© 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

© 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

Warum HET?

Als leidenschaftlicher Athlet bin ich Freund intensiven und häufigen Trainings mit hohen Widerständen. Das ist und bleibt die beste Methode, um signifikante Veränderungen in puncto Leistungssteigerung, Muskelaufbau, Knochenstärkung und Hormonausschüttung zu bewirken. Zuhause trainiere ich deswegen viel mit schweren Hanteln. Außerdem liebe ich es zu reisen und bin weltweit für Coachings und Seminare unterwegs. Hanteln sind verständlicherweise nicht im Gepäck und nur selten verfügbar. Vor Ort will ich das Leben genießen, kulinarisch schlemmen und auch mal einen trinken. Deswegen darf ich auf Fitness nicht verzichten, damit das Fitnesskonto – und somit Aussehen, Gesundheit, Leistung und Wohlbefinden – im Plus bleibt. Doch die Zeit auf Reisen ist knapp. Genau jetzt hat die Stunde des hocheffizienten Trainierens mithilfe von Körpergewichtsübungen sowie Ring- und Intervalltraining geschlagen. Es ist die Frage auf die Antwort: Wie erlange ich maximale Fitness durch minimalen Aufwand?
Doch HET lohnt sich nicht nur für reisende Vollblutathleten. Vielen scheint es an Zeit und Möglichkeiten zu mangeln, um in der Hektik des Alltags auch noch auf ihre Fitness zu achten oder mit schweren Hanteln zu trainieren. Vor allem für sie ist dieses Buch geschrieben. Es soll Selbstvertrauen vermitteln und mithilfe so mancher Optimierung zeigen, wie simpel Fitness in Wirklichkeit ist.

Die Philosophie hinter hocheffizientem Training

Gleich vorab: Ich bin kein Sportwissenschaftler, sondern Fitnessphilosoph und ganzheitlicher Coach für Körper, Geist und Seele mit dem Fokus auf natürliche Stärke, Stabilität und Entwicklung. Ich sehe die Fitnesswelt aus einem völlig anderen Blickwinkel; nicht so verkopft und theoretisch wie die Analytiker und Wissenschaftler, sondern pragmatisch, funktionell und erfolgsorientiert. Keine Angst: Ich habe die gesamte Theorie mehr als ein Jahrzehnt durchgebüffelt, verstanden und überwunden. Unter Umständen habe ich mehr vergessen, als die meisten Trainer je gelernt haben. Was schlussendlich bleibt, ist das, was sich im Alltag als wirkungsvoll herauskristallisiert hat. Alles andere habe ich über Bord geschmissen, und das ist fast alles: das ganze Brimborium um den wesentlichen Kern herum. Mit diesem Buch möchte ich Sie zu einer kleinen Revolution in Ihrem Weltbild einladen: dem Wechsel von der verkopften Theorie hin zur pragmatischen Philosophie.

Bei mir werden Sie keine Trainingspläne finden. Warum? Starre Pläne sind wie Hemden von der Stange – für den Durchschnittskörper. Aber wem passt so ein Hemd richtig? Bei fast allen spannt oder schlackert es irgendwo. Wollen Sie maximale Fitness durch minimalen Aufwand, dann sind Lösungen von der Stange ineffizient. Vieles passt nicht, noch mehr ist überflüssig. Pläne sind nichts weiter als Krücken. Sie helfen dem Unsicheren, Instabilen. Doch wer die Hände frei haben, springen und tanzen will, der sollte sie fortwerfen, sobald er aus eigenem Vermögen heraus stehen und gehen kann. Vor allem ist das eine Frage des Selbstvertrauens und des natürlichen Drangs nach Spiel und Freiheit. Es gehört auch ein bisschen Mut dazu. Wer mit Krücken groß geworden ist und sich zu sehr an die äußeren Stützen gewöhnt hat, dem fällt es schwer, sich ein Leben ohne sie vorzustellen. Jeder halbherzige Versuch zeigt doch sofort, dass es nur wackeliger und unsicherer wird. Aber dies ist der wesentliche Schritt für Ihre Entwicklung und Ihr Verständnis, lieber Leser: Immer erst dann, wenn Sie äußere Stabilität entfernen, wird innere Stärke nachwachsen. Und genau darum geht es im Leben, das verschafft Macht, Selbstbewusstsein und Freiheit: vom Externen, Künstlichen unabhängig zu werden durch die Entfaltung innerer und natürlicher Stärke. Das ist das antike philosophische Ideal der Autarkie: der Unabhängigkeit beziehungsweise Selbstgenügsamkeit.

Gebt mir einen festen Punkt, und ich hebe die Welt aus den Angeln.

Archimedes

Hocheffizientes Training fängt genau mit diesem Perspektivwechsel an: wenn Sie die verkopfte Starre überwinden, die wesentlichen Bewegungen und Trainingsprinzipien verinnerlichen und spielerisch, intensiv und intuitiv anwenden! All das lernen Sie in diesem Buch. Aus theoretischer Sicht eines Menschen, der feste Vorgaben sucht, wirkt das chaotisch und konfus. Aber wenn Sie sich darauf einlassen, werden Sie die Ordnung darin erkennen und verstehen. Machen Sie sich das Potenzial bewusst: Wenn Sie sich von jeglichen Umständen, Plänen und Systemen befreien und zurück zum Wesentlichen finden – dem Überwinden von Widerstand –, dann werden Sie immer und überall wachsen. Unverzüglich und direkt, ohne Blockaden oder Zeit- und Energieverschwendung. Das ist wahre Effizienz. Der Unterschied: Der Theoretiker ist strukturiert – kopfgesteuert – und abhängig von Plänen und Umständen. Der Künstler improvisiert – geschmeidig aus dem Bauch heraus – und macht immer und überall das Beste aus jeder Situation. Dies ist kein Buch für Theoretiker, die Fitness analysieren, strukturieren und planen wollen. Erstens besteht der Buchmarkt fast nur aus solchen Titeln und zweitens kostet so etwas unnötig viel Zeit und Energie. Dies hier ist ein Buch für Künstler – für alle, die den Kopf frei bekommen und lernen wollen, Fitness richtig, aber intuitiv anzuwenden: mit maximaler Hebelwirkung, frei nach Erich Kästner: »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.«

Aufwachen, Umdenken – und was Sie in diesem Buch erwartet

Viele Menschen lieben Fitnesstraining. Die einen opfern dafür mehr von ihrer Freizeit als die anderen, weil sie es können. Sie knechten sich regelrecht für einen schönen, starken und gesunden

© 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

Körper und nehmen sogar Diäten in Kauf. Für die meisten von uns ist das Leben jedoch mit Hektik und Stress verbunden. Arbeit, Familie, Alltag und Vergnügen nehmen uns voll in Beschlag. Unsere Lieben kommen bereits jetzt zu kurz. Wie sollen wir da noch Zeit finden, um etwas für unsere Fitness zu tun? Wie sollen wir ins Fitnessstudio gehen, wenn wir bis spätabends im Büro sitzen? Wie können wir uns gesund ernähren, wenn das Food fast sein soll? Wie soll es die junge Mutter in den Aerobic-Kurs schaffen, wenn sie an jedem Arm ein Kind und zusätzlich den Haushalt zu führen hat? Wie soll sie die Kalorien beschränken und gesund essen, wenn die Kinder dauernd hungrig sind und statt Fisch, Gemüse, Nüssen und Obst lieber auf Pizza, Nudeln und Schokolade abfahren? Können wir es uns in dieser modernen Welt überhaupt noch leisten, unsere Zeit in Fitness zu investieren? Ist das nicht nur Luxus, den wir uns gönnen, sobald wir beruflich erfolgreich und finanziell solide dastehen, die harten Jahre hinter uns haben und der Nachwuchs aus dem Haus ist?

Gegenfrage: Denken Sie wirklich, dass Sie die harten Jahre gesund, erfolgreich und glücklich überstehen, wenn Sie Ihre Fitness vernachlässigen? Wollen Sie für Ihren Körper bewundert oder bedauert werden? Glauben Sie, Ihr Partner und Ihre Kinder wollen sehen, wie Sie krank, schwach und fett werden? Wollen Sie so ein Vorbild sein? Fakt ist, dass die meisten weder die Zeit noch die Energie und schon gar nicht die Lust haben, um auch noch stundenlang im Fitnessstudio herumzuhampeln und statt eines saftigen Steaks Salat mit Körnern zu futtern. Also geben sie auf, resignieren und akzeptieren, dass Fitness – stark und schlank sein – zwar ganz schön wäre, aber unter den genannten Umständen einfach nicht drin ist. Fakt ist aber auch, dass sie damit einem Trugschluss über Fitness – und Abnehmen – unterliegen. Denn sie glauben, wenn sie 100 Prozent Fitness nur mit 100 Prozent Einsatz erreichen können, dann führen vielleicht die 20 Prozent, die sie geben könnten, auch nur zu lächerlichen 20 Prozent Fitness. Sie glauben, geringer Einsatz führt zu geringem Erfolg, mittlerer zu mittlerem und hoher zu hohem. Das glauben wir doch alle, oder? Wer generell Erfolg haben will, muss hart dafür schuften. Prozent für Prozent. Wissen Sie was? Das ist Blödsinn. Selbst die Natur funktioniert nicht so. Es ist vor allem eine Frage der Effizienz und des richtigen Verhaltens zum richtigen Zeitpunkt. Das gilt auch für unser Arbeitsleben. Das sogenannte Peterprinzip besagt zum Beispiel, dass jeder Mensch so lange nach oben befördert wird, bis er dem Grad seiner Inkompetenz angemessen positioniert ist, um auf unteren Ebenen nichts mehr falsch zu machen. Wer hingegen auf den unteren Ebenen wunderbar funktioniert und alles kann, der wird natürlich nicht befördert – schließlich scheint er für den Job wie geschaffen. Aufwand und Erfolg sind also nicht so stark aneinandergekoppelt, wie gemeinhin angenommen wird. Es ist wichtig, dass man etwas macht. Vor allem aber kommt es darauf an, was man macht. Das gilt auch für unsere Fitness. Unzählige Menschen investieren viel Mühe und Zeit, aber derart ineffizient, dass es kaum etwas bringt. Schlussendlich geben sie auf. Das Fitnesskonto bleibt leer und rutscht beim nächstbesten Genuss in die Miesen.

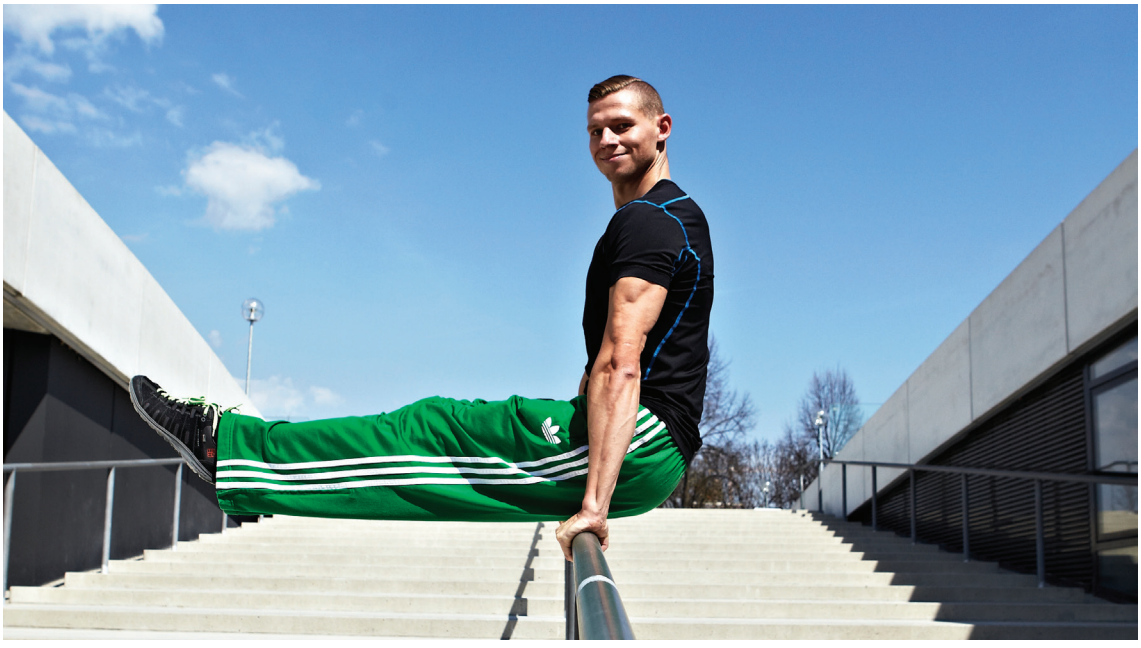
Wenn Sie zum richtigen Zeitpunkt jedoch die richtigen Hebel umlegen, erreichen Sie mit weniger Einsatz wesentlich mehr. Und so machen wir es nun mit Ihrer Fitness. Im ersten Kapitel möchte ich Ihnen einige grundlegende Fakten zum Thema »Fitness« an die Hand geben. Eine gesteigerte Fitness ist die beste Möglichkeit, das Leben richtig zu genießen, und zwar in einem Körper,

© 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

der Steaks, Schokolade und ab und zu ein Feierabendbier locker wegsteckt, statt daran kaputtzugehen. Im zweiten Kapitel zeige ich Ihnen, dass vieles, was gemeinhin unter Fitnesstraining verstanden wird, nicht immer fit macht und Joggen Zeitverschwendung ist. Ich beweise Ihnen, wie 20 Prozent Einsatz zu 80 Prozent Erfolg führen. Der italienische Wirtschaftswissenschaftler Vilfredo Pareto ist im ausgehenden 19. Jahrhundert erstmals darauf aufmerksam geworden. Mit ihm und seiner Erkenntnis werden wir uns ebenfalls beschäftigen und darauf aufbauen. Und ich erkläre Ihnen, was ich unter inverser Logik verstehe: Ich behaupte, die meisten Menschen, die es nicht schaffen, in ihre Fitness zu investieren, haben zu viel Zeit, und die meisten Fitnessbegeisterten trainieren zu viel und essen zu wenig, um richtig fit zu werden. Jetzt werden Sie vielleicht stutzen, meine Behauptungen sogar verneinen, am Ende des Buches werden Sie mir jedoch zustimmen.

Im dritten Kapitel beschäftigen wir uns mit der Sitzkrankheit: Was versteht man darunter und wie kommt sie zustande? Im vierten Kapitel geht es ans Eingemachte: das Training. Ich stelle Ihnen die effektivsten Übungen vor und zeige Ihnen, wie Sie trainieren können und was Hebelwirkung hat. Im fünften Kapitel möchte ich Ihnen noch ein paar Worte über Ernährung mit auf den Weg geben. Denn ob Sie es glauben oder nicht, stringente Diäten sind völlig unnötig – ja sogar kontraproduktiv. Ich wünsche mir, dass Sie noch während des Lesens mit Ihrem Training beginnen und in zwei bis drei Monaten sagen: Wow, der Zippel hat recht. Bereits kleine Veränderungen können alles verändern – wenn es die richtigen sind. Glauben Sie mir, es funktioniert und ist nur eine Frage der Hebelwirkung!

Ihr
Christian Zippel



© 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

© 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

1 Jeder kann sein Leben verändern

Sind Sie unzufrieden, wissen aber nicht genau, woran das liegt? Vielleicht ist es die Figur, der Job oder einfach nur ein Gefühl des Unwohlseins? Wenn Sie etwas dagegen tun wollen: nur zu! Fangen Sie an, Ihr Leben zu verändern, und lassen Sie Fitness ein Teil davon sein. Sie spielt eine wichtige Rolle dabei. Was fit sein überhaupt bedeutet und wie Sie Ihren Fitnessgrad messen können, zeige ich Ihnen anhand einfacher Maßstäbe, an denen ich mich selbst orientiere. Außerdem verrate ich Ihnen, wie Sie Ihre Fitness ohne viel Schweiß oder Hunger um bis zu 80 Prozent steigern können, sodass Ihr Fitnesskonto stets im Plus bleibt.

© 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

Erfolg schlägt alle Argumente

Früher habe ich mich sehr wissenschaftlich mit dem Thema »Fitness« auseinandergesetzt, viele Studien, unzählige Artikel und einige hundert Bücher dazu gelesen. Das hat mir sehr geholfen. Es ist wichtig, die Zusammenhänge zu verstehen. Wie will man sonst erkennen, was wirksam ist? Ab einer bestimmten Ebene jedoch verstrickt man sich zu sehr in der Theorie und verrennt sich in Details. Plötzlich sorgt man sich um die Aminosäurenprofile von Eiweißen, die Kohlenstoffketten von Fetten, die Wachstumshormonausschüttung bei Vollmond, die korrekte Gradzahl der Beugung des Handgelenks bei Scott-Curls, den Baumwollanteil des Handtuchs für eine möglichst hohe Maximalkraft beim Bankdrücken und die passende Haarfarbe der Trainingspartnerin, um den Waschbrettbauch optimal zur Geltung zu bringen.

Man kann sich toll über solch einen Firlefanz streiten, aber mit Fitness hat das nichts mehr zu tun. Das meiste davon ist so wirksam, wie einen Wurm als Zahnstocher zu verwenden. Das gilt ebenso für die Streitigkeiten zwischen immer neuen »Fitnessmoden«, Trainingsmethoden und die Geschlechterfrage, ob Mann und Frau unterschiedlich trainieren sollen.

Studien wechseln sich alle paar Jahre ab und werfen vieles wieder über den Haufen. Ich habe mir das lange Zeit angesehen und es schließlich aufgegeben, mich weiter damit zu beschäftigen. Solche Forschungen sind oft einseitig und missachten das große Ganze. Der Einfluss des Geistes wird nicht bedacht, da er sich weder messen noch berechnen lässt. Wir drehen bisher nur an verschiedenen Rädchen und freuen uns, wenn irgendwo anders ein Furz herauskommt. Was unter der Oberfläche passiert und sich eventuell auch noch verändert oder von außen mit beeinflusst, können wir nicht überblicken.

Denken ist zwar wichtig, aber zu viel davon macht uns handlungsunfähig. Zu viel Analyse führt zur Paralyse. So entstehen Zweifel, die es uns schwer machen, die Entwicklung des Körpers zu beherrschen. Diese Zweifel werden immer bleiben, Fragen nie enden. Wollen Sie wissen oder wachsen, sich entwickeln oder verwickeln? Vertrauen Sie auf bewährte Prinzipien, die ich Ihnen im nächsten Kapitel vorstelle. Oftmals haben die dümmsten Bauern die dicksten Kartoffeln, die stumpfesten Bodybuilder die dicksten Arme und die dumpfesten Häschen die knackigsten Pos. Warum? Weil sie beharrlich an simplen, grundlegenden Prinzipien festhalten, ohne sich von umherspukenden Theorien und Moden verwirren zu lassen. Sagen wir es mal so: Die meisten Menschen sind einfach nur zu intelligent für Fitness. An der Spitze steht der knochige Nerd, der vor lauter Denken, Studien und Argumenten seinen Körper ganz vergisst.

» **Das Bessere ist der Feind des Guten.** «

Voltaire

Achten Sie stets auf den Erfolg – bei allem und jedem. Hören Sie den Leuten nie einfach nur zu. Beobachten Sie sie: Wie leben sie, wie authentisch sind sie und wie sehen sie aus? Wie soll Ihnen jemand etwas über Fitness erzählen können, der eine Wampe hat und keine zehn Liegestütze schafft? Wollen Sie von einer Nonne etwas über das Kamasutra lernen oder von einem Alkoholiker etwas über Selbstbeherrschung? In unserer Gesellschaft herrscht das Theoretisie-

© 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

ren: Es wird viel argumentiert, aber die Erfolge bleiben aus. Hören Sie nie auf jemanden, der nicht erfolgreicher in dem ist oder war, was Sie erreichen wollen. Und achten Sie dabei immer darauf, wie viel derjenige für diesen Erfolg investiert hat. Erfolg ist nie absolut. Er ist stets im Verhältnis zum Aufwand zu betrachten.

Viele Trainer geben 100 Prozent. Ist das nicht toll? Ich gebe Ihnen nur 20 Prozent – oder gar weniger. Ist das nicht eine bodenlose Frechheit? Haben Sie für Ihr Geld nicht mehr verdient? Nein. Sie haben nicht MEHR verdient. Sie haben das BESTE verdient. Und wissen Sie, was das bedeutet? Dass fast alle Trainingsmöglichkeiten, die ich Ihnen vorkauen könnte, keine Erwähnung finden. Der Großteil ist mehr oder weniger wirkungslos. Vieles ist ganz nett, einiges ist wirklich gut, aber wie sagte schon Voltaire: »Das Bessere ist der Feind des Guten.«

Erfolg ist nichts anderes als das Etablieren konstruktiver Gewohnheiten. Aber wie will das jemand wissen, der es selbst nicht durchlebt hat? Jemand, der den Problemen nicht auf den Grund geht, sondern nur an Symptomen herumdoktert? Ist das nicht der Grund dafür, dass Millionen von Fitnesswilligen jahrelang von Trend zu Trend, von Trainer zu Trainer hüpfen, ohne ihre Fitness in den Griff zu bekommen?

Selbst für authentische Trainer ist es schwer, einen Schützling tief greifend zu verändern. Dafür ist viel Vorarbeit, Offenheit und Bereitschaft notwendig. Ein tiefer gehendes Verhältnis – wie es auch in ganz besonderem Maße zwischen Leser und Autor möglich ist. Dieses Buch wird hoffentlich etwas Wesentliches in Ihrem Leben verändern. Welche Argumente ich auch immer hier niederschreibe: Schlussendlich wird sich der Erfolg meiner Worte einzig und allein an Ihrem Erfolg messen. Also, packen wir es an!

Handeln Sie antizyklisch – und ernten Sie Erfolg

Wenn Sie eigentlich nicht die Zeit haben, dieses Buch zu lesen, dann ist es genau das richtige für Sie – Sie sollten es unbedingt lesen. Und schon landen wir bei der inversen Logik: Wenn Sie etwas erreichen wollen, tun Sie genau das, was gemeinhin als gegenteilig dazu angesehen wird. Handeln Sie antizyklisch und Sie werden den Erfolg ernten, den die Masse nicht erreicht. Beobachten Sie all die Sporttreibenden einmal genau, wie sie sich abmühen und doch kaum etwas schaffen. Deshalb denken viele: Die Mühe lohnt sich nicht. Ich sage: Doch, sie tut es, aber nur, wenn man sich auf das Wesentliche konzentriert und wirkungsschwache, aber anstrengende Aktivitäten streicht. Wenn Ihnen die Durchhalteparolen der Fitnesswelt zum Hals heraushängen, Sie nicht Himmel und Hölle in Bewegung setzen möchten, um fit zu werden, oder ganz einfach zu den vielen Menschen gehören, deren Zeitkonto schlichtweg in Richtung null tendiert, dann richtet sich das Buch an Sie.

Fangen Sie an, Prioritäten zu setzen

Als Personal Trainer weiß ich aus jahrelanger Erfahrung: Es ist möglich, ein erfolgreiches, gesundes sowie genussvolles Leben zu führen und trotzdem fit zu sein. Wir müssen nur lernen, Training und Ernährung auf das Wesentliche einzugrenzen, an die Gegebenheiten anzupassen und unabhängig von Studios, Kursen und komplizierten Plänen zu werden. Überwinden Sie den Gedanken, dass Fitness zu aufwendig ist. Sie ist machbar, für jeden von uns: immer und überall.

Viele wollen einfach unabhängig sein und sich nicht binden. Mir geht es ebenso. Ich reise viel und mit leichtem Gepäck. Schwere Hanteln oder bindende Mitgliedschaften sind da ausgeschlos-

© 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

sen. Außerdem möchte ich meinen Körper möglichst natürlich trainieren, und glauben Sie mir eines: aufwendige Trainingsgeräte und -konzepte sind dafür nicht notwendig.

Das Buch wendet sich auch an jene, die sich in einem Fitnessstudio zwischen all den muskelbepackten Angebern und den schlanken, durchtrainierten Mädels nicht wohlfühlen. Einerseits ist das verständlich, andererseits ist es schwach und engstirnig. Wir sollten lernen, uns von schöneren und stärkeren Menschen motivieren zu lassen, statt uns neben ihnen klein und hässlich zu fühlen.

Wir sind eine tolerante Gesellschaft, die uns dazu ermutigt, unsere Schwächen und Makel zu akzeptieren und trotzdem glücklich zu sein. Aber »trotzdem« funktioniert nicht. Wir fühlen, wie wir sind, und nicht, wie wir fühlen wollen. Unser Selbstwertgefühl hängt natürlich von unserem Körper und seiner Fitness ab. Und das ist auch gut so. Solange es auf natürlichem Weg möglich ist, sollten wir unsere Schwächen und Makel nicht akzeptieren, sondern in Stärke und Schönheit verwandeln. Sehen Sie sich berühmte Schauspieler in ihren verschiedenen Rollen an. Nehmen Sie Christian Bale, der für *The Machinist* zu einem verhungerten labilen Knochengerüst wurde und später den stolzen muskelbepackten Batman spielte. Sicher sind hier Technik, Medizin und Kosmetik im Spiel, aber machen Sie sich bewusst, dass Sie und Ihr Körper sich umfassend wandeln können, zwar nicht derart extrem wie bei Hollywoodschauspielern, aber weit mehr, als Sie denken, und auf jeden Fall so weit, dass Sie kaum jemand wiedererkennen wird. Der Körper des Menschen ist Wachs für den, der ihn zu formen weiß.

Sie können schlank, gesund und durchtrainiert sein! Sie können selbstsicher, eindrucksvoll und anziehend sein! Sie können sich überall zeigen und sich in Unterwäsche oder Badeklamotten pudelwohl fühlen! Sie müssen es nur wollen, wissen, wie es funktioniert, und daran arbeiten. Viele erfolgreiche Menschen machen es so. Warum nicht auch Sie? Momentan halten Sie noch viele Gründe davon ab. Tatsächlich kann Sie jedoch nichts davon abhalten. Sie können sich nur abhalten lassen. Und wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie erkennen, dass es keine Gründe mehr gibt – allenfalls noch Ausreden.

Andere wiederum sehen dieses Thema entspannt und haben ausreichend Selbstvertrauen. Sie hätten sowohl die Zeit als auch die Möglichkeit, um richtig zu trainieren, wenn da nicht dieser eine Hinderungsgrund wäre: Sie sind schlichtweg zu faul. Mehr Fitness wäre ja ganz nett, aber der Aufwand ist einfach zu groß. Zu Hause ist es doch viel schöner, der Kühlschrank ist voll, der Fernseher sorgt für Unterhaltung und das Internet wartet sehnsüchtig auf den nächsten Besuch. Vielleicht ist Faulheit auch nur ein anderer Begriff dafür, dass Sie besonders viel Wert auf Effizienz legen. Was zu aufwendig ist, verliert an Bedeutung. Maximaler Erfolg bei minimalem Aufwand – das ist Ihr Credo und das kann ich Ihnen bieten, auch für zu Hause. Sie müssen es nur wollen.

Wer keine Prioritäten setzt, dem zerrinnt die Zeit zwischen den Fingern und der Erfolg lässt auf sich warten. Wer hingegen seine Zeit nutzt, der wird sein Ziel erreichen. Jetzt bietet sich Ihnen die beste Gelegenheit, damit anzufangen – unabhängig von Ihrem Alter.

Viele glauben, es sei zu spät, um mit dem Training zu beginnen, aber das ist falsch. Muskeln kennen kein Alter. Sie lassen sich jederzeit wieder aktivieren und aufbauen. Die Fitness lässt sich steigern, solange wir leben. Und wir wollen gut leben, nicht bloß existieren oder gar vege-

© 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

tieren. Frei gehen, aufstehen, Treppen steigen, einkaufen, sich waschen und den Haushalt führen – solche einfachen Tätigkeiten werden zur Tortur, wenn die Fitness schwindet. Mit dem richtigen Training lässt sich der Alltag wieder spielerischer angehen. Ich habe das bereits einige Male miterleben dürfen und bin mir sicher: Würdevolles Altern ist vor allem eine Frage der Fitness!

Ihr Fitnesskonto ist eröffnet

Der Stoffwechsel lebt vielleicht vom Essen allein. Der Mensch jedoch braucht Widerstände und Herausforderungen. Nur sie halten ihn fit und lassen ihn wachsen. Ich betrachte Fitness gern wie Finanzen: als eine Art Konto, dem wir etwas hinzufügen, aber auch wegnehmen können. Je mehr Ihr Fitnesskonto im Plus ist, desto mehr können Sie sich leisten. Das ist die innere Dynamik: das Wechselspiel von Fitness und Genuss. Zudem stelle ich Ihnen die vier wichtigsten Maßstäbe für Ihre Fitness vor, anhand derer Sie Ihren jetzigen Zustand und den zukünftigen einfach bewerten können.

Sie haben bereits alle notwendigen Schritte unternommen, um Ihr Fitnesskonto zu eröffnen: Sie wurden geboren! Das Konto ist also längst offen und es läuft auf Ihren Namen. Behalten Sie es gut im Blick. Alles, was Sie machen, wirkt sich positiv oder negativ auf Ihren Kontostand aus, also auf Ihre Schönheit, Stärke und Gesundheit. Jede noch so kleine Entscheidung, der Griff zur Cola, am Wasser vorbei, die Wahl des Fahrstuhls, anstatt der Treppe, der Zug an der Zigarette, obwohl ein tiefer Atemzug frischer Luft viel vitalisierender wirkt – all das und noch viel mehr entscheidet darüber, wie lange Sie leben und vor

Wann ist Training effektiv, wann effizient?

Eine Sache ist effektiv, wenn sie funktioniert. Effizient ist sie, wenn sie mit geringem Aufwand funktioniert. Die Effizienz lässt sich steigern, Effektivität aber nicht. Nehmen wir ein einfaches Beispiel aus dem Alltag: Eine Suppe zu löffeln ist mit einem Teelöffel ebenso effektiv wie mit einem Esslöffel, denn beides funktioniert. Der Esslöffel ist aber effizienter. Genauso verhält es sich mit dem Training. Den Oberkörper können Sie effektiv trainieren, indem Sie die Brust-, Schulter-, Rücken- und Armmuskeln gezielt mit Isolationsübungen trainieren – also für jeden Muskel eine eigene Übung. Oder Sie sparen sich die unzähligen Übungen und trainieren effizient, indem Sie nur je eine Zug- und eine Drückübung ausführen. Dabei werden alle erwähnten Muskeln des Oberkörpers gleichzeitig trainiert, und das auch noch im Rahmen einer natürlichen Bewegung und keiner künstlichen Isolationsbewegung, die wir im Sport oder Alltag nie gebrauchen. Das nennt sich synergistisches Muskeltraining. Weitere Vorteile: Solche komplexen Übungen bringen das zentrale Nervensystem, das alle Bewegungen steuert, auf Trab, fordern das Herz-Kreislauf-System intensiver, beeinflussen das Hormonsystem positiv und steigern die Fettverbrennung.

© 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

Ihr Fitnesskonto	
+	-
gesunde Ernährung	Fast Food
viel trinken (Wasser, Tee)	Alkohol
an der frischen Luft spazieren gehen	Rauchen
Massage, Meditation, Training	passiver Medienkonsum (Smartphone, Fernsehen etc.)
Arbeiten im Stehen	Arbeiten im Sitzen

allem: ob Sie dabei gesund, unbeschwert und unabhängig sind. Wollen Sie diese Lebensqualität für einige Momente der Trägheit, Süße und Verführung eintauschen?

Hm, okay, warum eigentlich nicht? Schließlich kommt es auf gelebte Tage an und nicht auf die Anzahl an Lebenstagen. Genau das ist der springende Punkt, aber das Schöne an einem Konto ist ja, dass Sie Ausgaben machen können. Je höher Ihr Kontostand ist, desto mehr Ausgaben verkraften Sie und desto exzessiver können Sie das Leben genießen. Sie sollten nur darauf achten, nicht ins Minus zu geraten, dann geht es nämlich schnell bergab. Zinseffekte gibt es auch hier. Leben Sie mit einem möglichst großen Plus und profitieren Sie davon. Zahlen Sie so oft wie möglich auf Ihr Fitnesskonto ein! Umso mehr können Sie sich in schönen oder erschöpften Momenten Genuss und Ruhe gönnen. Sogar Gedanken zählen – oft nur ein bisschen, manchmal enorm. Sie prägen Ihren Körper und fördern seine Entwicklung. Ihr Körper ist ein komplexes Netzwerk aus Organen, Strukturen und Prozessen. Seine innere Dynamik strebt danach, alle zerstörerischen Prozesse wieder auszugleichen, um die innere Ordnung und Stabilität aufrechtzuerhalten. Das kostet viel Energie. Und mit jeder Handlung und jedem Gedanken gegen Ihre Fitness schwächen Sie Ihre Lebenskraft.

Dabei ist das Ganze gar nicht so schwierig. Bereits ein kurzes, knackiges Training vermag viel Genuss aufzuwiegen. Ausuferndes Herumgehampel hingegen verbrennt nicht einmal die heiße Schokolade vom Wochenende. Machen Sie sich stets bewusst: Es geht nur bedingt um den direkten Trainingseffekt. Alles, was schnell kommt, geht auch schnell vorüber. Was zählt, sind die langfristigen Auswirkungen auf Körper und Geist: die Optimierung des Hormonhaushalts, die Aktivierung des Fettstoffwechsels, der Aufbau von Muskulatur, die Stärkung des Bewegungsapparats, die Schulung des Nervensystems und die Entwicklung Ihrer Persönlichkeit. Kurz gesagt: Es geht um die Entfaltung Ihres Potenzials. Dazu müssen Sie die richtigen Hebel bewegen, um einen Mehrwert zu schaffen und Ihr Fitnesskonto zu füllen. Denn indem Sie richtig managen, gezielt investieren und langfristig agieren, werden Sie vom Angestellten zum Unternehmer Ihres Körpers.

Nur wer investiert, wird belohnt

Lernen Sie, welche konstruktiven und destruktiven Kräfte in Ihrem Körper wirken. Wenn Sie nicht wissen, was in ihm abläuft, was gut oder schlecht für ihn ist, werden Sie ihn nie richtig managen, also koordinieren und kontrollieren können. Das bedeutet auch, dass Sie die richtigen Entschei-

© 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

dungen zum richtigen Zeitpunkt treffen müssen. Überfordern Sie Ihren Körper deshalb nicht, sondern konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche.

Erkennen Sie, dass einige wenige Hebel besonders wirksam sind und viele andere hingegen kaum zum Erfolg führen. Doch es ist schwer, große Hebel umzulegen. Das bedeutet: Wenn Sie nicht mit vollem Einsatz dabei sind, werden Sie auch keine nennenswerte Veränderung bewirken. Denn die Wahrheit ist: Fitness ist nichts, was bleibt. Haben Sie sie erst einmal erarbeitet, müssen Sie für Beständigkeit sorgen. Es bringt nichts, nur ab und zu mal etwas zu tun. Sie möchten doch Ihr neues Leben – mit Fitness – intensiver genießen und langfristig fit sein. Dann sorgen Sie für entsprechende Einnahmen. Nur so können Sie auch die Ausgaben auf Ihrem Fitnesskonto erhöhen. Denken Sie an meinen Vergleich mit den Finanzen: Hier achten wir tunlichst darauf, dass wir jeden Monat ausreichend für unseren Lebensunterhalt verdienen und im Plus bleiben. Wären die Konsequenzen nicht drastisch, wenn Sie Ihr Einkommen verlieren, aber Ihren Lebensstandard beibehalten würden? Mit Ihrer Fitness ist es genauso. Behandeln Sie diese wie Ihre Finanzen und machen Sie sich immer wieder bewusst: Regelmäßige Fitnesseinnahmen sind unverzichtbar, um Ihren Genusslebensstil finanzieren zu können. Letzteren gibt es nicht geschenkt. Auch das muss klar gesagt sein: Was wir gemeinhin als »Genuss« bezeichnen, geht meist auf Kosten unserer Schönheit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Und wer diese Ausgaben nicht ausgleicht, mit dem geht es bergab – wie mit dem Kontostand, sobald die Ausgaben die Einnahmen übersteigen.

» Einfach und natürlich zu sein ist das höchste und letzte Ziel. «

Friedrich Nietzsche

Mit diesem Buch biete ich Ihnen den effizienten Finanzratgeber für Ihr Fitnesskonto. Das Minimum, das Sie mindestens managen, investieren und langfristig am Laufen halten müssen, wenn Sie die Ausgaben eines normalen, durchschnittlichen Lebens wieder aufwiegen wollen. Alles darüber hinaus liegt in Ihrer Hand; in Ihrer Fähigkeit zu haushalten, große Ausgaben wieder auszugleichen und beständig im Plus zu bleiben. Seien Sie sich stets Ihres Kontostands bewusst und lernen Sie das Spiel mit den Einnahmen und Ausgaben.

Genießen Sie das Leben trotzdem

Wer will Ihnen verbieten, so zu leben, wie Sie wollen? Wie könnten Sie je glücklich werden, wenn Sie nicht Ihrem Willen folgen? Wir sollten den Tatsachen ins Gesicht blicken, uns mit unseren Dämonen anfreunden, sie möglichst kultivieren, aber keinesfalls verdrängen und wegsperren. So würden wir uns nur von unserer Kraft, unserem tiefsten inneren Wesen und unseren Trieben entfernen, statt sie bewusst auszuleben und unser kurzes Dasein zu genießen. Statt sie zu verdrängen und uns zu kasteien, sollten wir aufgeklärt mit unserem Schatten umgehen. Ohne ihn wäre das Licht nichts Besonderes.

Ich selbst bin gern fanatisch asketisch, arbeite wie ein Wilder und schlafe kaum mehr als vier bis sechs Stunden. Tatsächlich habe ich jedoch schon immer widersprüchlich beziehungsweise nach dem Modell der inversen Logik gelebt, wie ich sie hier thematisiere. Dieses Buch ist die Auseinandersetzung mit meinen Widersprüchen, die Versöhnung von Licht und Schatten, die Bewusstwerdung der beiden Seelen in meiner Brust.

© 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

© 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

Auf der einen Seite bin ich Personal Trainer, Sportler und lebe gesund. Es gibt da aber noch eine andere Seite, eine, die das Leben auskostet, und zwar in vollen Zügen. Dann wird der Asket zum Hedonisten, der seine Gesundheit vergisst und es krachen lässt. Ich liebe es, zu feiern und zu essen, ja gar zu schlemmen, und danach gibt es noch einen großen Eisbecher mit Schlagsahne, Krokant, Eierlikör und Schokosoße, damit der Kuchen nicht so trocken ist. Dann werde ich zu meinem größten Feind. Selbst zu viel ist nicht genug und ich schenke mir noch mal ein. Selbstzerstörung … auch eine Form der Selbstüberwindung. Aber wissen Sie was? Ich bin stark und gesund, habe einen Waschbrettbauch und fühle mich pudelwohl. Sehr zum Erstaunen von Freunden und Bekannten, die mich nur an meinen ausgelassenen Tagen erleben, an denen sie sich zwanghaft zum Verzicht quälen, weil sie es verpassen, in ihrem Alltag für einen ausgeglichenen Kontostand zu sorgen. Wie das bei mir funktioniert?

Ich haushalte mit meinen Kräften. Ich wirtschafte so, dass auf meinem Fitnesskonto ein großes Plus steht. Ich trainiere und meditiere täglich. Im Alltag trinke ich ausschließlich Wasser, Tee und selbst gemachte Smoothies, verzichte auf Zucker und Alkohol, oft sogar monatelang. Zudem meide ich industriell gefertigte Nahrung und konzentriere mich auf naturbelassene Lebensmittel. Im Gegensatz zu meiner feierwütigen und lockeren Seite arbeite ich unermüdlich an den Projekten und mit den Menschen, die mir etwas bedeuten, oft bis tief in die Nacht. Und doch stehe ich meist mit der Sonne wieder auf – und setze mich so schnell auch nicht wieder hin, sondern arbeite im Stehen. Ich bewege mich aktiv fort. Selbst längere Strecken überwinde ich zu Fuß oder mit dem Rad.

In Gesellschaft wiederum lasse ich mich gern treiben, denn die soziale Komponente bereitet mir Freude. Nirgends lernt man Menschen besser kennen als in ausgelassener oder aufgeheizter Atmosphäre. Das möchte und werde ich nicht missen. Ein Grund mehr, um kräftig auf mein Fitnesskonto einzuzahlen.

Ich habe die Regeln nicht gemacht, aber ich kenne sie gut und beherrsche das Spiel. Ich weiß, dass das alles nur funktioniert, wenn ich Tag für Tag aufs Neue mein Fitnesskonto möglichst hoch in die schwarzen Zahlen treibe. Und Sie können das auch. Genau so vertreiben Sie all die Schreckgespenster wie Rückenschmerzen, Fettleibigkeit, Diabetes, Schlaganfall, Schlafstörungen, Kraftlosigkeit oder chronisches Nörgeln, die Ihnen bei einem negativen Kontostand Ihr Leben vermiesen. Fangen Sie am besten noch heute damit an. Bringen Sie beides – Fitness und Genuss – unter einen Hut: in Ihren Kopf, Ihr Leben und Ihren Körper. Dazu fällt mir ein Satz von Voltaire ein, der auf viele Menschen zutrifft: »In der einen Hälfte des Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der anderen opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.« Erkennen Sie sich wieder? Wie wär es, wenn wir das nun intelligenter angehen, das Leben genießen, aber Gesundheit und Fitness stets im Blick behalten?

» In der einen Hälfte des Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der anderen opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen. «

Voltaire

Wie ich zum Training kam

Nicht immer war ich ein Jünger der Effizienz. Alles andere als ein Freund des Minimalismus. Ganz einfach, weil ich alles wollte, aber nichts wusste. Außer vielleicht vom Skateboardfahren. Da wusste ich vor allem, wie man stürzt. Als mein Körper einmal mehr den harten Boden der Realität küsste, aber diesmal besonders hart aufschlug, brach ich mir mit 13 Jahren meinen rechten Unterarm. Eher ein Ärmchen. So dünn, dass ich Strohhalme damit von innen putzen konnte. Generell war ich eher schmächtig, 48 Kilo auf knapp 1,80 Meter. Wenn ich durch den Park ging, wollten die Enten mich füttern.

Nachdem meine Unterarmknochen das Licht der Welt erblickt hatten und ich einige Wochen im Krankenhaus verbrachte, baute mein Arm weiter ab. Als der Gips entfernt wurde, blieb kaum mehr übrig als Haut und Knochen. Bei meinem restlichen Körper fiel das aber kaum auf.

Ich lernte, dass Schonen nicht immer gut ist, sondern auch dazu führt, dass bestimmtes Gewebe ab- und anderes aufgebaut wird. Leider geschieht das weniger optimal: Wir verlieren für uns wichtiges Gewebe, das uns stark, schön, beweglich und stabil macht (Muskel-, Nerven-, Knorpel- sowie Knochengewebe). Unschönes, überflüssiges und entzündliches Gewebe bauen wir auf, nämlich Fett.

Bevor ich entlassen wurde, empfahl mir der Stationsarzt, mit Krafttraining zu beginnen. Krafttraining? Das ist doch nur etwas für selbstverliebte, aufgepumpte Angeber, dachte ich mir. So einer war ich aber nicht … noch nicht. Auf dem Weg nach Hause konnte ich meine Eltern überreden, mir die ge-wichtigsten Hanteln meines Lebens zu kaufen: meine ersten (immerhin mit je 1,5 Kilo). Hinzu kam der Expander meines Vaters, etwas später ein Bauchmuskeltrainer, schwerere Kurzhanteln, meine erste Langhantel und so weiter. Mein Kellergym wuchs und wuchs – wie auch ich.

Ich hatte viele Freunde und Bekannte, aber keiner davon trainierte, und Geld fürs Fitnessstudio hatte ich nicht. Also trainierte ich allein in meinem Keller. Stunde für Stunde. Tag für Tag.

© 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

Jahr für Jahr. Sechs Jahre später, bei meinem Schulabschluss im Jahr 2004, hatte ich die Zahlen meines Körpergewichts verdreht. Aus 48 Kilo waren 84 geworden. Ich hatte zwei Trainingsbänke, einen Kniebeugeständer, weitere Geräte aus der Auflösung eines Fitnessstudios sowie diverse Hantelstangen und -scheiben bis 300 Kilo. Ich vermochte 120 Kilo auf der Bank zu drücken, 120 Kilo vorgebeugt zu rudern, 145 Kilo zu beugen und 205 Kilo zu heben. Auch theoretisch war ich topfit.

Da ich anfänglich von Fitness keine Ahnung hatte und niemanden kannte, der sie trainierte, las ich in diesen sechs Jahren alles, was ich zum Thema Gesundheit, Kraft, Muskulatur und Ernährung in die Finger bekam. Während dieser Zeit öffnete das Internet seine Schleusen und bot mir täglich neuen Stoff. Mein Taschengeld wurde in Bücher investiert. Dazu las ich viel über Psychologie und Philosophie, da ich in »Fitness« von Anfang an mehr sah als nur die Auffrischung des Körpers. Sie hatte umfassende Auswirkungen auf mein Leben – natürlich auf meine Gesundheit, Stärke und Statur, aber auch auf meine Perspektive, den Charakter und die Weise, wie mich andere wahrnahmen und behandelten. Meine Perspektive auf das Leben und die Welt entwickelte sich zum Spielerischen, Starken, Schönen. Ich reifte – mit meinem Körper.

Während des Studiums befasste ich mich weiter mit dem Thema, konnte erstmals in einem Fitnessstudio trainieren und Freunde zum Mitmachen motivieren. Ich tauchte so tief in die Materie ein, dass ich mein erstes Buch über Training schrieb, dazu viele Artikel für allerlei Portale und Magazine. Während meiner Promotion lebte ich immer fanatischer für meine Entwicklung. Ich verzichtete auf jeden Genuss, jede Party und ernährte mich streng nach Plan. Oder andersherum: Die Askese, der Verzicht auf jeden Genuss, wurde mein größter Genuss. Mit dem Erfolg des ersten Buches kam die Idee zu meinem zweiten Trainingsbuch über Hochfrequenztraining.

In der Erprobungsphase des Konzeptes konnte ich mein Gewicht innerhalb eines Jahres auf 104 Kilo steigern – bei sichtbaren Bauchmuskeln. Meine Kraft schoss ebenso in die Höhe: Kniebeugen mit 200 Kilo auf dem Rücken und Kreuzheben mit 250 Kilo. Tägliches Training des gesamten Körpers gab mir den Leistungsschub, den ich jahrelang gesucht hatte. Das war der Gipfel meiner 15-jährigen Odyssee im Bodybuilding und Hanteltraining.

Wie ich dorthin gelangte? Ich strich nebensächliches Training, konzentrierte mich auf die wirksamsten Übungen und trainierte sie täglich. Die Konzentration auf das Wesentliche erlaubte es mir, das Beste aus meinem Potenzial herauszuholen. Ich erreichte meine Ziele, wodurch sie für mich bedeutungslos wurden. Also schloss ich dieses Kapitel und beschloss, mich auf fordernde Körpergewichtsübungen und das Training an Ringen zu konzentrieren, um meine Körperbeherrschung zu steigern. Schnell machte ich Fortschritte und hatte doch mehr Freizeit. Ich musste nicht mehr jeden Tag ins Fitnessstudio fahren, nicht mehr Unmengen an Essen vertilgen, brauchte keine Hanteln oder Geräte mehr. Ich konnte zu Hause, am See oder auf Reisen trainieren und fast normal essen. Natürlich schwand meine Kraft bei den Hantelübungen und ich verlor einiges an Muskelmasse, aber dafür verbesserten sich meine körperliche Stabilität und Geschmeidigkeit, ebenso wie meine Explosivität und Beweglichkeit. Der Waschbrettbauch und die Symmetrie sind erhalten geblieben.

Inzwischen hatte ich mich intensiv mit dem Thema »Effizienz« auseinandergesetzt und

© 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

war dabei auf das Pareto-Prinzip gestoßen. Es besagt, dass man mit 20 Prozent Aufwand 80 Prozent Erfolg erreicht und dass man für die weiteren 20 Prozent bis zur Spitzenleistung volle 80 Prozent Einsatz bringen muss. So war es auch beim Körpergewichtstraining: Relativ schnell erreichte ich eine passable Form – alles darüber hinaus musste ich mir hart erkämpfen. Und ich liebte es, auch hier zu kämpfen. Knapp eineinhalb Jahre trainierte ich exzessiv mehrmals täglich meine Körpergewichtsübungen und schaffte einige Kunststücke. Doch sollte ich mich wieder ins Extrem verrennen? Täglich stundenlang trainieren, um schlussendlich zu merken, dass die restlichen, hart erarbeiteten 20 Prozent die 80 Prozent Aufwand doch nicht wieder wettmachten? Schließlich gibt es doch noch viel mehr im Leben …

Und so öffnete ich die Scheuklappen (die ich jedoch niemals bereut habe), gab mich mit einem geringeren Stand der Körperbeherrschung zufrieden, nutzte die frei gewordene Zeit für andere Projekte und um das Leben weit mehr zu genießen. Ich war darauf gefasst, dass mein Körper leistungs- und muskeltechnisch abbauen und dafür aufschwemmen würde. Schließlich feierte ich viel, schlemmte Leckereien und trainierte zwar regelmäßig, aber nur noch die Übungen, von denen ich wusste, dass sie die größte Hebelwirkung auf meine Fitness haben. Ich hatte plötzlich nicht nur 80 Prozent mehr Lebenszeit, sondern auch 80 Prozent mehr Lebensgenuss. Ein feiner Tausch. Vor allem weil mein Körper sich – überraschenderweise – kaum veränderte. Tatsächlich waren nur wenige Übungen und Prinzipien für den Großteil meiner Fitness verantwortlich. Ich verlor meine Fähigkeit zu schwierigen Kunststücken, aber damit konnte ich leben, denn mehr als angeben konnte ich damit nicht. Im Lauf der Zeit kristallisierte sich immer mehr heraus, welche Übungen und Ernährungsrichtlinien mich rundum fit, muskulös und schlank hielten.

Es zeigte sich, was man sich leisten kann und was nicht. Vor allem zeigte sich, dass man mit erstaunlich wenig unheimlich viel erreichen kann, vorausgesetzt, man weiß, was man wann und wie machen muss.

Wenn ich also dieses Buch schreibe, dann bin ich niemand, der von null auf 20 Prozent gestiegen ist und nicht weiß, wie die Welt darüber aussieht, sondern jemand, der Fitness im Extrem gelebt und geliebt hat und nun von diesem Höhenflug heruntergekommen ist. Genuss und Fitness müssen keine Gegensätze sein! Sie können sich auch ergänzen, denn das eine wird erst durch das andere wirklich schön und gut verträglich.

Ich bin immer noch ein extremer Mensch, weil ich das Leben liebe, wenn es prickelt. Ich habe nur meine Schwerpunkte verlagert. Immer wieder packt es mich und ich trainiere mehrere Stunden täglich und zu Hause auch wieder regelmäßig mit schweren Hanteln. Meist jedoch arbeite ich mit dem wirksamen Minimum, erreiche damit das größtmögliche Maximum und konzentriere meine Energie auf andere Bereiche des Lebens.

Mein grundlegendes Fitness- und Ernährungsprogramm behalte ich stets bei, denn es gibt meinem Körper das, was er braucht, um stark, stabil und gesund zu sein. Das ist die Grundlage für einen ebenso starken, stabilen und gesunden Geist. Zudem sieht ein trainierter Körper verdammt gut aus und man fühlt sich besser darin, weil er auch besser funktioniert. Wenn man so viel für so wenig erhält, dann ist es fast schon geschenkt. Wer kann da »Nein« sagen. Sie etwa?

© 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