenhang mit dieser Q&A-Kolumne gegeben habe. Viele davon sind bisher unveröffentlicht.

VORWORT

Das Schwierigste ist es wohl, den richtigen Anfang zu finden. Körperfett reduzieren, Muskeln aufbauen, leistungsfähiger werden oder die ersten Worte in einem Buch finden – die Fragen sind immer die gleichen:

- Wo fange ich an?
- Wie fange ich an?
- Was ist der erste Schritt?

Als Wolfgang mich fragte, ob ich mir vorstellen könnte, das Vorwort zu seinem neuen Buch zu schreiben, war ich zunächst sehr überrascht und geschmeichelt, um gleich darauf in einen ambivalenten Zustand von angsterfülltem Entsetzen und ekstatischer Vorfreude zu fallen. Wenn ich darüber nachdenke, frage ich mich, ob es so wohl Wolfgang's Kunden geht, wenn sie zum ersten Mal hören, dass sie ihr geliebtes Müsli zum Frühstück gegen ein Steak und Avocado eintauschen sollen.

Mein Name ist Dr. Peter Lundgren und ich bin Gründer und Leiter des AKNA Instituts in Stockholm, Schweden. Als Therapeut arbeite ich seit mehr als 15 Jahren mit unterschiedlichsten Klienten, von der alten Dame mit neuem Hüftgelenk bis hin zum Olympiasieger im Eishockey. Insbesondere die schnelle Wiederherstellung und Verbesserung von Mobilität sowie eine schnelle Schmerzreduktion zählen zu meinen Steckenpferden. Dabei bediene ich mich unterschiedlichster Methoden wie der Manipulation der Faszien und des Nervensystems mit dem Ziel, optimale Effekte in kürzester Zeit zu erreichen. In den letzten Jahren habe ich mich mehr und mehr auf den

Einsatz verschiedener Tools sowie auf das sogenannte Dry-Needling, die medizinische Form der Akupunktur, spezialisiert. Diese Methoden stellen nicht nur eine fantastische Ergänzung zu klassischen Therapieformen dar, sondern ermöglichen auch deutlich weitreichendere und langfristige Behandlungseffekte.

Der Wunsch, Wege zu finden, um meine Klienten noch besser behandeln zu können, noch mehr zu verstehen, noch mehr zu wissen, treibt mich in meiner täglichen Arbeit stets voran. Das ist etwas, was Wolfgang und mich von unserer ersten Begegnung an verbunden hat. Einen Teil dieses Verständnisses und Wissens in meinen Seminaren weiterzugeben war für mich eine logische Konsequenz. Seit 2008 halte ich weltweit Vorträge zu unterschiedlichsten therapeutischen Themen.

Eben diese wissenschaftliche Neugier war es, die Wolfgang wie auch mich im Herbst 2010 ins verregnete Dublin führte. Ich lehrte Dry-Needling bei einem Seminar für Physiotherapeuten und Ärzte, an dem auch Wolfgang teilnahm. Dry-Needling ist eine therapeutische Technik, die er selbst zwar direkt nicht in seiner praktischen Arbeit nutzt, welche ihm jedoch einen noch tieferen Einblick in die funktionelle Anatomie und Physiologie sowie ein noch breiteres Verständnis für seine Arbeit liefert. So traf ich den ersten Schwaben meines Lebens.

Wolfgang fiel mir durch seine für ihn typischen zielgerichteten und lösungsorientierten Fragen auf, die ich inzwischen gern »Wolfs Classics« nenne. Ein Beispiel: Peter, wenn du für die und die Verletzung nur drei verschiedene Muskeln behandeln könntest, welche wären das? Oder: Was sind deine Top-3-Methoden, um den Rectus femoris zu mobilisieren? Mein erster Gedanke war: »Wow,

der Kerl ist deutscher als Sauerkraut mit Kartoffeln«, und wer mich ein wenig kennt, weiß, daß ich gern ausspreche, was mir durch den Kopf geht. Und da Wolfgang und ich uns von der ersten Minute an gut verstanden haben, wurde die »deutsche Effizienz und Genauigkeit« schnell zum persönlichen Running Gag, der zu einigen Lachern während des Seminars und anschließend zu einem sehr amüsanten Abendessen beim Italiener führte. Bei Antipasti und Steaks redeten wir über die unterschiedlichsten Dinge, wie verschiedene Trainingssysteme, die besten Supplements zur Konzentrationssteigerung und die effektivsten Spots fürs Dry-Needling. Außerdem sprachen wir an diesem Abend auch das erste Mal über Ideen für eine künftige Zusammenarbeit. In den folgenden Jahren besuchte ich Wolfgang regelmäßig im YPSI in Stuttgart, wo wir uns über schwierige oder ungewöhnliche Fälle austauschten und weiter über gemeinsame Projekte grubelten. Aus dem Fundament gemeinsamer Interessen und sich überschneidender Arbeitsbereiche entwickelte sich so eine stetig wachsende Freundschaft.

2016 war es dann so weit und die gemeinsame Planung der vergangenen Jahre fand eine konkrete Umsetzung: Die ersten Monate des Jahres nutzte ich, um alle auf Englisch verfassten Module von Wolfgangs Seminaren zu besuchen und so einen noch genaueren Einblick in seine theoretischen Grundlagen, strukturellen Ansätze und Arbeitsweise zu bekommen. Gemeinsam realisierten wir daraufhin das erste YPSI Seminar, bei dem Methoden therapeutischen Arbeitens mit den Anforderungen des Arbeitsalltags von Trainern und Coaches verschmolzen und praktisch nutzbar gemacht wurden.

Unser übergeordnetes Ziel für dieses und auch weitere geplante Seminare, Workshops und Camps ist es, eine

Brücke zwischen Trainer- und Therapeutenalltag herzustellen. Die unterschiedlichen Tools, welche Coaches und Therapeuten nutzen, sollen zusammengebracht werden, um so neue Strukturen und Formen von Training und Behandlung zu schaffen. Angefangen bei simplen Workflows für die Nutzung von Tools im Trainingsalltag bis hin zur Leistungsoptimierung von Athleten, beispielsweise durch gezielte Nervenstimulation via Dry-Needling zwischen einzelnen Sätzen oder Übungen. Obwohl ich bereits jahrelange Erfahrung mit Vorträgen habe, war die Realisierung des ersten fachübergreifenden Seminars, welches sich zudem vornehmlich an Trainer richtete, für mich mit viel Aufregung und Lampenfieber verbunden. Doch dank eines kräftigen Schubs von Wolfgang kam ich aus meiner Komfortzone, und so entstand ein tolles Seminar mit viel Input für und von den Coaches, neuen Kontakten und Ideen.

Der Schubs aus der eigenen Komfortzone ist sicherlich eine von Wolfgangs großen Stärken, die ihn als Coach und als Menschen auszeichnen. Egal ob es sportliche oder gesundheitliche Lebensziele sind – durch seine direkte und bestimmte, aber gleichzeitig auch vertrauensenerweckende und ruhige Art schafft er es, Verhaltensmuster und Denkstrukturen aufzubrechen und zielführend anzupassen. Ganz wie bei einem echten Wolf, der seinen Welpen trägt, weiß man bei Wolfgang zwar manchmal nicht direkt, wohin es einen »tragen wird«, aber man kann stets darauf vertrauen, dass man an der richtigen Stelle ankommt.

Auf die Frage, was meiner Meinung nach Wolfgangs Stärken sind, warum man seine Seminare besuchen sollte, ihn als Coach konsultieren und natürlich dieses Buch lesen sollte, antworte ich in Form der »Wolfs Classics«. Die Top-

3-Gründe, mit Wolfgang und seinen Methoden zu arbeiten, sind:

1. **Qualität und Resultate.** Ich kenne kaum einen Coach, der so gewissenhaft um Qualität bemüht ist wie Wolfgang, egal ob es um die optimale und zielorientierte Anzahl von Sätzen und Wiederholungen im Trainingsplan, die Ausführung einer Übung, die Inhaltsstoffe seiner Supplements oder die Infos in seinen Seminaren geht. Alles ist »on point« und so verwundert es auch nicht, dass er ausgezeichnete Resultate und Before'n'After-Erfolge wie am Fließband produziert.
2. **Veränderung.** Der bereits erwähnte Schubs aus der Komfortzone und das Aufzeigen neuer Wege und unbekannter Zusammenhänge sorgen dafür, dass Wolfgang es schafft, nachhaltige Änderung herbeizuführen. Diese können vom Verlust überflüssiger Pfunde über neue Bestleistungen im Training und Sport bis zum völligen Verschwinden von jahrelang existierenden »Hindernissen« führen. Dabei reichen die Lösungsansätze vom Aufdecken eines vermeintlich simplen Mikronährstoffmangels bis hin zur Umsetzung von langfristig geplanten und komplexen Änderungen im Training und in unterschiedlichsten Lebensbereichen.
3. **Make it simple.** Trotz oder vielleicht auch gerade wegen seiner großen Detailverliebtheit schafft es Wolfgang, auch hoch komplizierte und komplexe Prozesse und Zusammenhänge einfach, verständlich und vor allem praktisch nutzbar zu machen. Ich bin stets aufs Neue erstaunt, wie er sein enormes und breit gefächertes Wissen auf leicht verständliche und praktikable Workflows herunterbricht.