

Arlow Pieniak  
Martina Steinbach

**TYP  
GERECHT  
TRAINIEREN**  
Die perfekte Methode

FÜR CLARA UND CONSTANTIN

# INHALT

Vorwort	6
<b>KAPITEL 1   DIE BASIS EINER NEUEN BEWEGUNG</b>	<b>8</b>
Schmerzhafte Zahlen und Fakten	10
Moves statt Messer	10
Die OP ist nicht immer okay	11
Die Defizitmethode	11
Der Scannerblick	12
Der Schwächste fliegt auf	13
Vom Defizit zur Korrektur	14
Essen is nich	16
Das richtige Maß	16
Abnehmen mit der Arlow-Methode	17
<b>KAPITEL 2   DIE 10 KÖRPERTYPEN</b>	<b>20</b>
Genau Ihr Typ	22
Total typisch	22
Vorbildfunktion	22
Vergleichen lohnt sich nicht	23
Das richtige Training ist – eine Typfrage	23
Die Marilyn	24
Die Katze	28
Der Hanseat	32
Die Autorin	36
Der Schiefe	40
Die Läuferin	44
Die Athletin	48
Der Cowboy	52
Die Starke	56
Die Colaflasche	60
<b>KAPITEL 3   DAS DEFIZITTRAINING</b>	<b>64</b>
Spielverderber ausbremsen	66
1. Schritt: Mobilisieren	66
2. Schritt: Stabilisieren	67
3. Schritt: Trainieren	71

<b>KAPITEL 4   DIE HAUPTÜBUNGEN</b>	74
<b>Möge die Kraft mit Ihnen sein!</b>	76
Es darf ruhig ein bisschen mehr sein	77
Viel hilft wirklich viel	77
Stillstand tut nie gut	78
Ihr Equipment	79
<b>Das Powerquartett</b>	81
Die Kniebeuge alias der Squat	81
Das Drücken alias der Press	90
Das Kreuzheben alias der Deadlift	96
Das Bankdrücken alias der Bench Press	105
<b>KAPITEL 5   DAS TRAININGSPLUS</b>	112
<b>Die drei für alle Fälle</b>	114
Die Mobilisation	114
Die Dehnung	126
Die Hilfsübungen	132
<b>Ihre Hintermänner</b>	155
<b>KAPITEL 6   DIE TRAININGSPLÄNE</b>	162
<b>Ran an die Bewegung!</b>	164
Die stark machende Struktur	164
Muskelkater ist kein Muss	165
<b>Training für Marilyn</b> s	168
<b>Training für Katzen</b>	170
<b>Training für Hanseaten</b>	172
<b>Training für Autoren</b>	174
<b>Training für Schiefe</b>	176
<b>Training für Läufer</b>	180
<b>Training für Athleten</b>	183
<b>Training für Cowboys</b>	184
<b>Training für Starke</b>	186
<b>Training für Colaflaschen</b>	188
Literaturempfehlungen und Quellen	190
Danksagung	191
Impressum	192

## VORWORT

Mit gerade mal 23 Jahren hatte ich, Arlow Pieniak, zwei Bandscheibenvorfälle. Gleichzeitig. Ein Jahr lang plagten mich solche Schmerzen, dass ich weder gehen noch stehen, geschweige denn sitzen konnte. Nur im Liegen war es auszuhalten, mit hoch gelagerten Beinen. Alles andere verlangte eine Höchstdosis Schmerzmittel. Eine Odyssee zu verschiedenen Ärzten begann, von denen mir schließlich einer prophezeite: „Sie dürfen nie wieder Sport treiben, sonst werden Sie zum Krüppel.“

Ich trainierte trotzdem. Gegen die Empfehlung dieses Mediziners, denn schließlich hatte ich schon ein halbes Jahr auf ihn und seine Kollegen gehört – ohne Erfolg. Also entschied ich mich für einen anderen Weg und hob schwere Gewichte, machte Liegestütze und Klimmzüge. Und das Trainieren war tatsächlich weniger schmerzhaft als das Herumliegen. „Richtige“ Bewegungen, die ich mir nach und nach erarbeitete, brachten mich wesentlich weiter. Wie ich darauf kam? Ich hatte schon immer viel Sport getrieben, mich vor allem mit Kraftsport beschäftigt. Jetzt stieg ich auch in die Theorie ein, las sportwissenschaftliche Publikationen und medizinische Fachbücher und fand darin Antworten auf meine Fragen. Und so gelang es mir, meine Schmerzen innerhalb von drei Monaten selbst wegzutrainieren.

Mit dieser Erfahrung hatte mein Soziologiestudium ausgedient. Ich sattelte um, studierte acht Semester Sportwissenschaft und begann, parallel am Institut für Sport- und Bewegungsmedizin in Hamburg als Bewegungstherapeut zu arbeiten. Das Konzept des Instituts: interdisziplinär. Dort lernte ich, dass Bewegungs- und Belastungsschmerzen nie eindimensional zu betrachten und zu behandeln sind. Jeder Therapieansatz sollte individuell ausgerichtet sein und dabei immer verschiedene Aspekte berücksichtigen – orthopädische, physiotherapeutische und sportmedizinische.

So wollte ich auch arbeiten und machte mich als Personal Trainer selbstständig. Und war überraschend schnell ständig ausgebucht. Patienten mit chronischen Rückenschmerzen hatten innerhalb kürzester Zeit keine Beschwerden mehr. Kunden, die jahrelang von Arzt zu Arzt gewandert waren, konnte ich in wenigen Stunden helfen. Mir dämmerte, dass ich offensichtlich ein Verständnis für Bewegungsmuster habe, das anderen fehlt. Durch meine eigene Leidensgeschichte kann ich auf einen Blick die Schwachpunkte eines Körpers sehen und die Ursachen dafür intuitiv erkennen. Wenn

ich mir anschau, wie jemand eine Übung ausführt, weiß ich, wie sich die Übung für diesen Menschen anfühlt. Ich besitze eine Form der körperlichen Empathie, die anscheinend selten ist. Daher weiß ich, was passieren muss, damit sich Bewegungen wieder richtig anfühlen. Ich identifiziere bislang unerkannte Defizite und ziele im Training darauf ab, diese zu beheben – bis das persönliche Bewegungsmuster wieder stimmig ist und leicht und schmerzfrei abgerufen werden kann.

Ob Sie mit dem für Sie richtigen Bewegungsmuster dann Leistungssport betreiben oder einfach schmerzfrei Ihren Alltag bestreiten, bleibt natürlich Ihnen überlassen. Wichtig ist mir, aufzuzeigen, wie einfach es auch für Sie sein kann, Ihr persönliches Ziel zu erreichen. Lassen Sie sich also auf meine Methode ein, Sie können nur gewinnen: an Kraft und an Lebensqualität.

Ihr  
Arlow Pieniak



## Kapitel 1

# DIE BASIS EINER NEUEN BEWEGUNG



## SCHMERZHAFTE ZAHLEN UND FAKTEN

Wie war das: lieber ein Anfang mit Schrecken als Schrecken ohne Ende? Oder so ähnlich ... Fakt ist: Im Jahr 2014 wurden laut Statistischem Bundesamt in Deutschland 154.205 Frauen und Männer an der Bandscheibe operiert.<sup>1</sup> Zudem bekamen im selben Jahr über 200.000 Menschen eine Hüftprothese eingesetzt.<sup>1</sup> Eine Arthroskopie (also eine sogenannte Schlüssellochoperation, die mithilfe einer kleinen Kamerasonde durchgeführt wird) am Gelenkknorpel und an den Menisken ließen rund 280.000 Personen über sich ergehen.<sup>1</sup> Und das ist noch lange nicht das Ende vom Klage lied: Nach Angaben der Deutschen Arthrose-Hilfe e. V. bleiben die Zahlen der Betroffenen in jedem Jahr gleich, obendrein werden im Schnitt 150.000 künstliche Knie- sowie 12.000 Schultergelenke implantiert.<sup>2</sup> Klingt nach einem Alte-Leute-Problem? Überhaupt nicht! Die ersten Beschwerden treten oft schon zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr auf. Knieprobleme beim Skifahren, Joggen und Treppensteigen oder Schulterschmerzen beim Wasserkistenheben – wer die noch nie hatte, darf sich glücklich schätzen, das ist in der Tat etwas Besonderes. Von Rückenleiden wollen wir erst gar nicht reden. Na gut, wollen wir doch: In Bezug auf krankheitsbedingte Fehltage stehen Rückenschmerzen laut dem Gesundheitsreport 2015 des Dachverbands der Betriebskrankenkassen (BKK) bei den Männern auf Platz eins.<sup>3</sup> Bei den Frauen nimmt das Kreuz immerhin die Silbermedaille entgegen, nur Depressionen halten das weibliche Geschlecht noch öfter von der Arbeit ab. Wie traurig.

### MOVES STATT MESSER

Beinahe ebenso traurig sind die Empfehlungen, die Schmerzpatienten immer wieder von Fachleuten erhalten: die Palette reicht vom Korsett bis hin zur Operation. Natürlich gibt es Verletzungen, die nur operativ behoben werden können – durch einen Sturz oder Autounfall verursachte Traumata etwa, anatomische Fehlbildungen, ein gebrochener Knochen oder abgerissene Sehnen und Bänder. Allerdings liegt eine solche Diagnose nur bei den allerwenigsten orthopädischen Eingriffen vor. Allen anderen Patienten können OPs im Idealfall symptomatisch helfen, doch ihre Probleme sind damit leider nicht gelöst. Bestes Beispiel ist die Meniskusoperation. Hier wird zwar der schmerzhafteste Riss im Knorpel geglättet, aber nicht die Ursache dafür behoben. Gemeint sind Muskeln, die zu schwach sind, nicht optimal zusammenarbeiten und so das Gelenk nur unzureichend sichern. Für einen stabilen Auftritt benötigt das Knie jedoch ein starkes und reibungslos funktionierendes Muskelkorsett.

## DIE OP IST NICHT IMMER OKAY

Die Entscheidung, ob eine OP sinnvoll ist oder nicht, kann folgende Einschätzung leichter machen: Haben Sie die schmerzhafteste Bewegung schon 10.000-mal ausgeführt und die Beschwerden wurden im Laufe der Zeit immer stärker? Dann kann eine OP wahrscheinlich nicht helfen. Sind die Schmerzen bei einem einmaligen Vorfall aufgetreten und seitdem unverändert stark? Dann läuft es möglicherweise auf eine OP hinaus.

## DIE DEFIZITMETHODE

Beschwerden treten unter anderem dann auf, wenn ein Muskel stärker oder schwächer ist als sein Gegenspieler. Dieses Ungleichgewicht wird von Experten als *muskuläre Dysbalance* bezeichnet. Rückenschmerzen entstehen zum Beispiel dadurch, dass jemand wie verrückt seinen Bauch trainiert, aber nichts für den Rücken tut. Beide Muskelgruppen müssen jedoch im richtigen Verhältnis stark sein, um in der ihnen zugeordneten Rolle als Teamplayer zu funktionieren.

Wie es zu Fehlhaltungen und muskulären Dysbalancen kommen kann, ist schnell erklärt: Unser heutiges Leben ist schuld. Überlegen Sie doch einmal: Wann sind Sie das letzte Mal gesprintet? Hoch gehüpft? Über den Boden gekrochen? Klingt vielleicht komisch, aber genau diese Bewegungen entsprechen unserer evolutionären Bestimmung. Und wie oft fahren Sie mit dem Auto, der Rolltreppe und sitzen am Schreibtisch oder auf dem Sofa? Eben. Die meisten Menschen verlernen ihr Bewegungsmuster schlichtweg, weil es in unserem modernen Alltag nur allzu selten gefragt ist. Das Resultat sind Übergewicht, Schmerzen, Schonhaltungen, eine geringe Leistungsfähigkeit und schließlich Bewegungsunlust – ein Teufelskreis, der sich durch eine Operation nicht durchbrechen lässt. Doch niemand ist diesem Schicksal ausgeliefert. Auch (ältere) Erwachsene können das für sie ideale Bewegungsmuster zu jedem Zeitpunkt neu erlernen. Egal, ob sie vorher schon ganz viel oder gar keinen Sport getrieben haben. Mit dem Vorsatz, vom eigenen körpertypischen Muster Gebrauch zu machen, ist der entscheidende Schritt getan, um alle orthopädisch bedingten Bewegungsschmerzen zu lindern oder gar zu beseitigen. Dabei setzt meine Methode an einem Punkt an, der vielen Fachleuten vielleicht nicht ausreichend bewusst ist. Ich fokussiere mich auf die Defizite, die Menschen daran hindern, ihr typgerechtes Bewegungsmuster (optimal) zu nutzen. Mit diesem Trainingsansatz kann ich tatsächlich 95 Prozent aller Schmerzpatienten helfen.

## DER SCANNERBLICK

Fehlhaltungen wie ein Hohlkreuz fallen Ihnen wahrscheinlich allenfalls an Menschen auf, mit denen Sie häufig zu tun haben. Bei mir ist das anders. Zum einen natürlich berufsbedingt, zum anderen besitze ich ein Talent für dieses Erkennen. Wie manche Menschen gut rechnen oder zeichnen können, kann ich mich gut in körperliche Zusammenhänge und Befindlichkeiten hineinfühlen. Ich nenne das *körperliche Empathie*. Mit einer Art Scannerblick, der sich nicht abstellen lässt, beobachte ich, wie die Menschen gehen, sitzen und aufstehen. Meine besondere Gabe ist, beinahe augenblicklich zu wissen, woran es liegt, wenn der Körper dabei eine falsche Haltung einnimmt.



Diese Analyse ist nicht rein intuitiv, sie lässt sich auch erlernen. Die Trainer in meinem Studio beherrschen sie inzwischen ebenfalls ausgezeichnet. Dabei gehen wir wie folgt vor: Einen neuen Kunden fragen wir zunächst nach seinem Alter, Gewicht, Beruf, Alltag, seinen Sporterfahrungen, früheren Verletzungen sowie der Anzahl und dem Alter der Kinder. Der Hintergrund dieser Fragen ist, zu erfahren, ob dieser Mensch viel sitzt, ob er mit dem Auto zur Arbeit fährt oder oft Kleinkinder trägt. Die Antworten legen bereits gewisse Vermutungen über seine Beschwerden und deren Ursache(n)

nahe. Wenn jemand Zahnarzt ist, weiß ich schon vorher, dass ihn rechts Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich plagen und er Schmerzen in der linken Hüfte hat.

Doch nicht nur Schmerzen führen die Kunden zu mir, auch die Optik spielt oft eine Rolle. Ein Hohlkreuz lässt beispielsweise den Bauch größer erscheinen, als er ist. Ein ungeliebtes Phänomen, doch der Bauch ist dabei im wahrsten Sinne des Wortes nur vordergründig das Problem. Tatsächlich sind es der Rückenstrecker, die Hüftbeugemuskulatur und der vordere Oberschenkel, die im Vergleich zu ihren Gegenspielern zu stark arbeiten und so den Bauch ungewollt in Szene setzen.



Arlow Pieniak, Martina Steinbach

## **Typgerecht trainieren**

Die perfekte Methode

Selbsttest: Welcher Körpertyp bin ich?

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 17,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-517-09417-5

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2016

### Das perfekte Workout

Ob Schmerzfreiheit, Bikinifigur oder Leistungssport - die Voraussetzung für ein effizientes und erfolgreiches Training sind anatomisch richtige Bewegungsabläufe. Mithilfe seines 3-Schritte-Programms aus Mobilisieren, Stabilisieren und Trainieren macht Bewegungstherapeut und Personal Coach Arlow Pieniak jeden fit. Denn wer mit dem idealen Bewegungsmuster trainiert, wird im Alltag beschwerdefrei und im Sport leistungsfähiger.



[Der Titel im Katalog](#)