

# JOE MANGANIELLO

A black and white photograph of Joe Manganiello, a bodybuilder, shown from the waist up. He is shirtless, showcasing his muscular physique, particularly his chest, shoulders, and arms. He has long, dark hair and a beard, and is looking slightly to the left of the camera with a serious expression.

Das ultimative  
Training für  
echte Kerle

# EXTREM FIT

Mit einem Vorwort  
von **ARNOLD  
SCHWARZENEGGER**

## JOE MANGANIELLO

*Men's Healths* 100 fitteste Männer aller Zeiten  
*Men's Healths* Beach Body Nr. 1 in der Welt  
*Men's Fitness'* 25 fitteste Männer des Jahres

## EXTREM FIT

„Es war ein Glücksfall, dass ich Joe vor ein paar Jahren im Aufenthaltsraum bei den NFLPA-Pulse-Awards traf. Er und sein Trainer kamen zu mir und wir begannen sofort über Arbeitsmoral und Disziplin zu reden, und zwar im Zusammenhang mit Gesundheit und Ernährung. Wir waren uns darüber einig, was harte Arbeit und Hingabe bedeuten und was wir tun müssen, damit diese beiden Aspekte sich für uns auszahlen, wenn wir sie ernst nehmen. Seither sind etwa zwei Jahre vergangen und ich kann ehrlich sagen, dass ich Glück hatte und mich inspiriert fühle – Joe hat mein Leben positiv beeinflusst! Machen Sie mit!“

– **Marcedes Lewis, Tight End der All-Pro NFL Jacksonville Jaguars**

„Ich bin mir ziemlich sicher, dass Joe Manganiellos Foto neben der Definition des Begriffs Fitness in Webster’s Dictionary zu sehen ist. Aber wenn das nicht ausreicht, um ihm zuzuhören: Er ist einer der kreativsten und motiviertesten Menschen, die ich kenne. Er wird Sie inspirieren. Und wenn Ihnen das immer noch nicht genügt: Wer dieses Buch kauft, bekommt einen kostenlosen Lapdance!“

– **Channing Tatum, *People’s Mann mit dem größten Sexappeal 2012***

„Es ist unglaublich, in welcher Form er ist. Manche sagten beim Drehen scherzhaft, er sei eine lebende Computeranimation.“

– **Steven Soderbergh, Regisseur von „*Magic Mike*“**

„Ich kenne Joe seit fast zwanzig Jahren. Er überzeugt durch sein Beispiel. Ich kenne keinen, der ein so umfassendes, ausgewogenes Wissen über Training und Fitness besitzt, und das sieht man ihm an. Außerdem steht er zu seinem Wort: Mit diesem Buch werden Sie Erfolg haben. Mit den einfachen Übungen und Ernährungsratschlägen, die er mir gegeben hat, habe ich in einem Monat fast zehn Pfund Muskelmasse zugelegt. Hören Sie Joe zu – er lässt Sie nicht im Stich!“

– **Matt Bomer, Star der US-Fernsehserie „*White Collar*“**

„Wenn Sie wissen wollen, ob Joe Manganiello etwas von Gesundheit und Fitness versteht, DANN SCHAUEN SIE IHN EINFACH AN. Okay, hören Sie auf, ihn anzustarren – jetzt werden Sie aufdringlich.“

**– Chris Hardwick, Moderator der Talkshows „Talking Dead“ bei AMC und „The Nerdist“ bei BBC America**

„Als ich in Atlanta filmte, arbeiteten Joe und ich regelmäßig und hart mit Gewichten. Er zeigte mir einige seiner Übungen und weihte mich in ein paar Geheimnisse ein. Als ich wieder zu Hause war, wurde meine Frau ECHT scharf! Danke, Kumpel! Wer sich gerne flachlegen lässt, muss Joes Buch lesen!“

**– Max Martini, Star in „Pacific Rim“ von Warner Brothers**

„Man hört oft von Schauspielern, die wegen eines Films abnehmen oder zunehmen. Joe lebt sein Programm 24 Stunden am Tag und sieben Tage in der Woche. Haben Sie sich je gefragt, warum er so oft auf Titelseiten zu sehen ist? Nun, er ist immer bereit. Ich trainiere seit über 40 Jahren und weiß, dass man zweierlei braucht, um einen Körper wie diesen zu bekommen: eine unglaubliche Arbeitsmoral und eine übermenschliche Disziplin. Joe besitzt beides und kennt obendrein die perfekte Ernährung. Probieren geht über Studieren!“

**– „Big Sexy“ Kevin Nash, ehemaliger WWE-Champion**

# **EXTREM FIT**

**Das ultimative Training für echte Kerle**

**Joe Manganiello**

**Workouts zusammengestellt von Ron Mathews**

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
Evolution: The Cutting-Edge Guide to Breaking Down Mental Walls and Building the Body You've  
Always Wanted

ISBN 978-1-4767-1670-1

German Translation copyright © 2014 by Börsenmedien AG  
Original English Language edition © Copyright 2013 by 3:59, Inc.  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with the original publisher, Gallery Books, a division of  
Simon & Schuster, Inc., New York.

Copyright der deutschen Ausgabe 2014:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Martin Rometsch  
Covergestaltung: Johanna Wack  
Gestaltung und Satz: Tanja Erhardt  
Lektorat: Elke Sabat  
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-86470-225-9

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen  
Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de>  
abrufbar.

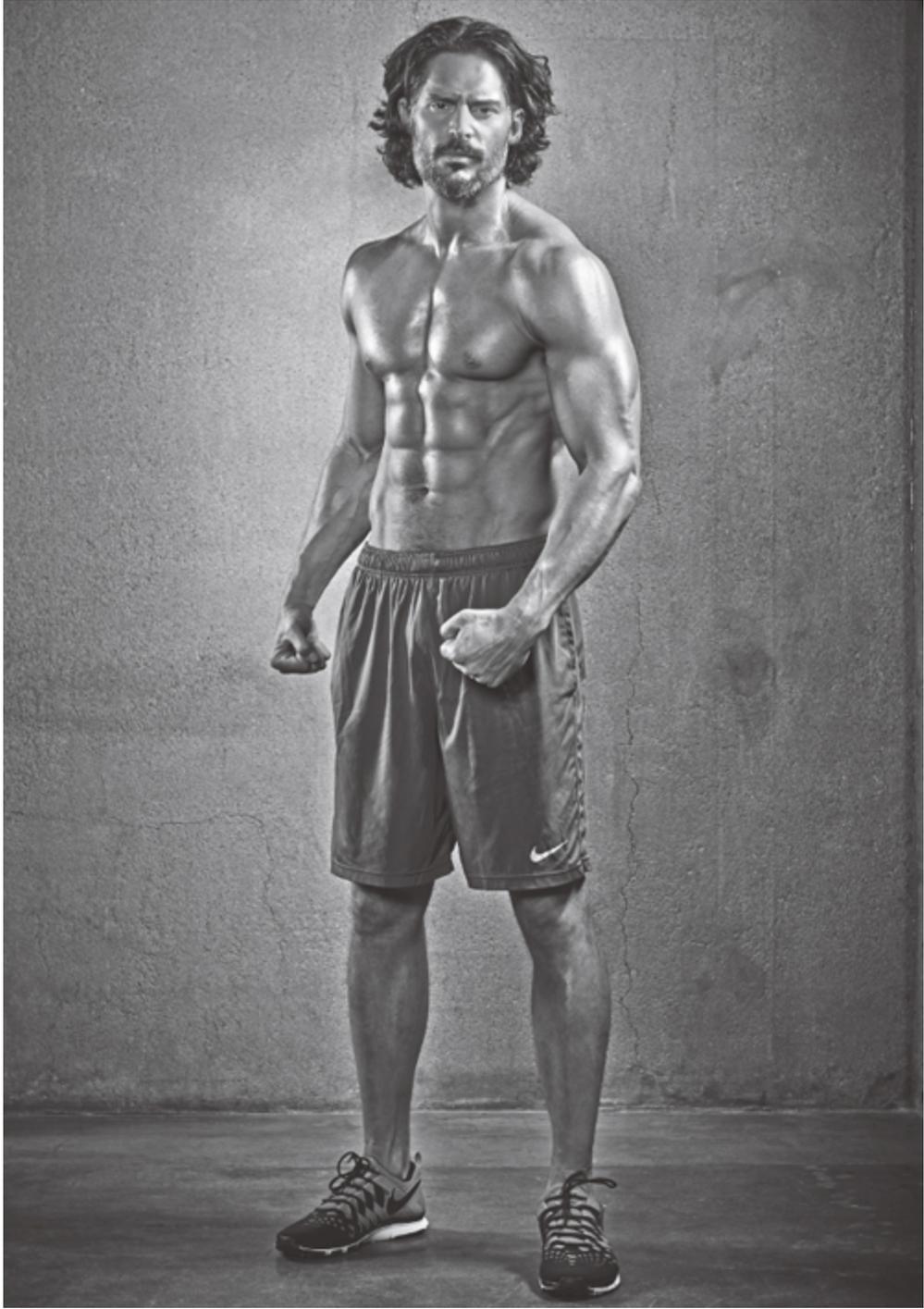
Postfach 1449 • 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444

E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)

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

[www.facebook.com/plassenverlag](https://www.facebook.com/plassenverlag)



# INHALT

---

**Vorwort von Arnold Schwarzenegger**

**Einführung**

**Kapitel 1 Misserfolge sind die Grundlage des Erfolgs**

**Kapitel 2 3:59 - die Zahl, die Ihr Leben verändern wird**

**Kapitel 3 Handeln Sie!**

**Kapitel 4 Die neuen Trainingsregeln**

**Kapitel 5 Vorbereitungen auf Ihren neuen Körper**

**Kapitel 6 Ein neuer Körper in 6 Wochen**

**Kapitel 7 Optimieren Sie Ihre Ernährung**

**Kapitel 8 Mission Possible: So bekommen Sie Bauchmuskeln**

**Kapitel 9 Muskulös, gut definiert und attraktiver denn je**

**Kapitel 10 Das Ziel ist nah**

## Kapitel 11 Übungsbeschreibungen

### **Brust**

Bankdrücken mit Langhantel

Bankdrücken mit Kurzhanteln

Bankdrücken mit Langhantel Schrägbank

Bankdrücken mit Kurzhanteln Schrägbank

Butterfly-Gerät

Seitheben mit Kurzhanteln

Bankdrücken mit Langhantel, enger Griff

Barrenstütze

Butterflys am Kabelzug

Liegestütze

Plyo-Bankliegestütze

Bankliegestütze

Liegestütze auf der Flachbank, enger Griff

Plyo-Liegestütze auf einer Hantelscheibe

### **Rücken**

Latziehen mit weitem Obergriff

Latziehen mit weitem Hammergriff

Latziehen mit engem Hammergriff

Latziehen mit engem Untergriff

Einarmiges Kurzhantelrudern mit Hammergriff

Einarmiges Kurzhantelrudern mit Untergriff

Beidarmiges Kurzhantelrudern mit Hammergriff, gebeugt

Tiefes Rudern mit weitem Obergriff  
Tiefes Rudern mit weitem Hammergriff  
Tiefes Rudern mit engem Untergriff  
Tiefes Rudern mit engem Hammergriff  
Klimmzüge mit weitem Obergriff  
Klimmzüge mit engem Untergriff  
Rudern mit Langhantel vorgebeugt mit weitem Obergriff  
Tiefes Rudern mit Kabel vorgebeugt mit Untergriff  
Überzüge mit Langhantel  
Rudern im Sitzen mit Kurzhanteln  
Rudern und Schwimmen im Sitzen mit Kurzhanteln  
Latdrücken stehend vorn

## **Beine**

Kniebeugen mit Langhantel hinten  
Kniebeugen mit Langhantel vorne  
Kreuzheben  
Beinpressen  
Beincurls liegend  
Beincurls einbeinig, liegend  
Beinstrecker  
Kniebeugen mit Kurz- oder Kugelhantel  
Umgekehrter Ausfallschritt  
Bulgarische Kniebeugen  
Kurzhantel-Bankaufsteiger  
Plyo-Aufsteiger mit Sprung  
Eigengewicht-Aufsteiger

Ausfallschritt im Gehen mit Kurzhanteln

Plyo-Kniebeugen mit Sprung

Froschhüpfer

Eigengewicht-Kniebeugen

Einbeiniger Ausfallschritt

Kasten- oder Banksprung

Einbeinige Bankbrücke

Sprünge über die Bank

Liegestütze mit Strecksprung

## Trizeps

Trizepsdrücken mit V-Stange

Trizepsdrücken mit gerader Stange

Trizepsdrücken mit Seil vor dem Körper

Trizepsdrücken mit Seil über dem Kopf

Trizepsdrücken mit der Langhantel

Stirndrücken mit SZ-Stange

Eigengewicht-Stirndrücken

Trizepsdrücken mit SZ-Stange (oder Langhantel) mit engem Griff

Einarmiges Trizepsdrücken liegend mit Kurzhantel

Einarmiges Trizepsdrücken liegend mit Kurzhantel quer zur Brust

Beidarmiges Trizepsdrücken mit Kurzhantel hinter dem Kopf

Bankstütze

J-Pressen im Liegen

Diamant-Liegestütze

Einarmiges Trizepsdrücken am Kabel

## **Deltamuskeln**

Langhantel Frontdrücken stehend

Langhantel Frontdrücken sitzend

Schulterpresse an der Maschine mit Hammergriff

Schulterpresse mit Kurzhanteln sitzend

Hantelscheibe Frontheben

Kurzhantel Seitheben

Kabelzug Seitheben einarmig

Kabelzug einarmig vorgebeugt, hinterer Deltamuskel

Kurzhantel Seitheben eingedreht

Kurzhantel Frontheben

Frontheben am Kabel mit Seil

Kurzhantelheben, hinterer Deltamuskel

Kurzhantel Frontheben und Seitheben

Rudern mit Langhantel aufrecht

Arnold-Pressen sitzend

Kurzhantel Reverse Flye vorgebeugt, sitzend, hinterer Deltamuskel

Kabelzug beidarmig Reverse Flye

## **Danksagungen**

### **Biceps**

Langhantelcurls stehend

SZ-Hantel-Curls mit engem Griff

SZ-Hantel-Curls mit Außengriff

**Scottcurls**

**Scottcurls pulsierend**

**Beidarmige Kurzhantelcurls sitzend**

**Hammercurls mit Kurzhanteln**

**Hammercurls am Kabelzug**

**Dreifache Kurzhantelcurls**

**Kabelcurls mit gerader Stange**

**Alternierende Kurzhantelcurls**

**Alternierende Kurzhantelcurls, eingedreht**

**Curls mit Obergriff**

## **Dynamisches Aufwärmen**

**Seitwärts springen**

**Vorwärts und rückwärts springen**

## **Bauchmuskeln**

**Radfahren**

**Bauchpressen**

**Beinheben hängend**

**Verkehrte Bauchpressen**

**Umgekehrtes Radfahren**

**Bergsteiger**

**Zehen an die Stange**

## Vorwort von Arnold Schwarzenegger

---

In diesem Jahr habe ich einen Menschen verloren, der mir sehr nahe stand und mein Leben prägte. Joe Weider starb im März und ich verlor eine Vaterfigur und einen Mentor. Gleichzeitig verlor die Welt einen der größten Verfechter des Fitnessstrainings, den Vater des Bodybuildings. Falls Sie es nicht wissen: Joe Weider inspirierte mich mit seinen Zeitschriften dazu, Bodybuilding als Erfolgsanleitung zu begreifen, und er brachte mich nach Amerika, damit ich alle meine Träume erfüllen konnte. Joe gab den Anstoß zu der Fitnesskampagne, an der ich mich seit über vier Jahrzehnten beteilige.

Als wir uns hinsetzten, um seine Gedenkfeier zu planen, wollte ich ihm Ehre erweisen und seinen enormen Einfluss auf die Menschheit aufzeigen. Selbstverständlich luden wir Bodybuilding-Legenden wie Franco Columbu und Lou Ferrigno als Redner ein.

Aber ich wollte auch jemanden einladen, der die nächste Generation der Actionstars und Kraftsportler repräsentierte, um allen klarzumachen, was Joe geleistet hatte.

Am Anfang meiner Karriere, als ich begann, für Fitness zu werben, waren Fitnessstudios Verliese, die vor den meisten Menschen versteckt wurden. Die Leute sprachen im Flüsterton über Krafttraining – als würden nur Verrückte es praktizieren. Heute gibt es überall Fitnessstudios und die Ärzte befürworten das Krafttraining.

Als ich begann, einen jüngeren Redner zu suchen, der Joe Weiders Vermächtnis nachempfinden konnte und sich als neuer Fahnenträger der Fitnesskampagne eignete, lag die Wahl auf der Hand.

Ich rief meinen Freund Joe Manganiello an.

„Joe, am kommenden Wochenende ist die Gedenkfeier für Joe Weider und ich möchte, dass du darüber sprichst, was er dir bedeutet hat.“

Er schien verdutzt zu sein. „Im Ernst, Arnold? Dort wird es von Bodybuilding-Stars wimmeln. Ich weiß nicht, ob ich es so weit gebracht

habe, dass ich auf diesem Podium sprechen darf.“

Ich sagte: „Wir sehen uns am Sonntag.“

Für mich war klar, dass Joe auf dieses Podium gehörte.

Als wir zusammen an unserem Film „Sabotage“ arbeiteten, fiel mir Joes Leidenschaft für Gesundheit und Fitness sofort auf. Nun ja, das stimmt nicht ganz. Zuerst bemerkte ich seine mächtigen Arme und seine Deltamuskeln, groß wie Kanonenkugeln.

Wir aßen fast jeden Tag gemeinsam zu Mittag und ich entdeckte, dass wir vieles gemeinsam haben. Joe arbeitete als Maurer, um bis zu seinem großen Durchbruch über die Runden zu kommen. Und ich war ein Bauarbeiter, der mit seinem besten Freund Franco eine Maurerfirma gründete, die uns über Wasser hielt, solange wir vom Bodybuilding nicht leben konnten. Falls alles andere schiefging, wussten wir, dass wir zusammen eine fantastische Baufirma gründen konnten.

Je länger wir redeten, desto stärker wurde mein Eindruck, dass Joe der richtige Mann war, um weiter für den Fitnesskreuzzug zu kämpfen, den Joe Weider begonnen und den ich in all diesen Jahren fortgesetzt hatte. Joe glaubt wirklich an Fitness. Er macht keine Crashdiät, nur weil in seinem Vertrag steht, dass er ohne Hemd großartig aussehen muss. Er hätte immer noch diesen Bizeps, selbst wenn er nie seinen Durchbruch erlebt hätte und immer noch als Maurer arbeiten würde. Und vor allem glaubt er an die gute alte harte Arbeit. Jeder sieht, dass sich diese Einstellung für ihn ausgezahlt hat: Joes Körper ist im Film und im Fernsehen sein Partner, weil er so hart trainiert. Und er ist zum Sexsymbol und zur Inspiration für Männer und Frauen geworden.

Wir sprachen immer wieder über unsere gemeinsame Überzeugung, dass es keine Abkürzung zu Gesundheit und Fitness gibt. Wir glauben beide fest daran, dass jede Minute, die Sie damit vergeudet haben, nach einer Abkürzung oder nach einem Zaubermittel zu suchen, eine Minute war, in der Sie sich den Arsch hätten aufreißen können.

Eines Tages sagte Joe, er wolle dieses Buch schreiben. Als er jung war, hatte ich ihn mit „Das große Bodybuilding Buch“ inspiriert und nun wollte er die nächste Generation inspirieren.

Ich war hocherfreut.

Dieses Buch will die Leser wachrütteln. Es ist ein Wecker, der klingelt, um Ihnen zu sagen, dass Sie nicht länger warten dürfen. Hören Sie auf zu jammern, beginnen Sie mit Ihrer Evolution und seien Sie die beste Version Ihrer selbst.

Nicht morgen. Jetzt.

Es ist nicht leicht, „die beste Version Ihrer selbst“ zu definieren. Lassen Sie es mich so erklären:

Gehen Sie jeden Abend als die beste Version Ihrer selbst zu Bett ... die bisher beste.

Wachen Sie jeden Morgen als die beste Version Ihrer selbst auf, und zwar mit dem Vorsatz, am Ende des Tages eine neue, bessere Version zu sein. Ich habe das immer „hungrig bleiben“ genannt. Joe nennt es „Evolution“. Einerlei, wie Sie es nennen, es ist der Weg zu einem glücklichen und gesunden Leben.

Dieses Buch verspricht weder Zaubermittel noch technischen Schnickschnack. Darum gefällt es mir. Aber wenn Sie es heute zu lesen beginnen, werden Sie morgen besser sein. Und am nächsten Tag. Und am Tag danach.

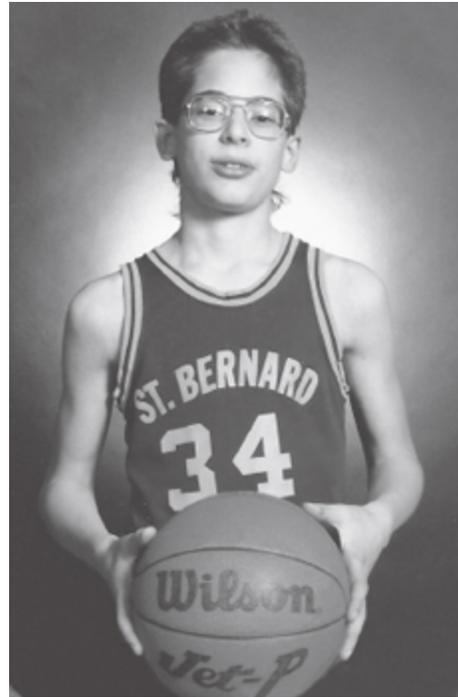
Als Joe an jenem Sonntag bei der Gedenkfeier für Joe Weider auf dem Podium stand und den Gästen erzählte, wie stolz es ihn mache, dass aus dem kleinen träumenden Jungen, der Weider-Magazine las, der Mann auf der Titelseite des meistgelesenen Fitness- und Bodybuilding-Magazins der Welt geworden sei, der die nächste Generation inspiriere, wusste ich, dass ich die richtige Wahl getroffen hatte.

Du hast es geschafft, Joe.

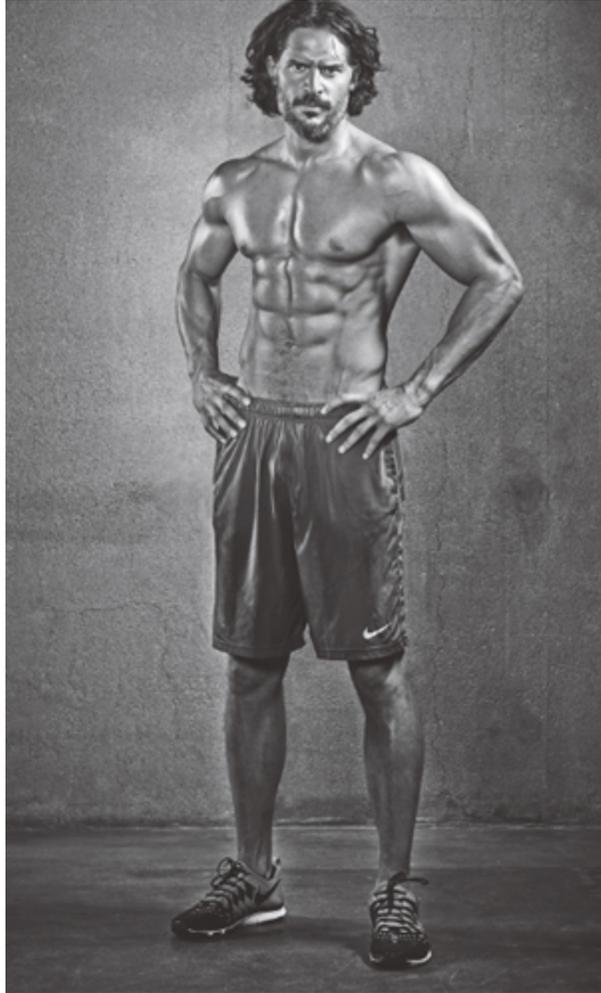
Für alle anderen gilt: Aufgepasst!



**EXTREM FIT**



Ich damals



Ich heute

# Einführung

---

Wenn Sie mir damals, als dieses erste Bild gemacht wurde, das zweite Bild gezeigt und meinem kleinen Ich erklärt hätten, was ich aus meinem Leben machen würde, hätte ich Ihnen nicht einmal in einer Million Jahren geglaubt.

Zum Teufel, es gibt fünfzehn Jahre alte Fotos von mir, auf denen ich nur mit Mühe den Typ erkenne, der in „True Blood“ und „Magic Mike“ auf der Leinwand erscheint.

Wenn ich den Jungen auf dem ersten Bild betrachte, wandern meine Gedanken zurück in die Zeit, als ich davon träumte, wie die Comic- und Actionfilmstars auszusehen, die meine Kindheitsidole waren. Damals war das wirklich nur ein Traum. Ich glaube sogar, das Wort Traum ist etwas zu kühn, denn so etwas konnte ich mir nicht einmal vorstellen.

Hätten Sie meinem mageren Ich gesagt, dass ich eines Tages auf der Titelseite fast jedes wichtigen Bodybuilding- und Fitnessmagazins zu sehen sein und den Auftrag erhalten würde, ein Buch über modernes Fitnesstraining zu schreiben, hätte ich Sie schief angesehen. Und wenn Sie dann behauptet hätten, dass mein Kindheitsidol Arnold Schwarzenegger mich bitten würde, neben Leuten wie Lou Ferrigno im Namen meiner Generation bei der Trauerfeier für Joe Weider, den Vater des Bodybuildings, zu sprechen, wäre ich aufgestanden und weggegangen. Kein vernünftiger Mensch hätte sich je vorstellen können, dass der dürre Junge auf dem Bild eines Tages gemeinsam mit Hulk und dem Terminator an vorderster Front die Kampagne für ein besseres Fitnesstraining anführen würde.

Und doch ist genau das passiert.

Dieses Foto soll einen Wandel bewirken und eine Botschaft verbreiten: *Jeder* ist imstande, so auszusehen, wie er will.

Ich glaube, unsere Gesellschaft hat einige ernste Probleme, wenn es um Gesundheit und Fitness geht. Dieses Buch ist mein Schlachtruf, meine St.-Crispins-Ansprache. Ich stelle eine Armee zusammen, eine Streitmacht für

den gesellschaftlichen Wandel, und ich will, *dass Sie mitmachen!* Es ist Zeit, niemandem mehr den Rücken zu tätscheln und „Netter Versuch!“ zu sagen. Ich werde Klartext reden und Ihnen sagen, was gesagt werden muss. Dann werde ich eine Linie in den Sand zeichnen und Sie dürfen bestimmen, auf welcher Seite Sie stehen wollen.

Fitness ist nicht mein Beruf und ich brauche Ihnen nichts zu verkaufen als die Wahrheit. Ich habe die Trainings- und Ernährungspläne der Stars, die angeblich über Nacht wirken, eine Wunderdiät enthalten oder „rasiermesserscharfe Bauchmuskeln“ garantieren, ebenso gelesen wie auch andere unrealistische Versprechungen in diversen Magazinen. Mein Foto war auf den Titelseiten dieser Zeitschriften und sie haben Artikel über mich geschrieben, aber ich muss Ihnen sagen: Die Programme sind oft unvollständig. Sie erzählen nicht die ganze Geschichte, weil mentale oder körperliche Aspekte fehlen. Und sie verschweigen die unvermeidlichen Hürden, denen Sie begegnen, während Sie Ihre Denkweise verändern und Ihren Körper in Form bringen.

Ich will nicht alle diese Magazine heruntermachen. Einige werden von hervorragenden Fitnessexperten herausgegeben und enthalten viele fantastische Informationen. Sie sind ein Teil des Puzzles. Doch wenn Sie wirklich aussehen wollen wie die Jungs in diesen Zeitschriften, kratzen die Ratschläge, die populäre Magazine und Bücher Ihnen zu bieten haben, nur an der Oberfläche. Es genügt nicht zu wissen, wie viele Wiederholungen Sie beim Bankdrücken brauchen, um die Brustmuskeln zu entwickeln, oder wie viele Curls notwendig sind, damit der Bizeps wirklich die Hemdsärmel strafft.

Ich werde Ihnen zeigen, welche Knöpfe Sie drücken müssen und wie Sie diese Knöpfe härter und beständiger als je zuvor drücken.

## **„Extrem fit“ ist Neugeburt**

---

Ich weiß das, weil ich früher alle falschen Knöpfe gedrückt habe, zur falschen Zeit und auf die falsche Art und Weise. Viele gescheiterte

Versuche und irrige Vorstellungen davon, was ich werden konnte, entmutigten mich. Ich war unbewusst darauf programmiert, immer wieder zu scheitern, und begann zu glauben, dass ich einfach nicht dazu geboren war, so wie meine Vorbilder auszusehen. Als ich in Mt. Lebanon in Pennsylvania aufwuchs, wurde ich zeitweise sogar von älteren Mitschülern drangsaliert. Was die Leute heute sehen, verrät nicht, was ich durchmachen musste, bis ich lernte, mich zu wehren und die Hürden und Barrieren des Lebens zu überwinden. Ich musste lernen, bei jedem einzelnen Schritt enorme Schwierigkeiten zu bewältigen.

Was Fitness anbelangte, war ich ein junger Mann, der sein Potenzial nicht nutzte und an Tiefschläge gewöhnt war. Ich musste jahrelang kämpfen, um in Form zu kommen und gesund zu leben. Als Erwachsener festigten dieselben Probleme meine Entschlossenheit, die besten Methoden zu finden, um erfolgreich zu werden und einen Körper aufzubauen, der das repräsentierte, was ich wirklich war und was ich erreichen konnte. Meine Geschichte handelt nicht von günstigen Genen oder Zufällen. Das Einzige, was ich richtig machte, war vielleicht, dass ich nie aufgab. Ich kämpfte unermüdlich und suchte Techniken, Mentoren und Methoden, um besser zu werden. Zum Dank dafür, dass Sie dieses Buch lesen und meine Ratschläge befolgen, erspare ich Ihnen einen großen Teil meiner Kämpfe, indem ich Ihnen alle Antworten gebe.

Der einzige Unterschied zwischen uns besteht meiner Meinung nach darin, dass ich die „Geheimnisse“ entdeckt habe, die tatsächlich funktionieren. Geheimnis Nr. 1: Es gibt keine Geheimnisse

## **„Extrem fit“ ist eine geistige Einstellung**

---

Ihre Evolution beginnt, sobald Sie die unendlichen Möglichkeiten begreifen und akzeptieren und versprechen, nie den einfachsten Weg zu wählen oder nach Ausreden zu suchen. Viele Menschen wollen glauben, dass ich nicht arbeiten musste, um zu werden, was ich heute bin – dass ich die richtigen Erbanlagen habe und dass mir mein Körper geschenkt wurde, sodass ich ihn

mir nicht verdienen musste. Ich glaube, diese Leute können nicht begreifen, dass sie selbst hart arbeiten müssen. Sie wollen glauben, dass manche Menschen ein Glückslos bekommen. Vielleicht stimmt das, aber ich bin verdammt sicher, dass ich es nicht bekommen habe!

Es spielt keine Rolle, dass Sie sich möglicherweise seit Jahren im Fitnessstudio abrackern oder sich fürchten, eines zu betreten. Ich kann mit absoluter Sicherheit sagen, dass die hier beschriebenen Techniken Ihnen wirklich helfen werden.

## **„Extrem fit“ ist kein Schnellverfahren**

---

Veränderungen *können* schnell eintreten. Aber in diesem Buch lesen Sie nicht nur, welche Übungen Sie machen und was Sie essen sollten. Es geht tiefer. Mein Programm ist allumfassend: mental, körperlich und spirituell. Was nützt es, Ihnen die körperliche Seite beizubringen, wenn Sie nicht über die Denkweise verfügen, die Sie brauchen, um die Barrieren niederzureißen und die Enttäuschungen zu verarbeiten, die viele Leute am Erfolg hindern? Ich möchte, dass dieses Buch Ihr Leben verändert. Ich bin der lebende Beweis dafür, dass das möglich ist, denn was in diesem Buch steht, hat auch mein Leben völlig verwandelt.

## **„Extrem fit“ ist Glauben**

---

Eine meiner größten Stärken ist, dass ich nichts halbherzig anpacke. Dafür musste ich bisweilen einen hohen Preis zahlen. Aber was Fitness angeht, kann ich behaupten, dass ich alles, was ich investierte, zehnfach zurückbekommen habe. Wenn ich meinem Bauchgefühl traue und ein Ziel mit 110 Prozent Einsatz anstrebe und *so tue, als ob*, bin ich zu 110 Prozent sicher, dass es funktioniert. Dann geschieht das Unglaubliche. Ich empfehle

Ihnen dasselbe. Wenn Sie dieses Buch gekauft haben, sind Sie offensichtlich der Meinung, dass Ihnen etwas fehlt. Wenn Sie entschlossen sind und sich anstrengen, wie Sie sich nie zuvor angestrengt haben, kann ich Ihnen versprechen, dass Sie sich ändern werden!

Im Jahr 1987 schrieb Arnold Schwarzenegger „Das große Bodybuilding Buch“. Vieles von dem, was in diesem Buch steht, finden Sie im nächsten Kapitel wieder. Ich verwende Techniken, die seit Langem vergessen sind oder völlig übersehen wurden. Hier finden Sie die Gesamtsumme dessen, was wir wissen und wie weit wir gekommen sind.

## **Sind Sie bereit für „Extrem fit“?**

---

Ihre Verwandlung beginnt, sobald Sie die Seite umblättern.

# Kapitel 1

---

## Misserfolge sind die Grundlage des Erfolgs

**W**ir leben in einer Gesellschaft, die einen furchterregenden Weg eingeschlagen hat. Sie entwickelt sich rasch zu einer Kultur, die zerbrechliche Egos vor Misserfolgen schützt. Deshalb loben immer mehr Menschen Potenziale statt Resultate und begnügen sich mit „Gut genug“, statt „Besser denn je“ anzustreben.

Unsere überempfindliche Gesellschaft hat eine Mentalität hervorgebracht, die mit Misserfolgen nicht umgehen kann. Einerlei, ob Sie Erster oder Letzter sind, wir predigen „Guter Versuch!“ anstatt „Arbeite härter!“. Das gilt für alle Lebensbereiche, auch für die Gesundheit. Wir verhätscheln uns und deshalb glauben so viele Menschen, es sei nicht schlimm, übergewichtig und außer Form zu sein. Deshalb finden es so viele Menschen normal, dass sie keinen Sport treiben und sich ungesund ernähren. Sie scheitern einmal und reden sich dann ein, besser gehe es nicht. Die Realität? Man hat Ihnen beigebracht, dass Sie nach einem Fehlschlag aufgeben sollen. Sie kennen den Geschmack des Erfolges nicht, weil nichts Sie anspricht weiterzumachen.

Das Problem ist überall sichtbar. Wir brauchen uns nur die heutige Jugend anzuschauen. Kinder bevorzugen Spiele, bei denen das Ergebnis nicht zählt, und am Ende bekommt jeder eine Trophäe. Ich bin sehr dafür, dass Kinder in einem liebevollen Umfeld aufwachsen. Fast alle Wohltätigkeitsorganisationen, mit denen ich zusammenarbeite, wollen

Kindern ein besseres Leben ermöglichen. Aber Menschen brauchen Anstöße, sowohl äußerliche als auch innerliche. Damit das innere Feuer lodern kann, ist Brennstoff in Form von Enttäuschung, Beschämung und sogar Eifersucht notwendig. Zweifellos macht die Dosis das Gift und natürlich sind diese Emotionen extrem schädlich, wenn sie lange anhalten. Aber wenn Sie lernen, sie in positives Tun umzuwandeln, können sie eine enorme Hilfe sein.

Ich habe von meinen Misserfolgen profitiert. Ich musste sie spüren. Ich musste sie durchmachen. Ich musste wissen, wie eine Niederlage sich anfühlt, ich musste wütend werden und mir vornehmen, mich nie wieder so mies zu fühlen. Ohne Misserfolge hätte mir das Lebensblut gefehlt, das mich in all diesen späteren Jahren angetrieben hat. Andernfalls hätte ich nie die Chance gehabt zu wachsen.

Ich hasse Misserfolge und ich hasse es erst recht, sie einzuräumen. Aber wenn ich am Abend in den Spiegel schaue, weiß ich, dass jeder Misserfolg für mich ein Segen war. Ich stand wieder auf, schmiedete einen besseren Aktionsplan und setzte ihn in die Tat um. Ich wollte es den Leuten zeigen, die an mir zweifelten, wenn ich ihnen sagte, was ich erreichen wollte, welche Veränderungen ich bewirken wollte und was ich werden wollte.

Sie stehen vor der gleichen Herausforderung. Schauen Sie Ihren Misserfolgen ins Gesicht, sagen Sie „Willkommen“ zu ihnen, tauchen Sie in sie ein. Verwenden Sie den Schmerz dann als Treibstoff und setzen Sie sich dieses eine, scheinbar einfache Ziel: Was kann ich in einem Jahr verändern? Sie müssen wirklich Ihr Bestes geben. Sie sind es sich selbst schuldig, ein für allemal zu wissen, wie weit Sie es bringen können. Schauen Sie in den Spiegel und lieben Sie, was Sie sehen, innerlich und äußerlich. Ich möchte, dass Sie abends das Gefühl haben, Ihren Schlaf zu verdienen. Ich bitte Sie nur um eines: Glauben Sie mir, dass alles, was ich Ihnen erzähle, bei mir funktioniert hat, und machen Sie sich dann an die Arbeit.

## **Der lange, harte Weg aus der Hölle**

---

Was siehst du, wenn du dich selbst betrachtest?

Diese ehrliche Frage stellte ich mir vor Jahren. Was Sie heute sehen, wenn Sie mich anschauen, verdanke ich nicht dem Zufall, und es war nicht einfach zu erreichen. Mein „schneller“ Erfolg dauerte zwanzig Jahre und ich möchte, dass der Weg, den ich ging, in Ihnen Vertrauen weckt, damit Sie wieder aufstehen, wenn ihnen jemand ins Gesicht getreten hat. Wie Sie noch erfahren werden, haben die erfolgreichsten Menschen der Welt Niederlagen erlitten und gelernt mit ihnen umzugehen.

Nachdem ich in dem Film „Spider-Man“ (2002) Flash Thompson gespielt hatte, bekam ich vier Jahre lang keine Rolle mehr. Wie ist das passiert? Kurz gesagt, ich geriet in einen heimtückischen Kreislauf, weil ich zu viel trank, zu viel rauchte und mich aufführte, als hätte ich in der Lebenslotterie gewonnen – nur weil ich in einem großen Film mitgespielt hatte. Es ging immer weiter bergab, bis ich schließlich ganz unten in meiner eigenen Hölle landete.

Victoria Santa Cruz, eine meiner Lehrerinnen an der Carnegie Mellon University School of Drama, pflegte zu sagen: „Sobald du sagst ‚Ich hab’s geschafft‘ spaziert der Teufel zur Tür herein.“ Genau das ist mir passiert. Mehrere Jahre lang war ich wie benebelt und kaum zu gebrauchen. Selbst die einfachsten Dinge fielen mir enorm schwer, weil mir die Motivation fehlte. Ich hatte keine Lust, das Haus zu verlassen, und erst recht konnte ich mich nicht dazu aufraffen, so zu trainieren, wie ich wollte. Ich begann zu akzeptieren, dass die Schauspielerei höchstwahrscheinlich nichts für mich war, dass ich aus Eitelkeit den falschen Beruf gewählt, zu viele Brücken abgebrochen und einen Fehler begangen hatte. Jeden Tag drehte sich mir der Kopf und ich fragte mich unablässig: „Was wäre, wenn ...?“ Was wäre, wenn ich mich irgendwie dazu aufraffen könnte, mich zu ändern? So unglaublich es sein mag, dank mehrerer bizarrer Ereignisse – und, wie mir heute scheint, vielleicht auch dank göttlicher Fügung – fand ich die Kraft, allmählich Ordnung in mein Leben zu bringen.

Der Freund eines Freundes stellte mich einem Eishockeyprofi vor, einem Abräumer, den die NHL viele Male gesperrt hatte. Wir waren uns sofort sympathisch. Er brauchte einen Sparringpartner, der ihm half, wieder in Form zu kommen und in die Liga zurückzukehren. Wir verstanden

einander, weil wir ähnliche Probleme hatten. Ich ahnte nicht, dass sein Comeback meines widerspiegeln würde – dafür reichte meine Fantasie nicht aus.

Ich hatte nie zuvor richtig geboxt, aber weil ich sonst nichts zu tun hatte, sagte ich Ja.

Wir trainierten drei Mal in der Woche. Das Boxen wurde zur Gewohnheit und half mir, ein anderes Laster aufzugeben: das Kettenrauchen. Meist gingen wir abends um sechs in die Sporthalle. Ich achtete darauf, vorher nicht zu rauchen und nach dem Training aß ich etwas, duschte und ging dann sofort zu Bett – bevor der Drang zu rauchen mich überwältigen konnte. Diese gute Gewohnheit führte zu anderen guten Gewohnheiten und gleichzeitig veränderte sich meine Denkweise.

Ich überlegte nicht mehr, wie ich mich durchschlagen konnte; ich überlegte, was ich *tun* konnte.

## Die Erlösung

---

Schließlich kehrte mein Freund zum Eishockey zurück und ließ mich mit meinem leeren Bankkonto allein. Ich hatte seit vier Jahre nicht mehr als Schauspieler gearbeitet und stand nun vor der beängstigenden Frage, was ich mit dem Rest meines Lebens anfangen sollte. Mir hatte das Buch „Der Ursprung“ von Ayn Rand immer gefallen. Es wurde vom Leben und von der Persönlichkeit des berühmten Architekten Frank Lloyd Wright inspiriert. An einer Stelle der Geschichte brechen das Privatleben und die Karriere der Hauptfigur vollständig zusammen. Er muss sein Büro dichtmachen und beschließt, in einem Steinbruch zu arbeiten und den ganzen Tag lang Steine zu klopfen. Ich fand das verwirrend, aber auch bewundernswert. Jahrelang war ich verblüfft darüber, dass dieser gebildete, brillante Architekt sich dazu herabließ, nur mit den Händen zu arbeiten. Warum tat er das? Ich beschloss, die Antwort selbst zu finden.

Also nahm ich einen Job in einer Baufirma an und schaufelte jeden Tag von sieben Uhr morgens bis vier Uhr nachmittags Sand und Kies. Meiner