



Der Autor selbst

(12 Sekunden Selbstauslösezeit sind wohl eindeutig zu kurz für die perfekte Pose ...)

Über den Autor

Der Autor ist gelernter Facharbeiter für Werkzeugmaschinen mit einem Universitätsabschluss in Gießereitechnik. Seit seiner Jugend betreibt er viele verschiedene Sportarten. Aber durchgängig erhalten hat sich nur seine Leidenschaft für den Kraftsport. Dabei stand am Anfang vornehmlich der sportliche Aspekt im Vordergrund. Später verlagerte sich der Schwerpunkt eher zu den gesundheitlichen Vorzügen. In diesem Zusammenhang untersucht der Autor auch fernöstliche Techniken, deren Weg zur Kraft- und Energievermehrung oft vollkommen konträr zu westlichen Techniken ist. Thomas Winter hat ein kleines Sportstudio geleitet und viele seiner Freunde auf ihren Weg zu sportlichen Erfolgen beraten. Er sucht ständig nach neuen und alten natürlichen Mitteln und Wegen zur Leistungssteigerung für den Sport und für das Leben.

dynametrics – Wie es dazu kam!

Die Technik entstand eigentlich aus einer Notlage heraus, zugegeben gewürzt mit einer kräftigen Priesse Bequemlichkeit. Dazu kommt, dass ich mich langsam in einem Alter befinde, indem sich viele langsam auf die Couch zurückziehen. Vor ein paar Jahren noch habe ich viel Zeit im Fitnesscenter verbracht. 2-3 Stunden waren einfach immer weg, aber wie bereits anklung sind meine Interessen immer vielfältiger geworden und damit die Zeit immer knapper.

Die Konsequenz – Konzentration auf die Essenz! Also 150 Kilo Eisen in die Garage legen (die Wohnung war etwas klein dafür), Auto raus und trainieren. Das ging auch eine ganze Weile gut mit der Unannehmlichkeit, dass ich in der kalten Jahreszeit öfters mal einen steifen Hals hatte.

Bis – ja, ganz klar ist es bis heute nicht, Nerv geklemmt(?), Bandscheibenvorfall (?), jedenfalls war es recht schmerzhaft, langwierig und mit einem deutlichen Kraftverlust der linken Körperseite verbunden. Also schön um den Schaden drum herum trainieren und das möglichst im warmen.

Es musste eine Technik her mit der man schwer trainieren konnte, die effektiv und trotzdem komfortabel ist und bei der ein kleiner Unfall nicht gleich das halbe Haus ruiniert. Sie sollte auch schnell mal zwischen der einen und der anderen Sache anwendbar sein, d.h. ohne großartige Vor- und Nachbereitungszeiten. Die dynametrics sind nur eine der so entstandenen Techniken, aber bei weitem die vielseitigste. Dabei habe ich nicht versucht das Fahrrad ein zweites Mal zu erfinden, sondern eigentlich nur bekannte Übungen mit einem eher dem Kranken- und Altersport zugeordnetem Trainingsgerät (jedenfalls denken viele „richtige Kraftsportler“ so) versucht anstrengender zu gestalten.

Das wird die härteste Krankengymnastik Ihres Lebens – versprochen! Das man damit auch leicht trainieren kann wurde mir ehrlich gesagt erst beim Ausarbeiten der Technik bewusst. (Achtung: Machospruch)