



Dr. Christian Zippel

HOCH EFFIZIENT TRAINIEREN

**Mehr Fitness in
weniger Zeit**

riva

Mit
Bodyweight-,
Ring- und
Intervalltraining

© des Titels »HOCH EFFIZIENT TRAINIEREN« (978-3-7423-0575-6)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Warum HET? 6

Jeder kann sein Leben verändern 11

Erfolg schlägt alle Argumente 12

Handeln Sie antizyklisch – und ernten Sie Erfolg 13

Ihr Fitnesskonto ist eröffnet 15

Wie ich zum Training kam 19

Was bedeutet »fit sein« überhaupt? 22

Prävention ist das Zauberwort 29

Setzen Sie die großen Hebel in Bewegung 30

HET und was Pareto damit zu tun hat 35

Bleiben Sie den Prinzipien treu 36

Das Pareto-Prinzip 38

Nutzen Sie die Hebelwirkung 40

Übertreiben Sie bei Ihrer Zielsetzung 42

3 Mit NEAT gegen die Sitzkrankheit 47

Die Sitzkrankheit – ein Phänomen unserer Zeit 48

Training und Diät sind für die Katz 52

Auf den Hund gekommen – wie NEAT alles verändert 53

Entfachen Sie Ihr inneres Feuer 58

4 HET – jetzt wird investiert 63

Wachsen Sie am Widerstand	64
Alles, was Sie brauchen, sind sechs Bewegungen.....	66
Konzentrieren Sie sich auf die Qualität.....	69
Spielerisch trainieren – ganz ohne Plan	74
<i>So fand ich zum richtigen Training</i>	<i>79</i>

HET – die Praxis 80

Teil 1 – Routine 82

Teil 2 – Freie Übungen 90

So arbeiten die Muskeln zusammen.....	90
---------------------------------------	----

Teil 3 – Ringtraining 124

<i>Die Quintessenz des Ringtrainings.....</i>	<i>153</i>
---	------------

Teil 4 – Intervalltraining..... 154

Geben Sie Vollgas.....	154
------------------------	-----

Vom Sprinten und Springen	157
---------------------------------	-----

Vom Schwimmen und Spielen	161
---------------------------------	-----

Das Training in der Praxis und in Kombination mit Intervallen.....	163
--	-----

5 Jedes Pfund geht durch den Mund 167

Abnehmen ist simpel	168
---------------------------	-----

Gewöhnen Sie sich an Entlastungstage	171
--	-----

Abschließende Worte – falls Fitness zum Krieg wird 174

Anhang

Übungsverzeichnis	176
-------------------------	-----

Quellenverzeichnis	176
--------------------------	-----