



# 80/20 FITNESS

**Wenig investieren,  
viel erreichen**

Das Training für alle, die das Leben  
genießen und trotzdem fit sein wollen

**MIT ÜBERALL DURCHFÜHRBAREN  
BODYWEIGHT-ÜBUNGEN**

**riva**

Christian Zippel

Christian Zippel

# 80/20 FITNESS

**Wenig investieren,  
viel erreichen**



Christian Zippel

# 80/20 FITNESS

**Wenig investieren,  
viel erreichen**

**MIT ÜBERALL DURCHFÜHRBAREN  
BODYWEIGHT-ÜBUNGEN**

**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.

**Danksagung**

Der Verlag bedankt sich bei CrossFit Munich, München, dafür, dass die Bilder im Innenteil des Buches in ihren Räumlichkeiten geshootet werden durften.

[www.crossfitmunich.com](http://www.crossfitmunich.com)

**Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt und lassen Sie sich vor Aufnahme des Trainings auf Ihre Sporttauglichkeit testen. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

**Für Fragen und Anregungen:**

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

Originalausgabe

1. Auflage 2014

© 2014 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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.

Lektorat: Birgit Dauenhauer

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Fotografien: Nils Schwarz, [www.nilsschwarz.com](http://www.nilsschwarz.com)

Layout und Satz: Meike Herzog

Druck: Interpress Kft., Ungarn

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-270-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-270-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-271-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de).

**»» Wer Trinken, Rauchen und Sex  
aufgibt, lebt auch nicht länger. ««  
Es kommt ihm nur so vor.**

Sigmund Freud

# Inhalt

Aufwachen! ..... 8

## 1

**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 ..... 27

Setzen Sie die großen Hebel in Bewegung ..... 28

## 2

**80/20-Fitness und was Pareto damit zu tun hat** ..... 31

Bleiben Sie den Prinzipien treu ..... 32

Das Pareto-Prinzip ..... 34

Nutzen Sie die Hebelwirkung ..... 36

Übertreiben Sie bei Ihrer Zielsetzung ..... 38

## 3

**Mit NEAT gegen die Sitzkrankheit** ..... 43

Die Sitzkrankheit – ein Phänomen unserer Zeit ..... 44

Training und Diät sind für die Katz ..... 47

Auf den Hund gekommen – wie NEAT alles verändert ..... 48

Entfachen Sie Ihr inneres Feuer ..... 53

# 4

## 80/20-Fitness – jetzt wird investiert

Wachsen Sie am Widerstand .....	58
Alles, was Sie brauchen, sind sechs Bewegungen.....	60
Konzentrieren Sie sich auf die Qualität.....	63
So fand ich zum richtigen Training .....	64
Spielerisch trainieren – ganz ohne Plan .....	68
<b>80/20-Fitness: die Praxis .....</b>	<b>72</b>
<b>Teil 1 – Routine .....</b>	<b>74</b>
<b>Teil 2 – Freie Übungen .....</b>	<b>82</b>
So arbeiten die Muskeln zusammen.....	82
<b>Teil 3 – Ringtraining .....</b>	<b>116</b>
Die Quintessenz des Ringtrainings .....	145
<b>Teil 4 – Intervalltraining .....</b>	<b>146</b>
Geben Sie Vollgas.....	146
Vom Sprinten und Springen .....	149
Vom Schwimmen und Spielen .....	152
Das Training in der Praxis und in Kombination mit Intervallen.....	154

# 5

## Jedes Pfund geht durch den Mund

Abnehmen ist simpel .....	160
Gewöhnen Sie sich an Entlastungstage .....	163
<b>Anhang</b>	
Übungsverzeichnis .....	166
Quellenverzeichnis .....	168

# Aufwachen!

Viele Menschen lieben Fitnessstraining. 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 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 Brötchen, Nudeln, Pizza 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 – und schlank sein – zwar ganz schön wäre, aber unter den genannten Umständen einfach nicht machbar 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.

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 Peter-Prinzip 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 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, 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 am Ende des Buches sofort mit Ihrem Training beginnen und in zwei bis drei Monaten sagen: Wow, der Zippel hat doch recht. Bereits kleine Veränderungen können alles verändern – wenn es die richtigen sind. Glauben Sie mir, es funktioniert!

Ihr  
Christian Zippel

**Lebenskunst ist die Kunst  
des richtigen Weglassens –  
das fängt beim Reden an  
und hört beim Dekolleté auf.**

Coco Chanel



# 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, so dass Ihr Fitnesskonto stets im Plus bleibt.**

## ■ Erfolg schlägt alle Argumente

Früher habe ich mich sehr wissenschaftlich mit dem Thema »Fitness« auseinandergesetzt, viele Studien, unzählige Artikel und inzwischen über 200 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 Aminosäureprofile 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 stumpfsten Bodybuilder die dicksten Arme und die dumpfsten 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.

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 Theoretisieren: Es wird

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

Voltaire

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 wieder 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 Wirksame 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 Wirksame 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, egal wo.

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

dende Mitgliedschaften sind da ausgeschlossen. 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 es 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 Hollywoodschauspieler, 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 spendet Wärme 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 vegetieren. Freies Gehen, Aufstehen, Treppensteigen, Einkaufen,

sich waschen und das Führen eines Haushalts – 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

Wir nähern uns nun dem Begriff »Fitness«. Ich möchte Ihnen zeigen, warum Fitness so wertvoll ist, und vergleiche sie deshalb ganz gern mit einem 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 von 80/20-Fitness: 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! Und das nicht einmal aus freiem Willen, aber das können Sie nicht mehr ändern. Das Konto ist offen seit dem Tag Ihrer Geburt und es läuft auf Ihren Namen. Behalten Sie es deshalb 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 allem: ob Sie dabei gesund, unbeschwert und unabhängig sind. Wollen Sie diese Lebensqualität für einige Momente der Trägheit, Süße und Verführung eintauschen?



## 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. Weitere Vorteile: Solche komplexen Übungen bringen das zentrale Nervensystem, das alle Bewegungen steuert, auf Trab, fordern das Herz-Kreislaufsystem intensiver, beeinflussen das Hormonsystem positiv und steigern die Fettverbrennung.**

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 Bewe-

gungsapparats, 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 Entscheidungen 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 – auch intensiver genießen und langfristig fit sein. Dann sorgen Sie für entsprechende Einnahmen. Nur so können Sie auch die Ausgaben auf Ihrem Fitnesskonto erhöhen. Jegliche Fitnessbestrebung bleibt langfristig wirkungslos, wenn sie nicht

**Einfach und natürlich  
zu sein ist das höchste  
und letzte Ziel.**

Friedrich Nietzsche