



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

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

regelmäßig wiederholt und in den Alltag integriert wird. Mit diesem Buch biete ich Ihnen das wirksame Minimum. Das, was 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 also stets Ihres Kontostandes 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 Aus-

einandersetzung mit meinen Widersprüchen, die Versöhnung von Licht und Schatten, die Bewusstwerdung der beiden Seelen in meiner Brust.

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 wirtschaftete so, dass auf meinem Fitnesskonto ein großes Plus steht. Ich trainiere und meditiere täglich. Im Alltag trinke ich ausschließlich Wasser, Tee und selbst gemachte Fruchtshakes, 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

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

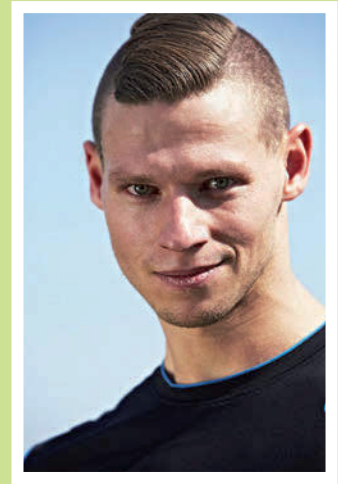
Voltaire

Seite arbeite ich unermüdlich an den Projekten und mit den Menschen, die mir etwas bedeuten, sogar bis spät 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 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. Sie müssen nicht wie ich täglich trainieren. Das ist eher angebracht, wenn Sie auch entsprechend hohe Ausgaben haben und dennoch ein hohes Fitnessniveau erreichen wollen. Ansonsten bewegen bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche sehr viel. Also 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 wieder zu erlangen.« Erkennen Sie sich wieder?

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. Nachdem mein Körper einmal mehr den harten Boden der Realität kennenlernte, 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 schwächlich, 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 erblickten 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 rastlosen 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, beherrscht 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 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