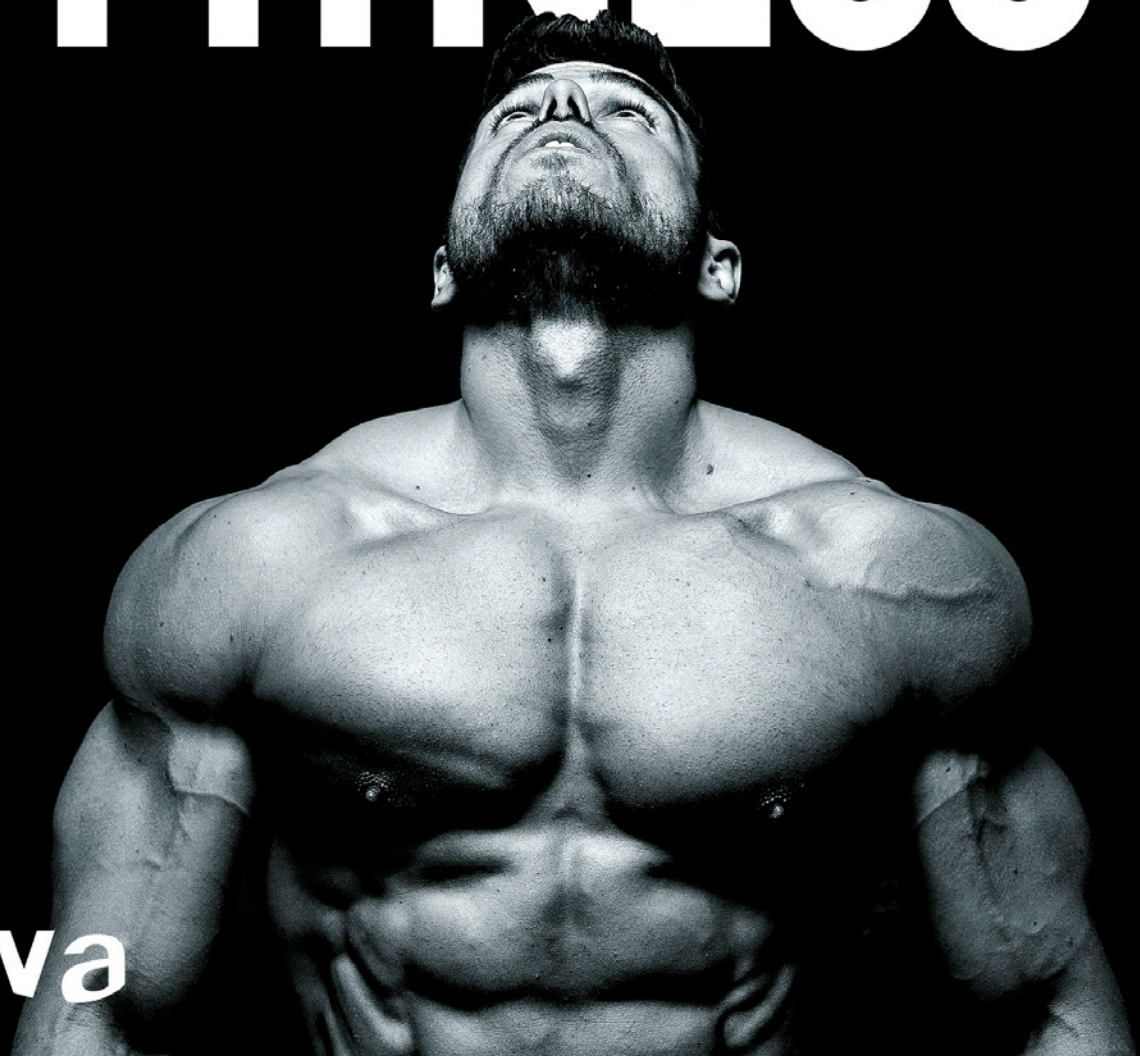


**Lerne von den fittesten Menschen der Welt
und erreiche jedes sportliche Ziel in Rekordzeit**

ROSS EDGLEY

MAXIMUM FITNESS

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.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung, Ernährungs- und Fitnessberatung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. 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.

2. Auflage 2020

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2018 bei Sphere, an imprint of Little, Brown Book Group, unter dem Titel *The World's Fittest Book*. © 2018 by Ross Edgley. All rights reserved.

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.

Übersetzung: Ulrich Korn

Redaktion: Susanne Schleußer

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildungen: Richard Hunter

Abbildungen Innenteil: Allthingsgym.com 244, 246; James Appleton 10, 30, 53, 64, 66, 68, 69, 70, 71, 132, 269, 271, 274, 296, 320; Chris Bailey 83, 105, 108, 109, 122, 123, 124, 192, 193, 194, 195, 239, 242; Anthony Barwell/BBC Photo Library 16; Rupert Bonington 136o; Tani Devaux 6–7; Harvey Gibson 32, 39, 43, 46, 54, 59, 95, 96, 107, 111, 120, 160, 186, 200, 216, 217, 228, 231, 233, 236, 255, 264, 283, 285, 287, 294, 295; Simon Howard 21, 26, 88, 90, 134, 136 (untere 3 Bilder), 151, 152, 161, 173, 177, 205, 206, 212, 254, 281; Richard Hunter 13, 93, 125, 165, 180, 183, 201; Annie Mayne 61, 155, 159, 174, 175, 176, 178, 179, 221, 223; Mike Poz 196; Phil Rowley Photography 22; Hester Sabery 98, 102, 103, 222; Hiroo Saso/BBC Photo Library 298; Tim Shieff/Bart Pronk 72, 75, 77, 78; Shutterstock 4, 14, 20, 33, 42, 76, 86, 97, 214, 236, 258, 268, 298or; Adam Wiseman 15, 19, 33, 34, 259, 299; Christie Wright 224

Illustrationen: Emil Dacanay, D.R. ink

Layout: Sian Rance, D.R. ink

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0784-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-74530-378-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-74530-379-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

**Lerne von den fittesten Menschen der Welt
und erreiche jedes sportliche Ziel in Rekordzeit**

ROSS EDGLEY

MAXIMUM FITNESS

riva



Ich danke meinen Eltern.

Sie haben mich nicht nur ermutigt, meinen eigenen Weg zu gehen, sondern ihn mir auch gezeigt und mir das passende Schuhwerk dafür geschenkt.



INHALT

VORWORT	8
TEIL I: MEINE ANFÄNGE	13
Fünf-Punkte-Handbuch für deinen Körper	28
TEIL II: DIE FÜNF FITNESSGESETZE	31
KAPITEL 1: Das Gesetz der Körpergrundlagen	32
KAPITEL 2: Das Gesetz der progressiven Leistungssteigerung	39
KAPITEL 3: Das Gesetz der speziellen Fähigkeiten	53
KAPITEL 4: Das Gesetz der Erholung	72
KAPITEL 5: Das Gesetz des Mehr	83
TEIL III: GEHEIMNISSE EINER REKORDVERDÄCHTIGEN FITNESS	133
KAPITEL 6: Fettabbau	134
KAPITEL 7: Anleitung für den Kraft- und Muskelaufbau	180
KAPITEL 8: Wie man Schnelligkeit und Schnellkraft entwickelt	228
KAPITEL 9: Verbesserung der Ausdauer	254
TEIL IV: DEIN ANFANG	297
LISTE DER WORKOUTS UND REZEPTE	306
QUELLEN	307
STICHWORTVERZEICHNIS	313
ÜBER DEN AUTOR	318
DANKSAGUNG	319

VORWORT

DIES IST KEIN FITNESSBUCH

Dieses Buch ist anders als die meisten Bücher (und es bedarf dafür keinerlei Rechtfertigung). Es enthält keine Sofortlösungen, leere Versprechungen oder Wunderpillen. Du findest hier keinen Trainings- oder Ernährungsplan, den du blind zu befolgen hast. Vielmehr zeigen dir diese 320 Seiten, wie du Fett reduzierst sowie Kraft und mehr Ausdauer aufbaust, sodass du deine eigenen Fitnessmethoden entwickeln kannst.

Diese Vorgehensweise beruht auf den Erkenntnissen des amerikanischen Philosophen und Schriftstellers Ralph Waldo Emerson, der ein Verfechter der Selbstbestimmung war. Im 19. Jahrhundert hielt er in den USA über 1500 öffentliche Vorlesungen zum Thema Individualismus sowie über die Bedeutung der Unabhängigkeit und der Eigenverantwortung des Menschen. Auf die Art und Weise, wie er Millionen Menschen die Selbstbestimmung gelehrt hat, hat seine Denkweise auch den Inhalt dieses Buchs geprägt.

Denn 1841 schrieb er einen Essay mit dem passenden Titel »Vertraue dir selbst! Ein Aufruf zur Selbstständigkeit des Menschen«. In dieser Schrift plädiert er dafür, strikte und engstirnige **Methoden** zugunsten ganzheitlicher, beständiger **Prinzipien** zu verwerfen. Mein Lieblingszitat lautet:

*»Methoden mag es eine Million geben oder noch mehr,
aber Prinzipien gibt es nur wenige. Wer Prinzipien begreift,
kann mit Erfolg seine eigenen Methoden auswählen.«*

RALPH WALDO EMERSON

Das ist vor allem für unsere Ernährung und unsere Fitness wichtig. Viel zu viele Menschen befolgen naiv irgendwelche »Methoden« in Form überteuerter Ernährungspläne und Trainingshandbücher, ohne tatsächlich die »Prinzipien« zu verstehen, die dahinterstecken. Aber dieses Buch wurde geschrieben, um all dies zu ändern.

MEHR ALS EIN BUCH – EINE LITERARISCHE REBELLION

Deswegen handelt es sich hierbei in mancherlei Hinsicht nicht nur um ein Buch. Es ist mehr als nur eine literarische Rebellion, die dich mit bestimmten Fähigkeiten ausstattet. Basierend auf der Arbeit des brasilianischen Pädagogen Paulo Freire und seinem Konzept der »Bewusstseinsbildung«¹ fördert dieses Buch eine kritische Denkweise, die uns zu einem tiefergründigeren Verständnis eines Themas befähigt – in diesem Fall die Themen Ernährung und Fitness –, sodass wir uns gegen Einschränkungen wehren können. Indem wir diese Philosophie verinnerlichen, hoffe ich, dass wir eine ganze Armee von Experten – nicht Mitläufer – aufstellen, denn du selbst kennst deinen Körper am allerbesten.

Du bist dein bester Personal Trainer.

Du bist dein bester Ernährungsberater.

Hör auf, irgendwelche Gurus zu vergöttern und anderenorts nach Antworten zu suchen.

»Niemand rettet uns, außer uns selbst. Niemand kann und niemand darf das. Wir müssen selbst den Weg gehen.«

BUDDHA

Bahne dir stattdessen **deinen eigenen Weg** und Sorge dafür, dass du **mehrere Mittel zur Hand hast**. Dein bester Experte bist du selbst!

EINE ZEHNJÄHRIGE REISE ZU DEN FITTESTEN MENSCHEN DER WELT

»Ich bin kein Prophet. Meine Tätigkeit besteht darin, Fenster zu öffnen, wo es vorher nur Wände gab.«

MICHEL FOUCAULT

Dieses Buch wurde von einem Schmelztiegel genialer Köpfe erschaffen. Es verknüpft die Ideen und Konzepte einiger außergewöhnlicher Menschen, die neue Wege gingen und auf ihren jeweiligen Fachgebieten – ob nun Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer oder Ernährung – für Wirbel sorgten und die gängigen Erkenntnisse durcheinanderbrachten; von Olympiasiegern und Weltrekordhaltern bis hin zu abgeschieden lebenden Stämmen und berühmten Militärs. Lerne diese Menschen kennen und du wirst mehr über Fitness erfahren als 99,9 Prozent der Bevölkerung.

Dabei muss ich gestehen – und einräumen –, dass ich keiner dieser Fitness- und Ernährungsgenie bin. Als ich dieses Buch schrieb, saß ich oft ehrfürchtig vor diesen Menschen, mit weit aufgerissenen Augen und offenem Mund, und der Großteil ihres Wissens überstieg meinen Horizont. Meine Rolle besteht darin, von jedem Einzelnen zu lernen und das Gelernte zu leben.

Mit einem Notizblock in der einen und einem Proteinriegel in der anderen Hand zog ich durch die Welt wie ein eifrig schreibender Nomade, um ihre Lehren in diesem vielseitigsten und ganzheitlichsten Fitnesshandbuch, das je geschrieben wurde, zusammenzutragen. Einzig und allein damit du zum stärksten, schlankesten und schnellsten Exemplar deiner Selbst werden kannst.

WARUM UM DIE GANZE WELT?

Wissen sollte sich nicht nur aus dem Studium eines einzigen Spezialgebiets rekrutieren, sondern aus der Kombination vieler solcher Gebiete. Diese Idee wurde von Robert Greenes hervorragendem Buch *Perfekt! Der überlegene Weg zum Erfolg* inspiriert, das ich in willkürlich ausgewählten Auszügen während einer langen Bootfahrt auf dem Amazonas immer wieder

zur Hand nahm. Es betont, wie wichtig es ist, die Werke anderer Künstler zu studieren, um eine bestimmte Aufgabenstellung zu meistern. Greene behauptet, dies sei ein wesentlicher Teil, um etwas beherrschen zu können, und verweist als Beispiel auf Mozart:

»Mozart äußerte nie eine bestimmte Auffassung zur Musik. Er nahm die verschiedenen Stile um sich herum auf und integrierte sie in seine eigene Stimme. Erst gegen Ende seiner Karriere lernte er die Musik von Johann Sebastian Bach kennen, die ganz anders war als seine eigene. Die meisten Künstler hätten diesen Angriff auf die eigenen Prinzipien abgelehnt. Doch Mozart öffnete sich diesen neuen Möglichkeiten. Fast ein Jahr studierte er Bachs Kontrapunkt und erweiterte so sein eigenes Repertoire. Danach klang seine Musik neu und überraschend.«²

Das ist der Grund, weshalb ich, inspiriert von Herrn Mozart, zehn Jahre lang durch die Welt streifte, um jene Männer und Frauen aufzuspüren, die sportlich am fittesten und in Sachen Ernährung auf dem neuesten Stand sind. Dieses Buch verdankt seine Entstehung ihren gesammelten Lehren und inspirierenden Geschichten.

Ross Edgley









**WIR WERDEN VIELLEICHT NIE DIE
GEHEIMNISSE DES MENSCHLICHEN
KÖRPERS GANZ VERSTEHEN,
ES ABER EIN LEBEN LANG ZU VERSUCHEN,
IST SCHON DER MÜHE WERT.??**

ROSS EDGLEY

TEIL I: MEINE ANFÄNGE

DER BEGINN DES BUCHES | Anden, Ecuador (2008)



PACK DEN STIER BEI DEN HÖRNERN!

11. März 2008: Ich sitze in einem voll besetzten Flugzeug, das irgendwo über Südamerika fliegt.

Mein Körper oszilliert zwischen einer seltsamen Mischung aus Jetlag und Adrenalinzufuhr und mein letzter Schlaf ist Ewigkeiten her. Anstelle von Ruhe und Erholung treten Süßigkeiten und Koffein, während ich mich auf die nächste Aufgabe vorbereite.

Mein Universitätsabschluss ist jetzt ein Jahr her. Die meisten meiner Freunde waren direkt nach dem Verlassen der Loughborough University's School of Sport and Exercise Science vom English Institute of Sport angeworben worden. Sie besetzten wichtige Positionen als Trainer, Mediziner und Ernährungsberater und würden später den kometenhaften Erfolg des britischen Sports bei den Olympischen Spielen 2012 in London einfädeln. Für mich hatte das Leben jedoch etwas anderes vorgesehen.

Ausgerüstet mit Stift, Papier und einem Rucksack voller Proteinshakes war ich zu diesem eigenartigen Hybridmenschen mutiert – zu einem »Reiseschriftstellersportler«. Ich hatte mir den Ruf erworben, selbst die bizarrsten Aufträge anzunehmen. Also war ich ein Jahr um die Welt geflogen, gefahren und gesegelt und hatte die entlegensten und lebensfeindlichsten Orte aufgesucht. Das war alles andere als konventionell gewesen, aber auch fern jeder Langeweile.

Während ich von Männern und Frauen lernte, die die Grenzen des Menschenmöglichen jeden Tag ein wenig überschritten, erlebte ich von ringenden Haien auf den Bahamas bis zu giftigen Kobras in Bangladesch fast alles. Dagegen nahm sich ein normaler Extremurlaub aus wie ein Ausflug ins Disneyland.

Ich könnte behaupten, dass ich mich auf eine Sinnfindung begeben wollte. Um aber ganz ehrlich zu sein, lag es eher an meiner totalen Aversion gegen Langeweile, an meiner kindlichen Neugier und daran, nicht Nein sagen zu können. Um Augustinus von Hippo, den lateinischen Kirchenlehrer der Spätantike, zu zitieren:

»Die Welt ist ein Buch. Wer nie reist, sieht nur eine Seite davon.«

AUGUSTINUS VON HIPPO

Jetzt befand ich mich also auf einem weiteren Langstreckenflug und las noch einige Seiten. Ich war auf dem Weg nach Ecuador in der Hoffnung, dass eine gefeierte Gruppe von Berg-Cowboys, bekannt als *Chagras*, mich akzeptieren würde, während sie sich auf das diesjährige Rodeo vorbereiteten.

Auf dem Programm standen Ringen, Lassowerfen und das Brandmarken wilder Stiere; stundenlanges Herumreiten auf einem Pferd, bis der Hintern schmerzt. Das alles müsste ich

überleben, jedenfalls für 14 Stunden am Tag in einer Höhe von 4000 Metern über dem Meeresspiegel, nur mit Suppe und Alkohol, ohne irgendetwas, das auch nur entfernt einem Ruhetag ähnelte.

War ich aufgeregt? Ja.

War ich nervös? Ja.

War ich überfordert? Absolut!

Hier jedoch, kilometerweit entfernt von jedem Laufband oder jeder Hantel, auf den matschigen Feldern dieser Hazienda, würde ich eine meiner wertvollsten Fitnesslektionen lernen: Um etwas wirklich zu verstehen, muss man es leben.



»HALT STILL!«

Zwei lange Stunden waren verstrichen und der Stier brach zusammen. Das Seil um seine Hörner war straff gespannt. Mein Knie drückte fest auf seinen Nacken. Doch der Kampf war noch lange nicht vorbei, da bei einem ecuadorianischen Rodeo die Kavallerie nie zu weit weg ist. Zu meinem Leidwesen bestand diese Kavallerie aus dem größeren und noch wütenderen Bruder des Stiers.

Sein Gewicht betrug gut 900 Kilo, er war pechschwarz, schnaubte vor Wut und war durch und durch ungezähmt. Die Kampfwunden in seinem Gesicht verrieten, dass schon viele versucht hatten, ihn zu bändigen. Aber wie sein brandmalfreies Fell zeigte, hatte bisher niemand Erfolg gehabt. Stelle dir jetzt noch zwei entstellte, gezackte Hörner vor, die ständig in meine Richtung zeigten, dann hast du das perfekte Gesamtbild seiner bedrohlichen Aura vor deinem geistigen Auge.

Aber es wird noch schlimmer. Ich sage nur: »Cotopaxi.«

In den Anden auf über 5000 Metern über dem Meeresspiegel gelegen gehört der Cotopaxi und der gleichnamige Nationalpark – der Name passt hervorragend – zur Allee der Vulkane, einer Kette aktiver Vulkane: ein Ort, an dem die Höhenkrankheit auf die Lunge drückt und die Muskeln quält, und die Gefahr eines Vulkanausbruchs allgegenwärtig ist.

Soweit zur Aufzählung möglicher Gefahren. Ganz oben auf der Liste stand allerdings immer noch der zuvor erwähnte Stier, der mich jetzt zu umkreisen begann und mir seine Absicht eindeutig klarmachte. Die Medizin in meiner Hand, die ich seinem kleineren Bruder zu verabreichen versuchte, interessierte ihn nicht die Bohne. Er hatte nur ein Ziel vor Augen: meine zusammengekniffenen Pobacken.



Da stand ich also. Unfähig, meine Position irgendwie zu ändern. Der festgehaltene Bulle witterte die Freiheit und machte sich bereit für die zweite Runde. Hilfesuchend schaute ich zu meinem Mentor. Sein Name war Haraldo.

Der Häuptling der Chagras war 1,70 Meter groß mit lederartige Haut und stolzer Träger des dicksten und imposantesten Schnurrbarts, den ich je gesehen habe – als wäre er einem Hollywoodfilm entsprungen. Schon lange bevor ich überhaupt das Licht der Welt erblickte, fing er Stiere mit dem Lasso ein. Das erklärte wohl auch, weshalb er inmitten des Chaos lässig auf dem Zaun der Hazienda saß – jenseits der Gefahrenzone und langsam eine Zigarette drehend – und mir den folgenden Rat gab: »Halt still! Greift er aber an, dann bewege dich.«

Ich und Haraldo, etwas verkatert von den Rodeo-Feierlichkeiten in der Nacht zuvor

Nicht gerade der beste Plan, den ich mir erhofft hatte. Aber noch einmal: Das ist Südamerikas Wilder Westen. Hier gibt es keine Regeln. Wenn dich ein Stier verfolgt, dann sei schnell. Erwischt dich ein Stier, sei stark. Aber über allem steht: Wenn die Luft so dünn ist wie hier, dann sei vor allem fit. Also im Grunde flink, kräftig und im weitesten Sinne des Wortes: einfach nur fit!

Es war abzusehen: Der Stier griff mich an.

Ich begann zu laufen...

Haraldo lachte... Sehr!

Der Augenblick, in dem ich mit dem Kopf voraus und meinen Hintern festhaltend über den zwei Meter hohen Zaun sprang, ist nun auf ewig Teil der Folklore in der ecuadorianischen Bergwelt. Denn in Ermangelung von Fernsehern und Büchern sind die Geschichten der Chagras immens wichtig. Und die Geschichte von dem verängstigten und durch die Luft fliegenden Sportabsolventen war eigentlich pulitzerpreisverdächtig. Dabei ist es überflüssig zu erwähnen, dass ich zwar physisch unversehrt ins Lager zurückkehrte, gleichwohl mein Ego aber mächtig angeschlagen war.

Was sich als unnötig herausstellte. Um elf Uhr abends klopfte es an der Tür der heruntergekommenen Gartenhütte, die ich mein Zuhause nannte. Es war Haraldo. Es schien, als hätte ich mir mit meinen Rodeo-Eskapaden ein 300-Gramm-Steak verdient sowie einen Platz am Feuer mit einigen der angesehensten Chagras in ganz Cotopaxi. Gerne nahm ich das Angebot an.

Denn ich liebe Steaks, und die aus Ecuador gehören mit zu den besten in ganz Südamerika. Mir was allerdings ebenso klar: Auch nur halbwegs akzeptiert zu werden, obwohl ich beim Rodeo weniger erfolgreich gewesen war, bedeutete eine große Ehre. Also schnappte ich mir meinen Poncho und machte mich auf den Weg zu dieser Art »Cowboy Gentlemen's Club«. Und dessen Feierlichkeiten – das sollte ich schnell lernen – waren gefährlicher als der Stier.

Zusammen mit Steak, Kartoffeln und offenem Feuer wurde in großen Mengen ein spezielles selbst gebrantes, 70-prozentiges alkoholhaltiges Getränk namens *puntas* ausgeschenkt. Hergestellt aus Zuckerrohr, kann es mit Zimt und Fruchtsäften gewürzt zu einem Cocktail gemischt werden. Aber wie auch immer die Serviervorschläge lauten: Die Einheimischen trinken es wie Wasser und behaupten, es habe medizinische Eigenschaften. Das erklärt, warum ein nüchterner Chagra am Abend eine eher seltene Erscheinung ist.

FIT WERDEN ODER SICH BETRINKEN

Bereits kurz nach meiner Ankunft begann auch schon meine Einweihung. Man machte mir Platz, damit ich neben Manuel sitzen konnte. Er war der älteste und angesehenste aller Cowboys in Cotopaxi. Sein Alter? Schwer zu sagen. Sein faltiges und wettergegerbtes Gesicht erzählte Geschichten von Tausenden Rodeos. Aber seine perfekte Haltung, sein schelmisches Lächeln und sein permanent scherzhaftes Verspotten der anderen Chagras brachten mich dazu, anderes zu glauben.

Wie hoch angesehen er war? Sehr hoch. Alles wegen seiner Gefechtsnarben und weil er trinken konnte wie ein Fisch – zwei hochgeschätzte Qualitätsmerkmale in diesem Teil Ecuadors. Letzteres sollte ich schnell lernen, sobald ich mich niedergelassen und man mir ein ausgehöhltes Stierhorn randvoll mit *punta* als Shot in die Hand drückte.

Ich war natürlich erpicht darauf, die Schmach des gescheiterten Stieringens am heutigen Tag wettzumachen. Also prosteten wir uns zu. Ich trank. Und alle amüsierten sich königlich über mein verzerrtes Gesicht, als das Gesöff mir die Lippen verbrannte und fast die Kehle zuschnürte. Nach zehn Sekunden, in denen ich sicherstellte, dass alles nicht postwendend wieder hochkam, gestikulierte ich ein zweites Mal mit dem Stierhorn, um zu signalisieren, dass ich okay war. Es brachte mir stürmischen Applaus ein.

Das zog sich bis spät in die Nacht hinein. Lieder wurden auf der Gitarre gespielt, man erzählte sich gegenseitig Geschichten, und meine einst gesunde und voll funktionsfähige Leber verwandelte sich allmählich in eine Pastete. Aber aus diesem feucht-fröhlichen Beisammensein entstand zwischen Manuel und mir eine besondere Beziehung.

Ich gebe zu, dass ich nicht trinkfest bin. Es dauerte nicht lange, bis ich betrunken war. Doch Manuel war mein Felsen. Er saß perfekt aufrecht, als ich mich bei ihm anlehnte, um nicht ins Feuer zu fallen. Sein Körper verharrte in einer festen und stabilen Position, während mein Gleichgewichtssinn völlig schwand.

Mit meinem Kopf auf seiner Schulter drängte sich mir das Gefühl auf, ihn nach etwas zu fragen. Denn wie konnte es sein, dass ein Mann, der dreimal so alt wie ich zu sein schien, mich tagsüber unter den Tisch arbeitete und abends unter den Tisch trank?

»Manuel, wie alt bist du?«, fragte ich.

Das sorgte für noch mehr Gelächter am Feuer. Er legte mir seine Hand auf den Kopf, trank einen weiteren Shot und sagte: »Wer weiß? Ich weiß es nicht!«

Haraldo, der bemerkte, wie verwirrt ich in meiner Trunkenheit war, beugte sich zu mir und flüsterte: »Vielleicht sechzig. Vielleicht siebzig. Nach seinem fünfzigsten Geburtstag hat er aufgehört zu zählen.«

Damals dachte ich: Das ist genial. Klar, ich war ziemlich betrunken. Aber zu Hause in England würde man ihn in Rente schicken. Sogenannte Experten würden ihm raten, es ruhiger angehen zu lassen. Doch wie gesagt – das ist Cotopaxi. Frei von irgendwelchen einengenden Idealen konnte Manuel arbeiten, trinken und feiern genau wie damals, als er einundzwanzig Jahre alt war. Mit dem Ergebnis, dass seinem Körper und Geist der Zahn der Zeit nichts anzuhaben schien.

»Wie alt würdest du sein, wenn du nicht wüsstest, wie alt du bist?«

SACHEL PAIGE, BASEBALL-LEGENDE

Sehr betrunken und müde schlief ich in dieser Nacht doch auf seltsame Weise beseelt.

Morgens wachte ich auf einer Holzbank auf. Mein Poncho diente mir als provisorisches Kissen und war einigermaßen bequem, doch mein ganzer Körper schmerzte infolge der nächtlichen, alkoholschwangeren Gastfreundlichkeit. Verkaterter beobachtete ich Haraldo, wie er – sicherlich schon seit Stunden auf den Beinen – Pferde durch die Berge trieb.

Er hatte gestern Abend mehr getrunken als jeder andere! Wie konnte er noch aufrecht stehen oder überhaupt alle Sinne beisammen haben?

Beim Rodeo erwartete mich ein weiterer 14-Stunden-Tag. Ich schälte mich von der Bank und schlürfte eine merkwürdig aussehende braune Suppe, um auszunüchtern. Ich war immer noch völlig benommen in dem kalten Tageslicht – nichts ergab einen Sinn hier draußen.

Vier Jahre lang hatte ich mit dem Studium im Olympia-Park der Loughborough University zugebracht, und die Physiologie sowie die Ernährung eines Chagras brachten binnen kurzer Zeit alles ins Wanken: von der verrückten Herz-Kreislauf-Fitness über die ungesunde Steak-*puntas*-Diät bis hin zu Manuels gänzlich fehlendem Respekt oder seiner Sorge vor dem Älterwerden. Und all das fand auch noch in unerträglich großer Höhe statt.

Jegliche Fitnessregeln standen dazu im Widerspruch. So etwas wurde in keinem Buch, das ich jemals gelesen, und in keiner Vorlesung, die ich jemals gehört hatte, erwähnt; aber aus irgendeinem Grund funktionierte Leben so. Sie hatten sich ganz und gar den Lebensbedingungen angepasst, mit denen sie Cotopaxi konfrontierte. Die folgende Offenbarung schrieb ich – unter dem Einfluss von *punta* – in mein Notizbuch:

»Wir werden vielleicht nie die Geheimnisse des menschlichen Körpers verstehen. Es aber ein Leben lang zu versuchen, ist schon der Mühe wert.«

ROSS EDGLEY

Meine Zeit in Ecuador war zu Ende, meine Fitnesspilgerreise sollte beginnen. März 2008. Ich begann, dieses Buch zu schreiben. Jahre würden vergehen, Seiten geschrieben werden, und ich würde allmählich die Geheimnisse der Chagras verstehen – und so vieles mehr.



WARUM DIESES BUCH ENTSTAND | Loughborough University (2006)



ÄNDERUNG DER FITNESSREGELN

Als ich nach England zurückkehrte, wurde mir klar, dass sich die Fitnessregeln ändern würden. Warum? Weil sie es können.

Zu viele von uns betrachten die Idee von »Fitness« als feste Doktrin, als eine Zusammenstellung unfehlbarer Gesetze, die man gewissenhaft zu befolgen hat. Das stimmt jedoch nicht – schau dir nur die Chagras an. Fitness ist ein weiter, formbarer und veränderbarer Begriff, der Tausende Ideen und Konzepte beinhaltet, die man erlernen, außer Acht lassen oder verwerfen kann.

»Man vergisst oft, dass Fitness ein komplexer Zustand ist, der durch mehrere interagierende Bausteine bestimmt wird, und jeder einzelne davon bedarf eines speziellen Trainings, um eine optimale Entwicklung zu gewährleisten.«¹

DR. YURI V. VERKHOSHANSKY & MEL SIFF, SUPERTRAINING

Aus diesem Grund waren die National Strength and Conditioning Association (NSCA)² und das American College of Sports Medicine (ACSM)³ – beides angesehene Organisationen auf diesem Gebiet – nicht in der Lage, den Begriff »Fitness« trotz etlicher Schriften, die sie zu diesem Thema publiziert haben, zu definieren. Im Ernst: Unter all den Gurus, Zeitschriften und Organisationen, die einem versprechen, die eigene Fitness zu verbessern, gibt es nicht eine einzige stichhaltige, anerkannte Definition von Fitness.

Das ist aber nichts Schlechtes. Es liegt in der Natur des Menschen, stets alles definieren zu wollen. Jede Stereotype, jede Kategorie und jedes ordentlich organisierte Ablagefach gibt uns ein Gefühl der Sicherheit. Das lässt uns glauben, wir wüssten, wie die Welt funktioniert. Indem es uns jedoch nicht gelingt, eine allgemeine Definition von Fitness in einem breiten Kontext zu finden, können wir sie völlig an unsere eigene, sich ständig verändernde Lebensweise, an Körper und Ziele anpassen. Das kann doch nur gut sein, oder?

Jeder kann Fitness anders auslegen. Ja, ich weiß, da gibt es die oft angeführten zehn Fitness-elemente (kardiorespiratorische Ausdauer, Muskelausdauer, Kraft, Geschwindigkeit, Schnellekraft, Gelenkigkeit, Koordination, Beweglichkeit, Balance und Genauigkeit). Aber wer weiß denn schon, ob man nicht so trainieren und sich so ernähren kann, dass man beim Kreuzheben (Kraft) drei Wiederholungen mit dem eigenen Körpergewicht auf der Hantelstange schafft oder eine schnelle Zeit beim Marathon (Ausdauer) läuft, mit steinharten Bauchmuskeln (Körperzusammensetzung) und mit der ergänzenden Hilfe einer Portion Proteinpannkuchen?

Experten? Doktoren? Was ist mit den Sportwissenschaftlern? Sind das die gleichen Menschen, die Roger Bannister sagten, es sei für den menschlichen Körper physiologisch unmöglich, die Meile (1609 Meter) unter vier Minuten zu laufen? Natürlich klärt das nicht,



warum der ehemalige 25-jährige Medizinstudent am Abend des 6. Mai 1954 auf der Leichtathletikanlage der University of Oxford an der Iffley Road die Meile in 3:59,4 Minuten lief.

Und genau aus diesem Grund wurde dieses Buch geschrieben. Dieses Buch kam mit der Hilfe von einigen wirklich inspirierenden Menschen zustande, die – wie die Chagras von Cotopaxi – keine Regeln, Einschränkungen oder Trainingsplateaus gelten lassen. Es beinhaltet die Lehren von Champions und Rekordhaltern sowie die Erkenntnisse alter Stämme und Sportikonen, die mit den Regeln gebrochen, Grenzen überschritten und das Limit des menschlichen Potenzials verschoben haben. Alle angetrieben von dem Wunsch, ihre Fitness zu finden.

Sie wollen schneller laufen, schwerere Gewichte stemmen und mit dem Rad weitere Strecken bewältigen – und zwar nach ihren eigenen Vorstellungen. Sie lassen sich nicht von anderen vorschreiben, was sie zu tun haben, sondern richten sich nach dem Gesetz biologischer Individualität. Denn das uneingeschränkte Gesetz des menschlichen Verhaltens

lehrt uns, dass unsere Physiologien trotz mancher Gemeinsamkeiten so viele Unterschiede bereithalten, dass jeder von uns biologisch wirklich einzigartig ist.

Das begriff ich, als ich auf dem Fußboden der Universitätsbibliothek von Loughborough inmitten unzähliger Bücher und Zeitschriften erkannte, dass man 51 Prozent der »gedruckten Fitness« nicht trauen kann. Sie ist irreführend, verbreitet Fehlinformationen und wird fälschlicherweise als Universallösung für die breite Masse angeboten.

Eine Universalmethode ist eine Methode, die für niemanden geeignet ist.

50 PROZENT DER FITNESSLEHRE SIND FALSCH

»Ich kann keine Kunst ertragen, um die man herumgehen und die man bewundern kann. Ein Buch sollte entweder ein Bandit oder ein Rebell sein.«

D. H. LAWRENCE



Zeit: 25. Juli 2006, Mitternacht; Ort: eine stille Ecke in der Universitätsbibliothek von Loughborough.

Mir bleiben noch zwei Tage, um meinen Promotionsvorschlag einzureichen, und ich habe keine Ahnung, worüber ich schreiben soll. Deshalb sitze ich hier auf dem Fußboden der Bibliothek, umringt von einem Haufen diverser Fachzeitschriften über Sportmedizin, von Fitnessmagazinen und Büchern über antike Philosophie. Die ganze Zeit über suche ich verzweifelt nach Inspirationen und mache mir ziellos Notizen in meinem Block.

Ich hatte auch keine große Hoffnung. An den letzten Schlaf konnte ich mich kaum erinnern. Hatte mich eine Woche lang nicht geduscht oder rasiert und fühlte mich die ganze Zeit halb wie im Delirium. Das lag an dem stark anregenden, selbst gemachten Sportsdrink, von dem ich zu jeder vollen Stunde einen Schluck nahm, um mich wachzuhalten. Ich kam mir vor wie ein Vagabund, der in der Bibliothek hauste.

Aber in meiner dunkelsten und unhygienischsten Stunde, während ich durch die Bücher von Ralph Waldo Emerson und Platon blätterte, hatte ich einen Geistesblitz. Die älteren, verstaubten Bücher aus den hintersten Ecken der Bibliothek hoben die Bedeutung der Prinzipien eines beständigen Erfolgs hervor. Deswegen standen sie dort auch so lange.

Dagegen waren die glänzenden, mit Photoshop bearbeiteten Bücher aktueller Autoren auf das Erzielen sofortiger Ergebnisse fixiert. Tendenziell wurden diese Bücher so schnell ersetzt, wie sie ihren Platz im Bücherregal gefunden hatten, und ihre Botschaften waren weit aus weniger von Dauer.

Wie lautete also meine koffeinbeeinflusste Erleuchtung?

**»Beurteile ein Buch nicht aufgrund seines Covers,
sondern nach seinem Leben im Bücherregal.«**

ROSS EDGLEY (VERFASST UNTER MEDIZINISCHER SELBSTBEHANDLUNG UND HALB IM DELIRIUM)

Schnell bannte ich die oben gewonnene Erkenntnis in großen, fetten Buchstaben auf ein Blatt Papier.

Danach begann ich – hellwach infolge des Tyrosin- und Guaraná-Cocktails – durch die Seiten von Büchern und Magazinen zu blättern, bis ich schließlich, irgendwo zwischen Sokrates und *Sports Illustrated*, feststellen musste: Die meisten handelsüblichen Fitnessmagazine folgen alle dem gleichen »literarischen Strickmuster«.

Zunächst gibt es »Falschaussagen« oder »Frageworte für eine falsche Intention«, um waghalsige Behauptungen oder Fragen zu beschreiben, die mit der bloßen Behauptung oder Frage bereits fast Resultate versprechen. Gepaart mit Adjektiven im Superlativ oder mit Adverbien versprechen sie, dass man »muskulöser«, »schlanker« und/oder »stärker« wird. Man findet Überschriften wie:

»Muskelaufbau in fünf leichten Schritten!«

»Wollen Sie schnell Fett loswerden?«

»Die beste Diät für unmittelbare Resultate!«

»Wollen Sie schnell ein Sixpack entwickeln?«

Kommen dir diese »Fitnessmärchen« bekannt vor? In der Branche wimmelt es nur so davon, und im Schnitt machen solche Märchen 51 Prozent der Schlagzeilen von Fitnesszeitschriften aus.⁴ Ich bin übrigens nicht der Einzige, der so denkt. Der Sportwissenschaftler Dr. Mel Siff hat es am besten formuliert:

»Die Öffentlichkeit fühlt sich in der Regel mit zerebral anspruchslosen Mantras und ›Fast Food‹-Lösungen wesentlich wohler als mit weitaus genaueren, komplexen Methoden. Dies ist ein Hauptgrund dafür, warum viele Fitnessmenschen so schreiben und sie ihre Slogans so einfach vermarkten können. Die Gesellschaft wird durch die Massenmedien abgefertigt, sich genauso zu verhalten. Die Menschen wollen nicht gezwungen werden, genauer über etwas nachzudenken oder dass man ihre konventionellen Überzeugungen hinterfragt. Denn das würde eine ernsthafte Bedrohung für ihre psychologische Sicherheit darstellen.«

DR. MEL SIFF

Kurz, Fitnessmärchen hören sich toll an, aber die meisten versprechen zu viel und bieten zu wenig. Kurze, zackige Anweisungen werden uns stichpunktartig serviert und sollen unkritisch befolgt werden; gleichwohl gelingt es aber nicht, die grundlegenden Regeln für Ernährung und Fitness zu vermitteln. Die gründliche und tiefgehende Schulung wie es früher gang und gäbe war, ist in Vergessenheit geraten.

Aus dieser Motivation heraus griff ich in diesem Moment zum Stift und schon war meine Doktorarbeit geschrieben.

»Ich bin nicht daran interessiert, den Status quo zu erhalten; ich will ihn stürzen.«

NICCOLÒ MACHIAVELLI

DAS FISCHEN BEIBRINGEN

»Gib einem Mann einen Fisch und du ernährst ihn einen Tag lang; bringe einem Mann das Fischen bei und du ernährst ihn ein Leben lang.«

ANNE ISABELLA THACKERAY RITCHIE

Nebenbei bemerkt, ich mache den heutigen Autoren keinen Vorwurf, wenn sie Fitnessmärchen verbreiten. In einer schnelllebigen und auf Wettbewerb beruhenden kapitalistischen Gesellschaft, die von Sofortlösungen besessen ist, würde sich »Das Große Buch für hartes Training, Geduld und Fettabbau« wohl nicht besonders gut verkaufen. Zugegeben, der Effekt wäre größer. Aber was bringt es, wenn deine Mutter die Einzige ist, die zur Signierstunde auftaucht?

Für mich bedeutet Schreiben Leidenschaft pur und keine Pflicht. Mich reizte es schon immer – auch auf die Gefahr hin, jetzt wie Miss World bei ihrer Dankesrede zu klingen –, ein Buch zu schreiben, das Menschen weiterbringt. Auch dann, wenn ich bereits im himmlischen Fitnessstudio trainiere. Kurz, ich möchte Menschen das Fischen beibringen.

Deshalb wurde dieses Buch sozusagen gegen den Trend ohne kommerzielle Absicht geschrieben. Dir wird kein perfektes Workout versprochen, auch kein magischer, gebetsmühlenartiger Ernährungsplan. Die hier entwickelten Grundlagen sind anders motiviert. Sollte meine Mutter als Einzige zur Signierstunde kommen – einverstanden.

»Der Autor ist sich völlig bewusst, dass er keine orthodoxe Botschaft vermitteln will, aber da unsere orthodoxen Theorien uns nicht gerettet haben, müssen wir sie vielleicht korrigieren.«

WEST A. PRINCE, NUTRITION AND PHYSICAL DEGENERATION

EIN LEBEN JENSEITS VON WIEDERHOLUNGEN UND KALORIEN

»Du musst Dinge machen, die durchschnittliche Leute nicht verstehen, denn dies sind die einzigen guten Dinge.«

ANDY WARHOL

Nachdem ich die Uni verlassen hatte, ließ ich die meisten aktuellen Fitnesszeitschriften links liegen. Vielmehr bildete ich mich mithilfe alter Bücher und Langhanteln über Gesundheit, Ernährung und Fitness weiter. Was fand ich heraus?

Das Potenzial der menschlichen Fitness ist komplex, leistungsstark und unbegrenzt. Wir wissen immer noch nicht, was der menschliche Körper zu leisten imstande ist, und haben gerade mal an der Oberfläche des Verständnisses von diesem Leistungsvermögen gekratzt. Keine Trainingspläne, keine Checklisten und keine (trügerischen) Headlines von Hochglanzmagazinen sollten die Fitnessforschung einschränken.

Aus diesem Grund sagte die Kampfsportikone Bruce Lee und einer der größten Wegbereiter für körperliche Spitzenleistungen die berühmten Worte:

»Kein Weg als Weg, keine Grenze als Grenze.«

BRUCE LEE

Er hatte absolut recht und stand mit dieser Überzeugung nicht allein da. Auch Dr. Yuri V. Verkhoshansky und Dr. Mel Siff, zwei der erfolgreichsten Coaches überhaupt, teilten diese Meinung und verschoben durch ihre Methoden die Grenzen von Kraft und Konditionierung. Ein jeder von ihnen verfasste über 500 wissenschaftliche, methodologische Arbeiten; sie trainierten Tausende von Sportlern, damit sie schneller laufen, weiter springen und schwere Gewichte heben konnten als jemand zuvor.

Wie haben sie das gemacht? Jedenfalls nicht nach dem uralten Schema von »Wiederholung und Gewicht«, wie es von den meisten Büchern und Zeitschriften verbreitet wird. Vielmehr sagten unsere Yodas aus der Kraft- und Konditionierungsabteilung:

»Die Übersicht der Trainingsmethoden in der Tabelle mag für den durchschnittlichen Personal-Trainer oder Coach, der mit dem durchschnittlichen Klienten oder einem leistungsschwächeren Sportler arbeitet, angemessen sein. Sie muss jedoch erweitert werden, wenn die genannten Zielsetzungen berücksichtigt werden sollen.«

DR. YURI V. VERKHOSHANSKY & DR. MEL SIFF, SUPERTRAINING

Beachte das Wort **durchschnittlich**.

Variable	Kraft	Leistung	Hypertrophie	Ausdauer
Belastung (in % des Einer-Maximums*)	80-100	70-100	60-80	40-60
Wiederholungen pro Übung	2-5	1-5	6-15	25-60
Sätze pro Übung	4-7	3-5	4-8	2-4
Pause zwischen den Sätzen (in Minuten)	2-6	2-6	2-5	1-2
Dauer (Sekunden pro Satz)	5-10	4-8	20-60	80-150
Tempo pro Wiederholung (in % des Maximaltempos)	60-100	90-100	60-90	60-80
Trainingseinheiten pro Woche	3-6	3-6	5-7	8-14

* Das Einer-Maximum (1RM) meint das Gewicht, das nur eine einzige Wiederholung erlaubt, oder die Maximalkraft, die man bei nur einer Wiederholung erzeugen kann, sei es bei einer Muskelkontraktion oder beim Heben eines Gewichts.



Man hat uns so weit reglementiert, dass wir nur noch Mittelmaß sind. Unser Training bekommen wir in Form von Regeln und schablonenhaften Tabellen serviert, die uns ein Gefühl von Sicherheit geben sollen. Aber das ist nicht wirklich fortschrittlich und wegweisend. Um es mit den Worten John KIELYS, bereits heute eine Legende der Sportwissenschaft (und obendrein ein guter Freund), zu sagen: »Solche Ergebnisse stellen infrage, inwieweit die Anwendung allgemeiner Methoden auf die Planungsprobleme, bedingt durch die inhärenten, komplexen biologischen Systeme, angemessen sind.«⁵

John spricht hier über die Gefahren eines zu sehr durchgeplanten Trainings. Zu viele von uns, so behauptet er, leben innerhalb der Parameter von Sätzen und Wiederholungen, die aber lediglich Mittel zum Zweck und keine einschränkenden Regeln sein sollen.

Das gilt nicht nur für den Bereich Fitness. Einer meiner Lieblingsautoren, Nassim Nicholas Taleb, behauptet in seinem Buch *Kleines Handbuch für den Umgang mit Wissen*, dass wir grundsätzlich diesen Bedarf nach endgültigen Erklärungen und eine Aversion gegen Unsicherheit haben:

»Es geht um Situationen, in denen wir Menschen mit Grenzen des Wissens konfrontiert werden, mit Dingen, die wir nicht ohne Weiteres begreifen können, mit neuen, unbekannten Sachverhalten. Wir lösen die Spannung, die daraus entsteht, indem wir Leben und Welt in handhabbare Standards zwingen und auf bekannte Kategorien, einen spezifischen Wortschatz und vorgefertigte narrative Muster zurechtstutzen, was dann und wann explosive Konsequenzen hat.«

NASSIM NICHOLAS TALEB

Das erklärt, warum ein »durchschnittlicher Personal Trainer« nicht über das Wiederholung-Gewicht-Schema hinausdenken kann oder weshalb viele Läufer Trost auf dem Laufband suchen, dafür aber das Squat-Rack scheuen wie der Teufel das Weihwasser. Oder auch, warum so viele Kraftsportler ganze Berge versetzen können, aber ihnen die Beweglichkeit fehlt, ihre Zehen im Stand zu berühren. Wir müssen jedoch über vorgefertigte Vorstellungen hinausdenken, um Fortschritte zu machen. Das ist wie Fahrradfahren lernen, ohne jemals die Stützräder abzunehmen. Und es hat noch nie jemand die Tour de France mit Stützrädern gewonnen, oder?

»Bei lebhaften Hoffnungen und Befürchtungen ist Ungewissheit qualvoll; sie muss jedoch ertragen werden, wenn wir ohne die Unterstützung tröstlicher Märchen leben wollen.«

BERTRAND RUSSELL

Unsere Ernährung entbehrt auch jeder Weiterentwicklung. Laut der Weltgesundheitsorganisation »waren im Jahr 2008 über 1,4 Milliarden Erwachsene übergewichtig, und über eine halbe Milliarde litt an Fettleibigkeit«. ⁶ Wieso? Forschungsveröffentlichungen der Cambridge University Press ⁷ stellen fest, dass »Fettleibigkeit und ähnliche Erkrankungen nicht auf arithmetisches Diäthalten (zum Beispiel durch Kalorienzählen) ansprechen«. Wir gehen viel zu arithmetisch und »mechanisch« vor, wenn es um unsere Ernährung geht.

»Das Leben ist dazu da, um gelebt und nicht um begriffen zu werden oder sich vorgegebenen Mustern zu fügen.«

BRUCE LEE

Auf diese Weise entstand dieses Buch. Es beginnt mit einem **Fünf-Punkte-Handbuch für den Körper**, um zu verdeutlichen, wie du alles Mögliche, wo auch immer, unabhängig von deinem Ziel, deinem Alter oder deinen Fähigkeiten, trainieren kannst.

FÜNF-PUNKTE-HANDBUCH FÜR DEINEN KÖRPER

Als Quintessenz von zehnjähriger Forschungsarbeit präsentiere ich dir jetzt die Summe meiner Erkenntnisse: dein **Fünf-Punkte-Handbuch für den Körper!**

Dieses Rahmenkonzept – eine **Prioritätenpyramide**, die ich in meinen Hochschulvorträgen verwende –, soll dir helfen, eine tolle physische Konstitution zu erarbeiten. Die Pyramide ist als hierarchisch aufgebautes Grafikmodell bestens dazu geeignet zu veranschaulichen, was es bei der Planung des Körpertrainings zu beachten gilt, um den Körper von Grund auf aufzubauen. Zu viele Menschen versuchen, Fett loszuwerden oder Muskeln aufzubauen, ohne eine solide Grundlage zu haben.

Ein Schloss lässt sich aber nicht auf Sand bauen, eine Kanone nicht aus einem Kanu abfeuern, und du kannst nicht mit dem Training beginnen, wenn du nicht die fünf Gesetze der Fitness verstanden hast, die der Prioritätenpyramide zugrunde liegen.

DIE FÜNF GESETZE DER FITNESS

Diesen Abschnitt muss jeder lesen!

Diese Gesetze bestimmen 100 Prozent aller Fitnessziele. Ob du einen mächtigeren, kräftigeren Körper aufbauen oder etwas schlanker werden willst: Alles wird einfacher, wenn du diese Gesetze verstanden und verinnerlicht hast. Solltest du Anfänger sein – oder zurzeit ein Trainingsplateau erreicht haben –, führe dir diesen Abschnitt unbedingt – wenn notwendig auch immer wieder – zu Gemüte, denn er bildet das Fundament eines jeden Fitnessziels. Die Gesetze werden in den Kapiteln 1 bis 5 behandelt.

ERREICHE JEDES FITNESSZIEL

Dieses Kapitel ist in Ziele unterteilt, die in den Kapiteln 6 bis 9 näher unter die Lupe genommen werden. Jedem Ziel, das durch Studien und weltweites Wissen gestützt wird, ist wiederum ein einzelner Abschnitt gewidmet. Die Abschnitte sind in kleinere Prioritätenpyramiden unterteilt und zeigen den hierarchischen (stufenweisen) Weg auf. So kannst du all deine Bemühungen darauf konzentrieren, was dir den größten Erfolg bringt.

- Die unteren Elemente der Pyramide sind am weitesten von deinem Ziel entfernt.
- Die höheren Elemente der Pyramide leisten einen bedeutenden Beitrag, dein Ziel zu erreichen, allerdings nur, wenn du zuvor die Grundlagen gelegt hast.
- Der oberste Teil dieser Pyramide ist eigentlich nicht begrenzt und entwickelt sich immer weiter. Deswegen sind alle nach oben hin offen und ohne Spitze, denn das Verständnis für unseren Körper und dessen Erforschung sollten nicht durch eine Obergrenze limitiert sein.

Prioritätenpyramide

DIE FÜNF FITNESSGESETZE

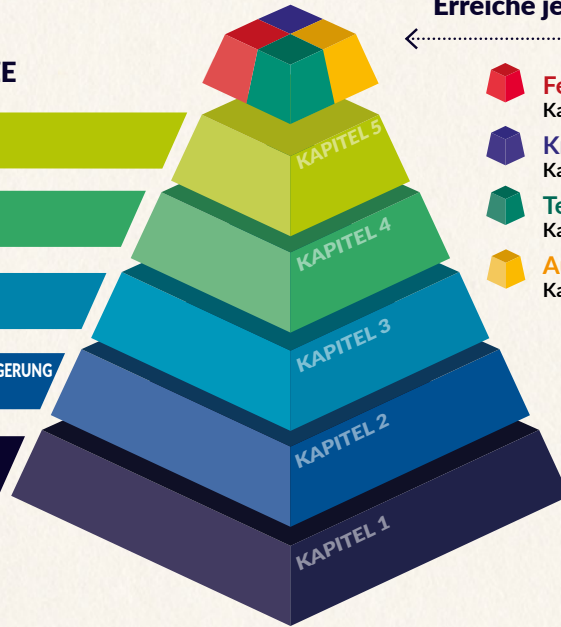
DAS GESETZ DES MEHR
Trainiere härter, länger und besser

DAS GESETZ DER ERHOLUNG
Lerne übermenschliche Erholung

DAS GESETZ DER SPEZIELLEN FÄHIGKEITEN
Meistere jede sportliche Herausforderung

DAS GESETZ DER PROGRESSIVEN LEISTUNGSSTEIGERUNG
Verbessere alles Mögliche

DAS GESETZ DER KÖRPERGRUNDLAGEN
Gewinne in jeder Sportart



Erreiche jedes Fitnessziel

- **Fettabbau**
Kapitel 6
- **Kraftaufbau**
Kapitel 7
- **Temposteigerung**
Kapitel 8
- **Ausdauersteigerung**
Kapitel 9

WIE KÖRPER UND GEHIRN ZUSAMMENARBEITEN

Das Fünf-Punkte-Handbuch für deinen Körper beruht auf der Arbeit führender Psychologen. Im Jahr 1936 erstellte der Schweizer Entwicklungspsychologe Jean Piaget eine systematische Methode zur Untersuchung der geistigen Entwicklung und konstatierte, dass wir – denn so, meinte er, funktioniert das menschliche Gehirn – durch »Schemata« lernen. Die Schemata bieten uns Bausteine für ein intelligentes Verhalten, die wir immer wieder neu kombinieren können, um eine Aufgabe zu bewältigen.

»Nur die Erziehung ist in der Lage, unsere Gesellschaften vor einem möglichen Zusammenbruch, ob nun gewaltsam oder allmählich stattfindend, zu bewahren.«

JEAN PIAGET

Machen wir einen Zeitsprung ins Jahr 1949 und widmen uns dem Psychologen und Verhaltensforscher Harry Harlow. Er ging davon aus, dass wir Menschen – und andere intelligente Tiere – Verhaltensweisen und Verknüpfungen wahrnehmen, die uns effizienter lernen lassen. Wir lernen nicht nur, sondern wir lernen zu lernen. Wir lösen neue Probleme schneller, wenn wir entsprechende Erfahrungen zur Lösung älterer Probleme sammeln. Wenn du beispielsweise gelernt hast, stark zu werden, dann sollte dir das Schnellerwerden leichter fallen. Gleiches gilt für die Anpassung und Optimierung deines persönlichen Trainingsprogramms – nur mit einer anderen Zielsetzung. Um Harry Harlow zu zitieren: Du musst »lernen zu lernen«.

