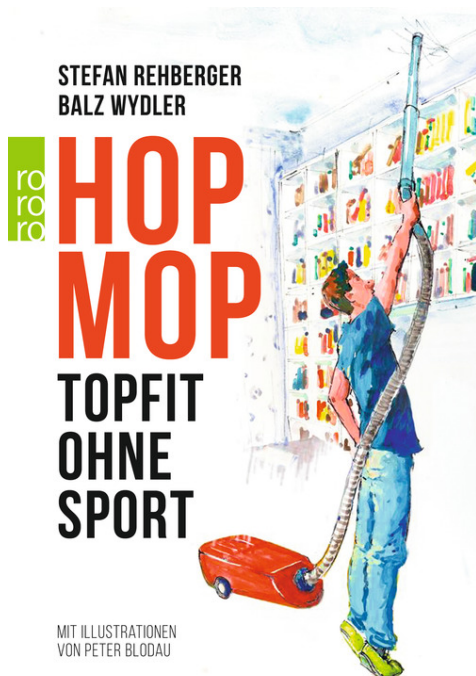


## Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63244-0

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

Stefan Rehberger

Balz Wydler

**HOPMOP**

**Topfit ohne Sport**

Mit Illustrationen von Peter Blodau

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, Januar 2017

Copyright © 2017 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Konzeption und Artdirektion: Caroline Labusch

Supervising Artist: Franz Metz

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung Peter Blodau

Satz aus der Thesis Antiqua PostScript, InDesign,

bei Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 63244 0

# Inhalt

Hopmop – Machen musst du's sowieso ...

Hopmop – Darum funktioniert's

1\_Aufräumen

1\_A\_Mit Kreuzhebe

1\_B\_Mit Ausfallschritt

2\_Badewanne wischen

3\_Badezimmerwände putzen

4\_Bahn fahren

4\_A\_Im Sitzen

4\_B\_«Öffi-Surfen»

4\_C\_Im Stehen

5\_Bett beziehen

5\_A\_Matratze beziehen

5\_B\_Decken beziehen

6\_Betten ausschütteln

6\_Betten ausschütteln

7\_Bügeln

7\_A\_Im Knien

7\_B\_Im Sitzen

8\_Butterbrot schmieren

9\_Dating

9\_Dating

Zum Thema Kochen

10\_Duschwanne putzen

11\_E-Mail schreiben

12\_Einkaufen

12\_A\_Superman

12\_B\_Hoch die Taschen

12\_C\_Curls

12\_D\_Albatros

13\_Einkaufstrolley die Treppe hochziehen

14\_Fenster putzen

- 14\_A\_Mit Hocker
- 14\_B\_Mit einarmigem Liegestütz
- 14\_C\_Mit Squats
- 15\_Fußboden saugen
- 16\_Fußboden wischen
- 17\_Handwäsche
- 18\_Hinsetzen und Aufstehen
- 19\_Kartoffeln schälen
- 20\_Kehren
  - 20\_A\_Mit dem Besen
  - 20\_B\_Mit dem Handfeger
- 21\_Kinderwagen schieben
  - 21\_A\_Der Verrückte
  - 21\_B\_Der total Verrückte
- 22\_Klo putzen
- Zum Thema Sixpack: Ohne uns!
- 23\_Küchenflächen wischen
- 24\_Kühlschrank einräumen
  - 24\_A\_Im Ausfallschritt
  - 24\_B\_In der Hocke
- 25\_Matratzen wenden
  - 25\_A\_Um die X-Achse
  - 25\_B\_Um die Y-Achse
- 26\_Müllbeutel aufpusten
- 27\_Pflanzen gießen
- 27\_Pflanzen gießen
- 28\_Smalltalk
- 28\_Smalltalk
- 29\_Sofa saugen
- 30\_Spinnweben wegsaugen
- 30\_Spinnweben wegsaugen
- 31\_Spülmaschine ausräumen
- 32\_Staub wischen
- 33\_Teppich aufrollen, runtertragen und ausklopfen
  - 33\_A\_Teppich aufrollen

- 33\_B\_Teppich raustragen
- 33\_C\_Teppich ausklopfen: an der Teppichstange
- 33\_D\_Teppich ausklopfen: auf dem Rasen
- 34\_Toben mit Kindern
  - 34\_A\_Der Taucher
  - 34\_B\_Der Deckenläufer
  - 34\_C\_Ab ins Teufelsloch!
  - 34\_D\_Salto mortale
  - 34\_E\_Der Flieger
  - 34\_F\_Die Rakete
  - 34\_G\_Koalabär
- Zum Thema Fortbewegung
- 35\_Tram fahren mit Kind
- 35\_Tram fahren mit Kind
- 36\_Treppengeländer polieren
- 37\_Treppenschleppen
- 38\_Treppen steigen
  - 38\_A\_Hoch
  - 38\_B\_Hoch (hüpfen)
  - 38\_C\_Runter
- 39\_Türen wischen
  - 39\_A\_Festhalten an der Tür
  - 39\_B\_Festhalten am Griff
- 40\_Wäsche aufhängen
  - 40\_A\_Am Wäscheständer
  - 40\_B\_An der Leine
  - 40\_C\_Wäscheständer oder -leine
- 41\_Waschmaschine ausräumen
- 42\_Wohnzimmertisch abwischen
  - 42\_A\_Mit Rotation des Oberkörpers
  - 42\_B\_Mit Frontstreckung des Armes
- 43\_Zähne putzen
- 43\_Zähne putzen
  - 43\_A\_Einfach auf einem Bein
  - 43\_B\_Nebenher das Waschbecken putzen

43\_C\_In der Standwaage

43\_D\_Mit wackeligem Stand

Die 10 goldenen Regeln

Dein Aufräum- und Trainingsplan

Trainingsplan für Faule

Trainingsplan für Semifaule\_A, die ihr Frühstück und Abendessen selbst zubereiten, und für Eltern mit kleinen Kindern und einer Reinigungskraft

Trainingsplan für Semifaule\_B, die keine Kinder haben und einmal pro Woche eine Reinigungskraft

Trainingsplan für Fleißige, Mittellose und Alleinerziehende

Trainingsplan für Fleißige\_A für Haushalte mit Kindern

Trainingsplan für Fleißige\_B für Haushalte ohne Kinder

Index der trainierten Muskeln

2. Kapitel

# Hopmop – Machen musst du's sowieso ...

Von Stefan



Anke und ich, wir lagen im Bett. Keiner war krank, die Stimmung gut, die Kinder – null und zwei – schliefen, es war noch vor elf, wir kuschelten und knutschten, Tendenz Sex. Wer kleine Kinder hat, weiß: Kreuz im Kalender nicht unangebracht. Als Anke mit der Hand unter mein T-Shirt fuhr, streckte ich mich in freudiger Vorwegnahme der Route. Doch etwas schien sich der reiselustigen Hand in den Weg zu stellen.

«Stefan, was ist das?», fragte sie überrascht.

«So schlimm?» Ich streifte eilig das Shirt runter.

«Quatsch, voll süß!» Doch ich wusste es ja schon länger, hatte es nur verdrängt. Und dass Anke versuchte, ihre Hand zärtlich um meinen Bauch zu schließen, machte alles noch schlimmer: Ich hatte eine Plauze. Bald war ich mein Vater. Es war aus.

Vor kurzem noch, in einem anderen Leben, war ich Single mit viel Zeit. Zweimal die Woche Yoga, Joggen, Samstag und Sonntag Radtouren. Ich war fit. Ich ging trotz Arbeit abends aus und fühlte mich stark. Dann lernte ich meine Frau kennen, sie wurde schwanger, ich brach mir beim Mountainbiken die Wirbelsäule, bekam im Krankenhaus eine Stahlschiene in den Rücken und wurde wieder entlassen, wir zogen zusammen, kriegten ein Kind und noch eins. Seitdem: Kinder, Kita,



Schreiben, Wischen, Waschen, Staub, Müll, Kochen, Kinder, Wischen, Müll.

«Papa – dein Bauch!», sagt Raphael, der Zweijährige, seit neuestem, bohrt mit seinem kleinen Finger fast ein Loch rein und rennt so schnell weg, dass ich ihn kaum einhole. Was kommt, wenn er bald Verben und Adjektive draufhat?

Ich kenne es auswendig:

«Geh ins Gym, zweimal eine halbe Stunde ist doch drin. Und bei euch ist doch eins gleich um die Ecke!»

«Joggingschuhe an und raus. Am besten gleich morgens nach dem Aufstehen!»

«Zwanzig Minuten Yoga-Podcast. Geht immer irgendwie.»

«Häng dich an die Stange und dann einfach Klimmzüge!»

«Es gibt doch auch so Papasport – nimmst du einfach die Kinder als Hantel!»

Hab ich alles gemacht. Drei Wochen lang.

Mein Schweinehund ist von Franz Marc und hängt in unserem Schlafzimmer:



Ein paar Wochen später sitzt Balz bei mir in der Küche, gut gelaunt und schlank. Ich koche Kaffee, er schneidet Kuchen auf. Er ist mit einer alten Freundin von Anke verheiratet und hat in einem früheren Leben als Schauspieler auch mal in Berlin gewohnt. Jetzt haben sich die beiden für eine Woche bei uns eingenistet, um die alte Heimat zu besuchen und sich über den Wechselkurs zu freuen.

Wie es so läuft, fragt er.

Ich betrachte die Staubmäuse in den Ecken. Ich müsste dringend saugen. Die Spülmaschine muss auch ausgeräumt werden – und dann wieder ein. Eigentlich habe ich gar keine Zeit, und Kuchen essen ist sowieso nicht drin.

Seine Frage scheint nicht rhetorisch. Meine Antwort soll trocken klingen, gerät aber larmoyant. Ich mag mich selbst nicht hören. Auch Balz hat keine Lust auf mein Gejammer und lässt mich in seinem knötterigen Schwyzerdütsch abtropfen. Er hat sogar drei Kinder. Und drei Fitnessstudios in Winterthur. Er ist Schweizer, Nihtraucher qua Geburt, hart wie ein Franken. Im Sommer schwimmt er mit knapp zehntausend anderen Schweizern quer über den Zürichsee. Klar. Wäre ich nicht Autor und Geschirrspülmaschinenausräumer, sondern wie Balz Fitnesstrainer von Beruf, wäre ich auch so fit – und glücklich. Aber das lässt er nicht gelten.

«Du bist ein Mann. Und ein Mann muss tun, was ein Mann tun muss. Das heißt aber nicht, dass er dabei nicht auch noch was anderes tun kann.»

Das klingt nach einer Mischung aus John Wayne und Multitasking, und genau das ist es.

«Schmeiß den Staubsauger an, ich sag dir, was du machst», meint Balz.

Das erste Workout – *Fußboden saugen* – entwickeln wir sofort: Böden, Flächen, Spinnen. Drei Übungen verteilt über 90 Quadratmeter und dreißig Minuten – ich bin nassgeschwitzt und spüre meine Arme kaum noch. Aus meiner Ablehnung gegen Balz droht Hass zu werden! Aber er ist ein Genie. In den nächsten Tagen und Wochen kommen *Küchenflächen wischen, Wäsche aufhängen, Aufräumen* und *Einkaufen* dazu, ins-

gesamt sind wir schnell bei über 50 Einzelübungen für so gut wie alle Tätigkeiten, die im Haushalt anfallen. Cardio-Training ist genauso dabei wie schweißtreibendes Workout zum Muskelaufbau, Rückenprävention geht beim Staubwischen, und um die tiefer liegende Skelettmuskulatur kümmern wir uns beim Zähneputzen. Alles inklusive. Und dabei trainiere ich mehr, als wenn ich dreimal die Woche ins Fitnessstudio gehen würde: Laut einer OECD-Studie verbringen Frauen 164 Minuten pro Tag mit Hausarbeit, Männer 90. Selbst wenn man nur einen Bruchteil davon à la Balz macht, ist man ziemlich gut dabei.

Balz treibt mich nach wie vor in den Wahnsinn. Weil er immer recht hat. Aber inzwischen gebe ich es zu: Unser Haushaltstraining, das bald *Hopmop* heißt, macht mich glücklich, und ich lege es allen ans Herz, die wie ich keine Zeit für Sport haben oder keine Lust, sich frühmorgens oder spätabends noch zu quälen. Die Bewegungen sind einfach, wenn man sie einmal verstanden hat. Es dauert nicht lange, und man hat sich angewöhnt, zum Beispiel beim Staubsaugen im Ausfallschritt eine Kniebeuge zu machen. Sieht das albern aus? Unbedingt! Aber immerhin schaut niemand zu. Anders als im Fitnessstudio, wo überall Spiegel hängen und schlechte Musik läuft.

Außerdem:

- Du machst etwas Sinnvolles!
- Die Arbeiten dauern nur unwesentlich länger als ohne Training.
- Du kannst sicher sein, dass du dich gesund und ergonomisch bewegst.
- Die Wohnung ist nachher sauber und du nassgeschwitzt. Im Unterschied zu: Du hetzt nach der Arbeit noch schnell ins Fitti und dein Partner muss saugen. Oder du zahlst eine Putzkraft.

Und schließlich: Alles ist Lebenszeit! Ich ärgere mich nicht, dass ich schon wieder eine halbe Stunde staubsaugen muss und deshalb nicht zum Sport komme. Ich freue mich auf ein forderndes Training für Bauch-Beine-Po, Cardio und Schultern und kann mir sicher sein, am nächsten Tag Muskelkater zu haben!

Aber wie und warum Hopmop fitnessstheoretisch funktioniert, erklärt jetzt der Balz selbst.

# Hopmop – Darum funktioniert's

Von Balz



Solche Leute wie Stefan habe ich oft bei mir im Studio. Sie kommen für zwei Wochen, strengen sich an, finden das eigentlich gut, dann sieht man sie nie wieder. Trifft man sie später einmal zufällig auf der Straße, drucksen sie etwas herum, haben ein schlechtes Gewissen, und schließlich sagen sie, dass sie es einfach nicht schaffen. Der Alltag und überhaupt.

Genau das also, was Stefan bei unserem ersten Treffen beklagt hatte, während unsere Kinder immer wieder in die Küche gelaufen kamen und uns mit ihren Extrawünschen in den Ohren lagen. Klar, nach einem langen Arbeitstag sind da immer noch die Kinder, der Partner, der Haushalt, die Freunde, die Eltern und das eigene Wohlbefinden, die alle irgendwie unter einen Hut gebracht werden wollen. Und dann gibt es noch den inneren Schweinehund, der es sich auch verdient hat, nach einem anstrengenden Tag einfach nur auf der Couch zu lümmeln. Jetzt noch Gewichte stemmen?

Kenne ich alles. Kenne ich auch von mir. Denn in meinem früheren Leben als Theaterschauspieler war ich auch mal so ein Künstler wie der Stefan, hatte immer zu wenig Geld, immer etwas zu wenig Zeit, war immer ein bisschen am Nölen. Irgendwann wurde ich Fitnessstrainer, und Sport wurde mir zur Leidenschaft. Nach und nach kam ich zu der Überzeugung, dass jeder Sport in seinen Alltag integrieren kann und auch sollte. Und umgekehrt: dass man den Alltag in den Sport einbauen

kann. Dass man also normale Alltagsbewegungen zum Training macht: Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto, damit fängt es an. Schluss mit der Bequemlichkeit, weg mit den praktischen Hilfsmitteln des Alltags! Wir sind lebendig, wir haben Kraft, und wir sind nicht aus Zucker!

Als Stefan bei unserem ersten Besuch am Kühlschrank stand und die Unmengen von Staub in seiner Wohnung beklagte, kam mir die Idee: Warum nicht einfach die Hausarbeit beim Sport erledigen? Die Unordnung in Schach zu halten, erfordert Bewegungen, die man gut und gern auch anstrengend gestalten kann. Andere Tätigkeiten wiederum wie das Zähneputzen kann man durch schweißtreibende Übungen ergänzen. Hopmop war geboren!

Und Hopmop funktioniert. Es basiert auf Erkenntnissen aus den Sportwissenschaften, denn die bieten weitaus mehr als raffinierte Rezepte für Doping, Anabolika und Eiweißshakes. Letztlich ist es beim Sport wie mit einem Computer – wer weiß, wie es geht, holt mehr raus und spart eine Menge Zeit.

Zum Beispiel: Ein kurzes, aber intensives Krafttraining ist den Ausdauersportarten wie Joggen weit überlegen. Wenn wir also die zehn Minuten, die wir für das Kartoffelschälen benötigen, parallel für anstrengende Muskelarbeit nutzen, haben wir schon einiges erreicht. Aktuelle Trends wie CrossFit<sup>®</sup> nutzen dieses Wissen. So erreicht man mit wöchentlicher zwei CrossFit<sup>®</sup>-Trainingseinheiten von jeweils einer halben Stunde mehr, als wenn man jeden Tag eine halbe Stunde joggen geht. Wer nämlich joggt, fordert nur die Beinmuskeln, und das meist über Gebühr. Wer aber rundum Muskelmasse aufbaut und diese pflegt, startet den besten Angriff auf die Wohlstands- und Bürojobplauze. Muskelmasse verbraucht mehr Energie als andere Körpergewebe, und das sogar beim Schlafen. Das gilt vor allem dann, wenn man beim Training bis an seine Grenzen geht. Es muss brennen in den Muskeln, denn damit werden sie wirklich gefordert und zum Aufbau gezwungen.

Natürlich braucht es Zeit, Muskeln aufzubauen. Jeden Tag Liegestütze verfehlen den Zweck, denn die Muskeln müssen sich nach der Anstrengung erholen. Erst dann beginnt die Aufbauphase. Eine Faustregel lautet, nach dem Training zunächst muskelkaterfrei zu werden, was normalerweise ein, zwei Tage dauert, und erst am Tag darauf wieder

zu trainieren. Und dann wieder bis zum Anschlag, also bis zum Muskelversagen.

Außerdem hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass funktionelle, an den Alltag angelehnte Bewegungen mehr bringen als das Training an Geräten. Geräte sprechen oft nur isolierte Muskeln an. Für solche einseitigen Bewegungen ist unser Körper aber gar nicht ausgelegt. Egal, ob wir mit einem Speer einen Löwen erlegen, ein Kind oder einen Kasten Bier hochheben oder ob wir einen Pizzateig kneten – immer brauchen wir viele Muskeln auf einmal. Indem wir regelmäßig komplexe, anstrengende Bewegungsmuster ausführen und diese immer wieder variieren, fördern wir das Zusammenspiel unserer Muskeln. Das wirkt sich am Ende auch positiv auf unseren Haltungsapparat aus. Damit können wir Probleme wie Rückenleiden, Bandscheibenvorfälle und Gelenkschmerzen vermeiden, Zivilisationskrankheiten also, die gemeinhin mit dem Alter in Zusammenhang gebracht werden, meist aber schlicht darauf zurückzuführen sind, dass wir über die Jahre unseren Körper vernachlässigt haben.

Die Gültigkeit dieser wissenschaftlich erwiesenen Erkenntnisse erlebe ich immer wieder an meinen eigenen Kunden, egal wie alt, ob Mann oder Frau, sportlich erfahren oder eben nicht: Durch kurze, knackige Trainingseinheiten mit vorwiegend alltagsnahen Übungen haben meine Kunden bereits nach wenigen Wochen an Muskelmasse dazugewonnen und ihre Beschwerden, allen voran ihre Rückenschmerzen, verringert. Mein ältester Personaltraining-Kunde war 74. Bei ihm habe ich dieselben Übungen mit denselben Methoden angewendet wie bei einem 25-Jährigen. Mit Erfolg!

Auf all diesen Erkenntnissen und Erfahrungen fußt unser Programm. Die ersten Übungen habe ich mir zusammen mit Stefan schon an jenem ersten Abend ausgedacht. Stefan war sofort ein begeisterter Lehrling für Hopmop. Und ich ließ ihn gern schwitzen und keuchen. Auch wenn die Wohnung noch nicht gerade blitzte vor Sauberkeit, der Grundstein für unsere neue Trainingsmethode war gelegt: Wir absolvieren unser Workout während all dieser Zeit fressenden Alltagstätigkeiten, nicht davor und nicht danach. Wir suchen uns Widerstände, an denen wir unsere Muskeln und unsere Persönlichkeit wachsen lassen.

Und wenn wir unser Feierabendbier aus dem Kühlschrank holen, machen wir das im Ausfallschritt.

Um dauerhaft Muskelmasse aufbauen und erhalten zu können, bedarf es auch einer entsprechenden Ernährung. Die Stoffwechselprozesse im Muskelgewebe verlangen nach Proteinen, die wir über die Nahrung aufnehmen müssen. Besonders im Anschluss an eine harte Trainingseinheit kann der Körper das Eiweiß gut in den Muskeln einlagern. Am besten fährt man, wenn man die schnell verbrennenden, weil kurzketigen Kohlenhydrate reduziert und stattdessen mehr Ballaststoffe und Proteine zu sich nimmt. Also weniger Nudeln, weißen Reis, Weißbrot und natürlich Zucker und dafür mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

Eine Rückkehr zum Wesentlichen kann viel bewirken. Wir machen unser Essen selbst, und zwar frisch. Damit können wir uns auch gleich alle Nahrungsergänzungsmittel und Vitamin-Sprudeltabletten sparen. Mit der hochwertigen Nahrung nehmen wir sämtliche Mikronährstoffe wie Mineralien, Vitamine und andere Spurenelemente in ausreichendem Maß zu uns. Dies gilt übrigens auch für die tierischen Fette. Ein Schwein, das mit frischer Nahrung gefüttert wurde, lagert in seinen Fettpolstern einiges an Omega-3-Fettsäuren ein, die für uns gesund sind. Alles in allem gilt: lieber frische und selbst zubereitete Nahrung auf den Teller packen und dazu noch etwas weniger als gewohnt. Dann ist es leicht, einen sportlichen Körper zu bekommen und auch zu behalten – umso mehr, wenn wir das Zubereiten der Speisen für ein kleines Hopmop-Workout nutzen.

Wer zusätzlich noch eine Diät einlegt, um schneller das Gewicht zu reduzieren, sollte auf viel Bewegung und Anstrengung für die Muskeln achten. Das hat einen guten Grund: Unser Organismus ist von Natur aus effizient. Wenn weniger Verwertbares reinkommt, geht er erst einmal an die Energiefresser ran, die im Augenblick nicht benötigt werden – und das sind die Muskeln. Das Ganze endet dann mit dem Jo-Jo-Effekt, weil auf einmal die Muskeln als Großverbraucher der Kalorien fehlen.

So viel zur Theorie. Was aber darf man von Hopmop erwarten? Denn das sollte von vornherein klar sein: Hopmop ist kein neuer Sport-

trend. Aber Hopmop bringt Bewegung in den Alltag und fordert bei Menschen, die keine Zeit für Sport haben, all die Muskeln heraus, die sich sonst geradezu langweilen und allmählich verkümmern.

Im hinteren Teil des Buches finden sich Übungsprogramme, wie man seine Woche mit Hopmop organisieren kann. Die wichtigen Erholungsphasen für die einzelnen Muskelgruppen sind dabei schon berücksichtigt. Wer sich für die Variante für Faule entscheidet, hat damit einen Trainingsplan, der die Eiweißsynthese in allen Muskeln anschubst und sie vor dem Abbau bewahrt. Dünner wird man davon nicht, aber man hat ein Mindestmaß an Bewegung, das man ohnehin nicht unterschreiten sollte. Man bleibt fit, und das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel werden angeregt.

Die Varianten für Semifauler sind schon etwas anspruchsvoller. Damit lässt sich die Muskelmasse steigern und das Fettgewebe reduzieren. Um schnell abzunehmen, empfiehlt sich zu Beginn des Programms eine Diät und anschließend eine dauerhafte Umstellung der Ernährung. Wer das Programm für Fleißige anwendet, hat ein ordentliches Krafttraining und kann schnell mit sichtlich mehr Muskeln rechnen. Auch hier gilt: Eine Diät erleichtert das Abnehmen.

Stefan hat nach mehreren Wochen, die zwischen der semifaulen und der fleißigen Variante hin und her pendelten, einen ordentlichen Muskelzuwachs erlebt. Seine Oberarme sehen großartig aus, hat Anke zumindest letztens meiner Frau erzählt. Nur die kleine Plauze, die will offenbar nicht weichen. Ob da mal nicht die spätabendlichen Schlemmerhäppchen aus Übung 8 schuld sind ...



# 1\_Aufräumen

## Warm-up und Stretching vor dem Training

Wie vielleicht aus dem Klappentext bekannt, verdiene ich seit vielen Jahren mein Geld mit Drehbüchern, hauptsächlich für tägliche Serien, gemeinhin auch Soaps oder Seifenopern genannt. Oft kommt es da vor, dass sich ein Stammcast von Frust, Liebeskummer oder Misserfolgen ablenkt, indem er eine Statistin verführt. Das klappt meist innerhalb einer Szene, schon weil die entsprechenden Darstellerinnen aus Kostengründen maximal drei Sätze sprechen dürfen. In der nächsten Szene fliegt dann bereits die Wohnungstür auf und man kommt im heißen Clinch hineingestolpert und reißt sich die Kleider vom Leib. Vor lauter Leidenschaft und weil es im Studio kein Schlafzimmerset gibt, taumelt man aufs Sofa – und Schnitt! Es folgt eine Aufwachszene, gern eingeleitet durch eine Kamerafahrt entlang der verstreuten Klamotten zum Sofa, auf dem die beiden zufrieden unter eine Decke gekuschelt sind – Jugendschutz! Am Szenenende guckt der Stammcast allerdings zerknirscht zur Seite – auch der Sex konnte sein Problem nicht lösen, beziehungsweise post coitum kehrt der alte Kummer rasch zurück. Oder man spart sich den Afterglow, und die Statistin steht in der nächsten Szene schon angezogen in der Tür, wo sie sich glücklich verabschiedet. Falls ihre drei Sätze schon aufgebraucht sind: durch Winken oder gestisches Andeuten eines Telefonhörers. Anrufen wird der Stammcast sie freilich nie, sonst hätte man gleich eine richtige Schauspielerin für die Rolle gecastet. Ebenso wenig wie er seine verstreuten Klamotten selbst aufheben wird. Das erledigt zwischen den Takes die Set-Praktikantin, wobei ihr der Stammcast womöglich noch auf den Hintern schaut. Ein großer Fehler. Schließlich bietet sich hier die Gelegenheit zu zwei ebenso einfachen wie effektiven Hopmop-Übungen! Aber anstatt selbst für Ordnung zu sorgen, geht er lieber in ein teures Fitnessstudio und ärgert sich nachher, wenn ihn keiner um ein Autogramm gebeten hat. Die Praktikantin dagegen wird topfit und bringt es einmal bis zur Produ-

zentin, worauf sie den schnöden Stammcast dann rausschreiben lässt. Alles schon passiert!

Wer sich selten in der eigenen Wohnung die Klamotten vom Leib reißt oder seinen One-Night-Stand am nächsten Morgen nicht mit einem Hopmop-Workout irritieren will, muss dieses Kapitel nicht überblättern. Kleine Kinder beispielsweise sorgen wesentlich zuverlässiger für Chaos als leidenschaftliche Raserei. Wer nicht gar so weit gehen will, kann sich auch einen Hund oder einen unordentlichen Partner zulegen. Außer man ist selbst unordentlich, womit man für Hopmop die besten Voraussetzungen hat.

Und so geht's:

- \_ Wir stehen schulterbreit vor dem aufzuhebenden Gegenstand.
- \_ Brust raus, leichtes Hohlkreuz halten, Beine nur ganz leicht gebeugt.



## 1\_A\_Mit Kreuzhebe

Stretching der hinteren Oberschenkel und Po-Muskulatur

\_ Mit geradem Oberkörper nach unten gehen.

\_ Objekt aufheben, weglegen, nächstes!

Im Sport heißt diese Bewegung «Rumänische Kreuzhebe». Damit kommt man sich beim Lego-Zusammensuchen gleich männlicher vor.



## **1\_B** Mit Ausfallschritt Stretching der vorderen Oberschenkel

In einer dynamischen, geradezu tänzerischen Variante federn wir für jedes Objekt in einen langen Ausfallschritt.

\_ Objekt anvisieren – Ausfallschritt – zuschnappen – zurückfedern! – von vorne.

\_ Dabei den Rücken gerade lassen und das Bein regelmäßig wechseln.



## 2\_Badewanne wischen

Brust- und Trizepsmuskulatur

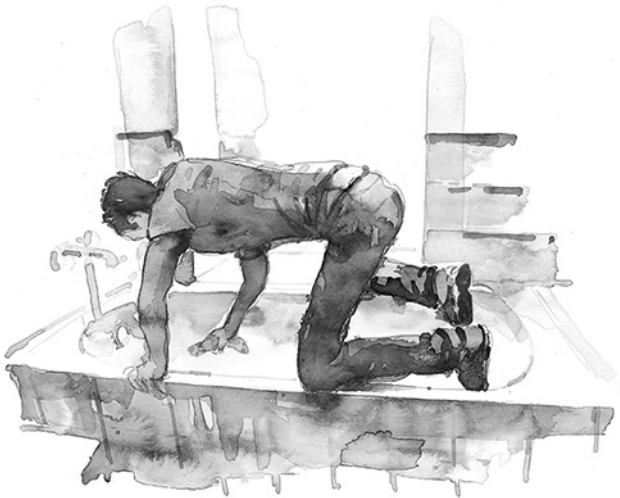
Mitte der Achtziger war Levi's 501 *die* Jeans und Model James Mardle, der angezogen in die Badewanne stieg – *shrink to fit* –, der Inbegriff von cool. Seinen wohldefinierten Body verdankte der junge Mann womöglich einer Vorform der folgenden Übung. Denn irgendwer muss die Flusen ja wieder aus der Wanne wischen:

\_ Links und rechts auf die Längsseiten der Wanne knien, mit den Händen abstützen.

\_ Rücken gerade!

\_ Eine Hand wischt. Dabei runterbeugen: Einarmiger Liegestütz!

\_ Zur Halbzeit Wischhand wechseln.



[...]