

INHALT

MEHR ALS EIN STARKER SPORT – VORWORT 9

KAPITEL 1: #MOTIVATION! 15

Weil Strong das neue Skinny ist · Weil der Pump uns ein fantastisches Gefühl gibt · Weil du merkst, dass es keine Limits gibt · Weil Bodybuilder auf Beastmode schalten können · Weil es der Mega-Hype ist · Weil Bodybuilding ein so wunderbar einsamer Sport sein kann · Weil Bodybuilding ein so herrlich gemeinschaftlicher Sport sein kann · Weil Arnies sechs Regeln für das ganze Leben gelten · Weil es sich total lohnt, nicht gleich wieder aufzugeben · Weil unser Trainingspartner mit so vielen verschiedenen Ansprachen das Letzte aus uns rausholen kann · Weil Leistung das beste Mittel gegen den Standard-Anabolika-Vorwurf ist · Weil es für Männer super Musik zum Trainieren gibt · Weil es für Frauen super Musik zum Trainieren gibt · Weil Bodybuilding am Morgen das Beste überhaupt ist · Weil die Wheelchair-Bodybuilder außergewöhnliche Kämpfer sind · Weil Shirley Webb die stärkste Oma der Welt ist · Weil Manohar Aich zeigt, dass das Alter wirklich nur eine Nummer ist · Weil es auch in den engen Zeitplan passt · Weil jeder und jede einen Sixpack hat · Weil immer wieder montags der internationale Chestday auf uns wartet! · Weil Bodybuilder die besten Motivationssprüche haben

KAPITEL 2: #FITSPIRATION – DIE STÄRKSTEN ONLINE-HELDEN 59

Weil Fitness-YouTuber die Personal Trainer 2.0 sind · Weil Julian Zietlow die Fitness-Branche revolutioniert hat · Weil Ercan Demir der legendäre »Pumping Ercan« ist · Weil Sophia Thiel das Bodybuilding für Mädchen und Frauen interessant gemacht hat · Weil Lazar Angelov nicht in Hollywood arbeitet und trotzdem eines der berühmtesten Six-

packs der Welt hat • Weil Jujimufu der Chef der Acrobolix ist • Weil gerade Frauen es bei Instagram mit Muckis zu Millionen bringen

KAPITEL 3: #FITGIRLS – SEXY LADYS 81

Weil der Mythos von weiblichen Super-Hulks Bullshit ist • Weil es Marilyn Monroes Geheimwaffe war • Weil sie dank dieses Sports ohne Sex einen Orgasmus bekommen kann • Weil es Dramaqueens in Prinzessinnen verwandelt! • Weil es auch in der Schwangerschaft toll ist • Weil bauchfrei wieder in ist • Weil es Make-up überflüssig macht • Weil wir Männer euch Fit-Girls lieben • Weil jedes Teil im Kleiderschrank einer Frau ihr passen sollte • Weil es sie zum Boss macht! • Weil wir dank des Bodybuildings endlich noch mehr mit in den Urlaub nehmen können!

KAPITEL 4: #EATCLEAN – DU BIST, WAS DU ISST 107

Weil es auch vegan geht • Weil es Kuchen zum Frühstück gibt • Weil es für erreichte Ziele eine Belohnung gibt • Weil in jedem von uns ein Eichhörnchen steckt • Weil die Eating Machine das perfekte Geschenk für Bodybuilder ist • Weil Mucki-Muffins soooo lecker sind • Weil wir Junkfood ganz einfach durch Fit-Food ersetzen können • Weil gesundes Bodybuilder-Kochen wirklich ganz easy ist • Weil unsere heimischen Superfoods deine Superkräfte wecken • Weil jeder seinen Kalorienbedarf kennen sollte • Weil Kalorien tracken ganz einfach ist • Weil Abnehmen auch mit drei Mahlzeiten am Tag geht • Weil es Turbo-Tee und andere Hot-Fatburner gibt

KAPITEL 5: #LEGEND – DIE ALL-STARS DES BODYBUILDINGS 139

Weil Ronnie Coleman wohl der stärkste Polizist der Welt ist • Weil Dorian Yates 35 Kilogramm Muskelmasse aufbaute und nie mehr als 15 Minuten zu spät zum Essen kam • Weil Jay Cutler ganz locker mit Snoop Dog und Shaquille O'Neal mithalten kann • Weil Jay Cutler es vom Bauernhof zu Mr. Olympia schaffte • Weil Kai Greene es vom Pflegekind zum Weltstar schaffte • Weil es beim Mr. Olympia um mehr als eine Million Dollar geht • Weil die Größten der Szene Mr. Olympia wurden • Weil »Pumping

Iron« ein Stück Filmkultur und Zeitgeschichte ist • Weil Joe Weider sich aus Autoreifen Hanteln baute, Arnies Förderer war und es zu einem ganz wichtigen Mann im Bodybuilding brachte • Weil Andy Turner sich vom Hürdensprinter zu einer lebenden Statue machte • Weil Dave Draper der »blonde Bomber« ist und vor Steroiden warnt • Weil es Ralf Moeller dank des Sports vom Bademeister in Recklinghausen-Süd zum Filmstar in Hollywood brachte • Weil Tim Wiese der erste Fußball-Bodybuilder ist

KAPITEL 6: #STAYHEALTHY – PUMP UP YOUR GESUNDHEIT! 165

Weil die Muscle-Mind-Verbindung uns für das ganze Leben hilft • Weil definierte Menschen seltener krank werden • Weil es so happy macht • Weil Muskeltraining schlau macht • Weil es für eine bessere Haltung sorgt • Weil Bodybuilding unsere Knochen schützt • Weil der Memory-Effekt es den Wiedereinsteigern einfacher macht • Weil Joggen allein nicht reicht • Weil Bodybuilder ruhigen Gewissen richtig schön ausschlafen können • Weil wir uns nach Workouts öfter eine Sportmassage gönnen sollten • Weil Bodybuilding kein Anti-Aging-Wunder – sondern der einzige Weg ist!

KAPITEL 7: #FITFAM – IT'S NOT A HOBBY. IT'S A LIFESTYLE! 189

Weil es kein Hobby ist – sondern ein Lifestyle • Weil die meisten Eltern es nie verstehen werden • Weil auch Disco-Pumper ihre Berechtigung haben • Weil der Gym-Buddy der fitteste und stärkste Freund überhaupt ist • Weil ein starkes Hobby auch Mädels und Frauen neue Freundschaften ermöglicht • Weil die »FLEX« die Hardcore-Bibel der Bodybuilder ist • Weil Rapper reimende Bodybuilder sind • Weil sogar Cristiano Ronaldo Klimmzüge macht • Weil wir als Bodybuilder so richtig schön Egoisten sein dürfen • Weil auch Kängurus diesen Sport lieben • Weil sogar ein kräftiger Kunsthistoriker sagt, dass Bodybuilding Kunst ist • Weil die Herren-Kabine im Gym das letzte Refugium des Mannes ist • Weil der breiteste Pastor Deutschlands mit Bodybuilding Gutes tut • Weil jeder ein Tanktop tragen darf • Weil der legendäre Muscle Beach das Traum-Open-Air-Gym für jeden Bodybuilder ist • Weil die besten Jungs am

Samstagmorgen im Club sind · Weil es so tolles Zubehör gibt · Weil nur Bodybuilder in einer Kirche trainieren können · Weil das Bodybuilding-ABC vieles auf- und erklärt und den Bodybuilder-Slang jedem und jeder verständlicher macht · Weil Bodybuilder der Tupper-Dose neuen Glanz verleihen · Weil es Luxus-Gyms gibt · Weil Steffen Henssler der Bodybuilder-Spitzen-TV-Star-Koch ist · Weil die FIBO das Disneyland für Bodybuilder und Fitness-Sportler ist

KAPITEL 8: #TRAINHARD – ÜBUNGEN UND HERAUSFORDERUNGEN . . . 241

Weil die Kniebeuge die Königin der Übungen ist · Weil es die Squat-Challenge gibt · Weil Bankdrücken der Ritterschlag des 21. Jahrhunderts und besser als ein Push-up-BH ist · Weil Kreuzheben im Gym adelt · Weil exzentrisches und konzentrisches Training wichtig sind · Weil jede Griffart ihre Vorteile hat · Weil wir mit den Gravity Boots so richtig schön abhängen können

KAPITEL 9: #LIFEISAJOKE – SPASS AM SPORT 259

Weil Bodybuilder lieber sterben, bevor ... · Weil Bodybuilder die schlimmsten No-Gos im Gym kennen – und vermeiden · Weil Bodybuilder sich das Geld für den Psychiater sparen · Weil Bodybuilder über sich selbst lachen können · Weil du ein Bodybuilder bist, wenn du ...

DANKE & ANMERKUNGEN 271