

# JOE MANGANIELLO



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!“

– **Mercedes 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 978-3-86470-213-6

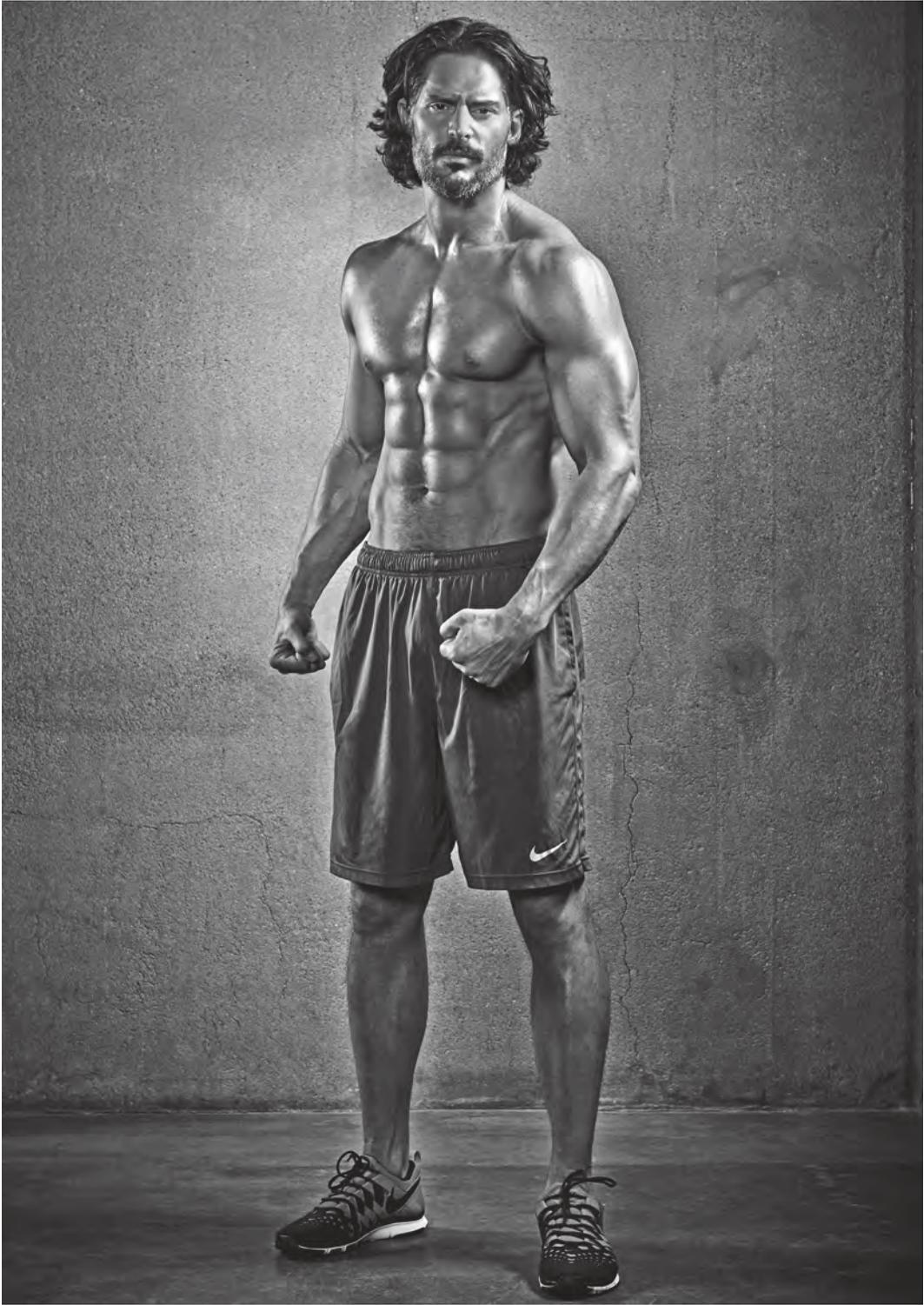
Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

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**  
AKTIENGESELLSCHAFT

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](http://www.facebook.com/plassenverlag)





# INHALT

---

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

## Brust

Bankdrücken mit Langhantel	178
Bankdrücken mit Kurzhanteln	179
Bankdrücken mit Langhantel Schrägbank	180
Bankdrücken mit Kurzhanteln Schrägbank	181
Butterfly-Gerät	182
Seitheben mit Kurzhanteln	183
Bankdrücken mit Langhantel, enger Griff	184
Barrenstütze	185
Butterflys am Kabelzug	186
Liegestütze	187
Plyo-Bankliegestütze	188
Bankliegestütze	189
Liegestütze auf der Flachbank, enger Griff	190
Plyo-Liegestütze auf einer Hantelscheibe	191

## Rücken

Latziehen mit weitem Obergriff	192
Latziehen mit weitem Hammergriff	193
Latziehen mit engem Hammergriff	194
Latziehen mit engem Untergriff	195
Einarmiges Kurzhantelrudern mit Hammergriff	196
Einarmiges Kurzhantelrudern mit Untergriff	197
Beidarmiges Kurzhantelrudern mit Hammergriff, gebeugt	198
Tiefes Rudern mit weitem Obergriff	199
Tiefes Rudern mit weitem Hammergriff	200
Tiefes Rudern mit engem Untergriff	201
Tiefes Rudern mit engem Hammergriff	202
Klimmzüge mit weitem Obergriff	203
Klimmzüge mit engem Untergriff	204
Rudern mit Langhantel vorgebeugt mit weitem Obergriff	205
Tiefes Rudern mit Kabel vorgebeugt mit Untergriff	206
Überzüge mit Langhantel	207
Rudern im Sitzen mit Kurzhanteln	208

Rudern und Schwimmen im Sitzen mit Kurzhanteln	209
Latdrücken stehend vorn	210

## Beine

Kniebeugen mit Langhantel hinten	211
Kniebeugen mit Langhantel vorne	212
Kreuzheben	213
Beinpressen	214
Beincurls liegend	215
Beincurls einbeinig, liegend	216
Beinstrecker	217
Kniebeugen mit Kurz- oder Kugelhantel	218
Umgekehrter Ausfallschritt	219
Bulgarische Kniebeugen	220
Kurzhantel-Bankaufsteiger	221
Plyo-Aufsteiger mit Sprung	222
Eigengewicht-Aufsteiger	223
Ausfallschritt im Gehen mit Kurzhanteln	224
Plyo-Kniebeugen mit Sprung	225
Froschhüpfer	226
Eigengewicht-Kniebeugen	227
Einbeiniger Ausfallschritt	228
Kasten- oder Banksprung	229
Einbeinige Bankbrücke	230
Sprünge über die Bank	231
Liegestütze mit Strecksprung	232

## Trizeps

Trizepsdrücken mit V-Stange	233
Trizepsdrücken mit gerader Stange	234
Trizepsdrücken mit Seil vor dem Körper	235
Trizepsdrücken mit Seil über dem Kopf	236
Trizepsdrücken mit der Langhantel	237
Stirndrücken mit SZ-Stange	238
Eigengewicht-Stirndrücken	239

Trizepsdrücken mit SZ-Stange (oder Langhantel) mit engem Griff	240
Einarmiges Trizepsdrücken liegend mit Kurzhantel	241
Einarmiges Trizepsdrücken liegend mit Kurzhantel quer zur Brust	242
Beidarmiges Trizepsdrücken mit Kurzhantel hinter dem Kopf	243
Bankstütze	244
J-Pressen im Liegen	245
Diamant-Liegestütze	246
Einarmiges Trizepsdrücken am Kabel	247

## Deltamuskeln

Langhantel Frontdrücken stehend	248
Langhantel Frontdrücken sitzend	249
Schulterpresse an der Maschine mit Hammergriff	250
Schulterpresse mit Kurzhanteln sitzend	251
Hantelscheibe Frontheben	252
Kurzhantel Seitheben	253
Kabelzug Seitheben einarmig	254
Kabelzug einarmig vorgebeugt, hinterer Deltamuskel	255
Kurzhantel Seitheben eingedreht	256
Kurzhantel Frontheben	257
Frontheben am Kabel mit Seil	258
Kurzhantelheben, hinterer Deltamuskel	259
Kurzhantel Frontheben und Seitheben	260
Rudern mit Langhantel aufrecht	261
Arnold-Pressen sitzend	262
Kurzhantel Reverse Flye vorgebeugt, sitzend, hinterer Deltamuskel	263
Kabelzug beidarmig Reverse Flye	264

## Bizeps

Langhantelcurls stehend	265
SZ-Hantel-Curls mit engem Griff	266
SZ-Hantel-Curls mit Außengriff	267
Scottcurls	268
Scottcurls pulsierend	269
Beidarmige Kurzhantelcurls sitzend	270
Hammercurls mit Kurzhanteln	271
Hammercurls am Kabelzug	272
Dreifache Kurzhantelcurls	273
Kabelcurls mit gerader Stange	274
Alternierende Kurzhantelcurls	275
Alternierende Kurzhantelcurls, eingedreht	276
Curls mit Obergriff	277

## Dynamisches Aufwärmen

Seitwärts springen	278
Vorwärts und rückwärts springen	278

## Bauchmuskeln

Radfahren	279
Bauchpressen	280
Beinheben hängend	281
Verkehrte Bauchpressen	282
Umgekehrtes Radfahren	283
Bergsteiger	284
Zehen an die Stange	285

## Danksagungen



# 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 verduzt 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 hochofren.

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.

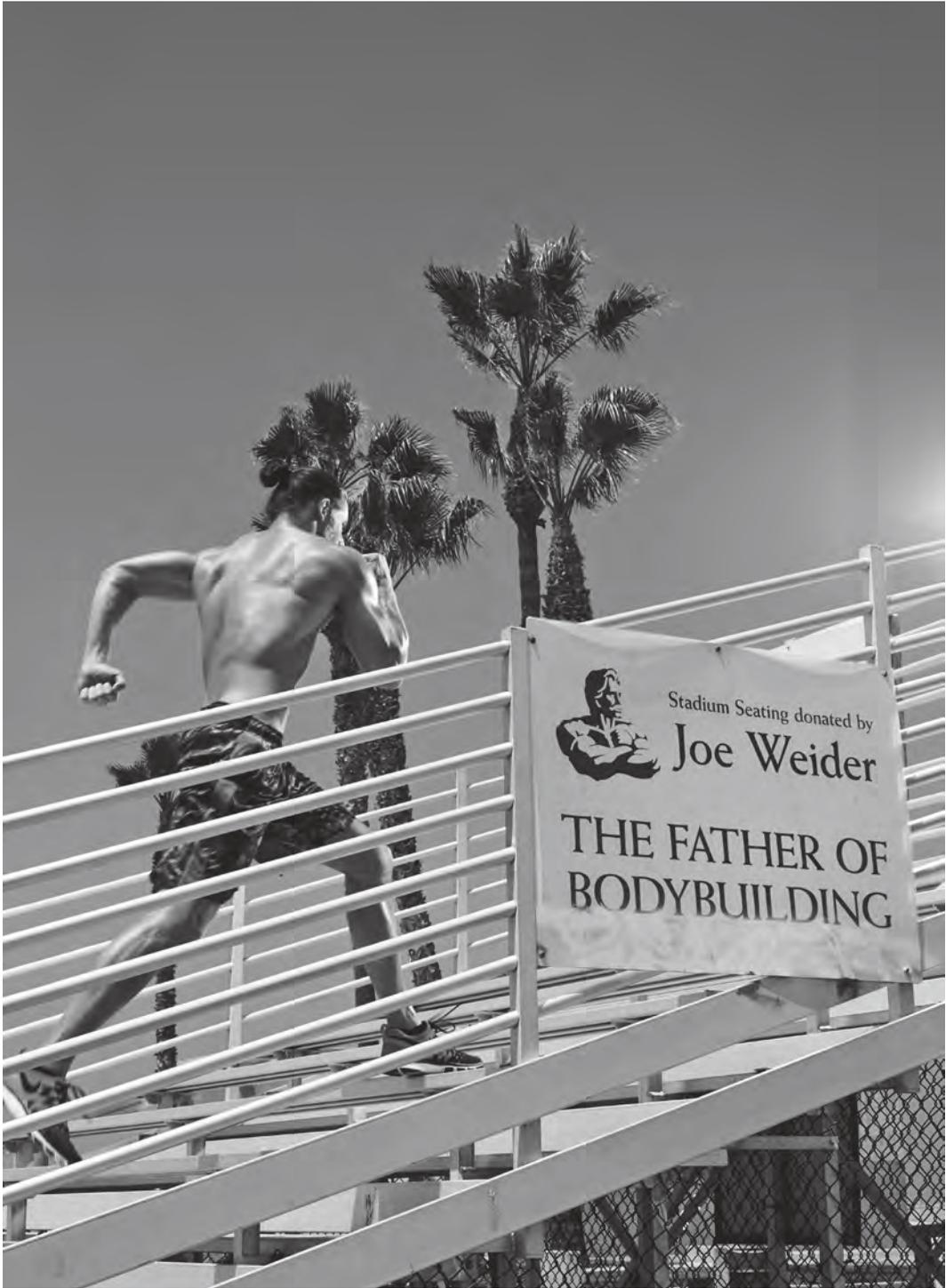
Wachen Sie jeden Morgen als die beste Version Ihrer selbst auf, und zwar mit dem Vorsatz, am Ende des Tages eine neue, bessere Version zu sein. Ich habe das immer „hungrig bleiben“ genannt. Joe nennt es „Evolution“. Einerlei, wie Sie es nennen, es ist der Weg zu einem glücklichen und gesunden Leben.

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.

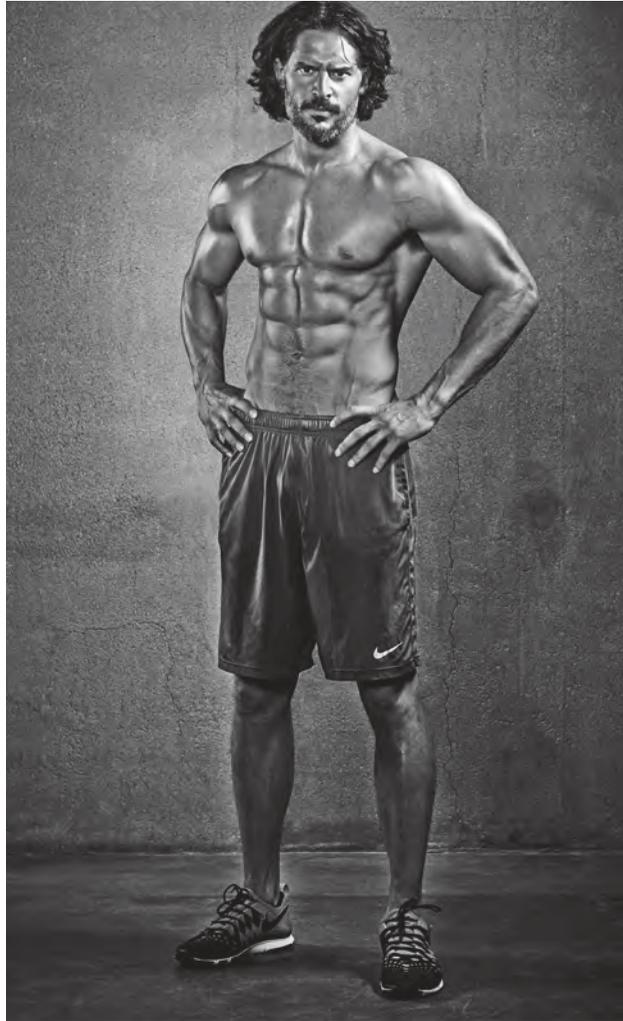
Für alle anderen gilt: Aufgepasst!



**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 Fitnessstraining 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 Fitnessstraining 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.-Crispkins-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, 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 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.



# **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 Potenzi-

ziale 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 verhät-scheln 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