

FIT IN NEUN MINUTEN

**EBENFALLS VON MARK LAUREN
MIT JOSHUA CLARK ERHÄTLICH:**

FIT OHNE GERÄTE

FIT OHNE GERÄTE FÜR FRAUEN

MARK LAUREN

JOSHUA CLARK

FIT

**IN NEUN
MINUTEN**

OHNE GERÄTE

**SUPEREFFEKTIVES TRAINING
MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

**AUS DEM AMERIKANISCHEN
VON STEFANIE HEIM**

südwest

FÜR UNSEREN AGENTEN STEVE ROSS.

**WIR KÖNNTEN UNS FÜR DIESE UNGLAUBLICHE
WELTUMSPANNENDE REISE KEINEN BESSEREN
REISEFÜHRER VORSTELLEN.**

INHALT

EINLEITUNG	6
ZYKLUS #1	32
ZYKLUS #2	74
ZYKLUS #3	126
ZYKLUS #4	190
DU HAST ES WIRKLICH GESCHAFFT!	254



EINLEITUNG



Mit diesem Buch bist du auf dem direkten Weg zu einem athletischen Körper. Und du musst für diesen jede Woche nur 0,3 Prozent deiner Zeit aufwenden.

Es ist ganz einfach: Deinen besten Body erlangst du, indem du die Bewegungen trainierst, die für dein Überleben am wichtigsten sind. Andere Trainer und Autoren haben sich jedoch noch nie die Frage gestellt, welche Bewegungen das sein könnten. Ich verrate dir etwas – mein halbes Leben habe ich benötigt, um sie zu finden: die Formel, mit der du deine attraktivste Figur erlangen kannst. Es ist schade, dass aus der Formel so ein Geheimnis gemacht wird. Aber die Fitnessindustrie möchte nicht, dass du diese einfache Lösung zum Erreichen deiner Ziele kennst. So wirst du abhängig gemacht von den Studios, deren Ausrüstung und anderen unnötig aufwendigen, geldbringenden Trends.

Mit dem „Fit in neun Minuten“-Programm baust du nachgewiesenermaßen mehr Muskeln auf als durch Krafttraining, verbrennst mehr Fett als beim Cardiotraining und erzielst zudem Ergebnisse, die begehrenswerter und sicherer sind. Es verwandelt deinen Körper in das einzige Fitnessstool, das du benötigst.

Ich bin sehr stolz darauf, den ersten Bestseller zum Thema Bodyweight – „Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht“ – geschrieben zu haben. Es handelt sich zudem um das erste populäre Fitnessbuch, das auf einem militärischen Programm

basiert, und außerdem meines Wissens nach um das erste, das auf monotones, zeitaufwendiges, energieraubendes und ineffizientes Cardiotraining verzichtet. „Fit ohne Geräte“ ist und bleibt eine zeitlose Quelle für alles Wissen von Körperzusammensetzung über Motivation bis hin zu Ernährung. Mit über 125 möglichen Übungen verwandelt es jeden Raum in ein Fitnesscenter.

Bei „Fit in neun Minuten“ handelt es sich hingegen um eine andere Nummer. Während „Fit ohne Geräte“ die Bibel der Eigengewichtsübungen ist, bringt „Fit in neun Minuten“ mein Lebenswerk in einem Programm auf den Punkt – in einem gut verständlichen Rahmen, der keine Fragen offenlässt.

Während du mit „Fit ohne Geräte“ einzelne Muskelgruppen isoliert trainierst, habe ich für das vorliegende Buch neue Bewegungen entwickelt, mit denen du deinen gesamten Körper kräftigst.

„Fit in neun Minuten“ wendet westliche, topaktuelle sportwissenschaftliche Erkenntnisse auf östliche Weisheit an und paart dies mit drei Dekaden beispielloser Erfahrung, so dass du an ein paar Tagen die Woche nur je neun Minuten investieren musst. Nie zuvor gab es ein solch schnell wirkendes Programm mit derart geringer Belastung, das systematisch all die Muskelgruppen, Gelenkfunktionen und athletischen Fertigkeiten, die du benötigst, um stark, schlank, gesund, beweglich und verletzungsfrei zu werden und zu bleiben, umfangreich trainiert.

EINE MILLIARDE WUNDERSCHÖNE KÖRPER FORMEN: MISSION IMPOSSIBLE?

Mithilfe der Übungen aus „Fit ohne Geräte“ konnten Millionen Menschen aus dem Körper, den sie hatten, den Körper formen, den sie wollten. Aber wie wäre es mit einer Milliarde? Was hindert so viele Menschen daran, ihre bestmögliche Form zu erreichen? Zwei Gründe:

DIE, DIE TRAINIEREN: Alle wollen schlanker und stärker werden. Aber das Ziel scheint immer gerade so außer Reichweite zu sein. Warum? Weil die meisten Trainer und Autoren weder verstehen, was *Kraft* eigentlich ist, noch, wie Kraft tatsächlich aufgebaut wird, wenn man gleichzeitig daran arbeitet, Gewicht zu verlieren und schlank zu werden.

DIE, DIE NICHT TRAINIEREN: Einen Großteil des Tages sitzend zuzubringen, gepaart mit einer schlechten Ernährung, hat uns in eine Gesundheitskrise geführt und Millionen

Menschen unglücklich gemacht. Nicht selten führt es sogar zu einem frühzeitigen Tod. Jeder weiß, dass es viele Vorteile bringt, sich regelmäßig sportlich zu betätigen: Man wird gesünder, stärker, schlanker, schläft besser, lebt länger, ist voller Energie und hat mehr Lust. Was hält die Menschen also davon ab zu trainieren? Wir haben eine Umfrage durchgeführt und genau das gefragt. Tausend US-Amerikaner aus allen 50 Staaten wurden gefragt, wie so sie keinen Sport treiben. Die Top-Antwort der Befragten – du ahnst es vielleicht schon – war: „Ich habe keine Zeit.“

Als „Fit ohne Geräte“ in über einem Dutzend Ländern Bestsellerstatus erreichte, habe ich mich auf eine weltweite Mission begeben, die sogar ich für unmöglich hielt: Ich wollte das ultimative Programm entwickeln, das einen minimalen Zeitaufwand erfordert *und* die Ergebnisse liefert, die die Leute brauchen.

MEINE REISE

Wie so viele Menschen, habe ich einige Sachen ausprobiert, die zu nichts führten. Ich brachte mein halbes Leben damit zu, ins Extrem zu gehen. Ich habe versucht, die Formel zu finden, mittels derer man den besten menschlichen Körperbau formen kann. Mit

neun Jahren absolvierte ich auf dem Boden meines Kinderzimmers täglich 600 Sit-ups. In der Highschool trat ich bei Bodybuildingwettkämpfen an. Mit 20 Jahren war ich zu einem dieser Muckibudentypen mit nicht gerade erstrebenswerten Proportionen geworden und

verwechselte die Größe meiner Muskeln mit wirklicher Leistungsfähigkeit und Kraft. Ich erkannte, dass es nicht mehr lange dauern konnte, bis ich einschränkende chronische Verletzungen davontragen würde. Ich sah, dass viele Bodybuilder nicht aufrecht laufen können. Daher begann ich, stundenlang CrossFit-artige Workouts zu trainieren, bevor CrossFit überhaupt angesagt war. Sonntags nahm ich mir frei und trieb Teamsport mit einigen Jungs und Mädels, die gar nicht trainierten. Und weißt du was? Die machten mir die Hölle heiß!¹ Ich konnte es nicht glauben, meine ganze harte Arbeit zahlte sich nicht aus. Diese unglaubliche Ineffizienz meines Trainingsprogramms machte mich echt wütend. Aber das Schlimmste sollte erst noch kommen.

Als ich zur Air Force und irgendwann in die Special-Operations-Community eintrat, war ich stolz darauf, keinen Schmerz zu spüren und meinen Körper über gefühlte Limits hinaus zu fordern. Ich halte immer noch den US-Militärrekord für die längste Schwimmstrecke unter Wasser (2 Minuten, 23 Sekunden, bevor ich unter Wasser ohnmächtig wurde). Die meisten unserer Special-Operations-Kurse waren so angelegt, dass sie die Teilnehmer plattmachen sollten. Aber erst als ich erkannte, dass mehr nicht gleich besser ist, konnte ich bessere Ergebnisse erzielen. Denn mehr zu machen, als nötig ist, zögert nur die Erholungsphase hinaus und erhöht das Risiko für Verletzungen.

Nachdem ich im Silver Team des 22. Special Tactics Squadron an der McChord Air Force Base in Tacoma, Washington State, gedient hatte, bildete ich beinahe tausend



Special-Operations-Elitekämpfer aus – unter anderem der SEALs, Rangers, Green Berets, des Force-Recon-Teams und Air-Force-Kommandos –, die die gefährlichsten Missionen ausführen mussten. Meine Männer wurden zu meinen Helden. Einigen wurde der Silver Star verliehen. Sie gehörten zu den stärksten und schlanksten Menschen unserer Zivilisation – nicht weil ihr Lebensunterhalt davon abhing, sondern ihr *Leben* (und unsere).

¹CrossFit führt, genauso wie die meisten anderen Trainingsprogramme, zu einer muskulären Anpassung. Man wird durch CrossFit jedoch nicht zu einem besseren Sportler in anderen Sportarten. Der Grund ist, dass Haltungsstrategien für Übungen wie Overhead-Squats, Bankdrücken oder auf Zeit ausgeführte Klimmzüge einem nicht helfen, bei Aktivitäten des echten Lebens zu glänzen. Diese Trainingsprogramme brachten mir nur physische Disbalancen ein und enthielten mir einen athletischen, leistungsfähigen Körper vor – welcher immer der am besten proportionierte und begehrenswerteste Körper ist.



Ich entwickelte ein reines Bodyweight-Trainingsprogramm und verbesserte es immer weiter. Irgendwann absolvierten meine Staffeln es nicht mehr nur im Feld, sondern auch dann, wenn sie eigentlich Zugriff auf Geräte hatten. Einmal gaben wir sogar Trainingsausrüstung im Wert von ein paar Hunderttausend Dollar weg, nur um Platz zu schaffen. Denn Arme sind dafür gemacht, das eigenes Körpergewicht wegzudrücken und heranzuziehen, nicht Griffe an Maschinen oder Metallstangen, während man auf einer bequemen Bank sitzt. Keine Frage, sich auf eine weiche Oberfläche zu legen, ist nicht schlecht ... wenn man schlafen möchte. Auf einem gepolsterten Sitz zu sitzen, ist gut, wenn man Auto fährt oder in einen Computer- oder Fernsehbildschirm schaut. Aber es ist wohl jedem klar, dass man nicht rumhocken sollte, wenn man eigentlich richtig trainieren will.

„Fit ohne Geräte“ hat mein Trainingskonzept auch Zivilisten zugänglich gemacht – über 125 Übungen für jedes einzelne Körperteil, mit denen das Wohnzimmer, Schlafzimmer, Büro, die Garage, der Garten, oder wo auch immer du trainieren möchtest, in ein Ganzkörperfitnesscenter verwandelt wird. Ausrüstung benötigt man keine, nur das effizienteste Fitnessgerät, das jemals erschaffen wurde: den eigenen Körper.

Meine Reise vom militärischen Ausbilder zum internationalen Bestsellerautor ist ein wahr gewordener Traum. Es ist fantastisch, in Echtzeit Feedback von Hunderttausenden Social-Media-Followern zu bekommen. Ich hatte die Möglichkeit, Tausende Leute fit zu machen, Hunderte Sportausbilder zu zertifizieren und sogar die Trainer der Trainer zu trainieren. Ich saß in der ersten Reihe mit den Frauen

und Männern an der Spitze des Elitetrainings und der Sportwissenschaft. Doch mehr als alle wissenschaftlichen Studien und Recherchen inspirierten mich meine persönlichen Erfahrungen: von Dubai bis Laos, von Afghanistan bis Portland, ich führte Dive-Bomber-Liegestütze im Schnee und in der Dunkelheit des russischen Winters auf dem Roten Platz in Moskau aus und unterrichtete Trainer im chinesischen Olympischen Sportzentrum in Peking.

Ich hatte all die Teile für ein riesiges Fitnesspuzzle zusammengetragen, aber sie blieben nur einzelne Teile; ein großes, unnötig kompli-

ziertes Chaos. Ich arbeitete mit einer Vielzahl an hochklassigen Kraft- und Conditioning-Trainern, die mir alle gute Informationen lieferten. Aber unglaublicherweise schien keiner in der Lage zu sein, die Essenz herauszufiltern und diese einfach, aber umfassend sowie leicht verständlich und anwendbar vermitteln zu können. Doch sie ist wirklich nötig, um stark und schlank zu werden.

Ich musste auf meine Ansätze zum Planen militärischer Missionen zurückgreifen: Beginne beim Ziel und arbeite dich dann zurück, um die effektivste Strategie zum Erreichen des Ziels zu entwickeln.

ZIEL: ERARBEITE DIR DEINEN BESTEN KÖRPER

SCHRITT 1: WIE GENAU SIEHT DER BESTE KÖRPERBAU AUS?

Der *leistungsfähigste* Körper ist der *schönste*. Der Mensch hat sich dahin entwickelt, vor allem die zu bewundern, die nicht nur überleben, sondern die Menschen zudem beschützen und sich um sie kümmern. Daher formt ein funktionelles Trainingsprogramm den besten Körper. Der Grund, wieso Gewichtheben nicht den begehrtesten Körperbau hervorbringt, ist, dass ein Gewichtheber-Körper außerhalb des Fitnessstudios, wenn Leistung tatsächlich zählt, kaum von Nutzen ist. Wer Muskeln jedoch durch hochfunktionelles Training aufbaut, bei dem zeigt sich körperlich diese Selbstbeherrschung, mit der er infolgedessen sein Umfeld beherrscht. Und das

wiederum ist genau die Eigenschaft, die der Mensch zum Überleben und zur Fortpflanzung benötigt.

Stell dir eine Brücke aus Luftballons vor. Du würdest vermutlich bemerken, dass da etwas nicht stimmt, bevor du darüberfährst. Die beste Körperform zu „erbauen“, ähnelt dem Konstruieren einer Brücke. Auf lange Sicht unversehrt zu bleiben, wirklich stark zu sein, um dem täglichen Stress standzuhalten, entsteht durch das perfekte Zusammenspiel aller Körperteile. Nur indem man die Grundlagen echten sportlichen Könnens und wahrer Kraft versteht und anwenden kann, ist man in der



Lage, eine tragende Struktur zu errichten. Man überlebt nicht nur, sondern wird überlegend im Leben und Aussehen. Verwechselt man im Umkehrschluss dicke Muskeln mit nützlichem, athletischem Können, verbringt man eine Menge Zeit damit, eine Brücke zu bauen, die nur gut aussieht. Sobald jedoch jemand sie betritt, bricht sie zusammen. Im wahrsten Sinne des Wortes. Nimm mal den größten Typen aus dem Fitnessstudio mit auf einen langen Spaziergang. Er wird vermutlich nicht durchhalten.

Wenn du auf unverhältnismäßig große, wuchtige Muskeln und eine schlechte Haltung stehst, stell dich besser darauf ein, auch Steroide einzunehmen. Viele Menschen wären geschockt, wenn sie wüssten, wie häufig und oft sogar uninformativ Steroide in der Gewichthebewelt

zum Einsatz kommen. Es ist ein trauriger Fakt, dass die meisten gigantischen Kerle, die du in den Studios siehst, auf Steroiden sind. Aber abgesehen von einer kurzen Episode in den 1980ern und 1990ern, als Actionhelden auf Wachstumshormonen das dicke Geld auf der großen Leinwand machten, ist schlank wieder angesagt. Genauso wie es all die Hunderttausende Jahre menschlicher Geschichte vor dem Einsatz der Steroide und dem Bodybuilding sexy war. Vor allem die Symmetrie und die Proportionen wirklicher Athleten sind heutzutage wieder begehrt. Wie Mode, Film und regelmäßige Meinungsumfragen zeigen, will jeder einen athletischen Körper haben beziehungsweise neben sich haben – stark, schlank, beweglich und *nützlich* außerhalb des Fitnessstudios, im Sport und im echten Leben.

Athleten welcher Sportart also haben deiner Meinung nach die beste Figur? Ich behaupte, es sind die Ballträger und Receiver im American Football, Rugbyspieler, Ballerinen und

olympische Sprinter. Und was haben diese alle gemeinsam? Sie sind verdammt gut darin, von Punkt A nach Punkt B zu kommen. Aber welche Fähigkeiten benötigt man dafür?

SCHRITT 2: WELCHE FÄHIGKEITEN BENÖTIGT MAN, UM SEINEN BESTEN KÖRPER ZU FORMEN?

Wahre Stärke und Können lassen sich in einem einzigen Wort zusammenfassen:

LOKOMOTION, die Fähigkeit, sich von einem Platz zum anderen zu bewegen.

Synonyme:

- Bewegung • Ortsveränderung • Mobilität
- Vorankommen • Fortschritt • Handeln

Die Lokomotion ist eine der ersten Fähigkeiten, die Babys lernen, und eine der ersten, die verloren geht, wenn Menschen alt werden (oder zu viele Gewichte heben). Man

nutzt sie immer, wenn man einen Schritt macht, läuft, rennt, sprintet, klettert, etwas anstößt, wirft, boxt, tritt, rollt, einen Schläger schwingt oder vom Boden aufsteht. Lokomotion ist die ultimative Funktion, weil sie einen in mehr Fertigkeiten besser werden lässt, als andere Fähigkeiten es tun. Es handelt sich um die Fähigkeit, die man am häufigsten nutzt und die man am dringendsten fürs Überleben und Wohlergehen benötigt. Infolgedessen schafft sie die begehrtesten Körper. Mehr als alles andere in unserem Leben beeinflusst die Lokomotion unser Leben und unser Aussehen.

SCHRITT 3: WIE VERBESSERT MAN SEINE LOKOMOTION?

Wie verbessert man also seine Lokomotion, um sich einen gut aussehenden, begehrtesten Körper zu erarbeiten? Indem man versteht, wie Antriebskraft absorbiert, weitergeleitet und erzeugt wird, um von Ort zu Ort zu kommen, ohne dabei Energie zu verschwenden.

Ich habe die Lokomotion zwei Dekaden lang direkt (mit Sportlern und ihren Trainern) analysiert, beobachtet (vor allem daran, wie unterschiedlich sich Menschen verschiedener Kulturen bewegen) oder zum Überleben angewandt (als Special-Operations-Ausbilder,

Krieger und als Profi-Kämpfer). Bei jedem Schritt des Wegs fragte ich mich, welche Körperteile man genau bewegen und wie man sie bewegen müsse, um überragend zu werden.

Ich erkannte, dass alle Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, wenn sich ein Gelenk in der Mitte befindet, also neutral ausgerichtet ist. Dann kann die meiste Kraft aufgebracht werden. Ein Großteil der Krafttrainingsprogramme berücksichtigt dies nicht und viele Gelenkfunktionen bleiben dadurch ungenutzt. Trainiert man zum Beispiel die

Beherrsche dies:



Langhantelkniebeuge mit schwerem Gewicht zu häufig, geht oft die Fähigkeit zur Hüftinnenrotation verloren. Zu viel Bankdrücken führt zu einer anhaltenden Schulterprotraktion, die Schulter ist also vorwärts geführt, mit vorgeschobenem Kopf. Der Körper gewöhnt sich an sich wiederholende anstrengende Bewegungen, indem er die Spannung in den belasteten Muskeln erhöht. Gelenke bleiben dadurch in extremen Bewegungsbereichen stecken und ziehen den Körper aus einer für alle anderen Bewegungen idealen Ausrichtung heraus. Dies gilt auch für schwere Eigengewichtsübungen, wenn nicht ausgewogen trainiert wird.

Aber ich will hier nichts zum Stimmengewirr der Sportwissenschaften hinzufügen, sondern versuche nur, Lokomotion auf den Punkt zu bringen. Ich möchte lediglich eine grundsätzliche Strategie auf eine Formel herunterbrechen, durch die Menschen sich besser bewegen können. Zum ersten Mal präsentierte ich meine Strategie 2018 in Zürich in der Schweiz: Den stärksten und definiertesten Körper erlangt man, indem man Hüften und Schultern fein abgestimmt um eine neutral ausgerichtete Wirbelsäule herum bewegt, sodass eine Gewichtsverlagerung von Seite zu Seite stattfindet.

Nicht das:



SCHRITT 4: WIE VERBESSERT MAN SEINE LOKOMOTION AM SCHNELLSTEN?

Durch Vereinfachung. Das ist das Geheimnis dieses Programms.

Warum sie lügen

In einer sowieso schon zu hektischen und komplizierten Welt werden Fitnesstrends zunehmend komplexer, wohingegen unsere Gesellschaft in immer schlechterer körperlicher Verfassung ist. Viele moderne Workout-trends fordern einfach zu viel. Warum? Weil ein Mangel an Wissen darüber, was wirklich effektiv wirkt, kompensiert wird durch Intensität und Umfang (egal, ob es sich um lange Trainingszeiten oder 300-Seiten-Bücher handelt). Es ist, als ob man in einem Helikopter säße, unter feindlichem Beschuss steht, aber nicht sehen kann, wo sich der Feind im Gelände unter einem versteckt. Also feuert man sein 12,7-mm-Kaliber-Maschinengewehr in alle Richtungen ab: nach der *Spray-and-Pray*-Taktik.

Spray and pray – rat-a-tat-tat – ist ein furchtbar ineffizienter Fitnessansatz. Die Menschen investieren so viel Geld, Zeit und Energie, um fit zu werden, erreichen jedoch ihr Ziel nicht. Und ich sehe eine Fitnessindustrie, die das offen gesagt gar nicht juckt. Die Industrie macht Reibach, indem sie uns einredet, Muskeln isoliert zu trainieren und Kalorien zu zählen. Sogar Programme, die viele Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen, sind meist nutzlos oder kontraproduktiv für reale Erfordernisse. Für die Industrie ist es jedoch essenziell, dass du deine Ziele nie erreichst oder dein Denken nicht änderst, da du ihr sonst deine Zeit und dein Geld nicht mehr schenken würdest.

Im Gegensatz zu anderen Fitness-„Experten“ wollte ich *keine* komplizierte Methode erfinden, die Menschen leiden lässt. Stattdes-

sen wollte ich den absolut leichtesten und einfachsten Lösungsweg zu einer wahren, dauerhaften Fitness herausarbeiten. Die Idee ist, menschenmöglichst schnell fantastisch auszusehen, indem die Bedürfnisse gezielt angegangen werden, sodass man mehr für weniger bekommt.

Man wird nur gut in dem, was man tut

Mein Boxtraining in Thailand hat mir diese Weisheit eingebracht. Ich sah, wie Thaiboxer im Teenageralter deutlich größere und „stärkere“ Männer verkloppten. Und es war meist keine knappe Entscheidung! Als sich zum Beispiel ein 16-Jähriger auf einen großen Kampf vorbereitete, ließ ihn sein Trainer im Wechsel nacheinander gegen mich und drei andere ausländische Besucher antreten. Im Thaiboxen sind bestimmte Knistöße, Ellbogentechniken, Würfe und eine Umklammerung des Gegners namens Clinch erlaubt. Jedes Mal, wenn dieser Junge einen von uns auf den Boden geworfen hatte, sprang der nächste Gegner in den Ring. Es gab keine Pause für den Gewinner. Wir brachten ihn jedoch kein einziges Mal zu Boden. Jeder durchschnittlichen Person geht nach 30 Sekunden boxen die Luft aus. Dieser Junge hielt sich 45 Minuten lang im Ring, während wir uns schnaufend und keuchend abwechselten. Jeder von uns wog mindestens 15 Kilogramm mehr als er. Und das Verrückteste ist, dass er beim Bankdrücken nicht mal sein eigenes Körpergewicht stemmen konnte!

Diese Thaiboxer standen direkt vor mir und trafen mich trotzdem mit dem Schienbein im Nacken. Aber wenn es ans statische Dehnen ging, das nur wir Ausländer machten, konnten die Thaiboxer kaum ihre eigenen Zehen berühren! Das haute mich echt um. Ich er-

kannte, dass ich im Thaiboxen nicht gut werden würde, indem ich Curls trainierte und auf dem Stairmaster dahinstapfte. Stattdessen wurde ich ein professioneller Thaiboxchampion, indem ich Thaiboxen trainierte. Klingt logisch, oder? Aber nein, unsere Gesellschaft stellt Kraft im Fitnessstudio mit Performance

im echten Leben und Sport (also tatsächliche Leistung, die heute als sexy gilt) gleich. Das ist alles nur Marketinghype und Unsinn.

Der effektivste Weg zu trainieren ist, das, worauf man hinarbeitet, tatsächlich auszuführen.²

SCHRITT 5: WIE WIRD MAN IM LEBEN ZUM CHAMPION?

Wie wird man also nicht nur im Thaiboxen, Bankdrücken oder Laufen gut, sondern bewegt sich wie ein Athlet durchs Leben? Als junge Special-Operations-Einsatzkraft hatte ich zu jedem Augenblick für alle Arten von Missionen und Umgebungen bereitzustehen. Bei jedem Training bestand die Möglichkeit, dass wir aus 3,5 Kilometern Höhe aus einem Flugzeug springen mussten, bekleidet mit 60 Kilogramm schwerer Ausrüstung und Nachtsichtgerät, mit dem Fallschirm einem Harley-Davidson Dirt Bike – befestigt auf Paletten mit Fallschirmen – hinterher, das gerade rausgeworfen worden war. Dieses sollten wir dann, sobald wir den Boden erreicht hatten, augenblicklich nutzen, um *rapid airfield seizures*, also schnelle Übernahmen von Flugfeldern, zu üben. Einen Tag später schon tauchten wir vor den Küsten Hawaii, nur um dann in derselben Woche den Gipfel des Mount Rainier zu erklimmen. Von uns wurde erwartet, auf wirklich alles vorbereitet zu sein.

Wenn ich mich auf eine Fertigkeit fokussierte, ließen die anderen Fähigkeiten jedoch schnell nach. Lief ich viel, ließ meine Kraft nach. Konzentrierte ich mich aufs Krafttraining, litten meine Lauf- und Schwimmleistung. Versuchte ich, alles auf einmal zu tun, kam ich in keiner Disziplin auf ein hohes Niveau, da die Arten der Anpassung sich widersprachen und Zeit begrenzt ist. Die Special-Operations-Community versucht, dieses Problem zu überwinden, indem sie viele extraschwere Herausforderungen für neue Auszubildende kreiert. Diese sind dann gezwungen, sich durch einen abgestimmten Einsatz, intelligente Lösungsansätze und, sehr oft, puren Willen anzupassen. In anderen Worten: Auszubildende werden einem Maximum an beabsichtigter Ineffizienz ausgesetzt, um Problemlösungsfertigkeiten zu entwickeln, die überall eingesetzt werden können. Dies ist effektiv, aber oft zermürend. Nur wenige Menschen sind in der Lage, mit so viel scheinbar unnötiger Belastung, die die ope-

²Deshalb wird man durch das Training an Fitnessmaschinen gut an Fitnessmaschinen, aber nicht mehr. Tatsächlich habe ich ein paarmal irrtümlicherweise gedacht, dass einige meiner Klienten physische Einschränkungen hätten, bis ich erfahren habe, dass sie Trainer sind, die ausschließlich an Fitnessmaschinen Sport treiben. Maschinen schaffen Lernschwächen, weil sie die Bewegungsmöglichkeiten einschränken und dadurch die -koordination beeinträchtigen. Neumodische Geräte trainieren den Körper nicht dahingehend, dass er als ein zusammenhängendes Ganzes außerhalb des Studios funktioniert. Und das begünstigt die Entwicklung ineffektiver Bewegungsmuster.

rativen Arbeitsschritte, die wirklich zählen, nicht direkt verbessert, umzugehen.

Meine erste, sehr deutliche Lehrstunde erhielt ich direkt nachdem ich den Pararescue/Combat Control Indoctrination-Kurs bestanden hatte, einen der härtesten Selektionskurse des Militärs, und mir einen 30 Kilogramm schweren Rucksack umschnallte. Die Woche vorher hatte ich einen Unterwasserrekord gebrochen, als ich mit nur einem Atemzug 133 Meter unter der Oberfläche geschwommen war. Ich hatte zu dieser Zeit eine in wirklich jeglicher Hinsicht übermenschliche Kondition, aber noch nie einen sogenannten militärischen Leistungsmarsch mit schwerem Gepäck absolviert. Die Lektion erhielt ich unverzüglich und mit Wucht. Ich konnte kaum mit meinen Kameraden mithalten, die ich während jedes einzelnen Tests der Selektion mit Leichtigkeit abgehängt hatte. Mein ganzes Training war plötzlich null und nichtig, als es darum ging, mit Ausrüstung von Punkt A nach Punkt B zu gelangen. Auch hier war Lokomotion die grundlegende Fähigkeit.

Diese Umstände prägten mich und weckten in mir das bleibende Bedürfnis, Training zu vereinfachen und zu reduzieren. Problemstellungen sollten mit minimalem Aufwand gelöst werden können, indem man sich auf das Essenzielle fokussiert. Als ich das physische Training kommandierte, arbeitete ich hart daran, das Training nicht komplexer, sondern smarter zu machen. Diese Lehrstunden ermöglichten es mir später, die Komplexität und den Blödsinn der Fitnessindustrie zu durchschauen.

Wenn man also nur gut in dem wird, was man tut, wie ist es dann möglich, ein Workoutprogramm zu entwerfen, das auf alle möglichen Situationen vorbereitet? Das ist das Rätsel des funktionellen Trainings, das schon zu lange ungelöst blieb. Die Antwort lautet: indem man die exakten, spezifischen

Grundlagen, die für die Lokomotion nötig sind, identifiziert und gezielt trainiert. Dies bedeutet, dass man mit nur ein paar Minuten Aufwand pro Tag tatsächlich besser in allem werden kann. Aber wie bricht man eine milliardenschwere unübersichtliche Sportwissenschaft herunter auf solche Grundlagen?

Als ich es am wenigsten erwartete

Ich trainierte gerade in Indonesien und plante meine kommenden Bodyweight-Trainingskurse in Deutschland – ein Teil der Ausbildung physischer Therapeuten –, als die Leiterin des Queen Rania Rehabilitation Centers, eines großen, prestigeträchtigen Zentrums für Kinder- und Jugendrehabilitation in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule und der Uniklinik Köln, mich kontaktierte. Ein paar Monate später traf ich sie und ihren Vorgesetzten in Deutschland während meiner Mittagspause. Schon viele ähnliche Einrichtungen hatten mit mir Kontakt aufgenommen und ich freute mich immer darauf, zu helfen und im Gegenzug von ihnen und ihren Sportlern zu lernen. Aber in diesem Fall hatten meine Ansprechpartner eine andere Idee. Sie luden mich ein, ihr Zentrum für Kinder mit Zerebralparese zu besuchen. Bald erfuhr ich, dass dort ein weltweit einzigartiges Konzept für Kinder mit chronischen Bewegungseinschränkungen angewendet wird. Viele der Kinder hatten überhaupt keine Lokomotion. Die Kinder trainierten Tag für Tag stundenlang mit renommierten Therapeuten. Die Pflege und Technologie, die diesen Kindern zur Verfügung standen, begeisterten mich. Während unserer Tour der Einrichtung beobachteten wir einen kleinen Jungen namens Fabien. Er war eingespannt in eine monströse und aufwendige computergesteuerte Science-Fiction-artige Maschine, die ihm beim Laufen half, da er nicht selbstständig laufen konnte.

„Kann er denn zumindest alleine vom Boden aufstehen?“, fragte ich. Die Leiterin schüttel-

te mit dem Kopf. „Dann könnten Sie diesen Jungen ja genauso gut in eine fliegende Maschine setzen.“ Nein, ich sagte das nicht laut. Aber es war doch so, als ob eine Maschine einem die Hand führen würde, um eine Rechenaufgabe aufzuschreiben, wenn man eigentlich gar nicht wusste, was $1 + 1$ ergibt.

Am nächsten Tag durfte ich eine Stunde mit dem neunjährigen Fabien verbringen. Er sah mich in meinen kurzen schwarzen Sportshorts und stöhnte: „Machen wir heute schon wieder Beinpressen?“ Ja, sie ließen einen Jungen, der noch nie gelaufen war, an der Beinpresse trainieren. Und darüber war er nicht allzu glücklich. Mir fiel sofort ein, dass ich die gleiche Gemütslage schon bei Topathleten beobachtet hatte; viele von ihnen sind bekanntermaßen etwas faul, wenn es ums Kraft- und Conditioningtraining geht. Sie verstehen instinktiv, was sie benötigen und was nicht, und sparen sich ihre Energie für das Feld auf. Denn die Sachen zu tun, auf die man hintrainiert, bringt tatsächlich am meisten. Viele großartige Athleten sind nicht gut aufgrund, sondern trotz ihres Kraft- und Conditioningtrainings.

Ich trug Fabien zu einer Sportmatte und legte ihn in Embryonalstellung auf die Seite, sodass seine Knie aufeinanderlagen und an seine Brust herangezogen waren. Anfangs schaffte er es kaum, sein oberes Knie vom

unteren Knie abzuheben, wozu man die Hüfte nach außen rotieren können muss. Aber er war ein besonders aufgewecktes und motiviertes Kind.

Wir arbeiteten an der Bewegung, bis er seine Beine schnell öffnen und mir sogar entgegenhalten konnte, als ich gleichzeitig von oben Druck auf sein Knie aufbaute. Nach einigen weiteren isolierten Gelenkübungen in liegender Position konnte er sich auf den Bauch rollen. Wir arbeiteten dann Bewegung für Bewegung daran, ihn aus der Bauchlage in eine Krabbelposition zu bringen. Ich zeigte ihm, wie er sein Gewicht verlagern muss, um die Beine unter sich zu ziehen und sich ganz in einen Vierfüßlerstand aufzurichten. Nach einer Stunde konnte sich Fabien zum ersten Mal in seinem Leben selbstständig vom Boden aufrichten. Ich versuchte, professionell zu bleiben, und schluckte meine Tränen hinunter. Auch Fabiens Augen füllten sich nicht mit Tränen, sondern mit Erstaunen. Da erkannte ich, dass ich gerade auf die Lösung für das große Fitnessrätsel gestoßen war. Hier lag sie vor mir, all die wissenschaftliche Komplexität des funktionellen Krafttrainings, heruntergebrochen auf die grundlegende Essenz. Indem ich alles abstreifte, das nicht nötig war, setzte ich in die Praxis um, was meiner Meinung nach der Kern der Lokomotion war – und beobachtete einen Jungen, wie er sich in einer Art bewegte, die die Welt niemals für möglich gehalten hatte.

SCHRITT 6: EINE EINFACHE LÖSUNG FÜR EIN KOMPLEXES PROBLEM

Mit diesen Kindern zu arbeiten, war einfach fantastisch. Sie waren scharfsinnig und hatten einen starken Willen. Sie träumten davon, was sie mit ihren Körpern alles anstellen würden, aber hatten niemals gezeitigt bekom-

men, wie sie dies umsetzen könnten. Daher flog ich im folgenden Monat noch einmal zurück nach Deutschland, blieb länger in der Klinik und entwarf ein Trainingsprogramm für sie. Ich sah es ein ums andere Mal, wie

diese Kinder, die ihr klassisches Krafttraining nur lustlos absolviert hatten, mit Eifer meine Übungen trainierten, weil sie intuitiv wussten, dass ihnen diese helfen würden. Der Erfolg stellte sich unmittelbar ein, und das trieb sie an. Ihre Reaktionen auf neu erkämpfte Positionen waren wie die eines Babys, das sich zum ersten Mal selbstständig auf den Bauch dreht und die Welt aus einer neuen Perspektive sieht. Es war Ironie in Vollendung: Kinder mit Zerebralparese bestätigten meine Methoden zum Erreichen höchster athletischer Performance auf schnellstmöglichem und einfachstem Weg.

Dennoch wollte ich meine Ansätze auch am anderen extremen Ende des Spektrums überprüfen. Ich begann, mit älteren Menschen in Altersheimen zu arbeiten. Während die Kinder in Köln grundlegende sportliche Fähigkeiten noch nie gelernt hatten, verloren die Älteren sie wieder, ihre Lebensqualität nahm rasant ab. Als ich in einer Einrichtung in Portland ankam, spielten sie mit kleinen pinken Kurzhanteln und führten beim Wasseraerobic willkürliche Bewegungen aus – *spraying and praying*. Ihre Trainer versuchten, den Verfall ihrer Beweglichkeit durch Bewegungen zu verlangsamen, die keinen Bezug zu ihren alltäglichen Bedürfnissen hatten. Väterchen Zeit lässt sich nicht aufhalten, richtig? Ich entwickelte ein Training mit steigendem Anspruch und genau den Bewegungen, die man meiner Meinung nach braucht, um vom Liegen in eine stehende Position zu gelangen. Eine 84-jährige Frau, mit der ich übte, schaffte es schließlich, vom Boden aufzustehen und ohne Gehstock zu laufen – zum ersten Mal seit 20 Jahren. Mir wurde klar, dass ich durch die Anwendung derselben Methodik ganz normale Personen in Sportler verwandeln würde, wenn ich diesen Menschen beibringen konnte, sich in einer Art zu bewegen, wie es vorher unmöglich schien. Die Lernkurve normaler Personen ist zwar weniger steil, das -potenzial jedoch um einiges größer.



Das Geheimnis

Ich brachte Fabien bei, sich vom Boden aufzurichten, indem ich ihm Schritt für Schritt exakt die Bewegungen zeigte, die er dafür

benötigte. Dies trainierte ich mit ihm, indem ich aus den Bewegungen Übungen entwickelte. Anschließend zeigte ich ihm, wie er die einfacheren Elemente kombinieren und als komplexere Bewegungen ausführen konnte: rollen, sich aufrichten, um zu krabbeln, dann knien und schließlich aufstehen. So lernte ich, wie man sich den besten Körper erarbeitet: indem man die Trainierenden nur Bewegungen durchexerzieren lässt, die genau das nachahmen, was sie benötigen, um sich wie Athleten so effizient wie möglich zu bewegen. Anschließend werden diese Bewegungen dann in einer perfekten Progression aneinandergehängt.

Wir reihen Buchstaben des Alphabets aneinander, um Wörter zu formen, und Wörter, um Sätze zu bilden. Genauso müssen wir die isolierten Funktionen unserer Gelenke zu Ganzkörperbewegungen zusammensetzen. Aber das ist noch nicht alles. Ähnlich wie Sätze Sprache schaffen, verbindet „Fit in neun Minuten“ Ganzkörperbewegungen zu dynamischen, fließenden Bewegungen, die den ganzen Körper höchst effektiv formen und stärken. Im Gegensatz dazu führt es zu gar nichts, Blutgefäße beim Bankdrücken zum Platzen zu bringen oder sich auf dem Laufband zu verausgaben und endlos auf der Stelle zu rennen, im übertragenen und im wortwörtlichen Sinne. Diese isolierten Bewegungen können quasi nur immer und immer wieder das Alphabet aufsagen.

Natürlich stehen die meisten von uns noch nicht vor den Hürden, die sich Älteren auf-tun. Daher sind die Übungen in diesem Buch weitaus anspruchsvoller und dynamischer und erfordern mehr Kraft beziehungsweise kräftigen deutlicher als die, die ich im Reha-bilitationszentrum einsetzte. Aber die Grund-sätze, die zur Anwendung kommen, sind die-selben und werden die gleichen drastischen Ergebnisse erzielen. Nach oben gibt es kei-ne Grenzen.



WARUM KRAFT- STATT AUSDAUERTRAINING?

Schauen wir uns noch einmal die evolutionäre Entwicklung an. Sowohl Joggen als auch Gewichtheben ahmen echte sportliche Leistung nur dürrig nach. Unsere prähistorischen Vorfahren bevorzugten Partner, die klettern, rennen, verfolgen, jagen, zuschlagen und Speere auf Essbares werfen konnten. Mit dieser Person wollten sie Kinder zeugen. Für Steady-State-Aerobic mit niedriger Intensität oder Joggen interessierte sich wirklich keiner. Deshalb haben Jogger keine gut geformten Körper.

Das Geheimnis des Fettreduzierens ist es, den Stoffwechsel anzuregen und zu verjüngen und die verlorene Muskulatur wieder aufzubauen. Muskeln sind das aufwendigste Stoffwechselgewebe des Menschen. Sowohl Männer als auch Frauen benötigen täglich zwischen 50 und 100 Kalorien, um ein halbes Kilo Muskeln zu erhalten. Weitere 2,5 Kilogramm Muskeln verbrennen bis zu 15 000 Kalorien pro Monat – das entspricht etwa einem Kilo Fett. Mehr Muskelmasse hilft, Fett zu verlieren, ohne dass man sich aufs Kalorienzählen und die Auswahl von Nahrungsmitteln konzentrieren müsste – nicht nur weil die Muskeln wachsen, sondern auch aufgrund ihres Effekts auf den Stoffwechsel nach dem Workout – sogar im Schlaf!

Auf dem Laufband hingegen muss man sich 45 Minuten lang dahinplagen, bis 300 Kalorien verbrannt sind. Ein Mann im Ruhezustand verbrennt durchschnittlich 140 Kalorien pro Stunde. Auf dem Laufband verbrennt man also *tatsächlich* nur 160 Kalorien mehr als während eines Schläfchens. Und Aerobicübungen regen den Appetit derart an, dass man diese paar verbrannten Kalorien ganz

schnell wieder intus hat. Laufen, Fahrradfahren oder der Stepkurs werden meist nicht leichter, weil man muskuläre oder Herz-Kreislauf-Ausdauer aufbaut, sondern weil der Körper lernt, die jeweilige Bewegung effizienter auszuführen. Noch einmal: Du wirst nur gut in dem, was du tust. Daher schnaufen und keuchen Radfahrer, wenn sie seit Jahren das erste Mal wieder laufen gehen. Der Körper hat keinen Bedarf an Muskeln, die über das hinausgehen, was er benötigt, um relativ einfache Bewegungen immer wieder auszuführen. Der Körper passt sich daher an, indem er Muskeln verbrennt.

Mit regelmäßigem und gleichbleibendem Aerobictraining *verbrennt* man also über die Zeit hinweg etwa 2,5 Kilo Muskeln. Was wiederum bedeutet, dass der Körper 250 Kalorien *weniger* pro Tag verbrennt. Und weil der Körper beim Laufen effizienter wird, reduzieren sich die 160 Kalorien, die man auf dem Laufband verbrennt, auf um die 100.

So, rechnen wir nach: Du verbrennst jeden Tag 100 Kalorien mehr als im Ruhezustand, indem du Aerobicworkouts absolvierst. Addiere nun die 250 Kalorien, die du aufgrund des Muskelverlusts durch das Training nicht verbrauchst. Nach all dem Geschnaufe und Gekeuche bist du damit bei einem Plus von 150 Kalorien angekommen!

Also ehrlich gesagt würde ich täglich lieber eine Stunde im Stau stehen, als diese 60 Minuten in der „Fettverbrennungszone“ auf dem Crosstrainer zu verbringen. Mein Programm bietet jeden Tag und jede Woche etwas Neues. Hör dazu die Musik, die dir gefällt, und trainiere an einem Ort, der dich glücklich macht.

Leistung = Effizienz

Für alle, die Fett verlieren wollen, wäre es unglaublich ineffizient, nur zu trainieren, um Kalorien zu verbrennen. Eine Stunde auf dem Laufband kann durch eine gegessene Scheibe Brot null und nichtig gemacht werden. Es ist also viel wirkungsvoller, einfach nur ein bisschen weniger zu essen und die eigene Kraft und Geschwindigkeit mit dem „Fit in neun Minuten“-Programm zu steigern. Verbrenne mehr Treibstoff (Kalorien), sogar im Schlaf. Und mach dir keine Gedanken wegen deines Herz-Kreislaufs, auch der

wird mit meinem Neun-Minuten-Programm trainiert. Halte dich an das, was dir die besten Resultate bringt, und verabschiede dich vom Rest. Das Training rein auf die wirklich nötigen Bodyweight-Bewegungen zu reduzieren, eliminiert den Zeitaufwand und die Kosten beinahe, während sich die Ergebnisse zunehmend sehen lassen können.

Genauso wie professionelle Sportler wirst du deine maximale Kraft und deinen schlankesten Körper durch die Bewegungen, die für unser Überleben unverzichtbar sind, erhalten.

SEXY UND SICHER

Es ist kein Zufall, dass die funktionellsten Übungen die besten Körper hervorbringen, die Evolution hat das so eingerichtet. Genauso wenig ist es Zufall, dass funktionelles Training auch das sicherste ist. Innerhalb von Wochen konnten sich viele meiner Kunden von ihren Knie-, Hüft-, Schulter- und Nackenschmerzen verabschieden. Im Grunde genommen ist unser Körper nichts anderes als ein Haufen vertikal zusammengesteckter Stöcke (Knochen). Es grenzt an ein Wunder, dass wir überhaupt selbstständig stehen!

Denke dir deinen Körper als einen hohen Sendemast, der von Kabeln, die in den Boden führen, gehalten wird. Wenn alle Kabel im richtigen Verhältnis zueinander festgezurr sind, steht der Mast senkrecht und fest. Ist jedoch ein einziges Kabel locker oder nicht

richtig abgestimmt auf die anderen Kabel, kann der ganze Mast umkippen. Passiert dies im Körper, sendet das Gehirn ein Schmerzsignal in die Knie, den Rücken, die Hüften, den Nacken, die Schultern etc. und man nimmt eine schiefe Haltung ein. Der Schlüssel ist nicht, noch verrücktere Trainingsmaschinen und -übungen zu erfinden, sondern ein Programm zu entwickeln, das all diese Kabel tatsächlich stärkt und koordiniert.

Der Körper ähnelt jedem anderen Gebäude. Die Fähigkeit, Belastung standzuhalten, hängt von einer ausgewogenen Balance aller seiner Teile ab. Dies einfach aussehen zu lassen, kostete mich Jahre. Denn anders als bei einem Turm oder Gebäude, also einem statischen Bauwerk, ist die Anordnung des Körpers instabil und verändert sich ständig.

MOTIVATION?

Ich war nie sehr gut darin, Menschen zu motivieren. Als ein Türhüter für unsere Special-Operations-Kräfte war es nicht meine Aufgabe, Menschen mitzureißen, sondern sie so weit zu treiben, dass sie aufgeben. Selbst als wir versuchten, die Anzahl unserer Absolventen zu steigern, indem wir den Umfang an zu leistenden Klimmzügen, Liegestütze, Sit-ups und zu laufenden Metern reduzierten, veränderte sich die Absolventenzahl nicht. Ich habe es wieder und wieder gesehen, beim Militär und im zivilen Bereich: Wer es durchzieht, der schafft es auch. Also entweder nimmst du dir die neun Minuten pro Tag, um schlank und stark zu werden, oder nicht. Nichts, was ich hier sage, wird deine Motivation auf lange Sicht beeinflussen. Stattdessen werden die Ergebnisse dich motivieren. Verhalten, das belohnt

wird, wird wiederholt, vor allem wenn es wenig Aufwand erfordert.

Andere Fitnessprogramme würden dich Berge besteigen lassen, damit du Resultate siehst. Sie lassen dich bei Weitem mehr machen, als nötig ist. Angesichts der Zeit und all des Geldes, die andere Trainingsprogramme einfordern, entscheiden sich die meisten Menschen letztlich unbewusst, dass die Kosten einfach zu hoch sind für die zu erwartenden Erträge, und hören auf zu trainieren. Dieses Buch hingegen bietet dir die Essenz meiner Erfahrung. Mein ganzes Leben lang habe ich diese gesammelt, damit du so schnell wie möglich die besten Erfolge einfahren kannst, und zwar ohne nutzlosen Aufwand.

Das ist es, was wirklich motiviert.

HÜRDEN

Die drei Hauptgründe, weshalb Menschen nicht trainieren, sind:

1. Ich habe keine Zeit.

2. Ich will kein Geld ausgeben für Geräte oder eine Studio-mitgliedschaft.

3. Ich habe nicht genügend Platz.

„Fit in neun Minuten“ macht Schluss mit diesen Einwänden. Jeder kann sich neun Minuten freinehmen. Ich kenne einen Lkw-Fahrer, der einmal täglich unterwegs schnell anhält, auf einer Autobahnraststätte seine Campingmatte ausrollt und zehn Minuten später

wieder weiterfährt. Die Minuten, die du dir ein paarmal die Woche für diese Übungen nimmst, werden dich alles andere schneller und effizienter ausführen lassen.

VERLETZUNGEN: Wenn Querschnittsgelähmte einen Marathon absolvieren oder an Ju-Jutsu-Wettkämpfen teilnehmen können, sind frühere Verletzungen keine gute Ausrede.

LEBEN: Ich verstehe, dass das Folgende etwas brutal klingen mag, aber tragische Dinge passieren uns allen. Du kannst diese nicht deiner langfristigen Gesundheit im Weg stehen lassen. Zum Beispiel habe ich Freunde, die den Tod eines Elternteils als Ausrede nutzten, um keinen Sport zu treiben. Natürlich ist der

Verlust einer geliebten Person niederschmetternd und wir vermissen diese für den Rest unseres Lebens. Aber kann man als Kind das Andenken an seine Eltern weniger wertschätzen als dadurch, dass man sich gehen lässt? Eltern sterben unvermeidbar irgendwann. Am eigenen Körper zu arbeiten und ihn zu verbessern, baut auch den Geist wieder auf.

Gibt man einmal auf, gibt man mit höherer Wahrscheinlichkeit auch ein weiteres Mal auf. Genauso gilt: Jedes Mal, wenn man die Ausreden beiseitewischt, stärkt dies den Körper und die Entschlossenheit. Gewinnen wird zur Gewohnheit – ebenso wie das Beiseitewischen von Fehlern und das Neubeginnen.

Dieses Buch aufzunehmen, ist vielleicht der schwerste Teil meines Workoutprogramms.

Hast du einmal losgelegt, beginnt der leichtere Teil. Die Ergebnisse werden dich garantiert motivieren – die Rundungen wachsender Muskeln, eine Festigkeit, die du vorher nicht kanntest. Du wirst nicht nur gut, sondern mit der Zeit immer noch besser aussehen. Du wirst die Figur erlangen, von der du geträumt hast. Wie lange es dauert, bis du dort ankommst, hängt natürlich davon ab, wie weit du aktuell davon entfernt bist. Aber du wirst es schaffen. Und dein Körper wird sich unglaublich gut anfühlen, in korrekter Ausrichtung wirst du dich mit Leichtigkeit bewegen, schmerzfrei, aufgerichtet und in Balance. Hast du dich einmal so gefühlt, wirst du dich nicht mehr anders fühlen wollen – weil du weißt, dass es nur wenige Dinge im Leben gibt, die Priorität vor deiner Gesundheit und deinem Aussehen haben sollten.

Wenn man den Ausreden nachgibt:

... leidet man unter schlechter Laune, Angst, Anspannung, Langeweile, Depressionen, Schlaflosigkeit, einer verringerten Libido, Schwäche, Rückenschmerzen, niedriger Knochendichte, Arthritis, fehlender Beweglichkeit, Herzkrankheiten, Diabetes, Übergewicht, einem zweitklassigen Leben.

Wenn man die Kontrolle übernimmt:

... wird man stärker, schlanker, sieht besser aus, fühlt sich besser, hat mehr Energie und weniger Stress sowie ein besseres Selbstwertgefühl.

Niemand außer dir selbst kann dir die Zeit geben, um zu trainieren. Es gibt nicht die „perfekte“ Zeit und die „idealen“ Bedingungen, um Sport zu treiben. Man muss sie sich schaffen, genauso wie man hundert Ausre-

den erfindet, um sich nicht zu bewegen. Aber später wird es niemals leichter sein als heute. Genau hier und genau jetzt ist deine Zeit. Die Welt kann sicher neun Minuten warten.

STELL DICH NICHT AUF DIE WAAGE

Richte deine Ziele an deiner Leistung aus, nicht am Gewichtsverlust. Es geht nur um die Körperzusammensetzung, nicht ums Gewicht. Du wirst Fett durch Muskeln ersetzen. Muskeln haben weniger Volumen, aber sind schwerer als Fett. Auf der Waage wird der Fortschritt also nur unzureichend dargestellt, besonders bei Frauen, deren Gewicht täglich um bis zu drei Kilogramm variieren kann aufgrund Faktoren wie Wassereinlagerungen. Eindeutiger ist der Erfolg an der Kleidung erkennbar, die plötzlich anders sitzt. Und deine Mitmenschen werden ihn ebenfalls bemerken, ob sie nun etwas sagen oder nicht.

FÄHIGKEIT = FORM

Die Athleten, mit denen ich gearbeitet habe, hatten meist einen unglaublich gut ausgebildeten Körper. Nicht, weil sie schwereres Gewicht herumwuchten können als du, sondern weil sie geschult darin sind, Bewegungen gekonnt und effizient auszuführen. Sie haben die perfekte Balance aus Stabilität und Mobilität erreicht.

Egal, auf welchem Fitnesslevel du dich gerade befindest, wenn du das „Fit in neun Minuten“-Programm absolvierst, wird jeder von Tag 1 an die positive Entwicklung erkennen können. Du steigerst einfach die Zahl an Wiederholungen, die du in einer vorgegebenen Zeit

schaffst. Solltest du bereits andere Übungen beherrschen, ist das jedoch keine Garantie, dass du diese Bewegungen mit Leichtigkeit herunterreißen kannst. Um sie perfekt ausführen zu können und die beste Figur zu erreichen, benötigst du die Fertigkeiten dazu. Mein Programm wird so manchen Studioschönheiten noch begehrenswertere Proportionen beschreiben. Fitnesssteiger werden enorm gestärkt und geformt. Und wer Gewicht verlieren will, dem wird es helfen, diese ungewollten Pfunde loszuwerden. Du wirst erstaunt sein, wie schnell du ein fortgeschrittenes Fitnesslevel erreichst.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Abgesehen vom ersten Tag wirst du nicht mehr als eine neue Bewegungsabfolge pro Tag lernen. Da das Workout zunehmend anspruchsvoller wird, gebe ich einfache Tipps, einen nach dem anderen, um sicherzustellen, dass du die Übungen korrekt ausführst. Du musst lediglich zur nächsten Seite umblättern.