



SYLVESTER STALLONE

MIT DAVID HOCHMAN

LEBE DEINEN TRAUM

Mein bewährtes
Fitnessprogramm
für Traumfigur,
Muskelaufbau
und Willensstärke

riva

SYLVESTER STALLONE

MIT DAVID HOCHMAN

LEBE DEINEN TRAUM

Mein bewährtes
Fitnessprogramm
für Traumfigur,
Muskelaufbau
und Willensstärke

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.

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung, medizinische und Ernährungsberatung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen zum Buch:

info@rivaverlag.de

5. Auflage 2020

© 2008 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2005 bei Collins, an imprint of HarperCollins Publishers, New York, unter dem Titel *Sly Moves. My Proven Program to Lose Weight, Build Strength, Gain Will Power, and Live Your Dream* © 2005 by Sylvester Stallone. All rights reserved. Published by arrangement with Collins, an imprint of HarperCollins Publishers.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Stefanie Schlerf

Lektorat: Jutta Friedrich

Layout und Satz: Helen Garner; Andreas Linnemann

Umschlaggestaltung: Pamela Günther

Repro: Joh. Walch, Augsburg

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-174-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-258-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-363-3

Bildnachweis

Alle Fotos von Isabel Snyder außer:

Sylvester Stallone's Personal Collection: 18, 19, 20, 24, 28; Hunter Martin: 10; Tony Dizino: 16–17, 26, 170–171, 183; Courtesy of MGM CLIP+STILL:

8–9, 32; Ken Regan: 25; Peter C. Borsari: 30; Courtesy of Ronald Reagan Library: 34; George Pipasik: 36, 38; Roland Neveu: 40; Miramax Films: 42; Todd Warshaw/Getty Images: 173; Denise Truscello/WireImage: 179; Chris Haston/NBC Universal: 186; Dave Bjerke/NBC Universal: 188

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Für alle Menschen, die mein Leben
verändert haben – hoffentlich kann ich
mich eines Tages revanchieren.
Und für meine Familie, die mir so viel
Liebe gibt – und mich in den Wahnsinn
treibt.

Danke an Kevin King, Esther Newberg,
Jeff Berg, Andrea Eastman, Kerry Pearse,
Kathy Huck, Michelle Bega, Paul Bloch und
Megan Newman.

INHALT



EINFÜHRUNG – DER ROCKY-FAKTOR **8**

Der Weg zum Wunschkörper	12
Es ist in Ordnung, fällig zu sein, aber ohne Muskeln geht es nicht	13
Diäten funktionieren nicht!	14
Was würde Herkules tun?	14
Fordern Sie das Leben heraus	15

TEIL I – SLY ÜBER SICH **16**

Der Werdegang eines Wettkämpfers	18
Die Chance meines Lebens	23
Der entscheidende Schlag	27
Der Weg zu Rambo	31
Schweiß und Sand	37
Die Rolle meines Lebens	41
Die Herausforderung	45

TEIL II – DAS TRAININGSPROGRAMM **46**

Die Übungen	49
Die Workouts	104
Klassisches Workout	105
Workout für Fortgeschrittene	105
Power-Workout	106
Sieben Tipps für ein erfolgreiches Workout	108
Speziell für Frauen	113

INHALT



TEIL III – DAS ERNÄHRUNGSPROGRAMM 140

Verabschieden Sie sich von Diäten	142
Sagen Sie es laut und deutlich:	
»Ich bin nicht schlank, aber stark.«	145
Der erste Schritt	146
Ernähren Sie sich bewusst	150
Essen Sie mehrmals am Tag	151
Das Märchen von den Kohlenhydraten	152
Gute Kohlenhydrate,	
schlechte Kohlenhydrate	154
Proteine: Pro und Kontra	155
Fett ist nichts Schlechtes	156
Milchprodukte	158
Säfte	158
Essen für die Verdauung	159
Essen, was das Herz begehrt –	
im Wochenendrefugium	160
Kampf den Gelüsten	161
Der tägliche Ernährungsplan	162
Ein letzter Tipp:	
Nahrungsergänzungsmittel	168

TEIL IV – SLY IN ACTION 170

Drei Tage mit Sly	174
Bauen Sie Stress ab!	180
Nur keine Scheu: Sie können alles erreichen	181
Ratschläge an meine Töchter	
für ein erfülltes Leben	184
Anmerkungen zu <i>The Contender</i>	187

NACHWORT – STARTEN SIE DURCH! 189

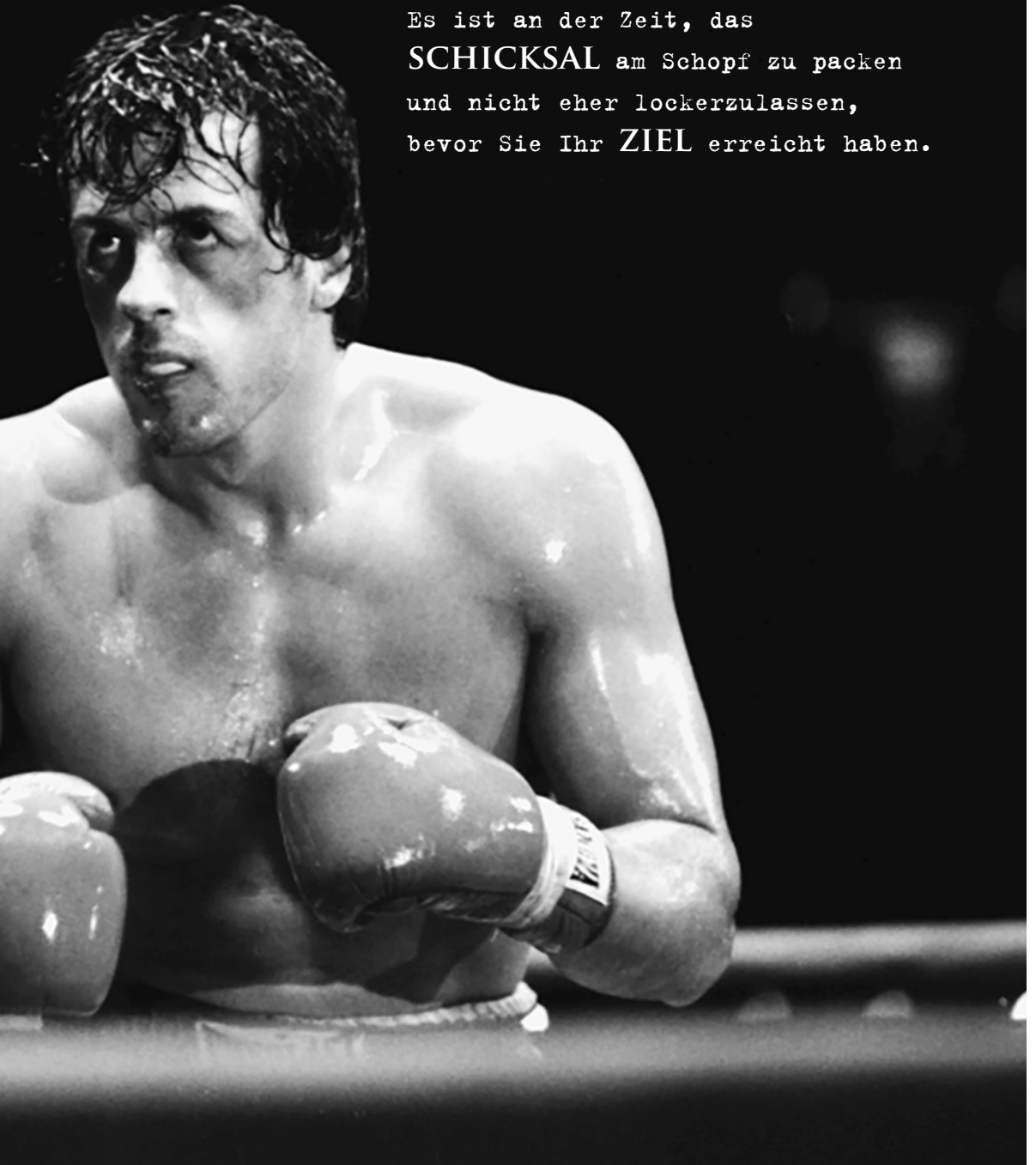
REGISTER 190

EINFÜHRUNG



DER ROCKY-FAKTOR

Es ist an der Zeit, das
SCHICKSAL am Schopf zu packen
und nicht eher lockerzulassen,
bevor Sie Ihr **ZIEL** erreicht haben.





Sly wird 2003 herzlich von den Fans der Philadelphia Eagles empfangen

Wenn es je Zweifel daran gab, dass ich ein Teil der Popkultur bin, wurde dieser in jener Nacht ausgeräumt, in der ich im Herbst 2003 nach Philadelphia zurückkam, um das neue Football-Stadion der Eagles einzuweihen. Ich stand auf einer Tribüne über der Nordkurve und schaute hinab, als 70 000 jubelnde Fans mir klipp und klar sagten, was sie empfanden: »Ro-cky! Ro-cky! Ro-cky!«

Ich weiß, dass sich bis zu meinem Tod jeder daran erinnern wird, dass ich Rocky Balboa gespielt habe, den Boxer aus South Philly, der die Chance seines Lebens ergreift und es mit dem Schwergewichtsweltmeister aufnimmt.

Egal, wie viele andere Rollen ich noch spielen werde oder unter wie viele Projekte ich meinen Namen setze: Die Welt wird mich immer als den Typ in den hässlichen, grauen Trainingshosen sehen der »Yo, Adrian« ruft und die Stufen des Philadelphia Museum of Art hinaufläuft. Als ich jünger war, habe ich mich dagegen gewehrt, jetzt finde ich es gut.

Mittlerweile bin ich einfach nur dankbar, weil die Rocky-Philosophie dem entspricht, was mir meine innere Stimme immer wieder gesagt hat: »Verliere niemals aus den Augen, wer du sein willst.« So viele Menschen geben ihre Ziele im Laufe ihres Lebens auf und zögern, die Schritte zu unternehmen, die nötig wären, um wahren inneren Frieden zu erlangen. Sie sind unter dem Druck in die Knie gegangen. Es ist an der Zeit, das Schicksal am Schopf zu packen und nicht eher lockerzulassen, bevor Sie ihr Ziel erreicht haben.

Ich habe meinen Körper während der letzten Jahre an viele Rollen angepasst und mir körperlich immer mehr abverlangt. Ich musste selbst erfahren, was funktioniert und was nicht, wenn es um Diäten, Training und die innere Einstellung geht. Ich habe mir alles Wissenswerte hart erarbeitet, es gab keine Anleitung für meinen ganz persönlichen Lebensweg. Niemand drückte mir ein Buch

in die Hand, in dem geschrieben stand, wie man Rockys Bauchmuskeln, Rambos Rücken oder die Beine von Cliffhanger bekommt. Oder wie man 20 Kilo zu- und wieder abnimmt, wie es für meine Rolle in dem Film **Cop Land** nötig war. All das war ein großes Experiment und ich war das Versuchskaninchen.

Schon lange wollte ich diese wertvollen Erfahrungen einmal aufschreiben, um meine Erlebnisse teilen zu können und es anderen leichter zu machen, sich zu verändern. Dieses Buch ist das Ergebnis eines Lebens. Systematisch habe ich auf meinem Weg sämtliche Möglichkeiten ausgeschöpft, um Muskeln, Stärke, Macht, Energie und Klarheit zu erlangen – mit allen Höhen und Tiefen. Und Sie können von diesem Wissen ohne den Schmerz und die Schwierigkeiten, die normalerweise mit einer grundlegenden Veränderung verbunden sind, profitieren.

Der erste Teil dieses Buchs ist eine Retrospektive meiner Trainingsmethoden für verschiedene Rollen. Sie werden feststellen, dass ich beinahe jede Art von Ernährungs- und Trainingsprogramm ausprobiert habe, nur um danach festzustellen, dass das Einfachste oft das Beste ist. Deshalb beschränkt sich mein besonderer Trainingsplan auf die Basics. Teil zwei und drei bringen Ihnen mein Programm näher, zeigen, wie Sie sich in Form bringen und sich ausgewogen ernähren. Mit dabei ist ein kompakter Ernährungsplan, der Ihre Zeit nicht verschwendet und definitiv Erfolg bringen wird. Im vierten Teil erkläre ich Ihnen, wie Sie diese einfachen Grundlagen in Ihren Alltag integrieren können.

Der Weg zum Wunschkörper

Wenn wir jung sind, glauben wir, dass wir ewig leben werden. Manchmal nehmen wir Rücksicht auf unseren Körper und manchmal nicht. Wir essen entweder gesund und trainieren oder wir machen es eben nicht. Egal, was wir tun, die meisten von uns überleben, da es unserem Körper zu diesem Zeitpunkt unseres Lebens wenig anhaben kann. Aber wenn wir 40 werden, müssen wir uns entscheiden: Geben wir auf oder sind wir bereit, gegen die Uhr zu kämpfen? Manche Leute glauben, dass man ein paar gute Jahre hat, bis schließlich die nächste Generation kommt und man abtreten muss. Glauben Sie das bitte nicht! Je älter wir werden, desto weiser werden wir und desto weiser leben wir auch. Sie können noch bis in Ihre Fünfziger, Siebziger und weit darüber hinaus außergewöhnliche Dinge erreichen, wenn Sie es nur wirklich wollen. Es ist ganz einfach. Sie müssen nur den Wunsch haben, besser zu leben und sich lebendiger zu fühlen. Wenn Sie gut darauf vorbereitet sind, ist es ganz sicher kein Problem.

Hierbei spielen ein gesunder Lebensstil und die Fitness eine Rolle. Die Art, wie Sie sich ernähren und wie Sie trainieren, wirkt sich auf vielfältige Weise auf Sie aus – körperlich, geistig und eventuell spirituell. Es gibt nichts, was Sie mit Ihrem Körper so in Einklang bringt und mit Stolz erfüllt wie regelmäßiges Training. Egal, ob Sie jeden Tag zwei oder drei Etagen die Treppen hinauf- und hinablaufen, ob Sie nein zu ungesunden Snacks sagen oder ob Sie plötzlich mit Krafttraining beginnen, ohne je zuvor in Ihrem Leben sportlich aktiv gewesen zu sein. Es gibt keinen besseren Weg, um das Selbstbewusstsein zu stärken. Wenn Sie regelmäßig Ihre Kräfte trainieren und Ihren Körper gut behandeln, wenn Sie Dinge tun,

auf die Sie manchmal keine Lust haben, besiegen Sie Ihre negativen Seiten und kommen an einen Punkt, an dem alles möglich ist. Suchen Sie die Herausforderungen!

Wenn Sie das lesen und 25 oder 30 Jahre alt sind, werden Sie wahrscheinlich sagen, was weiß der denn schon. Ich verstehe das, denn so habe ich auch einmal gedacht. Ich wollte damals auch keine Ratschläge annehmen. Aber glauben Sie mir, anders als diese selbst ernannten Fitnessgurus, die es haufenweise da draußen gibt, habe ich das Leben gelebt, das ich predige. Ein gesunder Lebensstil und Training haben mir durch viele harte Zeiten geholfen und mir die Willenskraft verliehen, jede Herausforderung anzunehmen, die das Leben an mich stellt.

Das alte Klischee entspricht der Wahrheit: Ungeachtet dessen, wie reich oder berühmt Sie sind, wenn Sie nicht gesund sind, bringt Ihnen das überhaupt nichts.

Es ist in Ordnung, füllig zu sein, aber ohne Muskeln geht es nicht

Ich muss Ihnen nicht erzählen dass Fettleibigkeit ein großes Problem unserer Gesellschaft darstellt, aber wir sollten realistisch sein. Die Menschen in unserem Land und auf unserem gesamten Planeten werden wohl nicht so bald schlanker werden. Sehen Sie sich um. Laufen Sie durch irgendein Einkaufszentrum oder über einen Flughafen in der Vereinigten Staaten. Die Übergröße hat Einzug gehalten. Und das Traurige daran ist, dass die Art, wie unsere Lebensmittel hergestellt und mit Chemie angereichert werden, uns noch mehr essen lässt. Für viele Menschen ist es unmöglich, ihr Gewicht auf einem normalen Level zu halten, mit all dem Müll, der ihnen als Essen verkauft wird. Aber hier etwas zu Ihrer Aufmunterung: Unser Gewicht entspricht nicht gleich unserer Gesundheit. Ich wiege zehn Kilogramm mehr als zu der Zeit, in der ich **Rocky** gedreht habe, und 20 Kilo mehr als bei den Dreharbeiten zu **Rocky III – Das Auge des Tigers**. Doch ich habe mich noch nie so gesund und so wohl in meinem Körper gefühlt wie heute.

Einige der führenden Physiologen und Ernährungswissenschaftler haben herausgefunden, dass es weitaus wichtiger ist, Sport zu treiben und sich ausgewogen zu ernähren als abzunehmen. Auf den folgenden Seiten werde ich einige wissenschaftliche Erkenntnisse mit Ihnen teilen, die belegen, dass selbst übergewichtige Personen ihr Risiko beispielsweise an Diabetes oder Krebs zu erniedern können, indem sie sich körperlich betätigen – selbst wenn es nur in geringem Maß ist. Drei zehnminütige Spaziergänge können bereits großen Einfluss auf Aussehen und Wohlbefinden haben. Eine Studie belegt, dass über-

gewichtige Menschen, die regelmäßig trainieren, schlanke Menschen, die keinen Sport treiben, im Verhältnis 2:1 überleben.

Die beste Voraussetzung für ein gesundes Leben ist die Bereitschaft, sich regelmäßig zu bewegen, und das ist alles, was ich von Ihnen erwarte. Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen meine Lieblingsübungen und Fitnessstrategien darlegen. Die meisten davon sind schon so alt wie die erste Hantel und das ist auch der Grund, warum sie so ausgezeichnet funktionieren, egal, in welchem Fitnesslevel Sie sich befinden. Es wird ein klassisches Workout geben, eines für Fortgeschrittene, eines speziell für Frauen und ein Power-Workout für Zeiten, in denen Sie die extreme Herausforderung suchen. Das Beste daran ist, dass das Programm, sobald Sie Routine entwickelt haben, nur drei bis vier Stunden pro Woche in Anspruch nehmen wird. Und Sie werden es lieben, denn Sie werden es lieben, wie Sie sich fühlen. Falls Sie etwas mehr Gewicht auf die Waage bringen, ist das okay. Aber vielleicht können wir gemeinsam einen Weg beschreiten, der Ihnen Spaß macht und Ihnen schon am nächsten Tag zu mehr Wohlbefühl verhilft.

Ich führe ein sehr aktives Leben, ich gehe ins Fitnessstudio, spiele mit meinen Kindern und jage meinen verrückten Hund durch den Garten. Aber ich esse auch alles, worauf ich Lust habe – aber eben in Maßen. Ich will ein Eis, also esse ich es. Pizza? Her damit! Es geht einzig und allein darum, ein gesundes Gleichgewicht zu finden, und ich werde Ihnen zeigen, wie das funktioniert. Ich glaube fest daran, dass man sich in Form bringen kann, ohne auf die kleinen Freuden zu verzichten, die das Leben lebenswert machen. Ich selbst würde nie darauf verzichten wollen und werde es deshalb auch nicht von Ihnen verlangen.

Diäten funktionieren nicht!

Die Grapefruit-Diät, die Kohlsuppen-Diät, Atkins, South Beach, viel Protein, wenig Protein, ich habe alles ausprobiert und bin zu einem Ergebnis gekommen: Nichts davon hilft wirklich. Laut Federal Trade Commission fallen 95 Prozent der Personen, die jedes Jahr eine Diät machen, wieder auf ihr altes Gewicht zurück oder nehmen sogar weitere Kilos zu. Das ist eine Misserfolgsrate von 95 Prozent. Die Chancen stehen also genauso schlecht, wie ein erfolgreicher Schauspieler zu werden. Wenn all diese erfolgreich verkauften Diätberater so effektiv wären, warum kann dann keiner von uns fünf Leute nennen, die eine beträchtliche Menge an Gewicht verloren und ihr Wunschgewicht daraufhin länger als ein Jahr gehalten haben? Und wir versuchen immer noch abzunehmen, weil viele von uns das Ganze zu kurzichtig betrachten. Wenn Sie eine strenge Diät machen, werden Sie schnell an Gewicht verlieren. Das ist wunderbar. Nur leider verlieren Sie hauptsächlich Wasser und Muskelmasse und das ist wiederum schlecht. Oft verspüren Sie bald ein starkes Hungergefühl, die Zubereitung der Rezepte wird Ihnen zu kompliziert oder die Gerichte schmecken Ihnen nicht wirklich. Bald fallen Sie wieder in Ihre alten Essgewohnheiten zurück und haben wieder den ursprünglichen Hüftumfang. Die Wahrheit ist, wenn Sie keinen Sport treiben, ist das Gewicht, das Sie nach der Diät wieder auf die Waage bringen, nicht die wichtige Muskelmasse, die Sie verloren haben, sondern nur Fett. Und dann gehen Sie frustriert auf die Suche nach einem neuen Diätbuch. Eines, das Ihr Leben für immer verändern wird. Es ist nicht erstaunlich, dass Produkte, die das Gewicht reduzieren sollen und Milliardenumsätze einbringen, Sie immer aufs Neue enttäuschen.

Ich habe vor Jahren aufgegeben, Diät zu halten, und ich hatte mein Gewicht noch nie so gut unter Kontrolle wie heute. Die ewigen Diäten über Bord zu werfen, könnte das Beste sein, was Sie tun können, um sich in Ihrem Körper wohlfühlen.

Was würde Herkules tun?

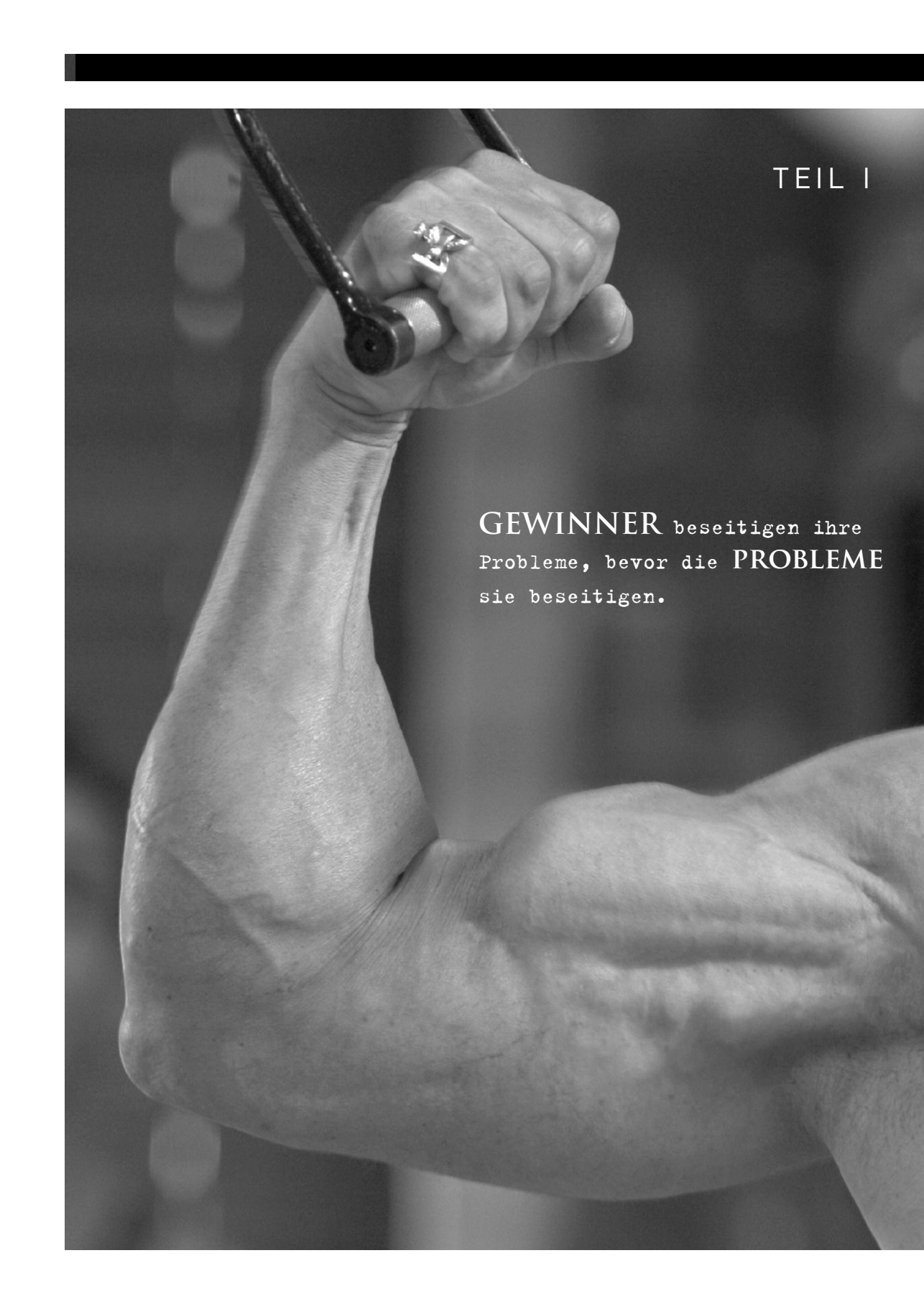
Wenn es ein Gesetz gäbe, das besagt, Sie dürften für den Rest Ihres Lebens nur noch Gerichte einer speziellen Zubereitungsart essen, wette ich, dass sich die Mehrheit für italienisches Essen entscheiden würde. Und warum auch nicht? Es schmeckt fantastisch und ist, nebenbei gesagt, auch das gesündeste. Der Mensch sehnt sich nach frischen Früchten und saisonalem Gemüse ebenso wie nach Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Olivenöl, Fisch, geringen Mengen Rindfleisch, Lamm und Huhn. Reich an Antioxidanzien und arm an gesättigten Fetten und Cholesterin kann man von dieser Ernährungsweise nur profitieren. Und ja, Rotwein ist auch eine gute Sache. Wie Sie später an meinen wöchentlichen Menüvorschlägen sehen können, esse ich seit 40 Jahren die gleichen Lebensmittel. Und da ich nie ein Gourmet war, habe ich einen Weg gefunden, schmackhaftes Essen zu genießen, ohne meine Gesundheit zu vernachlässigen. Aber es hilft mir, dass es einen Tag in der Woche gibt, an dem ich alles essen kann, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben, und ich werde Ihnen zeigen, dass Sie das ebenfalls dürfen.

Fordern Sie das Leben heraus

Sich gut zu fühlen, heißt, sein Leben in die Hand zu nehmen. Man muss sich entscheiden. Nur Sie allein können die Entscheidung treffen, ob Sie sich in Form bringen, sich gesünder ernähren und mehr Sport treiben wollen. Im letzten Teil dieses Buchs werden Sie von mir erfahren, wie Sie die Jahre der Entbehrungen hinter sich lassen können, vernünftige Ziele stecken und damit Ihren mächtigsten Gegner im Kampf um die Fitness besiegen können: sich selbst. Unsere persönliche Einstellung hinsichtlich Ernährung und Sport ist sehr schwer zu ändern. Doch selbst, wenn Sie mit Ihrem Körper nur ein wenig bewusster umgehen, können Sie Ihren Gesundheitszustand langfristig verbessern.

Sie wollen vor Energie sprühen? Ihr Aussehen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Laune verbessern? Dann gibt es keinen besseren Moment als jetzt und hier. All die maßlosen Snacks zwischendurch, die Stunden, die Sie auf der Couch verbracht haben, die nie wahr gewordenen Vorsätze für das neue Jahr – kein Problem! Jetzt können Sie alles wettmachen, indem Sie Ihren Körper verändern und Ihren Geist dadurch über Jahre positiv beeinflussen.

Und das Beste daran ist,
Sie können das alles
machen, ohne gleich Ihr
ganzes Leben umkrempeln
zu müssen.



TEIL I

GEWINNER beseitigen ihre
Probleme, bevor die PROBLEME
sie beseitigen.

SLY ÜBER SICH

