

JOE MANGANIELLO

Das ultimative
Training für
echte Kerle

EXTREM FIT

Mit einem Vorwort
von **ARNOLD
SCHWARZENEGGER**



JOE MANGANELLO

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 scherhaft, 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 978-3-86470-213-6

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.

BÖRSEN  MEDIEN
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.plassen.de
www.facebook.com/plassenverlag

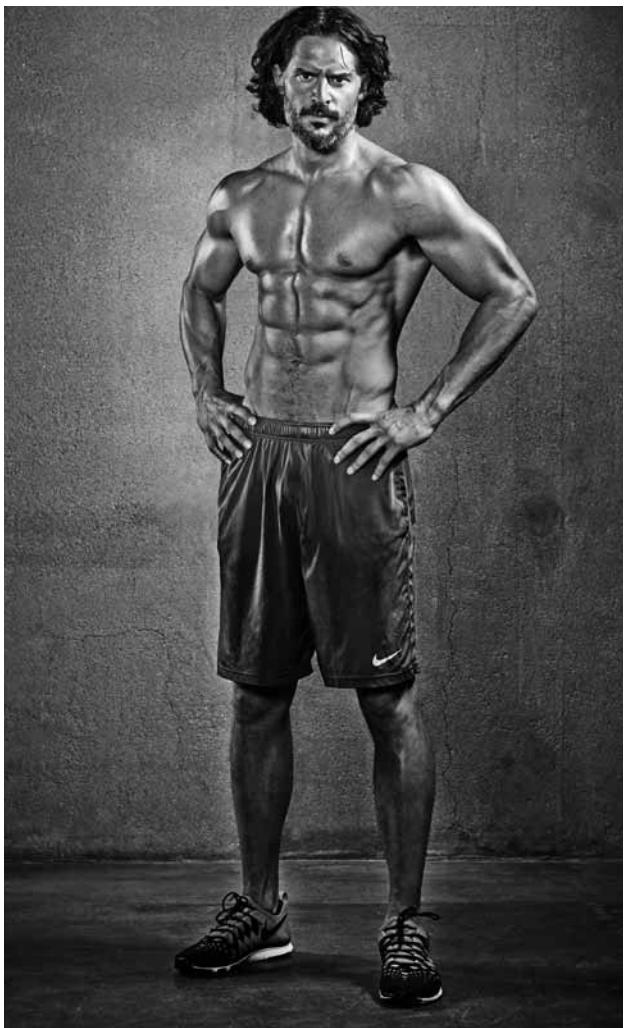
INHALT

Vorwort von Arnold Schwarzenegger	13
Einführung	19
Kapitel 1 Misserfolge sind die Grundlage des Erfolgs	24
Kapitel 2 3:59 – die Zahl, die Ihr Leben verändern wird	36
Kapitel 3 Handeln Sie!	50
Kapitel 4 Die neuen Trainingsregeln	60
Kapitel 5 Vorbereitungen auf Ihren neuen Körper	78
Kapitel 6 Ein neuer Körper in 6 Wochen	90
Kapitel 7 Optimieren Sie Ihre Ernährung	126
Kapitel 8 Mission Possible: So bekommen Sie Bauchmuskeln	146
Kapitel 9 Muskulös, gut definiert und attraktiver denn je	158
Kapitel 10 Das Ziel ist nah	168
Kapitel 11 Übungsbeschreibungen	176

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 dürrer 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 Ver-

suche und irrige Vorstellungen davon, was ich werden konnte, entmütigten 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 anbelangt, kann ich behaupten, dass ich alles, was ich investierte, zehn-

fach 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.