

A close-up, high-contrast photograph of Tom Brady's face, focusing on his eyes, nose, and mouth. He has short brown hair and a light beard. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his face.

# DIE I2 METHODE

# TOM BRADY

**DER SCHLÜSSEL  
ZU LEBENSLANGER  
FITNESS UND  
LEISTUNGSFÄHIGKEIT**

**riva**

**NR.-1-NEW YORK TIMES-BESTSELLER**



**DIE TB  
METHODE**

**TOM BRADY**

The book cover features a close-up, high-contrast photograph of Tom Brady's face, focusing on his eyes and upper features. He has short brown hair and a slight beard. The title and author's name are overlaid in large, bold, red and white text.

**DER SCHLÜSSEL  
ZU LEBENSLANGER  
FITNESS UND  
LEISTUNGSFÄHIGKEIT**

**riva**

**NR.-1-NEW YORK TIMES-BESTSELLER**

**TOM BRADY**





**DIE  
P3  
METHODE**

**DER SCHLÜSSEL  
ZU LEBENSLANGER  
FITNESS UND  
LEISTUNGSFÄHIGKEIT**

**MIT VIELEN ÜBUNGEN FÜR KRAFT, MOBILITÄT UND  
FLEXIBILITÄT, ERNÄHRUNGSPROGRAMM, REZEPTEN  
UND PERSÖNLICHEN ANEKDOTEN**

**TOM BRADY**

**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.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis:**

Dieses Buch beruht auf den Meinungen und Ideen seines Autors und soll hilfreiches Informationsmaterial zur Verfügung stellen. Der Autor und Verlag bieten damit keinen Ersatz für eine individuelle und professionelle Fitnessberatung oder medizinische Beratung dar. Der Leser sollte im Zweifelsfall einen qualifizierten Arzt konsultieren und fachlichen Rat zu den Inhalten des Buches einholen. Der Autor und Verlag haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchener Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe:

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 bei Simon & Schuster unter dem Titel *The TB12 Method. How to Achieve a Lifetime of Sustained Peak Performance*. Copyright © 2017 by TB12 LLC. All Rights Reserved. Published by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster, Inc.

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.

Übersetzung: René Stein

Redaktion: Thomas Rath für bookwise GmbH, München

Umschlaggestaltung: Laura Osswald, München

Umschlagabbildung: © 2017 by TB12 LLC

Abbildungen im Innenteil: © 2017 by TB12 LLC; bis auf [S. 245](#) (shutterstock.com/BLACKDAY)

Satz: René Stein und bookwise GmbH, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

eBook: [ePubMATIC.com](http://ePubMATIC.com)

ISBN Print 978-3-7423-0583-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0143-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0142-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

[www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Ich widme dieses Buch all jenen, die mich geliebt und unterstützt und mir dabei geholfen haben, meine Träume zu verwirklichen – meiner unglaublich tollen Familie, meiner liebenden Frau und meinen wunderbaren Kindern, meinen Freunden fürs Leben, meinen Mannschaftskameraden von der Serra High School und der Universität von Michigan sowie den New England Patriots. Außerdem den Trainern, die mich stets ermutigt haben, und all den Förderern, die dazu beigetragen haben, wer ich bin und woran ich glaube. Danke! Ich liebe jeden von euch.

# **INHALT**

EINFÜHRUNG

**KAPITEL 1**

ALTE GLAUBENSSÄTZE

**KAPITEL 2**

NEUE GLAUBENSSÄTZE

**KAPITEL 3**

TB12 = 12 PRINZIPIEN

**KAPITEL 4**

PLIABILITY: IN MEDIAS RES

**KAPITEL 5**

TRAININGSMETHODEN

**KAPITEL 6**

WORKOUTS

**KAPITEL 7**

HYDRATION

**KAPITEL 8**

ERNÄHRUNG

## **KAPITEL 9**

MENTALES TRAINING, PAUSE UND ERHOLUNG

## **KAPITEL 10**

SCHLUSSBEMERKUNG

TESTIMONIAL

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

DANK



# EINFÜHRUNG

*KURZ VOR BEGINN DER MEISTERSCHAFTS* -saison der Patriots im Jahr 2016 fuhr ich mit einem Freund, dem Bodycoach und Mitbegründer der TB12-Methode, Alex Guerrero, zu einem Feld ganz in der Nähe meines Hauses, um ein bisschen American Football zu spielen (im Folgenden immer nur Football genannt). Es war ein schöner, frühherbstlicher Nachmittag, perfektes Football-Wetter in Neuengland. Als ich mein typisches Football-Trainingsprogramm absolvierte, war ich mir einer Sache ganz sicher: Ich hatte noch nie zuvor in meinem Leben die Pille so gut geworfen wie an diesem Tag – auch nicht, als die Patriots 2001 oder 2004, 2005 oder 2014 den Super Bowl holten. Es war einer dieser Tage. Ich war »in der Zone«.

Als ich mir überlegt habe, dieses Buch zu schreiben, war ich gezwungen, darüber nachzudenken, wie meine eigenen, dauerhaften Höchstleistungen zustande gekommen sind – nicht nur an diesem Tag, sondern während meiner ganzen Karriere. Sie wären niemals möglich gewesen ohne das ziemlich ausgeklügelte Wohlfühl- und Trainingsprogramm, das Alex und ich vor zehn Jahren mit Begeisterung entwickelt hatten. Wir nannten es die TB12-Methode, die im Kern den Fokus auf die Entwicklung und Bewahrung von etwas legt, wovon die meisten Menschen wohl noch nie etwas gehört haben: *muskuläre Geschmeidigkeit*. Alex und ich arbeiteten Hand in Hand, um die Prinzipien für die TB12-Methode zu entwickeln. Prinzipien, die sich viel gravierender auf meine jahrelangen Topleistungen auswirkten als alles, was ich bis dahin gelesen, studiert, ausprobiert oder trainiert hatte. Sie gaben mir das Vertrauen und die Fähigkeit, in immer höhere Leistungsdimensionen vorzustoßen, mein Level ständig nach oben zu verschieben. Jahr für Jahr suchten wir nach Verbesserungsmöglichkeiten – und ich fände es wirklich toll, wenn auch Sie es versuchen würden.

Fast 18 Spielzeiten im professionellen Football haben mir eines gezeigt: Dauerhafte Topleistungen sind keine Glückssache, sondern Ergebnis von harter Arbeit, Einsatz, Disziplin und dem Support meines großartigen Teams. Allein hast du keine Chance, ich kann mich wirklich glücklich schätzen. Ich bin jetzt 40, und ich fühle mich nicht nur so gesund wie schon seit jeher,

sondern – und das ist viel entscheidender – ich bin stolz darauf, immer noch auf höchstem Niveau Football zu spielen. Meine Fähigkeit, dauerhaft über die letzten zehn Jahre eine Spitzenperformance abzuliefern, beruht darauf, dass ich die Art meines Trainings neu überdacht habe, speziell wie ich trainiere, geschmeidiger zu werden. Mittlerweile habe ich realisiert, dass es nicht nur Profisportlern weiterhilft, sondern jedem, der dazu bereit ist, sich für ein Leben voller Wohlbefinden und Vitalität zu begeistern. Mit diesem Buch lasse ich Sie an diesen Prinzipien teilhaben und zeige Ihnen, wie Sie sie in Ihren Alltag integrieren können. Ich glaube außerdem, dass die TB12-Methode den Ausschlag für eine Bewegung geben kann, die Trainingsmethoden radikal zu überdenken. Und ich glaube fest daran, dass mit ihr ein natürlicherer, ganzheitlicherer und gesünderer Lebenswandel möglich wird (bei sinkendem Verletzungsrisiko) und sie unsere Vitalität und Leistungsfähigkeit auf ein neues Level hievt.

Was ist Pliability eigentlich? Darauf werde ich später noch genauer eingehen, aber jetzt hier, kurz und knapp, definieren Alex und ich unser Verfahren als zielgerichtete, tiefenmuskuläre Arbeit, die die Muskeln verlängert und weicher macht, während sie gleichzeitig entspannt und zusammengezogen werden. Dafür gibt es spezielle Sessions vor und nach dem Sport oder Training – in meinem Fall Football. Regelmäßige Anwendungen, verbunden mit einem ganzheitlichen Programm zur Aufrechterhaltung der Geschmeidigkeit, bereiten unser Gehirn und unseren Körper, folglich auch unsere Muskeln darauf vor, jede Art von Aktivität stets im gleichen gedeihnten, weichen, vorbereiteten Zustand zu meistern.

Aber Pliability ist mehr. Für mich ist Pliability, und damit die TB12-Methode, das fehlende Glied des herkömmlichen Kraft- und Konditionstrainings. Natürlich, wir sind ohne Zweifel alle auf Kraft und Kondition angewiesen – genug Kraft, um den Job zu machen, den wir machen müssen, und genug Ausdauer, um es über einen bestimmten Zeitraum durchzuhalten. Aber wenn Sie Pliability in das Workout einbauen, werden Sie in der Lage sein, dauerhaft Höchstleistung zu bringen und dabei gleichzeitig das Verletzungsrisiko zu senken. Und selbst wenn man sich mal verletzt, erholt man sich dank der Anwendungen viel schneller. Wir stellen die speziellen Methoden in einem späteren Kapitel vor.

Warum also dieses Buch, warum jetzt? Nun, die meisten Leute haben es noch nicht realisiert, aber das traditionelle Kraft- und Konditionsmodell hat ausgedient. Vielen Sportlern mag es bekannt vorkommen: Training.

Wettkampf. Verletzung. Arztbesuche. Physiotherapie, vielleicht Operation. Reha. Erneute Wettkämpfe. Erneute Verletzung. Erneute Arztbesuche. Mehr Reha. Erneut, erneut, erneut ... Das ist der Trainings-Teufelskreis, der viel zu oft angewandt und zu wenig hinterfragt wird und der bereits praktiziert wurde, noch bevor ich auf die Highschool ging. Aber es muss nicht so ablaufen. Wir müssen uns alle aktiv um unsere eigene Gesundheit kümmern. Mit diesem Buch möchte ich einen neuen Trainingsmodus etablieren, der dauerhaft Leistungen auf höchstem Niveau garantiert und langfristig optimale Lebensqualität gewährleistet. Die TB12-Methode ist beides: Programm und Lebenseinstellung, die mir nicht nur erlaubt hat, meinen Job während meiner ganzen Karriere zu machen (und zu lieben), sondern auch noch ein vitales, aktives Leben voller Energie zu führen. Über die ganzen Jahre habe ich, wie so viele Athleten, unzählige Bücher über Sport, Gesundheit, Wellness und Langlebigkeit gelesen. Viele widersprechen sich, und nach meiner Meinung greifen viele zu kurz. Deshalb wollte ich eine neue Bibel für Sportler schreiben, für jeden, der lebenslang Topleistungen bringen will und auf diese Weise jung und vital bleibt, ob nun Profi oder Amateur, Mann oder Frau, alt oder jung.

**Jahrelang stellten mir Freunde, meine Familie und Teamkollegen immer wieder ein und dieselbe Frage:  
Warum verbringst du so viel Zeit mit Alex und seinen alternativen Methoden?**

Ich habe die Hoffnung, dass die TB12-Methode das traditionelle Sport- und Trainingsmodell revolutionieren wird, denn die Statistiken sind eindeutig: Es funktioniert einfach nicht. Mit diesem Buch begebe ich mich auf eine Mission: Ich möchte Trainer, Eltern, Sportler und alle, die ein gesünderes Leben führen wollen, dazu inspirieren, dass mehr Geschmeidigkeit, mehr Leidenschaft für einen ganzheitlichen und disziplinierten Lebensstil zu mehr Lebensqualität führen und ihnen ermöglicht, ihre Ziele im Leben zu erreichen. Nichts definiert Erfolg für mich mehr, als meine Erfahrungen weiterzugeben, die ich während meiner Karriere gesammelt habe – sei es die Bedeutung von Geschmeidigkeit, die Übungen zur Verletzungsprophylaxe, die besten Workouts, was sich hinter Hydratation verbirgt, welche Lebensmittel man essen sollte, welche

Nahrungsergänzungsmittel ratsam sind, wie man regeneriert und sich erholt oder welche Arten von mentalem Training deine Leistungsgrenzen weiter verschieben. Es gibt den berühmten Spruch, dass die Jugend an die Jungen verschwendet ist. Zugegeben, er stimmt. Wir wachsen auf in dem Glauben, dass unser Körper Mitte bis Ende 20 auf dem Gipfel ist und unser mentales Maximum irgendwo zwischen 30 und 50 liegt.

Zu den Zielen der TB12-Methode gehört es, unseren körperlichen Höhepunkt mit dem mentalen zu verbinden und beide so lang wie möglich hinauszuzögern. Schließlich ist es unsere feste Absicht, mit TB12 dauerhaft Leistungen auf höchstem Niveau zu ermöglichen, etwas, von dem ich hoffe, dass so viele Menschen wie möglich diese Erfahrung machen können. Wir sind geschmeidig geboren, es steckt viel mehr Geschmeidigkeit als Kraft in uns – zumindest in jungen Jahren, wenn unsere Muskeln eher lang und weich als komprimiert sind. Viele von uns beginnen als Teenager, sich mit Kraft und Ausdauer zu befassen, und so bleibt es den Rest unseres Lebens – ohne dass wir verstehen, dass mit dieser Methode unsere Körper immer angespannter, steifer und unausgewogener werden. Das muss kompensiert werden, und dieser Prozess macht anfällig für Verletzungen.

Was passiert tatsächlich, wenn eine Verletzung auftritt? Immer dann, wenn unsere Muskeln, Bänder, Sehnen oder Knochen nicht in der Lage sind, eine auf sie wirkende Kraft zu absorbieren oder umzuverteilen, ist es passiert. Einfach ausgedrückt: Wenn ein Körperteil mehr Kraft oder Stress aushalten muss, als es kann, kommt es zur Verletzung. Sind sie vermeidbar? Natürlich nicht alle, aber viele schon. Vor Kurzem las ich einen Kommentar von einem Fußballtrainer zu einer Verletzung eines seiner Spieler: »Verletzungen geschehen nun mal«, sagte er. »Sie gehören einfach dazu, da kann man nicht viel machen.« Dem kann ich nur teilweise zustimmen. Statt Verletzungen als unvermeidlich und Teil des Sportlerlebens zu betrachten: Was würde passieren, wenn Trainer und Ausbilder damit begännen, Pliability in das traditionelle Kraft- und Konditionstraining zu implementieren und so den Athletenkörper darauf vorzubereiten, die auf ihn wirkenden Kräfte besser zu verarbeiten? Betrachtet man einen geschmeidigen Körper als Teil des Immunsystems, dann glaube ich, dass auch »unvermeidbare« Verletzungen verhindert werden können.

**Heute schaue ich zurück und denke: Gott sei Dank hab ich**

**es anders gemacht und bin vom Weg abgewichen. Gott sei Dank hörte ich darauf, was mir mein Herz, mein Verstand, mein Körper die ganze Zeit sagten – dass mein Vertrauen in das, was Alex mir beibrachte, mich all das erreichen ließ, was ich immer gewollt habe.**

Die Prinzipien der TB12-Methode wollte ich schon immer mit anderen Sportlern teilen, die wie ich nicht von Natur aus zum Athleten geboren sind (viele Leute vergessen, dass ich erst in der sechsten von sieben Runden bei den Drafts gewählt wurde), aber denselben Drive, dieselbe Leidenschaft und denselben Arbeitsethos wie ich mitbringen, und die es leid sind, alle ihre Energie in die immer gleichen Methoden zu investieren, nur um höchstwahrscheinlich am Ende zu scheitern. Ich habe es in den letzten 25 Jahren aus erster Hand erfahren dürfen, habe einen Sportler nach dem anderen gesehen, der sich verletzte, und dann: Reha, Reha, Reha. Training und Workout und alle Arten körperlicher Betätigung sind Teil eines erfüllten Lebens, und ich glaube fest daran, dass Sportler, die der TB12-Methode folgen, signifikant bessere Leistungen über einen längeren Zeitraum zeigen. Unter dem Strich bleibt, dass Kondition und Ausdauer innerhalb der TB12-Methode dem Anwender mehr Energie und Vitalität verleihen, die er braucht, um allen Anforderungen des täglichen Lebens optimal gewachsen zu sein. Ich möchte betonen, dass die TB12-Methode nicht allein Profisportlern vorbehalten ist, die ihr Geld in der NFL, NHL, NBA oder MLB verdienen, ihre Körper dem höchsten Stress aussetzen und sich verletzen. Meiner Meinung nach kann jeder von größerer Geschmeidigkeit profitieren, und ein Körper im Gleichgewicht bedeutet bessere, mit mehr Sauerstoff angereicherte Blutzirkulation und mehr Vitalität. Der Wert bzw. die Benefits einer geschmeidigeren Muskulatur hängen sowohl von der Intensität als auch der Sportart ab, die du betreibst: Für Schwimmer stellen sich andere Anforderungen als für Baseballspieler, die wiederum nicht mit Radsportlern zu vergleichen sind. Ein Football-Spieler wie ich muss Woche für Woche immense Krafteinwirkungen aushalten. Ich habe meine 18. Saison gespielt und mache vier Mal pro Woche Pliability, was neben dem Kraft- und Konditionstraining grob geschätzt die Hälfte meines Trainingsumfangs ausmacht. Viele Athleten verwenden gar keine Zeit darauf, andere vielleicht ein paar Minuten. Jemand, der an einem Schreibtisch arbeitet, setzt seinen

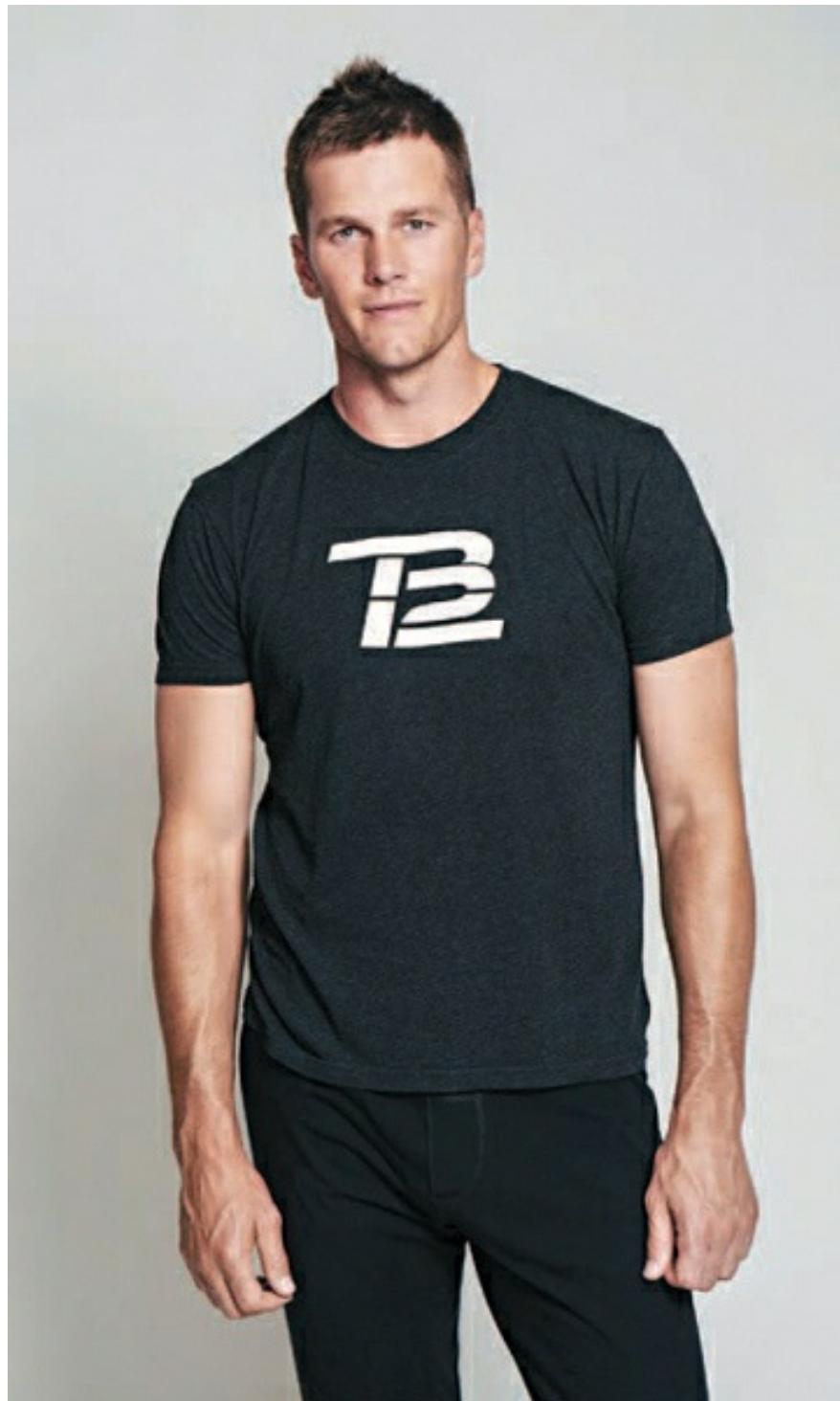
Körper nicht jedem Tag solch einen Stress aus und benötigt ein ganz anderes Pliability-Pensum, vielleicht einmal die Woche, während bei einem jugendlichen Sportler, der mehrmals die Woche zwei Stunden trainiert, das Pensum schon viel höher liegen muss. Einfach gesagt: Krafttraining, Sport oder Workouts führen zu kräftigeren Muskeln; je kräftiger sie werden, um so geschmeidiger müssen sie sein. Gerade für junge Sportler kann es ziemlich schwierig sein, sich mit diesem Konzept zu befassen, denn sie sind von Natur aus ziemlich geschmeidig. Zudem ist für viele von ihnen die Zukunft weit weg. Sie haben noch nicht Jahre voller Schmerzen oder Verletzungen hinter sich. Wie gesagt, junge Körper sind von Natur aus noch sehr biegsam und gelenkig, weshalb junge Sportler in der Highschool und auf dem College mehr Wert auf Kraft legen. Ab dem 20. Lebensjahr nimmt die Kraft weiter zu, während die Flexibilität abnimmt.

**Training, Workout und körperliche Ertüchtigung gehören zu einem erfüllten Leben dazu. Die Prinzipien der TB12-Methode wollte ich schon immer mit anderen Sportlern teilen, die – wie ich selbst auch – vielleicht nicht zum Sportler geboren sind, aber denselben Drive sowie dieselbe Leidenschaft und Arbeitseinstellung wie ich mitbringen.**

Sinkt die Geschmeidigkeit, steigen die Verletzungszahlen. Steigen die Verletzungen, erhält die Karriere einen empfindlichen Knick. Talent befähigt den Sportler, etwas zu erreichen, Zähigkeit sorgt dafür, das Erreichte zu bewahren – und Geschmeidigkeit ermöglicht beides. Aus diesem Grund müssen Trainer und Eltern Anführer sein, wenn es darum geht, Pliability so früh wie möglich in das Training junger Athleten einzubauen. Hätte ich damit bereits im Alter von 15 oder 16 begonnen, hätte ich mich nicht mit so viel unnützem Schmerz herumschlagen müssen, wie so viele Sportler.

Wenn Sie einen Beleg dafür wollen, dass die TB12-Methode funktioniert: Ich bin der lebende Beweis. Ich war der Junge, der in der sechsten von sieben Runden als 199. bei den NFL-Drafts genommen wurde, der Sportler, dem gesagt wurde, dass er nicht den Körper für Football mitbringe. Niemand hat mir zugetraut, dass ich ein Jahr am College überstehe oder ein Jahr bei den

Profis. Aber ich habe gerade meine 18. Saison beendet, die Patriots standen im Super Bowl, und die Geschichte der NFL ist nicht gerade reich an Quarterbacks im Alter von 40 Jahren. Wenn Sie ein großes Fallbeispiel wollen, wie die TB12-Methode jemanden »transformieren« kann – darunter Tausende Männer und Frauen, deren Leben im TB12 Sports Therapy Center in Foxborough eine ganz neue Wendung genommen hat –, es steht vor Ihnen. Ich freue mich für Sie und die Reise, die vor Ihnen liegt.



# **KAPITEL 1**

---

---

## *ALTE GLAUBENSSÄTZE*

---



*Ich liebe Sport, schon immer. Ich war mein ganzes Leben ein Wettkampftyp. Aber der Weg, der mich zu dem gemacht hat, der ich heute bin, war weder geradlinig noch war er einfach.*

Ich bin geboren und aufgewachsen in San Mateo, Kalifornien, in der Bay Area, als jüngstes von vier Kindern und einziger Junge. Ich wurde von allen nur Tommy genannt. Wir waren eine hart arbeitende, sportbegeisterte Familie, und für meine Eltern standen die Kinder an erster Stelle. Als ich klein war, war mein Vater selbstständig und viel unterwegs, um sich seine eigene Versicherungsfirma aufzubauen. Um sieben ging er aus dem Haus, abends um sechs kam er zurück. Meine Mutter war für den Haushalt zuständig, wusch, kochte unser Essen, immer bedacht, den häuslichen Teil der Familie am Laufen zu halten. Mein Vater war hundemüde, wenn er abends nach Hause kam, aber er ließ es sich nicht anmerken. Er fuhr mich im Hemd zum Baseball-Feld oder zur Driving Range, wo wir beide ein paar Bälle schlugen oder Ground Balls oder Schläge trainierten, bis es dunkel wurde. Ich habe diese Zeit mit meinem Vater genossen, und auf dem Rückweg erinnerte ich mich noch an das gute Gefühl, wenn ich einen Ball super getroffen hatte oder besser als er im Fielding war (es geht mir bis heute so, beispielsweise mit meiner Wurftechnik – ich lerne und verbessere sie immer noch).

Meine Eltern kümmerten sich aber genauso um die Belange meiner Schwestern, auch im Sport. Mein Dad trainierte ab und an eine ihrer Mannschaften; dann war meine Mom die »Mannschaftsmutter« und besorgte Pizza und Getränke für alle. Meine Eltern besaßen außerdem vier Jahreskarten für die San Francisco 49ers im Candlestick Park, zehn Reihen vom obersten Rang an der Südwestseite entfernt – im Prinzip an der südlichen Endzone. Sonntags ging es erst in die Kirche, dem Gottesdienst folgte eine 45-minütige Fahrt zum Candlestick Park. Nach dem Spiel, zurück zu Hause, kochte meine Mutter das Abendessen, während der Rest von uns sich um den Fernseher versammelte und die Highlights anguckte. Diese vier Jahreskarten gingen für gewöhnlich an Mum und Dad, eine meiner Schwestern und mich, weil es für mich der absolute Höhepunkt am Wochenende war, zum Spiel zu fahren. Wirklich lebhafte Erinnerungen habe ich nicht mehr, aber am 10. Januar 1982, als ich vier Jahre alt war, wurde ich im Candlestick Park Zeuge eines der größten Spiele in der Football-

Geschichte. Es war der letzte Drive im Spiel um die NFC Championships, und die 49ers lagen 58 Sekunden vor Schluss sechs Punkte zurück, als Joe Montana, der legendäre Quarterback, einen Pass an drei Gegnern vorbeiwarf, der als »The Catch« in die Geschichte einging. Ein perfekter Ball – der Receiver Dwight Clark schnellte in der Endzone hoch und fing den Ball. Das Stadion war aus dem Häuschen, die Leute schrien und weinten, auch ich – obwohl, um ehrlich zu sein, hatte ich schon die gesamte erste Hälfte geheult, weil ich unbedingt eine Schaumstoffhand mit 49ERS ARE #1 darauf haben wollte (ich glaube, mein Vater hat mir in der Halbzeit einen gekauft, damit ich endlich Ruhe gab).

Clarks Touchdown bedeutete Gleichstand, und als der Kicker Ray Wersching den Extrapunkt machte, gewannen die 49ers mit 28 : 27. »The Catch« beendete die Dominanz der Dallas Cowboys in den 1970er-Jahren und begründete die Ära der 49ers, die in dem Jahr den Super Bowl gegen die Cincinnati Bengals holten. Vier Jahre alt zu sein, das Spiel live miterlebt zu haben (mit Schaumstoffhand!), es war unfassbar.



Mit vielleicht vier oder fünf Jahren und Topfschnitt, den mir meine Mutter verpasst hatte. Ich war immer glücklich als Kind und wuchs in der Bay Area mit drei älteren Schwestern und tollen Eltern auf. Das Leben war einfach gut. Ist es immer noch.

Joe Montana wurde eines meiner ersten Idole, was kaum verwunderlich ist für ein Kind, das in der Bay Area aufwächst und Football bzw. Sport allgemein liebt. Nichts Ungewöhnliches, jeder vergötterte Montana. Er war schließlich Joe Cool. Er hatte den Dreh in den richtigen Momenten raus, wie Michael Jordan oder Wayne Gretzky, denen es auch immer gelang, den

entscheidenden Punkt zu machen. Ich erinnere mich noch, da war ich gerade zehn, wie ich mit meinem Freund David Aguirre draußen auf der Straße spiele und einfache Football-Spielzüge auf ein Blatt Papier kritzle. Okay, du läufst bis zum Hydranten, dann brichst du aus und gehst steil. Wir dachten uns auch selbst Spielzüge aus und lernten sie auswendig, meinen Favoriten nannten wir die Geheimwaffe – du läufst los, brichst aus ... und rennst zurück zum Pfosten. Während meines ersten Semesters an der Junipero Serra High School in San Mateo hatte es Klick gemacht: Football war mir in Fleisch und Blut übergegangen, und im folgenden Sommer begann ich mit Football am College von San Mateo, wo ich es in den kommenden vier Jahren zum Stammspieler brachte. Meine Größe – in meinem letzten Jahr an der Highschool wog ich 105 kg bei 1,95 m – spielte wahrscheinlich eine wichtige Rolle dabei, dass ich mich in so vielen Sportarten versuchte, nicht nur Football, sondern auch Basketball und Baseball. Es gibt eine Sache, an die ich mich aus dieser Zeit noch besonders erinnere: Trotz meiner Größe waren so viele Teamkollegen einfach mal besser als ich – schneller, stärker, mit überlegenen körperlichen Fähigkeiten ausgestattet.



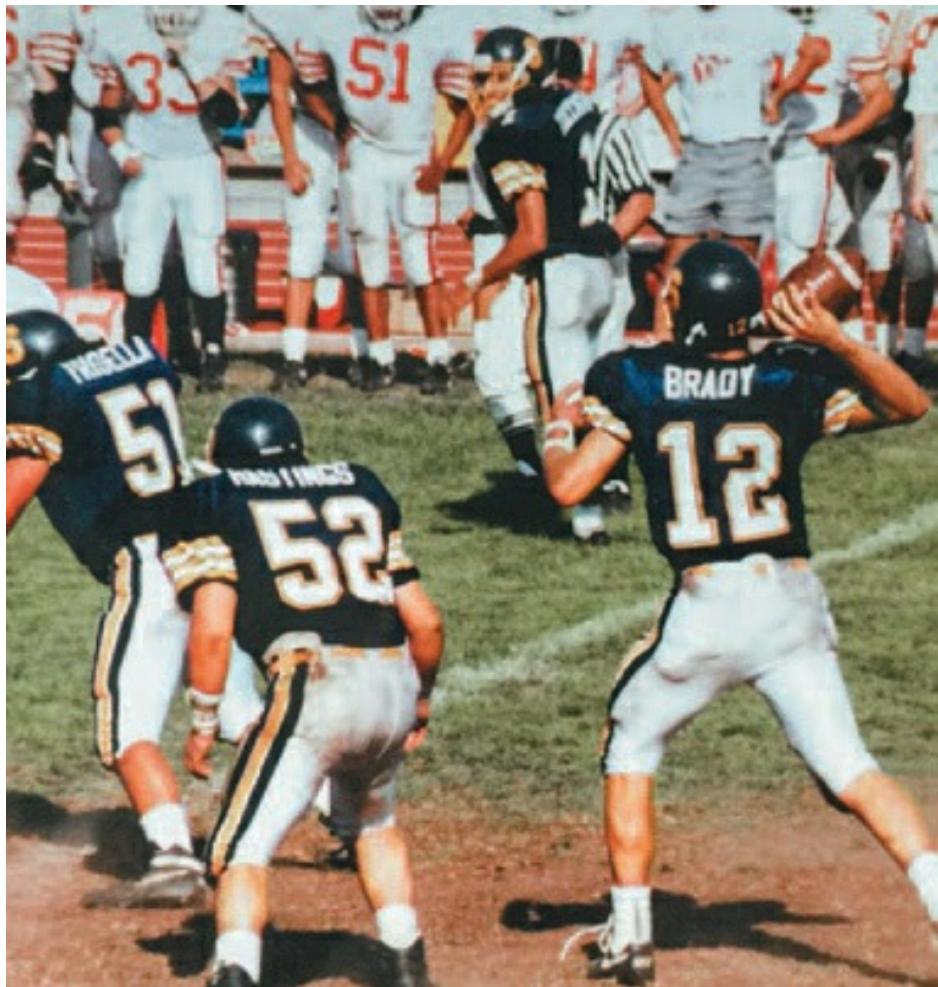
Die Little League im Baseball war für mich ein Riesenspaß. Mit acht Jahren wollte ich die Uniform der Royals den ganzen Tag tragen. Wenn wir nachmittags ein Spiel hatten, streifte ich mir das Trikot schon um 7 Uhr morgens über. Es waren meine Anfänge als Mannschaftssportler – die Royals waren mein erstes Team.

Doch nach wie vor gelang es mir, mangelnde Fähigkeiten durch Einsatz und Arbeitsmoral wettzumachen, die ich – da bin ich mir ziemlich sicher – von meiner Familie und meinem Umfeld mitbekommen habe, sowie durch schieren Willen und Disziplin. Schon früh impfte mir meine Familie ein, es

besser zu machen, und die Disziplin dafür brachte ich von Natur aus mit. Als ich in der fünften Klasse war, stieg meine älteste Schwester Maureen, die schon eine sehr gute Sportlerin war, so richtig in den Highschool-Sport ein. Mein Dad stand früh auf, um mit ihr im örtlichen Fitnessclub zu trainieren, und ich hängte mich an sie dran – jeden Morgen um 6 Uhr. Der Trainer dort hieß Glenn, und er nahm nicht nur Maureen unter seine Fittiche – er kümmerte sich auch um mich. 30 Jahre später erinnere ich mich immer noch daran, wie Glenn mir auftrug: »Du machst 100 Hampelmänner, 25 Liegestütze und 25 Sit-ups jeden Morgen. Wenn du nicht ins Gym kommst, machst du sie zu Haus. Und wenn du durch bist mit dem Workout, hinterlass mir eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter.« Für jede Nachricht versprach mir Glenn einen Dollar. Für jeden Tag, an dem ich keine Nachricht aufs Band sprach, schuldete ich ihm fünf Dollar. Ob's geholfen hat? Am Ende schuldete ich Glenn Geld – auch Disziplin ist eine Charaktereigenschaft, die sich erst entwickeln muss.

Diese Arbeitsmoral und Disziplin, die mir von Glenn und in noch größerem Ausmaß von meiner Familie eingebläut wurden, spornten mich an, von jedem Trainer oder Ausbilder oder wem auch immer so viel Unterstützung wie möglich zu bekommen – jeder war recht, der mich auf das nächste Level pushte.





Blick über die Line of Scrimmage vor dem Snap während meiner ersten Saison an der Serra High School. Wir spielten gegen Sacred Heart Cathedral, wir verloren – und ich war am Boden zerstört. Die Niederlage war für meine Familie besonders bitter, denn mein Onkel war Rektor am Sacred Heart. Mein Dad hatte mit ihm gewettet, dass der Gewinner das Essen an Thanksgiving ausrichten durfte. An besagtem Abend pflasterte mein Onkel eine ganze Wand mit Bildern von diesem Spiel!

Bewacht von Teamkollegen im Pocket während eines typischen Heimspiels in der Junior Season an der Serra High School. Dieses Spiel haben wir gewonnen, das weiß ich noch!



Flankiert von zwei Freunden und Mannschaftskollegen: Pat Kratus (links), der Defensive Lineman der Wolverines, und Jeff Potts (rechts), ein Offensive Tackle. Es war das Ende meines zweiten Jahres an der Michigan, und ich entwickelte mich immer noch als Spieler. Gegen Ende der Frühlingssaison bildeten wir immer eine blau-weiße Scrimmage, und die Spiele wurden ziemlich matschig!



Dezember 1997: die vier Quarterbacks der Michigan – ein großartiger Haufen. Ganz links Brian Griese, ganz rechts Scott Dreisbach, Jason Kapsner kniet links von mir. Es war das dritte Jahr an der Michigan, kurz bevor wir es in den Rose Bowl schafften.

Im Football-Camp beispielsweise traf ich auf den großartigen Tom Martinez, der das Football-Programm am College von San Mateo leitete, aber

auch die Softball- und Basketballteams der Studentinnen betreute. Von diesem Zeitpunkt an, sogar noch nachdem ich bei den New England Patriots unterschrieben hatte, suchte ich immer wieder den Rat von Tom, wenn sich irgendwas nicht richtig anfühlte oder ich Fragen zur Wurftechnik hatte. Ich weiß nicht, wie viele Profi-Quarterbacks in meinem Alter, die so lang gespielt haben wie ich, so etwas machen würden, aber nach jeder NFL-Saison bis zu seinem Tod im Jahre 2012 rief ich Tom an. Er war mir Berater und Mentor zugleich, und ich denke noch oft an ihn. Ich wäre nachlässig, wenn ich nicht auch noch Tom House nennen würde, einen weiteren Wurfmentor, der in den letzten fünf Jahren einen ungeheuren Beitrag geleistet hat. Wie ich bereits sagte: Um Ziele zu erreichen, braucht es ein großartiges Team, das dich unterstützt. Ich kann mich wirklich glücklich schätzen.

Werfen war eine Sache, aber schon früh in meiner Karriere war mir bewusst, dass ich an meiner Athletik arbeiten musste. Deshalb legte ich, als ich College-Football an der University of Michigan spielte, zusätzliche Schichten im Gewichtheben bei Mike Gittleson ein, dem Leiter der Abteilung Krafttraining. Als die New England Patriots mich bei den Drafts auswählten, wurde Mike Woicik mein neuer Krafttrainer. Von Beginn meiner Sportlerkarriere an arbeitete ich auch extrem hart an der Verbesserung meiner Beinarbeit und meiner Kondition. Was immer man mir auch auftrug – wie etwa Seilspringen, um meine Technik zu verbessern – ich machte immer mehr. Egal in welcher Sportart, ich wollte immer besser werden. Und ich will es immer noch. John Wooden, der berühmte Basketballtrainer der University of California Los Angeles (UCLA), umschrieb Erfolg einmal als »innere Ruhe, die das direkte Ergebnis aus dem Wissen ist, dass man das Beste getan hat, um nach seinen Fähigkeiten der Beste zu werden«. Ich glaube, dass jeder von uns immer etwas mehr machen kann und es besser machen kann, wenn wir den Willen mitbringen, an der richtigen Einstellung zu feilen.

**Als Athlet war ich ein Spätzünder: in allem recht gut, aber nirgends außergewöhnlich. Wer mich damals an der Highschool Football, Basketball oder Baseball spielen sah, hätte mir wohl kaum eine Karriere bei den Profis prophezeit.**

Dennoch brauchte ich eine ganze Weile, um meinen Weg im Sport zu machen, egal ob auf Amateur- oder Profiniveau. Als ich es geschafft hatte, wollte ich sichergehen, alles Menschenmögliche getan zu haben, um auf diesem höchsten Level so lang wie möglich weiterzumachen. Um so spielen zu können wie ich heute, nach 18 NFL-Saisons, braucht es Disziplin, man muss sich fokussieren können und offen dafür sein, die Dinge auch einmal anders anzugehen. Das gilt für mich, seit die Patriots mit mir als neuem Quarterback 2002 zum ersten Mal den Super Bowl gewannen. Wenn du solche Höchstleistungen erreichen und dauerhaft beibehalten willst, brauchst du diese Zielstrebigkeit, Disziplin und Offenheit.

Aber gehen wir noch mal einen Schritt zurück, damit ich erklären kann, wie bei mir alles zusammenlief.

Als Sportler war ich ein Spätzünder. Ich gehörte auch nicht zu denen, die sich in der Schule anstrengten, obwohl ich immer zwischen 1 und 2 stand und sehr gut in Mathe, Statistik und Finanzwesen war. Die Sache ist die: Ich hab mich nie recht für die Wissenschaft begeistern können, weil es einfach zu viel Zeit gekostet hätte, Bücher zu lesen – Zeit, die mir für meine große Passion, den Sport, fehlte. Was den Sport betraf, war ich ein Allrounder, ein Allesköninger, aber kein außergewöhnlicher Sportler. Wer mich damals in der Highschool Football oder Baseball oder Basketball spielen sah, hätte mir wohl kaum eine Karriere bei den Profis prophezeit. In meinem ersten Jahr an der Serra High School als Freshman endete die Football-Saison sang- und klanglos 0 : 8. In meinem zweiten Jahr hörte der Freshman-Quarterback Kevin Krystofiak auf, also versuchte ich mich im JV Football, einem Team aus Ersatzspielern, das sich hauptsächlich aus Zehntklässlern zusammensetzte. Wir wurden ein bisschen besser, waren aber mit 5 : 4 immer noch nicht toll.

Als Junior in der elften Klasse wurde ich ins Varsity Football-Team gewählt (Ergebnis: 6 : 4), und als Senior ein Jahr später steht ein 5 : 5 in den Ergebnislisten. In dem Jahr, als ich Mitglied im Varsity Team wurde – da spielte ich schon kein Basketball mehr –, stand ich meist um 6 Uhr auf, machte ein Workout, joggte, machte Rope Drills für die Beinarbeit, sprang über Taschen und rannte Hügel hinauf – es nutzte alles nichts. Egal wie sehr ich mich auch verausgabte, die besseren Sportler überholten mich immer noch, sprangen höher und schlossen bei Tests besser ab als ich.

Wenn ich nicht im Football aufgegangen wäre und dort mein volles Potenzial ausgeschöpft hätte, hätte ich im Baseball geglänzt. Während meiner

Highschool-Zeit spielte ich als Catcher und linkshändiger Hitter. Zusätzlich zum Football war ich in meinen beiden letzten Jahren an der Highschool Mitglied im Varsity-Baseballteam. Und die Montreal Expos zogen mich bei der 18. Runde der MLB-Drafts 1995. Aber damals wollte ich schon kein Baseball mehr spielen. Der Sport glich einer körperlichen Strafe, der es auf meinen Körper und besonders meine Knie abgesehen hatte und wahrscheinlich Hauptgrund dafür war, dass ich die Leidenschaft für ihn verlor. Dieser Schmerz, mit dem ich mich Tag für Tag herumplagte, führte mich weg vom Baseball hin zum Football, auf den ich mich nun voll und ganz konzentrierte.

In meinem letzten Jahr entschied mein Vater, die Highlights von meinen Spielen zusammenzuschneiden, um einige Colleges auf meine Fähigkeiten im Football aufmerksam zu machen. Auch wenn wir kein sehr gutes Team auf der Highschool waren und ich tief unter dem Radar der Scouts flog, schaffte ich es in einen Football-Verbund am St. Mary's College, wo sich vielleicht zum ersten Mal der ein oder andere Scout gedacht haben mag: »Hey, aus dem Kerl kann ja mal was Anständiges werden.« Mein Vater hatte viele meiner Spiele auf Video, und die Schule hatte auch noch Filmmaterial. Als die Saison vorbei war, brachten wir die besten Mitschnitte zu einem Cutter im Ort, der einen Film zusammenschnitt. Am Schluss hatten wir ungefähr 50 VHS-Kassetten (erinnert ihr euch noch?) mit den Highlights von meinen Spielen. Ich weiß noch, wie mein Vater und ich ein College-Buch der Division 1 und 2 durchblätterten und wir uns fragten: Sollen wir dort eine Kassette hinschicken? Wie sieht es damit aus? Wir sendeten Päckchen an die zwölf Colleges, die mich interessierten und von denen ich glaubte, ich hätte eine Chance. Die Militäruniversität antwortete etwa so: »Danke für die Zusendung Ihrer Kassette, aber wir fürchten, Ihre Fähigkeiten reichen nicht für unseren Angriff aus« (lustig, aber auch wahr). Wie gern hätte ich mich an der University of Southern California (USC) eingeschrieben, die mich genommen hätten, aber die University of Michigan war sogar so sehr interessiert, dass sie den Recruiter Bill Harris vorbeischickten. Noch im April des selben Jahres bot mir Michigan ein Stipendium, die USC hingegen nicht.

Michigan war und ist – meiner Meinung nach – landesweit die beste Schule in der Division 1, wenn es darum geht, Wissenschaft und Sport zu kombinieren. Alle drei, die mich rekrutierten – Bill Harris, Assistenztrainer, Gary Moeller, der Head Coach, sowie Kit Cartwright, der Quarterback-Coach, waren an Bord, als ich mich im Frühjahr 1994 für Michigan

entschied. Sie kannten mich, sie kannten sogar meine Eltern. Aber als ich in Ann Arbor ankam, hatte man Moeller ziehen lassen, und Bill Harris hatte Michigan in Richtung Stanford verlassen, um dort als Defensive Coordinator anzuheuern – was nichts anderes bedeutete, als dass zwei von drei aus dem Trainerstab, die mich ausgewählt hatten, die mich und meine Familie ziemlich gut kannten, raus waren. Diese Dynamik existiert in vielen Berufssparten, da bin ich mir sicher. Die Leute, die dich engagieren, sind deine Mentoren und Heros, sie wollen, dass du dich gut machst, aber als ich nach Michigan ging, gab es nicht mehr viele Leute, die an meinen Erfolg glaubten. Zwar agierte keiner gegen mich – aber keiner kannte mich so recht, und es gab andere Spieler, um die man sich eher Gedanken machte. Ich gebe keinem die Schuld, es war einfach so, wie es war. Zurückblickend war es eine großartige, positive Lehrstunde zu einem sehr frühen Zeitpunkt meiner Karriere, die mich noch entschlossener gemacht hat als alles zuvor. Ich will nichts davon missen.

Michigan rekrutierte mich als vierten oder fünften Quarterback für die Depth Chart des Teams: ein Diagramm, das die Mannschaftsaufstellung mit allen Start- und Ersatzspielern eines jeden Jahres auflistet. Ich trat gegen einen anderen Neuling an, DiAllo Johnson, der zur selben Zeit wie ich in Michigan anfing. Der Quarterback in der Startaufstellung bei den Wolverines war der ein Jahr ältere Scott Dreisbach.



Der zweite Quarterback war Brian Griese, der zwei Jahre mein Senior war und es später zu einem sehr guten Spieler in der NFL brachte, der dritte Jason Carr, der Sohn des neuen Football-Trainers von Michigan, Lloyd Carr. Die ersten vier Spiele in der Saison gewannen die Wolverines, bis sich Scott Dreisbach dabei verletzte, als er sich zurückfallen ließ, einen Pass spielte und sich dabei sein Daumen im Helm eines anderen Spielers verhakte. Eine Operation war unausweichlich, für den Rest der Saison fiel er aus. Jeder rückte einen Platz nach vorn: Brian Griese in der Startformation, Jason Carr auf die Ersatzposition, ich an die dritte Stelle.

Brian Griese spielte eine gute Saison 1995, aber wir schlossen das Jahr nicht gut ab. Wir schlugen Ohio State mit 31 : 23, das weiß ich noch, aber unterlagen im Bowl Game 20 : 22 gegen Texas A&M. Im Verlauf der Saison 1996 verloren wir Kit Cartwright, der als Offensive Coordinator nach Indiana ging. Jeder nahm an, dass Dreisbach zurückkommen und als erster

Quarterback starten würde – Michigan hatte vor seiner Daumenverletzung kein Spiel verloren, Jason Carr war schließlich auch weg, selbst wenn sein Vater immer noch der Head Coach war –, aber ich wollte mit aller Kraft von Beginn an Quarterback werden und nahm den Kampf an. Doch nichts passierte. Jeder liebte Scott, und ich musste erkennen, dass er das ganze Jahr als Senior durchspielen würde, was nichts anderes bedeutete, als dass ich die nächsten drei Jahre auf der Bank versauern würde. Ich suchte das Gespräch mit Coach Jarr und teilte ihm mit, dass ich kaum noch Möglichkeiten für mich sähe und dass der Punkt, an dem ich mich befand und der, wo ich hinwollte, ziemlich weit auseinander lägen. Jarr gab mir mit, dass ich das Potenzial zu einem sehr guten Spieler habe und dass ich einfach rausgehen, den Wettkampf annehmen und mir nicht den Kopf über Dinge zerbrechen solle, die ich nicht kontrollieren könne. Er erinnerte mich zu Recht daran, dass ich mich nicht grundlos für Michigan entschieden hatte: Michigan war die beste Uni für mich. Aber es zerriss mir fast das Herz, nicht spielen zu dürfen. Schlimmer noch: Die Zukunftsaussichten fingen an zu entmutigen, denn ich lag sowohl körperlich als auch mental hinter Scott zurück.

Die Frustration wurde immer größer, doch glücklicherweise wendete ich mich (oder war es umgekehrt) an den Sportpsychologen der Mannschaft, Greg Harden. Greg war schon seit vielen Jahren an der Michigan und hatte viele große Athleten der Universität beraten. Vor allem beeindruckte mich, dass er bereits mit Desmond Howard zusammengearbeitet hatte, einem der Superstars der Wolverines. Howard, ein Return-Spezialist und Wide Receiver, gewann die Heismann Trophy 1991 und spielte später für die Redskins und Packers. Einmal kam Desmond zu Greg ins Büro und sagte: »Greg, ich bekomme den Ball niemals richtig zugeworfen, immer muss ich meine Laufrouten ändern, der Ball fliegt über den ganzen Platz und zwingt mich zu einem Diving Catch nach dem anderen.« Greg gab zurück: »Weißt du was, Desmond? Deshalb bist du Desmond Howard. Nur Desmond kann so abheben und abtauchen, einhändige Catches, die sonst keiner beherrscht. Wenn der Quarterback den lieben langen Tag sein Geld wert wäre, würde niemand mitbekommen, was du alles kannst.« Diese Worte sind mir immer im Gedächtnis haften geblieben. Wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie sollen – oder besser: wenn sie nicht so laufen, wie du es dir vorstellst –, dann gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, die für den Augenblick nicht so offensichtlich erscheinen. Aber durch harte Arbeit, entsprechende Vorbereitung und Durchhaltevermögen können sie sich nach einiger Zeit

offenbaren.

»Ich werde niemals meine Chance bekommen«, erzählte ich Greg üblicherweise, »sie lassen mich maximal drei Reps (= Übungs-Snaps) machen.« Greg sagte dann: »Drei Reps? Drei ist schon mal viel besser als null Reps. Ich will, dass du bei diesen drei Snaps, die man dir lässt, alles gibst, Tommy. Wenn weniger – schäm dich! Also streng dich an und mach drei hervorragende Reps!« Seine Worte befeuerten meinen Wettkampfgeiz noch weiter. Sie gaben mir tatsächlich Kraft, denn jetzt hatte ich einen Plan. Ich würde aus Gregs Büro stiefeln, ich würde da rausgehen und drei hervorragende Reps aufs Feld zaubern. Eine Woche später ließen mich die Trainer vier Reps machen. Dann fünf. Dann sechs. Mit der Zeit bekam ich die meisten Reps. Jeden Tag holte ich beim Training alles aus mir raus, denn ich wusste: Sonst gab es keine Garantie für mich, dass ich jemals auch nur ein paar Minuten Spielzeit ergattern würde. Ich dachte: Wenn ich das Training nicht genauso angehe wie ein Spiel, dann werden mich die Coaches niemals aufs Spielfeld lassen. Also trainierte ich, als ob es ein reguläres Spiel wäre – eine Regel, die ich heute noch beherzige.

Jeden Tag holte ich beim Training alles aus mir raus, denn ich wusste: Sonst gab es keine Garantie für mich, dass ich jemals auch nur ein paar Minuten Spielzeit ergattern würde. Ich dachte: Wenn ich das Training nicht genauso angehe wie ein Spiel, dann werden mich die Coaches niemals aufs Spielfeld lassen.

In meinem zweiten Jahr an der Michigan war Scott Dreisbach unser erster Quarterback, und im Verlauf der Saison stritt ich mich mit Brian Griese um die zweite Position. Nach ein paar Wochen hatte mich Brian langsam aber sicher hinter sich gelassen. Insgesamt hatten wir kein tolles Jahr, und spät in der Saison gegen Penn State nahm der Trainer Dreisbach raus und brachte Griese. Kurz gesagt: Griese spielte den Rest der Saison, und im letzten Spiel schlugen wir Ohio State 13 : 9, auch wenn wir erneut unser Bowl Game gegen Alabama mit 14 : 17 verloren. Ab jetzt sahen die Trainer Dreisbach mit anderen Augen. Griese lieferte grundsolide Arbeit ab, aber keiner von beiden ragte heraus, sodass im Vorfeld der Saison 1997 der Kampf um die Position

des ersten Quarterbacks voll entbrannt war. Es wurde niemals schmutzig gekämpft, wir hegten keinen Groll gegenüber den anderen, alle Quarterbacks verstanden sich untereinander gut – außerdem glaube ich, dass in Mannschaftssportarten kein Platz ist, irgendwelche Ansprüche zu stellen. Wenn ein anderer fähiger ist und einen besseren Job macht als ich, dann hat er das Recht zu spielen. Zu jener Zeit konkurrierte ich um Spielzeit mit Brian Griese, Scott Dreisbach und einem neuen Kerl namens Jason Knapser, einem hoch angesehenen Spieler aus Minnesota. Coach Carr entschied sich schließlich für Brian, der in seinem fünften Senior-Jahr war, als ersten Quaterback. Ich wurde sein Ersatzmann und hatte Scott hinter mir gelassen, der mit Jason auf der Depth Chart Platz drei oder vier einnahm. In diesem Jahr, 1997, blieben wir ungeschlagen, und es war eine magische Saison. Brian spielte großartig und brachte jedes Spiel nach Hause, gekrönt mit dem Gewinn der Rose Bowl gegen Washington. Brian lehrte mich viel über inneren Antrieb und Entschlossenheit. Nichts brachte ihn von seinem Weg ab, und ich war glücklich, beim Spiel zusehen zu dürfen. Wenn ich zurückschaue, erkenne ich einen Mann auf einer Mission, und er brachte mir bei, was mentale Härte wirklich bedeutet.

Als ich in mein viertes Jahr ging, spürte ich, dass ich in den Startlöchern stand, als erster Quaterback aufs Feld zu gehen. Dreisbach und Kapsner hatte ich in der letzten Saison geschlagen, und da Brian Griese weg war – er machte seinen Abschluss und wurde bei den Drafts von den Broncos gezogen –, wurde er durch Drew Henson ersetzt. Drew war landesweit einer der höchstbewerteten Athleten, die rekrutiert wurden, und ein vielseitiger Sportler, der im selben Jahr für die New York Yankees gedraftet wurde. Mit Drew dachte jeder, wir hätten den nächsten John Elway verpflichtet. Coach Carr war an Drews Rekrutierungsprozess beteiligt, und viele Leute konnten es gar nicht abwarten, was er auf dem Feld zeigen würde. Aber die Sache war die: In den letzten drei Jahren war ich als Mensch und als Spieler gewachsen, hatte Erfahrung gesammelt und gelernt, richtig hart zu kämpfen. Der Wettkampf machte mir nichts aus, Wettkampf brachte das Beste in mir zum Vorschein. Im Trainingslager arbeitete ich härter als je zuvor im Hantelraum, ich versuchte, wirklich ein neues Level zu erreichen, und es zahlte sich aus, als Coach Carr mich zum ersten Quarterback ernannte.



An der Michigan im Jahre 1999 gegen Purdue

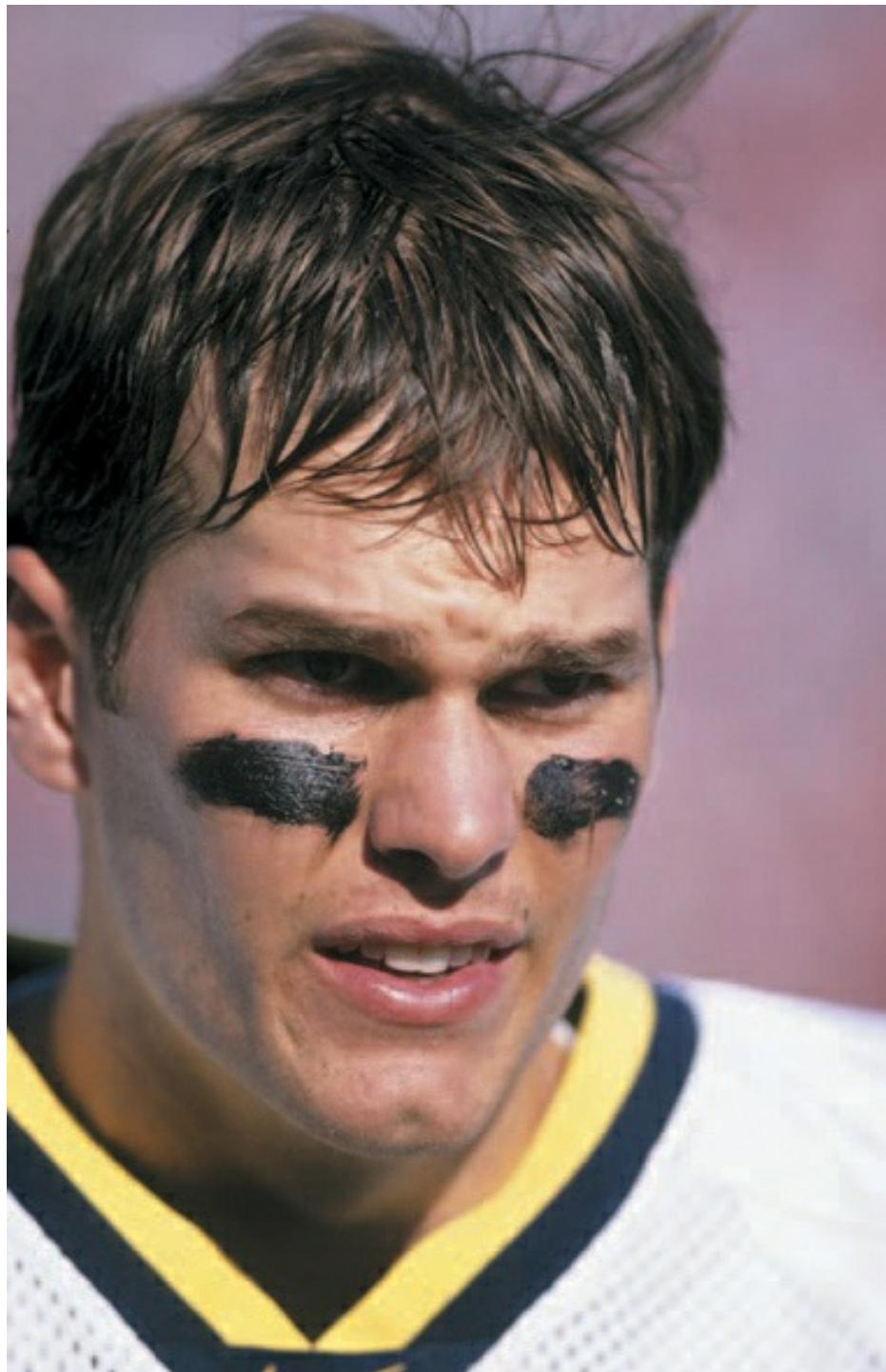
Aber wir verloren unser erstes Spiel gegen Notre Dame 20 : 36, und eine Woche später wurden wir von einem großartigen Syracuse um Donovan McNabb mit 28 : 38 vom Platz gefegt. Zwei Spiele, zwei Niederlagen – das nennt man nicht gerade ein vielversprechendes Debüt. Praktisch jeder wollte, dass Drew mich ersetzen sollte, aber Coach Carr hielt im nächsten Spiel an mir fest, und auch für den Rest der Saison, denn nach den zwei Niederlagen gewannen wir neun Spiele in Folge und beendeten das Jahr mit 9 : 2 Spielen. Dann folgte Ohio State, gegen die wir trotz eines neuen Rekords für Michigan mit 31 gefangenen Bällen (sog. Completions) mit 16 : 31 verloren.

Unser Bowl Game gewannen wir mit 45 : 31 über Arkansas und schlossen die Saison mit 10 : 3 Spielen ab. Insgesamt war es ein ziemlich gutes Jahr, an das man sich gern zurückerinnert.

1999, ich ging in meine fünfte Saison, wurde die Rivalität zwischen mir und Drew immer intensiver. Einfach jeder – die Trainer, die Fans – wollte Drew auf dem Feld sehen, und warum auch nicht? Er war extrem talentiert, und er hatte darauf verzichtet, für die Yankees Baseball zu spielen und sich

für College-Football in Michigan entschieden. Aber unser Team hatte eine 10 : 3-Saison vorzuweisen. Vier Tage vor unserem ersten Spiel rief Carr Drew und mich zu sich ins Büro und verkündete, dass ich der Kapitän wäre und zuerst aufs Feld ging, Drew würde im zweiten Quarter übernehmen. Auf dieser Basis wollte er in der Halbzeit entscheiden, wer von uns das Team in den letzten beiden Quarters führen sollte.

Drew und ich spielten es untereinander aus, wie Carr gesagt hatte. Beim ersten Spiel gegen Notre Dame führte ich das Team im ersten Quarter, Drew kam zum zweiten. Der Coach entschied sich schließlich, mich die zweite Hälfte spielen zu lassen, und wir gewannen das Spiel 26 : 22 mit einem Touchdown in den letzten zwei Minuten. Im zweiten Spiel gegen Rice spielte ich wieder die zweite Hälfte, und im dritten Spiel gegen Syracuse war Drew mal an der Reihe. Gegen Mitte dieser Saison, gegen Michigan State, ein Team, das auch noch kein Spiel verloren hatte, spielte ich das erste Quarter und Drew das zweite – und Coach Starr entschied sich erneut dafür, Drew in der zweiten Hälfte auf dem Feld zu lassen. Doch kurz nach Beginn des dritten Quarters fing ein Verteidiger einen Pass von Drew ab (sog. Interception), und Coach Carr wechselte mich ein. Wir spielten es bärenstark zu Ende – bei den letzten vier Malen in Ballbesitz holten wir immer einen Touchdown. Aber Michigan war auch auf Zack, wir konnten sie nicht aufhalten und verloren 31 : 34. Unsere erste Niederlage in der Saison. Ich dachte noch: Ich spielte richtig gut, als ich wieder reinkam, vielleicht werden sie nicht mehr rotieren. Aber einige Tage später verkündete Carr, dass alles bliebe wie gehabt.



Gegen Notre Dame, 1999

In das folgende Heimspiel gegen Illinois gingen wir als haushoher Favorit. Wie üblich, führte ich das Team im ersten Quarter aufs Feld, gefolgt von Drew, bevor Carr mich die zweite Hälfte spielen ließ. In der Mitte des dritten Quarters war plötzlich unser Riesenvorsprung durch eine ganze Reihe

verrückter Sachen dahingeschmolzen: Illinois erzielte vier Touchdowns nacheinander, wir zeigten keine Reaktion. Ein hoher Snap flog über meinen Kopf hinweg, mir unterlief eine Interception, und wir gingen als Verlierer vom Platz, obwohl wir wie der sichere Sieger aussahen. Wir hatten zwei Spiele in Folge verloren. Nach dem Match nahm mich Carr beiseite und sagte mir, dass er in Zukunft auf die Rotation verzichtet und ich mich das ganze nächste Spiel unter Beweis stellen könne. Als wären das nicht grandiose Neuigkeiten genug, gewannen wir die nächsten vier Spiele gegen Indiana, Northwestern, Penn State und Ohio State, bevor wir Alabama im Orange Bowl schlugen und die Saison mit 10 : 2 Siegen abschlossen.

Wenn ich zurückschaue, dann kann ich verstehen, warum all die anderen Quarterbacks mir vorgezogen wurden. Ich verstehe auch, warum sich Coach Carr für die Rotation entschieden hatte. Es war dennoch eine ziemlich knifflige Erfahrung, wenn man bedenkt, dass ich noch viel zu lernen hatte, wer ich überhaupt bin und wie kompetitiv College-Football sein kann. Während meiner Zeit in Michigan hatte ich das Glück, dass das gesamte Umfeld auf Wettbewerb getrimmt war, in dem galt: Das Team zuerst. Hier lernte ich viele Freunde und Mentoren kennen. Als ich 1995 den Campus betrat, war ich als Sportler noch zu weich, sowohl mental als auch im Herzen. Zu lernen, für etwas kämpfen zu müssen, das man wirklich will, war eine tolle Erfahrung. Aber nachdem ich das College abgeschlossen hatte, war es Zeit zu schauen, ob ich für das nächste Level bereit war.

2000 zogen mich die New England Patriots und ihr Quarterback-Trainer Dick Rehbein als 199. bei den Drafts, und wer rechnen kann, dem wird schnell klar, dass ich mindestens sechsmal von jedem Team der NFL abgelehnt wurde. Der Scouting-Bericht besagte, dass ich groß, angriffslustig, klug und wachsam war. In der Lage, die Manndeckung zu lesen. Ich hatte Präzision und den gewissen Touch, und ich galt als potenzieller Leader. Aber die positiven Bewertungen wurden unter einem Berg von negativen Kommentaren begraben: Schlechte körperliche Voraussetzungen, sehr dünn und schmal. Kann einfacher umgeworfen werden, als einem lieb ist. Fehlende Beweglichkeit und Fähigkeit, Hektik zu vermeiden. Kein starker Wurfarm. Kann den Ball nicht übers Feld bugsieren und wirft keine perfekte Spirale. Der Bericht endete damit, mich einen »Systemspieler« zu nennen, für den man sich nicht hinsichtlich Statur, Kraft, Armkraft und Beweglichkeit entscheiden würde. Und: »Kann es mit dem richtigen System schaffen, aber eignet sich nicht für jedes.« Und dieser Bericht traf zu. Ich musste mich auf

vielen Ebenen verbessern.

In meiner ersten Saison bei den Patriots wurde ich größtenteils als vierter Quarterback in der Mannschaftsaufstellung geführt. Wie üblich lag es daran, dass ich von Natur aus nicht die Fähigkeiten hatte, die andere Sportler mitbrachten und an denen ich so hart wie möglich arbeitete. Darum kämpfen, spielen zu können, ist etwas, das ich mein ganzes Leben lang in mir getragen habe, und so war es auch, als ich bei den Patriots anheuerte. Aus meiner College-Zeit nahm ich einige großartige Lehrstunden mit. Vor allem der Stellenwert des Wettkampfs und die Erkenntnis, mir meinen Platz im Team verdienen zu müssen, blieben haften. Diese Lehrstunden – die Einstellung – haben mir immer viel bedeutet. Als ich an der Michigan anfing, versprach mir keiner, im zweiten Jahr als erster Quarterback zu beginnen; heutzutage hingegen machen einige Studenten Spielzeit im ersten oder zweiten Jahr zur Bedingung, ob sie sich für das Angebot einer Uni entscheiden. In meinem ersten Jahr mit den Patriots sagte unser Head Coach uns auf den Kopf zu, dass er nur eine Sache sehen wolle: Wettkampf. Meine Reaktion war: Teufel, ich kann Wettkampf. Ich habe nichts anderes in den letzten neun Jahren gemacht. Niemand hat mir irgendwas geschenkt. Du willst Wettkampf? Okay, großartig, legen wir los.

Es war genau wie an der Michigan. Ich hab mir den Hintern im Training aufgerissen, alles in dem Wissen: Wenn ich mich nicht in jedem Training extra anstrengen und es als Spiel betrachten würde, dann bekäme ich kaum die Gelegenheit von den Trainern, in einem richtigen Spiel eingesetzt zu werden. Ich wollte mir den Respekt meiner Mannschaftskollegen verdienen. Noch mal, mein mentales Gerüst lautete damals: Agiere im Training wie im Spiel, und dieses Gerüst habe ich bis heute beibehalten. Während meiner ersten Saison bei den Patriots feierte ich einen Touchdown während einer zweiminütigen Übungseinheit, als würden mir 70 000 Zuschauer zujubeln. Ich glaube einfach, dass dies einen positiven Effekt auf meine Mitstreiter hatte, die dachten: Oh mein Gott, dieser Kerl will's echt wissen! Wie der den Wettkampf sucht! Keine Anspruchshaltung, es dreht sich nur ums Team.

Noch mal: Ich hätte niemals irgendwas erreicht ohne diese Intensität und Disziplin im Training sowie ein mentales Gerüst, das immer größeren Wert darauf legte, dass mein Körper gesund und von Verletzungen verschont blieb. Die Scouting-Berichte entbehrten nicht jeder Grundlage. Ich habe von Natur aus keinen Körper für Football mitbekommen. Okay, ich hatte immer einen guten Wurfarm, aber meine Beinarbeit lag unter dem Durchschnitt, und wie

in der Highschool und im College, wenn ich Letzter oder Vorletzter war, bevor ich mich zur Mitte des Feldes vorarbeitete, war ich der langsamste Kerl auf dem Platz. Ich brauchte fast ein Jahr, um den Rückstand wettzumachen und mit den Älteren mitzuhalten. Mit 22 und 23 war mein einziges Ziel im Leben, es ins Team zu schaffen, und ich legte mich extra ins Zeug, weil ich es einfach musste. Mit jedem neuen Level, das du erklimmst, werden alle anderen schneller, stärker und besser, und ich musste wirklich hart arbeiten, nur um nicht unterzugehen. Deshalb machte ich jeden Freitag um sechs Uhr morgens, wenn kein anderer dabei war, mit unserem Coach für Krafttraining, Mike Woicik, Übungen für Geschwindigkeit und Beinarbeit, um die Lücke zu meinen Mitspielern zu schließen.

Schmerzen kannte ich seit meiner Schulzeit, damit kam ich klar. Da ich es nicht besser wusste, nahm ich an, es wäre normal. Ich kühlte Arm und Schulter, gönnte meinem Ellbogen ein oder zwei Tage Pause und ging wieder auf den Platz, bis der Schmerz zurückkam.

Zur selben Zeit wurde mir mehr und mehr bewusst, was mit meinem Körper los war.

Es gibt einen großen Unterschied zwischen College-Foot-ball und Football in der NFL. Damals wusste ich es nicht, aber an der Michigan leistete ich nur die Hälfte des Pensums, das es für die NFL braucht, und auch nur die Hälfte an Intensität. Wenn man am College-Sport teilnimmt, dauert die Saison zwölf oder 13 Spiele, und man trainiert oder macht ein Workout nicht mehr als vier Stunden pro Tag. Außerdem gibt es wahrscheinlich nur vier oder fünf wirklich intensive Spiele während einer College-Saison, die den Stempel *hardcore* verdienen und wo zwei gleich starke Teams gleichen Kalibers aufeinandertreffen, die sich auf Augenhöhe begegnen. Die NFL ist anders. Jeder Tag fängt um 7 Uhr an und endet um 18 Uhr, jedes Spiel ist ein Schwergewichtsboxkampf, und die Intensität lässt niemals nach. Eine NFL-Saison hat vier vorsaisonale und 16 reguläre Saisonspiele, und die Patriots haben es fast jedes Jahr in die Playoffs geschafft, seit ich dort Quarterback bin. Das macht noch einmal 20 bis 25 Spiele pro Saison. Kurzum: Als ich in der NFL anfing, verdoppelten sich Training und Intensität. Bis 2011 gab es in

der NFL sogenannte »Two-a-days«, zwei Sessions sehr intensiven Werfens. Nach einigen Jahren dieser Sessions und der ganzen Schläge, die mein Körper jeden Tag auf dem Platz einstecken musste, kam ich an einen Punkt, an dem die Sehnenscheidenentzündung in meinem Ellbogen so schlimm wurde, dass ich kaum mehr einen Ball werfen konnte.

Körperliche Schmerzen kannte ich seit meiner Schulzeit, damit kam ich klar. Damals tat mir nach dem Baseball-Training mein Ellbogen immer so weh, dass ich nach Hause ging und ihn in einen Eimer mit Eiswürfeln hielt. Ich kannte es nicht anders. Wenn meine Schulter schmerzte, was meistens der Fall war, dann kam ein zweiter Eisbeutel um Nacken und oberen Rücken. Als Catcher verbrachte ich die meiste Zeit in der Hocke, was sehr schmerzvoll für die Knie ist und was wiederum weitere Eisbeutel bedeutete. Auch am College blieb mir der Schmerz treu, Arm und Schulter ächzten unter jedem Training oder Spiel. Da ich es nicht besser wusste, nahm ich an, es wäre normal. Es lag am Football, ich machte den Sport dafür verantwortlich. Also machte ich, was ich immer getan hatte und was jeder Trainer und Ausbilder mir aufgetragen hatte: Ich kühlte Arm und Schulter, gönnte meinem Ellbogen ein oder zwei Tage Pause, ging wieder auf den Platz, warf erneut und wartete auf den Schmerz. Er kam immer wieder zurück.

Im Prinzip befolgte ich denselben systematischen Ansatz für das Kraft- und Konditionstraining, den alle Athleten aller Leistungsklassen in allen Sportarten jahrelang beherzigt haben und es bis heute tun. Krafttraining mit Freigewichten, Geräten oder eigenem Körpergewicht bei immer höheren Umfängen oder Intensitäten, unterbrochen von immer kürzeren Pausen, ist prädestiniert dafür, die muskuläre Kraft und Ausdauer zu erhöhen, was wiederum den Muskeln erlaubt, mehr Gewicht zu stemmen. Bei der Ausdauer liegt der Fokus im aeroben Training, plyometrischen Übungen, Calisthenics und Übungen, die auf Bewegungen aus dem täglichen Leben beruhen – im Prinzip ist jeder Weg recht, um den Puls nach oben zu treiben und zu schwitzen. Du machst Kardio und stemmst Gewichte und versuchst irgendwie, die richtige Balance zu finden. Wenn du dich im Training oder Spiel verletzt, nimmst du an, es liege an der Muskulatur: Sie ist zu schwach ausgebildet. Der erste Instinkt ist, die wahrgenommene Schwäche durch noch schwerere Gewichte auszumerzen. Aber mehr Gewicht ist nicht die Lösung. Der Kern des Problems liegt in der fehlenden Balance zwischen Kraft, Kondition und *Geschmeidigkeit*. Wenn man also mit mehr Gewicht das bestehende Ungleichgewicht noch verstärkt, verschlimmert man nur alles.

Schwerere Gewichte führen zu noch mehr Ungleichgewicht, die Muskeln müssen kompensieren, was wiederum zu Verletzungen führt. Kräftigung, Kondition, Verletzung, Reha – das war und ist die Natur innerhalb des traditionellen Trainingsprogramms.

Ich habe dieses Modell oder die Idee dahinter nie infrage gestellt, auch kein anderer, den ich kannte. Ich zog Alternativen nicht in Betracht, denn soweit ich es beurteilen kann, gab es nicht mal welche. Es war eine simple Tatsache, es schien so, dass der Sport – eines der größten Vergnügen in meinem Leben, der mir so viele Möglichkeiten eröffnet hat – meinen Körper strapazierte, auf ihn ein hämmerte und ihn zerbrach.

Ein besserer Weg für das Training, und der primäre Grund für dieses Buch, ist es, einen präventiven Ansatz hinsichtlich Verletzungen zu verfolgen. Im Gesundheitswesen sowie in der Medizin gibt es unzählige Diskussionen über die Vorteile von Wellness- und Präventivmaßnahmen, um Leute von Anfang an vor Krankheiten zu schützen. Warum machen wir das nicht auch im Sport? Warum wurde die Wissenschaft von den Präventivmaßnahmen im Gesundheitssektor nicht auch in der Sportwelt angewendet? Dieses Buch und die TB12-Methode sind mein Versuch einer Antwort. Für mich gibt es nur einen Weg, das Kräftigung-Kondition-Verletzung-Reha-Modell zu durchbrechen, und zwar durch die Integration des fehlenden Glieds: Pliability.

Wie ich bereits sagte, gehört der Sport zu den größten Vergnügen und Privilegien in meinem Leben. Aber ich habe auch gesehen, wie die Schinderei im Training und der Sport selbst den Körper bestrafen und dem Athleten jede Freude am Sport nehmen. Ich bin stolz auf mein mentales Gerüst und den Ansatz, den ich gewählt habe, um mich selbst hin zu einem anderen Trainingsmodell zu pushen, das mir dauerhafte Höchstleistungen ermöglicht. Ich möchte, dass alle Sportler, egal welchen Alters, dieses Modell ausprobieren und erleben können. Und ich glaube, dass die Prinzipien, die den Quelle für meine jahrelangen Höchstleistungen nie haben versiegen lassen, die Zukunft der Trainingswissenschaft sind. Die von Alex und mir entwickelte TB12-Methode ermöglicht mir, jede Woche auf einem so hohen – oder sogar noch höheren – Niveau zu performen wie an dem Tag, an dem ich das erste Mal als Quarterback für die Patriots auflief. Meine Erfahrung spricht für sich: Seit sechs Jahren bin ich jedes Jahr etwas schneller geworden, und ich habe meine Personal Bests bei Beweglichkeits- und funktionalen Krafttests gebrochen.

Aber damals, im Jahre 2000, als ich noch nichts über Geschmeidigkeit wusste, galt dem Football meine Liebe, die mich zusammen mit meiner Entschlossenheit und dem Drang zum Wettkampf jeden Schmerz vergessen ließ und mich gepusht hat, in jedem Spiel alles zu geben, wenn ich die Chance dazu bekam. Es war mein zweites Jahr bei den Patriots, 2001, als ich schließlich die Gelegenheit bekam, zu zeigen, was ich drauf habe. 17 Spiele lang konnte ich beweisen, worauf ich mich all die Jahre vorbereitet und woran ich immer geglaubt hatte.

Es war das zweite Spiel der Saison – das erste nach den Anschlägen vom 11. September. Ein heißer, feuchter Abend in New England, Patriots gegen die New York Jets, die Jets liegen 10 : 3 vorn. Ich habe nicht erwartet, an dem Tag zu spielen; wir hatten einen großartigen Leader in Drew Bledsoe, erster Quarterback in den letzten neun Spielzeiten. Aber fünf Minuten vor Schluss – drittes Down und zehn Inch – war der gegnerische Defensive End Shaun Ellis wie der Teufel hinter Drew her, der an der Seitenlinie mit dem Linebacker Mo Lewis zusammenprallte. Es war einer der lautesten Hits, die ich jemals gehört habe. Als Drew runtermusste, schickte mich Coach Belichick aufs Feld. Alles ging wahnsinnig schnell, und alles, was ich tun konnte, war, irgendwie auf den Moment zu reagieren. Trotz der Tatsache, dass ich nur ein paar Minuten in der vorherigen Saison gespielt hatte, fühlte es sich einfach wie Football an – wie etwas, dass ich schon sehr oft vorher gemacht hatte.

In meiner Rookie-Saison, und auch noch während der Saison 2001, hätte ich mir niemals vorstellen können, dass Drew so etwas zustoßen würde oder dass ich die Chance zu spielen bekam. Ich wusste nur eines mit Sicherheit: Eine Chance wäre alles, was ich brauchte – auch wenn der einzige Grund dafür die Verletzung meines Teamkollegen war. Erst einige Tage später wurde klar, wie schwer Drews Verletzung wirklich war; er würde den größten Teil der Saison ausfallen. Wir verloren das Spiel gegen die Jets, aber es wurde eine märchenhafte Saison für die Patriots, und natürlich auch für mich. Von den nächsten 14 Spielen mit mir als Quarterback gewannen wir elf. In den Playoffs machte unser Kicker Adam Vinatieri eine Reihe schier unglaublicher Fieldgoals – zwei während eines Spiels gegen Oakland, als ein Blizzard über uns hinwegstürmte, und ein drittes, spielentscheidendes, als wir als klare Außenseiter den amtierenden Meister besiegten, die St. Louis Rams, auch bekannt als die *Greatest Show on Turf*, und uns den XXXVI. Super Bowl sicherten.



Was für ein Comeback beim Super Bowl 2017. Ich war total aus dem Häuschen!

Das war wirklich gut, wirklich aufregend. Aber im Verlauf meiner Karriere, drei oder vier Jahre später, ich spielte immer noch bei den Patriots, trat immer deutlicher zutage: Egal, was ich auch tat, mein Arm und meiner Schulter schmerzten. 2004, mit 27 Jahren, war mir der eigene körperliche Verschleiß ständig im Bewusstsein. 27 mag jung klingen, aber in den späten Zwanzigern kommen bei viele Sportlern, die ihr ganzes Leben lang einen Kontaktssport betrieben haben, die Folgen ans Licht, wenn zwischen Kraft, Kondition und Geschmeidigkeit ein Ungleichgewicht herrscht. Wir werden alle sehr geschmeidig geboren, deshalb konzentrieren wir uns als Teenager und in den Zwanzigern auf den Aufbau von Kraft und Ausdauer. Aber mit dem Alter geht die Geschmeidigkeit verloren, und wir müssen erkennen, dass der Körper für das maximale – im Gegensatz zum optimalen – Krafttraining einen hohen Preis bezahlt. In meinem Fall bedeutete es mehr Schmerzen, ich litt häufiger an Entzündungen und wurde immer steifer. Die Erholungszeiten wurden länger und länger. Warum? Die Kraft war da, aber die Geschmeidigkeit nahm mehr und mehr ab, immer mehr hin zu einem Punkt,

an dem die Schmerzen zu groß werden würden und ich den Sport aufgeben müsste, den sich so sehr liebte. In der Saison 2004 nahm mich einer meiner Teamkollegen, Willie McGinest, manchmal beiseite, wenn er sah, wie ich eine Pause im Training machte. Willie kam wie ich aus Kalifornien und hatte an der USC College-Football gespielt. Er war Linebacker und einer der talentiertesten im Team, womit er großen Anteil an unseren Super-Bowl-Siegen in den Jahren 2001, 2003 und 2004 hatte. Willie hatte so eine gewisse Aura, ein gewisses Charisma – er war »der Pate« in der Kabine und für mich immer wie ein älterer Bruder. Er hatte mitbekommen, was bei mir nicht stimmte, und empfahl mir, einmal seinen Body Coach zu treffen, Alex Guerrero. Ohne dieses Treffen wäre die TB12-Methode niemals entstanden. Wenn dir Willie den Rat gab, etwas zu tun, dann hast du es getan. Dennoch: Um ehrlich zu sein, versprach ich mir nicht viel davon. Auch wenn mir Alex so sehr empfohlen wurde, was konnte ein Trainer oder Ausbilder anders machen als das, was ich seit meiner Highschool praktizierte? Erst Eis und Ruhe, dann wieder spielen und alles dafür tun, um Verletzungen und Reha zu vermeiden und Kraft und Konditionsniveau zu halten. Das Ergebnis war und blieb immer unbefriedigend. Ich hatte nichts zu verlieren, dennoch musste ich quasi angeschubst werden, und das nicht nur einmal. Ich dachte, ich würde alle Antworten kennen. Ein entzündeter Wurfarm bedeutete nicht zwangsläufig das Karriereende, aber ich fragte mich langsam, ob ich mit den Schmerzen bis zu dem Tag weiterspielen konnte, an dem mein Körper aussteigen würde. Aber selbst wenn – sah so die Lösung aus? Wenn ich zurückschau, dann waren die Schmerzen damals noch nicht groß genug, damit ich endlich begriff, dass sich etwas ändern musste. Als Willie schließlich zu mir sagte: »Dude, du kannst kaum trainieren, du kannst ja nicht mal deinen Ellbogen bewegen!«, willigte ich ein und ließ mir einen Termin bei Alex geben, als er das nächste Mal in die Stadt kam.

Alex wuchs in Kalifornien auf und studierte am College Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Seit 1996 betrieb er ein eigenes Rehabilitationszentrum in Los Angeles, wo er mit einer Reihe Athleten aus allen möglichen Sportarten zusammenarbeitete. Jeden Monat kam er für sechs Tage an die Ostküste und kümmerte sich um Willie und andere Sportler, und bei einem dieser Trips trafen wir uns bei Willie zu Hause. In jenen Tagen machte niemand auch nur ansatzweise so etwas, was Alex praktizierte. Sportmedizin und Performance des Athleten arbeiteten Hand in Hand und waren aufgeteilt: Der Krafttrainer machte dies, der Position Coach

jenes, und der Masseur wieder ganz was anderes. Alex hingegen hatte sich sein Leben lang, ob privat oder beruflich, mit westlichen und östlichen Philosophien befasst und sie miteinander kombiniert, um so einen ganzheitlicheren Ansatz zu entwickeln, eine körperlich-mentale Herangehensweise zu sportlicher Betätigung und Wohlbefinden. Sein Engagement gegenüber seinen Klienten war augenscheinlich: Wenn ich mich verletzte, kränkte es Alex, mich verletzt zu sehen. Der Rehabilitationsprozess, den er und ich später nach meiner Kreuzbandverletzung zusammen ausarbeiteten, zementierte unsere Freundschaft endgültig, und mit der Zeit entwickelten wir eine Reihe von Prinzipien, die den Grundstock für mein Leistungstraining bildeten.

Als wir uns trafen, begann Alex sofort damit, meine Sehnenentzündung durch zielgerichtete, tiefenmuskuläre Arbeit auszumerzen. Seine Vorgehensweise hatte ich zuvor noch niemals gesehen. Ich begann zu verstehen, worum es bei dem Thema Geschmeidigkeit ging. Alex erklärte mir, dass der Ellbogen entzündet sei, und verbrachte die nächste Stunde damit, alle Muskeln rund um das Gelenk zu stretchen und zu massieren. Alex verfügte über einen Mix aus Instinkt, Know-how und Erfahrung, und während er die Muskeln dehnte und Verspannungen löste, verschwanden der Schmerz und das Spannungsgefühl langsam aus meinem Ellbogen. Der Grund? Indem er die umgebende Muskulatur – Bizeps, Trizeps und die des Unterarms, die an meiner Sehne zerrten – dehnte und geschmeidiger machte, nahm er auch die Spannung von der Sehne, die nun nicht mehr so hart arbeiten musste, um das Gelenk zu stabilisieren. Wenn ich mit dieser Behandlung fortfahren und alles dafür tun würde, um den Stress auf meinen Ellbogen während der kommenden Saison zu minimieren, versprach mir Alex, dass meine Tendinitis sich bessern und ich auch wieder dazu in der Lage sein würde, Schläge und Treffer besser zu verkraften. Ich hingegen fragte mich, warum das nicht auch für alle meine Muskeln gelten sollte und mein Körper in der Lage wäre, die auf ihn einwirkenden Kräfte auf dem Spielfeld besser zu verarbeiten?

24 Stunden später konnte ich den Unterschied in meinem Ellbogen spüren. Nach 48 Stunden trat die Verbesserung an Ellbogen und Schulter noch deutlicher zutage. Im Verlauf der nächsten zwei Wochen, als ich mit Alex methodisch weiterarbeitete, sodass daraus schnell Routine wurde, wurden der Schmerz und die Entzündung in Ellbogen und Schulter immer weniger. Jeder, der im Einklang mit seinem Körper ist und derartige

Schmerzen in beiden Gelenken Jahr für Jahr mitmacht, aber nach ein paar Sitzungen eine Reduzierung von einer 10 (maximal) auf 5 (moderat) erlebt, hätte dasselbe gesagt. Alex' Ziel war es, den Schmerz komplett zu eliminieren. Bis zu jenem Punkt hatte ich überhaupt nicht realisiert, wie sehr ich mich daran gewöhnt hatte, meinen Körper so sehr zu schaden, oder wie ich Schmerzen und Entzündungen als festen Bestandteil im Leben eines Berufssportlers akzeptiert hatte. Football zu spielen und damit seinen Lebensunterhalt zu verdienen bedeutete nichts anderes, als jeden Sonntag einen Autounfall zu erleiden – einen geplanten Autounfall. Ich begriff plötzlich, was ich meinem Körper Woche für Woche zugemutet hatte, und verstand die ganzen Traumata, die mein Körper erlitten hatte. Ich begann außerdem, Alex weniger als einen Body Coach denn als einen Körperingenieur zu betrachten, als jemanden, der dazu in der Lage ist, die optimale Balance zwischen dem Stress und den Belastungen zu finden, die auf meinen Körper wirkten. In meinem Fall war Alex damit beschäftigt, eine maximal ganzheitliche Methode anzuwenden, Höchstleistungen zu entwickeln, aufzubauen und zu konservieren. Im folgenden Jahr änderte ich mein Trainingsprogramm, und nachdem Pliability integriert war, um die Muskeln zu dehnen und geschmeidig zu machen, versicherte mir Alex, dass ich an einem Punkt angelangt sei, der bedeute, vielleicht niemals mehr an irgendwelchen Ellbogen- oder Schulterproblemen zu leiden. Und so ist es bis heute geblieben.



Alex und ich am TB12 Sports Therapy Center, 2017

# **TB KAPITEL 2**

---

## **NEUE GLAUBENSSÄTZE**

---



Mit Widerstandsbändern bei Rumpfübungen stärke ich meine Kraft im Core und bleibe geschmeidig.

*In der Saison 2004 und 2005 arbeitete ich regelmäßig mit Alex zusammen, nicht sehr häufig, ungefähr zweimal die Woche, denn Alex hatte ja noch andere Klienten, die er behandeln musste. Dieser Zeitplan war damals für mich okay, damals konnte ich dank mehr Geschmeidigkeit einige Wochen ohne ihn auskommen. Heute hingegen treffen wir uns fünfmal pro Woche. Zusammen haben wir ein superstarkes Fundament durch zielgerichtete, tiefenmuskuläre Arbeit gelegt, das wir Pliability genannt haben – tägliches Dehnen und Erweichen der Muskeln in meinen Schultern und Ellbogen, wobei wir nach und nach die übrige Muskulatur mit einbezogen haben. Stell dir eine tiefe, rigorose Massage vor, aber extrem gezielt appliziert, in meinem Fall gekoppelt mit komplexen Techniken. Sie basieren auf dem Verständnis der Biomechanik beim Werfen eines Footballs sowie der Arbeitsweise auf höchstem sportlichem Level, wenn ein Athlet beschleunigt, abbremst, läuft, ausschert usw.*

Das Pliability-Konzept als Schlüsselkomponente in meinem Trainingsprogramm kam nicht über Nacht oder in einer Woche, sondern basiert auf einer kontinuierlichen Entwicklung. Tatsächlich habe ich Verletzung und Reha durch Pliability ersetzt. Ich ergriff präventive Maßnahmen dagegen, dauernd Schmerzen zu erleiden oder verletzt zu werden – oder vielmehr, darauf zu warten, verletzt zu werden, bevor ich etwas unternehmen konnte. Pliability war, wie ich später erkennen sollte, nicht nur eine Art, meinem Körper wieder anzuerziehen, dass er einen Aufprall trotz langer, weicher und aufgewärmter Muskeln kompensieren konnte. Viel wichtiger: Es war ein primäres Verteidigungssystem gegen den Teufelskreis aus Verletzungen und Reha, den jeder Sportler fürchtet oder persönlich erlebt hat.

Ich wusste auch, dass im Verlauf der Saison 2005 meine Schulter und mein Ellbogen schmerzfrei bleiben würden. Paradox: Je mehr ich warf, desto besser fühlte es sich an, und ich kompensierte Treffer viel besser als früher. Warum waren Alex und ich die Einzigsten, die dieses Wissen hatten? Bis 2005 stellte ich niemals das Kraft- und Konditionstraining infrage, das bei mir im Wesentlichen aus Gewichtheben und Sprints bestand. Ich fragte nie, warum Trainer eine Schulterübung nach der anderen vorgaben oder warum ich meinen Arm 24 oder 48 Stunden nach einem Spiel ruhigstellen sollte oder warum Krafttraining meine Leistung auf dem Feld verbessern sollte. Die meisten Athletikprogramme basierten auf diesem Modell – warum sollte ich das anzweifeln? Nach allem, was ich wusste, waren die Ausbilder und Trainer die Experten. Es kam mir überhaupt nicht der Gedanke, dass bei diesem Modell etwas fehlte.

Kraft- und Konditionstraining – ich sage nicht, dass es nicht funktioniert, aber wenn man Ausbilder und Trainer darum bittet, einmal zu erklären, warum es funktioniert, sind nur die wenigsten zu einer passablen Antwort in der Lage. Es ist halt das, was Sportler schon immer gemacht haben. Erst als ich begann, mit Alex zusammenzuarbeiten, sah ich die ganze Sache in einem neuen Licht. Im Lauf der folgenden Spielzeiten änderte sich alles für mich, inklusive viel von meinem etablierten Glaubenssystem. Hier wird die Selbstdisziplin wichtig. Wie gesagt, glaubte ich noch immer an die Bedeutung von Muskelkräftigung und Kondition, Sportler brauchen das. Aber als ich darüber nachdachte, ein Trainingsprogramm zu entwickeln, das das Verletzungsrisiko auf lange Sicht senken und für dauerhafte Spitzenleistungen sorgen sollte, war Pliability das fehlende Puzzleteil im herkömmlichen Modell. Tatsächlich verbesserten sich, je mehr ich mich mit der (nun von mir so bezeichneten) TB12-Methode befasste, meine Ergebnisse auf und abseits des Feldes.

»Warum weiß niemand darüber Bescheid?«, fragte ich Alex immer wieder. Die Antwort lautete: Es gab hierfür keine Ausbildung. Jahrelange Gespräche mit Alex führten schließlich im September 2013 zur Gründung unseres TB12 Sport Therapy Center in Foxborough, Massachusetts, (einer Art Prototyp) und dem fokussierten, ganzheitlichen Ansatz, bekannt als TB12-Methode. Sie hat in den letzten 13 Jahren die Art und Weise verändert, wie ich trainiere, mein Workout gestalte, Football spiele, esse und trinke, welche Nahrungsergänzungsmittel ich nehme, wie ich mich erhole, pausiere, meine Gesundheit in Schuss halte und wie ich mein Leben lebe. Die TB12-Methode, die nur eine Absicht hat – dauerhaft Spitzenleistung zu bringen – ist mein Leben, und ich bin wahnsinnig froh, diesen Ansatz mit Ihnen zu teilen.

Aber gehen wir noch mal ein paar Jahre zurück. Ich hatte 2007 ein Jahr, das MVP-würdig war – MVP steht für *most valuable player*, also wertvollster Spieler. Die Patriots schlossen die Saison mit 16 : 0 ab, wir gewannen die AFC Championchips, auch wenn wir uns schließlich den New York Giants beim Super Bowl geschlagen geben mussten. Doch 2008 verletzte ich mich am Knie. Spieler versuchen immer, alles zu tun, um Kontaktverletzungen aus dem Weg zu gehen, aber diese konnte ich nicht vermeiden. Es passierte während der Eröffnungsspiels gegen die Kansas City Chiefs, zweiter Drive, 14 Plays waren absolviert. Beim 15. ließ ich mich zurückfallen, um einen Pass in die Tiefe zu spielen. Ich machte einen Schritt für meinen Wurf und

ein Defensive Back auf dem Boden holte aus, um mich zu tackeln. Er prallte mit dem Kopf gegen mein Knie, es musste eine größere Kraft aushalten, als es absorbieren und verteilen konnte. Beim Zusammenstoß rissen mein vorderes Kreuzband und das mediale Kollateralband, hinzu kamen unzählige Blutergüsse und Schwellungen.

Der Riss des vorderen Kreuzbands ist eine häufige Verletzung bei Footballern und eine schwere Verletzung für jeden Sportler. Meine war ein Volltreffer. Der Chirurg, Neal ElAttrache, der mich bestmöglich behandelte, sagte mir, dass eine OP unausweichlich sei, in Verbindung mit etwa neun bis zwölf Monaten Reha und Erholung mit der Absicht, dass ich mich dann wieder »normal fühlen« solle.

Als wäre das noch nicht genug, entzündete sich mein Knie durch eigenes Verschulden und machte meine Rehabilitation noch mühseliger als bisher. Es war ein harter Wendepunkt in meiner Karriere, eine wirkliche Herausforderung. Wegen der Verletzung und der Infektion wurden die Chancen nicht gerade größer, je wieder mein altes Niveau zu erreichen. Die Kreuzband-OP und die Staphylokokken-Infektion im Oktober waren kein Vergnügen, doch Alex überwachte meine Reha und Erholung genauso wie Dr. ElAttrache bei seinen Routinekontrollen. Viele Krankenhäuser, Chirurgen und Physiotherapeuten haben ein striktes Protokoll, von dem sie annehmen, dass es sich für jeden Kreuzbandriss-Patienten eignet. Egal, wie alt du bist, wie viel du wiegst oder welche sportlichen Fähigkeiten du mitbringst, das Verfahren ist immer dasselbe: Diese Übungen machen Sie in Woche 1, das hier machen Sie in Woche 2 usw. Aber Alex und ich entschieden uns dazu, die Empfehlungen der Ärzte mit unserer eigenen Vorgehensweise zu ergänzen. Wir hatten längst begonnen, mehr zu machen, als empfohlen, indem wir beispielsweise Übungen aus Woche 6 in Woche 4 vorzogen, um zu sehen, wie der Körper darauf reagierte. Viel wichtiger: Ich fuhr fort, die Bewegungsabläufe zu absolvieren, die ich auf dem Platz machen muss, also die Dinge, für die die Reha gedacht war – zurückfallen lassen, den Ball übergeben, einen Fake-Handoff, Play-Action-Pass, Werfen im Laufen. Mental fühlte es sich gut an, wieder zurück zu sein und sich vorzubereiten. Körperlich fühlte es sich gut an, wieder an den Sachen zu arbeiten, die ich bei Saisonbeginn brauchen würde.



Beim Workout mit Alex am TB12 Sports Therapy Center, 2017

Wenn du dich verletzt, wer trägt dafür die Verantwortung? Der Arzt? Der Trainer? Die Sportart? Weder noch, schlussendlich sind es dein Körper und dein Leben, wie du dich um dich selbst und deine Gesundheit kümmert. Verletzungen zu vermeiden liegt ganz allein an dir.

Um zu illustrieren, was bei einer Verletzung geschieht, schauen wir uns an, was mit meinem Kreuzband passierte. Als das Knie mit dem Helm des Gegenspielers zusammenstieß und vorderes Kreuzband und mediales Kollateralband rissen, liefen Blut und Lymphflüssigkeit in mein Kniegelenk. Die Muskeln rund um mein Knie zogen sich zusammen und kreierten eine Art natürliche Schiene, um das Gelenk zu stabilisieren und bei Bewegung möglichst Schmerzen zu vermeiden. Aber da war es natürlich zu spät, der Schaden war da. In den nächsten sieben Monaten konzentrierten wir uns darauf, an der Geschmeidigkeit zu arbeiten, um das unbehagliche Gefühl im Knie zu reduzieren. Wir wollten die volle Muskelfunktion zurück, wir brauchten alle muskuläre Unterstützung, damit mein Rehabilitationsprozess optimal voranschritt, sodass die Schwellung zurückging, was wiederum den Schmerz reduzierte. Durch Pliability wurden mein Gehirn und mein Körper in die Lage versetzt, wieder aufs Neue zu erlernen, wie die Muskeln rund um mein Kniegelenk arbeiten sollten. Vier Wochen nach Beginn der Reha konnte ich wieder im Sand laufen, und sechs Monate später – und nicht zwölf – war das unbehagliche Gefühl in meinem Knie vergessen. Ich sollte hinzufügen, dass Dr. ElAttrache mir bei den Routinekontrollen immer wieder versicherte, wie gut sich mein Knie machen würde. Das ist eine der vielen Sachen, die ich gelernt habe und heute Teil der TB12-Methode ist: Wir erstellen ein maßgeschneidertes Programm für den Einzelnen. Natürlich gibt es zentrale Prinzipien, wie ausgewogenes Kraft- und Konditionstraining durch Pliability, aber Anzahl, Intensität und Trainingsübungen sind auf die Person abgestimmt, abhängig von Alter, Kraft und Fitness, der Sportart, der Lebensführung und anderer Faktoren inklusive möglicher Zielsetzungen. Seit meiner Rekonvaleszenz vor neun Jahren hat mich mein Knie in keiner Weise mehr gestört oder beeinträchtigt. Tatsächlich erwischte es mein Knie noch mal vor zwei Jahren im Training, sodass ich ins MRT musste. Die Ärzte machten im Anschluss Witze darüber, mein Knie sähe so gesund aus, dass sie berechtigte Zweifel daran hätten, ich sei ein Profi-Footballer. Zu dem Zeitpunkt spielte ich seit fast 25 Jahren. Warum war mein Knie in einem so guten Zustand? Aus meiner Sicht liegt es an der Muskulatur – und nicht an den Sehnen, Bändern oder Gelenken, die die Kräfte und den Stress auf

meinen Körper managen, also genau das tun, wofür sie gedacht sind. Wenn der muskuläre Aufbau nicht ausbalanciert ist, werden Belastungen und Stress in Bereiche umgeleitet, wo sie nichts verloren haben – wie Sehnen, Bänder oder Gelenke. Mit der Zeit ist es nicht mehr kompensierbar.

Der Kreuzbandriss war die schlimmste Verletzung in meiner Karriere und ist bis heute die einzige, die mich zu einer Pause gezwungen hat. Bis dahin hatte ich mein ganzes Leben ohne eine ernsthafte Verletzung gespielt. Zum ersten Mal in meinem Leben machte ich also die Erfahrung, dass es auch mich schlimm erwischen konnte. Aber während des Heilungsprozesses fragte ich mich: Was kann ich tun, dass so etwas nicht noch mal passiert? In der Zusammenarbeit mit Alex und realisierend, dass ich nicht das Opfer meiner Verletzung war und ich ein aktiver Gestalter hinsichtlich eigener Gesundheit und eigenem Wohlbefinden, verstand ich, dass es dennoch einige Verletzungen gab, die ich nicht vermeiden konnte. Ich verstand außerdem, dass die Entscheidungen, die ich außerhalb des Platzes traf, mitbestimmten über den Grad und die Schwere der Verletzung, ob ich mich überhaupt verletzte oder ob ich verletzt blieb. In den Monaten während meiner Reha-Phase nahm ich alle Entscheidungen unter die Lupe, die meinen Lebensstil betrafen und einen Effekt auf Verletzungen als auch auf den Erholungsprozess haben könnten. Wenn Geschmeidigkeit so eine große Rolle spielte, welche anderen Schritte konnte ich unternehmen, um noch länger auf höchstem Niveau zu spielen und mich bei der Erholung zu unterstützen? Ich konnte nicht alles auf einmal machen, wie hier im Buch beschrieben. Schritt für Schritt überdachte ich einen Grundsatz nach dem anderen. Ich hoffe, Sie machen es genauso. Solange ich denken kann, habe ich – wie so viele Sportler – alles gegessen, was auf den Tisch kam. Pizza, Bier, Limonade, was auch immer. Dank Alex fing ich an, mir Gedanken um den Flüssigkeitshaushalt zu machen. Geschmeidigkeit und Hydration gehen Hand in Hand, das eine kann ohne das andere nicht funktionieren. Was bedeutet ausreichende Flüssigkeitszufuhr? Wie wirkt sie sich auf die Muskeln aus? Wie hilft Flüssigkeit dabei, die Muskeln geschmeidig zu halten – sodass sie sich anfühlen wie ein Filetstück und nicht wie Dörrfleisch? Wie sollte ich die Ernährung gestalten, sodass die Muskeln dauerhaft optimal aussehen und sich auch so anfühlen? Als ich anfing zu verstehen, dass all die Dinge, die ich in mich hineinstopfte, einen direkten Einfluss auf meine Leistung auf und neben dem Feld hatten, untersuchte ich einmal genau, wie meine Ernährungsgewohnheiten aussahen. Hydration und Ernährung sind der

Grundstein für gesunde Muskeln, und wenn deine Muskeln nicht gesund sind, dann ist es viel schwieriger, optimale Geschmeidigkeit zu erlangen. Ignoriere beides oder auch nur eines von beidem, und es dauert viel länger – denn es ist nicht nachhaltig. In dem Wissen, dass nahezu jeder Spieler der NFL Nahrungsergänzungsmittel zu sich nahm, um die Muskelkraft zu vergrößern, begann ich mich auch für Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel zu interessieren. Im Lauf der Zeit – immer mit dem Ziel, Entzündungsherde in meinem Körper zu reduzieren – untersuchten Alex und ich auch die Rolle von bioenergetischer Kleidung (auch Schlafanzüge). Im Januar 2017 brachten wir unsere erste biokeramische Erholungsbekleidung auf den Markt, nachdem wir zwei Jahre nach dem besten Material geforscht hatten. Für mich unterscheidet sich High-Tech-Kleidung kaum von virtueller Realität, in dem Sinn, dass das, was vor ein paar Jahren noch undenkbar erschien, schon bald Teil des Mainstreams ist und sowohl zur besseren Vorbereitung als auch Rehabilitation beitragen kann. Ich bin froh, sagen zu können, dass TB12 an der Speerspitze dieser Bewegung steht.

Wie ich schon sagte, sind Geschmeidigkeit und die TB12-Methode kein Ersatz für Kraft- und Konditionstraining. Aber ich glaube mittlerweile, dass Kraft und Kondition auf Kosten von Geschmeidigkeit auf dem sichersten Weg in die Verletzung führt. Indem Sportler jeder Couleur Pliability in den täglichen Trainingsablauf einbauen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie Verletzungen verhindern und ihre Karriere beinahe unbegrenzt weiterführen können – ganz zu schweigen von der besseren Leistungsfähigkeit. Wenn ich das Verletzungsrisiko minimiere, dann erhöhe ich natürlich auch die Fähigkeit zu trainieren. In der NFL gibt es 100 Trainingseinheiten pro Saison. Ich nehme an nahezu allen teil, sagen wir 90, wobei der Durchschnitt bei 70 liegt. Wenn Training zu Perfektion führt, bedeutet das einen 20-prozentigen Vorteil, mich durch das Training zu verbessern, und damit natürlich auch einen Wettbewerbsvorteil.

Kraft- und Konditionstraining funktionieren, ich behaupte nicht das Gegenteil. Aber erst als ich anfing, mit Alex zusammenzuarbeiten, sah ich alles in einem neuen Licht. Als ich an einem Programm arbeitete, das das Verletzungsrisiko auf lange Sicht senken sollte und

dauerhaft Spitzenleistungen erlauben würde, wusste ich bereits, dass Pliability das fehlende Bindeglied war, das es auf allen Ebenen einzubauen galt.

Manchmal stelle ich mir vor, wie fantastisch NFL-Football aussähe, wenn die Spieler Verletzungen vermeiden und nicht nur zwei Jahre verletzungsfrei bleiben würden, oder fünf, sondern zwölf Jahre und mehr, oder wie in meinem Fall 18 Jahre – bislang. Im Profi-Football gilt die Gleichung: Gesundheit ist gleich Leistungsfähigkeit ist gleich Widerstandsfähigkeit. Wenn ein Wide Receiver sieben Catches pro Spiel schafft, aber nur acht Spiele wegen Verletzungen bestreiten kann, ergibt das 56 Catches pro Jahr, und das ist unterdurchschnittlich. Wenn man 16 Spiele bestreiten kann, werden daraus in der Endabrechnung schon 112 Catches, schon fast eine Super-Bowl-Saison. Der Unterschied? Leistungs- und Widerstandsfähigkeit. Wenn du in der NFL spielst, dann weiß die Welt, wie gut du bist. Aber nun lautet die Frage: Wie oft können du und dein Körper dich raus aufs Feld schleppen und es auch beweisen? Nur wenn du Geschmeidigkeit in dein Workout einbaust, dann kannst du einen Punkt erreichen, an dem sowohl Gehirn als auch Körper zusammenarbeiten, nur eine Richtung vor Augen: das selbst gesteckte Ziel. Wie sehen Ihre Ziele aus? Wie definieren Sie ein erfolgreiches Leben? Nur Sie können die Antwort darauf geben, und ich hoffe, dass die TB12-Methode Sie auf diesem Weg unterstützt.

Widerstandsfähigkeit trägt auch zu besserem Spiel bei. Ich erstelle Spiel für Spiel ein Protokoll in meinem Kopf, unzählige Informationen, basierend auf jahrelanger Problemlösung und dem Erkennen von Mustern. Als Quarterback ist meine Fähigkeit entscheidend, mich auf Neues einzustellen. Das Spiel hört nie auf sich weiterzuentwickeln, warum also sollte ich? An diesem Punkt meiner Karriere habe ich buchstäblich jedes Szenario oder jede Situation, die es geben kann, schon einmal erlebt. Ich hatte immer großartige Ausbilder und Mentoren, aber die Erfahrung hat mich ebenfalls viel gelehrt und trainiert, und ich finde schnell eine Antwort auf die vielfältigen Szenarien, die mir auf dem Feld begegnen. Die Fähigkeit, Erfahrung mit einem gesunden Körper zu koppeln, bringt bessere Spieler hervor, bessere Leistungen und ein ansehnlicheres Spiel. Während eines Spiels in der vorletzten Saison gegen die Buffalo Bills, es waren noch vier Minuten im ersten Quarter zu spielen, trat ich aus dem Pocket heraus, gelangte hinter

einen Defensive Lineman und warf die Pille zu Danny Amendola, unserem Wide Receiver. Er lief zum rechten Pylon und erzielte einen Touchdown. Es war unser Standard-Spielzug. Bevor ich die Pille warf, hatte ich ein Déjà-vu: Denselben Spielzug hatte ich vier Jahre zuvor in einem Spiel gegen die New York Jets angeleiert. Ich wusste, was ich jetzt unternehmen würde, denn ich hatte es schon einmal so gespielt. Was den Unterschied ausmachte, ist die Widerstandsfähigkeit. So fühlen sich 18 Jahre Leistung auf höchstem Niveau für mich an, körperlich und mental, und ich liebe es.

In den letzten Jahren vertraten einige Medien die Auffassung, dass die TB12-Methode nur auf eine ganz bestimmte Art und Weise durchgeführt werden könne und der Nutzen einem verborgen bleibe, bevor man nicht irgendein geheimes Ninja-Level erreicht habe. Aber das stimmt nicht. Von der TB12-Methode können Männer und Frauen jeden Alters und jeden Fitness- oder Leistungslevels profitieren. Im TB12 Sport Therapy Center begegnen unsere Body Coaches sehr unterschiedlichen Menschen, die sich sowohl von dem ganzheitlichen als auch dem verhaltenstheoretischen Ansatz von uns angezogen fühlen. Es ist unsere Mission, ein umfassendes, maßgeschneidertes Programm für unsere Klienten zu entwickeln, das ihre Ziele und biomechanischen Grundlagen widerspiegelt. Viele Sportler kommen zu uns, weil konventionelle Methoden bei ihnen nichts bewirken. Einige trainieren, anderen geht es um die Leistung, und wieder andere versuchen, sich von einer Verletzung zu kurieren. Wir begegnen Profisportlern, sehr guten Amateuren, Schülern und Studenten, die es ins Team oder zu den Profis schaffen wollen, Wochenendhelden, und Männern und Frauen zwischen acht und 80, die lediglich ihre ganz persönliche Höchstleistung erbringen wollen, wie immer die auch aussehen mag, und vitaler durch alle Bereiche ihres Lebens gehen wollen. Wir versuchen, unsere Klienten zu einer wirklichen Lebensveränderung zu bewegen. Auch wenn Sie nur vier oder fünf Dinge aus diesem Buch mitnehmen, sei es eine Verbesserung der Ernährung, ein klüger abgestimmtes Workout oder das halbe Dutzend Nahrungsergänzungsmittel, die jeder zu sich nehmen sollte – ich garantiere Ihnen, dass Sie riesengroße Veränderungen in Ihrem Leben feststellen werden.



Alex und ich am TB12 Sports Therapy Center, 2017

Gleichzeitig – auch wenn die Medien anderes behaupten – verzichte ich nicht komplett auf Cheeseburger oder Eis. Letztes Jahr verbrachten meine Frau und ich unseren Urlaub in Italien, das für seine kulinarischen Versuchungen berüchtigt ist. Natürlich habe ich Elektrolyte mitgenommen, wie auch Proteine und andere Nahrungsergänzungsmittel sowie TB12-Snacks; immerhin musste ich zwei Wochen später wieder Football spielen. Aber Italien ist Italien: Sowohl mein Kopf als auch mein Körper brauchten eine Auszeit. Zu viel von einer schlechten Sache ist schlecht für dich, aber zu viel von einer guten Sache erfüllt auch nicht seinen Zweck. Wie ich zuvor schon gesagt habe, unterscheiden sich unsere persönlichen Ziele. Ich möchte bis Mitte 40 spielen, und ich habe realisiert, was ich dafür tun muss. Ich war immer motiviert und zielgerichtet, habe an meinen Schwächen gearbeitet, und so bin ich auch heute noch. »Man zahlt den Preis vorab«, meint Coach Belichick, und ein Mannschaftskollege von mir pflegte zu sagen: »Der einzige Ort, an dem Erfolg vor der Leistung steht, ist das Wörterbuch.« Der Grund dafür, dass ich 2001 zum ersten Mal die Chance bekam, Profi-Football

zu spielen, war die Verletzung eines Teamkollegen – ein Schicksal, auf das ich wenig Lust verspüre. Andere Spieler fragen mich oft über die »eine Sache«, die sie machen sollten, um ihre Leistung zu verbessern. Nun, da gibt es nicht die eine Stellschraube, dauerhafte Höchstleistungen lassen sich nicht erzielen, indem man ein oder zwei Sachen in seinem Leben ändert. Es ist dein Leben. Es verlangt Opfer, Einsatzbereitschaft, Disziplin, Offenheit für Neues. Meine Karriere als Quarterback und mein Leben lassen sich nicht voneinander trennen. Jede Stunde an jedem Tag in meinem Leben dreht sich alles um meinen Job. Darunter fällt die Auswahl meines Essens und meiner Getränke, wann ich in Urlaub fahre, welche Urlaubsziele infrage kommen und die Trainingsausstattung, die ich mitnehmen muss – und ich lege mich ins Zeug, denn jede Stunde zählt. Ich habe dieses Buch in der Hoffnung geschrieben, ein komplett neues Modell zur Leistungsmaximierung zu entwerfen, und mein Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, was dauerhafte Leistungen auf höchstem Niveau für Sie bedeuten können.

**Viele Sportler kommen zu uns, weil sie mit konventionellen Methoden scheiterten. Wir streben echten Wechsel und neue Verhaltensmuster an.**

# **TB KAPITEL 3**

---

---

***TB12 = 12 PRINZIPIEN***

---



Training mit Widerstandsband für einen starken Rumpf

Die TB12-Methode ist nicht nur ein Programm – ich sehe sie als Bewegung. Sie baut auf Tatsachen und Prinzipien auf, die unsere tägliche Arbeit am TB12 Sports Therapy Center in Foxborough untermauern. Aber bevor wir tiefer eintauchen, möchte ich diese Prinzipien zusammenfassen, denn sie bilden die Grundlage dessen, wovon wir glauben, dass es der optimale Ansatz für das Training und einen Lebensstil voller Vitalität ist. Jedes Prinzip steht natürlich auch für sich allein, aber bitte bedenken Sie: Die Prinzipien sind kumulativ, je mehr Sie einbauen, umso größer wird der Effekt sein. Wir betrachten den Körper nicht als Summe von Einzelteilen, sondern als miteinander verbundenes System, das nur als Ganzes funktioniert – entsprechend muss man ihn behandeln. Wenn Sie diese zwölf Prinzipien anwenden und sie leben, dann werden Sie schnell sehen, wie vorteilhaft es sich auf Sie auswirkt.



Liegestütz mit Widerstandsband

## DIE 12 PRINZIPIEN VON TB12

---

- 1. GESCHMEIDIGKEIT IST DAS FEHLENDE GLIED IM LEISTUNGSORIENTIERTEN TRAINING – UND DAS AM WENIGSTEN ANGEWENDETE UND VERSTANDENE.** Alles beginnt mit Pliability – täglich wird vor und nach der körperlichen Aktivität die Muskulatur gestreckt und geschmeidig gemacht. Ohne geschmeidige Muskeln ist nachhaltige

Gesundheit ausgeschlossen. Jeder Sportler muss die richtige Balance zwischen Kraft Kondition und Geschmeidigkeit finden. Die richtige Balance ist nicht fix, sondern verändert sich je nach Ausrichtung und Bedürfnissen.

- 2. GANZHEITLICHES UND INTEGRATIVES TRAINING.** Isoliert voneinander funktioniert nichts – alles, was wir bei TB12 anwenden, ist miteinander verflochten, und wir glauben, dass eine ganzheitliche Herangehensweise bessere Resultate zeigt als einzelne Schritte. Der Körper ist ein System – behandeln Sie ihn gut, Sie haben nur den einen.
- 3. AUSGEGLICHENHEIT UND MÄSSIGUNG AUF ALLEN EBENEN.** Grundsätzlich gilt: Sei ausgeglichen und maßvoll auf allen Ebenen. Zu viel von einer guten Sache ist nicht mehr so gut, und zu viel von einer schlechten Sache ist einfach schlecht.
- 4. KONDITION FÜR AUSDAUER UND VITALITÄT.** Man braucht Kondition, um die Energie, die Ausdauer und die Vitalität mitzubringen für die Aktivitäten, die Sie lieben – auf einer gesunden und schmerzfreien Art. Bei guter Gesundheit dreht sich alles darum, wie man sich fühlt, nicht, wie man aussieht. Aber sich besser fühlen – das ist der Schlüssel.
- 5. KEIN KRAFTTRAINING MIT GEWICHTEN.** Muskeln dienen nicht dem Aussehen, ihre Funktion ist der Schutz unseres Endoskeletts und der Support bei all unseren täglichen Bewegungen. Man sollte so trainieren, dass man die optimale Kraft entwickelt, die der Körper braucht, wobei Belastungen – speziell Überbelastungen – auf die Gelenke limitierend werden. Die Muskulatur sollte täglich trainiert und angemessen belastet werden.
- 6. UNTERSTÜTZEN SIE ANTIENTZÜNDLICHE REAKTIONEN IM KÖRPER.** Alles, was Entzündungen im Körper reduziert, inklusive Hydratation und Ernährung, erhöht die Geschmeidigkeit und beschleunigt den Erholungsprozess. Versuchen Sie, alles Selbstentzündliche zu vermeiden – sei es auf mentaler, körperlicher und geistiger Ebene.
- 7. FÖRDERN SIE SAUERSTOFFREICHEN BLUTFLUSS.** Das Blut, das das Gehirn durchströmt, ist dasselbe, das auch die Zehen mit Sauerstoff versorgt – und natürlich jede Zelle des Körpers. Je mehr Sauerstoff Sie im Blut anreichern, umso besser Sauerstoffreiches Blut hält jung, regeneriert und führt zu bester Gesundheit.
- 8. AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT.** Trinken Sie genug Wasser, vorzugsweise mit Elektrolyten. Es ist essenziell für geschmeidige Muskeln und optimale Gesundheit.
- 9. GESUNDE ERNÄHRUNG.** Kein Trainingsprogramm ist effektiv ohne entsprechende Ernährung. Man kann nicht richtig trainieren oder sich erholen, wenn man seinem Körper die richtigen Nährstoffe entzieht. Dein Körper ist, was du isst.
- 10. NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL.** Gesunde Ernährung kann durch die richtigen Vitamine, Nährstoffe und Mineralien verstärkt werden, basierend auf Ihrer gegenwärtigen Ernährung sowie Ihrem Alter und Aktivitätslevel.
- 11. TRAINING FÜRS GEHIRN.** Bei Neuroplastizität dreht sich alles darum, neuronale

Verbindungen zu erzeugen und zu reparieren – was nur passiert, wenn wir den Grips genauso trainieren wie unsere Muskeln.

**12. GEDANKLICHE PAUSE, RÜCKBESINNUNG, ERHOLUNG.** Der Körper wie auch unser Kopf brauchen mal eine Pause, Zeit zur Besinnung sowie Erholung, sei es durch Schlaf, Meditation (oder andere Techniken zu mehr Ausgeglichenheit, die die richtige mentale Einstellung fördern) und Innovationen im Bereich der Erholung wie High-Tech-Schlafbekleidung.

Hier sowie in den folgenden Kapiteln werde ich diese zwölf Prinzipien im Detail vorstellen. Sie bilden das Fundament für Performance, Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit.

### ***GESCHMEIDIGKEIT IST DAS FEHLENDE GLIED IM LEISTUNGSORIENTIERTEN TRAINING – UND DAS AM WENIGSTEN ANGEWENDETE UND VERSTANDENE***

---

Die meisten Sportler wachsen damit auf, Gewichte zu stemmen und einen Sprint nach dem anderen in der Saisonpause zu machen, um die Athletikvorgaben zu erfüllen. Sie lernen es nicht anders, es ist einfach Teil des Glaubenssystems von Trainern und Ausbildern. Aber ich denke, das traditionelle Kraft- und Konditionsmodell führt zu unzähligen Verletzungen, Rehas – und zu Karrieren, die viel zu früh zu Ende gehen. Man muss berücksichtigen, dass die durchschnittliche Laufbahn eines Profis in der NFL drei Jahre und vier Monate dauert, beim Baseball sind es fünf Jahre und sechs Monate, in der NHL fünfeinhalb Jahre und in der NBA knapp fünf Jahre. Auch jenseits von Profisportlern: Unser Körper fängt in den späten Zwanzigern generell an abzubauen. Aber wenn man Pliability in das Kraft- und Konditionsprogramm einbaut, muss es nicht so laufen. Natürlich lässt sich das Alter nicht aufhalten, aber mit Pliability ist die Wahrscheinlichkeit geringer, jämmerlich zu altern oder andauernd Kompromisse eingehen zu müssen. Ich möchte den Menschen beibringen, dass sie ihre maximale Leistungsfähigkeit so lang wie möglich beibehalten, solange sie sich an die TB12-Kernprinzipien halten, die ich auf der Seite zuvor aufgezählt habe. Denn: Man kann keine dauerhaften Höchstleistungen erbringen, die allein auf Kraft und Kondition basieren. Man kann richtig gut performen, oftmals sogar

herausragend, für eine kurze Zeit, aber es fehlt die Nachhaltigkeit. Fragen Sie sich einmal selbst, was es bedeuten kann, von Verletzungen verschont zu bleiben oder wenigstens ein stärkeres, effektiveres Immunsystem auszubilden, das Verletzungen aktiv bekämpft. Niemand ist doch auf eine zweijährige Karriere aus! Hier kommt Pliability ins Spiel. Indem Sie aktiv Ihre Muskeln in einem verlängerten, weichen Zustand dehnen und anspannen, kommt es zwischen dem Gehirn und dem Körper zu einem Austausch, besser bekannt als (neuronales) Priming. Warum ist das so wichtig? Weil der Körper anfängt, Muskelbewegungen mit langer, weicher, darauf vorbereiteter Muskelrelaxation und -kontraktion zu assoziieren. Einer der entscheidenden Schlüssel zum Erfolg ist es, Pliability sowohl vor als auch nach dem Workout oder körperlicher Aktivität durchzuführen (stellen Sie sich Pliability als neues Warm-up- und Cool-down-Programm vor). Die Essenz der Verbindung zwischen Gehirn und Muskel ist es, korrektes neuronales Priming, muskuläres Gedächtnis sowie Konditionierung zu kreieren, um Ihre Muskeln in die Lage zu versetzen, das Verletzungsrisiko während körperlicher Aktivitäten abzusenken. Vergleichen wir dazu einen Sportler, der täglich schweres Training an Gewichten praktiziert, aber keine Pliability. Seine Muskeln werden immer verspannter und steifer, sie verkürzen sich, denn anders kann der Körper das Gewicht nicht absorbieren. Die Muskeln können die auf sie wirkenden Kräfte aus zwei Gründen nicht verteilen. Zum einen sind sie bereits gebeugt, das heißt, sie können den Stress nicht mehr kompensieren, zum anderen arbeiten sie eher isoliert und weniger als Teil eines allumfassenden Körpersystems. Was passiert, wenn ein Sportler mit solch verspannter, verkürzter und steifer Muskulatur auf dem Feld einen Spieler tackeln will oder beim Laufen einen Haken schlägt? Werden Muskulatur, Knochen, Sehnen oder Fasern überbeansprucht, dann verletzt er sich. Später wird er tränenreich der »schwachen Muskulatur« die Schuld geben. Er wird denken, nicht ausreichend trainiert zu haben. Er wird weiter Gewichte stemmen und gibt so seinem Gehirn – und damit seinem Körper – zu verstehen, dass Muskeln verspannt, verkürzt und steif bleiben sollen. Dummerweise sind diese drei Eigenschaften die absoluten Feinde von Geschmeidigkeit und erhöhen das Verletzungsrisiko nur um so mehr.

Wie bereits gesagt, ist das Ziel von Pliability, die Gehirn-Körper-Connection rundum zu erneuern. Das Gehirn soll fortwährend den Muskeln vermitteln, lang, weich und auf alles vorbereitet zu sein, unabhängig davon, wann Sie Ihrem Körper Leistung abverlangen. Wenn ein Sportler seine

Muskeln dehnen und anspannen muss, sind sie in der Lage, angemessen auf die von ihm gestellten Anforderungen zu reagieren. Als Quarterback in der NFL kann ich unmöglich voraussagen, wann ich einen Treffer oder ein Tackling abbekomme. Aber ich habe meine Muskulatur darauf konditioniert, im Pocket allzeit geschmeidig zu bleiben. In dem Moment, wenn mich der Helm eines Gegenspielers touchiert, sind meine Muskeln geschmeidig genug und federn den Aufprall augenblicklich ab. Mein Gehirn denkt ununterbrochen: Lang bleiben, weich bleiben, die Kraft verteilen, bevor mein Körper den Aufprall absorbiert und gleichmäßig verteilt und ich zu Boden gehe. Auf diese Weise wird vermieden, dass ein Körperteil überbeansprucht wird, denn viele Muskeln arbeiten daran mit, die auf den Körper wirkenden Kräfte zu verarbeiten. Das ist der Schlüssel.

## **GANZHEITLICHES UND INTEGRATIVES TRAINING**

---

Bei TB12 glauben wir daran, dass alles, was wir in Bezug auf unseren Körper machen, miteinander in Verbindung steht und sich gegenseitig bedingt. Genauso wie Krafttraining ohne Kondition sinnlos ist, muss man die richtige Balance zwischen Kraft, Kondition und Pliability finden, abhängig von der Sportart oder der Aktivität und der Intensität. Kraft und Kondition bieten große Vorteile – von beidem braucht es eine gewisse Grundlage. Aber wichtiger ist, wie man es sich antrainiert und ob man es mit Pliability kombiniert.

Ganzheitlich bedeutet nur, dass Sie Gesundheit und Performance miteinander in Einklang bringen. Sie müssen sich jedes Detail des Übungs- und Trainingsprogramms überlegen und die Dinge reduzieren oder ausschließen, die sich negativ auf Ihre Geschmeidigkeit auswirken. Zeit ist knapp, für alle von uns, deshalb ist es so wichtig, einen ganzheitlichen, integrativen Ansatz für Training und Workout zu finden. Von Kraft, Kondition und Pliability verwende ich ungefähr die Hälfte der Zeit auf Letzteres. Viele Sportler beschäftigen sich damit überhaupt nicht, einige vielleicht ein paar Minuten. Ich glaube, dass man mindestens 20 Prozent des Trainings auf Pliability verwenden sollte. Wenn man älter wird und abhängig von der betriebenen Sportart (mit oder ohne Kontakt), ist der prozentuale Anteil noch höher anzusetzen.

## **AUSGEGLICHENHEIT UND MÄSSIGUNG AUF ALLEN EBENEN**

---

Ein Schlüsselbegriff der TB12-Methode lautet Ausgeglichenheit. Eine ganze Saison lang arbeiten Football-Spieler hart daran, sich bei Krafttraining, Sprint, Sprungkraft und Beweglichkeit zu verbessern. Man zollt ihnen Anerkennung für all die Anstrengungen, aber ihr Körper kann aus dem Gleichgewicht geraten. Zu hart an einer Sache arbeiten, auch wenn du mehr gibst als jeder andere, führt nicht zwangsläufig zu einer besseren Leistung. Wahrscheinlich bedeutet es nur, dass man sich in ein, zwei Bereichen verbessern kann. Jeder von uns muss für sich die Bedeutung des Begriffs Ausgeglichenheit herausfinden, basierend auf den uns angeborenen Stärken und Schwächen sowie externen Faktoren. Bei TB12 verstehen wir unter Ausgeglichenheit sowohl die richtige Verteilung von Kraft, Ausdauer und Pliability als auch den gewählten Lebensstil – was wir essen, wie viele Pausen und Erholung wir bekommen und wie unser Tagesablauf aussieht. Je ausgeglichener wir sind, desto besser.



Rumpfstabilisation mit Widerstandsbändern

Ein Schlüsselbegriff der TB12-Methode lautet Ausgeglichenheit. Jeder von uns muss für sich die Bedeutung dieses Konzepts herausfinden, basierend auf den uns angeborenen Stärken und Schwächen sowie externen Faktoren. Bei TB12 verstehen wir unter Ausgeglichenheit sowohl die richtige Verteilung von Kraft, Konditionierung und Pliability als auch den gewählten Lebensstil – was wir essen, wie viele Pausen und Erholung wir bekommen und wie unser Tagesablauf aussieht. Je ausgeglichener wir sind, desto besser.

## **KONDITION FÜR AUSDAUER UND VITALITÄT**

---

Warum machen wir überhaupt ein Workout, was bedeutet es eigentlich, bei »guter Gesundheit« zu sein? Wenn Sie so wie die meisten Leute sind, dann messen Sie Ihren Gesundheitszustand anhand irgendeiner Skala oder am Blutdruck, dem Cholesterin, dem Body-Mass-Index oder anhand Ihres Spiegelbilds. Vermutlich schätzen Sie andere Menschen aufgrund ähnlicher Kriterien ein. Ich definiere gesund zu sein als Vitalität, die gefühlt wird. Das bedeutet nichts anderes, als dass ich die Energie für all die Dinge habe, die ich machen möchte und liebe: professionell Football spielen. Workouts. Ski fahren. Surfen. Fußball spielen im Garten mit meinen Kindern. Austausch mit meinen Teamkollegen. Fokussieren auf den Matchplan im Besprechungsraum der Mannschaft. Es bedeutet auch, alle diese Aktivitäten schmerzfrei erleben zu dürfen, mit Energie, Enthusiasmus, Leidenschaft und Ausdauer. Als Fazit bleibt, dass Kondition und Ausdauer, die sich die Klienten innerhalb der TB12-Methode erarbeiten, mehr Energie und Vitalität verleihen, sodass sie alles machen können, was sie sich vornehmen. Training, Workouts, Begeisterung für körperliche Aktivitäten sind Teil eines erfüllten Lebens.

## **KEIN KRAFTTRAINING MIT GEWICHTEN**

---

Krafttraining erlaubt Ihnen, Ihren Job zu machen – wie immer der auch aussehen mag. Aber die Betonung liegt meist auf mehr Gewicht, mehr Wiederholungen und immer längeren Workouts, sodass die natürliche Geschmeidigkeit zuungunsten einer verkürzten, verspannten und steifen Muskulatur verloren geht, die ihre Aufgaben nicht mehr vollständig erfüllen kann. Quarterbacks, Pitcher und Golfer werden auch als »Rotationssportler« bezeichnet, weil sie den Rumpf oder ihre Arme rotieren müssen. Wenn diese Sportler nur »lineare« Workouts machen, wie Laufen oder Training mit Gewichten, dann gerät der Körper in Schieflage. Rotationssportler brauchen lange, weiche und für den Einsatz präparierte Muskulatur, sodass diese Muskeln effizient rotieren können, wenn es die Situation erfordert. Bei der TB12-Methode trainieren die Kunden rund 90 Prozent der Zeit mit Widerstandsbändern. Die meisten sind überrascht, wenn sie herausfinden, dass die Fitnessbänder hinsichtlich Elastizität, Widerstand, Vielseitigkeit und Effizienz funktionell viel besser auf den Körper einwirken als Gewichte. Bänder erlauben auch eine breitere und flüssigere Bewegungspalette und bauen Kraft und Power auf, ohne die Muskulatur zu verkürzen oder Entzündungen hervorzurufen. Indem man zielgerichtet und gleichzeitig die agierenden Muskelgruppen und ihre Gegenspieler anspricht, ohne die Gelenke zu beladen, spiegeln Bänder auch normale, alltägliche Bewegungen wider. Viele Menschen trainieren mit Widerstandsbändern, machen Aqua-Aerobic oder praktizieren Tai-Chi, aber die wenigsten von ihnen sind junge Leute. Sie sind in dem Glauben aufgewachsen, dass dicke Muskeln sinnbildlich für eine gute Gesundheit stehen. Aber trotz allem, was die Kultur uns glauben machen will, das Ziel von Krafttraining ist nicht, ein Muskelprotz zu werden. Es dient dazu, die Muskulatur auf ihre Aufgabe vorzubereiten, sodass sie angemessen arbeiten kann – ohne ein übermäßiges Verletzungsrisiko einzugehen.

## **UNTERSTÜTZEN SIE ANTIENTZÜNDLICHE REAKTIONEN IM KÖRPER**

---

Chronische Entzündungen sind der Feind von Geschmeidigkeit. Chronisch entzündete Muskeln können nicht optimal arbeiten und leisten mehr Widerstand, wenn sie gedehnt und weicher gemacht werden. Aus diesem Grund arbeiten Pliability und Ernährung Hand in Hand daran, die

Entzündungswerte in unserem Körper zu verringern. Weshalb sollte der Körper chronisch entzündet sein? Ganz einfach: Dehydrierung, schlechte Ernährung, kaum Erholung und verspannte, verkürzte und steife Muskulatur. Der Grad der Entzündung steigt unvermeidlich, je älter wir werden. Aber um wirklich geschmeidig zu werden und eine schnelle Erholung zu unterstützen, sollten Sie Ihren Lebensstil dahingehend anpassen und aktiv gegensteuern. Dazu gehören ausreichende Flüssigkeitsversorgung, ein Ernährungsprogramm, das auf richtigen Lebensmitteln basiert (idealerweise biologischen), und Methoden zur Stressreduzierung, Neubesinnung und schnelleren Erholung.

## **FÖRDERN SIE SAUERSTOFFREICHEN BLUTFLUSS**

---

Ohne Sauerstoff geht auf unserem Planeten nichts. Warum nun sind unser Körper und unsere Muskulatur so stark mit Sauerstoff angereichert, wenn wir jung sind? Weil juvenile Muskeln sich zu 100 Prozent ausdehnen und kontrahieren – wir nennen es 100-prozentige Muskelpumpfunktion – und noch nicht so viele Traumata wie Stürze, Kollisionen, Verletzungen oder Überbelastungen einstecken mussten.

Aber wir werden älter, und auch die muskulären Traumata nehmen zu. All die täglichen Routinetätigkeiten machen unsere Muskulatur kürzer, sie wird steif und verspannt. Sie dehnt und kontrahiert nicht mehr vollständig, was ihr den Sauerstoff entzieht – ein Grund dafür, warum wir uns nicht mehr so schnell erholen, wenn wir altern. Sportler sagen oft: »Ich bin nicht mehr der Jüngste.« Und warum? Weil es ihnen an Geschmeidigkeit fehlt. Geschmeidigkeit hilft uns dabei, einen Zustand zu erreichen, die der 100-prozentige Muskelpumpfunktion am nächsten kommt. Dies wieder erlaubt vollständige Sauerstoffanreicherung in jedem Muskel unseres Körpers und hilft dabei, einen Zustand optimaler Gesundheit und Vitalität zu erreichen. Im Gegensatz dazu sind verspannte, verkürzte, steife und dehydrierte Muskeln im Lauf der Zeit nicht mehr so geschmeidig. Deshalb behaupten Sportler, dass sie nicht mehr die Jüngsten sind. Wenn wir geboren werden, ist der Grad der Geschmeidigkeit optimal, nur an Kraft und Kondition müssen wir arbeiten. Was war zuerst? Geschmeidigkeit. Wir müssen also zuallererst wieder geschmeidig werden.



Wenn der Helm eines Gegenspielers meinen Körper touchiert, dann sind meine Muskeln so geschmeidig, dass sie noch im selben Augenblick alle Kräfte absorbieren.

### **AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT**

---

Viele von uns trinken nicht einmal annähernd genug. Adäquate Hydration aber ist tatsächlich die einfachste und wichtigste Möglichkeit, die wir alle jetzt sofort umsetzen können und so unsere Geschmeidigkeit erhöhen. Wenn wir genug Wasser trinken, helfen wir unserem Körper bei den Stoffwechselprozessen und der Verdauung, ausreichend Gelenkflüssigkeit wird produziert und ausreichend Sauerstoff und Nahrung zu den Muskeln transportiert. Noch mehr als richtige Ernährung ist die richtige Flüssigkeitszufuhr essenzieller Bestandteil, um gesunde, geschmeidige Muskeln zu bekommen. Am TB12 Sports Therapy Center empfehlen wir

jedem, auch Nichtsportlern, wenigstens folgende Faustformel zu beherzigen: Teilen Sie Ihr Körpergewicht durch 30, das Ergebnis trinken Sie in Litern Wasser. Ein Sportler wie ich, der 100 kg auf die Waage bringt, sollte mindestens drei Liter pro Tag trinken. Wenn mein Tag sehr sportlich war, dann trinke ich zwischen sechs und neun Liter Wasser (manchmal glaube ich, dass ich von allen Menschen auf dieser Welt am meisten trinke).

## **GESUNDE ERNÄHRUNG**

---

Schlechtes Essen macht vieles wieder zunichte, was wir uns durch Training erarbeitet haben; man riskiert, eigentlich gesunde Muskulatur zu schwächen. Je besser das Essen, desto besser wird dem Körper Energie zugeführt. Mit der richtigen Ernährungsumstellung schaffen Sie eine gesunde innere Umgebung, sodass Ihr Körper richtiggehend aufblühen kann.

Aus meiner Sicht bedeutet gutes Essen vor allem auf Pflanzen basierende Vollwerternährung, reich an Ballaststoffen und essenziellen Fettsäuren. Keine verarbeiteten Lebensmittel oder Fast Food, Zucker oder Fette; Alkohol und Koffein nur in Maßen. In der gleichen Weise, wie Pliability das traditionelle Kraft- und Konditionsmodell ergänzt und vervollständigt, erlaubt vollwertige Kost unseren Körperzellen, all die benötigten Nährstoffe aufzunehmen. Finden Sie selbst heraus, was für Sie am besten ist.

## **NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL**

---

Es wäre wunderbar, wenn jeder von den Vorteilen einer hauptsächlich auf pflanzlichen Lebensmitteln basierenden Ernährung profitieren könnte, aber leider steht oftmals unser hektischer Alltag im Weg. Hier kommen Nahrungsergänzungsmittel ins Spiel, die wir bei TB12 im Wortsinn begreifen, nämlich als Ergänzung zu unserer täglichen Ernährung. Die richtigen Lebensmittelzusätze können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen, aber mit ihnen lässt sich die tägliche Dosis an Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen gewährleisten, die dem Körper (vielleicht) fehlen. Während intensiver Workouts und vielen Lauf- und Wurfeinheiten bringe ich meinen Körper an seine Grenzen. Seit 2000 greife ich auf Nahrungsergänzungsmittel zurück, damit ich die nötige Leistung erbringen

kann und mich schneller erhole. Zusammen mit Elektrolyten und Spurenelementen ergänzen jeden Tag Multivitamine, Vitamin D, Vitamin-B-Komplex, Antioxidantien, essenzielle Fettsäuren aus Fischöl, Eiweißpulver, Probiotika und ein Nebennierenglandular meinen Speiseplan. Mehr zu Nahrungsergänzungsmitteln in einem späteren Kapitel.

## **TRAINING FÜRS GEHIRN**

---

In der Vergangenheit waren Gedächtnisübungen hauptsächlich etwas für Menschen mit Gehirnverletzungen oder jene, die Krankheiten wie Demenz (im Frühstadium) ins Auge sehen mussten. Aber die Forschungsergebnisse von Alex und mir erinnern uns daran, dass das Gehirn auch ein Muskel ist, den wir genauso trainieren müssen wie unseren Körper. Ich versuche daher, mein Gehirn möglichst »gesund« zu halten, und praktiziere regelmäßig mentales Training.

Das Gehirnjogging bei TB12 basiert auf den Fakten, die wir über Neuroplastizität kennen, oder der Fähigkeit unseres Gehirns, sich zu verändern und zu lernen – lebenslang. Bei den Übungen erhöhe ich den Wert an sensorischen Informationen, die mein Gehirn aufnehmen kann, und verbessere meine Fähigkeit, diese Informationen zu verarbeiten und zu speichern. Sie verbessern meine Auffassungsgabe, ich fokussiere und erkenne Muster schneller.

## **GEDANKLICHE PAUSE, RÜCKBESINNUNG, ERHOLUNG**

---

Kein Training im Leistungssport kann sich auf unseren Körper auswirken, wenn wir mental nicht bei der Sache sind. Wir können unser Gehirn darauf trainieren, eine größere Neuroplastizität sowie neue neuronale Verbindungen zu generieren. Ein anderer Weg, unser Gehirn so funktionstüchtig wie möglich zu bewahren, ist die richtige Dosis an Pausen- und Erholungszeiten. Es reicht nicht aus, sich gesund zu ernähren und ausreichend zu trinken, wenn du auf negativ eingestellt oder wütend bist oder dein Selbstbewusstsein am Boden ist. Bei TB12 ermutigen wir die Klienten dazu, sich auf das richtige mentale Gerüst zu konzentrieren und sich auch die Zeit zu nehmen, zu reflektieren und sich zu besinnen. Es gibt unzählige Bücher zum Thema

Mentaltraining, und ich habe viele davon gelesen. Ich bin eine optimistische Persönlichkeit, ich lege den Fokus auf die Dinge, die mir Vergnügen bereiten. Aber wichtiger als klassische Meditation ist die Entwicklung eines mentalen Fundaments, das dir erlaubt, all die Ziele zu erreichen, die du dir selbst gesteckt hast. Zu den einfachsten Dingen, die jeder machen kann, zählt ein regelmäßiger Schlafrhythmus. Ich schlafe grundsätzlich von 9 Uhr abends bis 6 Uhr morgens, was neun Stunden ununterbrochene Therapie und Regeneration bedeutet. Außerdem stelle ich mittels biokeramischer Funktionsunterwäsche und -schlafanzüge sicher, dass sich mein Körper auch nachts im Erholungsmodus befindet. Mehr Energie steht bereit, sie unterstützt die Erholung und verbessert die Leistung. Wenn meine Gegner nicht diese Funktionsbekleidung tragen, dann bin ich ihnen sogar im Schlaf einen Schritt voraus.

# **TB KAPITEL 4**

---

## **PLIABILITY: IN MEDIAS RES**

---



Self-Pliability an der linken Wade, immer in Richtung Herz streichend

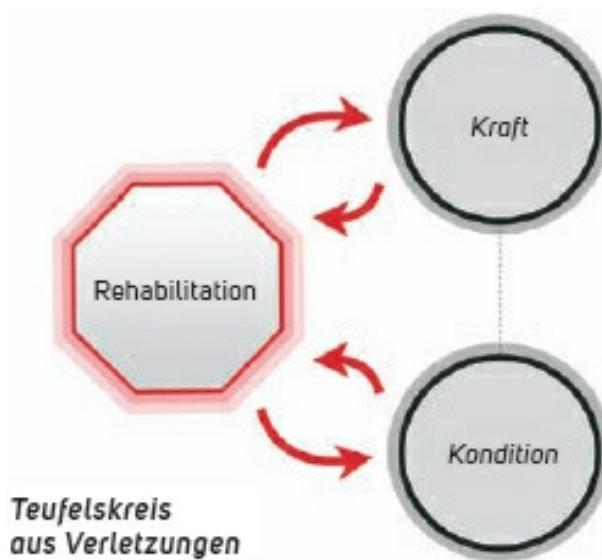
## **DAS FEHLENDE GLIED**

---

Zum Kern der TB12-Methode gehört die Auffassung, dass Verletzungsprophylaxe und Wohlbefinden mittels entsprechender Vorbereitung sowohl machbar als auch notwendig sind (für Sportler wie für aktive Menschen). Wenn Verletzungen auftreten, so glauben wir, dass

sich schnellere, bessere und nachhaltigere Wege als die traditionelle Reha anbieten. Der Schlüssel liegt darin, das herkömmliche Kraft- und Ausdauertraining mit Pliability zu kombinieren. Geschmeidige Muskeln sind länger, weicher und widerstandsfähiger: Sie »impfen« den Körper sozusagen gegen Verletzungen und beschleunigen im Fall der Fälle die Rekonvaleszenz im Anschluss an eine Verletzung.

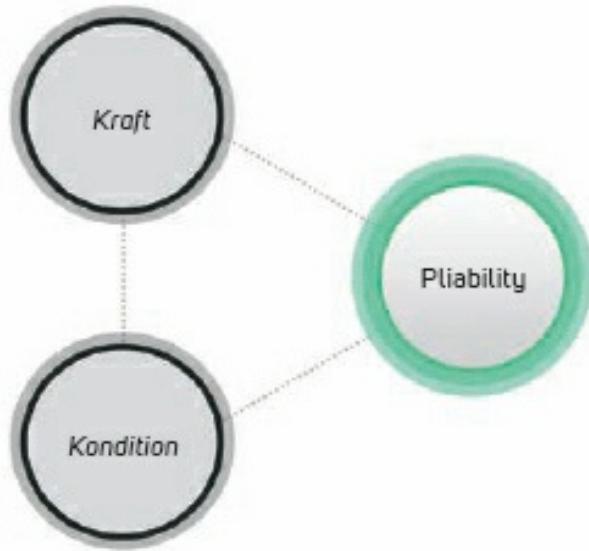
## ***MIT KONVENTIONELLEM TRAINING IST REHABILITATION NOTWENDIGES ÜBEL***



Konventionelles Training legt den Fokus auf herkömmliches Kraft- und Konditionstraining. Auch wenn es dabei hilft, die Ziele zu erreichen, ist der Trainingsansatz kurzfristig orientiert und bringt unausweichlich Rehabilitation als notwendiges Übel mit sich.

Traditionelle Reha führt wiederum zu Kraft- und Konditionstraining, oftmals ohne das tiefer liegende Problem anzugehen. Dies kann einen Teufelskreis aus Kraft- und Konditionstraining sowie Reha nach sich ziehen, bei dem Symptome, aber nicht Ursachen behandelt werden. Sie mögen sich besser fühlen, aber Sie sind und bleiben es nicht.

## ***VERBESSERTE MUSKELGESCHMEIDIGKEIT DURCHBRICHT DEN TEUFELSKREIS***



Angemessene Vorbereitung und Ganzkörper-Wellness können das Verletzungsrisiko signifikant absenken – und dauerhafte Höchstleistungen garantieren. Unsere Methode vereint Kraft und Kondition mit dem entscheidenden fehlenden Glied jeder Sportlervorbereitung: Pliability.

Geschmeidige Muskeln sind lang und weich und dazu in der Lage, volle Muskelpumpfunktion zu leisten. Sie verbessern die Kraft und unterstützen den Blut- und Lymphfluss. Damit erleichtern sie den Heilungsprozess. Wir verbessern die Geschmeidigkeit durch tiefenmuskuläre Arbeit sowie Hydratation und Ernährung. Zusammen mit dem richtigen Kraft- und Konditionstraining trägt unser Programm dazu bei, den Teufelskreis zu durchbrechen, und sorgt für dauerhafte Höchstleistungen.

*Fraglos will jeder Sportler die Ziele erreichen, die er sich gesteckt hat, und die meisten ordnen sich einer bestehenden Methodik unter und fragen sich oft nicht, ob die Regeln oder die Richtung überhaupt stimmen, die sie eingeschlagen haben – bis es zu spät ist. Dummerweise basieren schlechte Methoden meist auf früheren, ebenfalls mangelhaften Methoden, und Sportler sind ein Rädchen in diesem Methodikgetriebe. Glauben Sie mir – ich habe es selbst erlebt. Aber für unsere Gesundheit sind wir verantwortlich.*

Das gilt speziell für jüngere Sportler. Sie wissen es nicht besser – woher auch? – und vertrauen auf der Methodik und dem Modell von Kraft und Ausdauer. Das mag generell nicht verkehrt sein, aber das Problem ist, dass sie kaum einen Gedanken daran verschwenden, warum gerade diese Methoden existieren oder was genau mit ihnen geschieht. Wenn der Krafttrainer anordnet: »Mach 50 Reps«, dann machst du 50 Stück. »Sechs Runden um den Platz«, und du läufst los. Durch welche Ziegelwand soll ich jetzt rennen, Trainer? Du machst, was man dir sagt, und das positive Feedback und die Bestätigung sorgen dafür, dass du dem Rudel hinterherläufst. Denn wenn du die Methodik infrage stellst oder wissen möchtest, warum du diese Übung an der Presse machen oder das Gewicht stemmen sollst, riskierst du, übergegangen oder gar aus dem Team geworfen zu werden. Warum soll ich 200 Kilo bankdrücken, magst du dich fragen, oder: Warum dreimal die Woche Krafttraining mit Gewichten? Aber du behältst deine Zweifel für dich, sodass sich eine bereits etablierte Methodik und Trainingsroutine immer weiter verfestigen.

Immer mehr Sportler wachsen damit auf, Workout mit am meisten und am längsten gleichzusetzen. Das beste Workout funktioniert nur mit dem höchsten Gewicht, warum sollst du 50 Kilo stemmen, wenn du auch 150 schaffst? Warum einen Halbmarathon laufen, wenn du auch einen Marathon hinbekommst? Selbst Leute, die keinen bestimmten Sport betreiben und sich nur im Studio fit halten wollen, gehen beispielsweise 45 Minuten auf den Stair Climber oder Fahrradergometer, gefolgt von einer halben Stunde Maximalkraft- oder Zirkeltraining.

Diese Idee – Konzentration auf immer mehr und immer länger, und du steigerst dich in allen Bereichen, die du verbessern willst – ist bis zu einem gewissen Punkt sinnvoll. Im Football beispielsweise existiert der weitverbreitete Glaube, hartes Training in der Saisonpause bedeute Sprinttraining und Gewichte stemmen. Und ja, wenn man diesem (Aber-)Glauben folgt, dann kann man seine Athletik verbessern, was immer das

auch bedeutet. Aber der Denkfehler ist: Wenn du glaubst, dass du nur hart arbeiten musst und besser laufen und springen kannst, um auch besser in deinem Job zu sein, dann ist das meiner Meinung nach nicht die ganze Wahrheit.

Es gibt einen Unterschied zwischen einem starken oder schnellen Sportler und einem kompletten Athleten. Beim Football verlangen die Trainer von den Spielern Krafttraining mit Gewichten sowie Sprint- und Sprungtraining. Das macht ihrer Auffassung nach einen guten Athleten aus. Nun, das sind drei spezifisch lineare Fähigkeiten, aber sind sie wirklich maßgeblich für eine herausragende Athletik? Ich glaube eher, man sollte Athletik nur auf eine Art und Weise definieren: Sie hat etwas mit Schnelligkeit und Kraft zu tun, aber ergibt sich nicht nur aus diesen Komponenten. Athletik fordert außerdem Koordination und mentale Härte. Bitten Sie einmal Freunde oder Bekannte, die größten Sportler der Welt aufzuzählen, und die meisten werden solche nennen, die alle Eigenschaften in sich vereinen (und nicht den stärksten Mann der Welt).

Kurz gesagt: Unsere Vorstellung davon, wie man trainieren muss, um ein sehr guter Sportler zu werden, ist aus dem Ruder gelaufen. Ein Trainer mag mit einem Spieler an einer Sache hart arbeiten, und der Spieler wird sich vielleicht noch härter fordern, aber letztendlich wird der Spieler nur in ein, zwei Bereichen besser. Und viel zu oft geht so eine Verbesserung zulasten von Geschmeidigkeit.

Das Höher-schneller-weiter-Modell existiert seit meiner Highschool-Zeit und noch länger. Nochmals: Das Modell mag logisch erscheinen, es hält kurzfristig auch Erfolge bereit, aber scheitert, wenn es darum geht, langfristig Leistung auf höchstem Niveau zu bringen. Warum? Weil die meisten Sportarten gar nicht solch extremen Einsatz, Anstrengung oder solcher Fähigkeiten brauchen. Mein Job ist es, einen Football zu werfen, da muss ich nicht 150 Kilogramm bankdrücken. Mir geht es noch nicht einmal darum, dass es sich nicht auszahlt – aber es würde sogar noch meine Performance schmälern. Ähnliches gilt für mich bei der Langdistanz im Laufen: Warum sollte ich trainieren, trainieren, trainieren, bis ich einen Marathon laufen kann? Dafür braucht man ganz andere körperliche Voraussetzungen, als ich für meinen Job mitbringe, und es würde nur unnötig meine Füße, Gelenke oder Knie belasten. Deshalb gehört es zu einer unserer zwölf TB12-Prinzipien, ein ausbalanciertes, optimiertes Trainingsprogramm zu entwerfen, das für Sie und Ihre Sportart oder Aktivität maßgeschneidert ist. Wenn man

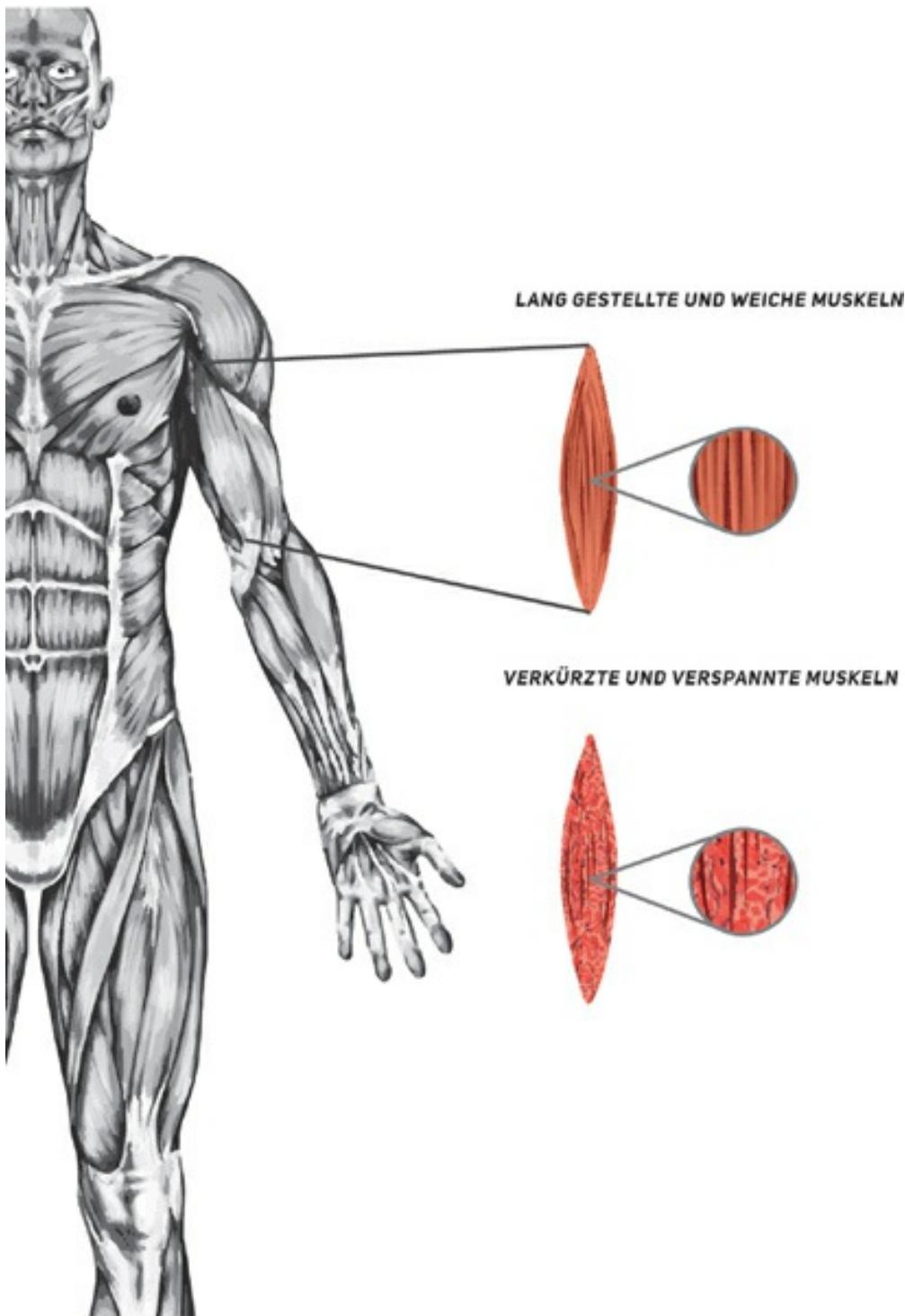
an einem Büfett steht, dann bedeutet das nicht, dass man all die Speisen essen soll, die sich einem darbieten; es reicht, satt zu werden, nicht mehr. Training im Sport ist genauso. Wenn Sie Sportler sind, sollten Sie sich nicht auf das Meiste oder Längste konzentrieren, sondern Ihre Muskeln so trainieren, dass sie ihre sportartspezifischen Aufgaben erfüllen. Wenn Sie täglich Squats mit 200 Kilogramm auf Ihrem Rücken machen, dann werden Sie nur in einer Sache besser: Kniebeugen mit 200 Kilo auf dem Rücken. Jenseits vom professionellen Gewichtheben – wann muss man so etwas jemals machen? Persönlich mag es ja ziemlich befriedigend sein, aber ich glaube, ohne die entsprechende Geschmeidigkeit geht es langfristig auf Kosten der Gesundheit. Noch einmal zur Wiederholung: Die meiste Zeit des Trainings sollte darauf verwendet werden, dass die Muskeln angemessen arbeiten können, oder anders: Ihr Krafttraining sollte sich nach der Sportart oder Aktivität (aus)richten. Wir konzentrieren uns zu sehr auf die Maximalkraft und nicht genug auf die Optimalkraft.

**Eine Muskelzerrung oder ein Faserriss kommt nicht von zu schwacher Muskulatur, sondern von einer Überbelastung:  
Der Muskel muss zu hart arbeiten, daher müssen Sie diesen Muskel dehnen und weich machen, sodass er geschmeidig wird.**

Viele Sportler wissen nichts darüber. Wie ich bereits sagte: Sie betreiben einen Sport unter Aufsicht eines Trainers, sie machen, was man ihnen sagt. Um das traditionelle Kraft- und Konditionsmodell vielleicht etwas in Schutz zu nehmen: In der Geschichte des Sports haben bisher nicht viele zu viele Gedanken darauf verschwendet, was es bedeutet, eine lange Zeit zu spielen.

Der Fokus lag darauf, zu spielen, es ins Team oder in die NFL zu schaffen. Wenn sich die Sportler nach einigen Jahren verletzten, zeigten sie nicht mit dem Finger auf das bisherige Training, sondern sahen in der Sportart selbst den Übeltäter. Aber Profisportler zu sein bedeutet auch, Verantwortung für seinen Körper zu übernehmen, seine Gesundheit und seine Karriere. Für Sie als Leser: Wenn nicht Sie, wer dann? Fragen Sie sich, warum Sie das machen, was Sie gerade tun. Wenn erhöhte Pulsfrequenz und Gewichte stemmen so gut funktionierten, warum spricht die Statistik eine

andere Sprache?



Gedehnte und weiche Muskeln sind nicht gleich entspannte Muskeln. Wenn die Muskulatur gedehnt und weich ist,

**bedeutet es lediglich, dass sie nicht verkürzt, verspannt und steif ist. Sie ist nicht angespannt, sondern perfekt bereit für den Einsatz.**

Jedes Jahr verletzen sich in den USA zwei Millionen Sportler auf der Highschool, wovon 500000 eine ärztliche Untersuchung benötigen. College-Spieler sind ziemlich anfällig für Verletzungen, genauso wie Sportler im Amateurbereich. 70 Prozent aller Sportler vom College haben mindestens schon einmal trotz einer Verletzung gespielt, und mehr als eine Millionen Amateure ziehen sich einmal pro Jahr eine Verletzung zu, die in direkter Verbindung mit der ausgeübten Sportart steht. Eine gute Karriere im Football dauert zehn Jahre, aber der Durchschnitt in der NFL liegt derzeit bei drei Jahren und vier Monaten, wobei die meisten Sportler wegen einer Verletzung aufgeben müssen. Immer mehr junge Spieler ziehen sich aus der NFL zurück. Waren es 2005 noch fünf Spieler im Alter von 30 Jahren oder jünger, lag die Zahl 2014 schon bei 19. Der ausschlaggebende Grund ist laut Spielern die Angst vor den Langzeitfolgen, wenn sie trotz Verletzung spielen (müssen). Aber kehren wir noch einmal zur Highschool zurück, wo die meisten erstmals mit dem Krafttraining in Berührung kommen. Um besser zu werden, sind sie gezwungen, Gewichte zu stemmen und im Verlauf der Zeit immer schwerere Scheiben draufzupacken. Ohne Pliability werden ihre Muskeln verkürzt, verspannt und steif, die Muskelpumpfunktion geht verloren, und der Körper gerät aus dem Gleichgewicht. Ungleichgewicht führt wiederum zu muskulärer Kompensation, muskuläre Kompensation zu muskulärer Überbelastung und muskuläre Überbelastung schließlich zur Verletzung. Kraft, Kondition und Geschmeidigkeit sollten in einem ausgewogenen Verhältnis stehen – aber allzu oft ist das nicht der Fall. Wenn man für sich festlegt, wie viel Kraft man braucht, dann muss auch der Grad an Geschmeidigkeit bestimmt werden.

Doch dieser Teufelskreis (bzw. dieses Trainingssystem) begleitet die Sportler bis ins College, wo sich viele Athleten dauernd mit Verletzungen herumplagen, ohne den Grund dafür zu kennen. Im Profisport geht es weiter. Wenn ein Spieler es bereits beispielsweise schafft, 15-mal 120 Kilogramm auf der Bank zu drücken – aus irgendeinem Grund scheinen Bankdrücken und Squats die am meisten anerkannten Kriterien für Kraft zu sein –, dann glaubt er wahrscheinlich, noch mehr stemmen zu müssen. Jeden Tag

begegnen mir Spieler, die 150, 200 Kilogramm auf der Bank drücken, und wenn ihnen ein Muskel reißt, dann erklären sie es sich selbst damit, dass sie vorab nicht genügend Stretching gemacht hätten. Sie verstehen nicht, dass in neun von zehn Fällen der Muskelriss nichts mit Stretching zu tun hat – die Muskelfaser reißt, weil sie nicht die Energie absorbieren und verteilen kann, die auf sie einwirkt. Wie kann man das verhindern? Indem man Pliability in den Vordergrund rückt und den Körper ausbalanciert, sodass er diese extremen Kräfte abfedern kann.

Es sind nicht nur die gesunden Spieler, die den Druck spüren, immer mehr Gewicht mit immer höheren Wiederholungen stemmen zu müssen. Selbst Rekonvaleszenten tendieren zu einem korrigierten Trainingsprogramm, das höhere Gewichte beinhaltet. Wie ich bereits sagte, ist der Glaube weitverbreitet, dass Verletzungen eine direkte Folge von zu schwacher Muskulatur sind – dass ein verletzter Muskel wieder stark werden muss. Aber Muskelkater oder Schmerz ist meist die Folge einer Überbelastung. Das Letzte, was Sportler demnach machen sollten, ist, einen verletzten Muskel mit noch mehr Krafttraining als bisher schon zu bestrafen. Zusätzlich glauben viele Athleten immer noch, genug Kraft und Kondition zu haben und den Körperfettanteil niedrig zu halten reiche aus, um sich selbst fit zu halten. Sie wollen einfach nicht begreifen, dass all die Arbeit, Energie und Schweiß, die sie in ihr Workout investieren, schädlich sein können. Sie haben Jahre damit zugebracht, alles auf eine bestimmte Art zu machen. Und bis sie mit Pliability angefangen haben, können sie sich schlicht nicht vorstellen, dass der Körper nicht immerzu schmerzen muss und dass eine Karriere auch schmerzfrei verlaufen kann.



Es sind die alltäglichen Bewegungen wie Stehen, Sitzen, Gehen, die die Muskeln verkürzen und versteifen können. Pliability in jedweder Form hilft dabei, sie lang und geschmeidig zu

halten. Auf diesem Bild praktiziere ich gerade Self-Pliability an meinem Trizeps, wobei ich kraftvoll in Richtung Herzen streiche.



Hier trainiere ich alle Bereiche der Muskulatur in meinem Unterarm. Körper und Geist lernen nur durch positive und absichtliche gesetzte Traumata. Bei Self-Pliability bearbeite ich den

gesamten Unterarm, während ich ihn abwechselnd an- und wieder entspanne.

In diesem Buch spreche ich oft davon, dass Sie Ihre Muskeln bei einer Pliability-Session abwechselnd an- und wieder entspannen sollen. Doch wie schnell? Die Antwort hängt von der Sportart sowie den Bewegungen des täglichen Lebens ab. Die Bewegungen sollten idealerweise mit der gleichen Geschwindigkeit wie bei der praktizierten Sportart erfolgen. Wenn Sie Yoga betreiben, dann sollte die Muskelkontraktion ebenso schnell erfolgen – oder schneller. Ein Rennradfahrer, der Pliability an seiner Wade anwendet, sollte die Muskelbewegungen auf dem Rad versuchen nachzumachen – oder etwas zügiger. Ich trainiere schnell, denn in meinem Sport heißt es schnell denken und handeln, weshalb ich versuche, alle zwei Sekunden den Muskel anzuspannen.

Was sich die meisten Athleten nicht trauen zu fragen: Wie kann ich trainieren, damit ich mich nicht verletze? Warum ist Kraft wichtig, aber nur bis zu einem bestimmten Punkt? Was muss ich unternehmen, welche Entscheidungen treffen, um mich vor Verletzungen – sei es mit oder ohne gegnerische Einwirkung – in der Zukunft zu schützen? Von der Highschool über das College bis zu den Profis habe ich wieder und wieder mitansehen müssen, wie sehr sich Verletzungen auf Spieler und Mannschaftskollegen auswirken. Ich habe mehr Sportler gesehen, als ich hier aufzählen kann, die durch ein System gestoppt sind, das kurzfristige Lösungen bevorzugt und an den Symptomen statt den Ursachen herumdoktort. Verletzt am hinteren Oberschenkel? Dann konzentrieren wir uns auf den hinteren Oberschenkel. Warum fragt man sich nicht, warum es zu der Verletzung gekommen ist – und was man tun kann, um sie zukünftig zu vermeiden? Wenn eine Verletzung das Ergebnis von brachialer Kraft ist, warum versuchen wir nicht herauszufinden, wie der Körper diese Kraft absorbieren kann? Doch wir machen nichts dergleichen; wenn etwas kaputtgeht, wird es behandelt, und weiter geht's. Im Ergebnis erhalten wir mehr Verletzungen und mehr

Athleten, die verbraucht sind. Das ist nicht nur im Football so, sondern zieht sich durch alle Bereiche des Sports, verteilt über alle Alters- und Leistungsklassen.

Ein weiteres Problem der herkömmlichen Kraft- und Konditionsmethode ist die Philosophie der Einheitsgrößen. Betrachten wir Football: Ein Profiteam stellt sich aus rund 70 Spielern zusammen, und die Trainer kontrollieren üblicherweise die Werte der Spieler über den Verlauf der Saison. Nochmals, die meisten Spieler wachsen in dem Glauben auf, dass sie umso besser auf allen Gebieten performen, je mehr Kraft sie mitbringen. Kraft entscheidet, aber nur wenn sie in direktem Zusammenhang mit der Aufgabe des Sportlers steht oder der Position, auf der er spielt. Alle meine Freunde wissen, dass ich nicht schwere Kurzhanteln mit mir herumschleppe. In meinen Workouts konzentriere ich mich darauf, die Dinge besser anzupacken, die mir dabei helfen, ein besserer Spieler zu werden.

Wie sieht mein Job aus? Als Quarterback in der NFL muss ich im Pocket stehen, Haken schlagen, rennen, werfen und ganz generell der Härte widerstehen, die diesem Sport eigen ist, den ich nunmehr seit zwei Jahrzehnten ausübe. Wie stark muss ich sein? Wie viel Gewicht muss ich stemmen können? Die Antworten basieren auf einer Vielzahl an Faktoren, darunter auch mein Gewicht, mein Körperfettanteil, meine Rumpfstabilität. Worin besteht die Aufgabe eines Offensive Lineman? Nun, er muss ziemlich kräftig sein, ein wahres Muskelpaket, das in der Lage ist, extrem hohe Kräfte auszuhalten oder auszuüben. Oder die eines Wide Receiver, dessen Aufgabe es ist, zu rennen und einen Ball zu fangen? Wie kräftig muss er sein, und was sollte er an Gewicht stemmen können? Natürlich nicht so viel wie ein Offensive Lineman. Ein Wide Receiver muss seine muskuläre Struktur so entwickeln, dass sie ihn dazu in die Lage versetzt, seinen Job machen zu können. Und wenn man erst einmal festgelegt hat, wie viel an Kraft es benötigt, dann legt man auch fest, wie viel Pliability man anwenden muss.

**Wir sind geschmeidig geboren, Geschmeidigkeit steckt von Natur aus in uns – Kraft nicht. Als Teenager bauen wir Kraft und Kondition auf, doch ab Mitte 20 geht die natürliche Geschmeidigkeit langsam verloren. Aber wir glauben fest daran, dass Kraft das Allheilmittel ist, also**

**trainieren wir noch mehr. Tatsächlich aber wäre Pliability die Lösung des Problems.**

Tag für Tag sehe ich Spieler, die so hart trainieren – falsch trainieren. Ich spreche natürlich auch über eigene Mannschaftskollegen, die sich unglaublich ins Zeug legen, an Kraft und Kondition zuzulegen, aber meist in einem Bereich, der sich niemals für sie auszahlen wird. Es ist ein System der sinkenden Erträge. Warum behalten sie es bei? Weil sie nichts anderes gelernt haben. Wenn man eine Sache permanent falsch macht und hart daran arbeitet, dann wird man lediglich besser darin, schlechter zu werden – und das leider auch immer schneller. Stellen Sie sich vor, Ihr Golfschwung ist unrund. Wenn Sie immer wieder so trainieren wie bisher, dann werden Sie auch weiterhin Ihre mangelhafte Technik verstärken. Warum konzentrieren Sie sich nicht darauf, wirklich das zu tun, was Sie weiterbringt?

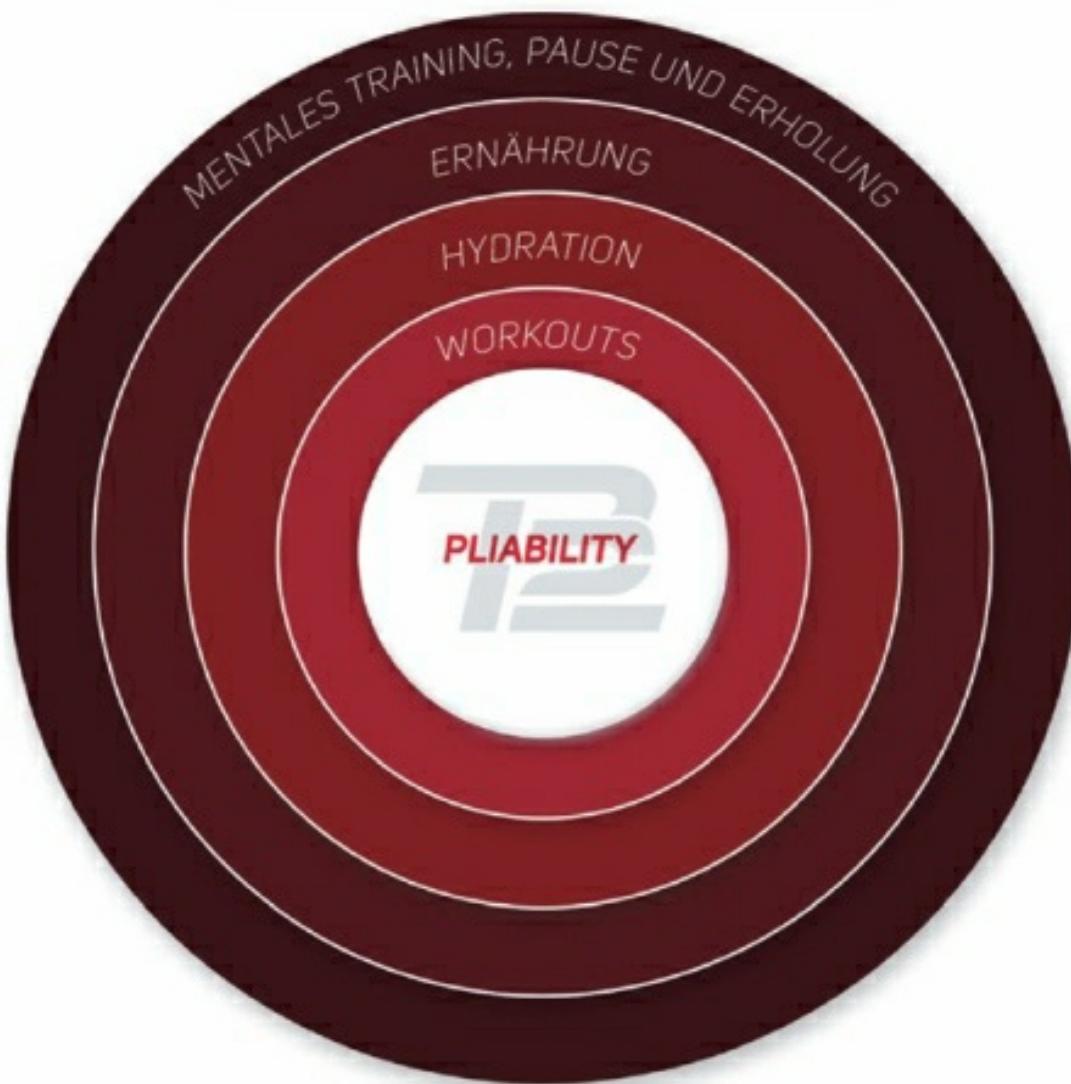
Sprinttraining, Gewichte stemmen, Schmerzen, Reha und anschließende Rekonvaleszenz: Das ist ein Teufelskreis, der Jahr für Jahr geschädigte Athleten ausspuckt. Dieser Teufelskreis ist nicht nur institutionalisiert, sondern für viele Menschen auch sehr profitabel. Gesunde Sportler bringen nicht viel Geld ein, Ähnliches gilt für gesunde Menschen allgemein. Das Trainingssystem im Sport ist heutzutage so aufgebaut, dass es kurzfristige Erfolge im Sinn hat. Ausbilder, Trainer und Sportler wollen heute den großen Sieg. Viele von ihnen besitzen nicht die Geduld, sich das mentale Rüstzeug zuzulegen, das auf gleich bleibende, fortwährende Resultate abzielt. Wenn ich eins gelernt habe vor meiner 18. NFL-Saison, dann, wie wichtig es ist, sich hinsichtlich dauerhafter Höchstleistungen eine Einstellung zuzulegen, die auf lange Sicht niemals ins Wanken gerät. Sport, besonders Profisport, bedeutet Engagement und Anstrengung über mehrere Jahre hinweg. Möchte ich nur ein paar Jahre Sport treiben, oder will ich ein oder zwei Jahrzehnte oder sogar länger auf dem höchsten Niveau spielen? Die Antwort liegt auf der Hand.

Wie ich bereits in der Einführung sagte, kann es gerade für junge Athleten schwierig sein, das Konzept von Pliability zu verinnerlichen. Nur wenige denken langfristig. Es liegt in der Natur des Menschen, den kurzfristigen Nutzen zu suchen, ohne die Langzeitfolgen einzurechnen. Wenn du jung bist, fühlst du dich unbesiegbar. Man spürt auch nicht, wie sehr einen mangelhafte Lebensführung oder schlechte Angewohnheiten beeinflussen, das wird erst

im Alter deutlich. Ich sage jungen Sportlern immer, dass sie jetzt noch genug Profil auf ihren Reifen haben – aber was wollen sie und wie sehen sie sich selbst in der Zukunft? Das mag sie dennoch nicht motivieren. Wenn sie sich zwischen einer Stunde Pliability oder gar mehr und einem Treffen mit Freunden entscheiden müssen, entscheiden sich die meisten für Letzteres. Dann sind da noch die Athleten, die seit Ewigkeiten auf eine bestimmte Art trainieren und ihr Programm nicht ändern wollen, aus Angst, dass die Resultate ausbleiben. Was bedeutet es, keine Verletzung zu erleiden? Es bedeutet, dass ich mir selbst die Chance gegeben habe, der Beste innerhalb meiner Möglichkeiten zu sein, Jahr für Jahr, mental und körperlich. Und wenn Sie erst einmal Pliability in Ihr Kraft- und Ausdauerprogramm eingebaut haben, zusammen mit weiteren Verbesserungen, die in diesem Buch vorgestellt werden, dann weiß ich, dass Sie dahinkommen werden, wohin Sie wollen.

Vor zehn Jahren zog ich mir eine Zerrung in der rechten Leiste zu (eine sehr häufige Verletzung beim Football). Ein Arzt riet mir zur OP und meinte, zu 99 Prozent würde mich die Verletzung in der Saison behindern, außerdem warnte er mich, dass meine linke Seite wohl in den nächsten zwei Jahren folgen würde. Nach Abwägung aller Optionen entschied ich mich für einen ganzheitlichen Ansatz – Alex und ich versuchten es in den nächsten drei Wochen mit Pliability an der Muskulatur in der rechten Leiste sowie derjenigen, die bei all meinen Bewegungen involviert ist. Die Spannung war weg, ich fühlte keinen Schmerz mehr. In den 13 Jahren seither hatte ich niemals mehr Probleme in der rechten Leiste. Es ist nur allzu verständlich, dass ein Arzt aufgrund eigener Erfahrungen und Training eine OP empfiehlt, ohne die Vorteile von Pliability überhaupt zu verstehen.

# **DAUERHAFTE SPITZENLEISTUNGEN**



Leistungen dauerhaft auf höchstem Niveau – das schafft Pliability nicht allein. Die auf den folgenden Seiten genannten Verstärker – Hydration, Ernährung, mentales Training, Pause und Erholung – unterstützen die Geschmeidigkeit und gewährleisten, dass Sie sich in Ihrem Körper gesund und ausgeglichen fühlen und es auch sind.

## **WAS IST PLIABILITY?**

---

Alex und ich haben unser Trainingsprogramm, das wir jeden Tag praktizieren, Pliability getauft. Mit seinen Händen und Ellbogen appliziert Alex zielgerichtete, tiefenmuskuläre Arbeit im Moment des Anspannens und Lockerlassens. So wird jeder Muskel meines Körpers länger und geschmeidiger. Wir machen es zweimal – einmal vor einem vollständigen Workout und danach, die Gründe dafür lege ich gleich detailliert dar.

Pliability unterscheidet sich von der Massage. Um es anschaulicher zu machen, stellen Sie sich mich auf einer Massageliege vor. Aber statt dort nur passiv zu liegen, lockere und spanne ich jeweils einen Muskel an: meine Wade, meinen hinteren Oberschenkel, meinen Quadrizeps, meinen Trizeps, Bizeps usw. – bis zu 20 Muskeln insgesamt. Wenn ich an- und wieder entspanne, presst Alex mit maximaler Kraft und drückt und streicht für etwa 20 Sekunden isoliert über diesen Muskel. Statt sich an meiner gesamten Muskulatur abzuarbeiten, legt Alex den Fokus auf jeden einzelnen Teilbereich eines Muskels. Der Druck ist wirklich immens. Als ein Team vom Massachusetts Institute of Technology (MIT) uns einmal testete, stellten die Forscher bei Alex einen Wert irgendwo zwischen 50 und 100 Newton fest – nur durch den Druck seiner Finger. Mit seiner Ellbogenspitze erreicht er fast 400 Newton, also fast 40 Kilogramm Druckkraft, die Alex auf kleine Bereiche meiner Muskeln bringt. Der schiere Druck zwingt mein Gehirn dazu, neue Synapsen zu bilden. Durch neurales Priming sind meine Muskeln dazu in der Lage, die extremen Kräfte auszuhalten, die während eines Spiels auf sie einwirken. Alex lehrt sowohl mein Gehirn als auch meine Muskulatur, lang und geschmeidig zu bleiben, ein wichtiger Grund dafür, weshalb ich auch schwere Treffer gut wegstecken kann. Wenn Alex und ich Pliability anwenden, dann genießen sowohl mein Gehirn als auch meine Muskulatur eine ganze Reihe von Vorteilen.

Alex streicht kraftvoll über jeden Muskel, wenn ich anspanne und wieder locker lasse; so trainiert er dem Muskel an, mit 100-prozentiger Intensität zu arbeiten – oder, wie wir bei TB12 sagen würden, mit 100-prozentiger Muskelpumpfunktion. Er bringt meiner Muskulatur bei, lang und geschmeidig zu bleiben und dafür bereit zu sein, all die Bewegungen des täglichen Lebens genauso gut ausführen zu können wie die in meinem Job als Quarterback. Indem jeder meiner Muskeln eine positive, beabsichtigte »traumatische« Erfahrung durchläuft, hilft Alex dabei, eine noch härtere Verbindung zwischen Körper und Geist zu schmieden.

Ich durchlaufe jedes Mal die gleichen Behandlungen, der Prozess ist

ziemlich vorhersagbar und wiederholt sich ständig. Abweichungen gibt es nur auf Reisen, oder wenn ich etwas getan habe, wodurch sich meine Muskulatur verkürzt und verspannt hat und steif geworden ist, oder wenn ein bestimmter Muskel besondere Zuwendung verdient, weil er vielleicht einen Treffer abbekommen hat (wie mein Wurfarm). Ansonsten verläuft Pliability immer nach demselben Schema ab. Wenn ich übertrainiert oder zu verspannt in einem Bereich bin, dann ist der Zeitpunkt gekommen, den Muskel wieder zu verlängern. Sollte ich beispielsweise sehr viel Krafttraining für die Brust mit Widerstandsbändern gemacht haben, verkürzt sich die Muskulatur. Wenn ich dann werfen muss, kann ich spüren, dass die Bewegung nicht so flüssig ist, wie sie sein sollte, was wiederum bedeutet, dass ich die Brustumskeln übertrainiert habe. Die Lösung: Indem ich sie strecke und geschmeidig mache, finde ich zurück zur alten Balance.

Wie ich oben bereits erwähnt habe, praktiziere ich Pliability vor und nach einem Workout, aber die Sessions unterscheiden sich leicht in ihrer Bestimmung. Vor dem Training bereite ich meine Muskulatur darauf vor, exakt für die Erfordernisse des Workouts gewappnet zu sein. Wenn man genau darüber nachdenkt: Ein 100-m-Sprinter kommt nicht mal eben auf die Bahn und absolviert seinen Lauf. Erst bereitet er seine Muskulatur auf die Belastung vor – und bei der Session vor dem Workout gilt dasselbe für mich.

Nach der ersten Pliability-Anwendung folgt das tatsächliche Trainingsprogramm, vielleicht arbeite ich an meinen Drop-Backs oder Wurftechniken, vielleicht gehe ich laufen oder schwimmen oder mache Krafttraining. Wenn ich im TB12 Sports Center bin, durchlaufe ich ein Ganzkörpertraining mit Widerstandsbändern und versuche, 100-prozentige Muskelpumpfunktion in jedem Bereich meines Körpers bei vollständiger Bewegungsamplitude zu aktivieren – Füße, Sprunggelenke, Schienbeine, Quadrizeps, Gesäß, Rumpf, Schultern, Arme, Nacken usw. Wenn ich die Müdigkeit im Wurfarm oder der Beinmuskulatur spüre, dann höre ich auf und mache mehr Pliability – aber es gibt einen Unterschied. Während der Session nach dem Workout liegt der Fokus darauf, dem lymphatischen System die Aufgabe zu erleichtern, die Milchsäure abzubauen, sodass sauerstoffreicheres Blut meine Muskeln wieder in Form bringt. Die Behandlung ist gleich, aber mit weniger Kraft, und ich spanne und entspanne die Muskeln nicht mehr so schnell wie zuvor. Zur Wiederholung: Ich trainiere mein Gehirn, abzuspeichern, was meine Muskulatur gerade gelernt hat. Und was hat sie gelernt? Lang zu bleiben, weich, geschmeidig und allzeit

bereit, selbst bei intensiven Bewegungen im Training – denselben Bewegungen, die ich im Spiel abrufe. So sieht ein ideales Trainingskonzept für mich aus.

## Die vier Säulen von TB12:

- 1) Nehme ich mehr Sauerstoff auf?
- 2) Verringern sich die Entzündungswerte?
- 3) Verbessere ich mich bei Pliability?
- 4) Stimmen meine Ziele mit meinem Trainingsprogramm überein?

Ich unterlaufe diese Prozedur wieder und wieder. Auf diese Weise lernt mein Gehirn neue Verhaltensmuster und -reaktionen, das Risiko einer Verletzung nimmt ab, weil sich die Muskulatur verlängert, geschmeidig und einsatzbereit bleibt. Denn wenn auf meinen Körper eine Kraft einwirkt, kann meine Muskulatur diese Kraft besser absorbieren und über den Körper verteilen. Stellen wir uns eine Alternative vor, bei der beispielsweise zwei von drei beanspruchten Muskeln zu verspannt sind, um sich vollständig auszudehnen und zu kontrahieren, dann können sie auch die Wucht des Einschlags nicht abfedern und verteilen. Und das bedeutet wiederum, dass der verbleibende Muskel – das schwächste Glied in der Kette – die Hauptlast trägt; er wird zu stark beansprucht, was oft zu einer akuten Verletzung führt.

Wie ich nun bereits mehrfach betont habe, ist Pliability der Faktor, der dem ganzen Spiel eine Wendung gibt, und sollte deshalb von allen Sportlern jeden Alters integriert werden, wenn sie Verletzungen vermeiden und dauerhaft sehr gute bis Höchstleistungen erbringen wollen. Bei Pliability geht es darum, klüger zu trainieren. Ich habe mich dazu entschieden, proaktiv tätig zu werden, und meine Trainingsschwerpunkte neu gesetzt: Viel Zeit, die ich früher mit Sprints, Bergläufen und Gewichtestemmen verbracht habe, investiere ich nun täglich in Pliability. Ich schreibe es ihr zu, dass ich in den letzten 17 Jahren – mit Ausnahme meiner Knieverletzung 2008 – ohne schwerwiegender Verletzung durchspielen konnte.

Jetzt werde ich Ihnen Pliability Schritt für Schritt erläutern, und anfangen

werde ich damit, welche Informationen unser Gehirn und unser Körper abspeichert und warum.

## **ERLERNTES VERHALTEN**

---

Unser Gehirn ist quasi der Zentralcomputer, der alles in unserem Körper steuert und unser Leben bestimmt. Darunter fällt natürlich auch, wie sich unsere Muskulatur bewegt, antwortet und verhält. Die Kommunikation findet über sogenannte Neuronen statt. Die Neuronen sind mit einem spezifischen Muskel verbunden – dem Gesäß, dem hinteren Oberschenkel, dem Bizeps usw. Wenn ich einen Football von Boden aufnehme, mag das unkompliziert aussehen, aber der gesamte Vorgang ist das Ergebnis von sehr viel Hirn-Körper-Koordination. Bevor ich nach unten lange, geht ein Signal von meinem Rückenmark aus, eine ganze Reihe Impulse, die an meine Schulter, meinen Arm und meine Handmuskulatur gerichtet sind. Die Muskelfasern verkürzen sich und spannen sich an. Wenn ich den Ball gepackt habe, kehren sie wieder in den entspannten Urzustand zurück. Der ganze Vorgang – Impuls zum Ergreifen des Balles, neuronales Signal, chemische Impulse, kurze, angespannte Muskeln – dauert nicht länger als ein Wimpernschlag. Menschliches Verhalten ist entweder angeboren oder geschieht instinktiv – wie grinsen, lachen oder weinen –, oder aber es ist erlernt, basiert also auf unserer persönlichen Erfahrung. In beiden Fällen speichern sowohl Gehirn als auch Körper das Verhalten oder solche Verhaltensmuster ab.

Wenn wir noch jung sind, Teenager oder frühe Twens, dann sind wir am gesündesten. Unsere Körper sind extrem geschmeidig, wir verfügen über ausreichend Kollagen, das beim gleichmäßigen und vollen Dehnen und Kontrahieren der Muskeln hilft. Außerdem erholen wir uns sehr schnell. Im Verlauf der Zeit beginnen sowohl das Gehirn als auch der Körper, sowohl negative als auch positive Verhaltensweisen, Erfahrungen und Traumata zu sammeln, die vom Gehirn in den Nervenbahnen abgespeichert werden. Stellen Sie sich vor, wie Sie einmal als Kind vom Rad gefallen sind oder sich einen Muskelfaserriss beim Training zugezogen haben. Das Gehirn speichert diese traumatischen Ereignisse in den Nervenbahnen ab, und die Erinnerung daran – bewusst oder unbewusst – legt fest, wie unser Körper zukünftig auf

jede weitere Bewegung reagiert, bei der dieser Muskel oder Knochen oder diese Sehne involviert ist. Dabei spielt es keine Rolle, ob es erst gestern oder vor zehn Jahren passiert ist. Es ist nun fest im muskulären Gedächtnis verankert.

Wenn man nun mit Bergläufen oder Sprints oder Gewichtestemmen in der Highschool beginnt, wie die meisten Sportler, dann verinnerlicht das Gehirn dieses Verhaltensmuster und die Bewegungsabläufe, sie mausern sich zu erlerntem Verhalten – noch verstärkt durch die Tatsache, dass nahezu jeder andere Sportler es genauso hält. Man wird an diesem Verhalten nichts verändern, bis nicht das negative Trauma durch die positiven Traumata während Pliability überschrieben wird.

## **LYMPHATISCHES SYSTEM**

---

Das lymphatische System setzt sich aus Gewebe, Blutgefäßen und Organen zusammen, die als eine Art Staubsauger fungieren. Das Lymphsystem säubert den Körper und eliminiert Gifte, Abfallstoffe und andere Substanzen, die unerwünscht sind, indem es eine farblose, klare Flüssigkeit – bekannt als Lymphe – vom Gewebe in den Blutkreislauf pumpt. Es unterstützt den Körper beim Flüssigkeitshaushalt und verstoffwechselt Fette und Nährstoffe. Geschmeidigkeit – wie auch optimale muskuläre Pumpfunktion – erleichtert den Ausstoß von Lymphe aus dem Körpergewebe und führt zu gesünderer, kräftigerer Muskulatur.

## **MUSKULÄRE DYSBALANZEN**

---

Viele der Klienten, die das erste Mal zum TB12 Sports Therapy Center kommen, sind ziemlich erstaunt, dass ihr Körper nicht im Einklang ist, und dass die Muskulatur nicht gleichmäßig mit 100 Prozent arbeitet. Das zugrunde liegende Problem ist meist eine oder mehrere muskuläre Dysbalanzen.

Sie entstehen durch die Bewegungen im Alltag – gehen, laufen, trainieren, falsches Schuhwerk usw. – und sind extrem verbreitet. Vergegenwärtigen Sie sich, dass unsere Muskulatur dazu dient, unsere Statur zu unterstützen, sprich unser Bewegungssystem. Muskeln dienen nicht der Kraftmeierei und auch

nicht dem guten Aussehen. Sie sollen unsere Knochen schützen. Stellen Sie sich einen Krampf vor, Ihr Muskel hat für mehrere Sekunden Spasmen, begleitet von übeln Schmerzen. Oder in meinem Fall, stellen Sie sich einen Gegner vor, der mit voller Wucht seinen Helm in meinen Oberschenkel rammt (das passiert!) und dabei meinen Quadrizeps verletzt. In dem Bewusstsein, dass da etwas nicht stimmt, sendet mein Gehirn eine Nachricht an die Muskeln, die meinen Quadrizeps umgeben, und befiehlt ihnen, sich zusammenzuziehen, sich anzuspannen und steif zu machen. Faktisch befiehlt das Gehirn dieser Muskulatur, eine Art natürliche Schiene zu bilden, um meinen verletzten Quadrizeps zu unterstützen und zu schützen. Sie bewahrt ihn vor Überdehnung, wenigstens so lang, bis die Prellung im Quadrizeps zurückgeht.

Aber mit einem mehr oder weniger nicht einsatzfähigen Quadrizeps und einer Muskelumgebung, die das kompensieren muss, gerät der Körper aus dem Gleichgewicht. Als würde man dem Quadrizeps den Stecker ziehen, dehnt und kontrahiert er nicht mehr. Im Ergebnis beeinträchtigen der geschädigte Muskel und die mangelnde Koordination des verletzten Beines meine Hüfte, mein Knie, mein Sprunggelenk und meinen Fuß. Im Prinzip müssen alle anderen Muskeln in meinem Körper eine Schippe drauflegen, um die Aufgaben zu erfüllen, die das Gehirn dem Körper vorgibt.

Es gibt gewisse Spielertypen, die es lieben, im Hantelraum zu trainieren. Nehmen wir einen Athleten, der gerade seine letzte Kniebeuge macht. Im Hintergrund plärrt Musik, und das ganze Team peitscht ihn an. Wenn er nach unten geht und den letzten Squat geschafft hat, tobt der ganze Raum. Indem er das Gewicht gestemmt hat, beweist der Spieler grundsätzlich die Bereitschaft: »Ich werde meinen Job erledigen, koste es, was es wolle.« Für die mentale Härte großartig, und auch der Teamgeist profitiert davon. Es ist beinahe fest verankert in der Persönlichkeit eines Sportlers. Aber wenn ein Spieler diese Art von Übungen liebt, weil er sich gut dabei fühlt, und er dafür auch noch Anerkennung bekommt, dann sollte er lieber genauso hart

## Pliability trainieren.



Training mit dem Medizinball zur Verbesserung der Kraft und Ausdauer



Alex simuliert eine Krafteinwirkung, die oft unvorhersehbar auf meinen Körper prallt und absorbiert werden muss.



Der Rumpf bzw. die Rumpfmuskulatur sollte immer und überall mitarbeiten. In dieser Übung kräftige ich meinen Core, indem ich mit dem Rumpf gegen den Widerstand des Fitnessbands

rotiere.

Viele meiner Workouts legen den Fokus auf die Dinge, in denen ich mich hervortun will. Die Lösung liegt in Pliability vor und nach jedem Training. Wenn Sie das auslassen, erhöht sich das Verletzungsrisiko. Pliability hingegen wirkt wie ein körpereigenes Immunsystem gegen Verletzungen.

Wie im Beispiel zuvor mit dem Kind, das vom Fahrrad fällt, sind solche Dysbalancen oftmals das Ergebnis nicht verheilter Verletzungen. Stellen Sie sich vor, Sie haben sich den Rücken an einer schweren Kiste verhoben. Man empfiehlt Ihnen für die nächsten Tage Ruhe, Schonung und vielleicht Eispackungen, bis es dem Rücken wieder besser geht. Sie werden sich wahrscheinlich wieder besser fühlen – aber die Frage ist doch: Ist es denn auch wirklich besser geworden? Nein, denn die Reaktion Ihres Gehirns in Bezug auf die ursprüngliche Verletzung ist unverändert gleich geblieben.

Wenn Sie es nicht verstehen, Ihr Gehirn und Ihre Muskulatur mittels Pliability neu darauf zu trainieren, dass Ihre Muskulatur beim Heben der schweren Kiste anders reagieren soll, bleibt Ihr Rücken auch weiterhin überlastet – die Gefahr einer erneuten Verletzung ist groß. Um eine erneute Rückenverletzung zu vermeiden, müssen sich all die Muskeln im Gleichgewicht befinden, die in diesem einen Moment des Hebens beteiligt sind. Aber der einzige Weg, Ihr Gehirn umzuerziehen und einen Wechsel hervorzurufen, ist eine positive, absichtlich herbeigeführte traumatische Erfahrung mittels Pliability. Fazit: Es setzt kein wahrhaftiger Heilungsprozess ein, wenn Gehirn und Körper nicht zusammenarbeiten. Viele Menschen mit Dysbalancen sind sehr gut darin, bestimmte Dinge schlecht auszuüben – ob es nun Gehen, Laufen oder Footballspielen ist. Manche Tätigkeiten im Alltag geschehen ganz unbewusst. Wir gehen, laufen und sitzen mit Dysbalancen, mit der Folge von Kompensation und Überbelastung, die zu Verletzungen führen. So hatte beispielsweise die Muskulatur in meinem Wurfarm jede natürliche Geschmeidigkeit verloren, bevor ich Alex begegnete. Die optimale Muskelpumpfunktion war dahin und lag vielleicht noch bei 50 Prozent. Es war ein Teufelskreis: Meine Armmuskeln waren derart verkürzt, sie konnten sich gar nicht mehr

vollständig dehnen und kontrahieren. Ausreichender Blut- und damit Sauerstoffversorgung entzogen, war die Heilung ausgeschlossen. Warum erhielten sie nicht genug Blut bzw. Sauerstoff? Eben weil sie nicht mehr vollständig dehnen und kontrahieren konnten. Einzige Lösung war Pliability, also die Muskulatur zu verlängern und geschmeidiger zu machen und dem Arm seine vollständige Funktionsfähigkeit zurückzugeben, mit 100-prozentiger Muskelpumpfunktion.

## MILCHSÄURE

---

Beim Training verbrauchen unsere Muskeln mehr Sauerstoff. Bei sehr hartem Training kann das Kreislaufsystem nicht mehr mit den Bedürfnissen des Körpers Schritt halten. Um auch weiterhin die muskuläre Arbeit zu gewährleisten, schaltet der Körper um – von aerobem Stoffwechsel auf den anaeroben Metabolismus. In diesem Status gewinnt der Körper weitere Energie aus der gespeicherten Glukose, wodurch Milchsäure oder auch Laktat entsteht. Das Laktat dient weiterhin als Ergänzung zur muskulären Energie. Auch nach sehr intensiven Einheiten wird das Laktat ganz natürlich abgebaut oder über den Schweiß abgegeben – aber Pliability beschleunigt den Milchsäureabbau und hilft dem Körper dabei, dass sein Säure-Basen-Haushalt eher in Richtung basisch tendiert.

Im Verlauf der Zeit haben mir viele Quarterbacks gesagt, dass sie ihre Technik verändern wollen. Aber die Sache ist die: Selbst wenn der Geist willig ist, die Muskulatur ist es meist nicht, solange sie nicht mittels Pliability die Gehirn-Körper-Verbindung aktivieren. Ein Großteil der Verbesserungen bei meiner Wurftechnik röhrt von den täglichen Pliability-Anwendungen her. Weil ich diese Verbindungen zwischen Gehirn und Körper aktiv erzeuge, sind meine Muskeln dazu in der Lage, sich anzupassen, sodass ich die Pille besser werfen kann und mich effizienter im Pocket bewege. Fazit? Welche Veränderung auch immer ich hinsichtlich der Wurftechnik beabsichtige, ich schaffe es. Ich trainiere mein Gehirn so, dass es meiner Muskulatur aufträgt, anders zu arbeiten. Dies kann nur

mittels Pliability erreicht werden – ein positives, mit Absicht herbeigeführtes Trauma, das neu erlerntes Verhalten bewirkt.

## **MUSKULÄRES GEDÄCHTNIS**

---

Workouts im aeroben Bereich oder auch Sprints, gefolgt von Gewichtestemmen, bilden den Kern des traditionellen Kraft- und Konditionsmodells. Wenn man beim Krafttraining 150 kg mit der Langhantel drückt, was trainiert man damit seinen Muskeln an? Antwort: kraftvoll zu konrahieren, angespannt zu bleiben, verkürzt und steif und künftig noch schwerere Gewichte zu stemmen. Man trainiert aber auch sein Gehirn darauf, dass eine verspannte, verkürzte und steife Muskulatur der optimale Aggregatzustand für das Gewichtheben ist. Problematisch kann das werden, wenn ein Lineman dich tacklelt und exakt die verspannte, verkürzte und steife Muskulatur zu einem Muskelriss oder einem Knochenbruch führt, weil der Körper nicht in der Lage ist, die Kräfte adäquat zu absorbieren. Die 150 kg gehen zulasten einer verlängerten, weichen und einsatzbereiten Muskulatur, die diesen Treffer weggesteckt hätte. Wie in dem Gewichtheben-Beispiel wird ein Arm oder ein Bein in einem permanenten Zustand der Anspannung im Spiel kaum von Nutzen sein, außer vielleicht, um in ganz bestimmten Positionen ein hohes Gewicht abfedern zu können. Damit will ich nicht sagen, dass wir keine Kraft brauchen – wir brauchen optimale Kraftverteilung, um ausbalanciert zu sein – aber mehr in dem Sinn, dass wir mittels Pliability diese Kraft ergänzen und dadurch die Widerstandsfähigkeit verbessern.

Fazit: Welche Nachrichten unser Gehirn unseren Muskeln sendet, und die Muskulatur unserem Gehirn, wird in den Nervenbahnen gespeichert. Negative Traumata werden abgespeichert, bis sie bekämpft und ersetzt werden durch die positiven Traumata, die wir während einer Pliability-Session durchlaufen.

## **NEGATIVE VERSUS POSITIVE TRAUMATA**

---

Trauma ist ein schwieriger Begriff, lassen Sie mich kurz erklären, wie ich ihn verstehe. Ich glaube nicht daran, dass der Körper einen Unterschied zwischen verschiedenen Arten von Traumata macht, er registriert lediglich eine Kraft von außen, die ursächlich für eine Antwort seitens des Körpers und des Gehirns ist. Viele Spieler werden sagen, dass es zwischen einem positiven und einem negativen Trauma einen Unterschied gibt. Letzteres ereignet sich oft während des Trainings oder im Hantelraum, wenn man exzessive Kraft beim Laufen oder Gewichtheben auf sich lädt. Das kann natürlich auch während des Spiels passieren. Aber immer noch gilt, dass die Muskeln sich nur einer Sache bewusst sind: Sie kontrahieren, um Kräfte zu absorbieren – und sie kontrahieren heftig. Der Körper mag nicht zwischen den einzelnen Arten von Traumata unterscheiden, aber zwecks Geschmeidigkeit nehme ich diese Unterscheidung vor. Von den beiden Traumaarten bezeichne ich die oben beschriebene als negativ-unbeabsichtigt. Für gewöhnlich ist sie das Ergebnis einer Verletzung, die über die Kontrolle eines Spielers hinausgeht – ausrutschen und stürzen, ein Fahrradunfall usw. Die zweite Art von Trauma, die für geschmeidige Muskeln sorgt, wird positiv-beabsichtigt genannt. In beiden Fällen erfahren der Körper als auch das Gehirn eine ungewohnte Krafteinwirkung, und das Gehirn speichert diese Kraft im Muskelgedächtnis ab, um den Körper zu schützen. Doch das positiv-beabsichtigte Trauma mittels zielgerichteter, tiefenmuskulärer Arbeit, die während Pliability auf mich einwirkt, trainiert Körper und Geist, mit den negativ-unbeabsichtigten Traumata fertigzuwerden, egal ob im Spiel, im Training oder in einer anderen Situation, die außerhalb meines Einflussbereichs liegt. Durch das positiv-beabsichtigte Trauma generiere ich neue Nervenbahnen, die die Fähigkeit meines Körpers verbessern, mit dem Stress in der von mir ausgeübten Sportart zurechtzukommen. Als ein weiteres Ergebnis des positiv-beabsichtigten Traumas lernen meine Muskeln, lang, weich und allezeit bereit zu sein und alles zu bewältigen, was sich ihnen auf und abseits des Feldes in den Weg stellt. Dysbalancen? Fehlanzeige, die Muskulatur kann jede Kraft auf jedem meiner Muskel zu jeder Zeit absorbieren und verteilen. Wie ich schon zuvor beschrieben habe, weiß ich im Pocket niemals, wann der Treffer kommt. Aber in dem Moment, wenn der gegnerische Spieler mich mit dem Helm touchiert, kann mein Körper dank täglicher Pliability den Treffer

wegstecken. Während der ganzen Bewegung bleiben meine Muskeln lang, weich und einsatzbereit. Wie auch immer der Aufprall aussehen mag, er wird gleichmäßig absorbiert und verteilt durch viele Muskelgruppen, und nicht nur auf den Bereich, wo der Treffer landet.

Bei diversen Gelegenheiten am Massachusetts Institute of Technology (MIT) Media Lab untersuchten Wissenschaftler den Wert der Kraft, die Alex während einer typischen Pliability-Session auf mich ausübt. Sie fanden heraus, dass die Zahl irgendwo zwischen 50 und 100 Newton liegt, mit seiner Ellbogenspitze erreicht er fast das Vierfache (bestimmte Muskelgruppen brauchen 50 Newton, andere wiederum 400 Newton, je nach Grad der Verspannung). Im Gegenzug spanne ich den oder die Muskeln zweimal pro Sekunde an. 400 Newton entsprechen fast 40 kg Druckkraft, die Alex jeweils auf meine Muskeln bringt – das nenne ich geschmeidig.

Wenn Sportler sich verletzen, sollten sie nicht die Sportart dafür verantwortlich machen – oder das Alter. Verletzungen treten immer dann auf, wenn der Körper nicht in der Lage ist, die auf ihn wirkenden Kräfte zu absorbieren oder zu verteilen. Wenn der Körper mit der Kraft nicht umgehen kann, spielt weder die Sportart noch das Alter eine Rolle. Und deshalb ist das Alter auch für mich kein Problem!

## **MENTALES TRAINING**

---

Das Gehirn setzt sich aus Milliarden von Zellen zusammen, Neuronen genannt, die

wiederum Nervenfasern enthalten. Immer wenn wir etwas Neues lernen, verbreitern sich diese Nervenfasern, sie werden größer und regen andere Neuronen dazu an, das Neuerworbene zu festigen. Je größer diese Nervenfasern sind und je mehr Neuronen sie ansprechen, desto besser kann unser Gehirn Informationen speichern und abrufen. Um stärkere, schnellere Verbindungen in unserem Gehirn zu erzeugen, müssen wir eine Verhaltensweise oder Fähigkeit trainieren oder uns wieder und wieder auf eine bestimmte Art verhalten. Im Gegenzug erzeugt unser Gehirn Nervenfasern, die mit dem Verhalten verlinkt sind, und greift immer wieder darauf zurück. Je mehr wir diese Verhaltensweise etc. praktizieren, desto automatischer erkennt das Gehirn es wieder. Dank Neuroplastizität – der Fähigkeit des Gehirns, zu wachsen, sich zu verändern und ein Leben lang zu lernen – kann Pliability das Gehirn neu konfigurieren, indem sie neue Verhaltensmuster einführt, in unserem Fall das Verlängern und Weichmachen der Muskulatur. Mit der Zeit realisieren sowohl Gehirn als auch Körper, wie unsere Muskulatur bei der Erfüllung der von ihr verlangten Aufgabe reagieren soll.

## **DAS GEHIRN TRAINIEREN, DEN KÖRPER VERÄNDERN**

---

Weiter vorn habe ich beschrieben, dass Pliability sich von Massage abgrenzt, doch auf welche Art? Der Schlüssel zur Pliability ist, dass das Gehirn stimuliert wird und dabei wieder erlernt, neue Nervenbahnen zu erzeugen. Massage allein bewerkstelltigt das nicht. Nach einer typischen Massagebehandlung fühlen sich die Menschen für einige Stunden oder möglicherweise Tage besser, dank der erhöhten Blutzirkulation und einem Endorphin-Rausch. Und dann kehren sie wieder zu alten Verhaltensweisen zurück. Weder Gehirn noch Muskulatur haben etwas Neues gelernt, denn ein »Unterricht« hat nicht stattgefunden. Statische Massage bringt der Muskulatur nichts bei, setzt keinen Reiz, das vermag nur das positiv-beabsichtigte Trauma während Pliability. Das Ziel von Pliability ist es, eine positive neuronale Antwort hervorzurufen, bevor ich das Workout beendet habe. Dieser Prozess wird neuronales Priming genannt. Wenn ich zielgerichtete, tiefenmuskuläre Arbeit auf einem meiner Muskeln erhalte, zwinge ich mein Gehirn dazu, neue Verbindungen zwischen den einzelnen Nerven herzustellen und neue Nervenbahnen zu schmieden. Indem ich das immer und immer wieder mache, wird der Wert von Input automatisch bestimmt, den meine Neuronen brauchen, um meine Muskulatur zu aktivieren – egal ob während eines Workouts, auf dem Laufband oder mit

Widerstandsbändern. Oder wie Alex gern sagt: Neuronen, die zusammen fetzen, bilden neuronale Netze. Dank Pliability fühle ich mich im Verlauf einer Saison tatsächlich immer besser, denn meine Gehirn-Körper-Verbindung wird immer stärker ausgeprägt. In der Saisonpause dagegen, in der meine Workouts von Woche zu Woche variieren, ist es viel schwerer, und mein Körper leidet mehr als während der Spielzeit. Meine Muskulatur ist dann niemals so richtig in Form und einsatzbereit, ich vermute daher, dass in der Saisonpause viele Football-Spieler ihren Körper auf ihre Art einem neuronalen Priming unterziehen, das für Verletzungen während der Saison verantwortlich ist. Deshalb habe ich mein Training dahingehend geändert, dass ich in der Saisonpause möglichst viel von dem wiederhole, was ich bereits im Verlauf der Saison mache.

**Ob Sie 18 oder 80 sind, Sie können jederzeit geschmeidiger werden. Das bedeutet, dass Ihre Muskeln gleichmäßig ihr ganzes Potenzial ausschöpfen und dass die Belastung auf die Muskulatur abnimmt. Wenn ein Sportler vom College am TB12 Sports Therapy Center um Rat fragt, wie er nachhaltig Leistung auf höchstem Niveau bringen kann, braucht Alex im Schnitt 30 Tage, bis sich ein Unterschied feststellen lässt. Nach zwölf Monaten wird der Athlet einen großen Sprung gemacht haben. Ich bin 40, aber ich spiele wie ein 30-Jähriger. Und, viel wichtiger: Ich fühle mich, als wäre ich 30 Jahre alt.**

## **DIE BASICS**

---

Die meisten von uns kommen mit passabler Geschmeidigkeit zur Welt, und einige sind geschmeidiger als andere. Wie ich vorhin schon sagte, erzeugen unser Körper und unsere Muskulatur in der Kindheit, Adoleszenz und noch in den Zwanzigern Unmengen an Kollagen, und diese angeborene Geschmeidigkeit beschleunigt unsere Erholung nach körperlicher Belastung

und/oder Verletzung. Unser Blut ist sauerstoffgesättigt, unsere Muskulatur dehnt und kontrahiert sich gleichmäßig auf höchstem Niveau. Wir sind eigentlich immer ziemlich geschmeidig.

Aber wenn unser Körper eine negative traumatische Erfahrung nach der nächsten einsteckt – Verletzungen genauso wie Gewichtheben und Überbelastung –, lässt unsere natürliche Geschmeidigkeit nach. Wir konzentrieren uns auf Kraft und Kondition und merken gar nicht, wie die Geschmeidigkeit langsam verloren geht. Selbst wenn wir immer aktiv sind, müssen wir etwa ab Mitte 20 feststellen, wie unsere Geschmeidigkeit abnimmt. Es wird schwerer und schwerer, noch einmal so zu trainieren, wie wir es von früher her kennen. Der Körper mag immer noch Kollagen produzieren und einlagern, aber er ist nicht mehr so sehr in der Lage dazu, die Milchsäure zu zersetzen und zu verstoffwechseln, die sich in der Muskulatur anhäuft und sie verkalken lässt. Mit 50 oder 60 Jahren verfügen wir kaum mehr über 50 Prozent der ursprünglichen Geschmeidigkeit und Muskelfunktion, die wir mit Mitte 20 besaßen. Und solange wir nicht mit Pliability beginnen, werden wir niemals mehr die vollständige Muskeldehnung und -kontraktion erhalten, die sauerstoffreiches Blut durch das Gewebe pumpt.

## KOLLAGEN

---

Kollagen ist das am häufigsten im Körper enthaltene Eiweiß, kommt hauptsächlich in Haut, Knochen und im Bindegewebe vor und verleiht unserem Körper Kraft, Haltung und Biegsamkeit. In jungen Jahren produziert und erneuert unserer Körper Kollagen problemlos, doch mit dem Alter wird es weniger, und die Proteine, die das Kollagen ersetzen sollen, werden starrer. Das Ergebnis ist weniger Elastizität in der Haut, in den Organen und Muskeln, längere Erholungszeiten, steifere Muskulatur und häufiger Muskelkater. Teilweise ist es unserem natürlichen Kollagenspiegel zu verdanken, dass wir in unserer Jugend nicht so viel Kollagen brauchen wie im Alter. Aber ab Mitte 20 müssen wir die Balance zwischen Kraft, Kondition und Geschmeidigkeit finden, um das fehlende Kollagen im Verlauf der Zeit zu kompensieren.

Zum jetzigen Zeitpunkt meiner Karriere bin ich von meiner Struktur her so ausbalanciert wie seit jeher, was mir große Vorteile auf dem Platz bringt. Oftmals habe ich es mit

Gegenspielern zu tun, deren Körper strukturell nicht ausbalanciert sind und die Geschmeidigkeit gegen zu viel Kraft oder zu viel Kondition eingetauscht haben. Ich glaube, dass diese Spieler ein höheres Verletzungsrisiko tragen. Ich hingegen bin froh darüber, beides zu haben: Erfahrung und Widerstandskraft.

## **GESCHMEIDIGKEIT NACH ALTERSGRUPPE**

---

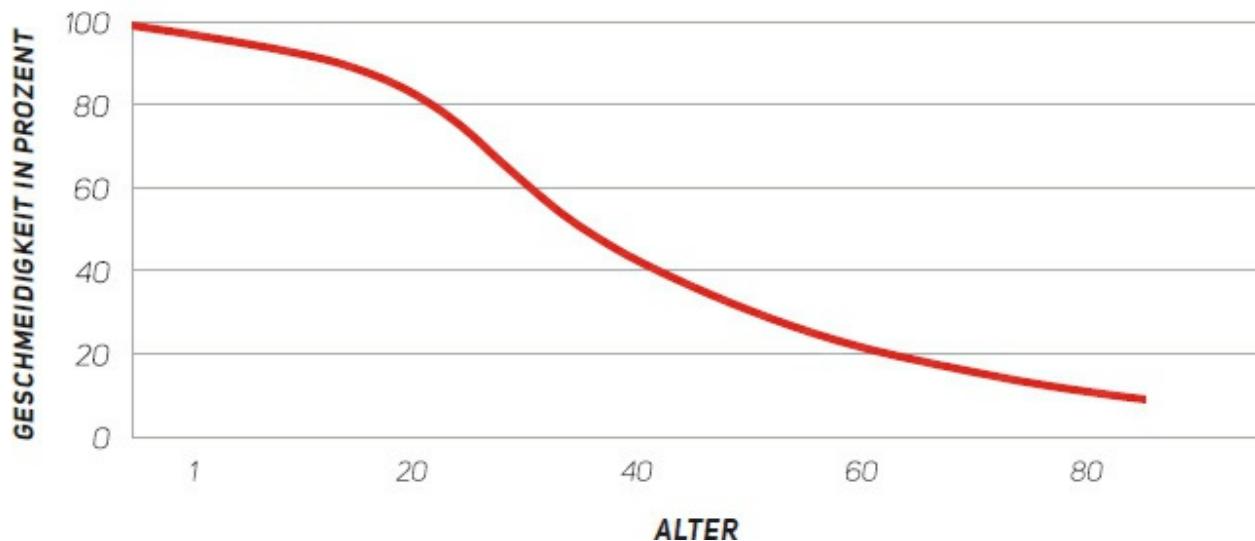
Unser Bedarf an Pliability ist nicht nur abhängig von unserem Job oder unserer Aufgabe, sondern auch von unserem Alter. Es gibt große körperliche Unterschiede zwischen einem 22-Jährigen und einem 33-Jährigen. Ich beispielsweise habe im Alter von 40 Jahren die Kraftwerte eines 22-Jährigen. Aber der Jüngere bringt mehr naturgegebene Geschmeidigkeit in Form von Kollagen mit, das ihm Körperkraft, Haltung und Unterstützung gibt – im Prinzip hat er einfach mehr Profil auf den Reifen. Idealerweise sollten Sportler mit Pliability beginnen, wenn sie auch mit dem Krafttraining anfangen. Generell braucht ein 22-Jähriger natürlich mehr Kraft- und Konditionstraining als ein 40-jähriger Athlet, und ein Spieler in meinem Alter braucht mehr Pliability als Kraft und Kondition.

Deshalb umfassen meine Workouts heutzutage 25 Prozent Kraft, 25 Prozent Kondition und 50 Prozent Pliability. Wenn ich noch einmal 22 wäre, würde ich ein Viertel meines Trainings in Pliability investieren und den Rest in Kraft und Ausdauer.

Wie lautet die gute Nachricht für Sportler, die keine 22 mehr sind? Nun, man ist niemals zu alt, um die Vorteile von Pliability zu genießen: 100-prozentige Muskeldehnung und -kontraktion und damit wiederum die Basis für hohe Sauerstoffwerte im Blut. Je höher unser Sauerstoffspiegel, desto besser kann sich die Muskulatur ausdehnen und zusammenziehen. Je besser sich die Muskulatur ausdehnen und zusammenziehen kann, desto eher ist das lymphatische System dazu in der Lage, die Gifte aus unserem Körper zu spülen. Das Ergebnis sind gesunde – und geschmeidige – Muskeln, zusammen mit Energie und Vitalität. Sie werden auch überrascht sein,

welchen Effekt geschmeidigere Muskulatur auf alltägliche Verletzungen haben kann. Denn dank des erhöhten Sauerstoffgehalts im Blut bedingt optimale Geschmeidigkeit einen permanenten Regenerationsprozess. Krafttraining hingegen verkürzt sowie verspannt die Muskeln und macht sie steif, Dehnung und Kontraktion werden limitiert, weniger Sauerstoff zirkuliert im Blut, der Körper baut ganz allgemein ab. Nach einiger Zeit führt diese ungesunde Mischung zu Verletzungen – die wiederum zu weniger Muskelpumpfunktion führt, weniger Sauerstoffanreicherung und weniger Erneuerung. Unglücklicherweise gestaltet sich gegenwärtig so der Alterungsprozess bei 99,9 Prozent der Menschheit.

## **NATÜRLICHE GESCHMEIDIGKEIT NACH ALTER**



*Zur Veranschaulichung, aber nicht repräsentativ: Die Kurve illustriert den Verlauf natürlicher Geschmeidigkeit.*



In Erinnerungen schwelgend (2017)

Einige Verletzungen gehören nun mal dazu, andere liegen außerhalb der Kontrolle des Sportlers. Beispiel: eine Prellung der Hüftknochenmuskulatur (nach einem Schlag auf die Hüfte). Sie ist Standard und lässt sich nur schwer vermeiden. Aber andere Verletzungen wie Muskel(faser)risse lassen sich wahrscheinlich verhindern, sofern man Pliability integriert. Wenn man Football oder einen anderen Sport betreibt, bei dem es jede Woche einen Treffer setzt, dann sollte man sich besser im Vorfeld des Zusammenpralls überlegen: Wie kann ich mich darauf vorbereiten, bevor es mich erwischt? Was man auf und abseits des Feldes für Geschmeidigkeit tut, ist entscheidend dafür, das Verletzungsrisiko bei einem

## Treffer zu verringern.

### **ENTZÜNDUNG: EINE EINFÜHRUNG**

---

In meiner Sportart sind Zusammenstöße mit anderen Spielern unvermeidlich. Es gibt ein Trauma, und mein Körper wird auf natürliche Weise eine entsprechende Reaktion kreieren, um Schmerzen und Entzündungen nach jedem Spiel zu lindern. Wenn man auf irgendeine Art und Weise Sport treibt, egal, auf welchem Niveau, dann kommt es unweigerlich zu Entzündungen, wie minimal sie auch ausfallen mögen. Betrachten wir also näher, was Entzündungen eigentlich bedeuten. Man unterscheidet zwei Arten – akute und chronische Entzündungen. Eine akute Entzündung dauert nur einige Tage an und ist eine natürliche Reaktion unseres Immunsystems. Bei einer Verletzung schüttet der Körper kleine Proteine aus, Zytokine genannt, die das betreffende Gewebe isolieren und beschädigte Zellen abbauen, während Sauerstoff, Nährstoffe und Antikörper unserem Körper dabei helfen, mit der Infektion fertigzuwerden und den Heilungs- und Erholungsprozess zu beschleunigen. Diese Zytokine lösen neben der Blutgerinnung den Schmerz und die Schwellung aus und sorgen für eine Erhöhung der Körpertemperatur. Chronische Entzündungen hingegen entstehen dann, wenn der Körper permanent weiße Blutkörperchen und Zytokine als Antwort ausschüttet, weil er dauerhaft irritiert ist und sich ständig unter Beschuss sieht. Doch die weißen Blutkörperchen und Zytokine greifen (unwissenstlich) gesunde Muskulatur oder Gewebe an. Sie erfüllen lediglich ihre Aufgabe, denn Fakt ist: Unsere Körper sind dafür nicht ausgelegt, tagtäglich mit Entzündungsreaktionen umzugehen, sodass im Lauf der Zeit Schäden an Organen und Knochen drohen. Kleine, tagtäglich auftretende Entzündungen gelten als teilverantwortlich für einige Langzeiterkrankungen und deren Auswirkungen. Entzündungen sind unvermeidlich, wenn man sein Geld im Profisport verdient. Jedes Workout verursacht mikroskopisch kleine Rupturen in den Muskelfasern, die typischerweise nach einer kurzen Erholungsphase verschwinden. Mit 40 ist mein Ziel, die Entzündungswerte mittels Pliability möglichst niedrig zu halten (unterstützt von verstärkenden Faktoren, auf die ich später eingehen werde). Entzündungen noch zu beschleunigen, indem man sich schlecht ernährt, zu viel Alkohol trinkt usw., verträgt sich meiner Meinung nach nicht mit der Zielsetzung, das Optimum aus seinen Möglichkeiten zu machen.

Alex und ich vertreten die Auffassung, dass Pliability dabei helfen kann, viele häufig auftretende Sportverletzungen zu kurieren, darunter Tennisarm, Plantarfasziitis oder Schmerzen im unteren Rücken. Zudem sollen schlecht verheilendes Narbengewebe oder bereits dessen Entstehung sowie Entzündungen als Folge von operativen Eingriffen vermieden werden.

Ein **TENNISARM** tritt auf, wenn ein Spieler die Sehne überlastet, die den Unterarm mit dem Ellbogen verbindet. Wie kann so eine Überbelastung aussehen? Indem zu hohe Spannung auf die Sehne eingewirkt und sie zu stark beansprucht hat. Die Lösung lautet: Pliability. All die Muskeln im Arm müssen verlängert und geschmeidig gemacht werden, damit das Gleichgewicht wiederhergestellt wird. Sobald dies der Fall ist, verschwindet auch der Tennisarm.

Bei der **PLANTARFASZIITIS** handelt es sich um eine Entzündung der Plantarfaszie, einer Sehnenplatte unterhalb des Fußes von den Zehen bis zur Ferse. Sie ist sehr schmerhaft und unangenehm, und Ärzte empfehlen oftmals das Tragen von Stiefeln, um die Plantarfaszie zu stretchen. Bei TB12 kriegen wir das Problem in der Regel durch Verlängern und Weichmachen der Plantarfaszie in den Griff. Diese Verletzung begegnet uns sehr häufig, und mit Pliability hatten wir großen Erfolg bei der Behandlung. Oft waren die Klienten nach nur wenigen Anwendungen wieder genesen.

Und dann gibt es noch Schmerzen im **UNTEREN RÜCKEN**. Ärzte und Therapeuten verschreiben meist Ruhe, Eis und Kraftübungen für den Rücken. Aber eine verspannte Muskulatur zu kräftigen, die eine Kompression verursacht, die wiederum für Schmerzen im unteren Rücken sorgt, ist keine Lösung. Nur selten werden Lendenmuskulatur und Hüftbeuger in die Pflicht genommen, die bei Druckschmerz im Lendenbereich in Zusammenhang stehen. Auch hier gilt: Wird die Muskulatur im Lendenbereich und am Rücken mittels Pliability behandelt, dann verschwindet der Schmerz meist gänzlich.

Bei den drei Beispielen lautet die Antwort: Schmerzlinderung durch Pliability. Lange, geschmeidige und einsatzbereite Muskeln

verursachen keine der drei Beschwerden, und wenn die Muskulatur erst einmal geschmeidig ist, kann mit Krafttraining begonnen werden.



Self-Pliability am rechten Trizeps – immer in Herzrichtung. Wie Sie vielleicht schon gemerkt haben, schenke ich meinem rechten Arm viel Aufmerksamkeit.

## **FRAGEN & ANTWORTEN**

---

### **Ist Pliability schmerzvoll?**

Für manche Menschen, die sich zum ersten Mal an Pliability versuchen, mag es etwas unangenehm in den ersten Sitzungen sein. Ein schlechtes Beispiel, aber gut zur Veranschaulichung: Gewichtheben. Wenn man noch nie Gewichte gestemmt hat, dann hat man danach ziemlich wahrscheinlich Muskelkater, der nach und nach verschwindet. Generell gilt, dass es von dem Zustand Ihrer Muskeln abhängt, ob Sie sich danach etwas unbehaglich fühlen. Wenn sie spröde und dehydriert sind, dann dauert es sicher eine Weile, sich an Pliability zu gewöhnen, denn wenn die Muskeln verkürzt und verspannt sind, braucht es länger, sie wieder lang und weich zu stellen. Doch nach und nach wird es immer leichter, aber es braucht schon mehr als einen Tag (alles andere ist illusorisch). Immer Schritt für Schritt, wobei es nicht darum geht, den täglichen Aufgabenkatalog um eine weitere zu bereichern – es geht darum, sich den Tag besser und intelligenter einzuteilen. Der Schlüssel zu mehr Geschmeidigkeit sind Wiederholung und Beständigkeit.

### **Sind Frauen von Natur aus geschmeidiger?**

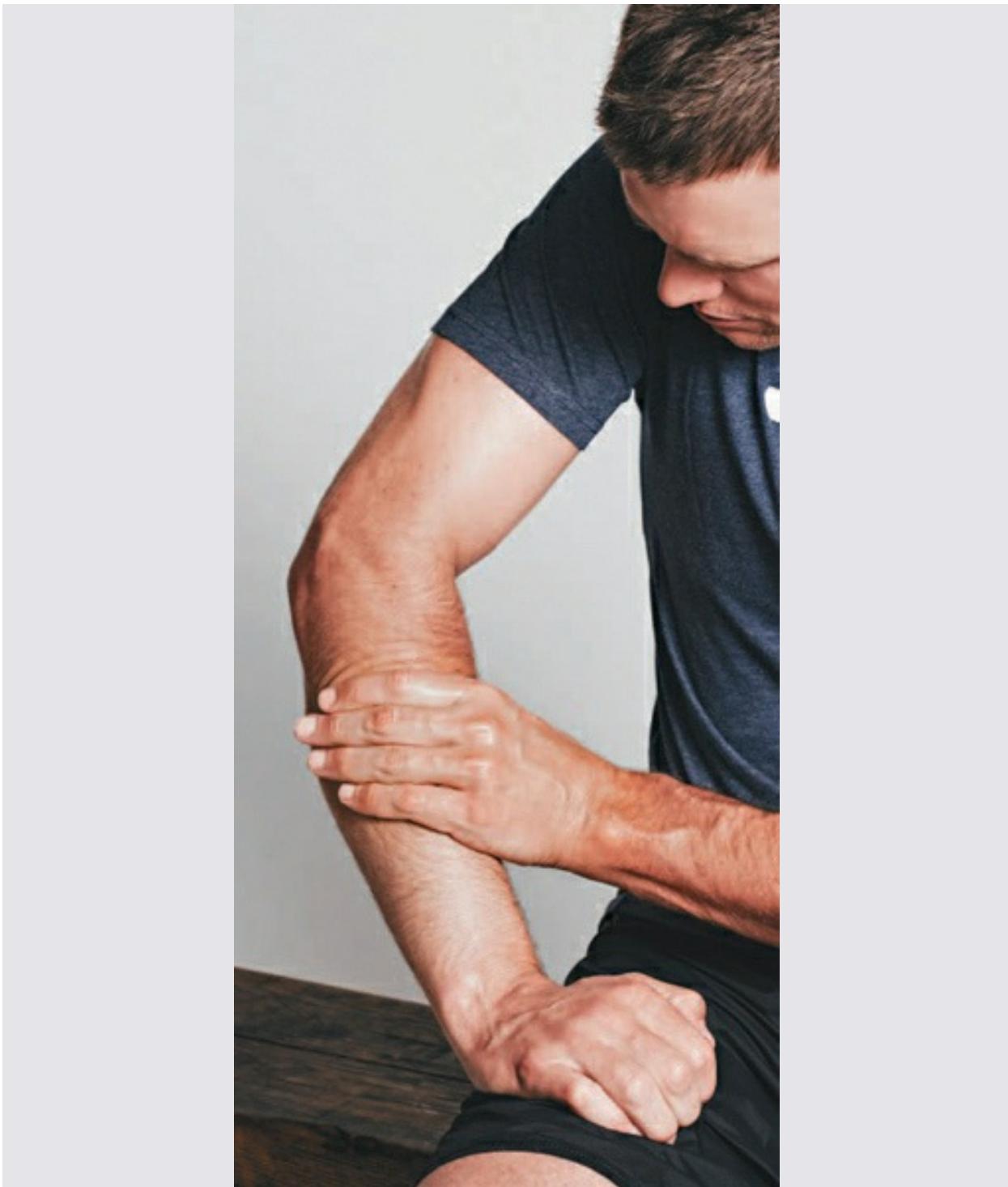
Nein. Die Idee hinter Pliability ist, die Muskulatur im Körper wieder auf 100 Prozent zu bringen, sodass Sie alles machen können, und zwar so gut, wie Sie es wollen: Ob das nun ein täglicher 15-km-Lauf ist, Tennis oder Yoga, die Entzündungsraten für Männer und Frauen sind die gleichen.

### **Wie lang dauert es, bis die Muskulatur geschmeidig wird?**

Das ist abhängig von der Person, dem Alter und wie verspannt die Muskeln sind – je verspannter die Muskulatur, umso schwieriger wird es natürlich. Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass es zwischen einer Woche und einem Monat dauert. Am TB12 Sports Therapy Center lassen sich signifikante Unterschiede meist nach zwei Behandlungen feststellen.

### **Beginne ich nach einer Verletzung mit Pliability?**

Nein, aber ich verstehe, dass manche Sportler glauben, Pliability sei dafür da, doch es dient der Prävention – und sei es nur von Zerrungen oder kleinen Rissen. Ich habe mich nur mit Alex getroffen, weil die Schmerzen in Arm und Schulter unerträglich wurden, und viele von uns beschäftigen sich nicht gern mit der Verhinderung von etwas, das noch nicht einmal passiert ist. Aber die Philosophie hinter Pliability ist die Prävention. Kraft aufzubauen haben wir gelernt, aber jetzt geht es darum, die Muskulatur geschmeidig zu machen und damit die Balance wiederzufinden.



Ich beginne am Handgelenk und streiche in Richtung Ellbogen. Ich mache diese Übung, um die Muskulatur in meinem Unterarm geschmeidig zu halten und jede Spannung auf den Ellbogen zu vermeiden – für einen Rechtshänder im Sport extrem wichtig.

Warum praktiziere ich täglich Pliability? Weil ich so lang Football spielen möchte, wie es geht. Ich liebe meinen Sport, meine Mannschaftskollegen, einfach das ganze Drumherum. Meine erste Liebe, schon als Kind, galt dem Football, und für mich bedeutet dauerhafte Spitzenleistung genau das: das zu tun, was ich machen will und was ich liebe, solange es irgendwie geht.

## ZWEI HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ZU PLIABILITY GEGENÜBER GELENKIGKEIT UND STRETCHING

---

### Worin liegt der Unterschied zwischen Geschmeidigkeit und Gelenkigkeit? Erhalte ich dieselben Effekte wie bei Pliability auch durch Stretching?

Man könnte schnell zu dem Schluss kommen, dass diejenigen, die sich die letzten 20 Jahre immer gedehnt haben, auch geschmeidig sind. Aber das stimmt nicht notwendigerweise, denn Stretching fördert die Gelenkigkeit, aber Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit kann man nicht gleichsetzen. Es gibt einige wichtige Unterschiede.

Zunächst beschränkt sich Pliability auf die Muskulatur, während sich Gelenkigkeit – wenigstens sehen wir es so bei TB12 – eher durch die Verfassung der Bänder ergibt. Pliability verlängert die Muskeln, macht sie weich, während Stretching oder andere Aktivitäten, die der Gelenkigkeit förderlich sind, die Bänder überdehnen. Werden die Muskeln durch Stretching länger? Vielleicht, bis zu einem recht überschaubaren Grad. Aber nicht so effizient wie bei zielgerichteter Anwendung von Pliability.

Zweitens beinhaltet – und erfordert – Pliability immer ein proaktives positives Trauma, um die Muskeln zu stimulieren und das Gehirn darauf zu konditionieren, die Muskulatur vollständig zu dehnen und anzuspannen. Während der Pliability-Sessions bei TB12 konzentrieren wir uns auf die Gehirn-Körper-Verbindung. Stretching kennt so etwas nicht.

Ein weiteres Problem betrifft extrem gelenkige Menschen. Sie sind so biegsam, sie können ihre Bänder so weit überdehnen, dass die Gelenke instabil werden. Für die Muskeln wird es schwierig, das Gelenk in der optimalen Position zu halten, sodass sich in einigen Fällen das Verletzungsrisiko noch erhöht. Immer dann, wenn man den Rücken oder die Beine dehnt, riskiert man mikroskopisch kleine Rupturen in der angesprochenen Muskulatur, wie Seile, die zu stark angezogen wurden und zu spleißen beginnen. Um diese kleinen Risse zu kitten, stößt der Körper Milchsäure aus, die Muskulatur verhärtet und vernarbt. Was machen die meisten daraufhin? Sie stretchen nochmals ihre gesamte Muskulatur. Nach einiger Zeit kann dieser Kreislauf aus Stretching, Ruptur und erneutem Stretching zu Verletzungen führen.

Deshalb gehört Stretching zu den Aktivitäten, die tatsächlich von Pliability vor und nach dem Training profitieren. Pliability vor und nach Stretching kann helfen, die winzigen Rupturen sowie die Vernarbung im Muskelgewebe einzudämmen, und so vor

Verletzungen schützen. Man gewinnt keinen Blumentopf damit, wenn man den Fuß hinter den Kopf bringen kann. Stellen Sie sich Pliability als Standardprogramm vor und nach jeder körperlichen Aktivität oder Sport vor, bis hin zu Yoga.

### **Kann ich selbst Pliability praktizieren?**

Ja, aber mit Vorbehalt! Zweifelsfrei wird die höchste Form von Pliability durch einen von TB12 zertifizierten Body Coach vermittelt. Optimale Geschmeidigkeit lässt sich nicht ohne die Behandlungen eines Therapeuten erzielen, der sich diese Methode angeeignet hat und praktiziert. Begrenzte Fortschritte sind dennoch im Bereich des Machbaren, und viele Vorteile ergeben sich durch die Anwendung ergänzender Methoden, die ich im folgenden Kapitel vorstelle. Diese beinhalten Self-Pliability mit unterstützenden Geräten, Self-Pliability ohne Unterstützung sowie Pliability mit der Hilfe eines Partners. Aber optimale Ergebnisse lassen sich nur unter der Anleitung eines TB12 Body Coaches erzielen – und deshalb kann ich es Ihnen nur empfehlen.

# **TB KAPITEL 5**

---

## **TRAININGSMETHODEN**

---



Perfekte Pliability, aus meiner Sicht – Alex bei der Arbeit an meiner Schulter, bevor ich Wurftechniken trainiere

*Ich hatte, wie bereits erwähnt, in den letzten 13 Jahren das große Glück, mit Alex zusammenzuarbeiten. Genau wie manch anderer Sportler einen Trainer für Golf oder Tennis engagiert, muss ein Body Coach herausfinden, wie jeder einzelne Muskel in deinem Körper arbeitet, isoliert oder im Verbund mit anderen Muskelgruppen, und die körperlichen Stärken und Schwächen in Einklang bringen. Natürlich ist mir bewusst, dass außerhalb der Welt des Profisports nur wenige den Luxus eines Body Coaches genießen (können). Aber es gibt viele Wege, Pliability in das Kraft- und Konditionstraining zu integrieren, die gar nicht so weit von Alex' Methoden und ihren Vorteilen entfernt sind. Sie reichen von Pliability mit einem Partner bis hin zu Self-Pliability, begleitet von Trainingsgeräten wie vibrierender Schaumrollen oder Bällen, die das Self-Pliability erst ermöglichen. Der Schlüssel ist: Pliability vor und nach jedem Training.*



Immer in Richtung Herz: Alex beim täglichen Pliability

Wie immer Ihr Pliability auch aussehen mag, alle Methoden lassen sich miteinander kombinieren. Ich glaube, dass jede Form von Pliability-Anwendungen innerhalb des Kraft- und Konditionstrainings dabei hilft, Gesundheit, Leistung und Lebenserwartung zu verbessern. Je geschmeidiger, ausgeglichener und ausbalancierter, umso besser. Ich muss aber klarstellen, dass der beste Weg zu optimaler Geschmeidigkeit nur über einen zertifizierten TB12 Body Coach führt.

## **SELF-PLIABILITY: SCHAUMSTOFFROLLEN UND VIBRATIONSBÄLLE**

---

Neben der Arbeit mit einem TB12 Body Coach soll ein sehr nützliches Trainingsgerät nicht unerwähnt bleiben, mit dem sich in begrenztem Maße bestimmte Muskeln geschmeidiger machen lassen – eine vibrierende Schaumstoffrolle (auch als Massage- oder Faszienrolle bekannt), die die Triggerpunkte des Körpers als auch größere Muskelgruppen anvisiert. Triggerpunkte sind kleine Bereiche in sehr dichtem Muskelgewebe, die die notwendige Blutzirkulation unterbinden können. Der regelmäßige Gebrauch einer Schaumstoffrolle hilft der Muskulatur dabei, sich besser zu erholen und zurückzukehren zu der jedermann ganz eigenen Geschmeidigkeit – natürlich nur bis zu einem gewissen Grad. Denn mit herkömmlichen Schaumstoffrollen lässt sich keine optimale Pliability bewerkstelligen, weil es bei Pliability genauso um Neurostimulation des Gehirns geht wie auch um die Verlängerung und Erweichung der Muskulatur, und um das zu erreichen, braucht es irgendeine Vibrationsfunktion. Bei TB12 verwenden wir eine hochintensive vibrierende Schaumstoffrolle. Wenn sie als Teil eines umfassenden Kraft-, Konditions- und Pliability-Programms genutzt wird, dann bewirkt die Rolle gegenüber konventionellen Massagerollen nachweislich bis zu 40 Prozent mehr Bewegungsfreiheit. Unser Ziel ist es, dass Leute selbst Pliability zu einem gewissen Grad erfahren können, auch wenn sie es nicht bis zum TB12 Sports Center schaffen.

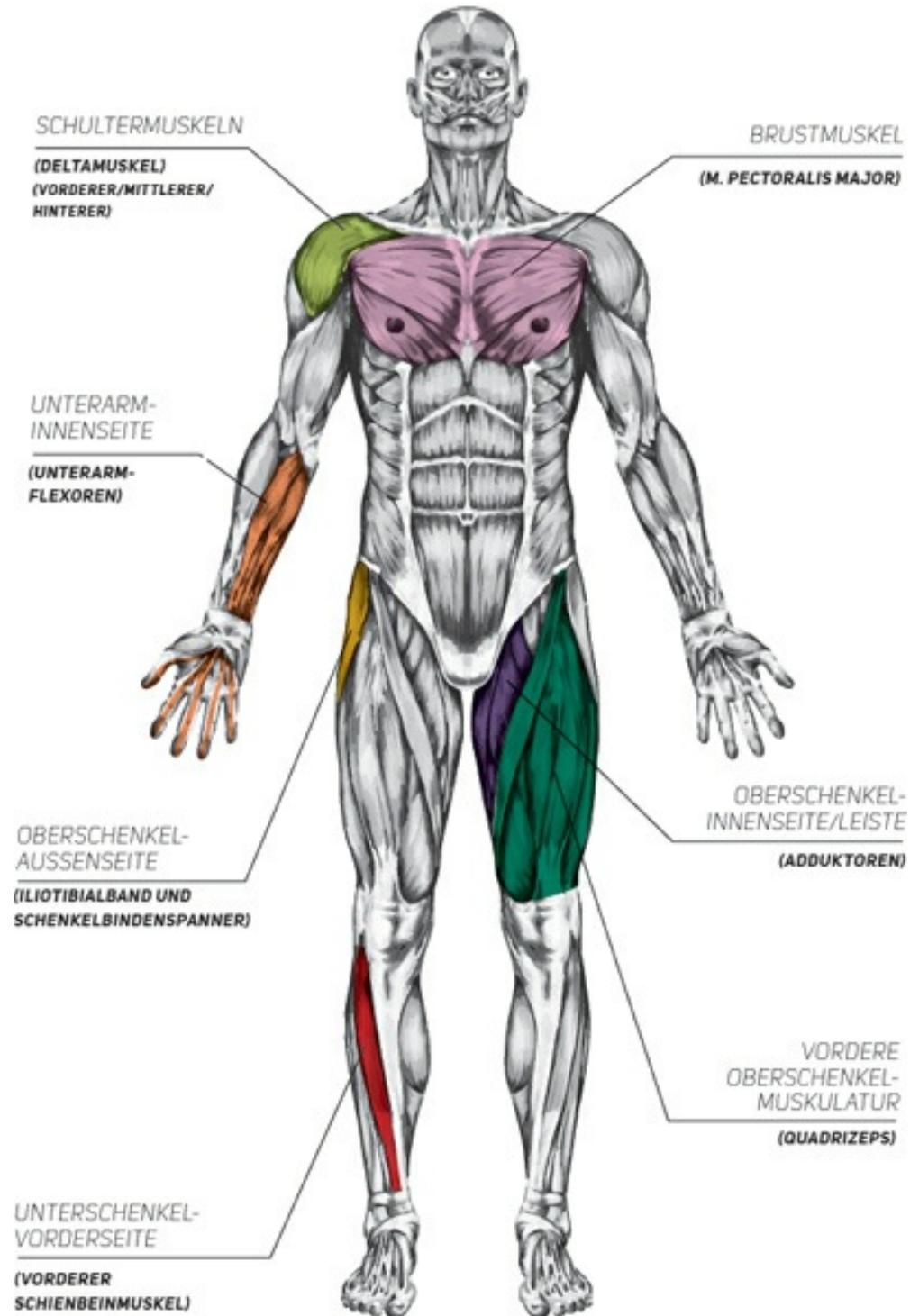
Neben der vibrierenden Schaumstoffrolle verwenden wir auch Vibrationsbälle. Vor und nach dem Workout nutzen einige Sportler einen Lacrosse- oder Squash-Ball, um ihre Muskeln zu stimulieren. Aber ohne Vibration fehlt der Impuls auf das Nervensystem und somit für mehr Geschmeidigkeit. Demgegenüber haben gerade vibrierende Schaumstoffrolle und Ball einen Effekt auf das Nervensystem. Wenn man auf ein Gerät zurückgreift, lernt das Gehirn neue Muster und Verhaltensweisen, sobald sich die Muskulatur ausdehnt und zusammenzieht. Erinnern Sie sich: Unser Gehirn und unser Körper lernen durch traumatische Erfahrungen. Die Nerven in unserer Muskulatur stehen in ständigem Austausch mit unserem Rückenmark, wo das Nervensystem sitzt. Rückenmark und Gehirn bekommen Informationen von den Muskeln, verarbeiten sie weiter und

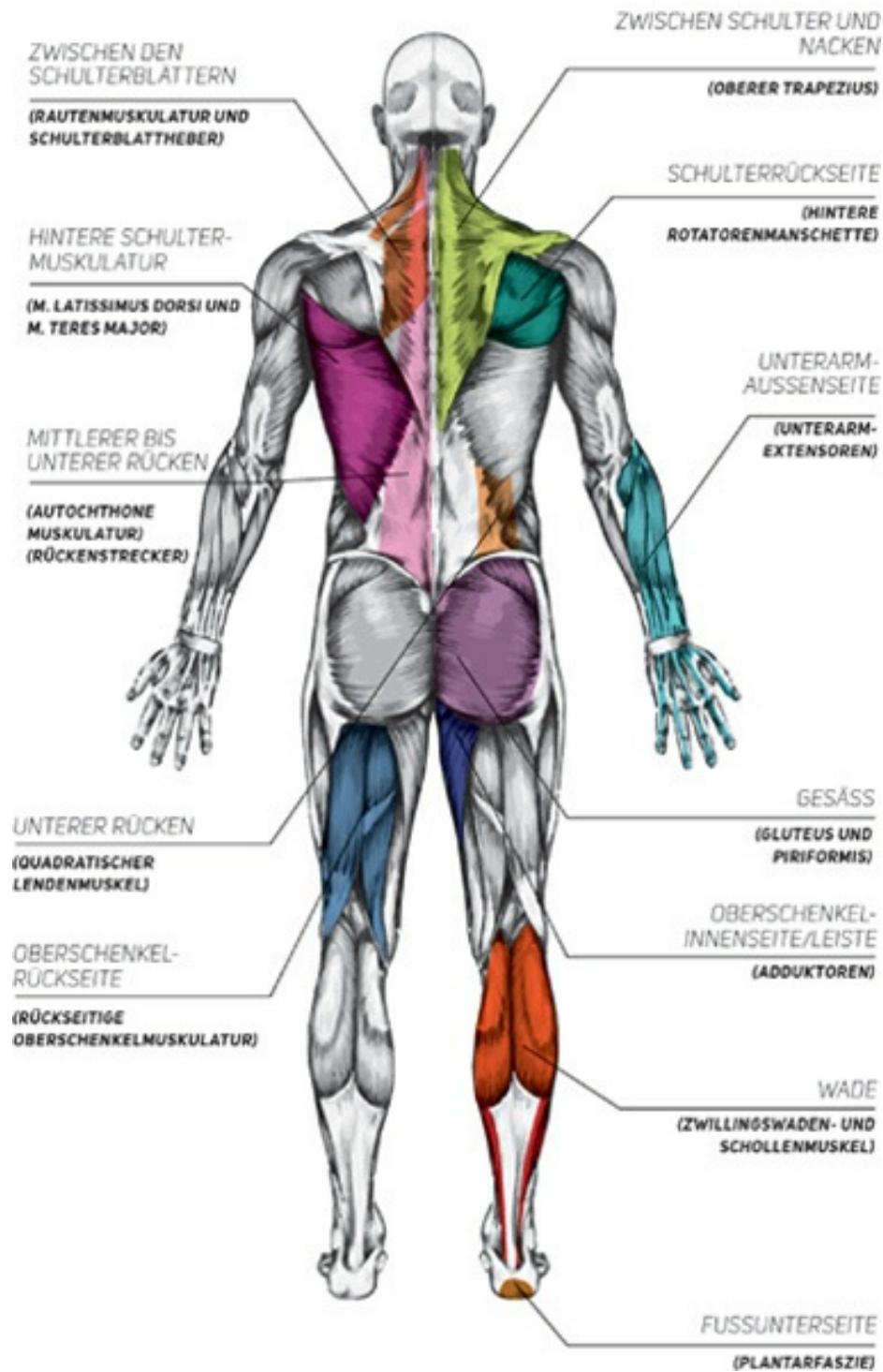
senden ihrerseits Informationen zurück. Dieser permanente Kreislauf und Austausch hält unsere Muskulatur gleichmäßig geschmeidig und einsatzbereit.

## **MUSKELGRUPPEN**

---

Der menschliche Muskelaufbau – extrem verwoben und komplex





**WOFÜR ENTSCHEIDE ICH MICH – VIBRIERENDE SCHAUMSTOFFROLLE ODER VIBRATIONSBALL?**

---

Sind beide Geräte austauschbar? Für viele Muskelgruppen lautet die Antwort Ja, aber wenn man Pliability an den Beinen anwendet, ist möglicherweise die Stabilität auf der Rolle besser. Für Muskel oder Körperfälle, die schwerer erreichbar sind, wie Nacken, Arme oder Rücken, mag sich ein Vibrationsball besser eignen, außerdem lässt sich der Ball auch besser an der Wand verwenden. Die Kugel ist zudem viel kompakter und leichter im Koffer zu transportieren, falls Sie auf Reisen gehen. Aber viel wichtiger ist, dass Sie unabhängig davon, für welches Gerät Sie sich entscheiden, mit Pliability beginnen und auf diese Weise vielleicht schon bald Ihre Leistung verbessern.



## ***SELF-PLIABILITY MIT GERÄTEN***

---

Auf den folgenden Seiten stelle ich Ihnen 18 Muskelgruppen vor, die man mit Self-Pliability unter Zuhilfenahme von Vibrationsschaumrolle oder -ball praktizieren kann.

Eine Ganzkörper-Session sollte ungefähr 20 Minuten dauern. Wenn Sie erst mal einen Unterschied am Muskel feststellen und er sich schon geschmeidiger als vorher anfühlt, dann nehmen Sie sich den nächsten Muskel vor. In einigen Fällen, wenn sich Ihre Hüftbeuger oder Ihre Arme besonders verspannt anfühlen, dann konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf diese Muskelgruppen. Wenn Sie eine Rolle mit verschiedenen Geschwindigkeitsstufen verwenden, starten Sie mit der langsamsten Stufe und steigern sie, sobald Sie sich mit der Intensität wohlfühlen (wenn Ihnen die höchste Stufe zu viel ist, sollten Sie einen oder zwei Gänge zurückschalten). Auf den folgenden Seiten stelle ich Ihnen die besten Möglichkeiten vor, wie man mit Vibrationsball und -schaumrolle arbeiten kann. Das Schaubild auf der Doppelseite zuvor zeigt Ihnen, welche Muskeln Sie gerade selbst oder in Partnerbegleitung behandeln. Bitte beachten Sie: Es braucht seine Zeit, bis sich spürbare Fortschritte einstellen. Meist machen sich erste Veränderungen nach zwei Wochen bemerkbar, größere Unterschiede nach etwa einem Monat.



## **UNTERKÖRPER**

### **FUSSSOHLE (PLANTARFASZIE)**

---



**BESCHREIBUNG:** Die Plantarfaszie ist ein engmaschiges Gewebeband, das unter dem Fuß das Fersenbein mit den Zehen verbindet.

**WARUM PLIABILITY:** Es beginnt immer bei den Füßen: Läufer, Geher und Personen mit Plattfüßen haben ein erhöhtes Risiko für Probleme an der Plantarfaszie, von Fußproblemen bis zu Achillessehnenbeschwerden. Wenn

die Fußsohle nicht geschmeidig ist, ist die Bewegungsfreiheit der Zehen eingeschränkt, was wiederum das Fußgelenk beeinträchtigt und die Waden stärker belasten kann.



**1.** Beugen Sie Ihren linken Fuß und stellen Sie ihn auf die Schaumstoffrolle.



**2.** Das Gewicht ist auf dem Standbein und -fuß, keine Überstreckung.



**3.** Beugen Sie nun die Zehen, wenn Sie die Rolle nach vorn bewegen; bei der Rückwärtsbewegung Zehen strecken. Anschließend auf den anderen Fuß wechseln.

## WADE (MUSCULUS GASTROCNEMIUS UND M. SOLEUS)

---



**BESCHREIBUNG:** Die Muskulatur der Wade besteht aus zwei Muskeln, dem zweibäuchigen Wadenmuskel sowie dem Schollenmuskel.

**WARUM PLIABILITY:** Die Waden werden u. a. beim Gehen, Laufen und beim Zehenstand angesprochen. Je stärker wir sie belasten, besonders wenn wir älter als 40 sind, desto verspannter können sie werden.

**BEACHTEN:** Wenn Sie mit der Wade abrollen, achten Sie darauf, dass das Bein gestreckt ist. Die Bewegung verläuft immer von der Ferse vom Achillessehnenansatz hin zum Knie, wobei die gesamte Muskelgruppe angesprochen werden soll. Pressen Sie ggf. mit dem freien Bein und massieren Sie die Wadenmuskeln so noch intensiver.



**1.** Sie sitzen auf dem Boden, linke Wade auf der Rolle, rechtes Bein liegt leicht auf. Die Arme stützen nach hinten ab.



**2.** Rollen Sie nun die Wade über die Schaumstoffrolle, angefangen bei der Ferse, wobei Sie rhythmisch die Muskulatur an- und entspannen.



**3.** Für den Soleus legen Sie das rechte Fußgelenk über das linke Bein. Den gesamten Vorgang mit dem anderen Bein wiederholen.

## BEINVORDERSEITE (M. TIBIALIS ANTERIOR)

---



**BESCHREIBUNG:** Der vordere Schienbeinmuskel ist ein langer, schlanker Muskel am Unterschenkel, der hinunter zu Sprunggelenk und Fuß führt.

**WARUM PLIABILITY:** Ein verkürzter Tibialis anterior kann zu Schmerzen im Schienbein führen sowie zu Dysbalancen, schlechter Biomechanik und verringriger Belastungsfähigkeit, sodass die Verletzungsanfälligkeit steigt.



**1.** Nehmen Sie die »Froschhaltung« ein, die Arme sind gestreckt und die Hände vor Ihnen platziert. Legen Sie beide Sprunggelenke auf der Rolle ab.



**2.** Verlagern Sie das Gewicht auf Hände und Arme. Mit dem rechten Bein schieben Sie nun das linke Schienbein vor und zurück.



3

3. Verändern Sie die Position des Beins während des gesamten Vorgangs, sodass Sie den vorderen Schienbeinmuskel noch tiefer und von allen Seiten massieren. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## OBERSCHENKEL (QUADRIZEPS FEMORIS)

---



**BESCHREIBUNG:** Der Quadrizeps besteht aus vier Muskelköpfen an der Oberschenkelvorderseite.

**WARUM PLIABILITY:** Fehlende Geschmeidigkeit im Quadrizeps kann zu schlechter Biomechanik und mehr Stress auf der umliegenden Muskulatur führen, sodass Leistungseinbußen drohen.

**BEACHTEN:** Wenn Sie den Oberschenkel abrollen, stellen Sie sicher, dass Sie jede Muskelfaser ansprechen, beginnend vom Knie an bis hoch zum Hüftknochen. Durch Gewichtsverlagerung sorgen Sie dafür, dass auch wirklich alle vier Muskelköpfe massiert werden. Um noch stärker zu strecken und geschmeidig zu werden, beugen Sie Ihr Knie an.



**1.** Beginnen Sie in einer modifzierten Stützposition, die Ellbogen befinden sich unter den Schultern und die Rolle etwa zwei Zentimeter über dem Knie.



**2.** Rollen Sie den Oberschenkel vor und zurück, bis hoch zur Hüfte.



**3.** Spannen und entspannen Sie die Muskulatur rhythmisch während der Bewegung.  
Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## OBERSCHENKELINNENSEITE/LEISTE

---



**BESCHREIBUNG:** Oberschenkelinnenseite und Leiste, besser bekannt als Adduktoren, stabilisieren den Unterkörper bzw. Beine und Füße.

**WARUM PLIABILITY:** Fehlende Geschmeidigkeit kann zu steifer Haltung und Bewegung führen sowie schlechter Biomechanik, die die Belastung auf angrenzende Muskeln und Gelenke erhöht. Leistungseinbußen sind dann ziemlich wahrscheinlich.

**BEACHTEN:** Wenn Sie die Oberschenkelinnenseite massieren, rollen Sie das Bein hin zum Knie ab. Um das neuronale Feedback zu erhöhen, strecken Sie bei der Rückwärtsbewegung zur Hüfte hin das Bein aus.



**1.** Beginnen Sie wiederum in einer modifzierten Stützposition, die Hände sind vorn zusammengeführt.



**2.** Winkeln Sie den linken Oberschenkel an, sodass die Innenseite vollständig auf der Rolle aufliegt.



3

**3.** Das Bein bleibt gestreckt, während Sie den Oberschenkel über die Rolle führen und dabei die Adduktoren abwechselnd an- und entspannen. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

# ISCHIOCRURALE MUSKULATUR

---



**BESCHREIBUNG:** Zur ischiocruralen Muskulatur zählen drei Muskeln an der Oberschenkelrückseite, die beim Gehen, Laufen, der Hüftdrehung oder dem Beugen der Knie beansprucht werden.

**WARUM PLIABILITY:** Verkürzte hintere Oberschenkelmuskeln können sich negativ auf Biomechanik und Haltung auswirken, beides ist leistungsschmälernd und verletzungsfördernd.

**BEACHTEN:** Wenn Sie die hintere Oberschenkelmuskulatur massieren, vergessen Sie nicht das innere und äußere Wadenbein. Bauen Sie sowohl innere als auch äußere hintere Oberschenkelmuskulatur in Ihr Programm ein.



**1.** Beide Hände liegen flach auf dem Boden. Platzieren Sie die Rolle direkt an der Unterseite des linken Knies, wo der Oberschenkelmuskel beginnt.



**2.** Verlagern Sie das Gewicht auf die Hände, spannen und entspannen Sie abwechselnd die Muskulatur während der Rollbewegung.



3. Um den Druck zu erhöhen, legen Sie das rechte Bein über das linke. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## OBERSCHENKELAUSSENSEITE

---



**BESCHREIBUNG:** Die Oberschenkelaußenseite besteht aus iliotibialem Band und Oberschenkelbindenspanner, die dem Becken bei allen möglichen Bewegungen Stabilität verleihen.

**WARUM PLIABILITY:** Ohne Pliability müssen andere Muskeln mehr arbeiten, es drohen Schmerzen in der Leiste.

**BEACHTEN:** Wenn Sie die Oberschenkelaußenseite massieren, rollen Sie sich vom Kniegelenk zur Hüfte ab (für intensiveren Kontakt mit dem Oberschenkelbindenspanner empfiehlt sich der Vibrationsball). Wird mit dem Vibrationsball an der Wand trainiert, lässt sich der Druck, der auf den Muskel wirkt, optimal justieren.



**1.** Legen Sie sich auf die rechte Seite und verlagern Sie das Gewicht auf den Ellbogen. Die Rolle liegt einige Zentimeter unter dem Kniegelenk.



**2.** Schieben Sie sich bis ganz oben zum Hüftknochen und anschließend zurück in die Ausgangslage, strecken Sie dabei die Arme zur Stabilisierung.



3

3. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## RUMPF

### GESÄSS (GLUTEUS UND PIRIFORMIS)

---



**BESCHREIBUNG:** Gluteus (oder auch Gesäßmuskel) und Piriformis sind besonders wichtig für die Kraftentfaltung und Explosivität bei sportlicher Betätigung.

**WARUM PLIABILITY:** Fehlende Geschmeidigkeit macht Sie anfälliger für Überbelastung und Verletzungen, führt zu mangelhafter Biomechanik sowie erhöhtem Stress auf Gelenke und Weichteile. Die Leistung nimmt ab, das Verletzungsrisiko steigt.

**BEACHTEN:** Setzen Sie sich so hin, dass der äußere Hüftknochen die Rolle berührt. Wenn Sie mit der Übung beginnen, öffnen Sie die Hüfte, sodass sich die Kontaktfläche zwischen Rolle und Außenrotatoren der Hüfte vergrößert. Danach legen Sie ein Bein über das andere, sodass sich der Druck auf die Muskulatur erhöht. Ein Vibrationsball ist hier ideal, weil der Muskel noch tiefer bearbeitet werden kann.



**1.** Die Arme sind hinten, Sie verlagern das Gewicht auf die Hände und legen die Rolle direkt unter das Gesäß.



**2.** Die äußere Hüfte muss die Rolle berühren, öffnen Sie sie zu Beginn der Rollbewegung.



**3.** Verstärken Sie den Druck, indem Sie das linke Bein auf das rechte legen. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## UNTERER RÜCKEN (QUADRATUS LUMBORUM)

---



**BESCHREIBUNG:** Der Quadratus lumborum oder auch quadratischer Lendenmuskel sitzt am unteren Rücken rechts und links von der Wirbelsäule.



**1.** Die Beine sind angewinkelt. Positionieren Sie die Schaumstoffrolle auf der linken Körperhälfte am unteren Rückens, ungefähr unter dem Rippenbogen.



**2.** Verlagern Sie das Gewicht auf den linken Unterarm, wenn Sie damit beginnen, mit dem Oberkörper entlang der Wirbelsäule zu rollen.



**3.** Drücken Sie fest in die Rolle hinein und verändern Sie Ihre Position, um die Weichteile anzusprechen. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## MITTLERER BIS OBERER RÜCKEN (RÜCKENSTRECKER/ERECTOR SPINAE)

---

**BESCHREIBUNG:** Der große Rückenstrecker oder Erector spinae bezeichnet eine ganze Gruppe von Muskeln beiderseits der Wirbelsäule, die auch als autochthone Muskulatur bekannt ist. Funktional gesehen, erfüllt er alle Aufgaben zur Stabilisierung der Wirbelsäule und hält sie in ihrer spezifischen Form.

**WARUM PLIABILITY:** Fehlende Geschmeidigkeit kann zu schlechter Biomechanik und Dysbalancen bis hin zur Skoliose führen. Gelenke, Muskeln und Bandscheiben werden stärker belastet, was wiederum in Schmerzen im unteren Rücken, Bandscheibenvorfällen und höherem Stress auf Knie und Sprunggelenke mündet.

**BEACHTEN:** Wenn Sie den mittleren bis oberen Rücken massieren, dann immer über die gesamte Länge. Beginnen Sie beim Steißbein und rollen Sie sich achtsam bis zu den Schulterspitzen ab. Verändern Sie Ihre Position beliebig, um noch tiefer in den Muskel zu drücken. Arbeiten Sie sich langsam vor und variieren Sie die Position, um Triggerpunkte und besonders verspannte Stellen aufzuspüren.





**1.** Sie liegen auf dem Rücken, Beine gestreckt. Mit leicht angewinkelten Knien und vor der Brust gekreuzten Armen platzieren Sie die Rolle knapp oberhalb des Steißbeins.



**2.** Winkeln Sie die Knie an und schieben Sie sich vor und zurück. Die Rolle sollte den gesamten Schulterbereich erfassen. Spannen Sie Ihren Körper so an, dass Sie nicht direkt mit der Wirbelsäule auf der Rolle aufliegen.

## OBERKÖRPER

### GR. BRUSTMUSKEL (PECTORALIS MAJOR)

---



**BESCHREIBUNG:** Der Pectoralis major sitzt auf dem vorderen Rippenbogen und umfasst die meisten Brustmuskeln.

**BEACHTEN:** Wenn Sie mit der Rolle arbeiten, gibt es zwei Techniken. Erste Möglichkeit: Sie halten Schaumstoffrolle oder Vibrationsball gegen eine Wand und rollen über die Brustmuskeln, indem Sie den Oberkörper zur Seite und nach oben und unten bewegen (gehen Sie langsam und achtsam vor, um die verspannten Stellen zu lokalisieren). Um die Muskulatur maximal zu reizen und zu massieren, legen Sie die Schaumstoffrolle auf den Boden und nutzen Ihr gesamtes Körpergewicht.



**1.** Sie liegen mit dem Gesicht nach unten, linker Arm auf dem Boden, die Rolle zwischen Ellbogen und rechte Schulter geklemmt.



**2.** Das Gewicht sollte nicht auf den Arm verlagert werden.



3

**3.** Stützen Sie sich mit dem linken Arm ab und bewegen Sie den Rumpf quer sowie längsseits über die Rolle, sodass wirklich alle Muskeln erreicht werden. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## RAUTENMUSKEL (M. RHOMBOIDEUS)

---



**BESCHREIBUNG:** Die Rhomboideus haben die Form einer Raute und sitzen zwischen den Schulterblättern. Sie sind von zentraler Bedeutung bei allen Wurf- und Über-Kopf-Bewegungen.

**WARUM PLIABILITY:** Fehlende Geschmeidigkeit kann Schultern und Nacken belasten und damit zu Dysbalancen in Schultern und Rücken führen.

**BEACHTEN:** Halten Sie Ihre Arme in verschiedenen Positionen, sodass die Muskulatur in unterschiedlichen Streckungsgraden angesprochen wird. Sie können die Arme über Kreuz halten oder nach oben ausstrecken, während Sie sich mit den Schulterblättern über die Rolle bewegen. Darüber hinaus können Sie mit dem Rumpf rotieren, sodass weitere Muskelbereiche erfasst werden.



**1.** Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind angewinkelt, die Arme über Kreuz, sodass Sie die Schultern außen fassen.



**2.** Positionieren Sie die Rolle unter dem linken Schulterblatt und rollen Sie sich auf und ab.



3

3. Verändern Sie fortwährend die Rumpfposition. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## SCHULTERBLATTHEBER (LEVATOR SCAPULAE)

---



**BESCHREIBUNG:** Der Levator scapulae liegt hinten sowie seitlich am Nacken an, seine Hauptaufgabe besteht im Anheben der Schulterblätter.



**1.** Sie liegen immer noch auf dem Rücken, die Beine sind angewinkelt. Die Schaumstoffrolle befindet sich unter dem linken Schulterblatt.



**2.** Heben Sie die Hüfte etwa 15 Zentimeter vom Boden und rollen Sie sich bis zum Nacken ab.



**3.** Führen Sie die Arme über Kreuz, sodass die Rolle tief in die Muskulatur drückt.  
Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## SCHULTERMUSKELN (DELTOIDEUS) (VORDERER/MITTLERER/HINTERER DELTAMUSKEL)

---



**BESCHREIBUNG:** Der Deltoideus sitzt im oberen Bereich der Schulter und ist über Sehnen mit der Schulter und dem Oberarmknochen verbunden.

**BEACHTEN:** Wenn Sie über die Deltamuskeln fahren, gibt es zwei Möglichkeiten – der Vibrationsball ist optimal, denn seine Oberfläche ist kleiner als die der Rolle und wirkt daher viel tiefer auf die Muskulatur ein. Halten Sie die Rolle oder den Vibrationsball an die Wand und drücken Sie mit dem Gewicht des Oberkörpers dagegen, sodass die Kontaktfläche möglichst groß wird. Versuchen Sie verschiedene Positionen, um die Triggerpunkte ausfindig zu machen. Für noch aktiveren Entspannung heben Sie die Arme.



1

**1.** Klemmen Sie den Vibrationsball zwischen Wand und Schulter, pressen Sie so fest wie möglich dagegen.



2

**2.** Rollen Sie zwischen Schulter und Oberarm vor und zurück.



3

**3.** Probieren Sie andere Positionen durch, um alle Triggerpunkte zu treffen. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.



**BEACHTEN:** Der Vorteil an den Vibrationsbällen: Mit ihnen lassen sich kleinere, nur sehr schwer zu erreichende Punkte in allen Muskelgruppen trainieren. In diesem Fall profitiert die Schultermuskulatur. Lokalisieren Sie

mit dem Vibrationsball verspannte Bereiche oder Schwachstellen von der Schulterspitze bis unterhalb der Achselhöhle.



**1.** Halten Sie den Vibrationsball gegen die Wand und drücken Sie mit der Schulter dagegen.



**2.** Rollen Sie zwischen Schulter und Oberarm vor und zurück.



**3.** Verändern Sie je nach Bedarf Armhaltung und Stand, sodass Sie alle sensiblen Bereiche des Deltamuskels einbeziehen. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## SCHULTERRÜCKSEITE (HINTERE ROTATORENMANSCHETTE)

---



**BESCHREIBUNG:** Die Rotatorenmanschette besteht aus Muskeln und Sehnen, die das Schultergelenk stabilisieren. Jede einzelne Schulterbewegung hängt von ihr ab, darunter natürlich auch – wie in meinem Fall – der Wurf eines Footballs.



**1.** Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind angewinkelt. Die Rolle liegt auf der Unterseite zwischen dem rechten Oberarm und rechter Schulter.



**2.** Mit den Beinen drücken Sie die Hüfte nach oben und schieben die Schulter über die Rolle.



**3.** Spannen Sie die Muskulatur an und entspannen Sie abwechselnd. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## HINTERE SCHULTERMUSKULATUR (M. LATISSIMUS DORSI UND TERES MAJOR)

---



**BESCHREIBUNG:** Der Latissimus dorsi ist ein breiter, flacher Muskel, der über den Rücken und die Achselhöhlen verläuft und mit dem Oberarm verbunden ist. Wir spannen den Latissimus bei allen Arten von Klimmzügen an oder wenn wir die Arme strecken oder schwingen. Latissimus dorsi und Teres major greifen am Oberarmknochen an und sind verantwortlich für innen- und rückwärtsgerichtete Rotation von Rumpf und Armen.

**BEACHTEN:** Wenn Sie die Bewegung durchführen, stellen Sie sicher, dass Sie weit unten beginnen und bis zu den Achselhöhlen kommen. An- und Entspannen der Schultermuskulatur helfen, so tief wie möglich in den Muskel vorzudringen. Wenn Sie die Übung stehend an der Wand durchführen, können Sie vielleicht einfach und effizient weiche Bereiche an der Schulterrückseite aufspüren.



**1.** Nehmen Sie dieselbe Position wie zuvor ein, die Rolle liegt unter der Achsel.



**2.** Winkeln Sie die Knie an und rollen Sie sich bis zum unteren Rücken ab.



3. Bewegen Sie den Schulterapparat, um noch tiefer in den Muskel vorzudringen.  
Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## ZWISCHEN SCHULTER UND NACKEN (OBERER TRAPEZIUS)

---



**BESCHREIBUNG:** Der Obere Trapezius oder Trapezmuskel führt an der Wirbelsäule entlang bis in den Nacken und zur Schulter. Er stabilisiert die Schulterblätter und unterstützt die Bewegungen der Arme.



**1.** Stellen Sie sich aufrecht hin und klemmen Sie den Vibrationsball zwischen Wand und rechten oberen Rücken.



**2.** Bewegen Sie nun den oberen Rücken in alle möglichen Richtungen.



**3.** Drücken Sie wirklich fest in den Ball. Wiederholen Sie anschließend auf der anderen Seite.

## UNTERARM (FLEXOREN)

---



**BESCHREIBUNG:** Die Unterarmflexoren sind eine Gruppe von fünf Muskeln, mit denen Handgelenk und Finger vom Unterarm gesteuert werden. Sowohl Tennis- als auch Golferarm sind Anzeichen dafür, dass die Unterarmmuskulatur nicht geschmeidig genug ist.



1

**1.** Kniend legen Sie den linken Unterarm auf der Rolle ab. Die Hand zeigt nach unten.



2

**2.** Beugen Sie sich nun nach vorn und rollen Sie den gesamten Unterarm ab.



3

**3.** Wenn nötig, geben Sie mit dem rechten Arm etwas mehr Druck. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## UNTERARM (EXTENSOREN)

---



**BESCHREIBUNG:** Die Extensoren umfassen mehr als ein halbes Dutzend Muskeln auf der Rückseite des Unterarms. Sie ermöglichen die Streckung in den Fingern und im Handgelenk.



**1.** Nehmen Sie die gleiche Position wie in der Übung zuvor ein, legen Sie das linke Handgelenk mit der Handinnenfläche nach oben auf der Schaumstoffrolle ab.



**2.** Beugen Sie sich nun nach vorn und rollen Sie den gesamten Unterarm bis zum Ellbogen ab, der rechte Arm stabilisiert.



**3.** In schneller Abfolge spannen Sie die Extensoren an und entspannen wieder.

## ***SELF-PLIABILITY OHNE PARTNER***

---



Wenn ich nicht mit Alex zusammenarbeiten kann, praktiziere ich Self-Pliability. Man neigt dazu, sich zu verspannen, aber ich versuche, meine Schultern so relaxed wie möglich zu halten und nur mit den Händen Druck auszuüben. Gehen Sie es daher mit Self-Pliability langsam an und gewöhnen Sie sich nach und nach daran.

Manchmal, in der Nebensaison, muss ich ohne Alex auskommen, aber ich habe Wege gefunden, auch ohne ihn Self-Pliability durchzuführen. Der Vorteil: Man kann wenigstens Teilbereiche seiner Muskulatur verlängern und weicher machen, unabhängig vom Ort, an dem man sich gerade aufhält,

sowohl vor als auch nach dem Workout. Der offensichtliche Nachteil an Self-Pliability ist, nur im beschränkten Maße alle Körperteile trainieren zu können – das kann ziemlich ermüdend sein! Aber wenn Sie mit Leidenschaft dabei sind, kann Self-Pliability ohne Hilfsmittel eine großartige Unterstützung sein. Sie müssen jedoch langsam anfangen, der Oberkörper sollte stets vollständig entspannt sein, wenn Sie über den Muskel streichen. Ich wende Self-Pliability bei fünf Muskelgruppen an – Schienbein, Wade, Quadrizeps, hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterarm, Bizeps und Trizeps –, und auf den folgenden Seiten erläutere ich Ihnen, wie ich diese Methode bei drei der genannten Muskelgruppen anwende.

## **MEIN RAT FÜR DEN FITNESSSTUDIOGÄNGER**

---

### **Ich betreibe keine bestimmte Sportart. Wie viel Geschmeidigkeit brauche ich?**

Ob Sie 18 oder 80 Jahre alt sind: Die Prinzipien von Pliability gelten für jedermann. Falls Sie nicht täglich Sport treiben, aber ins Fitnessstudio zum Workout gehen, empfehle ich Pliability vor wie auch sofort nach dem Training – besonders für hintere Oberschenkelmuskulatur, Wade, Quadrizeps, Iliotibialband und Gesäßmuskel. Die gesamte Session sollte mindestens 20 Minuten dauern.

Sie haben kein Abo für das Fitnessstudio, und wie sieht Ihr Alltag aus? Stehen und sitzen Sie viel? Sie steigen viel Treppen, schleppen Taschen, arbeiten im Garten? Egal, was Sie auch tun – die Muskeln spannen Sie immer an, und ohne Pliability verkürzt und verspannt sich Ihre Muskulatur. Irgendwann geht die volle Muskelpumpfunktion verloren und damit die Fähigkeit zur Verjüngung und Regeneration, was sich letztendlich negativ auf Gesundheit und Vitalität auswirkt.

## SELF-PLIABILITY: WADEN

---



Als Quarterback bin ich ständig in Bewegung, laufe und hetze im Pocket herum. Wenn Alex gerade nicht verfügbar ist, praktiziere ich sehr viel Pliability an meiner Wadenmuskulatur. Sie sollten ebenfalls je nach Ihren täglichen Anforderungen festlegen, in welchen Bereichen sich Pliability für Sie am meisten lohnt.



Ich empfehle für alle Self-Pliability-Behandlungen eine Lotion. Tragen Sie eine solche Lotion auf die Wade auf. Beugen Sie Ihr Knie im Sitzen und greifen Sie den Unterschenkel genau über dem Sprunggelenk. Drücken Sie nun mit beiden Daumen in das Sprungbein und streichen Sie etwa 20 Sekunden in Richtung des Knies über die Wade, wobei Sie den Fuß abwechselnd strecken und anziehen. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## SELF-PLIABILITY: TRIZEPS

---



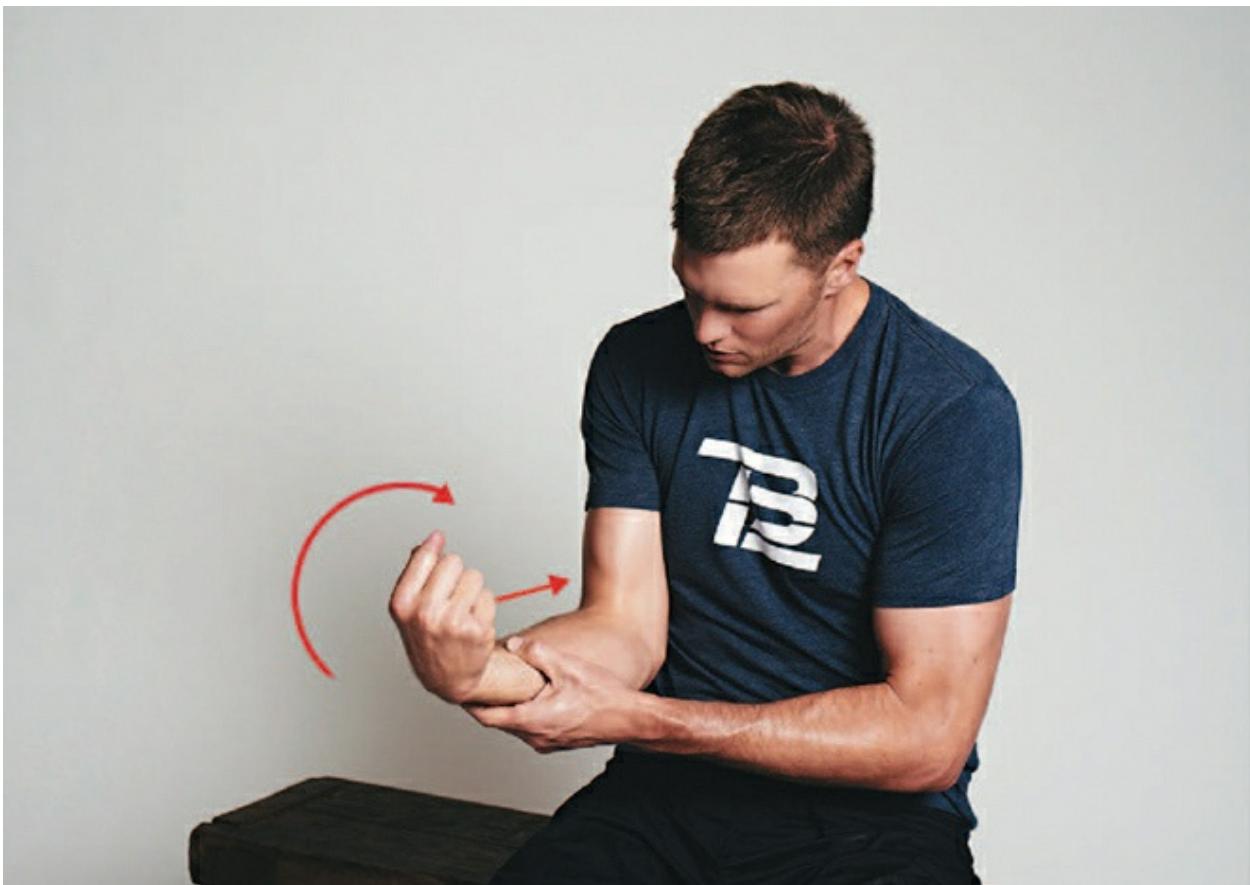
Vor allem meine Arme müssen sehr geschmeidig sein – besonders mein rechter Wurfarm.



Heben Sie den rechten Oberarm und greifen Sie den Bizeps direkt über dem Ellbogengelenk. Drücken Sie mit dem Daumen auf die Unterseite des Ellbogens und streichen sie kräftig über den Trizeps. Spannen Sie dabei den Trizeps fortwährend an und entspannen wieder. Wiederholen Sie am anderen Arm.

## SELF-PLIABILITY: UNTERARM (INNEN)

---



Mein Unterarm hat mir immer viele Probleme gemacht. Bevor ich Alex begegnet bin, litt ich unter einer permanenten Sehnenentzündung (Tendinitis). Wenn ich Self-Pliability praktiziere, übt mein linker Daumen Druck auf den Unterarm aus, während ich über den Muskel in Richtung Ellbogen streiche.



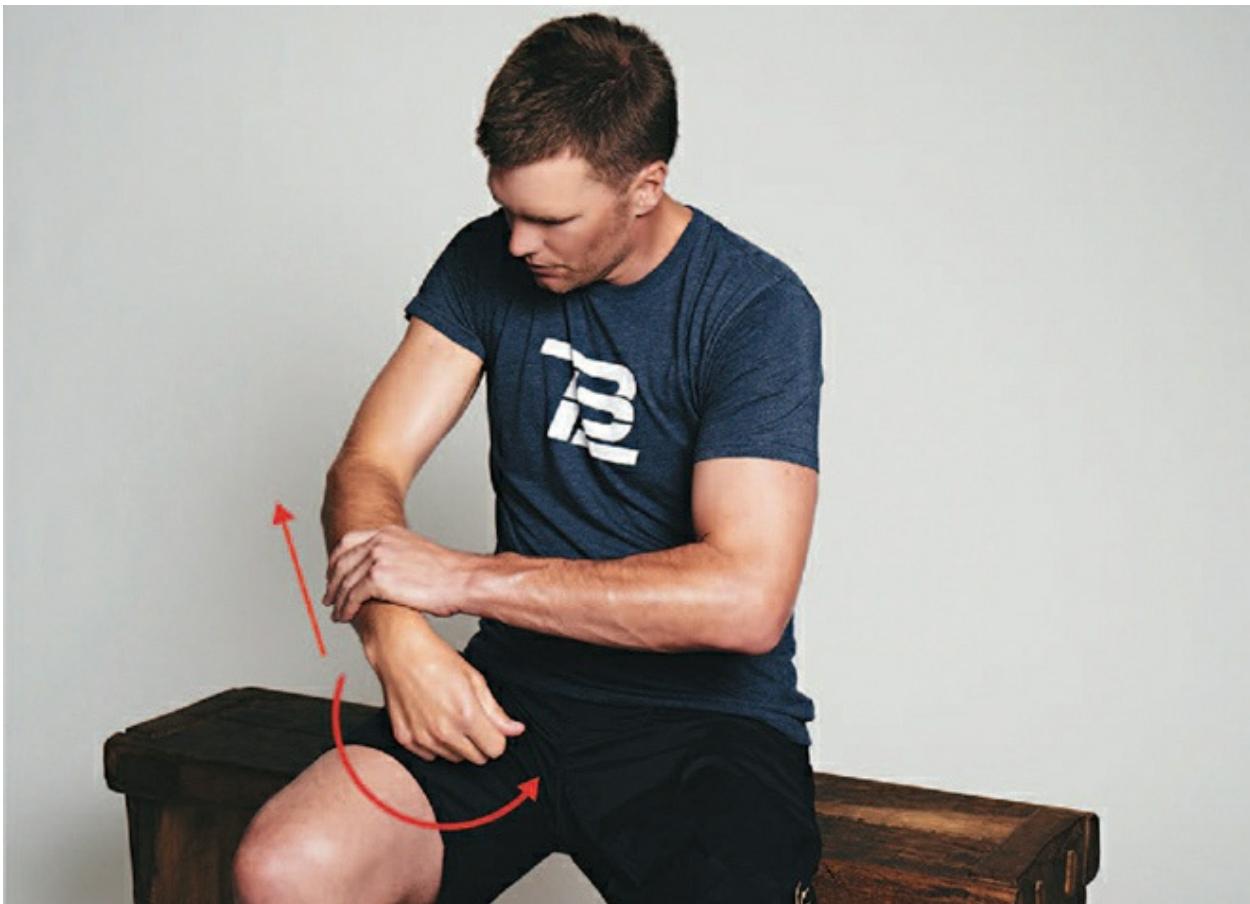
Die Armunterseite zeigt nach oben. Sie greifen den Unterarm mit der linken Hand und üben einen konstanten Druck aus, während Sie vom Handgelenk in Richtung Ellbogen streichen und in schneller Abfolge die Hand vor- und zurückklappen. Stellen Sie sicher, dass Sie keine Muskelpartie übersehen. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## SELF-PLIABILITY: UNTERARM (AUSSEN)

---



Ein weiteres Beispiel für Self-Pliability an meinem Unterarm. Die Muskeln werden gestreckt und geschmeidig gemacht, immer in Richtung des Herzens.



Der Arm ist in seiner natürlichen Position. Sie greifen den Unterarm mit der linken Hand und üben einen konstanten Druck aus, während Sie vom Handgelenk in Richtung Ellbogen streichen und in schneller Abfolge die Hand vor- und zurückklappen. Stellen Sie sicher, dass Sie keine Muskelpartie auslassen. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

## **PLIABILITY MIT EINEM PARTNER – DIE BASICS**

---

Bei den seltenen Gelegenheiten, bei denen ich nicht die Vorteile der Zusammenarbeit mit Alex genießen kann, stehen mir Partner zur Seite. Wie ich bereits sagte, erzielt man die besten Ergebnisse bei Pliability mithilfe einer unserer TB12 Body Coaches, die ein rigoroses Zertifizierungsprogramm zur Beherrschung der TB12-Methode durchlaufen und dabei ein tiefes Verständnis biomechanischer Prozesse und der Funktionsweise von Muskelgewebe erworben haben.

Die im Folgenden vorgestellten Methoden zeigen einige der Vorteile, die zielgerichtete, tiefenmuskuläre Arbeit mit einem Partner mit sich bringt. Auch wenn Ihr Partner sich nicht auf demselben Niveau befindet wie Alex, der seine Kraft optimal einsetzt, kann Ihr Partner oder Ihre Partnerin dennoch die Muskulatur verlängern, geschmeidiger machen und vorbereiten, egal, wo sie sind, sowie vor und nach dem Workout. Sie kennen die Technik bereits: Indem er oder sie so fest wie möglich presst, verlängert und erweicht Ihr Partner den Muskel, wobei er immer – wichtig! – in Richtung des Herzens streicht. Währenddessen spannt und entspannt derjenige, der die Prozedur durchläuft, für etwa 20 Sekunden seine Muskulatur in schneller Abfolge. Viele Muskelgruppen können nur von einem TB12 Body Coach optimal behandelt werden, aber auf den folgenden Seiten werden ein halbes Dutzend Übungen vorgestellt, die Sie ohne Risiko mit einem Partner durchführen können.

- 1.** Wenn Sie kurze Hosen tragen, cremen Sie im Idealfall den Zielmuskel ein. Ich verwende Kokosöl, aber Sie können natürlich nehmen, was gerade zur Hand ist.
- 2.** Streichen Sie immer in Richtung Herz, wenn Sie den Muskel verlängern und erweichen um eine optimale Blutversorgung zu ermöglichen.
- 3.** Versuchen Sie, jeden Bereich des Muskels zu erreichen, also innen, in der Mitte sowie außen.
- 4.** Pliability ist aktiv, niemals passiv. Wenn Sie derjenige sind, der den Druck auf den Muske

ausübt, dann kontrahiert und entspannt Ihr Partner seine Muskeln in schneller Folge ungefähr zweimal pro Sekunde. Die Frequenz kann variieren, je nach Fähigkeit und Geschmeidigkeit.

5. Wenn nicht anders vorgegeben, sollte Partner-Pliability in entspannter Bauchlage erfolgen. Wenn Sie eine Massageliege zu Hause haben, großartig. Wenn nicht, dann tu es auch ein Bett oder jede andere flache Oberfläche, immer vor dem Hintergrund, dass dem Druckausübenden ein ausreichender Hebel zur Verfügung steht.
6. Beginnen Sie mit den unteren Extremitäten, gefolgt von Rumpf und Armen.
7. Pliability sollte für ungefähr 20 Sekunden auf jeden Muskel angewendet werden. Wenn ein Bereich am Körper stärker schmerzt oder anderweitig Probleme macht, fahren Sie mit der Behandlung so lang fort, bis sich der Muskel lang stellt und weicher wird.
8. Die größte Herausforderung ist die Gleichzeitigkeit: Während die Person, die Pliability anwendet, über den Muskel immer in Richtung Herz streicht, muss die empfangende Person den Muskel fortwährend und gleichmäßig an- und entspannen. Aber mit der Zeit gewinnen Sie an Übung. Ziel bleibt immer die An- und Entspannung während der Streichbewegung.

## FUSSSOHLE (PLANTARFASZIE)

---



**1.** Sie sitzen locker und entspannt, die Beine sind gestreckt, die Füße zeigen nach oben. Ihr Partner presst nun mit beiden Daumen in die Ferse.



**2.** Ihr Partner streicht nun langsam und kraftvoll über die Plantarfazie, immer weg von der Ferse hin zu den Zehen.



**3.** In schneller Abfolge spannen Sie die Muskulatur an und entspannen wieder, bevor Sie die Anwendung am anderen Fuß wiederholen.

## WADE (M. GASTROCNEMIUS UND SOLEUS)

---



1. Sie liegen auf dem Bauch, Ihr Partner greift das Sprunggelenk.



2. Mit einem oder beiden Daumen streicht Ihr Partner über die Wadenmuskulatur in Richtung des Knies.



**3.** In schneller Abfolge spannen Sie die Wadenmuskulatur an und entspannen wieder, bevor Sie die Anwendung am anderen Bein wiederholen.

## SCHIENBEINMUSKEL (M. TIBIALIS ANTERIOR)

---



**1.** Sie sitzen, das linke Bein ist angewinkelt, Ihr Partner umfasst die Wade genau über dem Sprunggelenk.



**2.** Ihr Partner streicht über die vordere Schienbeinmuskulatur in Richtung Knie.



**3.** In schneller Abfolge spannen Sie die Muskulatur am vorderen Schienbein an und entspannen wieder, bevor Sie die Anwendung am anderen Bein wiederholen.

# ISCHIOCRURALE MUSKULATUR

---



**1.** Sie liegen auf dem Bauch, das Bein ist gestreckt. Ihr Partner setzt mit beiden Händen direkt über dem Kniegelenk an.



**2.** Ihr Partner streicht nun mit beiden Daumen in Richtung Gesäß.



**3.** In schneller Abfolge spannen Sie die Muskulatur im hinteren Oberschenkel an und entspannen wieder, bevor Sie die Anwendung am anderen Bein wiederholen.

# UNTERARME

---



1

1. Sie halten den Arm leicht gebeugt, Ihr Partner umfasst mit der rechten Hand den Unterarm und legt den Daumen auf die Innenseite des Handgelenks.



2

2. Ihr Partner drückt nun mit maximaler Kraft den Daumen in Richtung des Ellbogens.



3

3. In schneller Abfolge spannen Sie die Muskulatur im Unterarm an und entspannen wieder, bevor Sie die Anwendung am anderen Bein wiederholen.

## SCHULTERRÜCKSEITE (ROTATORENMANSCHETTE)

---



**1.** Sie sitzen locker und bequem. Ihr Partner legt den Daumen auf dem Schulterblatt ab.



**2.** Ihr Partner streicht nun immer in Richtung Herz über den Muskel.



**3.** In schneller Abfolge spannen Sie die Muskulatur im Oberarm an und entspannen wieder, bevor Sie die Anwendung an der anderen Schulter wiederholen.



Während einer Pliability-Session mit Alex, der in Herzrichtung Druck auf die Muskulatur meiner rechten Schulter ausübt

# **TB KAPITEL 6**

---

## **WORKOUTS**

---

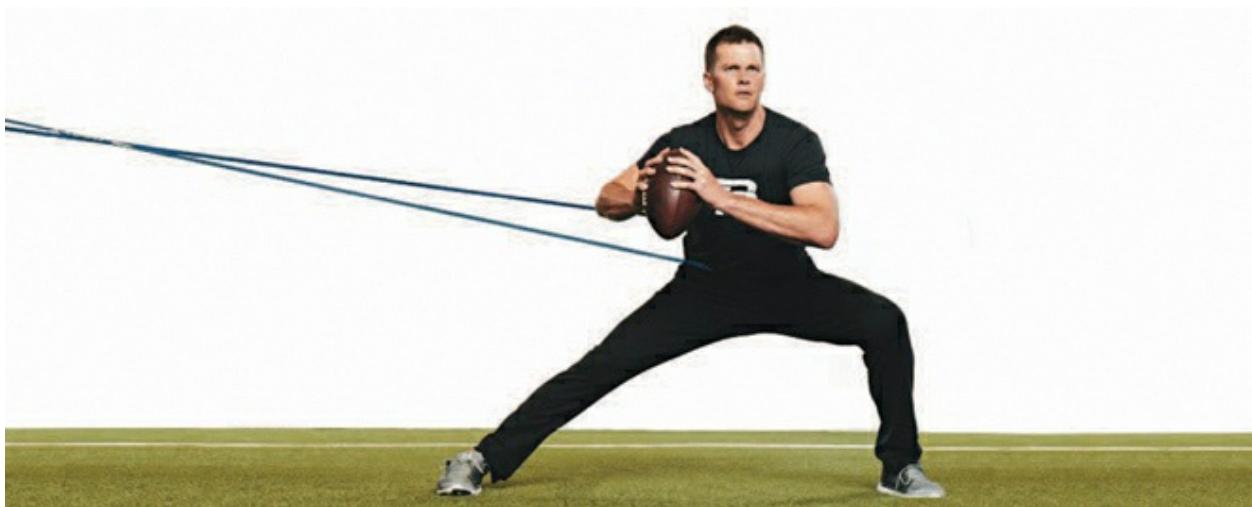


Liegestütze mit Widerstandsband geben richtig viel Kraft.

*Ab dem College und während meiner Zeit als Profi kannte ich nichts anderes als das traditionelle Workout. Nur die Höhe der Gewichtsbelastung zählte. Nach 20 Minuten aufwärmen folgten 45 bis 60 Minuten Krafttraining mit Gewichten und zum Schluss Cardio. Zweimal pro Woche, montags und donnerstags, arbeitete ich an meinem Oberkörper, dienstags und freitags galten meiner unteren Körperhälfte, entweder Kniebeugen mit der Kurzhantel oder ein- oder zweibeinige Beinpressen. An den anderen Tagen trainierte ich den Rumpf, entweder mit Crunches oder dem Bauchroller.*

Es herrscht kein Zweifel, dass durch das Training mit Gewichten dichtere, kräftigere Muskeln entstehen und die Sportler an Kraft zulegen – meine Werte bildeten da keine Ausnahme. Aber Fakt ist auch, dass man bei allem besser wird, worauf man seine Zeit und Energie verwendet, ob es Training mit Gewichten, Seilspringen, Gerätetauchen oder Langstreckenlauf ist. Dennoch hatte ich nach den Workouts meist Schmerzen. Natürlich legte ich an Kraft zu, aber ich war noch weit davon entfernt, mir das Training unter Einbeziehung von Pliability richtig aufzuteilen. Das Ziel von herkömmlichem Krafttraining ist die maximale Kraftentfaltung, von der sich die optimale Kraftentfaltung abgrenzt. Maximalkraft geht auf die Philosophie des möglichst viel und möglichst lang zurück, worüber ich schon gesprochen habe – immer mehr Wiederholungen oder/und mehr Gewichte –, während Optimalkraft exakt die Kraft bereitstellt, die du für deine Aufgabe benötigst. Und das Ziel von Pliability ist eben jene Optimalkraft.

Als ich Pliability für mich entdeckt hatte, baute ich verschiedene Tools und Techniken in mein Workout ein, darunter auch Widerstandsbänder.



Football-spezifisches Workout

## **GEWICHTE VERSUS WIDERSTANDSBÄNDER**

---

Ich habe nichts gegen Training mit Gewichten, aber bei TB12 trainieren wir – und ich – ungefähr 90 Prozent mit Widerstandsbändern. Viele Sportler kommen in das TB12-Center mit einer bestimmten Vorstellung, wie diese Widerstandsbänder funktionieren, und etliche assoziieren sie nur mit der Reha. Viele sind überrascht, wenn sie feststellen müssen, dass sie funktionell hinsichtlich Widerstand, Einsatzfähigkeit und Effizienz besser für den Körper geeignet sind als Gewichte. Bänder erlauben eine Palette an fließenden Bewegungen, man kann mit ihnen Kraft aufbauen, ohne dass sich die Muskeln verkürzen oder sie sich verspannen. Bänder können ebenso bei Entzündungen oder Überbelastungsscheinungen helfen. Sie sind eine Ergänzung im aeroben Bereich zu Pliability. Indem sie Agonist wie Antagonist gleichzeitig, jedoch ohne Überbelastung trainieren, spiegeln sie alltägliche und funktionelle Bewegungen wider. Zusammen mit Pliability ergeben sie einen ausbalancierten Trainingsansatz, um für lange Zeit gesund zu bleiben.

Gewichte sind nicht per se schädlich. Schädlich ist nur die Art und Weise, wie Leute mit diesen Gewichten trainieren. Stellen Sie sich vor, Ihr Körper ist ein Kleintransporter, der unter der Last von Tausenden von Ziegelsteinen ächzt. Das macht Gewichtstraining mit Ihren Muskeln, Bändern und Gelenken. Nun stellen Sie sich Ihren Körper als Kleintransporter vor, der Tausende von Ziegeln hinter sich herzieht. Das Chassis – Ihr Körper – wird minimal mit Gewicht belastet, und das ist der Unterschied zwischen Last und Widerstand, es ist der Unterschied zwischen dem, wie Gewicht und Bänder auf unseren Körper wirken. Manchmal begegnen wir älteren Mitmenschen, die mit Bändern trainieren, Aqua-Jogging oder Tai-Chi betreiben. Wie es scheint, wissen sie etwas, was dem Rest von uns bisher verborgen geblieben ist. Warum sollte man also die Gelenke mit schweren Gewichten beladen, wenn man noch jung und gesund ist?

Nach lebenslangem Training mit Gewichten habe ich die letzten Jahren fast ausnahmslos Widerstandsbändern den Vorzug gegeben – ein riesiger Unterschied. Meine Muskulatur ist ausbalancierter und arbeitet funktioneller, besonders bei den Bewegungsabläufen als NFL-Quarterback. Widerstandsbänder eignen sich einfach besser für mich.

Training mit Gewichten ist ein künstliches Phänomen, denn 99 Prozent der Bevölkerung muss nicht Hunderte von Kilo auf einmal stemmen. Aber oftmals weist unsere Gesellschaft den Profisportlern eine Art Vorbildfunktion zu. Dieses Trainingsmodell wurde idealisiert sowie vermarktet und hat sich in unserer Kultur etabliert, aber das bedeutet nicht zwangsläufig, dass es funktionell ist oder sich überhaupt eignet.

## **TRAININGSGESCHWINDIGKEIT**

---

Als Football-Spieler imitiere ich bei den Workouts die Bewegungen, die ich im Verlauf einer Saison absolviere. Zu unseren zentralen Glaubenssätzen bei TB12 gehört, dass man immer mit der Geschwindigkeit trainieren sollte, die der ausgeübten Sportart entspricht. In meinem Fall bedeutet das werfen, laufen, ausweichen und sehr schnell auf eine neue Spielsituation reagieren, wenn ich im Pocket stehe. Es unterscheidet sich von den Aufgaben eines Läufers, dessen Training sich auf die Verbesserung seiner Schnelligkeit oder Wettkampfzeiten richtet und der sich eher auf Schnelligkeit, Beweglichkeit und kardiovaskuläre Ausdauer als auf Beinpressen oder Squats konzentrieren sollte. Alex meint immer, dass man für Spitzenleistungen auf lange Sicht nicht langsam trainieren kann, um dann schnell agieren zu müssen. Das mag für eine kurze Zeit gutgehen, aber Training an Gewichten in Verbindung mit schnellen Bewegungsabläufen ist nicht sehr nachhaltig. Und es ist gewiss nicht nachhaltig, wenn man sich die optimale Geschmeidigkeit bewahren will. Vielleicht mag es jüngeren Sportlern gelingen, aber nur zulasten von Widerstandsfähigkeit und Langlebigkeit. Schwere Gewichte zu stemmen und sich schnell zu bewegen ist kontraproduktiv, es leuchtet nicht ein. Denn ohne es zu wissen, werden die Muskeln mittels neuronalem Priming auf langsam geeicht, und, gewollt oder nicht, das gilt auch für die ausgeübte Sportart. Die Sportler verwirren ihren Körper. Unsere Erfahrung zeigt: Wenn man die Aufgaben auf dem Feld nicht mit dem Training abseits des Feldes

kombiniert, dann wird es wahrscheinlich zu Überbelastungen kommen, gefolgt von Kompensation und Verletzung. Im Prinzip trainieren die Spieler ihren Körper und ihr Gehirn auf eine bestimmte Art abseits des Feldes, nur um dann etwas ganz anderes auf dem Feld abzurufen. Wie sollte der Körper da nicht durcheinandergeraten? Im Sport muss man schnell denken und schnell trainieren – besonders auf lange Sicht gesehen.

Aus diesem Grund umfasst mein Workout schnelle Belastungsspitzen mit Widerstandsbändern. Alex und ich trainieren eine Übung etwa 20 Sekunden, gefolgt von 20 Sekunden Pause, dann erneut 20 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause, immer und immer wieder. Wenn ich sonntags auf den Platz gehe, will ich nicht, dass mein Gehirn langsam denkt oder arbeitet – deshalb trainiere ich schnell. Vom ersten Spielzug an ist jeder meiner Muskeln bei 100 Prozent, ausbalanciert, in optimaler Verfassung.

Zusammengefasst trainiere ich so, wie ich spiele, abhängig von den Erfordernissen, die Football mit sich bringt. Mein Spiel sieht nicht anders aus als mein Training, bei dem ich über das ganze Jahr einen ganzheitlichen Ansatz verfolge.

## **HALTUNG BEWAHREN!**

---

Bei TB12 betonen wir immer wieder die korrekte Körperhaltung während der Workouts. Man sollte immer in einer aus biomechanischer Sicht neutralen Position starten – Füße parallel zueinander, Kniescheibe lotrecht über dem Spann, Knie leicht gebeugt, Rumpf angespannt – denn wenn man den Körper nicht korrekt ausrichtet, dann bringt man ihn aus dem Gleichgewicht. Sagen wir, Sie machen zehn Liegestütze. Nach dem siebten ist die Brust schon überstrapaziert, und Sie fühlen sich matt, aber der Kopf befiehlt: »Mach weiter, kämpfen!« Das Gehirn verteilt die Aufgaben neu und befiehlt anderen Muskelgruppen, mehr zu arbeiten, vielleicht dem Latissimus, dem Trizeps oder dem Gesäß – Ihr Gehirn spricht jeden Muskel an, der bei der Erreichung des Ziels unterstützen kann.

Aber für mich bedeutet Haltung bewahren, dass nur die Muskeln beteiligt sind, die für die saubere Durchführung der Übung notwendig sind. Auf diese Weise bleibt Ihr Körper in der Balance. Wenn ich spüre, wie die Haltung

nachlässt, dann weiß ich, dass ich meinem Gehirn etwas vorgaukele. Andere Muskeln müssen kompensieren, und solange ich nicht aufhöre, wird mein Gehirn ein neues Verhaltensmuster erlernen – in diesem Fall ein negatives. Deshalb gilt: Immer Haltung bewahren. Ansonsten beziehen Sie Muskeln ein, die nicht aktiviert werden sollten, und Sie konditionieren Ihr Gehirn darauf, ein schlechtes Verhalten abzuspeichern. Warum sollten wir als Football-Mannschaft aufs Feld gehen und 50-mal einen falschen Spielzug einstudieren? Deshalb: Wenn Sie trainieren, dann trainieren Sie korrekt.







## **WIDERSTANDSBÄNDER: EINE EINFÜHRUNG**

---

Am TB12-Center unterrichten wir drei unterschiedliche Arten von Widerstandskräftigung. Das Training mit den Bändern ist keine einzigartige TB12-Trainingsform, aber wie wir sie bei den Übungen einsetzen, unterscheidet uns von anderen Trainingsansätzen.

**UMMANTELTE BÄNDER.** Diese Bänder haben Griffe oder Schlaufen, weshalb wir sie hauptsächlich für das Training des Oberkörpers einsetzen, obwohl man auch andere Bereiche damit trainieren kann. Die Bänder sind ummantelt und aus Latex. Sie haben eine Schlaufe, die um eine Tür gelegt werden oder

an jeder Wand oder festem Untergrund auf verschiedenen Höhen angebracht werden kann.

**LOOPS (LANG).** Sie sind durchgängig und weisen eine unterschiedliche Dicke auf, je nachdem, wie intensiv trainiert werden soll. Loops können um die Knie, die Sprunggelenke oder die Taille geschlungen werden und erlauben dieselbe Bewegungsamplitude wie mit Lang- oder Kurzhanteln.

**LOOPS (KURZ).** Sie sind schmäler und dicker, können ebenfalls um die Fußgelenke oder Knie geschlungen werden und eignen sich ideal, um Übungen zur Beweglichkeit oder Squats schwieriger zu machen.

## SCHWIERIGKEITSKATEGORIEN

---

Es hängt von Ihrer Größe, Ihrer Kraft, Ihrer Athletik und Ihrer Erfahrung ab, welches Widerstandsband das Richtige für Sie ist. Natürlich entscheidet auch die Entfernung von dem Punkt, an dem das Band befestigt wird, über die Stärke des Widerstands – je weiter Sie sich vom Befestigungspunkt entfernen, desto schwieriger die Übung. Die folgenden 36 Übungen sind für alle geeignet – vom Anfänger bis zum Profisportler. Falls sich eine Übung zu leicht anfühlt, nehmen Sie ein stärkeres Band mit mehr Widerstand. Sie können auch verschiedenfarbige Loops und Bänder in unterschiedlichen Stärken von vergleichbaren Anbietern verwenden.

### LOOPS



# **VOR DEM TRAINING**

---

- Die vorgestellten Übungen sind keine einzigartige Trainingsform, die auf der TB12 Philosophie basiert. Den Unterschied machen die spielerischen Elemente oder Variationen die wir eingebaut haben, sowie die Geschwindigkeit, mit der die Übungen ausgeführt werden.
- Die Übungen kombinieren kardiovaskuläre Ausdauer mit Krafttraining. Wenn Sie beispielsweise ein 20-minütiges hochintensives Workout mit Trainingsbändern durchführen dann müssen Sie weder davor noch im Anschluss viel Cardio machen. Ihr Puls wird in die Höhe schießen, versprochen!
- Die aufgelisteten Bereiche (Oberkörper, Rumpfstabilität, untere Körperhälfte) beziehen sich auf die Muskelgruppen, die Sie größtenteils spüren und beanspruchen, selbst wenn auch andere Muskeln beteiligt sein können.
- Um die korrekte Haltung zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen, die Übungen vor einen Spiegel oder mit einem Partner durchzuführen oder notfalls sich selbst mit den Smartphone aufzunehmen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie auch biomechanisch korrekte Haltung bewahren – Füße parallel zueinander, Kniestie lotrecht über dem Spann, Knie leicht gebeugt, Rumpf angespannt –, bevor Sie mit der Übung beginnen. Hören Sie sofort auf, wenn Sie merken dass Sie sie nicht mehr halten können.
- Bei den Übungen achten die TB12-Coaches darauf, dass wir die Energie ausgehend von dem Untergrund her gewinnen, durch den Körper hin zu der Bewegung, die Sie von Ihren Körper abrufen und performen wollen. Wenn Sie beispielsweise flach auf dem Boden stehen, dann erzeuge ich die Energie aus den Beinen heraus hinauf in meinen Rumpf weiter zu den Schultern bis zum Wurfarm. Ohne ausreichende Rumpfstabilität hätte ich keinen Zugang zu diesem Stärke- und Kraftlevel.
- Machen Sie jede Übung für 20 Sekunden – oder zunächst so lang, wie Sie die Ausgangsposition halten können. Nach und nach, wenn Sie mehr Ausdauer und Fertigkeiten aufgebaut haben, werden Sie die Übungen mit Sicherheit 20 Sekunden lang durchhalten.

## **UMMANTELTE BÄNDER**



WEISS - leicht

ROT - mittelschwer

BLAU - schwer

SCHWARZ - sehr schwer



## ÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER

---

Wir brauchen alle etwas Kraft im Oberkörper, ob als Sportler oder im Alltag, ob wir nun eine Tür aufmachen, im Garten arbeiten, Möbel verrücken, einen Kinderwagen schieben, Koffer tragen oder den Rasen mähen. Die meisten Übungen für den Oberkörper beanspruchen auch den Rumpf und den Unterkörper, denn: Wie oft nutzen wir im Verlauf des Tages ausschließlich den Oberkörper? Antwort: nicht sehr oft. Die folgenden zwölf Übungen werden alle explosiv und sehr schnell ausgeführt, aber mit niedriger Intensität. Diese reduzierte Intensität beugt Überbelastungen vor und senkt das Verletzungsrisiko. Wie alle Aufgaben in diesem Buch, imitieren sie die ganz alltäglichen Bewegungen, die jeder von uns absolviert. Gibt es eine Reihenfolge? In gewisser Weise ja, aber ändern Sie die Reihenfolge ruhig einmal, sodass Körper und Geist besser mit neuen Kräften und Stress auf Befehl zureckkommen. Als Beispiel: Ein typisches Workout besteht aus drei Sätzen mit zehn Wiederholungen (Reps). Wenn Sie das Workout jeden Tag machen, mit derselben Geschwindigkeit, demselben Widerstandsband, dann bleibt das neuronale Priming aus. Versuchen Sie es mit zwei Reps oder vier oder nehmen Sie ein anderes Widerstandsband – Ihr Körper kann nur mutmaßen, womit er es jetzt wieder zu tun bekommt. Zudem sollten die Übungen nicht zu schwer und nicht zu leicht sein. Ziel ist es, den Widerstand erträglich zu halten, ohne sich dabei zu sehr zu belasten.

## 1. EINARMIGE BRUSTPRESSE (DIVERSE STANDPOSITIONEN)

---





**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Bei dieser Übung lautet das Ziel, den Oberkörper zu aktivieren bei gleichzeitiger Stabilisierung des Unterkörpers. Sie trainiert die Brustmuskeln durch Druck- und Zugbewegungen. Je nach Stand wird es noch anspruchsvoller.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: AUF ELLBOGENHÖHE ODER LEICHT DARÜBER**





Sie stehen mit dem Rücken zur Wand und beginnen mit geschlossenen Beinen. Halten Sie sich gerade, spannen Sie Rumpf und Gesäß an. Halten Sie ein Band unter Ihrem Ellbogen.

Machen Sie mit links einen Schritt und führen Sie dabei gleichzeitig den rechten Arm nach vorn.

Nach 20 Sekunden bei gleichmäßiger Geschwindigkeit folgt die andere Seite.

## 2. EINARMBIGES RUDERN (DIVERSE STANDPOSITIONEN)

---





**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Wenn wir uns morgens aus dem Bett quälen oder vom Stuhl aufstehen, führen wir eine ganz ähnliche Bewegung aus. Nochmals: Verändern Sie die Stellung Ihrer Beine, und die Übung wird noch schwerer.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: AUF ELLBOGENHÖHE ODER LEICHT DARÜBER**





Sie stehen mit dem Rücken zur Wand und beginnen im Ausfallschritt. Halten Sie sich gerade, spannen Sie Rumpf und Gesäß an.

Halten Sie den linken Arm gestreckt und ziehen Sie ihn zum Rippenbogen.

Nach 20 Sekunden bei gleichmäßiger Geschwindigkeit folgt die andere Seite.



### 3. BOXEN

---





**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Diese Übung bringt Ihren Oberkörper ins Schwitzen, und zwar richtig. Die Oberarme schwingen explosiv nach vorn, während der Unterkörper stabil bleibt. Ist viel schwerer, als es aussieht!

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: AUF ELLBOGENHÖHE ODER LEICHT DARÜBER**





Sie stehen mit dem Rücken zur Wand, spannen den Rumpf an und halten die Wirbelsäule gerade.

Greifen Sie mit beiden Händen je ein Ende des Bands, das unter den Ellbogen verläuft. Boxen Sie nun abwechselnd; achten Sie auf vollständige Streckung bei jedem Schlag und eine gleichmäßige Bewegung.



#### 4. RUDERN (ABWECHSELND)

---





**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Genau wie bei der vorherigen Übung geht es hier um Explosivität. Sie trainiert Rücken, Bizeps und Trizeps, wobei der Oberkörper in einer kontrollierten Position gehalten wird.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: AUF ELLBOGENHÖHE ODER LEICHT**

DARÜBER





Beugen Sie leicht die Knie, stehen Sie aufrecht in neutralem Stand, der Kopf ist gerade, Rumpf und Gesäß sind angespannt.

Ziehen Sie den Griff mit einer Hand zu sich, dann wieder zurückführen, bevor der andere Arm folgt. Rudern Sie 20 Sekunden bei gleichmäßiger Geschwindigkeit.

## 5. LATERALE STRECKUNG IM STAND

---







**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Wer jemals versucht hat, sich im Krankenhausbett am »Galgen« nach oben zu ziehen, dem wird diese Übung bekannt vorkommen. Führen Sie Ihre Arme von oben nach unten, unter Aktivierung von Rumpf und Gesäß.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: ÜBER KOPF**







Sie stehen mit dem Gesicht zur Wand, stabiler Stand und Beine leicht gebeugt.

Das Band kommt von vorn oben, greifen Sie es mit beiden Händen und führen Sie es kontrolliert zum Körper, dann zurück, anschließend zur rechten Hüfte, wieder zurück und abschließend zur linken Hüfte.

Die Übung schnell, aber kontrolliert durchführen.

## 6. EINARMIGE BRUSTPRESSE MIT WECHSELSCHRITT

---





**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Hierbei wird sowohl der Ober- als auch der Unterkörper trainiert, wobei der Rumpf stabil bleibt. Eine großartige Übung, um mit den Kräften und dem Stress klarzukommen, die im Alltag auf uns einprasseln!

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: AUF ELLBOGENHÖHE**





Stehen Sie aufrecht, Bauch- und Gesäßmuskeln sind angespannt. Egal, ob mit Loop- oder Griffband, beginnen Sie mit der rechten Hand und strecken Sie den Arm, wobei Sie gleichzeitig mit links einen Schritt nach vorn machen – der Rumpf bleibt stabil!

Nach 20 Sekunden bei gleichmäßiger Geschwindigkeit Arm und Bein wechseln.

## 7. SEITWÄRTSZUG

---



**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Für Anfänger mag diese Übung schwierig sein – aber beißen Sie sich durch!

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: AUF ELLBOGENHÖHE ODER LEICHT DARÜBER**



Sie stehen seitlich zur Wand, nehmen den Griff oder den Loop und ziehen das Band quer über die Brust, wobei der Ellbogen eng am Rippenbogen nach hinten geführt wird.

Werden Sie schneller, der Rumpf bleibt die ganze Zeit angespannt und darf sich nicht bewegen.

Anschließend umdrehen und mit dem anderen Arm fortfahren.

## 8. RUMPFROTATION

---



### **EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Eine großartige Übung für alle Sportler, die viel Beweglichkeit im Oberkörper brauchen, wie Golfer, Tennisspieler oder Quarterbacks. Selbst Nichtsportler rotieren den Rumpf

mehrmals am Tag, ohne es überhaupt wahrzunehmen.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: AUF ELLBOGENHÖHE**





Sie stehen seitlich zur Wand, nehmen den Griff oder das Loop mit beiden Händen und drehen sich mit gestreckten Armen von der Wand weg. Werden Sie schneller, der Rumpf bleibt die ganze Zeit angespannt und rotiert mit.

Nach 20 Sekunden umdrehen und mit dem anderen Arm fortfahren.

## 9. LIEGESTÜTZ MIT WIDERSTAND

---



### **EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Diese Übung ergibt nur einen Sinn, wenn man in der Lage ist, wenigstens einen Liegestütz ohne Widerstand korrekt auszuführen.



Legen Sie sich das Band hinter den Rücken, die Enden werden unter den Achseln nach vorn geführt. Nehmen Sie die Schlaufen mit beiden Händen und gehen Sie in den Stütz.

Machen Sie sechs oder sieben möglichst explosive Liegestütze.

**PLYOMETRISCHE VARIATION:** Klatschen Sie beim Aufwärtsschwung in die Hände.

## 10. FRONTHEBEN

---



### **EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Für diese Übung eignet sich eher ein leichtes Band, aber Sie sollten sich danach richten, was sich für Sie am besten anfühlt.



Legen Sie das Band auf den Boden und steigen Sie mit beiden Füßen darauf.

Spannen Sie Ihren Körper an – der Rumpf ist aktiviert, der Rücken gerade, und die Schultern sind nach hinten gezogen. Ziehen Sie das Band so schnell wie möglich mit gestreckten Armen nach oben und führen Sie es wieder nach unten zurück.

Die Bewegung sollte aus den Schultern kommen, nicht aus der Hüfte, dem Gesäß oder dem Rumpf.

## 11. HORIZONTALES ZIEHEN

---





**EQUIPMENT: LOOP**

Diese Übung ähnelt den Bewegungen, die wir beim Schwimmen machen oder wenn wir ein Frisbee werfen. Sie werden sie in der Mitte des Rückens und in den Schultern spüren.



Legen Sie den Loop auf den Boden und steigen Sie mit beiden Füßen schulterbreit darauf.

Heben Sie beide Arme auf Brusthöhe, halten Sie die Position. Dann führen Sie die Arme nach außen. Absolvieren Sie die Übung 20 Sekunden lang.

**VARIATION:** Führen Sie die Übung schneller aus.

## 12. RUMPFENGEL MIT ZUG VON VORN

---



**EQUIPMENT: ZWEI WIDERSTANDSBÄNDER**

Eine dynamische Ganzkörperübung mit vielen möglichen Variationen. Sie bewegen die Arme, während Sie mit den Füßen auf der Stelle tippeln – alles sehr schnell.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: ÜBER KOPF**





Die Bänder sind hoch oben an der Wand befestigt. Sie stehen mit dem Gesicht zur Wand und greifen beide Enden.

Laufen Sie sehr schnell auf der Stelle, während Sie die Bänder fortwährend über den Kopf und nach unten zu den Hüften führen.

20 Sekunden lang ausführen, dabei immer schneller werden.



## ÜBUNGEN FÜR EINEN STABILEN RUMPF

---

Am Anfang war der Rumpf. Er umfasst diverse Muskelgruppen, darunter die geraden und schrägen Bauchmuskeln, den unteren Rücken und den Quadrizeps. Mit einer stabilen Rumpfmuskulatur sind wir in der Lage, all das zu tun, wonach uns der Sinn steht, ohne dass Knie, Fußgelenke, Nacken, Schulter oder unterer Rücken zu stark belastet werden. Wenn Sie mit jemandem zusammenstoßen, werden Sie niemals umkippen, wenn Sie einen starken Core haben. Letzten Endes muss der Rumpf ziemlich viel aushalten können. Für Sportler, auf die viele Kräfte von außen einwirken, ist ein starker Rumpf unerlässlich – aber Ihr Rumpf ist immer beteiligt, bei allen Aspekten des Lebens und zu jeder Zeit.

## 1. PALLOF-SQUAT

---



### **EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Diese Übung aktiviert Ihren Oberkörper, wobei Sie permanent gegen die Rotation arbeiten müssen. Führen Sie die Übung kontrolliert durch.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: AUF ELLBOGENHÖHE ODER LEICHT DARÜBER**



Sie stehen seitlich zur Wand, das Band ist in Ellbogenhöhe oder leicht darüber befestigt.

Stehen Sie stabil und halten Sie das Band auf Brusthöhe.

Während Sie das Band weg von der Brust nach vorn führen, machen Sie einen Squat. Bewegen Sie sich ruhig und gleichmäßig, das Band darf sich nicht verwickeln.

Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

---

## 2. PALLOF-SHUFFLE

---



### **EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Eine weitere Übung mit mehr Varianten gegen die Rotationskräfte, die auf den Rumpf wirken.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: AUF ELLBOGENHÖHE ODER LEICHT DARÜBER**



Stehen Sie seitlich zur Wand, das Becken ist nach hinten gekippt, Bauch und Gesäß sind angespannt. Greifen Sie das Band mit ausgestreckten Armen und beiden Händen auf Brusthöhe. Führen Sie schnelle Shuffle-Schritte aus, wobei das Band stets gerade und gespannt bleibt.

Um den Widerstand zu erhöhen, können Sie das Band anheben und absenken. Auf der anderen Seite wiederholen.

**VARIATION:** Werden Sie mit Ihren Schritten immer schneller.

### 3. RUMPFENGEL MIT ZUG VON HINTEN

---



**EQUIPMENT: ZWEI WIDERSTANDSBÄNDER**

Bei dieser Variation der Übung kommt das Band von hinten über den Kopf, sodass Sie permanent dagegen ankämpfen müssen, nicht nach hinten gezogen zu werden.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: ÜBER KOPF**





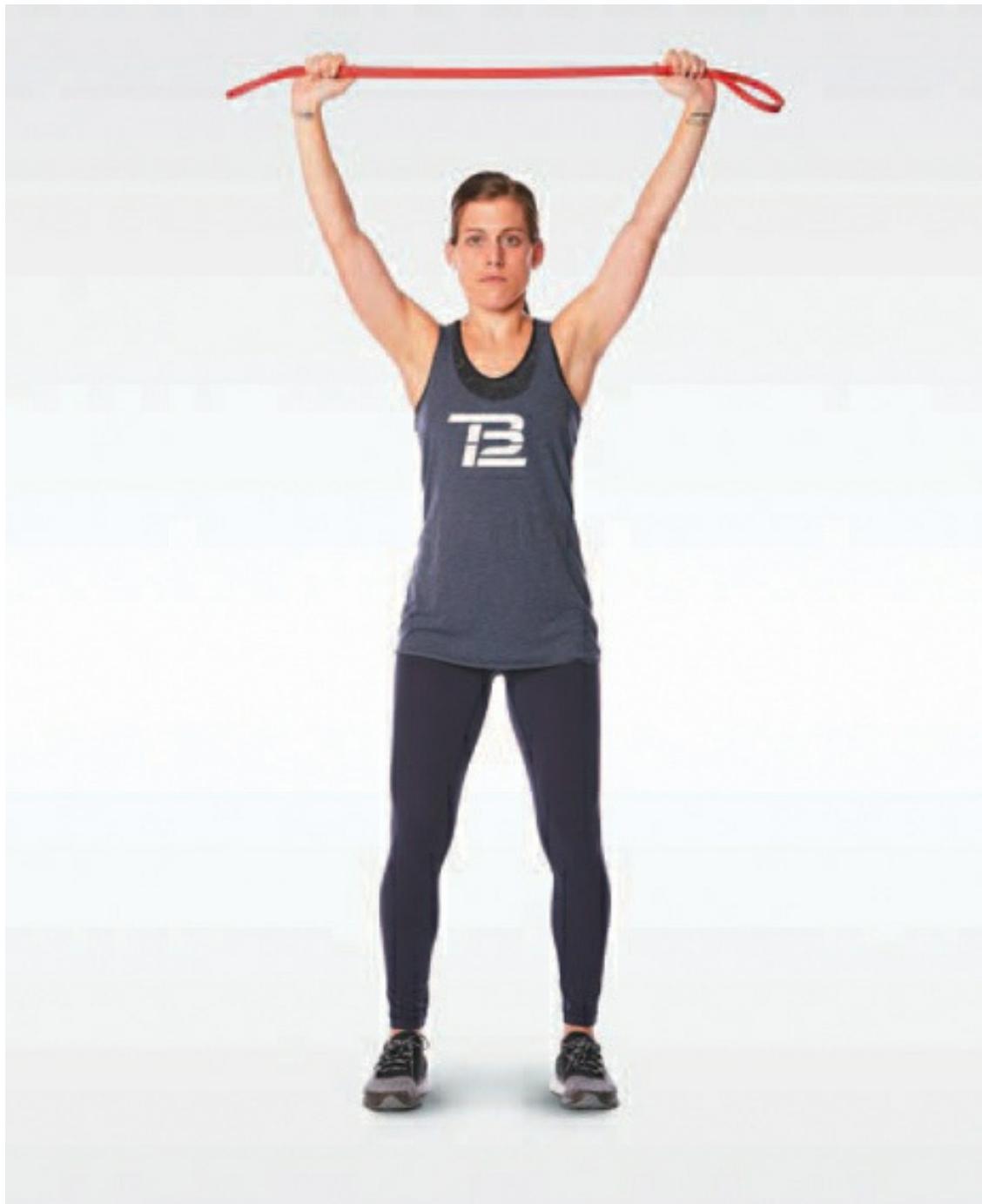
Die Bänder sind hoch oben an der Wand befestigt. Sie stehen mit dem Rücken zur Wand und greifen beide Enden.

Laufen Sie sehr schnell auf der Stelle, während Sie die Bänder fortwährend über den Kopf und wieder zu den Hüften führen. 20 Sekunden lang ausführen, dabei immer schneller werden und versuchen, die Position zu halten.



#### 4. RUMPFWIPPE (ÜBER KOPF)

---



---

**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND (LOOP)**

Indem Sie sich bei dieser Übung so lang wie möglich machen, trainieren Sie exzellent Ihre Rumpfmuskulatur.





Halten Sie den Loop über den Kopf und ziehen Sie die Arme auseinander, bis er straff gespannt ist.

Spannen Sie Bauch und Gesäß an und verlagern Sie nun das Gewicht jeweils von dem linken auf den rechten Fuß und umgekehrt, wobei Sie den freien Fuß leicht anheben. Der Rumpf bleibt stabil, ebenso Ihre Arme, die während der Übung in Position gehalten

werden.

Werden Sie immer schneller. Rumpfspannung nicht vergessen!

## 5. ARMKREISEN (ÜBER KOPF)

---





**EQUIPMENT: ZWEI WIDERSTANDSBÄNDER**

Diese Übung sieht leichter aus, als sie wirklich ist – Sie werden es zu spüren bekommen.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: ÜBER KOPF**





Die Bänder sind hoch oben an der Wand befestigt. Sie stehen mit dem Rücken zur Wand, der Rumpf ist angespannt, und Sie greifen beide Enden.

Laufen Sie 20 Sekunden lang auf der Stelle, während Sie Ihre gestreckten Arme leicht

bewegen.

## 6. PLANK MIT ARMZUG

---



**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Die meisten greifen bei dieser Übung zu einem leichten Band. Sie sollten zudem den Stütz sicher beherrschen und für einige Zeit halten können.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: KNIEHÖHE**





Gehen Sie in den Stütz, mit dem Gesicht zur Wand in Richtung des Widerstandsbands.

Nehmen Sie das Widerstandsband in die rechte Hand, die linke bleibt am Boden. Ziehen Sie nun die rechte Hand zu sich in Richtung Bauch, die Position bleibt unverändert.

Nach 20 Sekunden auf die andere Seite wechseln.

## 7. DIAGONALE PLANK

---



### ***EQUIPMENT: KEINES***

Diese Übung erfordert ziemlich viel Koordination und Körperbeherrschung, um die Position zu halten. Nochmals: Sie sollten den Stütz sicher beherrschen.



Gehen Sie in den Stütz, die Hände stützen unterhalb der Schultern auf dem Boden. Die Beine sind gestreckt und stehen weit auseinander.

Spannen Sie das Gesäß an und heben Sie das linke Bein, während Sie den rechten Arm anheben. Wiederholen Sie dann genau umgekehrt.

Die Übung 20 Sekunden lang ausführen.

## 8. DIAGONALES RÜCKENSTRECKEN

---



**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND (LOOP)**

Eine großartige Übung für Gesäß und Schultern, wobei auch der Rumpf nicht zu kurz kommt.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: KNIEHÖHE**



Legen Sie den Loop um die Hüfte und befestigen Sie ihn an der Wand.

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, der Rücken ist gerade, der Blick geht zum Boden.

Heben Sie Ihren linken Arm und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Der Rücken bleibt gerade, bevor Sie Arm und Bein kontrolliert zurückführen. Die Übung 20 Sekunden lang

ausführen.

Drehen Sie sich um und wiederholen Sie (rechter Arm, linkes Bein).

## **9. EINBEINSTAND MIT BANDSCHWINGEN**

---





**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Diese Übung kann selbst für erfahrene Athleten eine Herausforderung sein – aber sie ist super für Gleichgewicht und Rumpfstabilität.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: ÜBER KOPF**





Sie stehen mit dem Rücken zur Wand, der Rumpf ist angespannt, während Sie das Band über Kopf halten.

Heben Sie das rechte Knie bis zu einem Winkel von 90 Grad und ziehen Sie das Band

zur rechten Schulter, dann wieder über Kopf, anschließend zur linken Schulter.

Heben Sie dann Ihr linkes Knie und wiederholen Sie.

## 10. ROTATION

---





**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Jedem Golfer oder Hockeyspieler wird diese Übung ziemlich bekannt vorkommen.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: ÜBER KOPF UND KNIEHÖHE**





Zunächst das Band hoch oben an der Wand befestigen, Loop oder Griff mit beiden Händen greifen. Beine und Gesäß sind angespannt. Ziehen Sie das Band diagonal vor dem Körper von links oben nach rechts unten, hin und zurück, für 20 Sekunden.

Befestigen Sie das Band nun auf Höhe der Fußleiste und wiederholen Sie die Übung, dieses Mal von unten diagonal nach oben.

Wechseln Sie anschließend die Seite.

## 11. SHUFFLE IM KREIS MIT GESTRECKTEN ARMEN

---





**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Anders als beim Armkreisen über Kopf bleibt hier der Oberkörper stabil.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: ÜBER KOPF**





Zunächst das Band etwas über Kopfhöhe befestigen. Sie stehen mit dem Gesicht zur Wand und nehmen den Griff mit beiden Händen. Gerade stehen!

Während das Band straff gespannt bleibt, absolvieren Sie Shuffle-Schritte für 20 Sekunden auf der Stelle.

Drehen Sie sich im Stand, sodass Sie von der Wand wegschauen. Wiederholen Sie die Übung nochmals für 20 Sekunden.

## 12. PLANK MIT SEITLICHEN WIDERSTAND

---



**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND (LOOP)**

Dies Übung ist eine sehr schwierige Alternative zum herkömmlichen Stütz.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: KNIEHÖHE**





Befestigen Sie das Band etwa kniehoch an der Wand und wickeln Sie es um die Hüfte, bevor Sie in den Stütz gehen.

Die Hüftposition halten, während Sie so weit wie möglich und kontrolliert von der Wand wegkrabbeln.

Die Seite wechseln und wiederholen.



# ÜBUNGEN FÜR DEN UNTERKÖRPER

---

Viele Fitnessstrainer raten ihren Schützlingen, den Oberkörper immer montags und mittwochs und den Unterkörper dienstags und donnerstags zu trainieren. Bei TB12 hingegen empfehlen wir, sowohl Ober- als auch Unterkörper sowie den Rumpf gleichzeitig zu trainieren. Wenn man den ganzen Körper einbezieht, wird jede Muskelgruppe aktiviert, Sie sind im Ganzen stärker und besser ausbalanciert und bewegen sich besser. Warum legen wir bei TB12 so viel Wert auf die Explosivität? Weil unser Körper sich im Alltag – und das gilt besonders für die unteren Extremitäten – sehr schnell und effizient bewegen muss, ob gehend, laufend, aus dem Stuhl aufstehend oder Treppen steigend. Unsere Beine sind an vielen Bewegungen beteiligt, und es ist wichtig, die Muskulatur mit mehr Gewicht als nur dem Körpergewicht zu beladen, wobei es immer im Rahmen bleiben soll. Es geht nicht darum, den Mount Everest zu besteigen. Variieren Sie die Übungen und erhöhen Sie schrittweise den Widerstand. Wie für alle Übungen hier gilt: Wählen Sie eine Belastungsintensität, die mit Ihrer Zielsetzung im Einklang steht.

## 1. SQUAT

---



**EQUIPMENT: KEINES**

Diese Übung ist ein Abbild unserer täglichen Bewegungen – sitzen, stehen, aus dem Stuhl aufstehen. Ziel ist es, das Gesäß anzuspannen und die Knie zu entlasten.



Stehen Sie aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander. Gehen Sie mit dem Gesäß nach hinten in die Kniebeuge. Die Knie bleiben direkt über den Zehen und knicken nicht nach innen ab. Wenn Sie wieder hochkommen, spannen Sie das Gesäß an.

20 Sekunden lang ausführen. Behalten Sie dabei im Hinterkopf, wie viel Kraft für Sie erstrebenswert ist.

**VARIATION:** Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Sie ein kurzes Gummiband um die Knie spannen.

## 2. SQUAT MIT SEITLICHEN WIDERSTAND

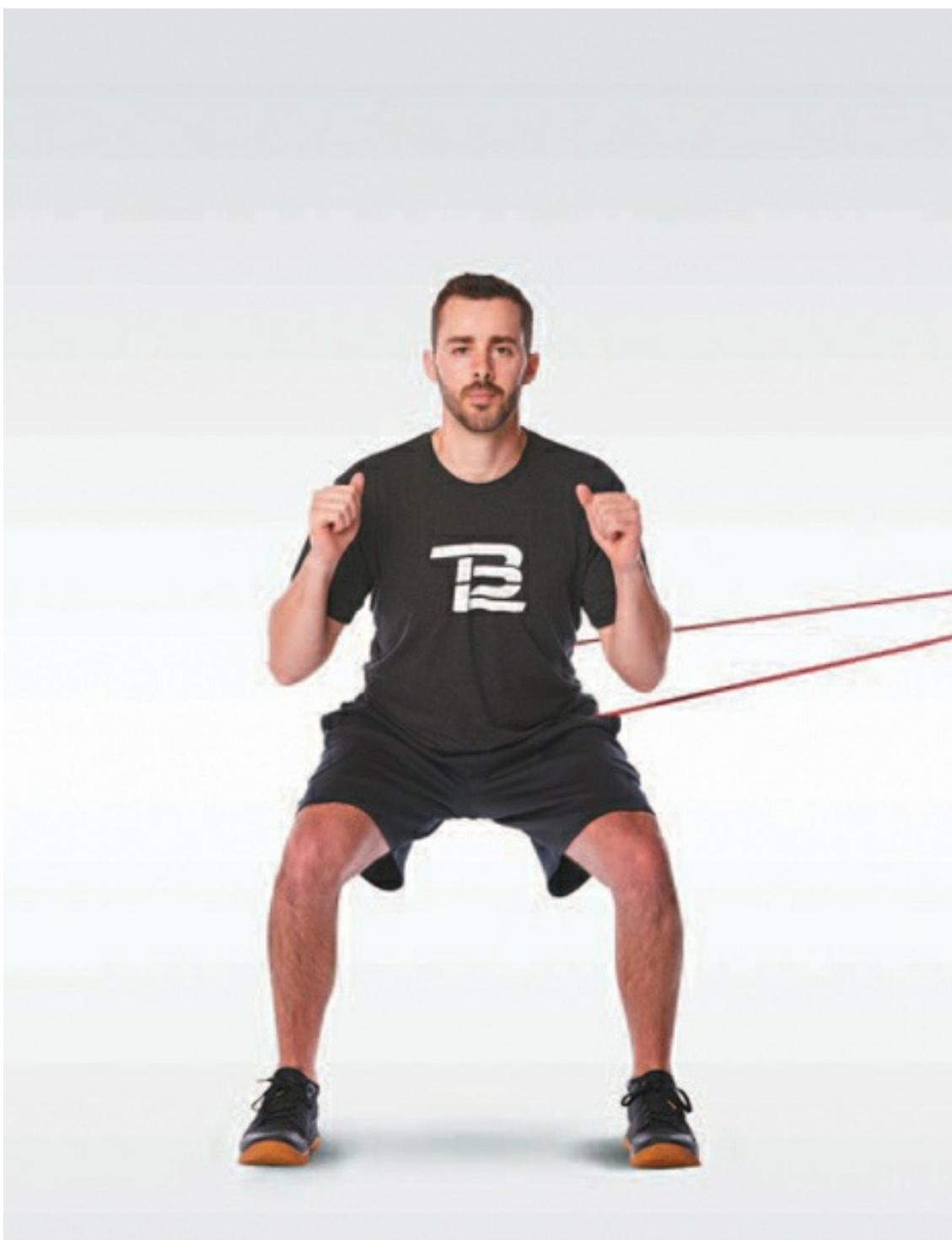
---



**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND (LOOP)**

Ein Squat, aber diesmal mit seitlichem Widerstand.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: HÜFTHÖHE**



Wickeln Sie den Loop um die Hüfte, bis er straff ist.

Gehen Sie mit dem Gesäß nach hinten in die Kniebeuge. Die Knie bleiben direkt über den Zehen und knicken nicht nach innen ab. Wenn Sie wieder hochkommen, spannen Sie das Gesäß an.

20 Sekunden lang ausführen, dann umdrehen und wiederholen.

### 3. SIDE PLANK MIT ANGEWINKELTEM BEIN

---



**EQUIPMENT: KEINES**

Diese Übung trainiert hervorragend die seitliche Rumpfmuskulatur.



Gehen Sie in den Seitstütz, wobei Sie das untere Bein anwinkeln und ablegen. Das Gewicht liegt auf dem rechten Arm.

Heben Sie das linke Bein, sodass es waagerecht zum Boden ist, sowie den linken Arm lotrecht nach oben. Halten Sie die Position für fünf Sekunden, dann das linke Bein mit kurzen Bewegungen hoch- und runterheben.

20 Sekunden lang wiederholen, dann die Seite wechseln.

#### **4. AUSFALLSCHRITT MIT GESTRECKTEM ARM**

---





**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Ob Sie nun Treppen steigen oder vom Bürgersteig auf die Straße springen, diese Übung spiegelt den Alltag wider. Mit dem Widerstandsband wird es ein bisschen schwerer.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: ÜBER KOPF**





Das Band ist über dem Kopf an der Wand befestigt. Nehmen Sie den Griff oder das Loop mit der rechten Hand und strecken Sie den Arm lotrecht nach oben.

Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorn (Lunge), der Arm bleibt über dem Kopf starr in

unveränderter Position.

Den Arm wechseln und auf der anderen Seite wiederholen.

## **5. LAUFEN AUF DER STELLE**

---





**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND (LOOP)**

Indem Sie so schnell wie möglich auf der Stelle laufen und dabei im Rumpf stabil bleiben, trainieren Sie Ihren Körper für alle – meist langsameren – Bewegungen des täglichen

Lebens.

***POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: HÜFTHÖHE***





Wickeln Sie den Loop um die Hüfte.

Stellen Sie sich so weit von der Wand weg, dass der Loop straff ist. Mit angespanntem Bauch und Gesäß in gemächlichem Tempo für 20 Sekunden auf der Stelle laufen und dabei die Knie hochziehen.

Drehen Sie sich nun so, dass Sie seitwärts zur Wand stehen, und laufen Sie weitere 20 Sekunden, gefolgt von der nächsten Vierteldrehung usw.

## 6. SEITSPRUNG MIT WIDERSTAND

---

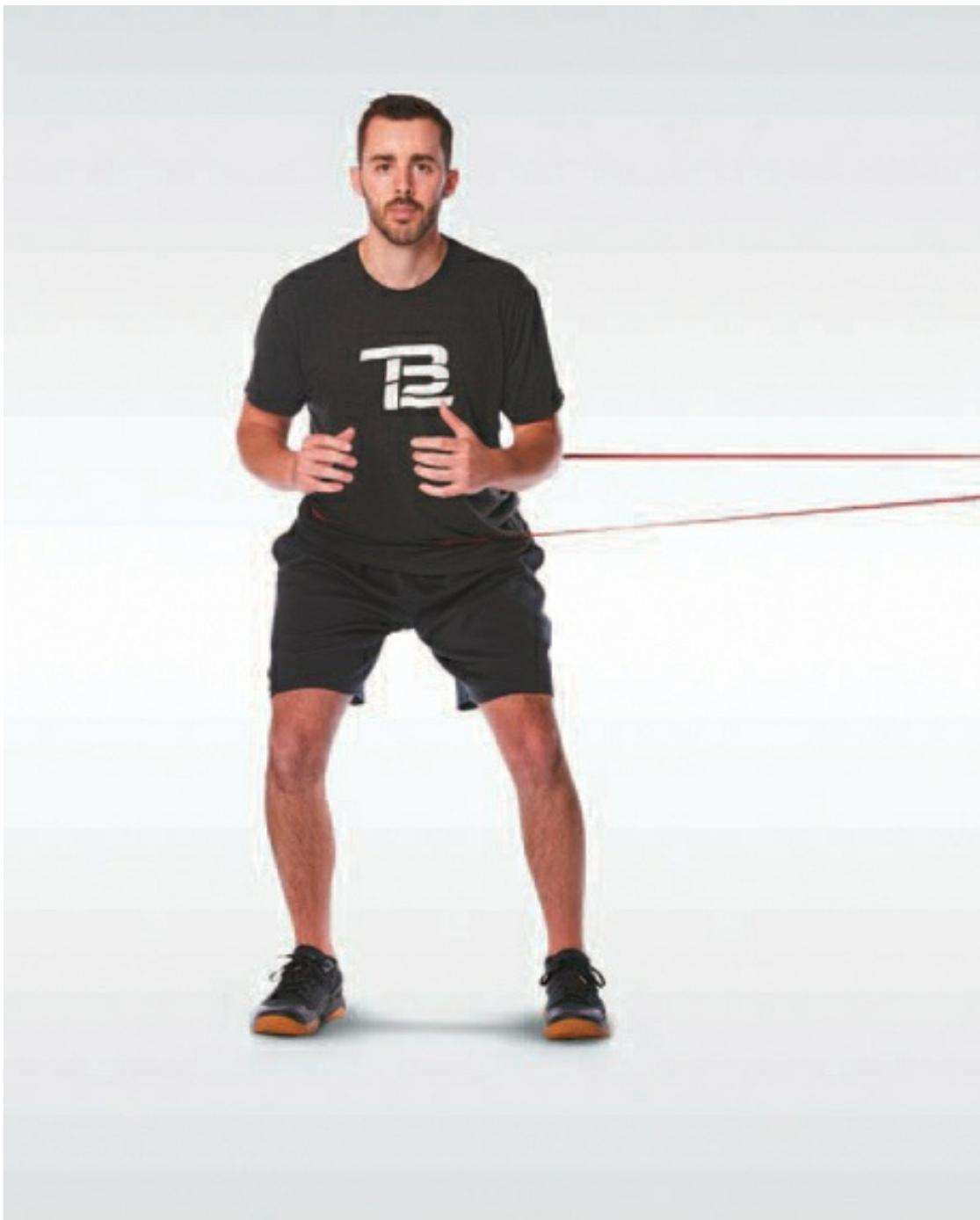




**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND (LOOP)**

Bei dieser Übung lautet die Herausforderung, einen stabilen Stand zu halten und gleichzeitig entspannt zu bleiben. Gar nicht so einfach.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: HÜFTHÖHE**



Mit dem Loop um die Hüfte leicht in die Hocke gehen und dabei das Gesäß anspannen.  
Die Füße sind hüftbreit auseinander.

Machen Sie nun kleine, explosive Sprünge zur Seite.

Drehen Sie sich um und wiederholen Sie.

## **7. EINBEINIGER SPRUNG**

---





**EQUIPMENT: KEINES**

Eine großartige Übung für die Stabilität im Knie, die wir oft bei TB12 praktizieren. Fangen Sie mit kleinen Sprüngen an und steigern Sie sich langsam.





Ziel ist es, von einem Bein auf das andere zu springen, wobei die Sprunghöhe, nicht die Sprungweite im Fokus steht.

Das Knie ist direkt über den Zehen. Sie springen ab und landen auf dem anderen Bein;

für zwei Sekunden halten, dann erneut springen und wieder die Position halten.

Wiederholen Sie 20 Sekunden lang.

## 8. EINBEINIGER SPRUNG IM KREIS

---





**EQUIPMENT: KEINES**

Springen, auf einem Fuß landen und drehen. Diese Übung scheint wie geschaffen für Wide Receiver.





Setzen Sie sich auf einen imaginären Stuhl, die Knie sind direkt über den Zehen, Rumpf und Gesäß sind angespannt. Heben Sie ein Bein an und springen Sie, dann eine Vierteldrehung und erneuter Sprung, bis Sie wieder in der Ausgangsposition sind. Das angehobene Bein soll den Boden nicht berühren.

20 Sekunden lang ausführen, dann in die entgegengesetzte Richtung.

**ALTERNATIVE:** Wenn die Übung mit einem Bein noch zu schwierig ist, springen Sie beidbeinig ab.

## 9. SQUAT MIT SPRUNG

---



**EQUIPMENT: KEINES**

Falls Sie jemals von einer Mauer heruntergesprungen sind, erinnert diese Übung daran, wie wichtig es ist, gleichzeitig auf beiden Beinen zu landen.



Die Knie sind direkt über den Zehen, die Arme nach vorn in Brusthöhe angewinkelt.

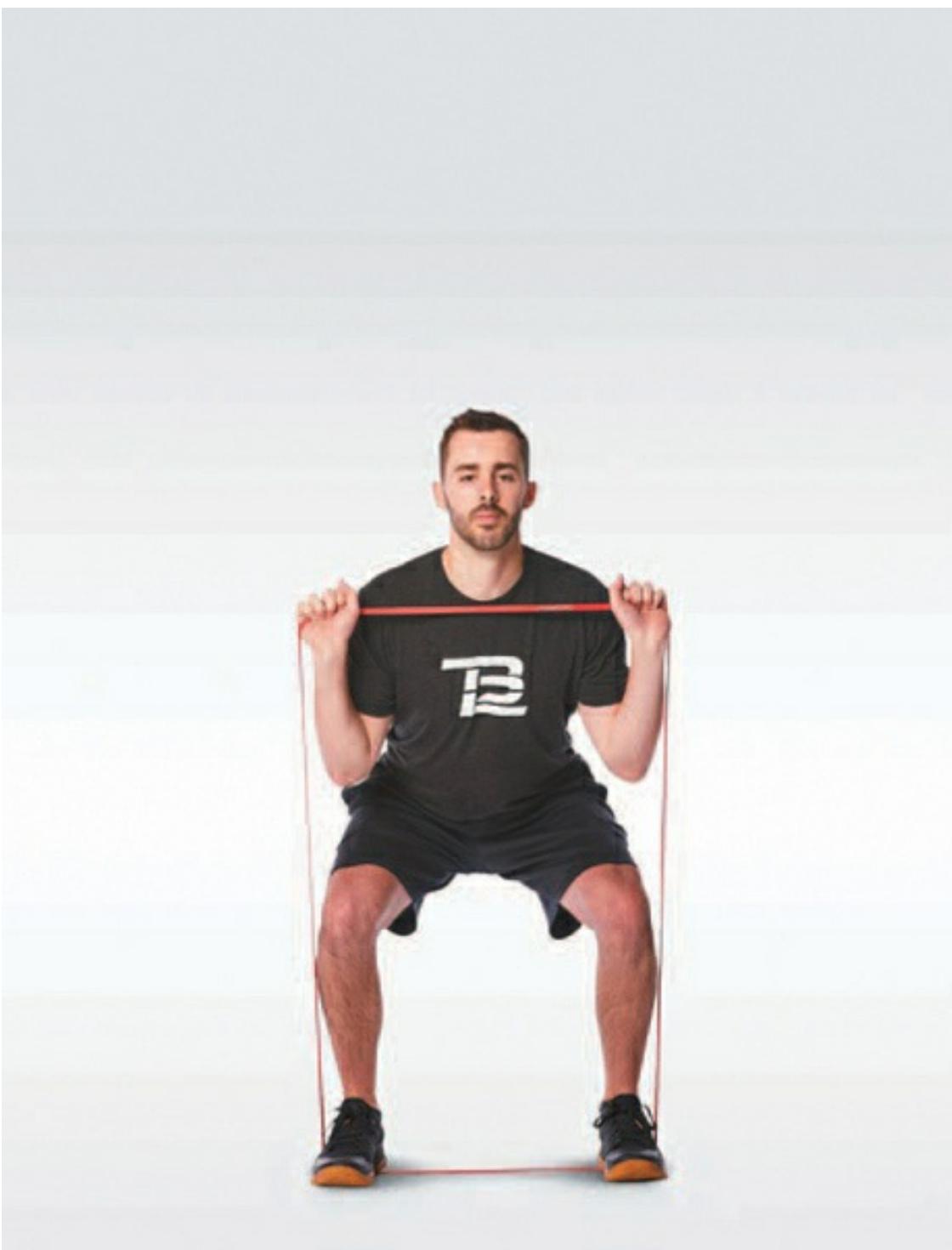
Gehen Sie für zwei Sekunden in die Kniebeuge, dann beidbeinig abspringen und in den Squat zurückkehren. Erneut für zwei Sekunden halten, dann wiederholen.

Werden Sie nach und nach schneller. Die Betonung liegt auf der Sprunghöhe, nicht der - weite. Auf eine korrekte Knieposition achten.

20 Sekunden lang ausführen.

## 10. SQUAT MIT STRECKUNG

---



**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND (LOOP)**

Bei dieser Übung schießen Sie explosiv in die Höhe, wobei Sie die Arme über sich strecken.



Stellen Sie sich beidfüßig auf das Band und gehen Sie in den Squat. Greifen Sie das

Band mit beiden Händen in Schulterhöhe.

Wenn Sie hochgehen, heben Sie das Band über den Kopf, bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren und wiederholen. Auf eine korrekte Kniehaltung achten!

20 Sekunden lang ausführen und langsam schneller werden.

## 11. SQUAT GEGEN BANDWIDERSTAND

---



**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND (LOOP)**

Stellen Sie sich einen Squat vor, bei dem Sie nach hinten gezogen werden. Für die Beherrschung dieser Übung kann ein wenig Geduld erforderlich sein.

**POSITION DES WIDERSTANDSBANDS: KNIEHÖHE**



Bringen Sie das Band tief an der Wand an undwickeln Sie es um die Hüfte. Gehen Sie von der Wand weg, bis das Band straff ist.

Gehen Sie in den Squat, das Band bleibt straff gespannt. Kommen Sie explosiv nach oben, bevor Sie wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

20 Sekunden lang ausführen.

## **12. KREUZHEBEN MIT BAND**

---



**EQUIPMENT: WIDERSTANDSBAND**

Eine viel bessere Alternative zum Kreuzheben mit der Langhantel, denn Widerstandsbänder verzeihen mehr.



Stellen Sie sich beidfüßig auf das ummantelte Band oder den Loop. Greifen Sie das

Band (oder die Griffen) mit beiden Händen so, dass das Band straff gespannt ist. Gehen Sie mit einem möglichst flachen Rücken in den Squat.

Ziehen Sie das Band nach oben, indem Sie die Hüfte nach vorn schieben.

Je nachdem, wie straff Sie das Band einstellen, wird die Übung leichter oder schwerer.

# **TB KAPITEL 7**

---

## **HYDRATION**

---



Ausreichend trinken ist sowohl auf als auch abseits des Platzes entscheidend für meine Leistung.

*Für nachhaltige Spitzenleistungen muss der Körper substanzIELL aufgebaut werden. Um das zu erreichen, reicht ein Tool nicht aus. Es sind schon Veränderungen auf vielen Ebenen nötig, um gesund zu bleiben, sodass sich die Muskulatur konstant regenerieren kann. Es geht mit anderen Worten um unseren Organismus. Wenn wir älter werden, müssen wir damit leben, dass die Kräfte nachlassen. Doch mit den richtigen Hilfsmitteln und einem ganzheitlichen Ansatz können wir den Alterungsprozess verlangsamen. Bei TB12 geschieht dies mittels Pliability und einiger zusätzlicher Maßnahmen, die uns dabei unterstützen, möglichst vital zu bleiben.*

Eine dieser Maßnahmen – mit Abstand die wichtigste – ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Das lymphatische System, das bei der Beseitigung beschädigter Zellen und Entzündungen hilft, kann auf diese Weise viele Begleiterscheinungen schlechter Ernährung einfach aus dem Körper spülen. Dies gilt jedoch nur, solange wir genügend Wasser trinken, sonst kommt das Lymphsystem nicht hinterher. Es besteht zu mehr als 95 Prozent aus Wasser, sodass wir darauf achten müssen, es sauber und in liquidem Zustand zu halten, damit es die angehäuften Giftstoffe beseitigen kann. Dies ist mit ein Grund dafür, dass in der Flüssigkeitszufuhr der Schlüssel zu unserer allgemeinen Gesundheit liegt. Nicht nur das, es erhöht auch die Chancen auf eine optimale Geschmeidigkeit.

Als ich damals noch in Michigan gespielt habe, trank ich nicht annähernd so viel Wasser wie heute. Noch schlimmer, ich trank viel anderes Zeugs – Alkohol, Säfte, Limonade und Sportgetränke, die dem Körper allesamt Flüssigkeit entziehen, wie ich später herausfand. Ich habe mich in meinen Zwanzigern definitiv viel häufiger schlapp gefühlt als heute und hatte auch öfter Kopfschmerzen. Müdigkeit ist für mich heute fast kein Thema mehr, Kopfschmerzen und Krämpfe gehören der Vergangenheit an, was ich der täglichen Menge an Wasser und Elektrolyten zuschreibe.

Elektrolyte sind chemische Verbindungen, die bereits in unserem Körper in Form von Kalium, Natrium, Magnesium und anderen Stoffen vorkommen. Sie erzeugen eine elektrische Ladung, positiv oder negativ, wann immer sie in Blut, Urin oder andere Körperflüssigkeiten diffundieren. Elektrolyte sind essenziell, um die chemische Zusammensetzung des Blutes und den Säure-Basen-Haushalt aufrechtzuerhalten sowie die Funktion von Nerven und Muskeln zu gewährleisten. Sie unterstützen unsere Muskulatur bei Entspannung und Kontraktion und das Lymphsystem bei der Flüssigkeitsregulierung im Körper. Deshalb sind Elektrolyte überaus

entscheidend für einen idealen Flüssigkeitshaushalt, der unsere Geschmeidigkeit aufrechterhält. Ich trinke jeden Tag ungefähr viereinhalb Liter Wasser mit TB12-Elektrolyten, und an sehr anstrengenden Tagen kann es auch die doppelte Menge sein. Im Prinzip ist es unmöglich, mich ohne Wasserflasche anzutreffen, und ich gebe Elektrolyte buchstäblich jedem Getränk hinzu – das gilt für die letzten 13 Jahre. Auch wenn ich Limonade trinke, reichere ich sie mit Elektrolyten an, sonst hab ich das Gefühl, mir einen schlechten Dienst zu erweisen (es kann aber auch daran liegen, dass ich mich dennoch gut fühlen möchte, wenn ich etwas trinke, was ungesünder als gewöhnliches Wasser ist). Für jeden, der regelmäßig Sport treibt und nach Spitzenleistungen strebt, dem sei folgende TB12-Faustformel empfohlen: Teilen Sie Ihr Körpergewicht durch 30, das Ergebnis trinken Sie in Litern Wasser – als tägliches Minimum. Idealerweise trinken Sie noch etwas mehr und geben Elektrolyte dazu.

Wenn wir die Zusammensetzung unseres Körpers betrachten, erschließt sich schnell der Sinn. Unser Körper besteht aus 60 bis 80 Prozent Wasser, unsere Muskeln aus etwa 75 Prozent Wasser. Wasser unterstützt die Gehirn- und Nierenfunktion, stellt einen gesunden Stoffwechsel und die Verdauung sicher, hilft bei der Sauerstoffaufnahme in den Blutkreislauf, schmiert die Gelenke und gewährleistet eine ordnungsgemäße Muskelfunktion. Wenn wir nicht genügend Wasser trinken, riskieren wir sowohl eine verringerte Sauerstoffzufuhr als auch den Entzug von Nährstoffen für unsere Muskulatur und die Organe. Das bedeutet, wir reichern mehr Giftstoffe in unseren Zellen, im Gewebe und den Organen an. Der Stoffwechsel fährt herunter, was uns empfänglicher für Infektionen und Entzündungen macht. Gerade bei Sportlern verringert eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr Gelenkschmerzen, indem sie den Knorpel elastisch macht. Aus diesem Grund ist genügend Flüssigkeit mit Geschmeidigkeit verlinkt – unsere Body Coaches können oftmals vorhersagen, wie viele Schmerzen unsere Klienten nach der ersten Pliability-Session im TB12-Sports-Therapy-Center haben werden, basierend auf dem Grad ihres Unwohlseins. Schmerzen und Muskelkater sind ganz normale Reaktionen auf Pliability, wenn die Muskulatur eines Sportlers mangels adäquater Flüssigkeits- oder Nahrungsaufnahme dehydriert ist. Ein erfahrener Body Coach kann buchstäblich den Unterschied fühlen zwischen jemandem, der gesund isst und ausreichend trinkt und jemandem, der essen und trinken vernachlässigt. Wie schnell oder wie langsam wir in der Lage sind, eine geschmeidige Muskulatur und Optimalkraft zu entwickeln, hängt

zum großen Teil von unserem Flüssigkeitshaushalt ab. Deshalb ist die erste und wohl entscheidende Maßnahme bei der TB12-Methode (und Pliability), sicherzustellen, dass Sie genug Wasser trinken, idealerweise angereichert mit Elektrolyten.

## **WASSER: DIE BASICS**

---

Dehydration ist ein chronisches Problem und weiter verbreitet, als manche Leute glauben. Ich spreche nicht nur von Sportlern, ich rede über uns alle. Viele Menschen, die ich im TB12-Center getroffen habe, sind der Meinung, dass ihr Flüssigkeitshaushalt in Ordnung ist, oder wenigstens, dass sie genug trinken. Sie trinken vielleicht ein, zwei Gläser Wasser morgens, eine Flasche Wasser beim Essen, Leitungswasser beim Abendessen, und ein Glas steht auf dem Nachttisch. Aber wenn man es zusammenrechnet, dann ergibt das nicht mehr als zwei Liter Wasser täglich, was nicht annähernd an die Menge heranreicht, die Alex und ich unter angemessen verstehen. Viele Sportler realisieren überhaupt nicht, dass sie über Schweiß und Atmung bis zu zweieinhalb Liter Wasser absondern, besonders bei hohen Temperaturen.

Wenn die Leute fragen, ob andere Getränke ebenfalls bei der täglichen Hydration eine Rolle spielen, dann erinnere ich sie daran, dass Kaffee, Tee, Alkohol und Limonade alle dehydrierend wirken und dass der Zucker, der in Alkohol und Limonade enthalten ist, es noch schlimmer macht. Anders ausgedrückt: Wasser fördert Geschmeidigkeit, und harntreibende Getränke mit Zucker, Kaffee oder Alkohol schaden der Geschmeidigkeit. Ein weiteres Problem: Dehydration verzeiht nicht, will heißen, dass man für jedes Getränk, das dem Körper Flüssigkeit entzieht, mehr trinken muss, um den Verlust auszugleichen. Deshalb meide ich Koffein und Alkohol.

Wenn es eine einfache Maßnahme gibt, die wirklich jeder machen kann, um die Chancen auf geschmeidige Muskeln zu erhöhen, dann ist es, regelmäßig Wasser zu trinken. Und es reicht nicht, die oben erwähnte Faustformel einen Tag lang zu beherzigen. Um einen wirklich ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt zu erreichen, braucht es mindestens 14 Tage.

Wenn ich den etwas abstrakten Begriff Hydration erklären möchte,

gebrauche ich immer folgendes Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie gehen beim Metzger einkaufen. In der Auslage lacht Sie ein wundervolles Filetstück an und direkt daneben ein Stück Dörrfleisch. Das Filet ist gesund und zart, während das Dörrfleisch verschrumpelt und ausgetrocknet ist. So sehen auch dehydrierte Muskeln aus. Die Analogie mag nicht perfekt oder exakt sein, aber das nächste Mal, wenn Sie eine Tasse Kaffee oder ein Glas Wein trinken, ohne für den nötigen Ausgleich zu sorgen, stellen Sie sich einfach dieses Bild vor!

Bei einem Glas Wein oder eine Tasse Kaffee sollten Sie folgenden »Dehydrationsfaktor« heranziehen: Zwei zu eins pro Tasse oder Glas. Mit anderen Worten: Um den Flüssigkeitsverlust eines einzelnen Glases Wein wieder wettzumachen, müssen Sie zwei Gläser Wasser mit Elektrolyten zusätzlich zu Ihrer üblichen Tagesmenge trinken. Darüber hinaus ist Wasser nicht gleich Wasser. Hier sind einige der geläufigsten Formen, in denen wir Wasser zu uns nehmen:

### **ZUR ERINNERUNG**

---

Bedenken Sie immer, dass der Körper und das Gehirn ein positives, absichtlich herbeigeführtes Trauma über das Nervensystem während einer Pliability-Session abspeichert. Wenn wir unsere Muskulatur an- und entspannen, wenn sie lang und geschmeidig ist, dann konditionieren wir unser Gehirn neu dafür, diese Muskeln in einem langen, weichen und einsatzbereiten Zustand zu halten. Und wie schnell oder wie langsam wir in der Lage sind, geschmeidige Muskeln sowie Optimalkraft auszubilden, hängt zum großen Teil von unserem Flüssigkeitshaushalt ab.

### **LEITUNGSWASSER**

---

Leitungswasser wird meist von den Stadtwerken aufbereitet und zur Verfügung gestellt. Die Qualität variiert je nach Wohnort, aber nach wie vor genießt das Leitungswasser in Deutschland einen hervorragenden Ruf, so sind die Qualitätsanforderungen höher als für Mineral- oder Tafelwasser. Trinkwasser enthält bereits Natrium, Kalium und Magnesium, Verunreinigungen sind selten und treten nur vereinzelt auf.

## **DESTILLIERTES ODER GEFILTERTES WASSER**

---

Destilliertes oder auch gefiltertes Wasser ist frei von Zusätzen oder Schadstoffen. Leider gehen beim Filterprozess auch die Mineralstoffe verloren, sodass dem Körper die Nährstoffe vorenthalten bleiben. Wenn Sie destilliertes Wasser trinken, sollten Sie immer Elektrolyte hinzufügen.

## **QUELLWASSER**

---

Der größte Teil des Wassers, das in Flaschen abgefüllt und verkauft wird, war ursprünglich Quellwasser, das (vielleicht) einen Reinigungsprozess durchlaufen hat. Abgefülltes Wasser enthält oftmals Bakterien und Chemikalien. Zudem ist wegen der großen Beliebtheit und Nachfrage etwa die Hälfte aller angeblichen Quellwasser nichts weiter als nachträglich behandeltes Leitungswasser aus unterschiedlichsten Quellen.

## **MINERALWASSER**

---

Viele Mineralwasser enthalten basische Mineralstoffe und haben deshalb einen basischen Effekt auf den Körper, der sich optimal bemerkbar macht (ich gehe im nächsten Kapitel auf Basizität ein). Einige Mineralwasser behaupten für sich, natürlich »basisch« zu sein, aber prüfen Sie zur Sicherheit immer das Etikett. Mineralwasser ist meist eine gute Alternative.

## **KOHLENSÄUREHALTIGES WASSER**

---

Wasser mit Kohlensäure – wie Selzer, Sprudelwasser, und, falls Natrium beigemengt wurde, Sodawasser – ist mit Kohlendioxid angereichert. Kohlensäurehaltiges Wasser enthält weniger Sauerstoff als reguläres Wasser, ist etwas saurer und kann dehydrierend wirken, deshalb verzichte ich darauf.

## **GEREINIGTES WASSER**

---

Gereinigtes Wasser weist die wenigsten Verunreinigungen auf, weil Chemikalien und Krankheitserreger zu einem gewissen Grad herausgefiltert sind (der darüber hinausgeht, was die US Environmental Protection Agency für das Leitungswasser vorschreibt). Wie der Name schon sagt, ist es Wasser in reinster Form. Ich kann es nur empfehlen, auch wenn ich es mit Elektrolyten anreichere, um den Elektrolyt- und Mineralienverlust auszugleichen.

Als Kind habe ich mir oft einen Sonnenbrand eingefangen. Ich war ein hellhäutiger Junge mit irischen Wurzeln. Heutzutage, selbst wenn ich mich viel in der Sonne aufhalte, bekomme ich keinen Sonnenbrand, was ich der enormen Menge an Wasser zuschreibe, die ich täglich trinke. Als ich es einmal meiner Schwester erzählte, fragte sie mich: »Du meinst, ich brauche all die Feuchtigkeits- und Gesichtscremes gar nicht, damit meine Haut gut aussieht? Ich muss einfach nur so viel Wasser trinken wie du? Ich glaube, du solltest deine TB12-Elektrolyte als Beauty-Artikel vermarkten.« Ich musste lachen.

## **ANZEICHEN FÜR FLÜSSIGKEITSMANGEL**

---

Wasser hilft unserem Körper dabei, ganz normal zu arbeiten – und Dehydation bedeutet nur, dass wir zu viel Wasser verloren haben, ohne es zu ersetzen. Je mehr wir trainieren, umso mehr Flüssigkeit verlieren wir. Selbst Nichtsportler sind anfällig für Flüssigkeitsmangel. Trockene Lippen, trockene Haut, Kopfschmerzen, Nasenbluten und Aufwachen mitten in der Nacht mit trockenem Hals sind alles Anzeichen für Dehydation.



Elektrolyte ersetzen die Mineralstoffe, die beim Training ausgeschwitzt werden. Ich trinke täglich zusätzlich eine Flasche TB12-Elektrolyte.

## **WARUM DIE RICHTIGEN ELEKTROLYTE?**

---

Während und nach dem Training verlieren Sportler viel Wasser und Elektrolyte über die Atmung und den Schweiß, was bis zu Schwäche- und Schwindelgefühl führen kann. Ich nehme daher täglich eine Flasche Elektrolyte zu mir. 2013 entwickelte ich mit Alex eine Zusammensetzung, die wir als die qualitativ hochwertigste Elektrolytmischung ansehen, die derzeit erhältlich ist. Die TB12-Elektrolyte sind angereichert mit 72 Spurenelementen und enthalten keine Konservierungs- und Süßstoffe oder Geschmackszusätze. Sie sind ein natürliches mineralisches Konzentrat und machen aus jeder Flüssigkeit ein wichtiges Sportgetränk.

Zur Erinnerung: Elektrolyte sind chemische Verbindungen und Nährstoffe, die u. a. schon in Form von Kalium, Natrium, Magnesium in unserem Körper vorkommen. Alex hat es mir wie folgt erklärt: Unsere Muskelzellen ähneln entweder weichen Seifenblasen oder harten Glaskugeln. Wenn man dehydriert ist, weisen die Muskelzellen eher das Aussehen und die Konsistenz einer Glaskugel auf. Man kann eine ganze Gallone Wasser trinken, aber wenn es keine Elektrolyte enthält, dann können die Wassermoleküle nicht in die Flüssiggämmern der Zellen diffundieren. Sie strömen vorbei, durchdringen nicht die Zellwand, die wie eine Regenjacke fungiert. Im Gegensatz dazu diffundiert elektrolythaltiges Wasser einfach und effizient in die Muskelzellen hinein und wieder heraus. Je mehr Elektrolyte unserem Körper zu Verfügung stehen, desto mehr Wasser ist in den Muskeln und desto mehr ähneln die Muskelzellen weichen Seifenblasen. Während des Workouts trinkt man nur herkömmliches Wasser, um den natürlichen Salzverlust bei der Transpiration auszugleichen, man ersetzt sie nicht mit Mineralien, die der Körper dringend braucht. Mit den Elektrolyten wird das Wasser »nasser« bzw. isoton, sodass es einfacher von den Körperzellen aufgenommen werden kann. So gewährleistet man einen idealen Flüssigkeitshaushalt.

Aber Elektrolyte sind nicht gleich Elektrolyte, manche sind positiv geladen, manche negativ, und manchmal gleichen sich positive und negative Ionen aus. Dies ist das Kernproblem vieler kommerzieller Sportgetränke. Sie enthalten nicht nur Farbstoffe und Zucker – der den Blutzuckerspiegel anhebt und die Bauchspeicheldrüse stärker belastet, was zu Entzündungen führen kann –, sondern die darin enthaltenen Elektrolyte arbeiten auch noch gegeneinander. Sie neutralisieren sich gegenseitig, fast so, als würde man gar

keine Elektrolyte zu sich nehmen.

Negativ geladene Ionen haben den größten Nutzen für unsere körperliche und mentale Gesundheit. Sie machen unseren Körper basisch und erhöhen den Serotonininspiegel, beschleunigen Heilung und Erholung, während sie die Geschmeidigkeit steigern.

### **KANN MAN ES ÜBERTREIBEN?**

---

Alex und ich glauben, dass es einen optimalen Punkt bei der Hydratation gibt, und theoretisch kann man auch zu viel hydrieren, so wie man es mit allem übertreiben kann. Man kann an einen Punkt kommen, an dem der Körper so viel Wasser in kurzer Zeit aufgenommen hat, dass er es nicht mehr verstoffwechseln kann. Aber das passiert wirklich selten, darüber sollte man sich keine großen Sorgen machen. Das größere Problem ist, dass die meisten Menschen zu wenig trinken und Geschmeidigkeit daher unerreichbar bleibt.

## **DIE RICHTIGE WASSERZUFUHR: DIE BASICS SCHRITT FÜR SCHRITT**

---

Wenn es um Hydratation geht, sind die richtige Balance und das Tempo ausschlaggebend. Wie so oft: Machen Sie nicht alles sofort. Arbeiten Sie sich Schritt für Schritt vor – immer eine Regel nach der anderen. Die oben genannte Faustformel ist ein guter Anfang: Trinken Sie so viel Wasser in Litern, wie ihr Körpergewicht geteilt durch 30 ergibt; falls angereichert mit Elektrolyten, umso besser.

### **TRINKEN SIE EIN ODER ZWEI GLÄSER WASSER NACH DEM AUFSTEHEN**

---

Trinken Sie ein oder zwei Gläser Wasser, wenn Sie aufwachen, aber warten Sie mit dem Frühstück anschließend eine halbe Stunde, und trinken Sie kein Wasser dabei (siehe unten). Es steht der optimalen Verdauung und

Nahrungsaufnahme im Wege.

## **VERTEILEN SIE DIE FLÜSSIGKEITSAUFNAHME ÜBER DEN TAG**

---

Trinken Sie nicht alles Wasser auf einmal, sondern strecken Sie es über den Tagesverlauf. Generell sollten Sie nicht mehr als einen Liter Wasser pro Stunde trinken. Wenn Sie 80 kg wiegen, dann sollten Sie nach unserer Faustformel wenigstens zweieinhalb bis drei Liter Wasser am Tag zu sich nehmen. Nehmen wir an, Sie stehen um 8 Uhr auf und gehen um 22.30 Uhr ins Bett, dann entspricht das ungefähr einem Glas Wasser pro Stunde.

## **KEIN WASSER ZU DEN MAHLZEITEN**

---

Versuchen Sie, so wenig wie möglich oder gar kein Wasser beim Essen zu trinken, denn es stört den Verdauungsprozess. Warten Sie eine Stunde ab, denn Wasser spült die körpereigenen Enzyme aus, die unser Essen verstoffwechseln. Merken Sie sich einfach: Trinken Sie in jedem Fall mehr Wasser vor und nach den Mahlzeiten als währenddessen.

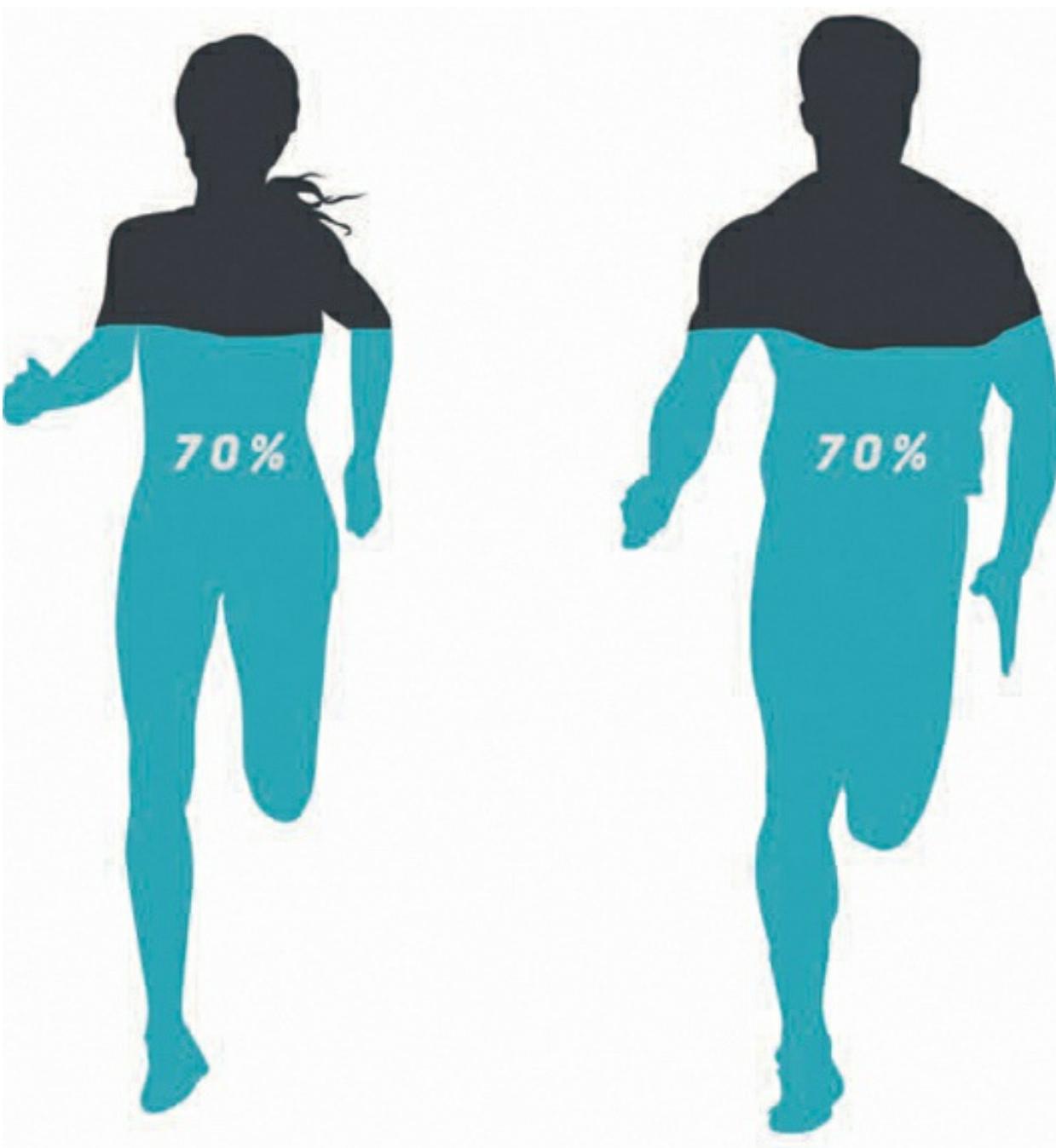
## **TOP-TIPPS VON TB12**

---

- Hydrieren, hydrieren, hydrieren. Trinken Sie so viel Wasser in Litern, wie Ihr Körpergewicht geteilt durch 30 ergibt, und mehr, wenn möglich.
- Mengen Sie dem Wasser so oft wie möglich Elektrolyte bei.
- Reduzieren oder verzichten Sie auf Koffein, Limonade und Alkohol. Alle drei wirken dehydrierend. Wenn Sie Kaffee, Limonade oder Alkohol trinken, gleichen Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt mit zwei Gläsern Wasser pro Glas des entsprechenden Getränks aus.
- Hydration und Geschmeidigkeit sind eng miteinander verknüpft. Wie schnell oder wie langsam Sie geschmeidige Muskeln entwickeln, hängt zu einem großen Teil vom Zustand Ihres Flüssigkeitshaushalts ab.

## **WASSER UND KÖRPER**

---



### **WARUM HYDRATION SO WICHTIG IST**

Unser Organismus besteht aus 60 bis 80 Prozent Wasser, unsere Muskeln aus

etwa 75 Prozent Wasser. Wasser unterstützt die Gehirn- und Nierenfunktion, stellt einen gesunden Stoffwechsel und die Verdauung sicher, hilft bei der Sauerstoffaufnahme in den Blutkreislauf, schmiert die Gelenke und gewährleistet eine ordnungsgemäße Funktion der Muskulatur. Ausreichend Flüssigkeit hilft dem Körper dabei, seinen natürlichen Wasserhaushalt zu regulieren und für optimale Geschmeidigkeit zu sorgen.

# **TB KAPITEL 8**

---

## **ERNÄHRUNG**

---



So sieht gesundes Essen für mich aus.

*Sie haben mittlerweile hoffentlich realisiert, dass Pliability nicht nur aus zielgerichteter, tiefenmuskulärer Arbeit besteht. Man kann täglich Pliability und Workouts machen, aber wenn man nicht auf seine Ernährung achtet oder wenn man den Zusammenhang zwischen guter Ernährung und gesunder Muskulatur ignoriert, dann beraubt man sich aller Chancen. Es spielt keine Rolle, wie viel man in das Training investiert, wenn man sich falsch ernährt und den Körper nicht mit den richtigen Nährstoffen versorgt.*

Es gibt einen wichtigen Punkt bei den Prinzipien der TB12-Methode, auf den ich noch mal gern eingehen möchte: die richtige Balance. Man muss seine Geschmeidigkeit optimieren und bewahren, auch wenn man nicht im Fitnessstudio ist oder auf dem Platz steht. Entscheidender Faktor ist die Ernährung. Je nach Ernährungsweise, für die Sie sich entschieden haben, unterstützen oder bekämpfen Sie Entzündungsprozesse im Körper. Deshalb trinke ich sofort nach der Belastung und auch jeden Tag genug Wasser, eine weitere richtungsweisende Entscheidung.

Im Verlauf der Saison erwischt es mich jeden Sonntag auf dem Platz, und zwar ziemlich heftig. Ich muss die negativen, unbeabsichtigten Traumata verarbeiten, die auf meinen Körper einwirken und zu Entzündungen führen. Außerdem bin ich mir klar darüber, dass mein Körper »Traumaantworten« auf den üblichen Muskelkater und die Schmerzen aussendet. Auf und abseits des Platzes habe ich es mir daher zum Ziel gemacht, zusätzliche Entzündungen zu verhindern, die noch zu den Entzündungsprozessen kommen können, die vom Football herrühren. Jeden Montag, im Anschluss an ein Spiel, kommt das gesamte Team im Hantelraum für Bankdrücken, Squats und andere Übungen mit schweren Gewichten zusammen. So wie ich es sehe, fügen die Sportler ihrem Körper noch mehr Verletzungen zu, zusätzlich zu dem »Autounfall«, den sie kaum 24 Stunden vorher erlitten haben. In dem Wissen, wie sehr mein Körper montags die Erholung braucht, trainiere ich nur sehr vorsichtig. Ich mache gerade genug, um nicht an Kraft einzubüßen und die Muskulatur bei Laune zu halten, aber höre auf, wenn ich zusätzliche Entzündungsherde befürchten muss. Jüngere Athleten mögen damit durchkommen, denn sie verfügen von Natur aus noch über viel größere Geschmeidigkeit. Aber wie bereits gesagt: Als 40-jähriger Sportler muss ich mir überlegen, wie ich mir meine Zeit einteile.

Dies gilt ebenso für meine Ernährungsweise. Nach dem Montagstraining zieht es viele Spieler nach Hause, und mit der Aussicht auf einen freien Tag machen sie sich kaum Gedanken über das Essen. In meinen Zwanzigern

er ging es mir nicht anders. Wenn ich hart trainiere und spiele, sagte ich mir, dann kann ich auch reinschaufeln, was immer ich will. Damals, als ich noch zwischen 110 und 115 kg wog, habe ich kaum einen Gedanken daran verschwendet, was ich esse. Dummerweise sind nicht alle Kalorien auf die gleiche Art hergestellt, der Nährwert eines Apfels unterscheidet sich erheblich von dem eines Apfelkuchens. Die Nährstoffe in einem Apfel können die Erholung beschleunigen und Entzündungsprozesse reduzieren, und ein großer Unterschied zwischen mir und vielen anderen Sportlern ist meine Fähigkeit, mich sehr schnell regenerieren zu können.

Viele junge Spieler beschäftigen sich kaum mit ihrer Ernährung. Sie glauben, Sie können alles essen, was sie wollen, und ihr Körper wird es schon richten. Aber das Problem bei entzündungsförderlichen Lebensmitteln ist, dass sie für zusätzliche Entzündungen nach dem Krafttraining sorgen, das sie wiederum on top auf das Spiel am Sonntag absolviert haben – Entzündungsreaktion hoch drei. Wie ich schon darlegte, ist mir bewusst, dass mein Körper während der Saison jeden Sonntag Entzündungen einstecken muss, und das Letzte, was ich will, ist, da noch etwas draufzupacken – ich jedenfalls möchte mich gut fühlen, wenn es raus auf den Platz geht. Aus diesem Grund verfolge ich seit rund zehn Jahren ein ziemlich strenges Ernährungsprogramm, das auf frischen, saisonalen und biologischen Lebensmitteln basiert, die von zuverlässigen und – im Idealfall – örtlichen Anbietern kommen. Ich splitte außerdem die Ernährung in 80 Prozent basische und 20 Prozent saure Lebensmittel auf. Im Alltag bedeutet das nicht, dass ich Vegetarier bin, aber wir können von der Slowfood- und Lebensmittel-aus-der-Region-Bewegung lernen, dass der Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel eine Wohltat für Geist und Körper ist. Aus diesem Grund esse ich nur »richtige Lebensmittel« – Lebensmittel, die das Label »bio« tragen und nicht aus industrieller Fertigung stammen. Viel von dem, was wir heute essen und kaufen, wird uns als »bio« angepriesen, selbst wenn es nicht stimmen sollte. Oder es ist mit Wasser angereichert oder so voll mit Zusatzstoffen, Chemikalien und Konservierungsstoffen, dass es fast nichts mehr mit den ursprünglichen Lebensmitteln zu tun hat. Mein Ernährungsprogramm setzt sich aus östlichen und westlichen Philosophien zusammen und mag sehr strikt erscheinen, aber für mich ist es unnatürlich, anders zu essen. Viele Menschen haben ihren Körper darauf konditioniert, extrem ungesunde Lebensmittel verdauen zu müssen, die alles andere als natürlich sind. Ein Freund hat mir einmal erzählt, dass sein Sohn auf die

Frage, woher denn der Ketchup käme, geantwortet habe: »Aus der Flasche.« Dennoch ist es nie zu spät, Kindern die richtige Ernährung bei- und näherzubringen. Wenn Kinder lernen, mehr echte Lebensmittel zu essen und weniger verarbeitete, dann profitiert nicht nur ihre Geschmeidigkeit. Sie fühlen sich gesünder, haben mehr Energie und sind seltener fettleibig. Die Prinzipien, auf denen mein Ernährungsprogramm basiert, sind keine Modeerscheinung und folgen keinem Trend. Wenn Sie diese Grundregeln und – viel wichtiger – die Zutaten studieren, die ich benutze, behalten Sie immer im Hinterkopf, dass alles auf mein Leben und meinen Beruf abgestimmt ist. Jeder ist anders. Seine Ernährung umzustellen ist nicht einfach, das ist mir bewusst. Gehen Sie Veränderungen an, wie es für sie passt, fügen Sie hier einmal etwas Neues hinzu, streichen Sie dort etwas. Kleine Maßnahmen bringen mehr als überhaupt keine. Versuchen Sie herauszufinden, was für Sie am besten ist, und wenn es Ihnen mehr Energie gibt oder Ihre Leistung verbessert, dann sind Sie auf dem richtigen Weg.



Basisches Gemüse – ein sehr wichtiger Teil meiner Ernährung

## **ALLGEMEINE GRUNDLAGEN**

---

### ***UNBEDINGT ESSEN: DIE DOS***

**ESSEN SIE SO VIEL UNVERARBEITETE, BIOLOGISCHE UND REGIONALE LEBENSMITTEL WIE MÖGLICH**

Ich esse so viel frische Lebensmittel wie nur irgend möglich, und die sind hauptsächlich biologischen Ursprungs. Ihr Nährwertgehalt ist viel höher als der konventioneller Lebensmittel, und Biolebensmittel enthalten in der Regel keine Pestizide, Konservierungsstoffe, Stabilisatoren, Wachstumshormone und andere chemische Bestandteile, die die Lebensmittelindustrie für gewöhnlich verwendet. Selbst wenn der Anteil der Biolebensmittel nur einen kleinen Prozentsatz ausmacht, haben Sie mehr Energie zur Verfügung und werden schneller satt. Der Grund hierfür ist, dass chemische Zusatzstoffe in einigen industriell hergestellten Lebensmitteln die Ausschüttung von Leptin blockieren, ein Protein, das unseren Stoffwechsel reguliert und für ein Völlegefühl sorgt. Im Prinzip sorgt die Lebensmittelindustrie also dafür, dass wir dauernd Heißhunger verspüren. Das Gehirn schaltet nicht ab, man ist immer hungrig. Nährstoffreiche Lebensmittel, reich an Ballaststoffen, liefern nicht nur mehr Energie, sondern sorgen wegen der vielen Ballaststoffe auch für ein schnelleres Sättigungsgefühl, die Portionen werden kleiner.

Wenn es nicht möglich ist, ausschließlich auf Biolebensmittel zurückzugreifen, dann konzentrieren Sie sich auf unverarbeitete direkt vom Bauernhof. Die meisten regionalen Lebensmittel sind »richtige« Lebensmittel und oft schon recht nah an bio, auch wenn das Label »bio« auf den Produkten fehlt. »Richtiges« Essen ist immer regional und saisonal, nicht wie industriell verarbeitete Lebensmittel, die ein neues Verpackungskleid übergestreift bekommen haben. »Richtige« Lebensmittel liegen immer im Trend – Menschen essen Gemüse, Früchte, Fleisch und Fisch seit Jahrhunderten. Vielleicht ist es überflüssig, zu erwähnen, aber wenn Sie im Supermarkt oder im Gemüselaufen um die Ecke Früchte und Gemüse kaufen, sollten Sie sie immer vor dem Verzehr waschen.

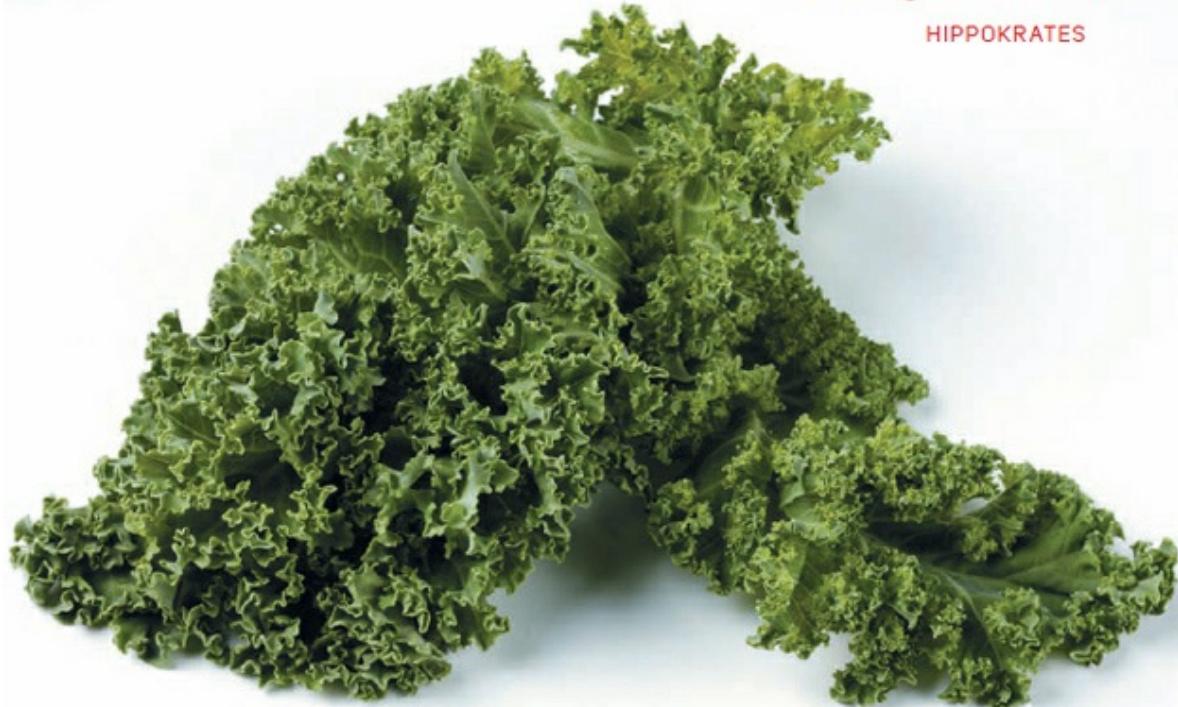
### **ESSEN SIE HAUPTSÄCHLICH GEMÜSE**

Gemüse sind reich an Nähr- und Ballaststoffen sowie Enzymen. Ich versuche, für jede Mahlzeit so viel Gemüse wie möglich zuzubereiten und einen Teil roh oder nur sanft gegart zu essen. Sehr hohe Temperaturen können die Nährstoffe und Enzyme zerstören, und rohe Lebensmittel haben einen basischen Effekt auf den Körper. Ich spreche noch später in diesem Kapitel über basische Lebensmittel, aber nachdem ich meine Essgewohnheiten ausgeklügelt hatte, ging ich zu einer basischen Diät über – und die meisten Gemüsesorten sind basisch. Die Vorteile liegen darin, dass sie die Entzündungen im Körper weniger fördern als andere Lebensmittel –

und für eine gesündere Muskulatur sorgen, die zu optimaler Geschmeidigkeit führt. Ein ganzheitliches, pflanzenbasiertes Ernährungsprogramm umfasst vor allem Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, während Fleisch und Fisch, Milchprodukte und alle raffinierten, bearbeiteten Lebensmittel nur selten auf den Tisch kommen, darunter Mehl, Zucker und Öl. Wenn man mich fragt, ob ich Vegetarier oder Veganer bin, antworte ich mit Bestimmtheit nein, denn ich esse auch Fleisch, beispielsweise Hähnchen, sowie Fisch in kleinen Mengen. Wenn überhaupt, dann habe ich mich der Balance verschrieben. In der Grundschule haben wir alle gelernt, ausgewogen zu essen; der Unterschied zu heute ist, dass wir jetzt eine bessere Vorstellung davon haben, wie sich diese Balance herstellen lässt, und wissen, worin die Unterschiede zwischen richtigen und verarbeiteten Lebensmitteln bestehen.

Nahrung sei deine Medizin.

HIPPOKRATES



Grünes Blattgemüse ist reich an Vitaminen und Antioxidantien – ich esse so viel wie möglich davon.

#### **ESSEN SIE HAUPTSÄCHLICH REGIONAL**

Allgemein gilt: Je regionaler Lebensmittel sind, desto besser. Das Obst und Gemüse aus dem Supermarkt hat teils schon mehrere Tausend Kilometer Transport hinter sich. Sie sind abgepackt in Plastik, werden mit Lkw oder

Flugzeugen transportiert, und wenn sie in der Auslage liegen, sind sie entsprechend alt. Oft wurden sie wenigstens einmal eingefroren und wieder aufgetaut. Bei nährstoffarmen Böden weisen Obst und Gemüse noch einmal einen geringeren Vitamin- und Mineraliengehalt auf. Wenn Lebensmittel transportiert werden, beginnt ein langsamer, schleichender Tod. Das Prinzip, das hinter meinen Essgewohnheiten steckt, ist einfach: Ich möchte etwas essen, das möglichst viel Nährwert hat. Je konzentrierter die Ernährung, desto frischer ist sie, und je eher es regionale und Bioprodukte sind, umso besser für mich. Natürlich kosten diese Lebensmittel meist etwas mehr, aber so wie ich es sehe, erspare ich mir dadurch auf lange Sicht teure Ausgaben für die Gesundheit. Aber viel wichtiger ist doch: Ich fühle mich besser. Man kann nicht gleichzeitig möglichst billig und möglichst gut essen. Gesundes Essen ist ein Investment in mich selbst. Wir haben nur einen Körper, nur ein Leben. Meine oberste Priorität lautet, diesen Körper und dieses Leben mit so viel Respekt wie möglich zu behandeln.

### **ESSEN SIE HAUPTSÄCHLICH SAISONAL**

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mein Körper je nach Klimazone und Jahreszeit verschiedene Lebensmittel benötigt und unterschiedlich darauf reagiert. So ist zum Beispiel mein hauptsächlich pflanzenbasiertes Ernährungsprogramm gut für meine Gesundheit, aber das liegt auch daran, dass ich einen Großteil des Jahres in Neuengland lebe. Wenn ich irgendwo in Alaska wohnen würde, wo es viel kälter und länger dunkel ist, dann müsste ich mehr Fett und Protein in mein Essen integrieren, um ein Gegengewicht zu den kalten Temperaturen zu erzeugen. Es geht immer um die richtige Balance. Deshalb spielt die natürliche Umgebung eine große Rolle bei der Frage, welches Ernährungsprogramm am besten auf Sie zugeschnitten ist. In einigen medizinischen Überlieferungen ist die Rede von gewissen Speisen, die »warme Eigenschaften« haben und reicher an Fett und Eiweiß sind, während andere »kalte Eigenschaften« mitbringen und weniger Fett beinhalten. An heißen Sommertagen fühlt es sich besser an, Lebensmittel zuzubereiten, die leicht oder »kalt« sind, wie beispielsweise Salat oder Obst. An kalten Tagen hingegen steigt das Verlangen nach Eintopf und Suppen. Einige »Warmwetterlebensmittel«, die den Körper abkühlen, sind Gurken, Spargel, Avocado, Brokkoli und Sellerie. Auf die Liste der »Kaltwetterspeisen« gehören Wurzelgemüse, Fenchel, Haferflocken, Quinoa und Kohlrüben. Manche Lebensmittel stehen auch irgendwo dazwischen, wie

Aprikosen, Zuckerrüben, Trauben, grüne Bohnen, Linsen, Ananas, Kartoffeln und Himbeeren. Diese traditionellen Vorstellungen sind Tausende von Jahren alt und leuchten intuitiv ein.

Eine gute Faustregel lautet: Achten Sie auf die Jahreszeiten und essen Sie alles, was immer regional in Ihrer Umgebung verfügbar ist. Frühlingsgemüse im Frühling, herbstliches Gemüse im Herbst. Wenn sich ein Lebensmittel eher sommerlich anfühlt, ein anderes hingegen eher winterlich, dann ist es wahrscheinlich auch so. Als ich dieses Konzept einmal begriffen hatte, wurde mir viel bewusster, was ich aß, zu welchem Zeitpunkt ich es aß und warum es besser ist, mehr Fleisch im Winter als im Sommer zu sich zu nehmen. Wenn ich eine Veränderung in meinem Körper spürte, behielt ich die Gewohnheit bei. Das Fazit lautet: Essen Sie so saisonal wie möglich. Dieses Ernährungsprogramm hat sich für mich bewährt, und ich denke, dass es Ihnen nicht anders ergehen wird, wenn Sie es befolgen.

#### **ESSEN SIE HAUPTSÄCHLICH ESSENZIELLE FETTSÄUREN**

Essenzielle Fettsäuren gelten als ideal, besonders Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die in Sardinen, Wildgerichten, Leinsamen und Leinsamenöl, Walnüssen, Kürbiskernen und Rapsöl vorkommen. In den Medien und in vielen Diätratgebern wird uns das Bild vermittelt, dass Fett der Feind ist, aber in Wahrheit ist unser Körper täglich auf bestimmte Mengen Fett angewiesen. Fett ist für die Insulinproduktion nötig, stabilisiert die Körpertemperatur, liefert uns mehr Energie, transportiert Sauerstoff und hilft dabei, fettlösliche Vitamine aufzunehmen. Omega-3-Fettsäuren, die im Gehirn konzentriert sind, konnte nachgewiesen werden, dass sie sowohl das Gedächtnis als auch die Leistung verbessern und sogar degenerative Prozesse im Gehirn verlangsamen.

#### **ESSEN SIE BALLASTSTOFFREICHE KOST**

Zusammen mit essenziellen Fettsäuren achte ich auch darauf, dass ich genug ballaststoffreiche Kost zu mir nehme: Obst, Gemüse, Kleie, Haferflocken, dunkler Reis und verschiedene andere ballaststoffreiche Kohlenhydrate. Eine solche Ernährung reduziert das Risiko für Herzinfarkt, Bluthochdruck und gewisse Arten von Krebs sowie für gastrointestinale Erkrankungen.



Man ist, was man isst, daher: Seien Sie kreativ!



Früchte sind Kernbestandteil meiner morgendlichen Smoothies, aber ich nasche den ganzen Tag über Obst.

## **ESSEN SIE MÖGLICHST ABWECHSLUNGSREICH**

Ich versuche, jeden Tag so abwechslungsreich wie möglich zu essen. Unterschiedliche Lebensmittel enthalten unterschiedliche Nährstoffe und Mineralien, und es gibt leider kein Zaubermittel, das alle zusammen vereinigt. Selbst wenn Sie dreimal am Tag Spinat essen, fehlt es Ihrem Körper noch an Dutzenden von Nährstoffen, um wirklich gesund zu leben. So wie Ihr Gemüse nicht nur aus Spinat bestehen sollte, sollten Sie nicht all Ihr Eiweiß aus Fleischprodukten beziehen. Indem man die Speisenabfolge variiert, vermeidet man auch Langeweile. Innerhalb der TB12-Methode habe ich eine Reihe gesunder Snacks und Proteinriegel auf den Markt gebracht, damit ich auch zwischen den Mahlzeiten den Tank wieder auffüllen kann. Sie sind reich an Nährstoffen, basisch und gewöhnlich Bestandteil meiner Nahrung.

## **VERMEIDEN ODER BESSER WEGLASSEN: DIE DON'TS**

---

### **VERMEIDEN SIE RAFFINIERTE KOHLENHYDRATE**

Zu den negativen Auswirkungen von zu viel raffinierten Kohlenhydraten, die in Junk- und Fast Food enthalten sind, gehören exzessive Insulinproduktion, Fetteinlagerung und erhöhte Blutzuckerwerte. Ich versuche, meinen Insulinspiegel ausgeglichen zu gestalten, denn je stabiler er ist, desto niedriger sind die Entzündungswerte. Aus dem Grund vermeide ich auch Lebensmittel mit Weißmehl und viel Zucker und schränke den Konsum von Getreide, Weißbrot, weißem Reis, Pasta, Kuchen und Keksen ein.

### **VERMEIDEN SIE UNGESUNDE FETTE**

Transfette und ungesättigte Fettsäuren finden sich in gehärtetem Öl, das in der Lebensmittelindustrie bei der Herstellung von Keksen, Crackern, Erdnussbutter und Frühstückszerealien verwendet wird. Bei der Raffination werden gesunde Öle in feste Form gebracht, damit sie länger haltbar bleiben. Im Prinzip sind die Transfette die schlimmsten, und wenn gehärtete oder teilweise gehärtete Öle auf der Zutatenliste stehen, sollten Sie das Produkt nicht kaufen (es ist sehr schwer, Transfette zu erkennen; achten Sie darauf, ob der Begriff »gehärtet« auf dem Etikett auftaucht). Transfette erhöhen nicht nur die Entzündungswerte, sondern werden auch mit Herzkrankungen, Diabetes und Schlaganfall in Verbindung gebracht. Auch gesättigte Fette, die in rotem Fleisch, Milch, Butter, Käse, Palm- und Kokosöl enthalten sind,

erhöhen das Risiko von Herzerkrankungen. Selbst wenn diese gesättigten Fettsäuren noch die »bessere« sind: Versuchen Sie, beides einzuschränken. Ich esse kaum etwas, das diese Fette enthält.

#### **VERMEIDEN SIE ZU VIEL MILCH**

Das Eiweiß in Milchprodukten – Kuhmilch, Käse, Eis, Joghurt – erhöht die Entzündungswerte sowohl im Verdauungstrakt als auch in der Schilddrüse, was zur Folge hat, dass der Körper weniger Nährstoffe aufnehmen kann. Noch zu Zeiten meiner Kindheit hat die Milchindustrie viele Kampagnen gefahren, in denen die Milch gepriesen wurde. Aber die Forschungsergebnisse von heute zeigen eindeutig, dass wir Milch nur in geringen Mengen konsumieren sollten. Milchprodukte haben viele Kalorien, aber sind nicht so nährstoffreich wie andere Lebensmittel, und Milch, Cheeseburger und Eis jeden Tag sind nicht gerade förderlich für eine gesunde Ernährung – mit Sicherheit nicht, wenn man von seinem Körper Höchstleistungen abrufen will.

#### **VERMEIDEN SIE ZU VIEL SALZ**

Unser Körper braucht Salz, aber zu viel erhöht den Blutdruck und kollidiert mit unserer Fähigkeit, Giftstoffe und andere Abfallprodukte aus den Zellen zu spülen. Wenn Sie Salz benutzen, dann probieren Sie das Essen vorher oder nehmen nur eine kleine Prise, anstatt es zu übertreiben. Es gibt einen großen Unterschied zwischen würzen und so stark salzen, dass man kaum noch etwas herausschmeckt. Eins der großen Probleme, die ich mit Lebensmitteln habe, die nicht »echt« sind, ist die Tatsache, dass unser Gaumen genau auf die darin enthaltenen Zutaten anspricht: Salz, Zucker oder Fett. Wenn ich mitbekomme, dass irgendwelche Medien behaupten, meine Ernährungsmethoden seien »new age« oder Quacksalberei, dann halte ich ihnen entgegen, dass einige der größten Werbekunden im Fernsehen und in den Stadien, in denen ich spiele, alle die falschen Produkte bewerben. Was scheint Ihnen vernünftiger? Wir haben uns daran gewöhnt, wie Werbespots für Limonaden oder Alkohol jeden Teil unserer Populärkultur infiltrieren. Ich hingegen bin ein Befürworter davon, mehr gesunde Alternativen in der Werbung zu sehen, damit es ausgeglichener wird.

#### **DIE NAHRUNGSMITTELINDUSTRIE**

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, hat sich in den letzten Jahren so stark

verändert wie in den 10 000 Jahren davor nicht. Es gibt Tausende von Produkten in Supermärkten, die meisten davon werden von wenigen großen Herstellern produziert. Diese multinationalen Konzerne kontrollieren das milliardenschwere Ernährungssystem.

Die meisten Menschen definieren »Nahrung« als Substanzen, die Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralien enthalten. Unser Körper absorbiert und verstoffwechselt die Nährstoffe, die im Gegenzug Energie liefern sowie Knochen- und Muskelwachstum gewährleisten.

Aber die meisten Produkte aus dem Supermarkt ähneln der Definition von Nahrung nur noch, auch wenn uns diese Zusammensetzungen als »Nahrungsmittel« verkauft werden. Sie sind es nicht. Sie sind Verbesserungen oder Erfindungen, die sich irgendjemand einmal ausgedacht hat. Schauen wir uns an, was die Industrie mit Obst und Gemüse anstellt. Grüne Äpfel, Bananen und Tomaten werden mit Kohlenwasserstoffen zur Reifung gebracht, damit sie das ganze Jahr verfügbar sind – aber ist das gut? Schlimmer noch, viele Studien legen nahe, dass die mineralische Zusammensetzung der Böden seit den 1950er-Jahren ständig abnimmt, einhergehend mit dem Nährwert von Obst und Gemüse, das auf diesen Böden wächst.

So wie ich es sehe, gleichen die Lebensmittelfirmen mehr Chemiekonzernen. Aber wir essen weiterhin, was sie uns verkaufen, und wundern uns dann, warum Krankheiten und Fettleibigkeit grassieren. Unsere Körper werden giftig, wenn wir giftige Chemikalien aufnehmen. Gehen Sie mal in einen Laden und lesen Sie sich die Inhaltsstoffe einer Dosenuppe oder von einem Glas Erdnussbutter durch. Ascorbinsäure. Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt. Kaliumchlorid. Zitronensäure. Natriumkaseinat. Siliziumdioxid. Xanthan. Kurkuma-Natriumcarbonat. Monokalumphosphat. Gehärtete pflanzliche Öle. Hört sich das nach etwas an, dass Sie essen möchten? Für mich klingt es nach einem Laborexperiment. Wenn ich an Lebensmittel denke, dann hab ich eine Avocado vor Augen, eine Banane, Salat, eine Handvoll Nüsse und ein Stück Fisch. Ich habe keine Cornflakesverpackung vor Augen, keine Tüte Kartoffelchips oder irgendetwas Ähnliches, das mit Salz, Zucker, Fett, Zusatzstoffen, Stabilisatoren und chemischen Zusätzen hergestellt wurde. Nahrung sollte wie Nahrung aussehen, so riechen und auch so schmecken. Versuchen Sie, auf »echte« Nahrungsmittel zurückzugreifen.

## **VERMEIDEN SIE NACHTSCHATTENGEWÄCHSE**

Nachtschattengewächse sind Pflanzen wie etwa Aubergine, Kartoffeln, Erdbeeren oder Paprika. Sie können die Kalziumaufnahme des Körpers hemmen und Symptome hervorrufen, die Arthritis ähneln. Wenn man Gemüse wie Tomaten oder Auberginen isst, dann hat es meist keine Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit, aber als Quarterback in der NFL muss ich alles dafür tun, um meine Geschmeidigkeit zu maximieren und selbst kleinste Entzündungsherde zu vermeiden. Aus diesem Grund verzichte ich meist auf dieses Gemüse.

Nochmals: Die Ernährung ist für die Bedürfnisse meines Jobs entwickelt und angepasst. Solange ich professionell Football spiele, so lang werde ich so diszipliniert wie möglich bleiben. Vielleicht werde ich irgendwann nachlassen, aber meine Ernährung ist mittlerweile tief in mir verwurzelt, ich

kann mir gar nicht mehr vorstellen, große Veränderungen in der Zukunft vorzunehmen. Anders ausgedrückt, genieße ich, wie und was ich esse, und ich habe niemals das Gefühl, etwas zu verpassen. Was mich zu den zwei Stoffen bringt, die viele Erwachsene mit Vorliebe zu sich nehmen: Koffein und Alkohol.

#### **VERMEIDEN SIE ZU VIEL KOFFEIN**

Ungefähr die Hälfte aller Amerikaner sind abhängig von Kaffee, Tee oder Cola. Moderate Mengen an Kaffee (täglich ungefähr 200 Milligramm, was zwei Tassen entspricht) sind harmlos, aber zu viel Koffein kann eine Menge Gesundheitsprobleme mit sich bringen, nicht zu vergessen Nervosität und Stress. Und Kaffee dehydriert, weshalb ich die Finger davon lasse.

#### **VERMEIDEN SIE ZU VIEL ALKOHOL**

Wenn Sie Alkohol trinken, dann nur in Maßen. Zu viel Alkohol steht mit Bluthochdruck, Diabetes, Fettleibigkeit und verschlechterter Leberfunktion in Verbindung, aber das größte Problem für mich sind seine dehydrierenden Eigenschaften. Alkohol hat außerdem sehr viel Zucker, und aus diesem Grund allein fördert er Entzündungen. Von Zeit zu Zeit trinke ich mal ein Bier, und in Gesellschaft auch mal einige Drinks. Aber generell gibt es bei mir zu den Mahlzeiten keinen Alkohol oder mal so einen Drink. Tatsächlich trinke ich mittlerweile fast gar keinen Alkohol mehr. Wenn doch einmal, dann achte ich darauf, den Flüssigkeitsverlust durch die doppelte Menge am Folgetag auszugleichen.

## **BASISCHE UND SAURE LEBENSMITTEL**

---

Ich teile meine Ernährung, die hauptsächlich auf »richtiger« Nahrung basiert, in 80 Prozent basische und 20 Prozent saure Lebensmittel auf. Allgemein gelten saure Lebensmittel als entzündungsfördernd, während basische antientzündlich wirken.

Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, verbindet sich in unserem Körper mit den Zellen, um Energie zu produzieren. Immer dann, wenn wir etwas essen und verstoffwechseln, hinterlässt es eine Signatur innerhalb des Körpers. Diese »Asche« ist entweder sauer, basisch oder neutral. Der

optimale pH-Wert im Organismus – der pH-Wert hängt von der Protonenkonzentration ab – liegt ungefähr bei 7; ist er niedriger, ist der Körper zu sauer. Wenn man einen guten pH-Wert aufrechterhält, ist der Körper angemessen mit Sauerstoff versorgt, wodurch Verletzungen schneller heilen und Erholungs- und Heilungsprozesse beschleunigt werden. In basischem oder neutralem Zustand ist der Körper gut in Schuss, aber zu viele saure Lebensmittel führen zu einer Störung des Säure-Basen-Haushalts, die uns anfälliger für Infektionen, Erkältungen, Grippe, Mattigkeit und Müdigkeit, Muskelkater, Gelenkschmerzen, Hüftfrakturen, Spornbildung, Konzentrationsstörungen und Stimmungsschwankungen macht – alles Dinge, die ich als Sportler überhaupt nicht gebrauchen kann. Sehr sauer sind weißer Reis, Brot, Butter, Käse, Joghurt und Rindfleisch. Wenn Sie weniger saure Lebensmittel zu sich nehmen, kann Ihr Körper die Säuren besser neutralisieren, die bei der Verdauung entstehen, und sich selbst besser vor einer Störung des Säure-Basen-Haushalts schützen.

Die Grundlage einer basischen Mahlzeit ist Gemüse. Alle Gemüsesorten haben viele Vitamine, basische Mineralstoffe, Salze, Enzyme, Nähr- und Ballaststoffe. Versuchen Sie, so viel grünes Gemüse wie möglich zu essen – es ist reich an Chlorophyll, was ihnen die grüne Farbe verleiht – zusammen mit Rüben, Grünkohl, Möhren, Blumenkohl, Knoblauch, Zwiebeln, Radieschen, Paprika und Kürbis. Dennoch sollte man saure Lebensmittel nicht ganz vom Speiseplan streichen. Egal, wie sauer Ihr pH-Wert auch sein mag, Ihr Körper braucht etwas saure, eiweißreiche Lebensmittel, um zu funktionieren. Wir brauchen alle einen gewissen Prozentsatz an säurebildenden Proteinen, um alkalische Mineralien in unseren Muskeln einzulagern. Indem mein Ernährungsprogramm rund 80 Prozent basische oder alkalisierende Nahrungsmittel enthält, halte ich meinen Körper in einem natürlichen, basischen Zustand. Ich esse bei jeder Mahlzeit basisch, und auch über den Tag verteilt. Eine gesunde Ernährung bedeutet weniger Entzündungen, mehr Energie und schnellere Erholung. Es passt wunderbar zur TB12-Philosophie und ist ideal für mich.

### **UND WENN ES MAL NICHT GEHT?**

---

Manchmal stehe auch ich vor dem Problem, nicht essen zu können, was ich möchte. Ich versuche dann, das Beste daraus zu machen und den Abend zu genießen. Wenn es nur

Pasta, Pizza und Cheeseburger gibt, bestelle ich einen Cheeseburger, nicht zwei oder drei. Oder ich esse die Hälfte. Ich mag den Geschmack lieben, aber weder Pizza noch Cheeseburger sind eine große Hilfe bei meinen sportlichen Zielen. Ich muss Prioritäten setzen, und letztendlich geht es immer um die richtige Balance in allen Bereichen.

## **EIN ÜBERBLICK**

---

### **BASISCHE NAHRUNGSMITTEL**

Artischocken  
Blumenkohl  
Brokkoli  
Chicorée  
Endiviensalat  
Gemüsesaft (aus dem Entsafter)  
Grüne Bohnen  
Gurken  
Kartoffeln  
Kohl  
Kopfsalat  
Kürbis  
Löwenzahnsalat  
Möhren  
Paprika  
Rosenkohl  
Rotkohl  
Rüben  
Spinat  
Süßkartoffeln  
Yamswurzeln  
Zucchini

### **SAURE LEBENSMITTEL**

Ananas  
Butter  
Erdbeeren  
Erdnüsse  
Flusskrebs

Haselnüsse  
Heringe  
Himbeeren  
Hirse  
Hummer  
Joghurt  
Käse  
Kichererbsen  
Kiwis  
Kürbiskerne  
Lachs  
Makrele  
Mandarinen  
Nektarinen  
Orangen  
Pekannüsse  
Pistazien  
Rindfleisch  
Rote Johannisbeeren  
Schwarze Johannisbeeren  
Schweinefleisch  
Sojabohnen  
Sonnenblumenkerne  
Walnüsse  
Weißbrot  
Weißer Reis  
Weißmehl  
Wurstaufschnitt

## **PORTIONSGRÖSSEN**

---

Das Stück Fleisch oder Fisch auf Ihrem Teller sollte nicht größer als Ihre Handfläche sein und durch wenigstens zwei Handflächen Gemüsebeilage ergänzt werden. Als allgemeine Regel gilt, vom Tisch mit einem 75-prozentigen Sättigungsgefühl aufzustehen. Auf diese Weise kann der Körper die Nahrung besser aufnehmen und verdauen. Noch ein Tipp: Wenn ich in

ein Restaurant gehe und etwas Herzhaftes bestelle wie Fisch oder Fleisch, dann nehme ich immer Unmengen von Gemüse als Beilage, die ich zuerst esse. Wenn dann das Steak an der Reihe ist, bin ich schon ziemlich satt. Wenn ich das Steak zuerst käme, wäre weniger Platz für das Gemüse. Ich versuche also immer zuerst die Dinge zu essen, die mir guttun; die weniger guten spare ich mir bis zuletzt auf.

### **WIE VIEL ZUSÄTZLICHEN ZUCKER SOLLTE ICH TÄGLICH ESSEN?**

---

Wir nehmen schon über Obst und Gemüse eine Menge Zucker auf natürlichem Weg auf. Sportler, die große Mengen an Kalorien verbrauchen, können etwa 50 Gramm Zucker pro Tag zusätzlich zu sich nehmen, aber für die meisten empfehlen sich nicht mehr als 25 Gramm. Nochmals: Schränken Sie sich beim Zucker ein, denn er erhöht den Insulinspiegel und die Entzündungswerte.

### **ZEIT ZWISCHEN ESSEN UND SCHLAF**

---

Versuchen Sie, ungefähr drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen. Die Stoffwechselvorgänge werden über Nacht verlangsamt, und im Schlaf sollte sich der Körper von den Strapazen des Tages erholen. Spätabends noch essen ist deshalb keine so gute Idee. Ihr Körper kann sich nicht auf Erholungsmodus umstellen, wenn er noch mit der Verdauung beschäftigt ist.

### **SNACKS**

---

Ein Snack hier und da ist ganz normal, besonders am späten Vormittag und spätnachmittags. Aber wenn Sie die ganze Zeit Heißhunger verspüren, dann signalisiert Ihnen Ihr Körper, dass es ihm an Nährstoffen mangelt. Wenn Sie »richtige« Nahrung zu sich nehmen, sollte Ihr Körper damit beschäftigt sein,

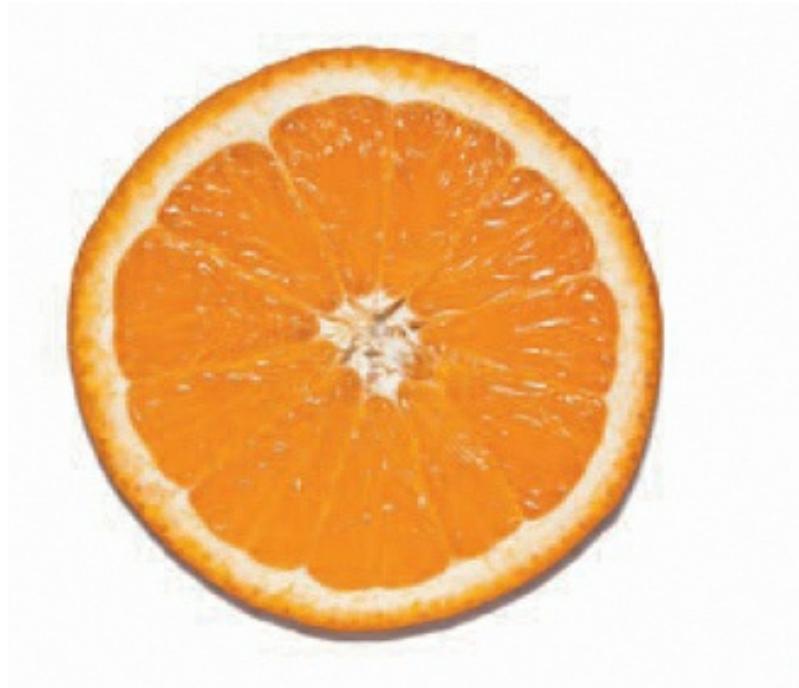
die Nährstoffe zu verdauen. Sie sollten Ihre Ernährung umstellen und mehr nährstoffreiche Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen. Sie können dennoch ein wenig naschen, es zügelt den Appetit, bringt neue Energie und verringert die Gefahr, dass Sie bei den Hauptmahlzeiten zu viel essen.

## **RICHTIG KOMBINIEREN**

---

Die täglichen Nahrungsmittel – Obst, Gemüse, Getreide, Fleisch – gehören jeweils speziellen Gruppen an, die entweder leicht oder schwer verdaulich sind, in Abhängigkeit davon, mit welchen Lebensmitteln wir sie kombinieren. Wenn wir eiweißreiche Nahrung wie Fleisch oder Huhn verdauen, dann braucht unser Körper ein saures Milieu, bei Kohlenhydraten hingegen eher ein basisches. Hier sind vier Grundsätze, die Sie beherzigen sollten:

- 1.** Vermeiden Sie Eiweiße wie Fleisch, Geflügel, Fisch und Milch zusammen mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Brot, Weizen oder Getreideprodukten.
- 2.** Gemüse – gekocht oder roh – zusammen mit eiweiß- oder kohlehydratreicher Nahrung ist ideal und beeinträchtigt die Verdauung nicht.
- 3.** Essen Sie zu Obst nichts anderes. Obst ist schnell verdaulich, andere Lebensmittel sind es nicht.
- 4.** Wasser während der Mahlzeiten zu trinken kann ebenfalls die Verdauung hemmen. Trinken Sie etwa eine halbe Stunde vor dem Essen und warten Sie eine Stunde in Anschluss an die Mahlzeit. Falls Sie doch nicht darauf verzichten wollen, beschränken Sie sich auf kleine Schlucke Wasser.



Meine Speiseplan enthält immer genug Vitamin C.

## ***ERGÄNZUNGSMITTEL***

---

Auch wenn man frische biologische Lebensmittel bei jeder Mahlzeit genießt, kann es ganz schön kompliziert sein, die Nährstoffversorgung abzudecken. Viele Menschen haben gar nicht den Zugang zu regionalen oder biologischen Waren. Oftmals werden sie per Lkw, Flugzeug oder Schiff herangekarrt.

Würde ich es gern sehen, wenn jeder auf ein pflanzenbasiertes, richtiges Ernährungsprogramm umstellen würde? Absolut. Aber nicht alle haben die Möglichkeit dazu. Bei TB12 gebrauchen wir den Begriff Nahrungsergänzungsmittel in seinem Wortsinn – als Ergänzung zum täglichen Essen. Die richtigen Nahrungszusätze können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen, aber dafür sorgen, dass der Körper die Nährstoffe erhält, an denen Mangel herrscht. Ich bin davon überzeugt, dass man gewisse Nahrungsergänzungsmittel sehr klug einsetzen kann – ich greife seit 2000 darauf zurück. Wie vorhin bereits erwähnt, ergänzen zusammen mit Elektrolyten und Spurenelementen jeden Tag Multivitamine, Vitamin D, ein Vitamin-B-Komplex, Antioxidantien, essenzielle Fettsäuren aus Fischöl,

Eiweißpulver, Probiotika und ein Nebennierenglandular meinen Speiseplan. Ich bin nicht so sehr versessen darauf, den Alterungsprozess zu verlangsamen, sondern eher, gesund zu leben. Bei der TB12-Methode geht es um die Lebensqualität, und die Nahrungsergänzungsmittel unterstützen mich neben verbesserter Muskelregeneration dabei, täglich Höchstleistungen zu bringen. Wenn ich Artikel lese, die Zweifel an Nahrungsergänzungsmitteln säen oder die Wirksamkeit allgemein leugnen, dann nehme ich das nicht für bare Münze. Ich kann nur für mich sprechen und auf meine Erfahrung und Erfolge verweisen. Ich mache weniger Krafttraining als je zuvor, und meine Muskulatur ist so gesund wie noch nie.

## **MULTIVITAMINE**

---

Multivitamine eignen sich sehr gut sowohl für Sportler als auch für Otto Normalverbraucher. Sie helfen bei der täglichen Basisversorgung mit Vitaminen und Mineralien.

## **VITAMIN D**

---

Vitamin D hilft unserem Körper dabei, Kalzium aufzunehmen, indem es den Kalzium- und Phosphorstoffwechsel reguliert. Es ist gut für Knochen und Zähne sowie für die Steuerung von Nerven- und kardiovaskulärem System sowie für die Blutgerinnung. Vitamin D ist in Eigelb, Leber, Milch und in sehr fettem Fisch wie Lachs, Hering, Makrele und Sardinen enthalten. Wenn Sie einen Vitamin-D-Mangel haben, riskieren Sie »weiche« Knochen, Osteoporose und Muskelkrämpfe.

## **VITAMIN-B-KOMPLEX**

---

Der Vitamin-B-Komplex besteht aus einer Gruppe von acht Vitaminen der B-Gruppe und erhöht die Energieversorgung, indem er bei der Umwandlung von Nährstoffen in Glukose hilft; außerdem regt er den Stoffwechsel im Nerven- und Immunsystem an.

## **SPURENELEMENTE**

---

Selbst wenn wir jeden Tag »richtige« Lebensmittel essen, können wir wegen der kommerziellen Landwirtschaft unseren täglichen Bedarf an Mineralien nicht decken. Spurenelemente arbeiten zusammen mit den Vitaminen und Nährstoffen und regulieren biologische Prozesse, von der Blutbildung über die Energieversorgung bis hin zur Reizweiterleitung in den Nervenzellen. Außerdem unterstützen sie den Körper bei der Justierung des Säure-Basen-Haushalts. Die wichtigsten Spurenelemente sind Kalzium, Kupfer, Magnesium, Bor, Phosphor, Kalium, Silizium und Zink. Sie sind alle in meinen TB12-Elektrolyten enthalten, ohne die ich den Mineralverlust durch die erhöhte Schweißabsonderung kaum ausgleichen könnte.

## **ANTIOXIDANTIEN**

---

Die meisten Antioxidantien nehme ich über Früchte und Gemüse auf, aber ich brauche die »Zusatzversicherung« durch Antioxidantien. Sie schützen den Körper vor freien Radikalen, die zu Arteriosklerose und diversen Formen von Arthritis führen können. Es geht – wieder einmal – um Entzündungshemmung.



Morgens ein Granatapfel – lecker! Er enthält viele Antioxidantien sowie Vitamine und wirkt zudem entzündungshemmend.

## **ESSENZIELLE FETTSÄUREN**

---

Unser Körper ist auf bestimmte Fette angewiesen. Den meisten Menschen aber mangelt es genau daran, weil allein das Wort Fett sie abschreckt. Unser Körper kann essenzielle Fettsäuren nicht selbst herstellen, also müssen wir sie über unsere tägliche Nahrung oder mittels Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen. Essenzielle Fettsäuren geben Energie, unterstützen sowohl den Muskel-Skelett-Apparat und den Kalzium-Stoffwechsel als auch die Hormon-, Nerven- und Gehirnfunktionen. Sie reduzieren das Herzinfarkt-, Bluthochdruck- und Schlaganfallrisiko und lindern Entzündungen allgemein.

## **EIWEISSPULVER**

---

Unser Körper braucht täglich eine gewisse Menge an Proteinen. Bei TB12 verwenden wir so reine Proteine wie möglich und vermeiden Zucker, Fett, Bindemittel oder Stabilisatoren. Das hat meine Fähigkeit zum Aufbau von Muskelmasse verbessert, obwohl ich nur noch halb so viel Krafttraining mache wie in meinen Zwanzigern. Was auch immer ich esse, von Pancakes bis hin zu Smoothies, allem kann ich zwei Löffel Proteinpulver beimengen.

## **PROBIOTIKA**

---

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die Verdauungsenzyme produzieren und daher bei der Nahrungsaufnahme und der Verdauung helfen. Darmbakterien haben eine zentrale Bedeutung für das Funktionieren unseres Immunsystems. Antibiotika zerstören unsere natürliche Darmflora und können die Verdauung beeinflussen, wenn sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Deshalb sind Probiotika so wichtig.

## **PROTEINPULVER UND DIE 20-MINUTEN-REGEL**

---

Wenn Sportler trainieren, schädigen sie ihre Muskulatur. Zwei der besten Protein- und Kohlenhydratquellen sind entweder ein Proteinriegel oder 20 Gramm Proteinpulver, zu einem Proteinshake vermischt. Protein ist leicht verdaulich und beginnt sofort damit, die Muskulatur wieder aufzubauen. Um Muskelregeneration und Muskelproteinsynthese zu erleichtern, sollten Sie das Eiweiß innerhalb von 20 Minuten nach dem Training zu sich nehmen. Wenn Sie länger warten, beginnt der Körper damit, eigene Proteinressourcen anzuzapfen und Muskeln abzubauen, die Sie sich gerade mühsam antrainiert haben. Ich bin ein großer Anhänger der 20-Minuten-Regel. Mir wird es kaum passieren, dass die Muskulatur abgebaut wird, denn ich greife sofort nach intensiven Einheiten zum Proteinshake.



Unser Körper braucht täglich eine gewisse Menge an Proteinen. Proteinpulver hat meine Fähigkeit zum Aufbau von Muskelmasse extrem verbessert, obwohl ich nur noch halb so viel Krafttraining mache wie mit 20. Was immer ich auch esse, von Pancakes bis hin zu Smoothies, allem kann ich zwei Löffel Proteinpulver beimengen.

## **EINNAHMEEMPFEHLUNG ZU NAHRUNGSGÄNZUNGSMITTELN**

---

### **KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT**

Sprechen Sie sich erst mit Ihrem Arzt ab, wenn Sie eine hohe Dosis von einem Nahrungsergänzungsmittel verwenden, und weisen Sie ihn gegebenenfalls darauf hin, wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen (einige Nahrungsergänzungsmittel können mit Medikamenten zu unerwünschten Nebenwirkungen führen).

### **NUR ZUM ESSEN**

Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel nicht auf nüchternen Magen zu sich, sondern nur zu den regulären Mahlzeiten, denn dann kann der Körper sie leichter aufnehmen. Wenn Sie Ihre Ernährung mit Vitamin A und E, Betacarotin oder essentiellen Fettsäuren bereichern, dann sollten Sie sie mit möglichst fetten Speisen essen. Verteilen Sie die Tagesdosis über den ganzen Tag. Wenn Sie sie alle auf einmal nehmen, kann es den Körper überfordern.

### **VERMEIDEN SIE MINERALISCHE NAHRUNGSGÄNZUNGSMITTEL BEI BALLASTSTOFFREICHEN MAHLZEITEN**

Ballaststoffe können die Fähigkeit des Körpers beeinträchtigen, Mineralien aufzunehmen.

## **VERMEIDEN SIE ERNÄHRUNGSZUSÄTZE MIT ZU VIELEN DON'TS**

Lesen Sie das Etikett sorgfältig und vermeiden Sie Inhaltsstoffe wie Süßmacher, Bindemittel, Glasuren, Konservierungsstoffe oder Zucker.

### **ERNÄHRUNG UND WORKOUT AN EINEM GANZ NORMALEN TAG**

#### **FRÜHSTÜCK**

<b>6:00</b>	Sofort nach dem Aufwachen trinke ich ein Glas Wasser mit Elektrolyten.
<b>Uhr</b>	

**7:00**

Ich dusche und bereite dann einen Smoothie zu, der meist Blaubeeren, Bananen, Samen und Nüsse enthält. Er ist nährstoff- sowie fett-, protein- als auch kalorienreich.

#### **WORKOUT SNACKS**

<b>8:00</b>	Zeit fürs Workout. In den Pausen trinke ich viel elektrolytreiches Wasser. Sobald ich fertig bin,
<b>Uhr</b>	
<b>9:00</b>	trinke ich sofort einen Proteinshake - einen Löffel des TB12-Proteinpulvers in ein Glas Mandelmilch, angereichert mit TB12-Elektrolyten.
<b>Uhr</b>	
<b>10:00</b>	
<b>Uhr</b>	

#### **ENERGY-BOOST I**

**11:00** Wenn ich vor dem Essen noch Hunger habe, gönne ich mir einen TB12 Snack (unbehandelt, vegan, organisch und frei von Zusatzstoffen).

#### **MITTAGESSEN**

**12:00** Das Mittagessen besteht oft aus Fisch mit sehr viel Gemüse, wovon die meisten basisch sind.

**Uhr**

**13:00**

**Uhr**

#### **ENERGY-BOOST II**

**14:00** Vielleicht gönne ich mir noch einen Proteinshake, einen Proteinriegel oder Obst. Ohne Snacks geht bei mir nicht viel, ob es Chips und Guacamole sind, Hummus, rohes Gemüse, Nüsse oder hausgemachte Kekse, TB12-Snacks oder Obst -Trauben, eine Banane, ein Apfel. Während des Tags trinke ich so viel Wasser wie möglich, immer mit Elektrolyten, nach einem sehr harten Training vielleicht auch noch einen Proteinshake. Ich

**Uhr**

**15:00**

**Uhr**

**16:00**

**Uhr**

	<b>17:00 Uhr</b>	nehme niemals zu wenig Eiweiß zu mir, manchmal sind es drei oder vier Löffel mit Protein zusätzlich.
<b>ABENDESSEN</b>	<b>18:00 Uhr</b> <b>19:00 Uhr</b>	Das Abendessen ist mit viel Gemüse ebenfalls sehr nährstoffreich. Tee ist nicht wirklich mein Ding, eher schon Brühe. Wenn am nächsten Tag ein sehr hartes Workout ansteht, trinke ich vielleicht noch einen Proteinshake.

## DIE TB12-EINKAUFLISTE

---

### FISCH, FLEISCH UND GEFLÜGEL

---

Bei TB12 empfehlen wir nur Fleisch und Geflügel vom Biohof. Die Tiere haben freien Auslauf und dürfen nicht mit Hormonen oder Antibiotika behandelt werden. Der Fisch sollte aus Wildbeständen stammen, ebenfalls nicht hormon- und antibiotikabelastet. Stets sorgfältig waschen!

- Eier
- Garnelen
- Heilbutt
- Hering
- Huhn (ohne Haut)
- Lamm
- Makrele
- Muscheln
- Rindfleisch
- Thunfisch, frisch

Thunfisch und Lachs, (abgepackt)

Wildlachs, frisch

Truthahn (ohne Haut)

#### **BESSER VERMEIDEN**

Fisch aus Zuchtfarmen

Geräuchertes Fleisch

Rindfleisch und Geflügel aus konventioneller Haltung

Verarbeitetes Fleisch wie Schinken, Wurst, Salami

Wählen Sie unter frischem, möglichst biologisch angebautem Gemüse aus:

Artischocken

Blattsalat

Blumenkohl

Bohnensprossen

Brokkoli

Brunnenkresse

Endivien

Erbsen

Grüne Bohnen

Grünkohl

Gurken

Ingwer

Kohl

Kürbis (grün, gelb sowie Sommer- und Spaghettikürbis)

Lauch

Mangold

Pak Choi

Paprika

Radieschen

Römersalat

Rosenkohl

Salatmischung

Schalotten

Sellerie

Spargel

Spinat

Süßkartoffeln

Zucchini  
Zwiebeln (grün, rot, weiß, gelb)

## ***OBST***

---

Äpfel (grün, rot)  
Avocados  
Bananen  
Beeren (Blau-, Him- und Brombeeren)  
Birnen  
Granatäpfel  
Grapefruits  
Kirschen  
Kokosnüsse  
Mangos  
Orangen  
Papayas  
Pfirsiche  
Trauben (grün, blau)  
Zitronen

## ***FRISCHE KRÄUTER***

---

Basilikum  
Dill  
Koriander  
Majoran  
Minze  
Oregano  
Petersilie  
Rosmarin  
Salbei  
Schnittlauch  
Thymian

## ***LEBENSMITTEL AUS GLÄSERN/DOSEN***

---

Artischockenherzen  
Gemüsebrühe, wenig Natrium  
Hühnerbrühe, wenig Natrium  
Kakaobutter  
Kapern  
Kokosbutter  
Kürbis  
Nussbutter (Mandeln, Cashewkerne, Macadamianüsse; zuckerfrei)  
Pastasauce (zuckerfrei)  
Tomaten (passiert, Stücke oder ganz)  
Tomatenmark

## **NÜSSE UND SAMEN**

---

Nüsse: Mandeln, Cashewkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne – keine Erdnüsse!  
Samen: Chia, Flachs, Hanf, Kürbis, Sonnenblume

## **NUDELN, GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE**

---

Bohnen: schwarz und weiße sowie Kidneybohnen  
Hafer  
Kichererbsen  
Linsen  
Quinoa  
Quinoa-Nudeln  
Spalterbsen

## **MEHL/BACKZUTATEN**

---

Backsoda  
Chiamehl  
Flachsmehl  
Glutenfreies Mehl  
Hafermehl  
Kokosnussmehl  
Mandelmehl  
Reismehl

Vanilleextrakt

## **SUPERFOODS**

---

Acai-Pulver  
Camu-Camu-Pulver  
Gefriergetrocknetes  
Grünpulver  
Goji-Beeren  
Goji-Pulver  
Granatapfelpulver  
Kakao (Pulver und Nibs)  
Lucuma-Pulver  
Maca-Wurzel  
Maqui-Pulver

## **ÖLE**

---

Kokosöl  
Macadamiaöl  
Mandelöl  
Olivenöl extra vergine  
Sesamöl  
Walnussöl

## **DIPS UND WÜRZEN**

---

Balsamico-Essig  
Dijon-Senf (glutenfrei)  
Guacamole  
Hummus  
Mayonnaise (vegan)  
Meerrettich  
Sojasauce

## **DRINKS**

---

Hanfmilch  
Haselnussmilch  
Kokosnussmilch  
Mandelmilch  
Reismilch

## **SÜSSUNGSMITTEL**

---

Ahornsirup (unbehandelt)  
Honig  
Kokosblütenzucker  
Stevia

## **GETRÄNKE**

---

Grüner Tee  
Kaffee  
Kokosnusswasser  
Mineralwasser

## **GEWÜRZE (IMMER GRIFFBEREIT)**

---

Basilikum  
Cayennepfeffer  
Chilipulver  
Curry  
Dill  
Gewürznelken  
Ingwer  
Koriander  
Knoblauch  
Majoran  
Minze  
Muskatnuss  
Oregano  
Petersilie  
Rosmarin

Safran  
Salbei  
Schwarzer Pfeffer  
Thymian  
Zimt

## **BEGRENZEN ODER GANZ STREICHEN**

---

Alkohol  
Brot, Nudeln, Tortillas und andere Lebensmittel, die viel Gluten enthalten  
Fertigprodukte (wie Tiefkühlpizza)  
Fruchtsaft (auch frisch gepresster!)  
Frühstücksflocken  
Gelbe Kartoffeln  
Gezuckerte Getränke (Limonade, Fruchtpunsch)  
Ketchup, Sojasauce und Barbecue-Sauce mit Zucker, künstlichen Zutaten, übermäßigem Salz oder Gluten  
Mais (einschließlich Popcorn, Maisbrot und Popped-Corn-Chips)  
Milchprodukte wie Milch, Käse, Sahne, Joghurt, Eis  
Lebensmittel, die genetisch veränderte Zutaten enthalten  
Lebensmittel, die Maissirup mit hohem Fruktosegehalt oder Transfetten enthalten  
Lebensmittel, die Zucker, künstliche Süßstoffe oder Soja enthalten  
Lebensmittel auf Getreidebasis (Reis, Instant-Haferflocken, Weizen, Gerste, Roggen und Mais)  
Marmeladen, Gelees, Pfannkuchensirup  
Salzig verarbeitete Snacks (Kartoffelchips, Popcorn, Brezeln, Nachos, Cracker)  
Speiseöle aus Mais, Disteln, Raps, Soja  
Verarbeitete Fleischwaren  
Zuckerhaltige verarbeitete Snacks (Kuchen, Kekse, Cupcakes, Süßigkeiten)

**Früher habe ich mich schrecklich ernährt. Verarbeitetes Fleisch, Erdnussbutter und Marmelade auf Weißbrot, Muffins, Donuts, Hotdogs, Nachos mit Käse aus der Dose, Cornflakes ... Wasser trank ich kaum, sondern viel Milch, Saft und Limonade. Ich habe in diesem Buch schon viel darüber gesprochen, wie sehr ich mich in den letzten Jahren verbessert habe, und ich glaube, es liegt zum**

großen Teil an meiner Ernährungsumstellung. Wenn ich zurück schaue: Warum war ich in der Highschool nicht so gut? Warum ein Spätzünder? Warum konnte ich nicht mithalten? Ich habe mir jede Chance verbaut. Es muss also an der nährstoffreichen Ernährung liegen. Außerdem versuche ich, alles zu vermeiden, was sich förderlich auf Entzündungsprozesse auswirkt.



Kokosnüsse schmecken super, besonders frisch von der Palme. Kokosnusswasser ist zudem

eine natürliche Elektrolytquelle.

## **12 FITNESS- UND ERNÄHRUNGSMYTHEN**

---

### **1. DAS KRAFT- UND KONDITIONSMODELL FUNKTIONIERT**

---

Das Kraft- und Konditionsmodell, das im Wesentlichen daraus besteht, den Puls in Schwung zu bringen und Gewichte zu stemmen, ist zwar notwendig, kann aber bei Millionen Sportlern Verletzungen herbeiführen. Pliability ist das fehlende Bindeglied, das Ihr Workout ergänzt und abrundet.

### **2. WER REGELMÄSSIG TRAINIERT, KANN ESSEN, WAS ER WILL**

---

Besteht die Ernährung hauptsächlich aus Zucker, Salz, Fett, Gluten, verarbeiteten Lebensmitteln und Fast Food, werden viele positive Effekte des Trainings wieder zunichtegemacht.

### **3. WENN ES DAS IM SUPERMARKT GIBT, MUSS ES EIN LEBENSMITTEL SEIN**

---

Nein! Essen Sie daher möglichst viele Bioprodukte – regional, frisch und entzündungshemmend.

### **4. BIO IST ZU TEUER**

---

Sie haben nur einen Körper, ein Leben. Geben Sie auf sich acht, indem Sie »richtige« Lebensmittel essen. Unterm Strich bleiben bessere Gesundheit und Vitalität – Ihr Arzt wird Sie nur selten zu Gesicht bekommen.

### **5. KALZIUM KOMMT AUSSCHLIESSLICH IN MILCHPRODUKTEN VOR**

---

Kalzium ist ein Mineral, das ganz natürlich in den Böden vorkommt. Eine ganzheitliche, auf Pflanzen basierende Ernährung enthält genug Kalzium für den täglichen Bedarf.

---

## **6. KOFFEIN WIRKT LEISTUNGSSTEIGERND**

---

Koffein dehydriert und hat – kumuliert – einen negativen Effekt selbst auf gesunde Muskulatur. Weniger Koffein wirkt sich leistungsfördernd aus.

Das Kraft- und Konditionsmodell ist notwendig, aber leider nicht vollständig, denn dadurch können sich Millionen von Sportlern jedes Jahr Verletzungen zuziehen. Pliability ist das fehlende Bindeglied – aber wenn die Ernährung hauptsächlich aus Zucker, Salz, Fett, Gluten, verarbeiteten Lebensmittel und Fast Food besteht, werden viele positive Effekte des Trainings wieder zunichtegemacht. Sie haben nur einen Körper, ein Leben. Trinken Sie genug, essen Sie »richtige« Lebensmittel, dann sind Sie gesünder und vitaler und sehen Ihren Arzt nur aus der Ferne.

---

## **7. WIDERSTANDSBÄNDER KÖNNEN HANTELN NICHT ERSETZEN**

---

Widerstandsbänder eignen sich hinsichtlich Dehnung, Widerstand, Einsatzmöglichkeiten und Effizienz viel besser für den Körper. Sie erlauben mehr und fließendere Bewegungsabläufe und bergen weniger Verletzungsrisiken, da die Gefahr einer Überbelastung minimal ist. Und: Sie sind leicht zu transportieren.

---

## **8. DIE GRUNDREGEL LAUTET: ZUNÄCHST 30 MINUTEN AUSDAUER BZW. KARDIO, GEFOLGT VON 30 MINUTEN**

## **TRAINING MIT GEWICHTEN**

---

Mit Widerstandsbändern braucht es nur 20 bis 30 Minuten pro Tag, um den Puls in Schwung zu bringen und an Muskelmasse zuzulegen.

## **9. DREI BIS VIER GLÄSER WASSER PRO TAG REICHEN VÖLLIG**

---

Viele Menschen sind dehydriert und wissen es nicht einmal. Teilen Sie Ihr Körpergewicht durch 30, das Ergebnis trinken Sie in Litern Wasser, angereichert mit Elektrolyten. Mehr schadet auch nicht.

## **10. ENTZÜNDUNGEN SIND DAS ERGEBNIS VON VERLETZUNGEN**

---

Neben Verletzungen können Entzündungen von schlechten Ernährungsgewohnheiten, mangelnder Flüssigkeitszufuhr, hohem Stresspegel und den Hochs und Tiefs des täglichen Lebens herrühren.

## **11. SIE SOLLTEN SPORTGETRÄNKE MIT ELEKTROLYTEN TRINKEN**

---

Durch den hohen Zuckergehalt in vielen kommerziellen Sportgetränken, zusammen mit der unausgewogenen Zusammensetzung an Elektrolyten, sind viele von ihnen eher kontraproduktiv.

## **12. DIE ERNÄHRUNG ENTHÄLT ALLE NOTWENDIGEN NÄHRSTOFFE**

---

Das ist zwar möglich, aber ziemlich unwahrscheinlich angesichts unseres hektischen Alltags. Die richtigen Nahrungsergänzungsmittel können eine gute Ernährung zwar nicht ersetzen, aber dabei helfen, mögliche Defizite auszugleichen.

Zeit ist für alle von uns ein hohes Gut – und bei den meisten ist der Alltag ziemlich hektisch. Deshalb empfehle ich, zusätzlich zu einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung mit »richtigem« Essen Nahrungsergänzungsmittel immer dann einzusetzen, wenn es ratsam erscheint. Mögliche Defizite können so ausgeglichen werden.



---

# *REZEPTE*

---



# **SALAT DER SAISON MIT HERZHAFTER VINAIGRETTE**

---

Dieser knackige, cremige, salzige und herzhafte Mix ist einfach superlecker und ein Paradebeispiel für die Vielfalt an pflanzlichen Lieferanten für Makronährstoffe. Ideal im Frühling und Herbst, bekämpft er Entzündungsherde im Körper.

## **VINAIGRETTE AUS SENF UND KAPERN**

**1 EL gemahlene Senfkörner**

**1 EL Kapern (mit der Salzlake)**

**50 ml Zitronensaft**

**2 EL Walnussöl**

**4 EL Olivenöl extra vergine**

**Salz und Pfeffer**

Alle Zutaten (außer Salz und Pfeffer) mixen, bis die Vinaigrette cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **SALATZUBEREITUNG**

**1 Handvoll grüner Salat**

**250 g Baby-Gemüse**

**50 g gekochtes Getreide (nach Wahl)**

**1 EL Körner (nach Wahl)**

**1 EL Bohnensprossen**

**1 EL Pistazien (gesalzen/ungesalzen)**

**½ EL Samenkörner**

**¼ Avocado**

**1 Handvoll Alfalfasprossen**

**2 EL Senf-Kapern-Vinaigrette**

Die Salatblätter und die restlichen Zutaten in einer Salatschüssel anrichten. Mit der Vinaigrette anmachen.

# **KARTOFFEL-BROKKOLI-FRITTATA**

---

Damit frische Artischocken nicht braun werden, legen Sie die geviertelten Artischocken in kaltes Zitronenwasser (vorher äußere Blätter und faserigen Innenteil entfernen). Dieses Gericht gehört zu meinen Lieblingsspeisen am Frühstückstisch.

## **BROKKOLI FRITTATA**

**1 mittelgroße Kartoffel**

**1 Ei**

**1 Eiweiß**

**1–2 EL Kokosöl**

**2 Knoblauchzehen, gehackt**

**50 g Brokkoli (kleine Röschen)**

**50 g gekochter roter oder brauner Reis**

**1 Handvoll gehackte Kohlblätter**

**1 EL Basilikum**

**Salz und Pfeffer**

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffel unter kaltem Wasser waschen und 25 bis 35 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen holen, auskühlen lassen und in schmale Scheiben schneiden.

In einer kleinen Schüssel Ei mit Eiweiß und  $\frac{1}{2}$  EL Wasser verquirlen.

In einer beschichteten Pfanne die Kartoffelscheiben in Kokosöl bei mittlerer Hitze knusprig braten. Knoblauch und Brokkoli hinzufügen, nach 1 bis 2 Minuten Reis und Kohlblätter hinzugeben und für 10 Sekunden den Deckel auf die Pfanne geben (oder so lang, bis die gehackten Blätter zusammengefallen sind).

Das verquirlte Ei gleichmäßig über die Masse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Pfannenwender die Frittata leicht anheben, sodass das Ei absinken kann, bis es hart geworden ist (nach 2 bis 3 Minuten). Salzen, pfeffern, dann die Frittata einmal wenden und noch 1 Minute weiterbacken. Zum Abschluss mit Basilikum garnieren und in Stücke scheiden.

## **POCHIERTE ARTISCHOCKEN**

**1 Artischocke**

**Saft von einer ½ Zitrone**

**1 Knoblauchzehe, gehackt**

**1 EL Olivenöl extra vergine**

**Salz und Pfeffer**

Die Artischocke für 16 bis 20 Minuten pochieren, bis sie zart ist. (Frische Artischocken müssen immer ganz mit Wasser bedeckt sein.) Den Zitronensaft zum Wasser geben.

Die Artischocke anschließend vierteln, mit Zitronensaft, Knoblauch und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf die Frittatastücke geben.





# **ROHKOSTLASAGNE**

---

Dieses fleischlose Gericht schmeckt genauso gut wie eine herkömmliche Lasagne, lässt sich aber sogar in noch kürzerer Zeit zubereiten.

## **DER »KÄSE«**

**70 g Cashewkerne**

**80 ml Wasser**

**½ EL Zitronensaft**

**2 TL Rauchsalz**

Die Zutaten mixen, bis sie eine flüssige Konsistenz haben.

## **WALNUSSPASTE**

**70 g Walnusskerne**

**1 EL Sojasauce**

**½ EL gerebelter Thymian**

**1 TL Olivenöl**

Die Zutaten mixen, bis sie eine breiartige Konsistenz aufweisen.

## **TOMATENSAUCE**

**300 g getrocknete Tomaten**

**100 ml Wasser**

**2 TL Rotweinessig**

**1 EL Olivenöl extra vergine**

**1 Prise Chiliflocken (optional)**

**Salz und Pfeffer**

Die Tomaten für 2 bis 6 Stunden in Wasser einlegen (bis sie weich sind), dann mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben, bis sich eine cremige Masse ergibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **ZUBEREITUNG DER LASAGNE**

**Gemüse in kleine Scheiben schneiden:**

**2 mittelgroße Zucchini**

**2 mittelgroße Sommerkürbisse**

**1 mittelgroße Möhre**

**1 Handvoll Basilikumblätter**

**50 ml Zitronensaft**

**½ EL Olivenöl extra vergine**

**1 TL Salz**

**1 TL Pfeffer**

Das Gemüse in eine Kasserolle legen und bei Zimmertemperatur in Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer etwa 30 Minuten einweichen.

Auf einem Schneidebrett jeweils 1 Scheibe Zucchini, Sommerkürbis und Möhre (vorher die Marinade abtupfen) übereinanderschichten. Dann den Käse sowie  $\frac{1}{4}$  der Walnusspaste und  $\frac{1}{8}$  der Tomatensauce darüber verteilen. Den Vorgang dreimal wiederholen, dabei jede Schicht mit Basilikum garnieren. Mit einem scharfen Messer die Lasagne in Stücke schneiden und mit der restlichen Tomatensauce servieren.

Ich als Quarterback muss alles dafür tun, um möglichst geschmeidig und frei von Entzündungen zu bleiben, weshalb ich Nachtschattengewächse vermeide, also auch Pilze und Tomaten. Aber selbst Profisportlern schadet ab und an eine Tomate oder ein Champignon nicht.

# **GRÜNER RISOTTO MIT ZITRONENCREME**

---

Übrig gebliebener Risotto eignet sich hervorragend für Reiskekse. Die Reste einfach in einen Mixer geben, bis es eine klebrige Masse ergibt, anschließend zu Keksen formen.

## **SCHARFE ZITRONENCREME**

**60 g Cashewkerne**

**100 ml Wasser**

**1 ½ EL Zitronensaft**

**¼ TL rote Pfefferflocken (optional)**

**Salz**

Alle Zutaten mixen, bis sie eine flüssige Konsistenz haben. Mit Salz abschmecken.

## **ZUBEREITUNG DES SPINATRISOTTOS**

**300 g brauner Reis**

**500 g Spinat**

**8 Basilikumblätter**

**½ Zwiebel, gehackt**

**2 große Knoblauchzehen, gehackt**

**1 EL Kokosöl**

**2 EL Olivenöl extra vergine**

**1 Handvoll Erbsengrün**

**Salz und Pfeffer**

**1 EL scharfe Zitronencreme**

Den Spinat und das Olivenöl mixen, bis die Masse etwa die Konsistenz von Pesto hat.

In einer Sauté-Pfanne bei mittlerer Hitze Zwiebel und Knoblauch in Kokosöl anbraten, bis sie goldbraun sind.

Reis hinzugeben und bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln, bis er gar ist, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Das »Spinat-Pesto« beimengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend das Erbsengrün untermischen und alles in eine tiefe Schüssel geben.

Zum Schluss mit 1 EL Zitronencreme garnieren.





# **HÄHNCHENBURGER MIT RADIESCHEN**

---

Bei Familien stehen diese Burger hoch im Kurs. Für die Marinade eignen sich Radieschen, aber auch alle anderen Gemüsesorten.

## **SCHARFE TOMATEN**

**100 g Kirschtomaten**  
**2 getrocknete Chilischoten**  
**½ EL Kokosöl**  
**Salz und Pfeffer**

In einer kleinen Sauté-Pfanne das Kokosöl bis zum Siedepunkt erhitzen.

Tomaten und Chilis hinzufügen, die Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 2 Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **RADIESCHENMARINADE**

**75 g weißer Rettich in dünnen Scheiben**  
**75 g Radieschen in dünnen Scheiben**  
**1 EL Rotweinessig**  
**½ EL Limettensaft**  
**¼ Knoblauchzehe, gerieben**  
**½ Avocado, in Streifen geschnitten**  
**50 g Gurke, in großen Würfeln**  
**Salatbett**

Alle Zutaten vermengen außer Avocado, Gurke und Salatblätter, anschließend mindestens 20 Minuten ziehen lassen (oder bis zu 4 Stunden, je nach verfügbarer Zeit).

## **HÄHNCHENBURGER**

**½ Zwiebel, gehackt**

**1 große Knoblauchzehe, gehackt**

**1 ½ EL Kokosöl**

**150 g Hähnchen-hackfleisch**

**35 g Mandelmehl**

**Salz und Pfeffer**

In einer Sauté-Pfanne bei mittlere Hitze Zwiebel und Knoblauch in ½ TL Kokosöl anbraten, dann abkühlen lassen.

Zusammen mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse zu 2 Burgern formen. Dann in einer Sauté-Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 1 EL Kokosöl 4 bis 5 Minuten anbraten, bis sie dunkelbraun und gut durch sind.

Mit scharfen Tomaten, marinierten Radieschen, Gurkenstückchen und Avocadoscheiben auf Salatblättern servieren.

# **BRATHÄHNCHEN MIT KÜRBIS UND ROSENKOHL**

---

Diese Methode funktioniert bei Geflügel sowie Bratenfleisch. Geschmack und Konsistenz der natürlichen Reduktion sind nicht zu vergleichen mit einer vor Stärke triefenden Sauce.

## **HÄHNCHEN UND REDUKTION**

**1 Hähnchen (ca. 1 kg)**

**4 Knoblauchzehen**

**1 Rosmarinzweig**

**½ Zitrone, halbiert**

**½ EL Kokosöl**

**1 l Wasser**

**Salz und Pfeffer**

Den Ofen auf 250 °C vorheizen. Das Hähnchen säubern und trocken tupfen, dann mit Knoblauch, Rosmarin und Zitrone stopfen und zunähen (entweder binden oder die Hähnchenflügel zurückbiegen und mit einem Holzspieß fixieren). Das Hähnchen mit dem Kokosöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einen Bräter legen. 15 bis 20 Minuten braten, anschließend die Hitze auf 150 °C reduzieren. Zum Abschluss die Temperatur auf 70 °C senken, anschließend das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und 30 Minuten abkühlen lassen (dann sofort mit dem Rosenkohl fortfahren).

Das Hähnchen wieder öffnen, die Zitrone herausnehmen, dann Hähnchenflügel sowie -brust auslösen, sodass nur die Karkasse übrig bleibt. In kleine Stücke schneiden und bei mittlerer Hitze in einen Kochtopf geben. Die Knochenstücke 15 Minuten anbraten (bis sie goldbraun sind). Knoblauch und Rosmarin sowie 1 Liter Wasser hinzugeben und köcheln lassen, bis eine dicke Sauce übrigbleibt (es dauert ungefähr 45 Minuten und ergibt rund 200 ml schmackhafte Sauce). Fett und feste Bestandteile abschöpfen und dann noch durch ein feines Sieb abgießen. Falls nötig, mit Salz abschmecken.

## **ROSENKOHL**

**150 g Rosenkohl, halbiert**

**1 große Knoblauchzehe, gehackt**

Den Rosenkohl mit dem Knoblauch in einer Schüssel vermengen. Sobald das Hähnchen

fertig ist, die Ofentemperatur auf 190 °C erhöhen, den Rosenkohl auf ein Blech mit Bratfett geben und 6 bis 8 Minuten im Ofen lassen.

## **KÜRBISPÜREE**

**¼ Zwiebel, gehackt**

**2 Knoblauchzehen, gehackt**

**125 g Kürbisfleisch**

**250 ml Wasser**

**½ EL Kokosöl**

**Salz**

In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze Zwiebel und Knoblauch in Kokosöl anschwitzen. Kürbisfleisch und Wasser hinzugeben und 15 Minuten köcheln lassen, mit einem Pürierstab mixen und mit Salz abschmecken.

## **SERVIERVORSCHLAG**

Auf einer Hälfte des Tellers das Püree, auf der anderen den Rosenkohl und in der Mitte Hähnchenbrust oder -flügel anrichten. Etwas Sauce darübergießen.





# **LACHSBURGER MIT AVOCADOSALAT**

---

Diese Pommes sind eine großartige und kinderfreundliche Alternative in den Wintermonaten. Die in Streifen geschnittene Yamswurzel ist kaum von echten Pommes frites zu unterscheiden.

## **POMMES**

**1 mittelgroße Yamswurzel**

**½ EL Kokosöl**

**Salz**

Die Wurzel unter kaltem Wasser waschen, trocken tupfen und bei 190 °C 25 Minuten backen.

Anschließend abkühlen lassen, dann in Wedges schneiden, mit dem Kokosöl bestreichen und salzen.

Nun die Wedges mit den Schnittkanten nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen und bei 190 °C 35 Minuten backen (bis sie knusprig sind).

## **LACHSBURGER**

**150 g Lachs (ohne Haut)**

**½ Schalotte, gehackt**

**1 Schalotten in dünnen Ringen**

**1 EL gehackter Dill**

**1 TL Paprikapulver**

**1 Prise Cayennepfeffer (optional)**

**1 EL Kokosöl**

**Salz**

Den Lachs in Stücke schneiden und im Mixer zerkleinern.

Den Lachs in eine Rührschüssel geben und die restlichen Zutaten untermengen. Mit Salz abschmecken und zu Burgern formen.

In einer Sauté-Pfanne bei mittlerer Hitze die Burger gut durchbraten (nach Gusto auch weniger durch), bis sie goldbraun sind.

## **AVOCADOSALAT**

**100 g Grünkohl, gehackt**

**½ Avocado, in Streifen geschnitten**

**2 TL Limettensaft**

**1 TL Olivenöl extra vergine**

**1 TL Kürbiskerne**

**1 TL Hanfsamen**

**Salz und Pfeffer**

In einer Schüssel alle Zutaten (außer dem Grünkohl) vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf eine Hälfte des Tellers kommt der Grünkohl mit dem Avocadosalat, auf die andere der Burger und die Pommes.

# **NUDELN IN CREMIGER SAUCE**

---

Mit Nudeln, die zu 100 Prozent aus braunem Reismehl und Reiskleie bestehen, wird aus einem sündhaften Essvergnügen eine nahrhafte Mahlzeit. Zugegeben, ich esse dieses Gericht nicht allzu oft, aber noch mal: Es geht immer um die Balance.

## **SAUCE**

**1 mittelgroße rote Paprika**

**1 Schuss Kokosöl**

**30 g Cashewkerne**

**100 ml Wasser**

**1 EL Zitronensaft**

**1 Prise rote Pfefferflocken (optional)**

**250 g gekochte braune Reisnudeln**

**Salz und Pfeffer**

**1 TL Thymianblättchen**

Die rote Paprika mit Kokosöl bestreichen und drehend über einer offenen Flamme rösten, bis die Oberfläche schwarz ist.

Die Paprika in einer Schüssel 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen (so wird sie weich und nimmt den Röstgeschmack an).

Die Paprika häuten, aber ein wenig von der verbrannten Haut übrig lassen (Rest entsorgen). Die Paprika halbieren, die Samen entfernen, aber nicht abwaschen.

Dann die Paprika mit Cashewkernen, Wasser, Zitronensaft und roten Pfefferflocken (falls gewünscht) so lang mixen, bis alles eine flüssige Konsistenz hat.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudeln geben. Thymian darüberstreuen.

## **SPARGEL**

**250 g grüner Spargel**

**1 TL gehackter Knoblauch**

**½ EL Kokosöl**

## **Salz und Pfeffer**

In einer Sauté-Pfanne bei mittlerer Hitze den Knoblauch in Kokosöl anschwitzen.

Dann die Hitze etwas reduzieren und den Spargel hinzufügen. Die Pfanne für 4 bis 6 Minuten abdecken, bis der Spargel zart ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





# **DIE BRADY-BOWL**

---

Dieses Gericht lässt sich leicht und schnell zubereiten – und ist dabei köstlich und äußerst vielfältig im Geschmack.

## **ZITRONENGRAS-CURRY-SAUCE**

**500 ml Wasser**

**1 cm Zitronengrasstängel, gemörser**

**25 g Cashewkerne**

**25 g Paranüsse**

**½ EL Limettensaft**

**1 TL Rotweinessig**

**1 EL Currys**

**Salz**

In einem Topf das Wasser mit dem Zitronengras so lange kochen, bis noch etwa 200 ml Flüssigkeit übrig sind.

Mit Nüssen, Limettensaft, Essig und Currys abschmecken.

## **SÜSSKARTOFFELN, BROKKOLI UND GRÜNKOH**

**1 mittelgroße Süßkartoffel**

**1 EL Kokosöl**

**100 g Brokkoli (kleine Röschen)**

**1 große Knoblauchzehe, gehackt**

**100 g Grünkohl, gehackt**

**2 EL Zitronengras-Curry-Sauce**

**100 g Quinoa, eingeweicht und gekocht**

**1 Möhre, in Stifte geschnitten**

**1 EL gehackte Tamari-Mandeln**

**Salz**

**DIE SÜSSKARTOFFELN:** Unter kaltem Wasser waschen, abtupfen und bei 190 °C 25

Minuten backen. Abkühlen lassen, dann in Wedges schneiden, mit  $\frac{1}{2}$  EL Kokosöl bestreichen und salzen. Nun die Wedges mit den Schnittkanten nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen und bei 190 °C 35 Minuten backen (bis sie knusprig sind).

**DER BROKKOLI:** In eine kleinen Sauté-Pfanne 2 EL Wasser geben und den Brokkoli bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute dampfgaren. Den Brokkoli herausnehmen und die Pfanne trocknen.

**DER GRÜNKOHL:** In der kleinen Sauté-Pfanne den Knoblauch in  $\frac{1}{2}$  EL Kokosöl goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren, den Grünkohl hinzufügen und zugedeckt 1 Minute ziehen lassen (bis die Blätter weich sind).

Ein Schälchen mit 2 EL Limonengras-Curry-Sauce in die Mitte des Tellers stellen, Quinoa, Süßkartoffelecken und das Gemüse drumherum arrangieren. Eine Schale mit den Mandeln kommt extra auf den Tisch.

# **GRÜNER SMOOTHIE**

---

Dieser grüne Smoothie ist einfach ein großartiger Start in den Tag.

**1 kleiner Brokkoli**

**1 Gurke**

**200 g Grünkohl**

**1 grüner Apfel (optional)**

**2 Stangen Sellerie**

**½ Zitrone, geschält**

**4-cm-Stück frische Kurkuma**

**2-cm-Stück frischer Ingwer**

Alle Zutaten mixen. Den Saft am besten innerhalb von 15 Minuten (auf nüchternen Magen) trinken.





# **SMOOTHIES**

---

Diese Smoothies sind ideal dafür geeignet, den Tank nach dem Training wieder aufzufüllen.

## ***BROMBEER-AÇAÍ-SMOOTHIE***

**100 g Brombeeren**

**100 g Açaí-Beeren**

**1 mittelgroße Banane**

**80 ml frisches Kokosnusswasser**

**1 große Medjool-Dattel, entsteint**

**½ EL Kakaopulver**

Alle Zutaten 1 bis 2 Minuten mixen.



### **BLAUBEER-BANANEN-SMOOTHIE**

**100 g Blaubeeren**  
**150 ml Mandelmilch**  
**1 mittelgroße Banane**  
 **$\frac{1}{2}$  EL gemahle Leinsamen**  
**1 EL Chiasamen**  
**1 EL Hanfsamen**

Alle Zutaten 1 bis 2 Minuten mixen.



### **ORANGEN-KOKOSNUSS-SMOOTHIE**

- 1 Orange, geschält**
- 160 ml frisches Kokosnusswasser**
- 80 g frisches Kokosnussfleisch (von jungen Kokosnüssen)**
- 1 mittelgroße Banane**
- 1 kleines Stück frische Kurkuma**
- 1 Zitronenspalte, geschält**

Alle Zutaten 1 bis 2 Minuten mixen.



### **APFEL-SMOOTHIE**

- 1 großer Apfel, gehackt**
- 100 ml frisches Kokosnusswasser**
- 150 g frischer Spinat**
- 1 mittelgroße Banane**
- 1 Handvoll frisches Weizengras**
- 1 Zitronenspalte, geschält**

Alle Zutaten 1 bis 2 Minuten mixen.





# **AVOCADOEIS**

---

Diese sehr moderne Eisvariante ist genauso lecker, aber viel gesünder als herkömmliches Eis. Sie können sie mit Kokosflocken, Schokoraspeln oder gerösteten Mandeln garnieren.

## **AVOCADOEIS**

**1 reife Avocado**

**60 g Cashewkerne**

**60 g Kokosnussfleisch (von jungen Kokosnüssen)**

**270 g Datteln, ohne Stein**

**100 g Kakaopulver**

**300 ml Wasser**

Alle Zutaten mixen, bis sie eine flüssige Konsistenz haben.

Nun ins Eisfach stellen und warten, bis die Masse gefroren ist. (Wenn es schneller gehen soll, ungefähr die Hälfte des Wassers als Eiswürfel in den Mixer geben.)

In vier kleine Schüsseln verteilen und nach Wahl garnieren.

## **TOP-TIPPS VON TB12**

---

- Essen Sie »richtige« Lebensmittel, vorzugsweise bio und vegetarisch.
- Essen Sie einen gewissen Anteil des Gemüses als Rohkost.
- Kaufen und essen Sie möglichst regional. Viele Produkte in den Supermärkten werden wegen der weiten Transportwege behandelt, bevor sie in den Regalen landen.
- Reduzieren Sie Nahrungsmittel, die für chronische Entzündungen ursächlich sind, oder verzichten Sie ganz darauf. Darunter fallen Fast Food, verarbeitete sowie folgende Lebensmittel: Weißbrot, Nudeln, Kartoffeln, Milch und zu viel Salz.
- Vertrauen Sie auf Nahrungsergänzungsmittel wie Multivitamine, Nebennierenglandular und Vitamin-B-Komplex.



# **TB KAPITEL 9**

---

## ***MENTALES TRAINING, PAUSE UND ERHOLUNG***

---



Guter Schlaf ist entscheidend für die Leistung auf und neben dem Platz.

*Bis hierher habe ich versucht, Ihnen darzulegen, auf welchen Säulen meine jahrelangen Spitzenleistungen fußen: Pliability, Hydration, Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel. Das Ziel: die Muskeln möglichst lang und geschmeidig zu halten sowie Entzündungsherde im Körper zu vermeiden. Aber genauso wichtig wie ein gesunder Körper sind Gedanken, Gefühle und Einstellung. Sind sie positiv oder negativ? Spielt es eine Rolle, wenn man sich gut ernährt, aber wütend ist oder sich wie ein Opfer fühlt? Und wie sieht es umgekehrt aus: Die Einstellung ist positiv, aber das Essverhalten schlecht? Mein Fazit: Solange sich Körper und Geist nicht im Einklang befinden, ist es unmöglich, dauerhaft gesund zu leben und sich wohlzufühlen.*

Ein weiterer Verstärker von Pliability ist daher mentale Fitness. Es beginnt damit, das richtige mentale Rüstzeug sowie die richtige Einstellung zu finden, ob während eines Spiels, im Leben oder bei tatsächlichen Übungen, um die kognitive Ebene zu trainieren und weiterzuentwickeln.

## **MENTALES RÜSTZEUG**

---

Während der Saison gehört es zu meinen Prioritäten, dass ich sowohl mentale Härte als auch die richtige Einstellung mitbringe. Wie ich zuvor schon beschrieben habe, verdanke ich einen Großteil meines Erfolgs einer unbändigen Willenskraft, meinem speziellen mentalen Rüstzeug, das mich ein Leben lang begleitet hat. Vielleicht haben Sie bereits bemerkt, dass sich meine Leidenschaft für den Wettkampf auf alle Bereiche meines Tuns erstreckt. Wenn man mich fragt, was mich motiviert, endet es immer bei der Frage: Können oder müssen? Wenn ich nicht mein bestes Spiel ablieferne, warum frustriert es mich? Weil ich hätte besser spielen, es besser machen, härter arbeiten und mich besser vorbereiten können und müssen. Ob es an meinem Einsatz, an der Art der Ausführung oder am mentalen Gerüst liegt – es spielt keine Rolle. Letztendlich geht es mir weniger darum, was schließlich dabei herauptspringt, sondern darum, dass ich mich eingebracht habe, natürlich in Relation zu dem Potenzial der Mannschaft. Manche Spiele gewinnen wir haushoch, manchmal werden wir geschlagen, aber ich erinnere mich am besten an die ganz engen Spiele, bei dem unser Team alles gegeben hat, unabhängig vom Ergebnis auf der Anzeigetafel. Und unabhängig vom Ergebnis frage ich mich immer, ob wir das Beste aus unseren Möglichkeiten

gemacht haben und ob wir beim nächsten Mal etwas anders oder besser machen können. Für mich spielt das eine große Rolle beim Entwickeln der richtigen mentalen Einstellung. Mentale Härte ist die Einstellung, das Beste zu geben, das dir gegenwärtig möglich ist, und daran zu glauben, es in Zukunft noch besser zu machen. Wenn beispielsweise im Spiel meine Leistung stimmt, aber das Ergebnis nicht – welche Dinge muss ich an mir selbst verändern, um ein besseres Ergebnis zu erzielen? Meine Motivation rührte niemals von externen Faktoren her, wie etwa bestimmte Rekorde zu knacken oder bei genau dem einen Team spielen zu wollen. Um ehrlich zu sein, waren solche Dinge für mich nie von Bedeutung. Wenn ich das Training beendet habe und meine Wurftechnik nicht gut war, dann lege ich den Fokus auf die Korrekturen, um an der Wurftechnik zu feilen. Ich will es immer besser machen. Ich liebe diesen Satz von John Wooden, den ich schon einmal zitiert habe: »Erfolg ist innere Ruhe als direktes Ergebnis aus dem Wissen: Man hat das Beste getan, um der Beste nach seinen Fähigkeiten zu werden.« Für mich geht es immer darum, was ich in Zukunft besser machen kann. Es ist eine niemals endende Reise, und ich glaube, absolut zufrieden werde ich niemals sein.

Gleichzeitig betrachte ich mentale Härte als erlernte Verhaltensweise. Wenn ich auf meine Karriere zurückblickte, dann hab ich immer mein Bestes gegeben und niemals akzeptiert, nur Zweiter zu sein – nicht an der Serra High School, nicht an der Michigan, und vor allem nicht bei den Profis. In bestimmten Momenten hätte ich die Wahl treffen können, es nicht weiter zu versuchen, aber ich habe nie nachgelassen. All diese Erfahrungen haben meine mentale Härte auf eine Art geschliffen, wie es niemals möglich gewesen wäre, wenn ich mich solchen Herausforderungen nicht von Anfang an gestellt hätte. Auf so viele verschiedene Weisen waren die schlimmsten Erfahrungen in meinem Leben gleichzeitig auch die besten, denn aus ihnen hab ich am meisten gelernt – und etwas zu lernen verwandelt jede Erfahrung in eine positive. Zu Beginn hab ich geschrieben, dass ich mich niemals als begnadeten Athleten gesehen habe (und da war ich nicht der Einzige). Und die Sache ist die: Wenn du in irgendetwas der Beste bist, dann fehlt dir die Herausforderung. Wie sollst du da überhaupt die richtige mentale Härte entwickeln? So hat es sich generell in meinem Leben abgespielt, und es mag einfach ausgesehen haben, aber es war niemals leicht. Und weil ich denke, dass Herausforderungen das Beste in mir zum Vorschein bringen, betrachte ich sie aus heutiger Sicht als Geschenke. Ich habe hart dafür gekämpft, da zu

stehen, wo ich heute bin, das heißt, ich weiß, was es bedeutet, hart zu kämpfen. Wenn du im Super Bowl stehst, drei Touchdowns hinten liegst und die Uhr tickt, dann macht mentale Härte am Ende den Unterschied aus. Gleichzeitig haben wir durch das richtige mentale Rüstzeug und die Einstellung die Gelegenheit, immer das Beste zu geben und das Potenzial zu erkennen, was in jedem von uns steckt.

## **BLEIB OPTIMISTISCH**

---

Jeden Tag, an dem ich aufwache, stehe ich vor der Wahl: Wie will ich meine Perspektive gestalten? Ich bin von Natur aus eine sehr optimistische Person, und in Anbetracht meiner Gesundheit ist mir bewusst, dass ich aktiv an meiner Entscheidung beteiligt bin, mich so gesund wie möglich zu fühlen. Ich mag es nicht, an ein Schicksal zu glauben – das gilt besonders für meine Karriere als Football-Profi. Wenn man so wie ich seine Höchstleistungen ernst nimmt, dann muss man hart an den Dingen arbeiten, die man kontrollieren kann: Arbeitsauffassung, Umgang mit dem Körper und, ganz besonders, die Einstellung. Wenn Dinge passieren, die mir nicht gefallen oder die ich nicht will, dann treffe ich aktiv die Entscheidung, positiv zu bleiben. Das liegt innerhalb meines Einflussbereichs. Ich mag mich nicht auf negative Dinge konzentrieren, oder nach Entschuldigungen suchen. Man kann sich das Leben wirklich schwermachen, indem man zu viel Augenmerk auf Negatives legt oder Ausflüchte dafür sucht, wenn es mal nicht läuft wie gewünscht. Oder man kann es ablehnen, Dinge persönlich zu nehmen, und die beste »Version« seiner selbst werden. Man hat die Wahl, oder besser: Sie haben die Wahl. Wenn ich einen schlechten Ball spiele, einen miesen Tag habe oder eine falsche Geschäftsentscheidung treffe, muss ich raus aus dieser Stimmung, sonst wird es nur noch schlimmer. Jemand hat einmal gesagt, Weisheit ist das Wissen um den Unterschied, welche Dinge ich kontrollieren kann und welche nicht. Wenn heute etwas nach Plan läuft, wunderbar, wenn nicht, auch okay, denn ich kann es in Zukunft wieder gutmachen. Wann immer mein Team ein Spiel verliert, es gibt uns die Gelegenheit, etwas zu lernen. Ein Spiel ist immer auch ein Experiment. Man geht aufs Feld, diverse Strategien im Hinterkopf sowie Ideen und Hypothesen, wie das Spiel

ausgehen mag. Aber letztendlich bleibt offen, was auf dem Platz passieren wird. Wenn wir verloren haben, ich dabei aber etwas mitnehmen konnte, wandelt sich das Spiel zu einem positiven Experiment. In dem Moment fühlt es sich manchmal natürlich ganz anders an, die Gefühle sind dann hochgekocht. Aber man versucht zu lernen und es abzuhaken. Ich bin kein Roboter, tatsächlich bin ich eine sehr emotionaler Mensch. Aber ich habe gelernt, Niederlagen in Spielen als eine Möglichkeit zu sehen, es auf dem Feld das nächste Mal besser zu machen.

In all meinen Jahren mit dem Patriots-Coach Bill Belichick vertraten wir fast immer die Auffassung, dass wir es noch besser können. Manchmal mehr, manchmal weniger. Bei anderen Gelegenheiten war uns bewusst, dass das Team nicht alles gegeben hatte. Für gewöhnlich wirkt sich das, was ich nach Spielende lerne, zum Beispiel durch Videostudium oder Rückbesinnung auf meine Gefühle und Aktionen auf dem Feld, positiver aus als wie auch immer geartete Vorteile nach einem Sieg. Natürlich bin ich nicht naiv, und ich weiß, dass schreckliche Dinge passieren können. Als öffentliche Person habe ich das Privileg, über die Jahre diversen Menschen geholfen zu haben. Manchmal bekomme ich die Chance, Männer, Frauen und Kinder zu treffen, die in ihrem Leben gerade eine wirklich schwierige Situation durchleiden, sei es durch einen Unfall oder eine schwere Krankheit. Meist bin ich derjenige, der anschließend inspiriert ist, besonders dann, wenn ich Menschen getroffen habe, denen das Schicksal übel mitgespielt hat und die dennoch nicht aufgeben und eine positive Einstellung beibehalten. Das geht nicht immer, aber nochmals: Wenn man aus Erlebnissen lernen kann, die nicht das gewünschte Ende nahmen, dann wandeln sie sich ins Positive. Wenn deine Mannschaft das dritte Quarter verliert, bleibt nicht viel übrig, über das man positiv gestimmt sein kann. Doch dann denke ich immer: Wenn wir es schaffen, noch einmal zurückzuschlagen, was für ein super Erlebnis wird das für unsere Fans, für unser Team, unsere Familien, unsere Kinder und Enkelkinder. Manchmal hat so eine Geschichte ein Happy End. Schauen Sie sich nur das letzte Viertel im LI. Super Bowl an. Einer meiner Hauptgedanken in der zweiten Hälfte war: Wie viel schöner wäre ein Sieg doch, wenn wir noch einmal zurückzuschlagen könnten.

---

**KONZENTRIER DICH AUF DICH SELBST**

Wenn man sich das mentale Rüstzeug und die richtige Einstellung zulegen will, muss man sich auf sich selbst konzentrieren – dann erhöhen sich auch die Chancen, während des Wettkampfs in den Flow zu kommen. Bei TB12 empfehlen wir jedem Klienten, von jedem Tag etwas Zeit abzuknapsen – fünf oder zehn Minuten, eine halbe Stunde – und sich auf sich selbst zu besinnen. Für manche nimmt es meditativen Charakter an. Meine Frau praktiziert seit Jahren Meditation und hat die Fähigkeit entwickelt, sich für einen Augenblick frei von allen Ablenkungen zu machen. Andere Menschen haben andere Wege eingeschlagen, um die Chancen auf den Flow zu erhöhen.

Eine gute Möglichkeit für das Gehirn, abzuschalten, ist ein Hobby oder eine Aufgabe; das kann Gartenarbeit, Zeichnen, Kreuzworträtsel oder ein Spaziergang sein. 60 Sekunden auf eine Sache zu verwenden, die man liebt, ist besser, als sich gar keine Zeit dafür zu nehmen. Ich kenne einen Geschäftsmann, der fast den ganzen Tag am Telefon hängt, aber darauf besteht, nach dem Abendessen das Geschirr mit der Hand zu spülen. Ich gehe am besten in mich, indem ich lese, Musik höre, mit dem Auto durch die Gegend fahre, im Bett herumlümmele oder im Garten arbeite.

Vergessen Sie niemals, dass sowohl Mentalität als auch Einstellung innerhalb Ihres Kontrollbereichs liegen. Wenn ich vor einem Spiel für das erste Mal aufs Feld gehe, um mich aufzuwärmen, dann bin ich oft richtig aufgeputscht. Oder ich lasse manchmal einen Schrei raus, damit ich in den Wettkampfmodus komme. Egal, was ich mache, ich versuche immer, meine Energie und meine Emotionen vor dem Spiel auszugleichen. Wenn ich überdreht bin, dann versuche ich, die Balance zu finden, und beruhige mich, wenn ich mehr Energie brauche, dann schreie ich, brülle herum, mache mich selbst wütend, um Raum für meine beste Leistung zu schaffen.

## **DAS TB12-TRAININGSPROGRAMM FÜR DAS GEHIRN**

---

Wie kann man das Gehirn noch trainieren? Wir konzentrieren uns extrem auf unsere körperliche Fitness, aber die meisten von uns schenken ihrer mentalen Fitness nicht ansatzweise so viel Beachtung. Wir gehen nur dann zum Neurologen, wenn wir eine Kopfverletzung haben oder Kopfschmerzen, die

nicht verschwinden wollen, und selbst beim jährlichen Check kontrolliert kaum ein Arzt, wie es um unser Gehirn bestellt ist. Aber die Gehirnfunktionen aufzubauen und zu kräftigen und sicherzugehen, dass das Gehirn täglich richtig trainiert wird, ist eine weitere entscheidende Komponente, um auf Dauer Höchstleistungen erzielen zu können.

Die TB12-Methode umfasst drei Arten von Gehirntraining. Die erste ist neuronales Priming während der Pliability-Sessions. Indem wir einen physischen Stimulus – den wir als »positives und beabsichtigtes Trauma« bezeichnen – vor und nach dem Workout oder einem Spiel setzen, lernen Gehirn und Körper, wie die Muskulatur im Wettkampf funktionieren soll. Muskeln dehnen und spannen sich von Natur aus, wenn sie beansprucht werden oder einen Schlag abbekommen, aber indem ich das Gehirn und im weiteren Sinne auch die Muskulatur darauf abrichte, lang, weich und allzeit bereit zu sein, steigere ich die Leistung bei geringerem Verletzungsrisiko. Die zweite Art geschieht über erlernte Verhaltensweisen hinsichtlich mentaler Einstellung – man sollte immer die richtige mentale Härte mitbringen und hat die Wahl, wie man jeden einzelnen Tag gestaltet und ob man positiv bleibt.

Die dritte Art ist tägliches Gehirnjogging, das die Fokussierung, geistige Frische und das Erkennen von Mustern verbessert. Der Körper muss geschmeidig bleiben – aber es ist wichtig, dass der Geist ebenfalls geschmeidig bleibt.

**Der Körper muss geschmeidig bleiben – aber es ist wichtig, dass der Geist ebenfalls geschmeidig bleibt. Das Äquivalent zu einer steifen Muskulatur ist ein Starrkopf, der sich nicht ändern oder weiterentwickeln möchte. Ich liebe es, neue Dinge zu erlernen.**

---

## **GEHIRNTRAINING FÜR FOKUSSIERUNG, GEISTIGE FRISCHE UND DAS ERKENNEN VON MUSTERN**

---

Football ist ein strategisches und taktisches Spiel. Beide Mannschaften haben die gleiche Anzahl an Spielern, aber die Konzentration gilt der Konstellation, und die kann sich von Spiel zu Spiel ändern. So kann der Gegner deine Tight

Ends doppeln, sodass der Wide Receiver freies Feld hat – das hat Auswirkungen auf die Entscheidungen als Quarterback. Es gibt weitere Möglichkeiten. Ein hastiger Pass. Sichtverhältnisse. Wind. Regen. Wenn ich an die Linie gehe, bekomme ich von der Offensive und der Defensive fortwährend Informationen geliefert. Beim Snap rammt ein Defensive Tackle meinen Center zur Seite. Stelle ich mich oder weiche ich aus? Unser Gehirn kann nur eine bestimmte Anzahl an Möglichkeiten gleichzeitig verarbeiten, aber auf dem Feld muss ich eine Menge Dinge und Unwägbarkeiten simultan einordnen können.

Deshalb opfere ich jeden Tag ein wenig Zeit für Gehirnjogging, entweder am Computer, Tablet oder Smartphone. Ein großer Teil meiner Aufgabe als Quarterback besteht darin, bestimmte Muster schnellstmöglich zu erkennen. Je fokussierter, aufmerksamer, schneller, klarer, strukturierter und bedachter ich an bestimmte Abläufe und Spiele herangehe, desto besser wird meine Leistung auf und abseits des Feldes sein. Wenn mich jemand fragt, sage ich meist nur: »Ich trainiere mein Gehirn.« 2015 hat TB12 zusammen mit einer führenden Firma auf dem Gebiet, BrainHQ ([tb12.brainhq.com](http://tb12.brainhq.com) ), ein Programm entwickelt, das interaktive, klinisch getestete Trainingsprogramme zur Verbesserung der geistigen Fitness entwirft. Es gibt viele solcher Apps, um das Gehirn zu trainieren, aber die meisten legen den Schwerpunkt auf Tricks oder Gedächtnisübungen. Im Gegenzug dazu basieren die TB12-Übungen für das Gehirn auf dem Wissen, das wir heute über Neuroplastizität haben, oder anders gesagt: der Fähigkeit unseres Gehirns, ein Leben lang zu lernen und sich zu verändern. Die Übungen erhöhen die Aufnahmekapazität meines Gehirns für sensorische Informationen und verbessern meine Fähigkeit, diese Informationen zu verarbeiten und zu speichern. Wie jeder weiß, ist unser Gehirn auch nur ein Muskel, den es zu trainieren gilt, und man sollte nicht auf eine Verletzung oder eine Krankheit warten, bevor man damit anfängt. Einer der Gründe, warum ich meine Muskeln – und meinen Geist – geschmeidig halte, besonders während der spielfreien Zeit, ist, vorwärtszukommen und vorn zu bleiben, wenn die Saison beginnt.

Die Übungen, die ich mache, beschleunigen Informationsverarbeitung und Genauigkeit, verbessern die Auffassungsgabe, schärfen den Fokus und unterstützen ganz allgemein die Lern- und Erinnerungsfähigkeiten. Manche der Übungen überschneiden sich, wie auch bestimmte Hirnareale nicht nur eine, sondern diverse Aufgaben übernehmen – so ist ein Bereich für Konzentration und Aufmerksamkeit ebenso wie für die Gedächtnisleistung

zuständig. Doch je schwieriger die Übungen sind, die ich meinem Gehirn jeden Tag zumute, umso besser. Egal, wie alt oder wie fit Sie sich fühlen, regelmäßiges Gehirnjogging sorgt dafür, dass Ihre Neuronen gesünder sind und sich leichter regenerieren können.

Ein BrainHQ-Spiel kann wie folgt aussehen: Ich betrachte eine ganze Reihe Muster, die nacheinander aufblitzen, und muss dazu Aufgaben lösen, die so angelegt sind, dass sie meine Reaktions- und Erkennungszeit verbessern. Dadurch wird mein Sichtfeld auf dem Platz größer, ich erfasse Situationen schneller, verarbeite die Informationen schneller, die auf mein Gehirn einprasseln (auch über das HeadSet in meinem Helm). Ich »lese« das Spiel, so schnell wie es geht, ob ich nun die gegnerische Defense kurz vor dem Pass durch das Gewusel analysiere, mit der Pille ein Stück gehe, die Defender mich jagen oder ich den richtigen Schritt zur richtigen Zeit mache. Auch wenn man kein Football-Spieler ist, eignen sich diese Übungen für Menschen jeden Alters und jeder Leistungsfähigkeit, die ihre Reflexe, ihren Geist sowie ihre Leistung verbessern wollen. Sie haben mir in den letzten fünf Jahren wirklich weitergeholfen. TB12 hat sich mit namhaften Experten und Organisationen zusammengetan, und viele Studien in wissenschaftlichen Fachzeitschriften konnten die Ergebnisse bestätigen.

Wer regelmäßig Gehirnübungen betreibt, erhöht die Verarbeitung akustischer Signale um 135 Prozent, die visuellen Signale werden doppelt so schnell verwertet, visuelle und räumliche Wahrnehmung werden besser, ebenso Genauigkeit und Wahrnehmung beim Sehen und Hören, besonders in sehr lauter Umgebung. Außerdem verbessert sich die Funktionsweise verschiedener Bereiche im Gehirn, die für die Sensorik zuständig sind.

Hier einige der Übungen, die wir bei TB12 BrainHQ eingebaut haben:

#### **TARGET TRACKER**

Bei diesem Spiel muss ich gleichzeitig verschiedene Objekte verfolgen, die über den Bildschirm huschen; es soll also meine visuelle Wahrnehmung verbessern. Während des Spiels tauchen unterschiedliche Zielobjekte auf dem Monitor auf, gefolgt von beweglichen Objekten, die mich in meiner Konzentration stören sollen oder den Fokus ablenken. Im Verlauf des Spiels bewegen sich die Zielobjekte immer schneller und in einem größeren Bereich, außerdem nimmt der Kontrast zwischen den Objekten und dem Hintergrund ab, sodass sie schwerer im Auge zu behalten sind.

## MIXED SIGNALS

Wenn unser Gehirn alle Informationen aufnehmen würde, die wir sehen, hören, fühlen oder denken, dann wäre es unmöglich, sich auf einen bestimmten Bereich zu konzentrieren. In diesem Spiel muss ich mich auf eine Zahl, einen Buchstaben, eine Farbe oder ein Symbol konzentrieren und dabei konkurrierende Zahlen, Buchstaben, Farben oder Symbole ignorieren. Ziel ist es, dass ich leichter zwischen meiner visuellen und akustischen Wahrnehmung unterscheiden kann und den Fokus schneller eng stelle, wenn andere Ablenkungen um Aufmerksamkeit heischen.



## FREEZE FRAME

Alarmsbereitschaft hilft Sportlern bei Skills wie übergeordneten Schlussfolgerungen, Problemlösungen, Lernfähigkeit sowie Gedächtnis. Im Idealfall bedeutet es, einsatzbereit, entspannt, produktiv und voll engagiert zu sein, wenn die Leistung abgerufen wird. Auch in diesem Spiel muss mein Gehirn zwischen Ziel- und Ablenkungsbildern unterscheiden und dabei über immer längere Zeiträume entspannt bleiben.

## DOUBLE DECISION

Was Sportler in ihrem peripheren Sichtfeld wahrnehmen, wenn sie geradeaus gucken, wird der »nützliche Bereich des Sichtfelds« genannt. Je langsamer ich Informationen verarbeiten kann, desto länger braucht mein Gehirn dafür, die Dinge zu erkennen, die sich im peripheren Sichtfeld abspielen.

Verbesserte Verarbeitung bedeutet, dass ich mehr erkenne, und das auch noch schneller. Indem ich das richtige Objektpaar identifiziere, während ich bestimme, wo sich ein drittes, peripheres Objekt befindet, schärft und beschleunigt dieses Spiel meine visuelle Informationsverarbeitung und vergrößert gleichzeitig den nützlichen Bereich des Sichtfelds sowie dessen Zuverlässigkeit.

#### DIVIDED ATTENTION

Wenn die Infos von links und rechts auf mich einprasseln, dann muss ich entscheiden, welche wirklich von Bedeutung sind. Bei diesem Spiel erscheinen zwei Formen auf dem Monitor, die Spieler müssen die Gemeinsamkeiten notieren, ohne dass sie sich davon beirren lassen, wenn diese Formen in einigen Bereichen Ähnlichkeiten aufweisen, in anderen wiederum nicht. Nach einiger Zeit bewegen sich die Formen schneller, das Gehirn muss mit noch höherer Geschwindigkeit die Gemeinsamkeiten erfassen und die Unterschiede ausschließen, was alles zur schnelleren Informationsverarbeitung beiträgt.

## **PAUSE UND ERHOLUNG: SCHLAF**

---

Mein Körper erfährt regelmäßig eine ganze Reihe negativer und unbeabsichtigter Traumata, deshalb habe ich hart an Lösungswegen gearbeitet, ihn mittels angemessener Pausen und Erholung wieder in Form zu bringen. Generell gehe ich um 21 Uhr ins Bett und stehe um 6 Uhr auf. Der größte Vorteil am Schlaf: Er ist gleichzeitig ununterbrochene Therapie und natürliche Regeneration. Wenn wir zu wenig Schlaf bekommen, dann leidet sowohl die mentale als auch die körperliche Präzision, und wir brauchen genug Schlaf, damit sich die Neuroplastizität gesund entwickeln kann. Darüber hinaus fordert der Stress, dem der Körper bei einem permanenten Schlafdefizit ausgesetzt ist, irgendwann seinen Tribut. Man erholt sich nicht richtig, und es beeinflusst unseren Energie- und Leistungslevel. Der Schlaf lässt sich in verschiedene Stadien unterteilen, aber wir durchlaufen jede Nacht die REM- und die Tiefschlafphase. Während Letzterer kann sich unser Körper erholen und selbst heilen. Während der REM-Phase (von Rapid Eye Movement, also schnelle Augenbewegungen) sorgen die Träume dafür, dass

unser Gehirn angestauten Stress und Anspannung eliminieren kann. Wenn Sie unter Schlafproblemen leiden, hier ein paar Empfehlungen:

## **ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG**

---

Kurz vor dem Schlafengehen nichts mehr essen. Zu viel Alkohol und Koffein sind ebenfalls nicht hilfreich, also bitte mit Vorsicht genießen. Nach dem Abendessen ist für mich Schluss, und sollte ich mal ein Dessert zu mir nehmen, dann nach dem Mittagessen, damit der viele Zucker mich nicht die Nacht über wachhält.



## **RICHTIGER TRAININGSZEITPUNKT**

---

Schlaflosigkeit ist oft auch das Ergebnis von zu wenig oder zu spätem Training. Wenn Sie abends trainieren, dann möglichst zwei oder drei Stunden bevor sie schlafen gehen, ansonsten überfordern Sie Ihren Körper und Ihr Gehirn. Ist es bereits abends und Sie fühlen sich noch gar nicht müde, versuchen Sie es mit Kräutertee 45 Minuten bis eine Stunde vor dem Zubettgehen. Für gewöhnlich habe ich keine großen Einschlafprobleme, ich bin meist ziemlich müde von all den vielen Tagesaktivitäten.

## **RICHTIGE SCHLAFUMGEBUNG**

---

Sorgen Sie für einen gleichmäßigen Ablauf vor dem Schlafengehen, damit Sie abschalten können. Gewöhnen Sie sich an einen Rhythmus, gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und schalten Sie alle elektronischen Geräte eine halbe Stunde vorher aus. Wenn Sie einen Fernseher im Schlafzimmer haben, stellen Sie ihn lieber woanders hin – Ihr Schlafzimmer ist keine Elektrohöhle. Meine Frau erlaubt nicht mal Handys in der Nähe des Bettes, wenn wir schlafen.

## **RICHTIGE TEMPERATUR**

---

Bleib cool – die ideale Temperatur sollte 18,5 °C betragen. Ich mag mein Schlafzimmer kühl, dunkel und so ruhig wie möglich, um morgens wirklich aufgewacht und erholt aus dem Bett zu steigen.

## **SAUBERKEIT IST DER HALBE SCHLAF**

---

Sie sollten Ihr Schlafzimmer sauber halten und ausreichend lüften. Tierhaare oder Staub können die Atmung sowie den Schlaf nachhaltig beeinflussen. Vielleicht stellen Sie auch eine Pflanze ins Schlafzimmer, denn sie sorgt für Feuchtigkeit, filtert Kohlenmonoxid und andere schädliche Gase aus der Luft und gibt Sauerstoff in die Umwelt ab. Vielleicht investieren Sie sogar in

einen Ionengenerator, der negativ geladene Ionen erzeugt, die Atemfunktion unterstützt, Luftverunreinigungen herausfiltert und vor Schimmel und Bakterien schützt. Sollte die Luft im Schlafzimmer zu trocken sein, hilft ein Warmluftbefeuchter, denn er kommt ohne Filter aus und wird mit Leitungswasser gefüllt.

## **KEINE NEBENERÄUSCHE**

---

Es sollte so ruhig wie möglich sein. Die Vermeidung von Geräuschen lässt Sie durchgängig schlafen – je leiser, umso besser.

## **NICHT AN MATRATZE ODER BETT SPAREN**

---

Investieren Sie in eine gute Matratze und vermeiden Sie synthetische Materialien bei Kissen sowie Laken, Bettdecke und -wäsche. Als ich noch jünger war, war es mir egal, worauf ich geschlafen habe. Aber als ich realisiert habe, dass ich ein Drittel meines Lebens schlafend verbringe, entschied ich mich dafür, etwas Geld in die Hand zu nehmen – und dann wurde mir auch klar, dass ich von gutem Schlaf profitiere. Heutzutage ist mir eine gute Matratze wichtig, wo immer ich auch bin. Ich versuche daher stets, eine möglichst komfortable Schlafgelegenheit zu finden.

## **FUNKTIONSBEKLEIDUNG**

---

Guter Schlaf hilft unserem Gehirn, zu pausieren und sich zu verjüngen, aber ich möchte natürlich auch sicherstellen, dass mein Körper sich nachts erholt. Dabei hilft mir Funktionsbekleidung, auf die ich seit ungefähr vier Jahren zurückgreife. Beim allabendlichen Zubettgehrital ist es keine große Sache, ich bringe kein großes Opfer, wenn ich weiß, dass ich mich großartig erholen werde. Ein Klacks also.

In der NFL gibt es kein Standardprogramm, wie sich die Spieler von den Strapazen erholen sollen. Jede macht es auf seine Art. Bevor ich die Funktionsbekleidung für mich entdeckte, sah mein Tagesablauf wie folgt aus: Nach einer Pliability-Sitzung mit Alex fuhr ich nach Hause, legte eine Pause

ein und achtete darauf, mich nicht zu überanstrengen. Abgesehen von dem Pliability-Teil, verfahren wohl die meisten NFL-Spieler so. Sonntags, nach einem – gewonnenen! – Spiel, gehen die Spieler feiern, hängen mit Freunden oder der Familie ab oder lassen es in der Stadt krachen. Montags kommt dann die Mannschaft für ein Workout zusammen, noch ziemlich gerädert vom Vortag. Zuerst steht Krafttraining auf dem Programm, gefolgt von einem Ausdauerlauf, damit die Muskeln in Schwung kommen und das Blut all die Abfallstoffe ausspülen kann. Dienstags ist frei, bevor es mittwochs mit dem Training weitergeht. Donnerstags sind die meisten Athleten schon wieder halbwegs in Form, und am Freitag läuft alles reibungslos ab. Der Samstag dient noch mal der Erholung und Vorbereitung auf das Spiel am Sonntag. Vielleicht noch ein, zwei Massagen unter der Woche für einige Spieler, und am Sonnagnachmittag gehen alle frisch und erholt raus auf den Platz. Dann startet das Spiel von Neuem.

Vor einigen Jahren begannen Alex und ich, uns näher mit bioenergetischer (Schlaf-)Bekleidung zu beschäftigen. Das Ziel lautete, den Zeitraum zu verkürzen, den mein Körper im Verlauf einer Saison für die Erholung benötigt. Ich experimentierte zunächst mit Bekleidung, in der Biokeramik verarbeitet war, die Infrarotstrahlung abgab, was bei der Muskelstimulation und -erwärmung hilft. Ziemlich schnell begriff ich, dass sich die biokeramische Bekleidung auszahlte. Alex spürte den Unterschied schon bei der Pliability-Sitzung, die am nächsten Tag anstand. Denn wir arbeiten so viele Jahre zusammen und sind mittlerweile so aufeinander eingespielt, dass wir sofort wussten: Es funktioniert, und es ist sehr effizient. Über Funktionsbekleidung gibt's kein großes Nachdenken – Regeneration die ganze Nacht lang.

Wir verbrachten die nächsten Jahre damit, die besten Materialien und Ergebnisse für die »High-Tech-Bekleidung« ausfindig zu machen, bis wir schließlich 2017 zusammen mit Under Armour eine Kollektion biokeramischer Schlafbekleidung herausbrachten.

Es funktioniert wie folgt: Bis zu 20 verschiedene Keramiken – Kalzium, Magnesium und andere – werden mit mineralischen Oxiden kombiniert und auf 3000 °C erhitzt. Übrig bleibt ein Pulver, Biokeramik, womit die Innenseiten der TB12-Erholungsbekleidung beschichtet werden – die neueste Errungenschaft im Bereich der Funktionsbekleidung. Biokeramik vibriert bei einer bestimmten Frequenz und sondert Energie in Form von Ferninfrarotstrahlung ab. Sie kann die Haut um bis zu 40 Millimeter

durchdringen, stimuliert Muskeln, Knochen und Sehnen. Studien haben gezeigt, dass diese Strahlung chronische Schmerzen lindern kann, Muskelregeneration und Sauerstoffaufnahme der Zellen beschleunigt, und nicht zuletzt muskuläre Entzündungen reduziert sowie allgemein die zur Verfügung stehende Energie erhöht.

Zu den größten Vorteilen biokeramischer Bekleidung gehört zweifelsohne die bessere Sauerstoffaufnahme. Wenn ich sie tagsüber oder nachts trage, hilft der verbesserte Sauerstoffaustausch dabei, all die Nebenprodukte und Gifte abzubauen, die beim Training entstehen, inklusive der Milchsäure. Deshalb kann nährstoffreiches Blut noch schneller durch meinen Körper zirkulieren. Ferninfrarotstrahlung regt zudem die Produktion von Adenosintriphosphat an (kurz ATP), die Energiequelle für die Muskelzellen. Ohne ATP ist muskuläre Arbeit nicht möglich, und wenn ich einen Weg gefunden habe, wie mein Körper mehr ATP produzieren und speichern kann, dann erhöhe ich natürlich auch die Chance, auf höchstmöglichen Level Leistung zu bringen. ATP ist auch der Schlüssel für sauerstoffreicheres Blut und besseren Blutfluss.

Die Verbesserungen, die ich festgestellt habe, seitdem ich Funktionsbekleidung trage, sind von größter Wichtigkeit für meine Erholung. Schon kleinste prozentuale Unterschiede können über Sieg oder Niederlage entscheiden, denn im Profisport gibt es für Fehler keinen großen Spielraum. Seit ich auch nachts auf Funktionsbekleidung zurückgreife, sind die Schmerzen nach einem Spiel zurückgegangen und die Entzündungswerte niedrig. Mein Wunsch ist, auch in Bettwäsche aus biokeramischen Materialien zu schlafen, sodass ich sozusagen biokeramisch von Kopf bis Fuß zugedeckt bin. Nach neun Stunden in meiner Erholungsbekleidung wache ich frisch und energiegeladen auf. Am Tag trage ich Erholungsunterwäsche unter meinem Trikot, sowohl beim Training als auch beim Workout. Selbst Mannschaftskollegen, die anfangs skeptisch waren, aber einen Versuch wagten, sind mittlerweile überzeugt. Sie spüren den Unterschied, genau wie ich. Tatsächlich kann ich an einer Hand abzählen, wie oft ich in den letzten drei Jahren ohne biokeramische Bekleidung geschlafen habe. Dafür braucht es weder viel Einsatz noch Disziplin, einfach abends anziehen, und fertig. Das Beste daran ist: Mit der Funktionswäsche gewährleiste ich ein bestimmtes Level an Sauerstoffaufnahme, sodass meine Muskeln sich immer im Regenerationsmodus befinden. Das ist mit ein Grund dafür, warum ich jetzt, mit 40 Jahren, schneller laufen kann und immer noch

so viel Kraft habe wie als 25-Jähriger.

**Ich mag die Vorstellung, dass mein Körper im Schlaf für mich arbeitet. Und wenn meine Gegner nicht dasselbe tragen wie ich, hole ich sogar nachts einen Vorteil raus.**

Zusammen mit Pliability, Hydration, Ernährung und anderen positiven Verstärkern hat die Erholungsbekleidung ihren Anteil daran, warum ich in der Lage bin, mich schneller zu erholen als viele andere Sportler. Man kann sich leicht vorstellen, dass in der Zukunft noch mehr Technologie in Kleidung und Ausrüstung einfließen wird – von biometrischen Sensoren, die den Aktivitätslevel messen, bis hin zu Stoffen und Materialien, die Verletzungen vermeiden und die Leistung verbessern sollen. Ich bin ziemlich stolz darauf, dass TB12 an der Speerspitze dieser Bewegung steht. Wenn ich könnte, würde ich rund um die Uhr Erholungsbekleidung tragen (was mir fast, aber auch nur fast schon gelingt).

Um es zusammenzufassen: Wir müssen unserem Kopf genauso viel Aufmerksamkeit schenken wie unserem Körper. Der erste Teil des TB12-Trainier-dein-Gehirn-Programms beginnt während der Pliability, indem das Gehirn von Neuem erlernt, Geist und Körper bzw. Muskulatur miteinander zu verbinden. Teil 2 beinhaltet die Entwicklung und Beibehaltung des richtigen mentalen Gerüsts und die Einstellung auf und abseits des Platzes. Teil 3 beschäftigt sich mit täglichem Gehirntraining. Wie ich bereits zuvor erwähnt habe, ist die TB12-Methode ein ganzheitliches Programm – damit meine ich, dass unser Körper nicht wirklich genesen kann, wenn wir unseren Geist außer acht lassen.

## **TOP-TIPPS VON TB12**

---

- Mentale Härte ist erlerntes Verhalten. Konzentrieren Sie sich darauf, vor allem aus negativen Erfahrungen zu lernen.
- Bleiben Sie stets positiv – das können Sie kontrollieren.

- Nehmen Sie sich die Zeit, besinnen Sie sich jeden Tag aufs Neue, sei es durch Meditation oder Ihre Lieblingsbeschäftigung – sinnlose oder sinnvolle Erholungspausen.
- Werden Sie fit im Kopf durch Gehirntraining.
- Gönnen Sie auch Ihrem Kopf angemessene Ruhepausen, indem Sie täglich zur gleichen Zeit ins Bett gehen und wenigstens acht Stunden schlafen. Um sicherzustellen, dass Ihr Körper Tag und Nacht für Sie arbeitet, benutzen Sie die funktionelle (Schlaf-)Bekleidung von TB12 – vor allem nachts, weil sie die Sauerstoffaufnahme des Körpers verbessert. Da gibt es wohl keine zwei Meinungen.

Wenn wir unser Gehirn durch Pliability sozusagen neu erziehen und eine neue Verbindung zwischen Körper und Geist schaffen, dann müssen wir sowohl auf als auch abseits des Platzes das mentale Gerüst und die richtige Einstellung an den Tag legen sowie täglich mentales Training praktizieren. Guter Schlaf, unterstützt von funktioneller (Schlaf-) Bekleidung, reduziert zusätzlich die Erholungszeiten. Fazit: Der Körper kann nicht heilen, solange wir uns nicht auf das Mentale konzentrieren.

# **TB KAPITEL 10**

---

## **SCHLUSSBEMERKUNG**

---



Was für ein Glück ich hatte und habe, all die Jahre spielen zu dürfen – und nun mit Ihnen die TB12-Methode zu teilen.

*Jedes Jahr bekomme ich zu hören, dass wieder zwölf Monate vergangen sind und sich die Zeichen der Zeit bei mir immer noch nicht bemerkbar machen. Vielleicht ist etwas Wahres dran und drückt aus, wie ich meine Herangehensweise hinsichtlich Karriere und ganzheitlichem Trainingsprogramm permanent überdenke. In vielen Bereichen ist mein Programm besser als je zuvor, und ich fühle mich besser als in meinen Zwanzigern. Natürlich bin ich nicht so naiv zu glauben, es gehe immer so weiter. Wir werden von Natur aus älter, aber das ist genau die Frage: Was bedeutet von Natur aus? Wenn jemand zu mir sagt: »Ich bin keine 20 mehr« oder »Ich erhole mich nicht mehr so schnell wie früher«, dann kann ich das nur schwer akzeptieren. Meiner Meinung nach sollten sich die Menschen in ihren Dreizigern, Vierzigern, Fünfzigern und selbst später noch so vital wie in ihren Zwanzigern fühlen, mit genauso viel Potenzial für Spitzenleistungen und optimaler Gesundheit.*

Für mich war es als Athlet positiv, älter zu werden. Es bedeutet, dass ich ein weiteres Jahr Erfahrung und Pliability vorzuweisen habe. Die Pliability-Methode habe ich mit 28 entdeckt, aber ich wünsche mir, ich hätte früher damit beginnen können. Als ich in meinen Zwanzigern war, wurden die Schmerzen immer schlimmer, daran erinnere ich mich noch gut. Meine Knie taten immer weh, genauso mein Arm. Auch wenn ich damals noch jung war, war ich nicht ansatzweise so gesund oder vital, wie mein Alter vermuten ließ. Wie ich schon in der Einleitung sagte: Hätte ich schon mit 16 mit Pliability begonnen, als ich auch mit dem Krafttraining anfing, dann hätte ich mir viele unnötige Schmerzen ersparen können – wie viele andere Athleten auch.

Die TB12-Methode ist für mich mehr als nur eine weitere Möglichkeit, Spitzenleistungen zu erbringen. Ich mag zwar aus der Perspektive eines Profi-Quarterbacks schreiben, aber Alex und ich haben in den letzten Jahren hart daran gearbeitet, dass die TB12-Prinzipien für jeden anwendbar sind, der einen ganzheitlichen, gesunden Lebenswandel anstrebt (weiter hinten bei den Testimonials stehen die Namen von einigen der Hunderten von Leuten, deren Leben sich durch das TB12 Sports Therapy Center grundlegend verändert hat). Ich bin stolz darauf, Football zu spielen, stolz auf unser Team, und ich bin voller Vorfreude darauf, eine Bewegung mit anzuschließen, die das Leben von Menschen jeder Herkunft und jeden Lebensabschnitts verändern kann. Wir sollten nicht nur unsere bisherige Art zu trainieren überdenken, sondern unsere Art zu leben. Amateure und Profis stehen unter dem Druck, wieder auf den Platz zu dürfen. Jüngere Spieler mögen vielleicht nicht so viel Wert auf die richtige Ernährung legen, sondern erst nächste Woche, im nächsten Monat oder im nächsten Jahr damit anfangen. Als ich noch ein junger Sportler war, wusste ich es selbst nicht besser. Aber ein Hauptpunkt der

TB12-Methode ist, dass Sie lernen, auf mentaler Ebene langfristig zu agieren – mit entsprechender Disziplin. Einfach ausgedrückt, wirken sich Ihre Entscheidungen hinsichtlich Gesundheit und Lifestyle irgendwann negativ oder positiv aus. Die Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die Sie sich heute aneignen, entscheiden darüber, ob Ihnen in den kommenden Jahren der Wind von vorn entgegenbläst oder Sie sich auf Rückenwind freuen dürfen. Fragen Sie sich einmal selbst: Was bedeutet es für mich, dauerhaft Spitzenleistung erbringen zu können? Jedem neuen Klienten im TB12 Sports Therapy Center stellen wir dieselbe Frage, und wenig überraschend haben die meisten Antworten irgendwas mit Sport zu tun. Ein 16 Jahre alter Baseball-Spieler möchte in der nächsten Saison das Beste aus sich herausholen. Ein 20 Jahre alter Cross-Country-Läufer möchte es in die College-Mannschaft schaffen. Ein 30 Jahre alter Profi möchte in den kommenden drei Jahren verletzungsfrei bleiben. Eine 45-jährige berufstätige Mutter möchte sich beim morgendlichen Lauf wieder genauso großartig fühlen wie in ihren Zwanzigern und an den Wochenenden ihrem Sohn und ihrer Tochter, die beide zur Highschool gehen, auch weiterhin ein adäquater Gegner sein. Ein 60 Jahre alter Geschäftsmann, der weiterhin jeden Sonntag Basketball spielen und am Montag wieder voller Energie und schmerzfrei am Schreibtisch sitzen will. Ein 65-jähriger Arzt, der mit seinen Enkeln Ski fahren möchte, ohne sich Sorgen darüber zu machen, dass sein Knie schmerzt.

Dauerhaft Spitzenleistung, das wirft noch eine zweite Frage auf: Was bedeutet es eigentlich, der Beste zu sein in dem, was du tust? Der Beste zu sein erfordert Disziplin, Konzentration und harte Arbeit. Ob Sie zur Schule gehen, auf die Universität, Profisportler sind, Trainer, Bauer, Führungskraft, Lehrer, Arzt, Student, Eltern, Grafikdesigner oder was auch immer – dauerhafte Topleistungen zu erbringen verlangt danach, immer der Beste sein zu wollen, jeden Tag aufs Neue. Ihr Leben endet nicht nach dem Training oder wenn Sie Ihren Laptop zuklappen und nach Hause fahren. Warum also Ihr Engagement und Ehrgeiz für Höchstleistungen? Wir alle wollen – oder sollten es zumindest wollen – sowohl im Spiel als auch im Leben unser volles Potenzial ausschöpfen. Ich stelle mir vor, wie jede Highschool, jedes College und jede Profimannschaft Pliability genauso viel Bedeutung beimisst wie dem Kraft- und Konditionstraining.

Ich stelle mir vor, wie Eltern Pliability bei ihren Kindern anwenden, Trainer bei ihren Spielern und Sportler weltweit vor und nach dem Training. Ich stelle mir TB12 Sport Therapy Center auf der ganzen Welt vor, wo jeder

vorstellig werden kann, der sich für dauerhafte Höchstleistungen und optimale Gesundheit begeistern kann – und ich stelle mir vor, dass Krankenversicherungen endlich einen Schritt nach vorn machen und begreifen, dass Pliability der Schlüssel zur Verletzungsprophylaxe ist. Auf den Punkt gebracht: Trainer, Ausbilder und Eltern müssen diese Methoden, so gut es geht, einbauen.

Pliability eignet sich nicht nur für Profisportler, sondern für jeden, der so lang wie möglich aktiv und erfüllt leben möchte. Und: Nicht nur unser Körper profitiert. Das Leben kann hart sein, und aus dem Nichts sehen wir uns plötzlich mit Herausforderungen konfrontiert. Wie würde es aussehen, wenn wir diesen Herausforderungen mit Geschmeidigkeit begegnen würden? Nicht verspannt und resolut, sondern geistesgegenwärtig, offen und aufnahmefähig? Auf und abseits des Platzes ist Geschmeidigkeit zur Metapher dafür geworden, wie ich mein Leben gestalten möchte. In vielen Bereichen fühle ich mich verantwortlich und sogar dazu berufen, das Bewusstsein zu wecken für all das, was ich lernen durfte – und damit anderen Menschen zu helfen. Mir ist klar, dass so mancher eher skeptisch reagiert. »Warum soll ich genau das machen, was Brady vorgibt?« Meine Antwort lautet dann: Messt mich nicht an meinen Worten. Probiert es aus. Macht selbst die Erfahrung und erfahre den (Qualitäts-) Unterschied, den die TB12-Methode in deinem Leben ausmachen wird. Selbst wenn Sie es nur einen Monat lang ausprobieren, werden Sie mit Sicherheit beginnen, diesen Unterschied zu spüren. Machen Sie weiter, zwei Monate, dann vier Monate, und bevor Sie es merken, ist die TB12-Methode Teil Ihres Lebens.

Wir haben alle die Wahl, und unser Leben spiegelt wider, wofür wir uns entscheiden. Ich glaube daran, dass wir in puncto Gesundheit und Wohlbefinden proaktiv tätig werden müssen. Wir tragen dafür die Verantwortung. Gute Gesundheit, ein gutes Leben – das kommt nicht von allein. Wenn Sie Pliability in Ihr Kraft- und Konditionstraining einbauen und Hydration, Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Pausen und Erholung nicht außer acht lassen, dann verspreche ich Ihnen Folgendes: Sie sind auf dem besten Weg, wie nur irgend möglich, ein gutes, gesundes, produktives und langes Leben zu führen. Wir haben die Wahl.

- 1.** Bauen Sie Pliability als primären Bestandteil in Ihr Kraft- und Konditionstraining ein  
Sorgen Sie für ein ausgewogenes Umfeld, um die Kräfte in Ihrem Leben auffangen zu können.

- 2.** Trinken, trinken, trinken. Teilen Sie Ihr Körpergewicht durch 30, das Ergebnis ist das Minimum an Flüssigkeit pro Tag (im Idealfall angereichert mit Elektrolyten). Optimaler Geschmeidigkeit ist ohne funktionierenden Flüssigkeitshaushalt nicht realisierbar.
- 3.** Reduzieren Sie Koffein, Softdrinks und Alkohol oder verzichten Sie ganz, denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit. Wenn Sie Kaffee, Limonade oder Alkohol trinken sorgen Sie mit zwei Gläsern Wasser (mit Elektrolyten) für einen entsprechenden Ausgleich.
- 4.** Essen Sie hauptsächlich Bioprodukte, vorzugsweise auf pflanzlicher Basis.
- 5.** Täglich sollte ein gewisser Prozentsatz an Gemüse als Rohkost gegessen werden.
- 6.** Kaufen und essen Sie möglichst regional. Die meisten Lebensmittel in den Supermärkten haben eine lange Reise hinter sich, viele sind behandelt worden, bevor sie im Regal landen.
- 7.** Reduzieren Sie Nahrungsmittel, die für chronische Entzündungen ursächlich sind, oder verzichten Sie ganz. Darunter fallen Fast Food, verarbeitete Lebensmittel sowie Weißbrot Nudeln, Kartoffeln, Milch und zu viel Salz.
- 8.** Bereichern Sie Ihre Essgewohnheiten durch Nahrungsergänzungsmittel: Multivitamine Nebennierenglandular und Vitamin-B-Komplex.
- 9.** Ergänzen Sie Ihren täglichen Speiseplan mit Eiweißpulver oder einem Proteinriegel, damit sich die Muskulatur im Körper regenerieren kann, besonders nach dem Training.
- 10.** Nehmen Sie sich täglich Zeit für die Rückbesinnung, ob durch Meditation oder eine Lieblingsbeschäftigung. Solcherart Ausgleich ist extrem wichtig für die innere Balance.
- 11.** Unser Gehirn ist das Kontrollzentrum, unterschätzen Sie deshalb niemals, wie wichtig es ist, fit im Kopf zu sein. Machen Sie kognitive Übungen und bewahren Sie so Ihre geistige Fitness.
- 12.** Gönnen Sie Ihrem Kopf entsprechende Ruhepausen, gehen Sie daher möglichst immer zur selben Zeit ins Bett und schlafen Sie mindestens acht Stunden. Wenn Sie möchten, dass Ihr Körper sowohl tagsüber als auch nachts 100-prozentig einsatzbereit ist, dann unterstützen Sie ihn mit TB12-(Schlaf-)Bekleidung. Die Funktionswäsche erhöht vor allem im Schlaf die Sauerstoffaufnahme.

Ich praktiziere die TB12-Methode sowohl in meinem Job als Profi als auch privat, und ich möchte, dass Sie die gleichen Erfahrungen mit den gleichen Ergebnissen machen. Wie fänden Sie es, wenn Sie sich in einem Monat bei allem, was Sie tun, besser fühlen würden? Und noch besser in

sechs Monaten? Wie würde es sich anfühlen, mit der Zeit nicht nur besser zu werden, sondern auch besser als jeder, den Sie kennen? Und dauerhaft Topleistungen bringen zu können, viel länger, als Sie es je für möglich gehalten hätten?

Die Antwort liegt in unseren bzw. Ihren Händen. Unser Ziel lautet nicht nur, einfach besser zu trainieren, sondern besser zu leben. Also ändern Sie sich selbst – und die Welt – hin zum Besseren. Ich wünsche Ihnen viel Glück auf Ihrem Weg, die beste Version Ihrer selbst zu werden.

# **TESTIMONIALS**

**ICH HABE VOR KNAPP ZWEI JAHREN MIT DEM TRAINING BEI TB12** begonnen, ein oder zwei Sessions pro Woche. Meine Kreuzbänder waren jeweils einmal gerissen (eines davon wurde operiert), und ich konnte kaum noch Ski fahren und Basketball spielen. Als ich Alex erzählte, dass die Piste wohl für mich gestorben sei, lachte er nur und versicherte mir, dass ich den ganzen Winter über Ski fahren würde, wenn ich das Trainingsprogramm einhalten würde. Der Rest ist Geschichte. Seit zwei Jahren fahre ich fast jedes Wochenende Ski und spiele wieder regelmäßig Basketball.

**ALEX IST ZIELKLICH BEEINDRUCKEND. WEGEN SCHMERZEN IN** Hand und Nacken war ich drei Tage bei ihm in intensiver Behandlung. Ich bin wirklich glücklich und kann voller Erleichterung sagen, dass nach zehn Jahren immer stärker werdender Schmerzen und einer OP, die nichts bewirkt hat, mein Leben wie neu ist, ohne Schmerz. Ich kann nur sagen: Alex ist einfach brillant, er hat die Lösung gefunden und für mich einen großen Unterschied ausgemacht.

**ICH HABE DIE ERFAHRUNG BEI TB12 EXTREM GENOSSEN. DIE** Behandlungen und kurzen Workouts liefen konzentriert und professionell ab. Eine Woche war perfekt für mich, der Rest liegt nun an mir, bis zum nächsten Mal. TB12 hat mich nicht enttäuscht – sondern meine Erwartungen weit übertragen. Ich traue mir wieder zu, in der Trainingshalle ein Workout zu machen, ohne ständige Angst vor Verletzungen.

**ICH MÖCHTE IHNEN VON GANZEM HERZEN DAFÜR DANKEN, WIE** Sie meinen Sohn behandelt haben, dem das Kreuzband gerissen war und der daher das Lacrosse-Finale am College verpasst hat. Als wir zum Auto gingen, sagte er immer wieder: »Mom, das war großartig! Er wusste genau, wie ich mich bewege und wie es passiert ist.« Einen zweiten Kreuzbrandriss wollte er um jeden Preis vermeiden, und das hat er geschafft. »Es hat mein Leben verändert«, fügte er noch hinzu. Wir haben so viel Glück an dem Punkt, wo wir jetzt stehen. Mein Sohn ist den letzten Sommer zu Hause, er ist Ihnen extrem dankbar. Danke, dass Sie so eine bedeutende Rolle in einer sehr wichtigen Phase seines Lebens gespielt haben.

**VON MEINEM ERSTEN ANRUF BIS ZUM LETZTEN BESUCH WAR** TB12 eine absolut positive Erfahrung für mich. Ich hatte aus erster Hand von großartigen Resultaten gehört – bei Sportlern unter 25 Jahren, zu denen ich nicht gehöre. Nach einer gründlichen Anamnese bearbeitete der Body Coach meine Schulter und bestimmte die Verletzung. Er konnte exakt sagen, was nicht stimmte, und es mit einigen Handgriffen und viel Druck in Ordnung bringen. Er brachte Geduld mit und war optimistisch, was meine Heilungschancen anging. Nach eineinhalb Stunden hatte er meine Schulter so weit, dass ich sie wieder normal bewegen konnte – ohne Schmerzen! Seit er mich behandelt hat, bin ich schmerzfrei. Er gab mir noch Instruktionen mit auf den Weg und zeigte mir Übungen und Lebensmittel, die mir auch in Zukunft helfen können. Außerdem erklärte er mir, warum Hydration so wichtig ist. Ich kann TB12 nur jedem empfehlen!

**VOR SECHS MONATEN HATTE ICH AUF EINER GESCHÄFTSREISE** in Phoenix einen Unfall mit einem Taxi. Mein stärkerer Arm war dreifach gebrochen, ein Wirbel verschob sich, ich hatte eine schwere Gehirnerschütterung, und der Kiefer war ausgerenkt. Trotz meiner offensichtlichen Verletzungen im Gesicht wurde kein MRT durchgeführt, und meine Hirnverletzung wurde nicht diagnostiziert. Schlimmer noch: Mir wurde geraten, mich ins Flugzeug nach Boston zu setzen und sofort einen Chirurgen aufzusuchen – weniger als 24 Stunden nach dem Unfall. Natürlich folgte ich dem ärztlichen Rat. Ob es der Schock war, die unbarmherzigen Schmerzen in Arm und Nacken oder ob

ich fest gewillt war zu glauben, der Arzt wisse es am besten, ich weiß es nicht mehr.

Als ich in Boston landete, fühlte ich mich hundeeelend. Ich hätte alles getan, um die Schmerzen loszuwerden. Ich konsultierte diverse Physios und Spezialisten, aber keiner konnte mir helfen. Meine Gehirnverletzung wurde erst zehn Tage nach dem Unfall diagnostiziert, zu einem Zeitpunkt, als ich für zwei Wochen absolute Ruhe einhalten musste: keine Arbeit, keine Mails oder SMS, kein Fernsehen oder Training, nur im Dunkeln sitzen und meditieren. Es wurden erst vier, dann sechs Wochen daraus, Schmerzmittel halfen nicht, ich konnte nicht klar denken, lesen, arbeiten oder die Treppen runtergehen, ohne um mein Leben zu bangen. Während meines »medizinischen Hausarrests« fühlte ich mich hilf- und hoffnungslos, mir ging es körperlich und psychisch immer schlechter. Die Wahrnehmung wurde noch nicht besser, und der Schmerz ließ nicht nach.

Zwei Freunde empfahlen mir, Alex Guerrero von TB12 zu konsultieren. Ich bin alles andere als ein Profisportler und war mir unsicher, wie Alex mich behandeln würde. Nach einem 20-minütigen Gespräch wurde für den nächsten Morgen ein weiterer Termin vereinbart. Wegen der Gehirnerschütterung erinnere ich mich nicht mehr an viel, außer: Es ging mir besser. Nicht nur Druck und Schmerzen waren weniger, ich schöpfte zum ersten Mal seit zwei Monaten auch wieder Hoffnung. Alex erkannte meine Beschwerden, auch wenn ich sie nicht verbalisieren konnte. Er beschwichtigte mich, gab mir einen Plan (und Hausaufgaben) an die Hand und neue Motivation. Nicht nur der von Alex empfohlene Ernährungsplan und das Gehirntraining halfen bei der Genesung (ohne herkömmliche Pharmazeutika), sondern auch seine Anwendungen, die die Folgeerscheinungen der Gehirnerschütterung linderten, wie meine Schwierigkeiten mit Gleichgewicht, Gedächtnis, Gang, Kraftaufbau und der Tiefenwahrnehmung. Alex vertrieb den »Nebel«, in dem ich seit dem Unfall eingehüllt war.

Nach fast 18 Wochen mit der TB12-Methode bin ich beinahe wieder der Alte. Ich habe noch immer mit kleinen kognitiven Problemen zu kämpfen, aber insgesamt gesehen bin ich gesünder als je zuvor. Dank Alex' unerschütterlicher Unterstützung und Einsicht habe ich diese schreckliche Phase durchgestanden.

**ICH WOLLTE FUTTER IM VOGELHÄUSCHEN AUFFÜLLEN, ALS ICH** von der Leiter fiel. Ich versuchte, mich irgendwie abzufangen, verhakte den Fuß in einem Griff der Leiter und verdrehte mir das Bein. Mein rechtes Knie machte laut «Plopp!». Mein Mann fuhr mich ins Krankenhaus, das Bein wurde fixiert. Das MRT ergab folgende Diagnose: Vorderes und hinteres Kreuzband, Innenband und Außenband waren angerissen. Zudem hatte sich eine Bakerzyste gebildet. Nach acht Monaten Physio hatte ich immer noch nicht die alte Lebensqualität zurück. Ich konnte mein Bein schlecht beugen, nur schwer in die Hocke gehen und humpelte. Dann empfahl mir ein guter Freund TB12, und der dortige Body Coach gab mir mit all seinem Wissen und Erfahrung meine Lebensqualität zurück. Innerhalb kürzester Zeit konnte ich wieder Treppen steigen. Ich kann dem TB12-Team nicht genug danken für all das, was sie für mich und meinen Körper getan haben, um ihn wieder in Form zu bringen. Die Einrichtung ist wirklich außergewöhnlich, und ich kann sie nur all meinen Freunden empfehlen.

**UNSER ZWÖLF JAHRE ALTER SOHN HATTE HÜFT-, BEIN- UND** Gelenkschmerzen, was es ihm unmöglich machte, Ballsportarten zu betreiben. Als wir bei TB12 vorstellig wurden, waren wir uns unsicher, ob unser Sohn in Zukunft noch Sport machen konnte – doch Alex nahm uns sofort alle Zweifel.

Sie brachten ihm bei, wie wichtig Ernährung und Hydration sind und welche Mühe es ihn kosten würde, damit er gesund wird. Ich sah dabei zu, wie sie anfingen mit ihm zu arbeiten. Fast ein Jahr später ist unser Sohn nicht nur in der Lage, wieder mitzuhalten, sondern kann sich sportlich sogar noch weiter pushen. Ihm dabei zuzusehen, wie er seinen geliebten Sport ausüben kann, ist ein Geschenk und etwas, das nicht selbstverständlich für uns ist.

**ICH STIESS ZUFÄLLIG PER GOOGLE-SUCHE AUF TB12 UND HATTE** keine Vorstellung davon, was das für eine Organisation war oder was »TB« überhaupt bedeutete.

Ich machte einen Termin aus, denn ich hatte eine neue Hüfte bekommen, und die Genesung war schiefgelaufen. Ich war verzweifelt, konnte wegen der Schmerzen kaum gehen und nahm immer mehr zu. Mein TB12 Body Coach startete mit mir ein Programm, um die umgebende Muskulatur zu korrigieren,

arbeitete ein Workout aus und verfestigte die Korrekturen mit ein paar Handgriffen im muskulären Gedächtnis.

Bis heute habe ich zwölf Kilo verloren. Ich springe 80 Zentimeter aus dem Stand in die Höhe, was ziemlich gut ist für einen 65-Jährigen, und ich habe die TB12-Philosophie hinsichtlich Ernährung und das Training mit Bändern übernommen. Ich schätze, ich habe zehn Jahre dazubekommen. Ich trete gegen sehr gute Clubspieler im Tennis an, die Matches sind ziemlich anstrengend, aber ich halte mich wacker, selbst wenn es über Stunden geht.

**TB12 HAT MEINE SCHULTER GERETTET – UND MEINEN VERSTAND.** Als Senior Partner in meiner Firma arbeite ich oft bis spätabends und reise geschäftlich viel. Training ist mein Ventil, und ein Riss im Bizeps sowie Teilanrisse in den Sehnen der Rotatorenmanschette hinderten mich daran, wie üblich Pilates und HIIT-Workouts zu praktizieren. Als mein Orthopäde zur Operation riet, rief ich bei TB12 an. Der TB12 Body Coach hat mir geholfen, wieder den vollen Bewegungsradius zu erlangen, die Schmerzen zu lindern und die Übungen zu machen, die mich mental und körperlich zur Höchstform brachten.

**ICH SPIELE BASEBALL ALS PROFI IN JAPAN UND BIN VOR DREI** Jahren zu TB12 gekommen, weil ich auf der Suche nach den besten Massagetechniken, Ernährungsprogrammen und Workouts war. TB12 hat einen großen Anteil an meiner Entwicklung als Persönlichkeit und Sportler. Mein erster Termin dort inspirierte mich, jeden Tag mein Bestes zu geben, gesund zu essen, weshalb ich fünf Kilo verloren habe und in der Form meines Lebens bin. Der Trainings- und Lifestyle-Ansatz passen perfekt in mein Konzept, und ich habe jede Art von Training, Diät und mehr ausprobiert. Ich glaube wirklich, dass diese Methode wegweisend für Training und Erholung sein wird. Die Überzeugung und das Wissen der Coaches sowie die Ergebnisse, die ich erzielt habe, haben es mir sehr einfach gemacht, immer mit Spaß bei der Sache zu sein. Ich kann das TB12-Center und die Leute, die dort arbeiten, gar nicht genug loben.

**IHR JUNGS VON TB12 SEID ZAUBERER. SO EINFACH KANN MAN** das sagen. Mein Sohn war verletzt, und der Physio vor Ort tat nichts, um ihn zu heilen oder es besser zu machen. Nach einem einzigen Besuch bei TB12 war mein Sohn wieder in der Lage, am folgenden Wochenende Football zu spielen. Dasselbe passierte einem anderen Sohn von mir: Ein Termin, und er fühlte sich wieder großartig und konnte spielen.

**DIE WIRKLICHKEIT SIEHT SO AUS, DASS TB12 DIE BESTEN THERA-** peuten aus Neuengland engagiert und die aktuellen Techniken und Physiotherapien im Sport anwendet. Tom Brady mag dem Ganzen einen noch größeren Reiz verleihen, aber ich bringe meine Kinder zu euch, weil ihr tatsächlich die Besten seid und weil ich euch allen Eltern weiterempfehle, die ich kenne.

**IM LETZTEN JAHR MACHTEN EIN SCHMERZVOLLER KRAMPF** und der Ischias einen Strich durch mein gewöhnliches Trainingsprogramm und jede noch so kleine Bewegung zu einer Herausforderung. Ich bin ein gereifter Sportler und aktiver Golfer, und mich nicht darin verwirklichen zu können war ziemlich deprimierend.

Ich suchte sofort nach den passenden Sportmasseuren, Chiropraktikern usw., und nach monatelanger, ergebnisloser Odyssee wurde mir TB12 empfohlen. Nach der ersten Sitzung spürte ich bereits eine Besserung. Die Einrichtung und die Mitarbeiter waren erste Klasse. Ich bin nun wieder ganz der Alte, gehe aktiv meinen lieb gewonnenen Tätigkeiten nach, ohne Schmerzen und mit Spaß an der Sache. Danke TB12!

**ICH SPIELE FUSSBALL SEIT MEINEM ACHTEN LEBENSAJHR. WIE SO** viele träumte ich als Kind davon, es eines Tages ins College-Team oder noch weiter zu schaffen, aber die Wirklichkeit entfernte sich immer mehr von diesen Träumen, denn seit dem fünften Lebensjahr litt ich an Schmerzen in den Beinen. Später, in der Mittelschule und der Highschool, wurde mir gesagt, ich leide am Schienbeinkantensyndrom – aber ich wusste, dass etwas anderes dahintersteckt. Mit der Zeit kamen Schmerzen in Knie und Oberschenkel,

Probleme mit der Patellasehne und wirklich starke Schmerzen in den Waden hinzu, sodass ich mit dem Fußball aufhören musste.

Rein zufällig riet mir ein Lehrer an der Highschool, mir doch mal TB12 anzuschauen. Ich hatte gleich das Gefühl, endlich spricht jemand meine Sprache. TB12 half mir bei weit mehr als nur der Genesung. Ich habe neues Selbstvertrauen gewonnen, und mein Körper ist wieder beweglich und zu neuen Kräften gekommen. Die Angst vor Verletzungen ist weg, denn ich habe viel über meinen Körper und meinen Geist gelernt, viel über Hydration, Ernährung, Erholung und – natürlich – über Pliability! Das verletzte Kind ist Geschichte. Ich hatte das Glück, diese Chance zu bekommen, und das ist für mich nicht selbstverständlich. Ich habe den größten Respekt vor euch allen, und vor all dem, was ihr macht. Deshalb danke ich euch aus tiefstem Herzen!

**ICH BIN 57 JAHRE ALT, MÄNNLICH, UND HABE IMMER AUF MEINE** Gesundheit geachtet. In der Highschool übte ich drei Sportarten aus und spielte im College Football in der Division I. Nach dem College blieb ich weiter aktiv, lief Marathons, machte Krafttraining und Yoga, fuhr Snowboard im Familienurlaub und trainierte mit meinen drei Kindern zusammen, wenn sie ihren sportlichen Aktivitäten nachgingen. Nach all diesen Jahren zeigten sich Verschleißerscheinungen an der Hüfte, sie musste ersetzt werden. Nach der zweiten OP im Jahr 2009 wollte ich so schnell wie möglich wieder zu meiner alten Form kommen und trainierte hart dafür. Ich dachte, ich mache alles richtig, bis ich vor drei Jahren das Glück hatte, Alex Guerrero zu begegnen. Nachdem ich mich mit der TB12-Methode und ihrer Philosophie auseinandergesetzt hatte, wollte ich auch so leben. Wie gesagt: Ich dachte, ich mache alles richtig, aber nachdem ich mit Alex gesprochen hatte, wurde mir klar, dass es mir durch kleine Veränderungen noch besser ergehen würde. Unter der Anleitung von TB12 änderte ich mein Ess-, Schlaf- und Trainingsverhalten – im Prinzip trainierte ich genauso wie Tom Brady. Die körperlichen, mentalen und spirituellen Veränderungen durch TB12 haben für mich geradezu magischen Charakter.

# **HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN**

## **1. Was ist die TB12-Methode?**

Die TB12-Methode ist ein ganz neuer Ansatz für Training und Lifestyle, den Alex und ich in den letzten 13 Jahren entwickelt haben. Ziel ist es, das Potenzial auf und neben dem Platz auszuschöpfen. Es soll den Einzelnen durch Verletzungsprophylaxe und schnellere Erholung zu Höchstleistungen verhelfen, und zwar mittels eines ganzheitlichen, den ganzen Körper umspannenden Wellnessprogramms.

Die TB12-Methode beinhaltet Training, Ernährung, Hydration, mentales Training, Pausen und Erholung sowie – im Kern – zielgerichtete, tiefenmuskuläre Arbeitstechniken, um die größtmögliche muskuläre Geschmeidigkeit zu erzielen.

Ich glaube, dass dieser Ansatz für langfristige Ergebnisse ideal ist – und ich schreibe der TB12-Methode zu, dass ich als Profi-Footballer so lang auf höchstem Niveau gespielt habe und jeden Tag gesund und vital erlebe.

## **2. Was versteht man unter Geschmeidigkeit?**

Geschmeidigkeit bedeutet, dass die Muskulatur für alle Aufgaben des täglichen Lebens lang, weich und einsatzbereit sein soll – im Gegensatz zu Muskeln, die steif, verspannt und verkürzt sind und daher den auf sie einwirkenden Stress nicht kompensieren können. Ist die Muskulatur geschmeidig, erholt sie sich schneller, ist weniger verletzungsanfällig und kann Belastungen besser abfedern. Die TB12-Methode umfasst eine Reihe von Techniken, um die Geschmeidigkeit zu verbessern, wozu auch Pliability mit Geräten oder einem Partner sowie Self-Pliability gehören. Am besten funktioniert es natürlich mit einem zertifizierten TB12 Body Coach. Zu den Schlüsselprinzipien bei TB12 gehört die Anwendung von Pliability sowohl vor als auch nach dem Training. Das langfristige Ziel lautet, Sportlern dabei

zu helfen, die Kommunikation zwischen Geist und Körper neu aufzubauen, sodass die Muskeln allzeit geschmeidig bleiben. Muskuläre Geschmeidigkeit verbessert den Sauerstofffluss im Blut und vermindert damit Mikrotraumata und Narbenbildung. Zudem reduziert sie das Verletzungsrisiko und beschleunigt die Regeneration, sollte doch eine Verletzung auftreten.

### **3. Wie unterscheiden sich Geschmeidigkeit und Gelenkigkeit bzw. Flexibilität?**

Bei Pliability geht es darum, die Muskeln lang und weich zu stellen. Flexibilität, oftmals das Ergebnis vom Stretching, kann die Muskeln bis zu einem gewissen Grad verlängern, aber dadurch sind sie nicht weich bzw. geschmeidig. Indem ich die Muskulatur dehne und geschmeidig mache, baue ich Spannung ab, was Stretching nicht vermag. Ein weiterer Unterschied zwischen Pliability und Stretching besteht darin, dass bei Pliability zu einem gewissen Grad ein positives, beabsichtigtes Trauma gesetzt wird, um den Muskel zu stimulieren und das Gehirn zu trainieren. Sollten Sie sich regelmäßig stretchen, empfehle ich Pliability sowohl davor als auch danach. Mehr zu den Unterschieden zwischen Pliability und Stretching auf [Seite 87](#).

### **4. Wie fange ich mit der TB12-Methode an?**

Der Idealfall sieht so aus, dass Sie Pliability mit einem erfahrenen und zertifizierten TB12 Body Coach praktizieren. Für entsprechende Sessions am TB12 Sports Therapy Center gibt es nicht wirklich Ersatz. Aber wie ich oben ausgeführt habe, gibt es viele Entscheidungen hinsichtlich Lifestyle und Training, die Sie der Höchstleistung näher bringen. Sie sollten Pliability und alles, was Pliability förderlich ist, in Ihr tägliches Leben einbauen, in welchem Maß auch immer. Hydratation kommt zuerst, genügend zu trinken lässt sich leicht bewerkstelligen, und die positiven Ergebnisse werden Sie überraschen. Die richtige Ernährung ist ebenfalls wichtig (abgerundet durch klug ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel), sodass Entzündungen im Körper erst gar nicht entstehen und Sie eine gesunde, positive Einstellung beibehalten. Rückbesinnung, mentales Training, das richtige mentale Rüstzeug, Pausen und regelmäßiger Schlaf werden langfristig einen kumulativen Effekt auf Ihre Gesundheit haben.

## **5. Wie lauten die wichtigsten Ernährungstipps von TB12?**

Unsere Ernährungsempfehlungen werden speziell für jeden TB12-Klienten angefertigt und basieren auf seiner individuellen Lebenssituation sowie seinen Zielen. Aber darüber hinaus liegt die Betonung bei unseren Ernährungsprogrammen auf einer ausgewogenen, saisonalen, größtenteils vegetarischen Kost mit »richtigen«, biologischen Lebensmitteln und hauptsächlich basischen Eigenschaften (siehe [Kap. 7](#) und [8](#) ). Bedenken Sie immer: Alles Training macht Sie nicht gesünder, wenn Sie sich schlecht ernähren. Nur gutes Essen sorgt für mehr Vitalität.

## **6. Warum sind Widerstandsbänder so wichtig?**

Muskeln dienen nicht der Show, sondern dem Halt unserer Skelettstruktur, und führen aus, was wir von ihnen verlangen, sei es im Sport oder etwa wenn wir schwer heben. Da es bei der TB12-Methode im Kern um die muskuläre Geschmeidigkeit geht, liegt der Fokus auf funktionellem Training. Widerstandsbänder erlauben eine größere und wesentlich fließendere Bewegungsamplitude als gewöhnliches Training mit Gewichten oder an Geräten. Mit ihnen lässt sich Kraft aufbauen, ohne die Muskulatur zu verkürzen oder zu schädigen, Entzündungsvorgänge zu beschleunigen oder einen Muskel zu überstrapazieren. Indem man Spieler und Gegenspieler gleichzeitig anspricht, ohne die Gelenke zu sehr zu belasten, spiegelt Training mit Widerstandsbändern auch unsere alltäglichen Bewegungen wider (siehe auch [Kap. 6](#) ).

## **7. Legt das TB12 Sports Therapy Center in Foxborough den Schwerpunkt auf die Reha nach Verletzungen oder auf Verletzungsprophylaxe und Leistungsoptimierung?**

Auf beides! Die TB12 Body Coaches arbeiten sowohl mit verletzten Sportlern, um die Rekonvaleszenz zu beschleunigen, als auch mit gesunden Sportlern zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe (gilt für die Art von Verletzungen, die ohne Fremdkontakt auftreten). Den Klienten, die eine Reha am TB12 Sports Therapy Center durchlaufen, empfehlen wir ein Trainingsprogramm, das auf die Vermeidung potenzieller Verletzungen ausgerichtet ist.

## **8. Kann ich das TB12 Sports Therapy Center besichtigen oder einen Termin bekommen?**

Wir bieten keine Führungen an, denn es ist ein Leistungs- und Therapiecenter, doch jeder, der möchte, kann natürlich einen Termin machen. Wir arbeiten mit Sportlern jeden Alters und aller Leistungsklassen – ob sie gesünder leben möchten oder sich von einer Verletzung erholen (siehe auch Testimonials). Jede Session ist auf den Klienten maßgeschneidert. Wegen großer Nachfrage gibt es derzeit eine Warteliste. Schreiben Sie eine Mail an [info@TB12sports.com](mailto:info@TB12sports.com) für weitere Informationen. In naher Zukunft sollen weitere TB12-Einrichtungen mit zertifizierten TB12 Body Coaches im ganzen Land entstehen.

## **9. Wie sieht eine typische Session am TB12 Sports Therapy Center aus?**

Eine Session ist immer eine Einzelsitzung und dauert meist eine Stunde. Zu Anfang analysiert ein TB12 Body Coach die biomechanischen Voraussetzungen des Klienten und spricht seine Ziele mit ihm ab. Anschließend kombinieren wir Pliability-Sessions (in separaten Räumen) mit Funktionstraining im Gartenbereich, wo die Klienten Übungen erlernen, die der Geschmeidigkeit dienlich sind, darunter auch solche mit Widerstandsbändern. Jeder Klient erhält ein umfassendes, auf ihn abgestimmtes Sportprogramm, das die modernsten Konzepte hinsichtlich Vorbereitung, Hydratation, Ernährung, mentaler Fitness, Pausen und Erholung beinhaltet.

## **10. Bietet das TB12 Sports Therapy Center auch Programme für Gruppen?**

Unser Anspruch am TB12 Sports Therapy Center ist es, umfassende und maßgeschneiderte Lösungen zu finden, was die ganze Aufmerksamkeit des Body Coaches erfordert. Deshalb bieten wir nur in sehr begrenztem Maß Programme für Gruppen oder Mannschaften (wie zum Beispiel das TB12 ACL Injury Prevention Program, das sich der Vermeidung von Kreuzbandrissen verschrieben hat und das wir Schülern und Jugendtrainern offerieren). Mehr Informationen erhalten Sie per Mail ([info@TB12sports.com](mailto:info@TB12sports.com) ).

**11. Warum raten Sie zu Vibrationsschaumstoffrolle oder -ball? Wo sind sie erhältlich (und andere TB12-Produkte)?**

Wir empfehlen diese Hilfsmittel, weil sie einen Nervenreiz setzen. Für die Verbindung zwischen Körper und Geist ist die neuronale Stimulierung entscheidend, damit die Muskulatur auch während der Kontraktion möglichst lang und geschmeidig bleibt und jederzeit einsatzbereit ist. Im TB12-Center verwenden wir exklusiv Vibrationsschaumstoffrollen oder -bälle, um die Pliability-Session zu unterstützen (siehe die [Seiten 94](#) bis [114](#) für Übungsbeispiele). Vibrationsschaumstoffrolle, Vibrationsball und weitere TB12-Produkte sind exklusiv online erhältlich ([www.TB12store.com](http://www.TB12store.com) ).

**12. Ich möchte Body Coach bei TB12 werden. Wen kontaktiere ich hierfür?**

Qualifizierte und motivierte Bewerber, die sich für eine Ausbildung als Body Coach interessieren, sind jederzeit willkommen. Bitte beachten Sie, dass all unsere Body Coaches lizenzierte Fitnesstrainer und/oder Physiotherapeuten sind. Unser Body-Coach-Programm wird in naher Zukunft erweitert. Für mehr Informationen senden Sie bitte eine Mail an [bodycoach@TB12sports.com](mailto:bodycoach@TB12sports.com) .



# DANK

*EIN BUCH ZU SCHREIBEN IST EIN LANGER PROZESS, AN dem viele Personen beteiligt sind, und ähnelt daher dem, was ich in meiner Profikarriere erlebt habe. Tatsächlich erfordert es Teamwork, Konzentration und die Ausrichtung auf ein Ziel, bei dem alle Beteiligten ihr Bestes geben müssen. Als Erstes möchte ich natürlich meinem liebsten Freund und Body Coach Alex danken. Er hat nicht nur die Ideen für die TB12-Methode für dieses Buch entwickelt, sondern sein Genie, seine Freundschaft und fortwährende Unterstützung haben meine dauerhaften Spitzenleistungen erst ermöglicht. Wir sind unzertrennlich geworden, und es war ein Riesenspaß, den Erfolg sowohl auf als auch abseits des Feldes mit ihm zu teilen. Danke. Nichts von alldem wäre ohne dich möglich geworden.*

Natürlich gilt mein Dank auch den New England Patriots, und hier besonders Robert Kraft für seinen Glauben an mich. Er hat mir die Gelegenheit gegeben, meinen Sport unter dem besten Eigentümer sowie den besten Trainern, Spielern, Betreuern und Fans auszuüben, die man sich nur wünschen kann. Ich kann gar nicht beschreiben, wie dankbar ich all meinen Freunden, ehemaligen und jetzigen Teamkollegen, Trainern und Mentoren bin, die mich inspiriert haben zu lernen, zu wachsen und dahin zu kommen, wo ich heute stehe. Es ist das größte Privileg, dass wir diese Erfahrungen und Erfolge teilen durften, und ich freue mich auf weitere. Ich danke auch meinen Gegnern, die mich angespornt haben, noch härter an mir zu arbeiten – wie auch den Menschen, die das TB12 Sports Therapy Center in den letzten Jahren aufgesucht haben und deren Geschichten mir immer noch Inspiration sind.

Ich danke all meinen Freunden für die Unterstützung, die sie mir von der Highschool über das College bis heute gegeben haben. Sie haben mir dabei geholfen, zu verstehen, was Liebe und Freundschaft im Verlauf eines Lebens bedeuten. Danke euch dafür, dass ihr mich immer hin zum Besten gepusht habt, von der Grundschule bis in mein 19. Jahr als Profi. Es sind zu viele, um sie alle zu nennen, aber ihr wisst, wer gemeint ist, und ich liebe euch alle.

Dank auch dem ganzen Team von TB12 – dem Vorstand, den Mitarbeitern, den Body Coaches und all den Klienten, denen wir in den letzten Jahren helfen durften. Mein Freund und Vorstandsmitglied Tony Tjan hatte eine Schlüsselrolle dabei, das Buchkonzept in die Realität umzusetzen, wozu auch die gesamte projektbezogene und inhaltliche Abwicklung gehört. Tony stellte mich Peter Smith vor, der mir dabei half, meine Ideen zu sammeln, ihnen Gestalt zu geben und sie in Worte zu fassen. Peters Fähigkeit, mit Worten zu jonglieren, ist wirklich einzigartig, wobei er immer die Story und die Message im Blick hat. Ich möchte auch Hilario Bang für seine kreative Leitung danken, Shubhani Sarkan für ihr unglaubliches Layout, Kevin O'Brian für viele der abgebildeten Fotos und dem Literaturagenten James Levine. Mit Simon & Schuster habe ich den passenden Partner für dieses Buchprojekt gefunden. Ich danke meinem guten Freund Les Moonves und dem Präsidenten von Simon & Schuster, Jon Karp, sowie meinem Lektor Jofie Ferrari Adler für all ihre Unterstützung, Begeisterung und die harte Arbeit an diesem Titel.

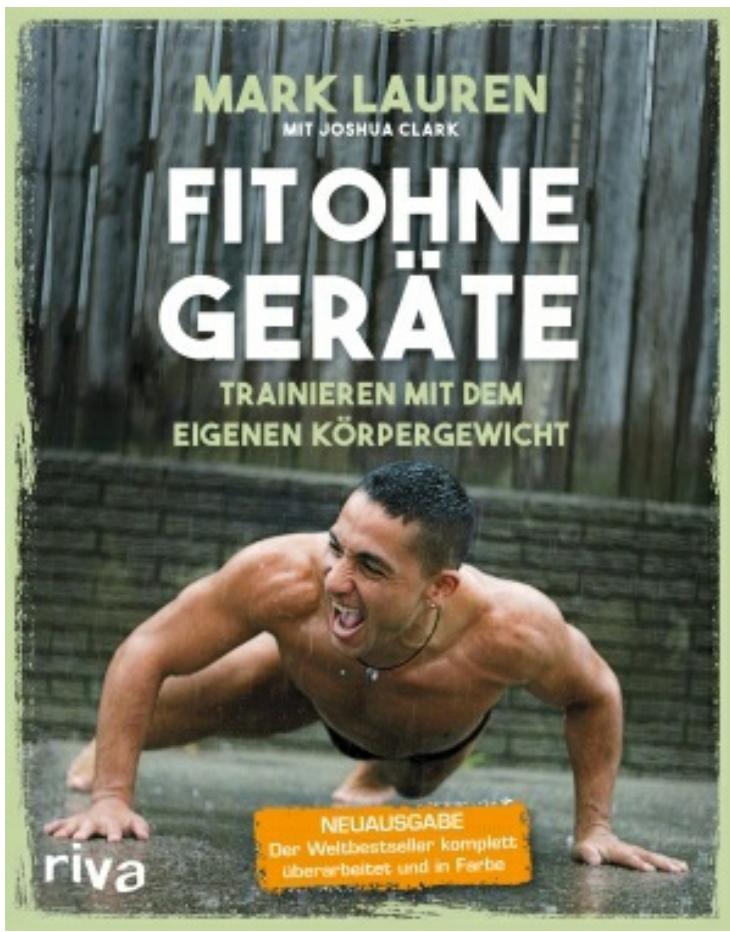
Widmen möchte ich dieses Buch meiner Familie. Ich danke meiner Mutter, meinem Vater, meinen Schwestern und anderen Familienangehörigen für all die Liebe und die

Unterstützung. Ich wollte meine Familie immer auf positive Art und Weise präsentieren. Ihr wart meine Vorbilder, und ohne euch hätte ich nichts erreicht. Ich möchte auch meiner Frau Gisele danken. Deine Liebe und Unterstützung für mich und all das, was du für die Familie machst, ermöglichen es mir, meinen Traum zu leben. Ich kann mich glücklich schätzen, dich an meiner Seite zu haben. Ich liebe dich mehr, als du es dir je vorstellen kannst. Du bist das Licht meines Lebens. Und meinen drei Kindern Jack, Benny und Vivian sei gesagt: Daddy liebt euch!



**TOM BRADY** ist der Quarterback und Kapitän der New England Patriots, für die er seit 2000 spielt. In dieser Zeit gewann er fünf Super Bowls und wurde bei vier Finals zudem zum

wertvollsten Spieler gewählt (Super Bowls XXXVI, XXXVIII, XLIX und LI). Außerdem war er der *Most Valuable Player* (MVP) der NFL in den Jahren 2007, 2010 und 2017, wurde für 13 Pro Bowls berufen und führte die New England Patriots zu insgesamt 15 Division-Titeln, mehr als jeder andere Quarterback in der Geschichte der NFL. Brady ist viertbester Spieler aller Zeiten in gepassten Yards sowie bei den Touchdown-Pässen. Er hat mehr Spiele in den Playoffs gewonnen als jeder andere Quarterback und an mehr Playoff-Spielen teilgenommen als jeder andere Spieler überhaupt. *Die TB12 Methode* ist sein erstes Buch.



## Fit ohne Geräte

Lauren, Mark  
9783959719247  
224 Seiten

[Titel jetzt kaufen und lesen](#)

Mit seinem Weltbestseller Fit ohne Geräte, der in über 20 Ländern erschien und sich weltweit millionenfach verkaufte, wurde der ehemalige Militärausbilder Mark Lauren quasi über Nacht zu einer Fitnessikone. Mehrere Jahre lang hatte der in Deutschland geborene Fitnessprofi amerikanische Elitesoldaten auf ihren Einsatz bei Special

Operations vorbereitet. Dabei hat er ein extrem effizientes Trainingskonzept entwickelt, das nur das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzt. Die Übungen sind auf kleinstem Raum durchführbar und erfordern ein Minimum an Zeit: Viermal pro Woche 30 Minuten hochintensiv trainieren genügt, um in Rekordzeit schlank, stark und topfit zu werden. Dieses Trainingskonzept erwies sich als perfekt für die heutige Zeit und hat einen riesigen weltweiten Trend ausgelöst: das Bodyweight-Training. Ob zu Hause, in einem Hotelzimmer oder im Büro – trainieren kann man überall. Ohne Geräte. Ohne Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio. Auch Vorbereitungszeit ist nicht nötig, dieses Buch genügt. Die Bibel des Bodyweight-Trainings erscheint nun in überarbeiteter Neuauflage – in Farbe, mit völlig neuen Fotos, überarbeitetem Text und Layout.

[Titel jetzt kaufen und lesen](#)

# FOAM ROLLING

Die effektivsten Faszienmassagen für mehr Beweglichkeit,  
eine schnellere Regeneration und weniger Verletzungen



**riva**  HUMAN KINETICS

KYLE STULL

## Foam rolling

Stull, Kyle  
9783745300895  
250 Seiten

[Titel jetzt kaufen und lesen](#)

Früher noch ein Geheimtipp unter Profisportlern und Fitnesstrainern, ist das Foam Rolling, also das Ausrollen der Faszien auf Hartschaumrollen und -bällen, längst eine feste Komponente im Sport- und Therapiebereich. Es stimuliert das Bindegewebe und den Lymphfluss, bereitet den Körper auf bevorstehende Bewegungen vor,

verbessert die Mobilität und die Flexibilität, unterstützt die Regeneration und reduziert Muskelkater – kurzum: Es ist ein echter Alleskönner. Von wissenschaftlichen Forschungen unterstützt, bietet dieses Buch Anleitungen für 27 effektive Techniken der Faszienmassage zur Muskelvorbereitung und -regeneration. Alle für die Behandlung geeigneten Körperteile werden kurz beschrieben und die wirkungsvollsten Übungen mit Faszienrolle, Massageball oder -stab dargestellt. Kyle Stull gibt dabei zahlreiche Tipps rund um das Thema Faszien: zur Schmerzreduzierung und Genesung nach Verletzungen, zum Erlernen der richtigen Atmung, zum richtigen Aufwärmen sowie zur sorgsamen Behandlung von verhärteten Stellen. Der Leser erhält eine Vielfalt an Hilfestellungen und Trainingspläne sowohl für spezielle Problembereiche als auch für das gesamte Muskel- und Nervensystem.

[Titel jetzt kaufen und lesen](#)



BERND BACHFISCHER

# ATHLETIKTRAINING FÜRS KLETTERN UND BOULDERN



## Athletiktraining fürs Klettern und Bouldern

Bachfischer, Bernd

9783959715157

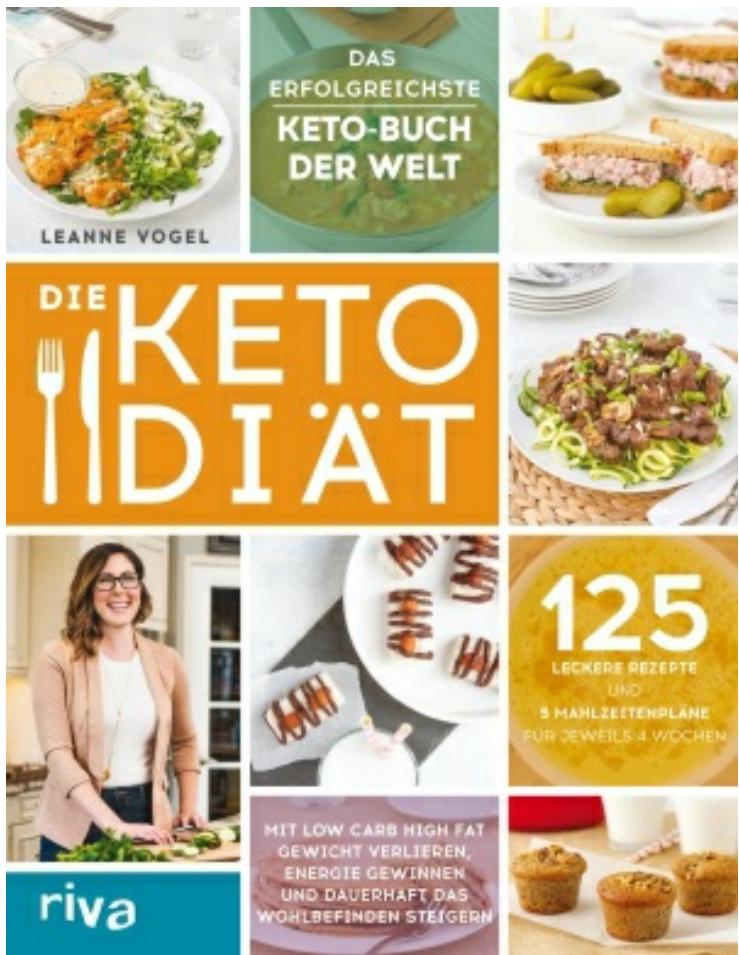
192 Seiten

[Titel jetzt kaufen und lesen](#)

Ob im Freien oder indoor, gesichert oder ungesichert – Klettern beansprucht den ganzen Körper. Umso wichtiger ist es, diesen optimal auf die Belastung vorzubereiten, denn nur so können konstant

Fortschritte erzielt werden. Der Sportwissenschaftler und ausgebildete Klettertrainer Bernd Bachfischer bietet in seinem Buch zahlreiche Übungen, um sämtliche Körperbereiche gezielt für das Klettern und Bouldern zu trainieren – von den Beinen über den Rumpf bis zu Schultern und Armen. Darüber hinaus gibt er einen informativen Einblick in die Trainingspraxis: Welche Fähigkeiten sind notwendig, um richtig zu klettern? Welche Muskelgruppen werden am meisten beansprucht? Wie gestaltet sich der optimale Regenerationsprozess? Der Leser erhält so die perfekte Kombination aus theoretischem Hintergrundwissen und anwendungsorientierten Übungen, angereichert mit Dos und Don'ts, verschiedenen Trainingsmethoden mit und ohne Geräte und mentalen Tipps. Dieser Ratgeber gewährt einen intensiven und umfassenden Blick auf das ideale Athletiktraining für alle Klettersportler.

[Titel jetzt kaufen und lesen](#)



# Die Keto-Diät

Vogel, Leanne

9783745301113

448 Seiten

[Titel jetzt kaufen und lesen](#)

Lange Zeit wurde eine fettreiche Ernährung für Gewichtszunahme und Gesundheitsprobleme verantwortlich gemacht. In Wahrheit regt eine Ernährungsweise mit viel natürlichem Fett den Körper an, Fett zu verbrennen. Hier liegt das Geheimnis ketogener Ernährung. Mit

gesunden Fetten und einer stark reduzierten Aufnahme von Kohlenhydraten beginnt der Körper, Fett zu verbrennen, was zu Gewichtsreduktion und einem Lebensgefühl voller Energie führt – ohne hungrig oder sich schwach fühlen zu müssen. Die Keto-Diät räumt auf mit dem Irrglauben, dass es eine Universallösung für alle gibt, und zeigt einen flexiblen Ansatz auf, der auf die persönlichen Bedürfnisse eines jeden angepasst werden kann. Leanne Vogel ermutigt den Leser, einen individuellen Ernährungsplan zu entwickeln, indem sie sich auf die vielfältigen Möglichkeiten konzentriert statt auf Einschränkungen traditioneller ketogener Ernährungspläne. Mit dem Hauptaugenmerkt auf praxistauglichen Strategien und leckeren Rezepten kann jeder den Übergang zur ketogener Ernährung schaffen und sie auch nachhaltig beibehalten.

[Titel jetzt kaufen und lesen](#)



# Unsere geheimen Ängste

Krause, Fran  
9783959714075  
144 Seiten

[Titel jetzt kaufen und lesen](#)

Der Cartoonist Fran Krause hatte ursprünglich nur seine eigenen verborgenen Ängste in emotionalen Cartoons festgehalten. Kaum hatte er diese Comics auf Tumblr eingestellt, war das Echo riesengroß und seine Fans begannen, ihm ihre eigenen verborgenen Ängste zu

schreiben, damit er sie zeichnete. Daraus entstand dieses Buch, das wochenlang auf der New York Times-Bestsellerliste vertreten war.

[Titel jetzt kaufen und lesen](#)