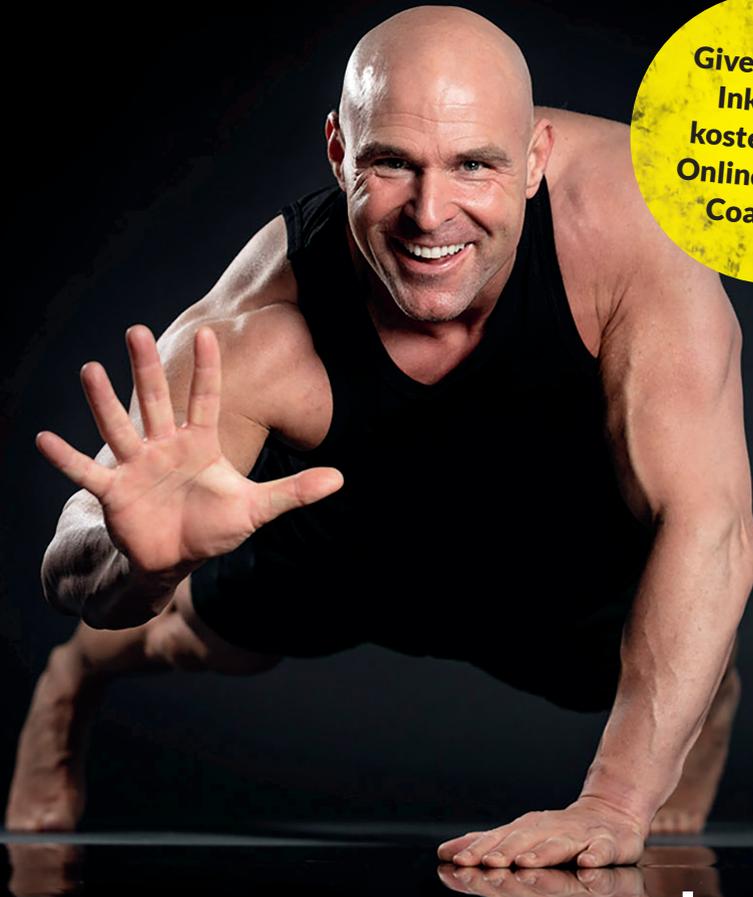


MANUEL ECKARDT

# 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.

# 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!



# DAS A UND O: RICHTIG TRAINIEREN

Nehmen Sie sich bitte für dieses nächste Kapitel etwas Zeit, denn es wird etwas umfangreicher und ich muss etwas ausholen, damit Sie die Tragweite eines Trainings verstehen. Hier geht es um Trainingsaufbau, Ernährungspläne und die Gestaltung des Trainings und vor allem darum, auf welchen Grundlagen das 5-Minuten-High-Intensity-Training funktioniert.



# OHNE THEORIE GEHT ES NICHT: TRAININGSLEHRE

An jeder Ecke veröffentlicht jeder einen Plan, der für alle gilt, der allen hilft und alles verspricht. Bei genauerer Betrachtung stellen sich mir die nicht vorhandenen Haare auf, und ich frage mich, nach welchen Prinzipien diese Pläne erstellt wurden. Ich zeige Ihnen im Folgenden, worauf es bei der Trainingsplanung *wirklich* ankommt, welche die häufigsten Planungsfehler sind und warum die meisten Trainingspläne nicht den gewünschten Erfolg haben. Dazu muss man aber verstehen, was im Körper während des Trainings und danach geschieht, nicht nur in den Muskeln, sondern im gesamten Organismus. Denn dann macht es erst richtig Spaß, sich zu quälen, und ein Muskelkater ist kein Übel mehr, sondern die Belohnung eines erfolgreichen Trainings. Jetzt also erst einmal etwas Trainingslehre.

## Dysbalancen vermeiden

Der Körper ist ein ausgeklügeltes und vor allem ausgewogenes System, das sehr empfindlich auf „Ungerechtigkeit“ reagiert. Jeder Muskel, jedes Band, jede Sehne in Ihrem Körper hat einen Gegenspieler, meist direkt auf der gegenüberliegenden Seite. Das nennt man Agonist und Antagonist, Spieler und Gegenspieler. Sie können es auch Aktor und Reaktor nennen.

Der englische Mathematiker Sir Isaac Newton hat im 17. Jahrhundert herausgefunden, dass ein Körper in Ruhe sich im Gleichgewicht befinden muss. Wenn dem nicht so ist, dann stimmt etwas nicht. Das kennen Sie unter dem Namen „Verspannungen“, „Blockaden“, „Schiefstände“ oder, wenn es bereits chronisch ist, unter Entzündungen der Gelenke, der Schleimbeutel, und im schlimmsten Fall Arthrose oder Bandscheibenvorfall.

Kommen wir zu dem wichtigsten Punkt dieses Kapitels: Ausgewogenheit! Lassen Sie niemals etwas weg, wenn es um das Training Ihres Körpers geht. Unser Körper ist harmonisch und ausgeglichen und funktioniert herrlich, wenn alles im Einklang ist. Nehmen Sie kleine Kinder und Babys als Beispiel. Die sind den ganzen Tag in Aktion und bewegen sich. Kopfschmerzen, Verspannungen und Ähnliches kommen erst in der Schule durch langes Sitzen und wenig Bewegung – und jetzt, im Zeitalter der Digitalisierung, auch noch durch iPad und Tablets sowie Dauerfernsehen. Früher gab es das kaum.

Es kommt aber nicht nur darauf an, dass man alle Bereiche ausgewogen trainiert, sondern auch auf die richtige Regenerationszeit bzw. den richtigen Zeitpunkt. Aus diesem Grund sind alle meine Programme ganzheitlich ausgerichtet: Jeden Tag wird der ganze Körper trainiert, und zwar in einer Reihenfolge, die jedem Muskel immer die richtige Regenerationszeit zukommen lässt. Damit vermeiden wir Dysbalancen, also Fehl- und Unterentwicklungen von Muskeln. Die führen zu Verspannungen, Blockaden und im schlimmsten Fall zu vollständigen Veränderungen des Skelettsapparats.

Deshalb vergessen Sie bitte Beach-Body-Workouts, Sixpack- oder Po-Trainings. Solche Trainingspläne sind unseriös und weder fundiert noch wirklich sinnvoll. Der absolute Irrsinn ist der Trend der Monster-Pos bei jungen Frauen. Ich bewerte hier auf gar keinen Fall das Aussehen, das ist wie immer Geschmackssache. Mir geht es um die gesundheitlichen Aspekte dieser Fehlentwicklung. Trainieren Sie mal einen Muskel derart auf und lassen Sie den Gegenspieler verkümmern: die Bauch- und Hüftmuskeln und dabei insbesondere den Hüftbeuger. Dieser ist ohnehin schon den ganzen Tag durch das fortwährende Sitzen, Aufstehen usw. überlastet. Man muss kein Anatom sein, um zu verstehen, dass sich irgendwann die Hüfte, die Knie und der Rücken melden werden.

Hier wird ausgewogen und mit Hirn trainiert – und die Gesundheit steht im Vordergrund. Aus diesem Grund bekommen die Muskeln bei mir immer wieder die nötige Auszeit, um sich zu erholen. Bitte die Regenerationszeiten beachten! Im Training zerstören wir die Muskeln, und anschließend werden diese wieder aufgebaut, aber nur, wenn sie ausreichend Bausteine und ausreichend Bau- bzw. Reparaturzeit bekommen. Ansonsten passiert nichts. Oder besser gesagt, es passiert das Gegenteil von dem, was man eigentlich möchte: Muskeln werden weniger!

### **Einseitiges Training vermeiden**

Ein anderer großer Trainingsfehler: Es wird zu oft dasselbe trainiert, zu oft der gleiche Muskel angesprochen. Damit hat der Muskel keine Zeit zu regenerieren, sich zu reparieren und zu wachsen. Leider unterliegen Frauen oft dem Irrglauben, dass, wenn sie täglich Beine und Po trainieren, diese schneller schlank und dünn werden. Dem ist so, aber leider nicht auf die gewünschte Art und Weise. Sie trainieren sich nämlich ihre Muskeln weg! Schuld daran ist die Vorstellung der „lokalen Fettverbrennung“: Wenn ich jeden Tag Po und Beine trainiere, dann müssen die straffer werden, und das Fett muss an diesen Stellen schneller verschwinden. Das Gleiche gilt natürlich für Männer, die denken, sie müssen jeden Tag Arme, Bauch und Brust trainieren, damit diese schneller wachsen oder eben das Bauchfett schneller weggeht. Das ist genauso unsinnig, und man erreicht damit nur das Gegenteil.

Eine große Untersuchung hat gezeigt, dass es nur eine verschwindend geringe lokale Fettverbrennung von ca. drei Prozent im trainierten Bereich gibt. Auch wenn es immerhin drei Prozent sind, sollten Sie keinesfalls jeden Tag den Muskel trainieren, denn der Körper sucht sich die Stellen selbst aus, von denen er zuerst das Fett wegnimmt. Dazu erfahren Sie später noch etwas mehr, das hat mit dem richtigen Essen und dem richtigen Zeitpunkt des Trainings zu tun.

Wenn zu oft dasselbe trainiert, zu oft der gleiche Muskel angesprochen wird, hat der Muskel keine Zeit zu regenerieren, sich zu reparieren und zu wachsen.

## Muskeln effektiv aufbauen

Sie wissen jetzt: Muskeln verbrennen im wahrsten Sinne des Wortes bei Anstrengung. Gibt man ihnen keine Regenerationsphase und trainiert sie immer und immer wieder, zerstört man sie, und sie werden weniger. Ein gutes Beispiel dafür sind Marathonläufer. Deren Muskeln sind einfach weggebrannt und werden nicht wieder aufgebaut – und das ist auch gar nicht deren Ziel. Das Ziel ist, schnell 40 km zu rennen.

## Hunger verbrennt Fett

Training bedeutet Anstrengung für die Muskeln. Sie müssen eine Arbeit verrichten, die Energie erzeugt. Diese Arbeit setzt voraus, dass sie irgendwo Energie in Form von Nahrung gespeichert haben. Deshalb ist es wichtig, dass man ausreichend und vor allem das Richtige und zur richtigen Zeit isst.

Muskeln bestehen aus Eiweiß. Damit sie sich bewegen können, brauchen sie Energie. Diese Energie wird in Form von Zucker (Kohlenhydraten) in den Glykogenspeichern im Muskel gespeichert und bei Anstrengung genutzt bzw. verbrannt. Sind diese Speicher leer, muss der Muskel auf Fette zurückgreifen. Das macht er aber nur, wenn vorher alle Glykogenspeicher geleert sind. Trainieren Sie also mit leerem Magen und leeren Glykogenspeichern, dann verbrennen Sie eher Fett. Das heißt aber auch, dass Sie sich dann mehr anstrengen müssen. Nochmal auf den Punkt gebracht: Sind unsere Glykogenspeicher voll, dann verbrennen wir Zucker, sind sie leer, dann verbrennen wir Fette. Immer entstehen dabei Abbauprodukte, so wie bei jedem Verbrennungsprozess. Diese müssen verstoffwechselt und aus dem Körper heraus transportiert werden, was unter anderem durch unser Blut- und unser Lymphsystem geschieht.



# DIE MENTALE SEITE

Unser Kopf setzt uns Ziele, aber auch Grenzen. Einen Lkw werden Sie zwar nicht heben können, egal, was Sie Ihrem Kopf vorher sagen, aber Sie sollten wissen, dass unser Gehirn schon im Vorfeld festsetzt, ob wir etwas als leicht oder schwer empfinden. Wenn wir uns auf etwas Tolles freuen, gedulden wir uns eher, als wenn wir in der Arztpraxis auf eine unangenehme Behandlung warten und unsere Zeit absitzen. Alles Kopfsache. Genauso verhält es sich mit diesem Programm: Mit der richtigen Einstellung können Sie alles schaffen.



# DIE RICHTIGE EINSTELLUNG

Meine langjährige Erfahrung als Coach, Therapeut und Trainer zeigt mir immer wieder: Wenn jemand Angst vor etwas hat oder denkt, dass eine Aufgabe zu schwer ist, die er noch nicht mal kennt oder die er noch nie gemacht hat, dann wird sie auch schwer werden.

Bis man etwas perfekt beherrscht oder kann, braucht es viel Training, Geduld und Zeit.

Befreien Sie sich bitte von negativen Gedanken. Befreien Sie sich von schweren Gedanken. Lassen Sie die Dinge auf sich zukommen und freuen Sie sich über Geschafftes. Ich sage mir immer: Wenn es darum geht, etwas Neues zu erlernen und wenn andere das vor mir konnten, dann kann ich das auch. Nur eines weiß ich eben: Bis man etwas perfekt beherrscht oder kann, braucht es viel Training, Geduld und Zeit!

Ein Forscher hat in einer sehr interessanten Untersuchung herausgefunden, dass man 10.000 Stunden (!) braucht, bis man etwas perfekt beherrscht. Verrückt, oder? 10.000 Stunden! Und wir verzweifeln, wenn uns etwas nicht beim ersten Anlauf gelingt oder wenn etwas beim ersten Mal schwer ist.

Überdenken Sie das bitte. Vergleichen Sie sich nie mit einem Extremsportler oder Berufssportler. Dasselbe gilt auch für Menschen mit viel Wissen oder Kenntnissen auf einem Gebiet. Menschen lernen über Tun, durch Erfahrungen, durch Nachahmen, durch Ausprobieren – und das setzt Neugier und Offenheit voraus. Gehen Sie mit dem Gedanken an die Sache ran: Wenn der Eckardt das kann, dann kann ich das auch! Das hilft, glauben Sie mir!

Was ich Ihnen hiermit sagen möchte, ist, dass Sie Dinge, Tätigkeiten oder Fähigkeiten nicht im Vorfeld als schwer beurteilen, sondern es auf sich zukommen lassen sollen. Immer denken: Wenn ein anderer das kann, weiß oder macht, dann kann ich das

auch. Alles, was andere können, können Sie auch. Die mussten es schließlich auch mal lernen. Selbst Raketenwissenschaft ist einfach, wenn man sich Jahrzehnte damit beschäftigt. Wernher von Braun hat tausende Versuche und Jahrzehnte von Erfahrung gebraucht, um die erste Rakete zum Mond zu bringen. Carl Lewis hat zigtausend Stunden trainiert, bevor er die 100 Meter unter zehn Sekunden gelaufen ist. Arnold Schwarzenegger hat tausende Stunden im Kraftraum verbracht, bevor er die erste Meisterschaft gewann. Und er hat seine erste Mr.-Olympia-Wahl verloren, bevor er sie beim nächsten Mal gewann.

Alles Kopfsache! Aufgeben ist keine Option. Sieger werden nicht geboren, sie werden gemacht, genauer gesagt, sie machen sich selbst. Hinfallen, aufstehen, hinfallen, aufstehen. Am Ende ist nur wichtig, dass man einmal mehr aufgestanden als hingefallen ist. Und genau darum geht es: Es geht um die Einstellung und den Willen. Wer will, der kann. Nichts anderes.

### **Ja sagen – einen Versuch ist es wert**

Glauben Sie es oder nicht, ich weiß, dass es funktioniert! Leider neigen Frauen, wenn es um das Thema Liegestütze geht, dazu, gleich zu sagen, dass sie das nicht können – mit dem Ergebnis, dass sie es natürlich nicht können. Das Kopfschütteln, wenn sie nur das Wort „Liegestütze“ hören, reicht allein schon aus, die Übung zum Scheitern zu bringen. Glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus. Sagen Sie vor der Übung zu sich selbst: „Das wird schwer, das schaffe ich nicht!“, und dann schauen Sie, was passiert. Ich garantiere Ihnen, es wird schwerer, als Sie denken.

Genauso, wie Sie sich etwas „schwerreden“ können, so können Sie etwas „leichtreden“. Sagen Sie sich vor jedem Training, dass Sie es schaffen, dass es ein Kinderspiel wird, dass Sie stark sind und dass Sie es können, und Sie werden sehen, es geht viel leichter! Vertrauen Sie mir, ich kenne die Kraft der Gedanken. Vertrauen Sie auf sich! Sagen Sie: „Ja, ich schaffe das!“



# WAS DER KÖRPER BRAUCHT

Denken Sie daran, wir wollen beim Training einen optimalen Effekt erzielen. Dafür müssen Sie bereit sein, das Thema Nährstoffe neu zu betrachten. Das 5-Minuten-High-Intensity-Programm funktioniert zwar auch ohne ausreichend Nährstoffe und Ergänzungsmittel, nur holen Sie dann eben nicht das Optimum aus sich heraus. In diesem Kapitel lernen Sie etwas über Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate sowie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren und erfahren, was es mit dem wertvollen „Stoff“ Wasser auf sich hat.

# DIE NÄHRSTOFFE, DER JUNGBRUNNEN DES KÖRPERS

Wie gesagt, Training ist gut und schön, aber wenn dabei die richtigen Nährstoffe fehlen, bleibt es eine halbe Sache. Damit Sie verstehen, wie wichtig die richtige Ernährung ist, hole ich hier zunächst etwas aus und stelle Ihnen die verschiedenen Nährstoffgruppen vor.

Es gibt Makronährstoffe und Mikronährstoffe. Makronährstoffe sind die, die wir in großen Mengen über die Nahrung zu uns nehmen. Die großen drei sind:

- Eiweiß
- Fett
- Kohlenhydrate (wobei Kohlenhydrate nur ein anderes Wort für Zucker ist)

Die Mikronährstoffe sind „unsichtbar“, wir nehmen sie in kleinstmengen über die Nahrung auf. Es sind insgesamt 47, die Sie benötigen. Dazu gehören:

- Mineralstoffe
- Spurenelemente
- Vitamine
- Aminosäuren (Eiweißmoleküle)

Ihr Körper braucht also rund verschiedene 50 Nährstoffe. Die wichtigsten für das 5-Minuten-HIT-Programm schauen wir uns gleich genauer an.

# WILLKOMMEN ZU IHREM TRAINING!

Schön, dass Sie mir bis hierher gefolgt sind und immer noch dabei sind. Das heißt, Sie sind interessiert, wie es weitergeht. Auch wenn Sie ab nun die Übungen und Trainings in den Trainingsvideos sehen, hören und mitmachen können, würde ich Ihnen empfehlen weiterzulesen, denn es gibt in den Übungen immer wieder Hinweise und nützliche Tipps für den Alltag. Ebenso empfehle ich Ihnen, nicht nur zu lesen, sondern sich das Online-Coaching und die Videos dazu anzuschauen, denn dort gibt es ebenfalls viele Tipps und Tricks von mir. Machen Sie einfach beides. Es wird keine verschwendete Zeit sein, das verspreche ich Ihnen!

# WOCHE 1 – DAS TRAINING STARTET

In der ersten Woche lassen wir alles recht ruhig angehen ... okay, das war nur Spaß: Nein, wir geben direkt Vollgas! Wir machen in der Regel fünf Übungen von jeweils einer Minute. Hört sich nach nicht viel an, aber Sie werden sich noch wundern, wie lange eine Minute sein kann. Versuchen Sie bitte, die Minute durchzuhalten. Auch wenn es schwer ist, wir brauchen Muskelversagen!

Bitte trinken Sie immer vor dem Training ausreichend und machen Sie nur das, was geht. Sollten Sie feststellen, dass eine Übung überhaupt nicht geht, dann machen Sie die, die eben noch ging, noch einmal! Sie brauchen keine Hilfsmittel, nur einen weichen Untergrund oder eine weiche Gymnastikmatte.



## Woche 1 Tag 1

### Woche 1 – Tag 1: Brust

- 1. Übung, Aufwärmen:** Stellen Sie sich hüftbreit auf. Lassen Sie Ihre Schultern locker zusammen nach hinten kreisen.
- 2. Übung, Brust:** Sie gehen direkt auf die Matte in den Vierfüßlerstand. Machen Sie breite Liegestütze auf den Knien.
- 3. Übung, Brust:** Sie bleiben in Übung 2 und machen keine Pause und strecken ein Bein nach hinten hoch. Sie machen weiter breite Liegestütze.
- 4. Übung, Brust:** Sie wechseln das Bein aus Übung 3 und nehmen das andere Bein hinten hoch und machen weiter breite Liegestütze.
- 5. Übung, Brust:** Sie gehen in die echte Liegestütze: Der Körper bildet eine gerade Linie, und Sie machen eine Minute so viele Liegestütze, wie Sie können. Wenn es nicht mehr geht, geht es immer noch! Und wenn gar nichts mehr geht, bleiben Sie mit der Nase kurz über dem Boden schweben und wippen, bis wirklich Ende ist.

Anschließend lockern Sie sich ein bisschen aus und spüren nach. Respekt, der erste Tag ist geschafft!



1. Übung



2. Übung



3. Übung



4. Übung



5. Übung



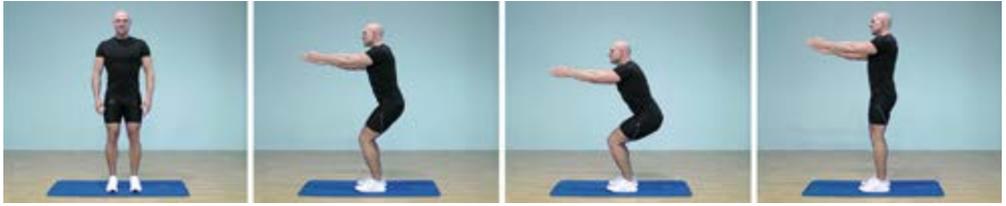
Woche 1  
Tag 2

## Woche 1 – Tag 2: Beine

Wie geht's Ihnen? Schon Muskelkater? Das wäre normal! Genießen Sie es! Wir brauchen ihn und wir müssen lernen, ihn zu lieben. Er wird unser Begleiter für den Rest unseres Lebens! Heute sind die Beine dran. Diese Übungen kann jeder machen, der auch Treppen steigen kann. Achten Sie auf Ihren Kreislauf! Achtung, alles ohne Pause, die Übungen werden nahtlos aneinandergereiht!

- 1. Übung:** Stellen Sie sich hüftbreit und stabil auf. Nehmen Sie die Hände in die Taille und beugen Sie leicht die Knie. Schieben Sie den Po nach hinten, Rücken gerade, und starten Sie mit einer einfachen, flachen Kniebeuge. Achtung: Knie niemals über die Zehenspitzen schieben!
- 2. Übung:** Schulterbreiter Stand. Nochmal Kniebeuge: Knie leicht beugen, Po nach hinten schieben, Rücken gerade. Gern jetzt ein bisschen tiefer.
- 3. Übung:** Stellen Sie die Füße noch breiter auf, mehr als schulterbreit. Kneifen Sie jedesmal, wenn Sie aus der Kniebeuge nach oben kommen, den Po fest zusammen. Leichte Kniebeuge, gern tiefer, wenn Sie können.
- 4. Übung:** Füße eng zusammenstellen, Knie zusammen. Gehen Sie in eine 45-Grad-Kniebeuge und bleiben Sie da. Spüren Sie Ihre vorderen Oberschenkel. Wippen Sie eine Minute in der Spannung.
- 5. Übung:** Sie bleiben in der 4. Übung. Lösen Sie jetzt erst die rechte Ferse und wippen Sie auf dem linken Bein 30 Sekunden, dann lösen Sie die linke Ferse und wippen auf dem rechten Bein 30 Sekunden. Sie wippen zum Schluss in der tiefen Kniebeuge, bis nichts mehr geht!

Lockern Sie sich ein bisschen aus und genießen Sie die Anstrengung. Das war definitiv nicht leicht. Ich sagte ja bereits, es wird hart! Wir müssen eine klare und eindeutige Botschaft an unsere Muskeln senden. Und die heißt Quälen. Es muss ein Signal im Körper ankommen, sonst funktioniert es nicht! Quälen Sie sich!



1. Übung



2. Übung



3. Übung



4. Übung



5. Übung



Woche 1  
Tag 3

## Woche 1 – Tag 3: Rücken

- 1. Übung, oberer Rücken:** Stellen Sie sich hüftbreit auf. Nehmen Sie die Arme waagrecht neben sich. Ziehen Sie die ausgestreckten Arme soweit Sie können nach hinten und spannen Sie die Muskeln zwischen Ihren Schulterblättern an. Lösen und drücken Sie in die Spannung. Lösen und drücken. Eine Minute leichte wippende anspannende Bewegungen.
- 2. Übung, äußerer Rücken:** Strecken Sie die Arme waagrecht vor sich. Ziehen Sie aus dieser Position senkrecht nach hinten, soweit Sie können! Drücken Sie so fest Sie können und wippen Sie in der maximalen Spannung. Drücken Sie zusätzlich die Schulterblätter festzusammen.
- 3. Übung, Rücken gesamt:** Lassen Sie die Arme weiter die Bewegung hinter den Körper machen und neigen Sie jetzt den Oberkörper unter dieser Spannung 45 Grad nach vorn und wippen auf und nieder unter voller Spannung des kompletten Rückens.
- 4. Übung, Rücken gesamt:** Sie bleiben 45 Grad geneigt und wippen weiter, nehmen dazu aber nun die Arme ausgestreckt nach vorn: Oberarme neben den Kopf, Arme weit frontal ausgestreckt und mit den Armen parallel zum Boden paddeln.
- 5. Übung, Rücken gesamt:** Halten Sie die Arme ausgestreckt, bleiben Sie in der 45-Grad-Frontneigung und wippen mit dem gesamten Oberkörper auf und nieder, während Sie die Arme nicht verändern.

Auslockern, ausschütteln und nachspüren. Genießen Sie die Spannung und das viele Blut im Rücken! Spüren Sie den Sauerstoff in Ihrem Blut.



1. Übung



2. Übung



3. Übung



4. Übung



5. Übung

## UND NUN?

Wie geht es Ihnen? Was macht der Dauermuskelkater? Was machen Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten? Spüren und sehen Sie die ersten Veränderungen? Was machen Ihre Muskeln? Was macht Ihre Ausdauer? Und die Beweglichkeit und die Aktivität?

Mir hat das Schreiben sehr viel Spaß bereitet, und ich hoffe, ich konnte Sie ein bisschen infizieren mit dem Mythos „Fitness-Lifestyle“. „*Train hard – feel good*“ und „*No pain – no gain*“, wie der liebe Arnold zu pflegen sagte. Ja, ich habe mit Ihnen gelitten, und fragen Sie bitte nicht, wie sehr! Allein die Aufnahmen für die Bilder der Übungen. Immer alles schön lange halten und nicht wackeln, und dann nochmal das Ganze abdrehen für die Videos. Also, ich habe mich nicht geschont, und ich verlange von Ihnen nichts anderes als von mir selbst. Deshalb weiß ich ja so genau, wovon ich schreibe und was ich Ihnen erzähle. Authentisch sollen das Buch, die Übungen und das Portal sein. Die Videos sind nicht gespielt, sondern sind in echt gelitten – und ja, ich hatte vier Wochen Dauermuskelkater.

Bitte messen Sie sich wieder. Machen Sie ein Bild. Schauen Sie sich an. Vergleichen Sie und teilen Sie es mir mit! Melden Sie sich kostenlos im Online-Portal an und laden Sie sich die App herunter. In beidem, der App und dem Portal, sind tolle Lehrvideos und Seminare. Aktivieren Sie bitte die Push-Nachrichten, dann erhalten Sie von mir einen kleinen täglichen Kick mit Tipps und Tricks sowie am Ende des Programms eine kleine Belohnung.

Ich hoffe sehr, dass es mir gelungen ist, Ihnen Lust auf mehr zu machen. Wenn Sie sich jetzt mit sich, Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit auseinandersetzen und nachforschen, dann habe ich eines meiner Ziele erreicht!

Herzlichst Ihr 

# EIN HINWEIS ZU MEINEN EMPFEHLUNGEN

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die mehr über sich und ihre Gesundheit erfahren möchten. An Menschen, die wissen möchten, warum wir so sind, wie wir sind, und wie wir fitter werden können.

Dieses Buch ist kein medizinisches oder sportwissenschaftliches Werk, es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit! Die in diesem Buch enthaltenen Einnahmeempfehlungen von Mikro- und Makronährstoffen basieren auf gesicherten, ungefährlichen Werten und sind durch unabhängige Studien belegt worden. Sie entsprechen nicht den Einnahmeempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE e.V. Mit deren Referenzwerten werden „lebenswichtige physische und psychische Funktionen sichergestellt und Mangelkrankheiten verhindert“. Da sich dieses Buch mit dem Spezialgebiet Gesundheit, Training und Leistungssteigerung beschäftigt, komme ich zu abweichenden Einnahmeempfehlungen. Diese wurden vom mir nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und von einem medizinischen Beirat geprüft, sie geben meine persönlichen Einnahmeempfehlungen wieder, nicht die des Verlages. Das gilt auch für die Empfehlung zur Wasser- und Salzaufnahme. Wie ich zu den von mir empfohlenen Werten komme, erläutere ich im Buch ausführlich.

Alles in allem ist nichts, was Sie hier lesen, schädlich für Sie oder Ihre Gesundheit. Im Falle einer Herz- oder Niereninsuffizienz jedoch ist in jedem Fall Vorsicht geboten! Im Zweifel befragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

# Give me five! – das 5-Minuten- Rückentraining



208 Seiten, 200 Fotos  
15,5 x 21,0 cm, Broschur  
ISBN 978-3-89993-867-8  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Manuel Eckardt

## Das 5-Minuten- Rückentraining

- Das Selbsthilfe-programm für Rückengeplagte
- Eine starke Wirbelsäule mit nur fünf Minuten Training täglich
- Der erste Gesundheits-ratgeber mit kosten-losem Online-Video-Coaching
- Empfohlen von der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR)

# Was uns im Innersten zusammenhält!

Manuel Eckardt

## Das 5-Minuten-Faszientraining

- Faszination Faszien: erstmalig kombiniert ein Ratgeber den aktuellen Stand der Faszientherapie mit gezielter Ernährung
- Leichte Übungen mit Sofortwirkung: Das 5-Minuten-Programm funktioniert auch ohne Hilfsmittel
- Empfohlen von der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR)



144 Seiten, ca. 120 Fotos  
15,5 x 21,0 cm, Broschur  
ISBN 978-3-89993-892-0  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

**humboldt**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-86910-330-3 (Print)**

**ISBN 978-3-86910-346-4 (PDF)**

**ISBN 978-3-86910-347-1 (EPUB)**

**Fotos:**

*Titelmotiv:* Fotostudio Yasmine Schüßler, Weilburg

*Übungsfotos:* Manuel Eckardt, Weilburg

*Alle anderen Fotos mit Manuel Eckardt:* Fotostudio Yasmine Schüßler, Weilburg

© 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Die in diesem Buch vorgestellten Übungen und praktischen Hinweise ersetzen keinen Arzt oder Medikamente. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Übungen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Manuel Eckardt ist Gesundheitsexperte und Hochschuldozent und unterrichtet mit großer Begeisterung Fitness in all ihren Facetten. 2009 hat er pur-life.de ins Leben gerufen, das erste und größte Live-Portal für Gesundheit und Fitness im Netz, das es seinen Benutzern ermöglicht, überall und jederzeit zu trainieren. Neben einer Auswahl von über 4.000 Kursvideos in mehr als 50 Kategorien bietet das Portal Gesundheitscoaching in verschiedensten Bereichen. Es wurde bereits mehrfach ausgezeichnet. Manuel Eckardt ist Entwickler und Erfinder von verschiedenen Trainingskonzepten, unter anderem des 5-Minuten-Trainings.



## Ebenfalls vom Autor erschienen:



ISBN 978-3-89993-867-8  
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-89993-892-0  
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-86910-328-0  
€ 19,99 [D]

## **H-I-T: die Workout-Geheimwaffe**

Kurze, knackige Trainingseinheiten statt langer Trainingszeiten: Mit nur fünf Minuten effektivem Training pro Tag verhilft Manuel Eckardt zu mehr Leistung, mehr Muskeln und weniger Fett. Wie das geht? Mit High-Intensity-Training! Die Muskeln werden mit hoher Intensität bis zur völligen Erschöpfung belastet. Das führt zu einem schnellen und effektiven Muskelwachstum bei gleichzeitiger Reduktion von Körperfett. Das 5-Minuten-High-Intensity-Training ist aber nicht nur etwas für Fitnessprofis: Es richtet sich an alle Menschen, die wenig Zeit haben, aber trotzdem effektiv etwas für ihren Körper tun wollen: abwechslungsreich, ganzheitlich und ausgewogen.

## **Das 5-Minuten-High-Intensity-Training – mehr als ein Trainingsbuch:**

- Alles Wichtige zum Thema Körperveränderung: Trainingslehre, Körperfunktionen und Ernährung
- Mit großem bebilderten Übungsteil, kostenloser Trainings-App und kostenlosem Online-Video-Coaching
- Manuel Eckardt steht den Lesern während der Zeit des Trainings zur Seite und beantwortet Fragen zu seinem H-I-T-Programm und zu den Übungen

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-330-3



9 783869 103303

19,99 EUR (D)

**Training außerhalb  
der Komfortzone mit  
Manuel Eckardt!**