

MANUEL ECKARDT

# DAS 5-MINUTEN- HIGH-INTENSITY-TRAINING

MEHR MUSKELN UND WENIGER FETT  
IN VIER WOCHEN

Give me five!  
Inklusive  
kostenlosem  
Online-Video-  
Coaching



**humboldt**

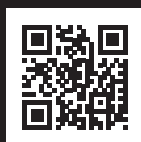
# Bevor Sie starten: So funktionieren Buch, Video-Kurs und App

Keine Angst! Sie müssen kein Fitnessprofi sein, um diese Übungen machen zu können. Alle Übungen und Tipps können von allen durchgeführt werden, die gezielt Muskeln aufbauen und ihre Ausdauer und Beweglichkeit trainieren wollen – und das in nur fünf Minuten am Tag.



Dem Programm habe ich den Namen „Give me five!“ gegeben: Geben Sie mir fünf Minuten Ihrer Zeit, und ich zeige Ihnen, was Sie für ein Leben in voller Gesundheit tun können. Alle Übungen sind einfach und effektiv, getreu der KUSS-Formel „Kurz und sehr simpel“. Sie können die Übungen anhand der Abbildungen in diesem Buch durchführen oder sich das kostenlose Video-Coaching im Internet oder als App anschauen und mit mir mitmachen. Das Video-Coaching habe ich speziell für die Leser dieses Buches entwickelt, es enthält Videos für jeden Tag und jede Übung dieses Programms. Sie benötigen dafür keine Vorkenntnisse, jedoch ein paar Hanteln als Hilfsmittel (maximal fünf Kilo pro Hantel). Selbst mit Vorerkrankungen ist dieses Programm durchführbar, da ich im Video-Coaching großen Wert auf die korrekte Ausführung der Übungen lege und diese genau erkläre.

Loggen Sie sich auf meiner Seite [www.give-me-five.tv](http://www.give-me-five.tv) ein und machen Sie am Handy, PC, Tablet oder Fernsehgerät mit mir die Übungen. Ergänzt wird das Ganze mit vielen Informationen und Seminaren über unseren Körper und eine ausgewogene, alltagstaugliche Ernährung. Vier Wochen begleite ich Sie als Ihr Personal Coach und stehe Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Bei Fragen zu Training, Übungen oder Ernährung schreiben Sie mir eine E-Mail ([manuel@give-me-five.tv](mailto:manuel@give-me-five.tv)) oder chatten Sie auf [www.give-me-five.tv](http://www.give-me-five.tv) mit mir.



Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrer Handy- oder Tablet-Kamera. Sie werden direkt auf [www.give-me-five.tv](http://www.give-me-five.tv) geleitet.

MANUEL ECKARDT

# DAS 5-MINUTEN- HIGH-INTENSITY-TRAINING

MEHR MUSKELN UND WENIGER FETT  
IN VIER WOCHEN

Give me five!  
Inklusive  
kostenlosem  
Online-Video-  
Coaching



# INHALT

## VORWORT 4

## HIGH-INTENSITY-TRAINING – MEHR ALS EIN TREND 6

### **Trainieren bis an die Belastungsgrenze 8**

Training außerhalb der Komfortzone 9

Das Training toppen mit HIT 10

HIIT Tabata-Style – hochintensives HIT 10

Für wen ist HIT geeignet? 12

### **HIT richtig vorbereiten 13**

#### **Das persönliche Ziel fest vor Augen 15**

Mehr Muskelkraft für mehr Gesundheit 16

Mehr Gesundheit 18

Die persönliche Bestandsaufnahme 19

Haben Sie noch ein bisschen mehr Zeit? 21

## DAS A UND O: RICHTIG TRAINIEREN 23

### **Ohne Theorie geht es nicht: Trainingslehre 24**

Dysbalancen vermeiden 24

Einseitiges Training vermeiden 26

Muskeln effektiv aufbauen 27

Nicht jeder Tag ist gleich 32

Fit sein ist unser Ziel 33

### **Jetzt wird es konkret: Der Trainingsaufbau 38**

Tägliches Training 38

Sinnvolle Trainingsgestaltung 48

Zusammenfassung: HIT ist keine Zauberei 54

**Kostenloses  
Video-Coaching  
unter [www.give-me-five.tv](http://www.give-me-five.tv)!**

## **DIE MENTALE SEITE 57**

Die richtige Einstellung 58

Motiviert bleiben 65

## **WAS DER KÖRPER BRAUCHT 75**

Die Nährstoffe, der Jungbrunnen des Körpers 76

Makronährstoffe 79

Der Umbau von Fett in Muskeln 87

Mikronährstoffe 91

## **JETZT SIND SIE DRAN! 109**

Nichts muss – alles kann! 110

Das Training – tun Sie's! 111

Fünf Minuten am Tag reichen 111

So sind Sie gut vorbereitet 113

Das 7-Tage-Split-Programm 115

Split-Pläne in der Übersicht 118

## **WILLKOMMEN ZU IHREM TRAINING! 121**

Woche 1 – Das Training startet! 122

Woche 2 – Wir steigern ein wenig die Intensität 136

Woche 3 – Wir steigern die Fitness und regen den Stoffwechsel an 150

Woche 4 – Die letzte Woche! 164

Und nun? 178

Ein Hinweis zu meinen Empfehlungen 179

Danksagung 180

# VORWORT

Liebe Leser,

Sie haben wenig Zeit und möchten trotzdem effektiv etwas für sich tun? Dann ist mein „5-Minuten-High-Intensity-Training“ genau das Richtige für Sie! Machen Sie sich bitte nur eines bewusst: Es gibt keine Wunder – leider. Es gibt weder das Wunderprogramm noch die Wunderübung, die Wunderpille oder die Wunderernährung. Ich zeige Ihnen hier ein Programm, das Ihnen mit nur fünf Minuten effektivem Training zu mehr Leistung, mehr Stabilität, mehr Konzentration und mehr Flexibilität verhilft. All das in nur fünf Minuten am Tag? Ja, das geht. Das beste Programm bringt nichts, wenn man nicht weiß, worauf es wirklich ankommt. Deshalb erkläre ich Ihnen, wie man in kürzester Zeit sein körperliches und mentales Leistungshoch erreichen kann.

Wer meine anderen Bücher kennt, weiß, dass jedes Buch ein interaktives Online-Programm enthält. Auch zu diesem Buch gibt es das tägliche Online-Training mit mir. Das bedeutet, ich trainiere tatsächlich jeden Tag mit Ihnen. Ich werde Sie die nächsten Wochen durch das Programm begleiten und Sie für Ihr Training und Ihren Körper begeistern. Ich werde Ihnen, während wir uns gemeinsam „quälen“, wertvolle Tipps und Tricks nebenbei verraten. Zusätzlich stehe ich Ihnen mit Rat und Tat per Mail oder Chat zur Verfügung, und *last but not least* finden Sie das komplette Programm selbstverständlich hier im Buch als Bilderreihe und geschriebenen Text.

Sollten Sie jetzt schon neugierig sein auf das Training und das Online-Programm, dann gehen Sie einfach auf [www.give-me-five.tv](http://www.give-me-five.tv) und melden Sie sich kostenlos zum Programm an. Sie kön-

nen sich aber auch die kostenlose App im Appstore runterladen. Geben Sie dazu einfach bei der Suche im Appstore meinen Namen ein. Warten Sie damit bitte nicht, fangen Sie gleich damit an und lesen Sie parallel, worauf zu achten ist und wie Sie am schnellsten zu Ihrem gewünschten Ziel kommen.

Wer meine anderen Bücher kennt, der weiß, dass ich sehr viel Wert darauf lege, dass alles, was gezeigt und geschrieben wird, belegbar und nachvollziehbar ist sowie höchsten Ansprüchen genügt. Das heißt aber nicht, dass dieses Programm kein Anfänger machen kann bzw. darf. Ganz im Gegenteil. Ich leite Sie so an, dass Sie immer optimal gefordert werden – egal welchen Fitnesszustand Sie haben.

Dieses Buch richtet sich ganz klar an Menschen, die wenig Zeit haben, aber trotzdem effektiv etwas für sich machen möchten und dabei sehr viel Wert auf Qualität und Gesundheit legen. Es richtet sich aber auch an die, die einen neuen Kick brauchen und ihren Körper einmal fordern möchten, um ihn damit auf den nächsten Level zu heben.

Ich freue mich sehr, dass Sie sich für dieses Buch und dieses Programm entschieden haben, und ich bin mir sicher, dass die nächsten vier Wochen eine ganz besondere Zeit für Sie werden. Was Sie auf jeden Fall erwartet, ist viel Spaß!

In einem Monat wissen Sie, ob es Ihnen etwas gebracht hat und wie weit Ihnen „Das 5-Minuten-High-Intensity-Training“ und ich Ihnen helfen konnten, Ihrem Ziel näherzukommen. Berichten Sie mir gerne Ihre Erfahrungen und Ihre Erfolge, denn auch ich bin neugierig darauf, wie es Ihnen ergangen ist. Senden Sie mir Ihre Fragen, Anregungen und Ergebnisse an [manuel@give-me-five.tv](mailto:manuel@give-me-five.tv), ich freue mich sehr darauf.

Herzlichst Ihr







# HIGH-INTENSITY- TRAINING – MEHR ALS EIN TREND

Wenn man sich die aktuellen Medien und Publikationen ansieht, könnte man fast glauben, dass High-Intensity-Training etwas Neues auf dem Trainingsmarkt sei. Dem ist aber nicht so. HIT gibt es schon, solange es Fitness gibt. Es ist nur immer gut, wenn man dem Kind einen neuen Namen gibt, denn dann wird es wieder interessant. Also: HIT ist kein Trend, es ist viel mehr als das! Was sich dahinter verbirgt, erfahren Sie in diesem Kapitel.

# TRAINIEREN BIS AN DIE BELASTUNGSGRENZE

Was ich Ihnen mit absoluter Sicherheit schon jetzt sagen kann: HIT ist auf gar keinen Fall ein Spaß! Es ist überhaupt nicht schlimm, wenn man nicht trainingserfahren ist und als Neuling etwas Neues ausprobieren möchte, aber eines müssen Sie sich klarmachen: Wenn man nicht bereit ist, Schmerzen zu ertragen und über sich hinauszuwachsen, dann sollte man von dieser Trainingsmethode die Finger lassen.

Trainingserfolge, die Sie durch HIT erreichen wollen, stellen sich nur ein, wenn man es richtig macht. Sonst ist man nach vier Wochen frustriert. Hier liegt der Erfolg des Programms tatsächlich in der Hand des Anwenders, und wenn der nicht bereit ist, über die Grenzen zu gehen, dann wird HIT nie das halten, was es verspricht und nicht erzeugen, wofür es so bekannt ist: für Mega-Erfolge in kürzester Zeit, hoch effektiv und extrem zeitsparend.

Bei HIT geht es nicht darum, sich zu bewegen oder sich etwas Gutes zu tun. Auch nicht darum, dass die Übungen ausgefallen, besonders knifflig und schwierig sind. Es geht vielmehr darum, den Muskel, ganz platt gesagt, zu überlasten und über die eigenen Grenzen zu gehen. Bis zum Muskelversagen. Wenn Sie denken, Sie halten viel aus, dann werden wir hier sehr schnell feststellen, ob das stimmt.

Nehmen Sie es mir bitte nicht übel, wenn ich Ihnen sehr deutlich sage, dass mein Programm keines für „Warmduscher“ und „Schattenparker“ ist. Ich möchte einfach vermeiden, dass Sie enttäuscht werden und die Lust am Gesundheitssport und Gesundheitstraining verlieren. Überlegen Sie gut, ob Sie sich das antun wollen oder es lieber etwas ruhiger angehen lassen. *Wenn* Sie es durchziehen wollen, dann bitte mit Vollgas und ohne

*Wenn* Sie das Programm durchziehen wollen, dann bitte mit Vollgas und ohne *Wenn* und *Aber*.

Wenn und Aber. Ich möchte danach aber auch kein „Mimimi“ hören! Im Gegenzug verleiht Ihnen dieses Programm Flügel, wenn Sie es richtig machen. Die Belohnung für die Quälerei ist nicht zu verachten.

Begeben Sie sich in meine Hände und lassen Sie uns gemeinsam schauen, was wir daraus machen. Ich bin mir sicher, dass ich es schaffe, Sie zu motivieren und über den Punkt zu bringen, wenn Sie es zulassen. Laden Sie sich die kostenlose App runter und melden Sie sich gleichzeitig kostenlos unter [www.give-me-five.tv](http://www.give-me-five.tv) beim Online-Coaching an, dann haben Sie mich und Ihr Programm immer bei sich.

### **Training außerhalb der Komfortzone**

Es bedarf eigentlich sehr viel Trainingserfahrung und Körpergefühl, um den Punkt des Muskelversagens zu bestimmen. Muskelversagen bedeutet, dass der Muskel vor Überlastung aufgibt und keinen Mucks mehr macht. Wir haben generell mehr Kraft, als wir ahnen, unser Körper ist allerdings sehr bequem und immer im Sparmodus unterwegs. Es sei denn, wir kommen in eine extreme, lebensbedrohliche Situation, dann entwickeln wir mit einer Art Notfallprogramm ungeahnte Kräfte und haben viel Energie und Ausdauer. Und genau darum geht es: Der Normal-Trainierende nutzt im Durchschnitt 70 Prozent seiner Maximalkraft und geht nie an seine Belastungsgrenze. Aber wer HIT trainieren möchte, muss aus der Komfortzone raus, in das Notfallprogramm hinein und den Muskel zur vollständigen Erschöpfung bringen. Erst dann werden chemische Prozesse im Körper freigesetzt, die eine extreme Wachstumshormonproduktion sowie einen extremen Nachbrenneffekt erzeugen, die beide das Muskelwachstum und gleichzeitig den Fettabbau stimulieren.

Jeder, der das liest, denkt sich jetzt wahrscheinlich: „Oh toll! Ich muss mich nur kurz fünf Minuten quälen, dann bekomme ich Muskeln und verliere Fett.“ Ja, das ist auch so, aber nur, wenn

man über die 70 Prozent hinausgeht und den Muskel wirklich zum Versagen bringt.

### **Das Training toppen mit HIIT**

HIT ist ein kurzes hochintensives Muskeltraining, bei dem man mit egal welcher Übung den gewünschten Muskel so lange bewegt, bis er zum Versagen kommt. Dies kann durch das HIIT getoppt werden. HIIT steht für High-Intensity-Intervall-Training. Dabei baut man zwischen den Übungen noch kleine Cardio-Einheiten ein, wie auf der Stelle hüpfen oder rennen, um die Ausdauerkomponente zu pushen und den Kreislauf und das kardiovaskuläre System extrem zu fordern. Dann kann ein weiterer Durchgang der Übung gemacht werden, um den Muskel erneut zum Versagen zu bringen.

Das Hauptaugenmerk des Trainings mit mir liegt im Bereich HIT. Wir bringen durch „normale“ Übungen den Muskel an seine Grenzen. Einmal in der Woche zeige ich Ihnen zusätzlich eine HIIT-Alternative. Wenn Sie unter Bluthochdruck oder Schwindelgefühlen leiden oder sich von der Ausdauer her noch nicht so fit fühlen, dann machen Sie an dem betreffenden Tag einfach „nur“ das HIT-Programm. Umgekehrt können Sie selbst, wenn Ihnen das HIT nicht reicht, immer eine aktive Pause mit Jumping Jacks oder Hüpfen einbauen, das muss aber nicht sein. Ich gestalte Ihnen die Übungen schon so anstrengend, dass Sie froh sein werden, dass es nur ein HIT- und kein HIIT-Programm ist.

### **HIIT Tabata-Style – hochintensives HIT**

Der Begriff Tabata stammt von dem japanischen Wissenschaftler Izumi Tabata, der im Jahr 1996 die Auswirkung von moderatem Cardio- und hochintensivem Intervall-Training auf den menschlichen Organismus untersucht hat. Er berichtet von einer Steigerung der Sauerstoffaufnahme von 14 Prozent und einer Steigerung der anaeroben Leistungsfähigkeit von über 28 Prozent – und

HIT ist ein kurzes hochintensives Muskeltraining, bei dem man die gewünschten Muskeln so lange bewegt, bis sie versagen.

das in kürzester Zeit. Klingt erst einmal unglaublich, aber wer es durchzieht und alles beherzigt, wird selbst die Erfahrung machen.

Tabata-Training ist sehr effektiv und sehr wirksam. Zudem sehr anstrengend. Man macht 20 Sekunden eine Übung, dann folgen zehn Sekunden aktive Erholung. Davon absolviert man acht Durchgänge und ist in vier Minuten durch. Im wahrsten Sinne des Wortes: durch! Noch eine Minute aufwärmen vorweg, und schon haben wir unser 5-Minuten-HIIT-Programm. Es kommt nur auf die richtigen Übungen, Ausführungen und Kombinationen an. Diese werde ich Ihnen im Kapitel zum Thema Trainingsaufbau darlegen.

Tabata-Training ist sehr effektiv, sehr wirksam und sehr anstrengend.

### **Mit mir trainieren Sie gelenkschonend und gesund**

Wenn Sie Übungen durchführen, die Ihren Gelenken, Ihrem Rücken, Ihren Bändern, Sehnen oder Muskeln schaden, dann kompensiert der Körper das. Er kann das wegstecken, und das sogar für eine sehr lange Zeit. Unser Körper sendet leider nur in absolut üblen Situationen Signale wie Schmerzen oder ein Stechen aus. In den meisten Fällen funktioniert er erst einmal und verrichtet seine Arbeit, bis er dann irgendwann nicht mehr kann. Die meisten von uns bringen die Verletzung, den Schmerz, die Beschwerden dann nicht mit dem falschen Training, dem „Nicht-beachten-der-Signale“ in Verbindung, sondern halten die Bewegung, die sie gerade gemacht haben, für schuld daran.

Was will ich Ihnen damit sagen? Meine Übungen sind einfach und effektiv, völlig unkritisch und ungefährlich. Alles auf Gesundheitsförderung ausgerichtet, gelenkschonend, körperschonend. Die Trainings sind sinnvoll zusammengestellt, die Übungen mit Bedacht gewählt und verständlich erklärt und durch die Videos sehr gut nachzumachen. Wir produzieren Gesundheit, keine Invaliden!

## Für wen ist HIT geeignet?

Ich mache es kurz: für jeden! Man sollte allerdings sehr belastbar bezüglich Schmerz sein. Die Übungen selbst sind sehr einfach, Einsteiger können sie ebenso durchführen wie Sportler mit jahrzehntelanger Trainingserfahrung. Der wesentliche Unterschied liegt im Körpergefühl und der Körperspannung. Jemandem, der seinen Körper schon Jahrzehnte trainiert und ein gutes Körper- und Muskelgefühl hat, fällt es wesentlich leichter, Muskeln effektiv und isoliert anzuspannen. Unerfahrene Anfänger benutzen, sobald es „schwer“ und „anstrengend“ wird, vermehrt sogenannte Hilfsmuskeln mit, anstatt den einen gewünschten Muskel auszubrennen und zum Aufgeben zu bringen. Dies geschieht häufig unbeabsichtigt und gar nicht willentlich, sondern aus Affekt. Leider zum Nachteil des Trainingseffektes. Deshalb empfinden erfahrene Sportler eine Übung oftmals als anstrengender als Einsteiger.

Einsteiger müssen sich einfach mehr auf die Übungen und die Ausführung konzentrieren und mehr auf ihren Körper achten. Dabei ist im späteren Verlauf des Trainings die Wahl des Gewichts bei manchen Übungen entscheidend und ausschlaggebend.

Es ist nicht jedermanns Sache, sich bis zum Erbrechen zu quälen. Das ist auch okay und bedeutet nicht gleich, dass das Training dann völlig nutzlos ist. Ich möchte hier noch einmal betonen, dass das Buch, das Online-Coaching, die Videos und das Training so wertvoll sind, dass es sich auf jeden Fall für jeden lohnt, dranzubleiben.

Gibt es Menschen, denen ich von dem Programm abräte? Ja, die gibt es. Wie Sie schon gelesen haben, lege ich großen Wert darauf, dass Gelenke, Rücken, Bänder, Muskeln und Sehnen schonend trainiert werden. Da das Programm extrem anstrengend ist, würde ich bei Herz- und Niereninsuffizienz von einer Teilnahme abraten. Ebenso nach frischen Operationen oder akuten Verletzungen. Sollten Sie sich unsicher sein, dann schreiben

Ich lege großen Wert darauf, dass Gelenke, Rücken, Bänder, Muskeln und Sehnen schonend trainiert werden.

Sie mir eine Mail, damit ich Ihnen eine Einschätzung geben kann. In anderen Fällen fragen Sie Ihren behandelnden Arzt. Liegt eine normale Sporttauglichkeit vor, dann steht einer Teilnahme nichts im Wege.

### **Ihr Wille versetzt Berge!**

Gehen Sie nie mit den Gedanken „Das kann ich nicht“ oder „Das schaffe ich nicht“ an eine Übung heran, denn dann können Sie sicher sein, dass es nicht hinhaut. Wir haben einen Negativschalter im Kopf. Wenn dieser aktiviert wird, ist es gänzlich unmöglich, Leistung zu bringen. Wenn Sie denken, etwas ist schwer, dann wird es schwer sein. Denken Sie, Sie werden etwas schaffen, dann werden Sie es schaffen. *Think different – think positive!*

## **HIT RICHTIG VORBEREITEN**

Da ich weiß, dass der normale Mensch wenig Zeit hat und so effektiv wie möglich etwas tun möchte, sollten Sie die angeführten Hinweise beachten. Im Einführungsvideo gehe ich darauf nochmal ein. Meine Empfehlungen für Sie:

- Besorgen Sie sich das richtige Trainingsequipment. Viel brauchen Sie nicht: Eine gute Matte, auf der Sie liegen und knien können, und ein paar leichte Kurzhanteln. Für Männer und Frauen zum Aufwärmen ein bis zwei Kilo, für die Übungen drei bis vier Kilo für Frauen und vier bis acht Kilo für Männer. Schwerer würde ich sie nicht wählen, denn Sie sollen die Übungen sauber und gewissenhaft ausführen, nicht verfälschen und eine Verletzung riskieren. Ich gebe mir Mühe, dass wir nicht allzu viel Gewicht nutzen, und die ersten zwei Wo-

chen versuche ich weitestgehend auf Hilfsmittel zu verzichten, damit Sie sehen, dass HIT auch ohne Hilfsmittel funktioniert.

- Schaffen Sie sich Ihre Zeit und Ihren Raum. Trainieren Sie nur, wenn Sie den Kopf dazu haben. Sie sollten sich eine feste Uhrzeit aussuchen, zu der Sie das Programm durchführen wollen. Am besten jeden Tag zur gleichen Zeit. Schaffen Sie Rituale, dann können schneller neue Verhaltens- und Denkmuster angelegt werden und die tägliche Bewegung gehört schnell zu Ihrem Tagesablauf.
- Sorgen Sie für ausreichend Frischluft im Zimmer. Der Körper braucht viel Sauerstoff, insbesondere, wenn wir uns anstrengen. Jede Verbrennung, jeder Energieverbrennungsprozess läuft besser mit viel Sauerstoff ab. Muskeln brauchen Sauerstoff! Mehr dazu weiter hinten.
- Sorgen Sie für eine angenehme Trainingsatmosphäre. Wenn Sie sich schon quälen, dann bitte dort, wo es schön ist. Nein, Spaß beiseite. Fünf Minuten volle Konzentration und keinen Gedanken an Aufräumen, Kochen, Arbeiten oder Ähnliches. Ich hoffe, der Punkt ist klar.
- Trinken Sie vor dem Training ausreichend. Ich widme dem Thema Wasser und Mineralien ein eigenes Kapitel, allein daran können Sie erkennen, welchen Stellenwert es für mich hat, nicht nur in Bezug auf Training. Optimal ist in der Stunde vor dem Training 500 bis 1000 ml stilles Wasser mit einer guten Prise Salz (einen halben Teelöffel Stein- oder Meersalz auf einen Liter Wasser). Pressen Sie sich noch eine Bio-Zitrone in das Wasser. Schmeckt nicht nur gut, ist auch noch basisch und enthält viel Vitamin C. Warum ich Ihnen das empfehle, erfahren Sie auf Seite 102.
- Wärmen Sie sich auf! Ich zeige Ihnen ein kleines Aufwärmprogramm, das Sie vorher machen können. Auch wenn es keine Pflicht ist, würde ich es Ihnen empfehlen.



- *Last but not least:* Seien Sie fokussiert. Haben Sie Ihr Ziel immer vor Augen!

### **Sie sollten sicherstellen, dass Sie gesund und fit sind**

Trainieren Sie bitte niemals HIT und erst recht nicht HIIT, wenn Sie merken, Sie werden krank, haben ein Kratzen im Hals oder Ähnliches. Mit ziemlicher Sicherheit liegen Sie die nächsten Tage auf der Nase. Jedes Training, egal welcher Art, schwächt kurzfristig das Immunsystem und macht Sie anfälliger für Viren und Bakterien.

## **DAS PERSÖNLICHE ZIEL FEST VOR AUGEN**

Mein Ziel kennen Sie ja jetzt. Welches ist Ihr Ziel? Haben Sie schon eine Vorstellung davon bekommen, was Sie mit dem Programm erreichen möchten? Nein? Kein Problem! Ich sage Ihnen, was das Programm für Sie bewirkt, und Sie können dann schauen, ob ein wünschenswertes Ziel für Sie dabei ist. Wenn Sie es wirklich konsequent durchziehen und jeden Tag fünf Minuten mit mir trainieren sowie meine Ratschläge und Tipps zu Essen und Trinken beherzigen, dann wird in vier Wochen sehr viel geschehen:

- Ihre Gesamtleistungsfähigkeit wird merklich steigen, Ihre Konzentrationsfähigkeit wird sich sehr verbessern.
- Sie werden ausgeglichener sein, körperlich und geistig belastbarer, Ihr allgemeines Wohlbefinden wird sich erheblich verbessern.
- Die Gesamtstabilität Ihres Körpers sowie Ihre Tritt- und Standfestigkeit werden sich erheblich verbessern.

- Rücken-, Kopf- und Gelenkschmerzen werden minimiert.
- Ihr Körpergefühl und Ihre Koordination werden sich wesentlich verbessern. Sie werden mehr über sich und Ihren Körper wissen und seine Prozesse besser verstehen.
- Es wird Ihnen leichter fallen, sich gut zu ernähren und ausreichend zu trinken.
- Ihr Körper wird sich straffer und fester anfühlen. Sie werden ca. ein Kilo Muskeln auf- und ca. ein Kilo Fett abbauen.

Es gibt bei mir nur Training und Ernährung, mehr nicht! Fallen Sie bitte niemals auf Aussagen herein, die Ihnen in kürzester Zeit und ohne Anstrengung viel Gewichtsverlust oder viel Muskeln versprechen.

Wenn Sie alles, was ich Ihnen hier mitteile, komplett beherzigen, dann sind die positiven Effekte mehr als realistisch.

Wenn Sie alles, was ich Ihnen hier mitteilen werde, komplett beherzigen, dann sind die positiven Effekte, die ich oben aufgezählt habe, mehr als realistisch. Deshalb bin ich guter Dinge, dass Sie Ihr Ziel erreichen können, wenn Sie es nur definieren! Ich zeige Ihnen gleich einen Weg auf, wie Sie Ihre Ziele erreichen, nachhaltig bewahren und auch weiter voranbringen.

Man braucht Ziele im Leben. Legen Sie sie fest – wenn nicht Sie, wer dann? Träumen ist erlaubt, nur wenn es zu unrealistisch wird, dann schlägt die Motivation schnell in Demotivation um. Also, wählen Sie Ihr Ziel mit Bedacht und bleiben Sie in der Realität.

### **Mehr Muskelkraft für mehr Gesundheit**

Fit werden? Muskeln aufbauen? Gesund bleiben? Gesund und fit altern? Egal was Sie sagen, Sie brauchen für alles Muskeln! Wenn ich in meinen Seminaren frage: „Möchten Sie Muskeln?“, sehe ich, wie man verschämt wegguckt, den Kopf schüttelt. Wir finden Muskeln irgendwie sexy, aber auch doof, weil wir mit Muskeln immer den Sixpack-Muskeltyp verbinden, der vor der Disco den Türsteher gibt. Haben Sie schon mal einen muskulösen Arzt

oder Rechtsanwalt gesehen? Und wenn wir auf das Thema Frauen und Muskeln zu sprechen kommen: „viel zu männlich“. Männer haben Angst vor Frauen mit Muskeln. Männer schämen sich vor Frauen mit Muskeln, wenn sie selbst keine haben.

Aber Muskeln sind normal, wichtig und wertvoll! Ohne Muskeln wären Sie tot, ohne Muskeln hätten Sie unsagbare Schmerzen. Ihre Muskeln ermöglichen es Ihnen, viel zu essen! Muskeln sind lebensnotwendig, und wenn ich Sie frage, was Sie erreichen möchten, dann schämen Sie sich nicht und sagen: „Muskeln? Ja bitte!“

Denken Sie daran, Ihr Herz ist der wichtigste Muskel! Je mehr Muskeln sich bewegen, umso mehr Signale kommen im Hirn an, umso mehr sendet das Hirn ans Herz und umso optimaler schlägt es. Ohne Muskeln verkümmert das Herz. Das kennen Sie von alten Menschen: Alte Menschen sterben nicht an Herzversagen, sondern weil sie sich nicht mehr bewegen, das Hirn keine Impulse mehr von den Muskeln bekommt und dann auch nicht mehr ans Herz sendet. Irgendwann schläft der Körper einfach ein. Das muss aber nicht sein. Lesen Sie dazu mein Anti-Aging-Buch.

Denken Sie bitte an meine Worte, wenn Ihnen mal wieder die Knochen wehtun. Dann fehlen Ihnen an der Stelle Muskeln. Muskeln schützen unsere Gelenke, unsere Wirbelsäule und unsere Organe. Sie helfen uns, einen aufrechten Gang einzunehmen. Und Muskeln sind Ihre Kalorienverbrenner! Ohne Muskeln würden wir dick werden, weil Muskeln unsere Kraftwerke sind, die Kalorien in (Bewegungs-)Energie umwandeln. Haben wir viele Muskeln, können wir viel essen, haben wir keine Muskeln, dürfen wir nur wenig essen, sonst setzt es an.

Ich schlage Ihnen Folgendes vor: Lesen Sie das Buch zu Ende. Ich werde Ihnen viele Empfehlungen geben. Schauen Sie, was für Sie machbar, plausibel und logisch ist. Nehmen Sie sich dann genau das vor, beschreiben Sie Ihre Ziele und haben Sie diese vor Augen, bevor Sie anfangen zu trainieren.

Denken Sie daran,  
Ihr Herz ist der  
wichtigste Muskel!  
Ohne Muskeln  
verkümmert das  
Herz.