

INTERVIEW ZU MEDIENMITTEILUNG

## **„Auch Muskeln putzen Zähne“ – Besinnung auf die Kernkompetenzen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit**

Interview zur Neuerscheinung des Buches «FitnessTRAINING einfach erklärt»

Interview geführt durch: Nikola Janevski

### **Warum das Buch „FitnessTRAINING einfach erklärt“? Gibt es nicht genug Bücher in diesem Segment?**

Nun, da haben Sie Recht – es gibt genug Bücher zum Thema. Meine Frage war: „Gibt es Bücher zum Thema, die alle verstehen?“. Und da war die Antwort ein klares Nein. Komplexe Sachverhalte einfach zu beschreiben war mein Anspruch.

### **Wo soll das Buch zum Einsatz kommen?**

Das Vorgängerbuch „Knackarsch & Co.“ ist als Lehrmittel geschrieben. Das ist hier nicht mehr der Fall. Ich höre immer wieder dasselbe zu „Knackarsch & Co.“ – es ist sehr einfach geschrieben. Den Anspruch habe ich belassen. Das neue Buch kann gut in der Ausbildung der Fitnessbranche eingesetzt werden, im persönlichen Studium oder in der höheren Trainerausbildung. Auch dort höre ich oft, dass ein verständliches und präzises Buch fehlt – diese Lücke schliesse ich.

### **Was hat der Inhalt mit dem Zähneputzen zu tun?**

Fast niemand putzt sich wirklich gerne die Zähne. Trotzdem tun wir es täglich. Mit dem Muskeltraining ist es genauso. Mit nur zwei Mal vierzig Minuten pro Woche hat man schon enormen Nutzen und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Einen besseren Return of Investment haben Sie nirgends!

### **Ist das Buch der Schlüssel zu einer besseren Gesundheit?**

Ja und nein. Gesundheit ist vielseitig und besteht aus körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden. Für alle drei Bereiche sind Themen im Buch enthalten. Wenn alle die Bereiche Muskeltraining, Regeneration und Ernährung in einem guten Maß bei sich umsetzen, werden sie ein hohes Maß an Lebensqualität erhalten. Dafür finden sich Grundlagen im Buch, aber keine fixen Rezepte.

### **Ersetzt das Buch den Fitness-Trainer oder die Fitness-Trainerin?**

Nein. Jedes Training soll von einer Fachperson begleitet werden, um die Bewegungsqualität sicherzustellen. Der Inhalt des Buches macht die Leserschaft zu

guten Fragestellern – so wird das persönliche Training effektiv. Da gibt es in der Praxis noch viel Spielraum, um mit wenig Zeit eine perfekte Balance zu finden, vor allem beim Krafttraining, weil Kraft letztlich über die Lebensqualität entscheidet.

**Warum soll ich gemäß dem Buch trainieren?**

Weil man so mit wenig Aufwand das Optimum herausholen kann. Das gilt für gesundheitsorientiertes Training. Im Leistungssport gibt es andere Herausforderungen, die nicht Inhalt des Buches sind. Denken Sie daran, dass Sie mit zwei mal vierzig Minuten pro Woche schon sehr viel für die Gesundheit tun. Das sollte es uns wert sein. Ach, und noch etwas: Es ist nie, NIE, zu spät, um anzufangen.