

# DIE POWER FORMEL

- + Nur 30 Minuten pro Tag
- + Ohne Geräte
- + Wo immer du bist



# DIE POWER FORMEL

**MARCO SANTORO**  
GELA BRÜGGEMANN

- + Nur 30 Minuten pro Tag
- + Ohne Geräte
- + Wo immer du bist

**südwest**

INHALT



Entfache das Feuer in dir!	6
<b>LET'S START THE FIRE</b>	<b>9</b>
Schluss mit lustig!	10
The Magic Of Sports	12
<b>TRAIN LIKE A HERO</b>	<b>19</b>
Muskeln – der menschliche Maschinenraum	20
Die Säulen eines ausgewogenen Trainings	23
Schlaf – der kleine Bruder des Trainings	27
<b>LECKER ESSEN UND TROTZDEM ABNEHMEN</b>	<b>30</b>
Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße – die Basis deiner Gesundheit	32
Vitamine über alles	39
Ordne deine Fitness ein – mit Grundumsatz und Leistungsumsatz	44
So schmeckt Abnehmen richtig gut	45
<b>DIE POWER-FORMEL</b>	<b>79</b>
Diese Übungen erwarten dich	80
<b>READY, SET, GO!</b>	<b>135</b>
Warum genau dieses Programm?	136
<b>Basiscamp</b>	138
Die einfachste Formel der Welt	149
<b>Powercamp</b>	150
The Secret of Success	161
<b>Advanced Powercamp</b>	162
Entdecke die Welt und bleibe sportlich	173
<b>ANHANG</b>	<b>174</b>
Register	174
Impressum	175

## ENTFACHE DAS FEUER IN DIR!

**WENN DU EINEN DÖNER IN DER HAND HÄLTST, DANN ISST DU IHN. WENN DU NEBEN EINER NACKTEN FRAU LIEGST, SCHLÄFST DU MIT IHR. UND WENN DU EINE WAFFE TRÄGST, DANN BENUTZT DU SIE.**

Ein Zitat aus einem meiner Lieblingsfilme „Kurz und schmerzlos“ von Fatih Akin. Es geht in dieser Szene um den Point of no Return – wenn alles unabwendbar in eine Richtung fließt, das Ziel klar ist und die Dinge früher oder später ihren Gang gehen. Was dann passiert, kann ganz banal sein, grausam oder wunderschön. Sicher ist, dass es passiert. Wenn diese Welle einsetzt, wird alles, was sich ihr in den Weg stellt, ohne Rücksicht niedergewalzt. Auf Sport bezogen heißt das: Alle Hindernisse wie eigene Zweifel, Versagensängste oder Bedenken aus dem Umfeld, die sich deinem Traum in den Weg stellen, werden eliminiert. Dein Ziel, einen Traumkörper zu formen, wird erreicht.

Wie gelangst du im Sport an diesen Point of no Return? Denn die bloße Anwesenheit einer Fitnessmatte auf den Wohnzimmerdielen bedeutet für seinen Besitzer noch nicht den Eintritt in den Fitnessolymp inklusive Traumfigur. Im Sport hast du diesen Punkt dann erreicht, wenn nach ein paar Wochen Training deine Muskulatur stark wird, die Übungsabläufe fließend werden und du alle Informationen über richtige Ernährung, Trainingsintensität und -vorbereitung abgespeichert hast. Du hast dich an deine tägliche Dosis Glückshormone gewöhnt und möchtest während des Trainings nirgendwo anders mehr sein. Ab hier geht es nur noch in eine Richtung: zu deinem Trainingsziel. Da hinzukommen ist nicht schwer. Du musst dich der Sache nur hingeben. Wenn du trainierst, tue es mit all deinen Sinnen. Lausche deinem Atem, spüre die Kraft deiner Muskeln und überprüfe im Geist das, was du tust, immer wieder auf Perfektion. Ab und zu zischt ein erfrischender Gedanke an deine zukünftige Traumfigur vorbei – genieße ihn. Training ist Training ist Training – DU musst dich nur dafür entscheiden. DU entscheidest, wohin du willst, wer du sein willst und was du erreichen willst. DU ENTSCHEIDEST, WER DU BIST.

Ich bin Sportler durch und durch. Mir persönlich bricht es mein Sportlerherz, wenn ich Sportler oder Sporttreibende, die ihre Sache nicht von Herzen machen, sehe: im Slow-Motion-Modus auf dem Crosstrainer, nebenbei die Glotze an. Nordic Walking mit schlaffen Armen, Laufen mit krummen Schultern und falschen Schuhen. Oder viel zu lange Pausen an den Hantelbänken. So bringt Sport genauso viel wie eine Kartoffel als Hausantenne. Warum nicht vollen Einsatz zeigen? Weil du es für dich selbst tust und dir keiner Geld oder gute Noten dafür gibt? Wenn aber nicht der kleinste Funke Motivation und Wertschätzung in dir vorhanden wäre, würdest du doch gar nicht erst mit dem Sport anfangen. Wir wollen aus diesem Funken eine Fackel machen. Ich habe unzählige Male gesehen, wie Sport aus einer Sparflamme eine Feuersbrunst entfacht hat und das zum Leuchten brachte, was in uns steckt. Let's start the fire!

Dein Marco





Noch darfst du es dir gemütlich machen und dich dem, was jetzt kommt, völlig hingeben. Denn Hingabe ist – auch beim Sport – eine sehr wichtige Fähigkeit und ich erkläre dir gern, warum das so ist. Außerdem lernst du etwas über den McDonald's-Effekt und warum Fun nicht immer komisch ist. Schließlich räumen wir noch mit ein paar hartnäckigen Mythen auf. Komm mit auf eine gedankliche Reise aus Philosophie, Magie und Motivation und du wirst sehen: Sport ist viel mehr, als du glaubst.

LET'S  
START THE  
FIRE



## SCHLUSS MIT LUSTIG!

Man kann gar nicht genug Bücher zum Thema „Mythen im Sport“ schreiben. Denn leider glauben die meisten Menschen, was die Presse schreibt, und die Presse schreibt, was die Leute lesen WOLLEN. Dazu zwei mögliche Schlagzeilen:

### „Schlaf dich schlank“

Sensationelle Entdeckung: Wissenschaftler fanden jetzt heraus, dass täglich 60 Minuten Mittagsschlaf in drei Wochen drei Kilo Fett verbrennt.

### „Workout macht schlank“

Wissenschaftler finden das perfekte Workout: 60 Liegestütze, 60 Kniebeugen, 60 Klimmzüge und 15 Minuten Jogging täglich machen drei Kilo weniger in drei Wochen.

Welche Zeitung würde sich wohl besser verkaufen? Natürlich die, die am wenigsten Aufwand verspricht. Solange es aber beim Sport gemütlich ist, passiert GAR NICHTS. Du musst dich beim Sport anstrengen WOLLEN – und ich erkläre dir auch, warum.

### Warum Hingabe wichtiger ist als Spaß

Du und ich – wir sind hier ja unter uns, da kann ich es sagen: Ich werde verfolgt. Überallhin – in den Supermarkt, ins Schwimmbad, ins Restaurant, sogar bis nach Hause an meinen Briefkasten. Und über das Radio schon seit den 1990er-Jahren: „FUN“ ist einfach überall. FUN Friday, FUN Records, FUN Reisen, FUN, FUN, FUN – ich kann es nicht mehr hören. Es nützt nichts, nein, es nervt! Und noch mehr als das: Es erschwert mir die Arbeit! Ich versuche Menschen dazu zu bringen, alles im Sport zu geben. FUN – mein Gegenspieler – sagt jedoch: „Oooch, es muss ja auch Spaß machen.“ Aber über seine Leistungsgrenze hinauszugehen und bis zur Erschöpfung zu trainieren, macht jedoch nicht allen Menschen sofort Spaß. An diesen Ehrgeiz im Sport muss man sich herantasten. Letztens saß ich wieder mit FUN-Tinnitus am Rechner und habe meinen Feind bei Google eingegeben. Dabei kam ein interessantes Ergebnis heraus:

Geld: 290 Millionen Treffer

Sex: 700 Millionen Treffer

Sport: 930 Millionen (!) Treffer

FUN: über 2 Milliarden (!!!) Treffer

Grundsätzlich nachvollziehbar. Das Ergebnis zeigt nichts anderes als das dringende Bedürfnis der Menschen nach Glück. Leider gibt es immer noch viele, die nicht wissen, was ihnen wirklich Spaß macht, sondern ziellos dem Wörtchen FUN folgen wie ein Hund seinem Herrchen. Sorry, im Sport rennt ihr damit gegen eine Wand. Natürlich soll dir Sport Spaß machen. Aber es geht eben nicht nur um kurzfristigen FUN, sondern um HINGABE. Denn es gibt einen wesentlichen Unterschied zwischen Fun und Glück. Ersteres ist eine Mogelpackung – enthalten ist lediglich eine Ablenkung vom wahren Glück, wie es zum Beispiel bei vielen Genussgiften der Fall ist. Nehmen wir das Rauchen: kurzer Rausch, Nerven beruhigt. Im Anschluss kommt der Nikotinkater und mit ihm das schlechte Gewissen und der Ärger über die Dummheit, dafür auch noch Geld ausgegeben zu haben. Das ist kein Glück, das ist Selbstbetrug.

### **Kleines Erfolgserlebnis – große Motivation**

Sport dagegen hat das Potenzial, das größte Glück auf Erden zu sein. Ich spreche aus Erfahrung, denn ich liebe meinen Beruf. Doch einmal pro Woche halbherzig ins Studio zu rennen, um bei Zumba, Step oder Aerobic wie eine Marionette den Anweisungen des Trainers zu folgen, das ist kein Sport. Das ist Zeitverschwendung. Sich ab und zu mal ein bisschen zu bewegen, weil es gesund sein soll, kannst du glatt vergessen. Damit erreichst du keine sportlichen Ziele. Es mag vielleicht Spaß machen und du bringst damit dein Herz-Kreislauf-System für einen kurzen Moment ein bisschen auf Touren. Mit Sport hat eine Zumba-Stunde einmal pro Woche aber nichts zu tun. Sport machst du nicht wegen der anderen, sondern deinetwegen. Zum Sport gehören Ehrgeiz und der Wunsch, Erfolge zu erzielen. Erfolge kannst du immer erzielen und sei es, dass du es schaffst, ein paar Kilo abzunehmen oder die Übung genauso sauber auszuführen, wie der Trainer es vormacht. Sport ohne Erfolgserlebnisse ist wie Urlaub ohne Sonne.

Ein Beispiel aus meinem Leben: Beachvolleyball gehört zu meinen größten Leidenschaften. Seit Jahren spiele ich einmal wöchentlich in einem Mixed Team. Einmal im Jahr startet eine Turnierserie im Winter. Das bedeutet, sonntags mit Freunden an den Hamburger Stadtrand zu fahren und den ganzen Tag im Sand zu verbringen. Klingt erst mal nach Fun (ups!). Im letzten Winter sagten meine Kollegen doch tatsächlich nach zwei verlorenen Spielen: „Ist doch egal, Hauptsache, wir haben Spaß.“ – „Ach ja?“, entgegnete ich. „Ich habe ganz vergessen, wie viel Spaß es macht, morgens um 6.30 Uhr an einem Sonntag aufzustehen, bei Minusgraden meine Windschutzscheibe mit einem Eiskratzer zu bearbeiten, um dann 45 Minuten später in einer eiskalten Halle zwei Spiele zu verlieren.“



Marco Santoro, Gela Brüggemann

### **Die Power-Formel**

- Nur 30 Minuten pro Tag
- Ohne Geräte
- Wo immer du bist

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 20,5 x 24,5 cm  
ISBN: 978-3-517-09316-1

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2015

In 30 Minuten zur Traumfigur!

Die Geheimformel zur Traumfigur? Marco Santoro kennt sie: eine halbe Stunde Training pro Tag. Ergebnis: ein schlanker und fitter Body mit viel Kraft und Ausdauer in 30 Tagen! 40 neue Übungen sorgen dafür, dass du die läppischen 30 Minuten effektiv nutzen kannst. Und damit deine guten Vorsätze nicht gleich wieder im Bücherregal verschwinden, bietet das Buch zusätzlich einen Trainingsplan zum Aufhängen. Dazu findest du die besten Ernährungstipps für mehr Power und 25 leckere Rezepte von der Food-Expertin Franca Mangiameli.