RUNNING-GUIDE SO WIRST DU ZUM STÄRKSTEN LÄUFER

MEN'S FITNESS

DER NEUE WEG ZUM ERFOLG

07 /2016

BIS ZUM SOMMER

STARK WIE NIE

REST-PAUSE TRAINING FÜR MASSIVEN MUSKELZUWACHS

GEBALLTE KRAFT
INTERVIEW MIT
POWERLIFTING-LEGENDE BORIS SHEIKO

Krempel die Ärmel hoch!

MARK WAHLBERG
ZEIGT SEIN ULTIMATIVES BIZEPS-WORKOUT

LUNCHPAKETE MIT POWER
DAS BESTE ESSEN FÜR UNTERWEGS

DAS HAUT VOLL REIN
7 EXTRA-SEITEN
MMA

+

NEUE SIXPACK-STRATEGIEN

EDDIE HALL

KELLY STARRETT

DANIEL GILDNER

& DIE HÄRTESTE FRAU DER WELT - MIESHA TATE

BODYLAB24 SPORTS NUTRITION

OFFICIAL DEALER OLIMP®

OLIMP BEI BODYLAB24

ANGEBOT 5*

OPTIMALE KOMBINATION
UM DAS NÄCHSTE LEVEL
ZU ERREICHEN!

1 X AMINO 9000 300 KAPSELN
1 X ZMA MINERAL SUPPORT
1 X ARGI POWER

+ GRATIS 120 CREATINE MEGA CAPS
+ GRATIS OLIMP PROFI-SHAKER
+ GRATIS OLIMP PILLEN-BOX

DEAL PREIS! ~~114.90~~ 89.90

AKTION!!

OLIMP ANGEBOT 5

HOL DIR ONLINE DIE 5 TOP OLIMP ANGEBOTE MIT HOCHWERTIGEM WHEY PROTEIN. AKTIONSPREISE.

AKTIONSPREIS!

+ GRATIS

+ GRATIS

+ GRATIS

* NUR SOLANGE VORRAT REICHT!

DER GRÖSSTE ONLINE-SHOP EUROPAS FÜR SPORTERNÄHRUNG

DIREKT ONLINE BESTELLEN:
WWW.BODYLAB24.DE

DPD DHL PACKSTATION

WWW.BODYLAB24.DE

DIE PROTEIN PROFIS!

HIER BESTELLEN:
0800 - 822 4422
GEBÜHRENFREI DEUTSCHLAND
MO. - FR. **9:00 - 17:00 UHR**

SCHON PROBIERT?
EAT CLEAN RIEGEL

OLIMP BESTSELLER

BEI BODYLAB24 – IMMER ZUM BESTEN PREIS!

CREATINE
500 G
- DER BESTSELLER VON OLIMP
- CREAPURE FÜR MUSKELAUFBAU

TIEFST PREIS! ~~28.50~~ 19.44

REDWEILER
480 G
- VIELE WERTVOLLE INHALTSSTOFFE
- NEUARTIGE WIRKFORMEL

TIEFST PREIS! ~~39.90~~ 35.90

GLUTAMIN XPLODE
500 G
- INNOVATIVE L-GLUTAMIN FORMEL
- OPTIMIERT MIT L-LEICIN & L-CYSTEIN

TIEFST PREIS! ~~34.50~~ 31.05

OLIMP ZUM BESTEN PREIS

ALLE OLIMP PRODUKTE SOFORT LIEFERBAR!

WIR KAUFEN GROSSE MENGEN UND GEBEN DEN PREISVORTEIL AN UNSERE KUNDEN WEITER.

80 INTERNATIONALE MARKEN - ÜBER 75.000 PRODUKTE AUF LAGER

KEINE VERSANDKOSTEN **AB 49.- WARENWERT**

BIS 14.00 UHR BESTELLT **VERSAND AM SELBEN TAG**

GRATIS GESCHENK **ZU JEDER BESTELLUNG!**

MEHR INFOS ONLINE

CHRISTIAN SCHLIEKER
ist Chefredakteur der MEN'S FITNESS.

Lieber Leser,

na, gut durchtrainiert? Jeden zweiten Tag im Fitnessstudio gewesen? Sehr gut. Aber ist dein Körper bei all den Muskeln auch athletisch und dynamisch? Bei mir ist hier auf jeden Fall noch Luft nach oben. Zudem sind viele Workouts oft zu einseitig. Die Lösung: Mobilisation. Das sagt zumindest Dr. Kelly Starrett – und der muss es wissen. Kelly Starrett ist nicht nur eine CrossFit Legende, sondern auch der wohl bekannteste (und beste) Mobility-Experte der Welt. Beim exklusiven MEN'S FITNESS-Termin hat er uns erzählt, wie du deinen Körper beweglicher machst, damit du stets dein volles Leistungsspektrum ausschöpfen kannst (ab Seite 122). Um es gleich vorwegzunehmen: Ja, mit den richtigen Mobilisationstechniken kannst du deine Kraftleistung tatsächlich steigern. Aber Achtung: Es ist harte Arbeit. Aktive Mobilisation ist kein Spaziergang. Es ist ähnlich anstrengend wie eine Kraftbelastung, da Muskeln, Sehnen und Bänder einer einwirkenden Kraft von außen widerstehen müssen.

Apropos harte Arbeit: Unser Coverheld Mark Wahlberg hat wohl den härtesten Werdegang Hollywoods hinter sich: Der „Pain & Gain"-Star wurde nach eigenen Angaben „um die zwanzig Mal" verhaftet und saß schon mit 16 wegen Körperverletzung im Gefängnis bevor er Anfang der 1990er Frontmann der Hip-Hop-Formation „Marky Mark and the Funky Bunch" und Model für Calvin Klein wurde. Als Pornostar Dirk Diggler in „Boogie Nights" gelang ihm 1997 dann der Durchbruch als Schauspieler. Was ihn motiviert? Fitness. „Ich suchte nach einer großen Veränderung und merkte, dass diese am besten über meinen Körper laufen würde. Ich wollte ein besserer Mensch werden. Und ich lernte ein neues Gesetz: Nur wenn ich richtig hart arbeite, dann kommt der Lohn." Im Interview (ab Seite 26) redet er offen über Schicksalsschläge und wie er alle Hindernisse überwand. Er trainiert immer noch – „am liebsten mit klassischen Kurzhanteln", sagt Wahlberg. „Ich liebe das alte Eisentraining einfach, damit bin ich großgeworden." Sein Arm-Workout findest du ab Seite 33. Das Tolle daran: Mit einem gut gepolsterten Bizeps schneidest du künftig nicht nur besser beim Armdrücken ab, ein kraftvoller Arm trägt auch viel entspannter schwere Einkaufstüten, Bierkisten und Urlaubskoffer...

In diesem Sinne hoffe ich, dass du in diesem Heft wieder viel Inspiration für ein fittes Leben findest. ■

Christian Schlieker, Chefredakteur

IMMER SCHÖN GESCHMEIDIG BLEIBEN
Dr. Kelly Starrett (rechts) ist einer der renommiertesten Experten im Bereich Mobility. Er sagt: „Unser Körper ist designt, um 110 Jahre tadellos zu funktionieren." Theoretisch. Wie das auch praktisch funktionieren kann, hat er unserem Experten Tino Hildebrandt (links) auf dem Mobility & Faszien Summit von Perform Better Europe in Köln-Pulheim verraten.

Foto Nikas Günther – instagram.com/itsnikas / Nicolai Napolski | trainingsworld.com

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

DEINE POWER VITALSTOFFE

WurzelKraft®
das 100-Pflanzen-Supremefood

- optimiert den Stoffwechsel
- für perfekte Leistung & Regeneration
- die ganze Vitalstoffvielfalt auf einem Löffel
- perfekte Bioverfügbarkeit
- gluten- und laktosefrei, vegetarisch

DEINE 100% REGENERATION

MeineBase®
das basische Körperpflegesalz

- effektive Entsäuerung mit pH 8,5
- beschleunigte Regeneration
- weniger Muskelkater
- spürbar neue Power
- optimale Pflege
- u. a. für Voll-, Fußbäder & Peelings

DEINE 100% ERFRISCHUNG

BasenSchauer®
das basische Duschgel

- regenerierende Pflege mit pH 7,5
- erfrischt & belebt
- spendet der Haut Feuchtigkeit
- ideale Ergänzung zu MeineBase
- mit Mineralien, Kräutern & Kampfer

DEINE POWER MAHLZEIT

TischleinDeckDich®
die Quinoa-Hirse-Mahlzeit

- gleichmäßige Energiebereitstellung
- leicht verdaulich
- nur 277 kcal / Portion
- mit kochendem Wasser anrühren, verfeinern, fertig
- vitalstoffreich
- gluten- und laktosefrei, vegan

DEIN POWER ZELLSPÜLER

7x7 KräuterTee®
der Rundum-Schlackenlöser

- mit 49 Kräutern
- ohne künstliche Aromastoffe
- idealer Begleiter beim Abnehmen, einer Diät sowie bei Entschlackungs- und Fastenkuren

DEIN POWER FRÜHSTÜCK

MorgenStund'®
der Hirse-Buchweizen-Brei

- lange satt und leistungsstark
- leicht verdaulich
- nur 133 kcal / Portion
- mit kochendem Wasser anrühren, verfeinern, fertig
- vitalstoffreich
- gluten- und laktosefrei, vegan

Jetzt Infos und **kostenlose Proben** anfordern: Telefon: +49 (0) 25 34 - 97 44 - 0 · E-Mail: info@p-jentschura.com · www.p-jentschura.com/proben

84 MMA-Extra
Mixed Martial Arts, kurz MMA, gilt als der härteste Kampfsport der Welt und wird in Deutschland immer populärer. Die aktuellsten News gibt's ab sofort in der MEN'S FITNESS.

08 Bilder des Monats
Eiskletterin Rahel Schelb im Kampf gegen eine 50 Meter hohe, spiegelglatte Wand; Extrem-Läufer Tobias Mews auf Abwegen beim härtesten Traillauf der Welt und Surf-Star Mark Mathews im Alleingang gegen Australiens gefährlichste Monsterwelle. Drei spektakuläre Bilder, drei große Momente.

TRENDS & NEWS

14 Action-Spaß mit „The Rock"
Am 16. Juni 2016 kommt Central Intelligence mit Muskelpaket Dwayne „The Rock" Johnson in die Kinos. Wir stellen den Film vor.

16 Auf die Zwölf
Schlagkräftig und sexy: Unsere Athletinnen lassen hauptberuflich die Fäuste sprechen. Hier zeigen sie sich von ihren schönsten Seiten.

20 Sommer-Ausrüstung
Zehn Empfehlungen des Hauses für mehr Spaß und Performance im Sommer.

MOTIVATION & ERFOLG

42 Daniel Gildner
Mit über 220.000 Followern auf Facebook, Instagram und YouTube ist der Natural Pro Bodybuilder auf der Klickrangliste der Kraftsportvorbilder ganz weit oben. Wir haben mit ihm über seine Trainingsroutine gesprochen.

44 Bestform-Challenge
Gemeinsam mit Deutschlands führendem Fitness-Coach Boris Kren sucht MEN'S FITNESS neue Fitness-Helden fürs Heft.

AUSDAUER COACH

50 Running-Guide
Mit Laufverletzungen ist auf keinen Fall zu spaßen. Wir sagen, was kurz- und langfristig hilft und wie du den häufigsten Beschwerden einfach davon läufst.

WORKOUT COACH

58 Stark wie nie
Krempel schon mal die Ärmel hoch! Mit unserem Rest-pause Training bringst du deine Muskeln ganz groß raus.

66 Bauchmuskeltraining
Neun starke Sixpack-Übungen für mehr Core-Power.

70 Liegestützworkout
Fünf Varianten mit denen du Bizeps und Trizeps in T-Shirt-Form bringst.

76 Kardio-Booster
Dieses Programm ist eine echte Herausforderung für dein Herzkreislauf-System.

82 Breite Brust
Lass die Brustmuskeln mit diesen Trainingstipps um gut einen Zentimeter anschwellen.

92 Ganzkörper-Einheit
Kurzhantel-Training für Turbomuskeln.

STANDARDS

4 Editorial
140 Leserfragen
146 Vorschau/ Impressum

122 Mobility-Session
Eingerostet? Dr. Kelly Starrett sagt, wie du deinen Körper beweglicher und leistungsfähiger machst.

26 Starker Typ
Die Ärmel seines T-Shirts bekommt Mark Wahlberg nur mit Mühe über den enormen Bizeps gezogen. Und das ist auch gut so, wie er uns im Interview beschreibt: „Fitness hilft mir, ein besseres Leben zu führen."

Inhalt

94
F(r)isch auf den Tisch
Was du über die proteinreichen Meeresbewohner wissen musst.

BESTFOOD COACH

102 Gesund Essen
Die neuesten Erkenntnisse aus Wissenschaft und Sporternährung.

114 Starke Lunchpakete für unterwegs
Die gesündesten Rezepte für die schnelle Stulle und wie du sie optimal und einfach zubereitest.

BALANCE & HEALTH

126 Health-Coach
18 Gesund-Geheimnisse kraftvoller Männer

136 Unter Strom
Nur wenige Minuten Anstrengung pro Woche, dafür ein starker Körper: Das verspricht Elektrostimulationstraining (EMS). Wir haben es ausprobiert.

72
DAS GIBT RICHTIG WUMMS IM FUSS
Deutschlands erfolgreichster Kraftcoach Moritz Klatten macht dich fit für die EM und zeigt dir seine effektivsten Übungen für mehr Schusskraft.

HIGHLIGHTS

78 GEBALLTE KRAFT-KOMPETENZ
Zu Besuch bei Powerlifting-Legende Boris Sheiko.

110 BOOSTER-EXPERTEN
Wir sagen, welche Supplements wirklich Sinn machen und dich bei deinem Workout optimal unterstützen.

Foto Bildinformationen in den jeweiligen Geschichten

Fall nicht! *Eindringendes Schmelzwasser hat diese sogenannte Gletschermühle in das bis zu 1000 Meter dicke Eis des Vatnajökull-Gletschers auf Island gewaschen. „Man fühlt sich, als würde man frei schweben", sagt die Schweizer Eiskletterin Rahel Schelb (34). Spezielle Ausrüstung, Steigeisen mit scharfen Frontzacken für die Füße und Eisäxte für jede Hand, gibt an den glatten Oberflächen eine faire Chance auf Halt. Die wichtigste Regel unter professionellen Eiskletterern: Nicht fallen!*

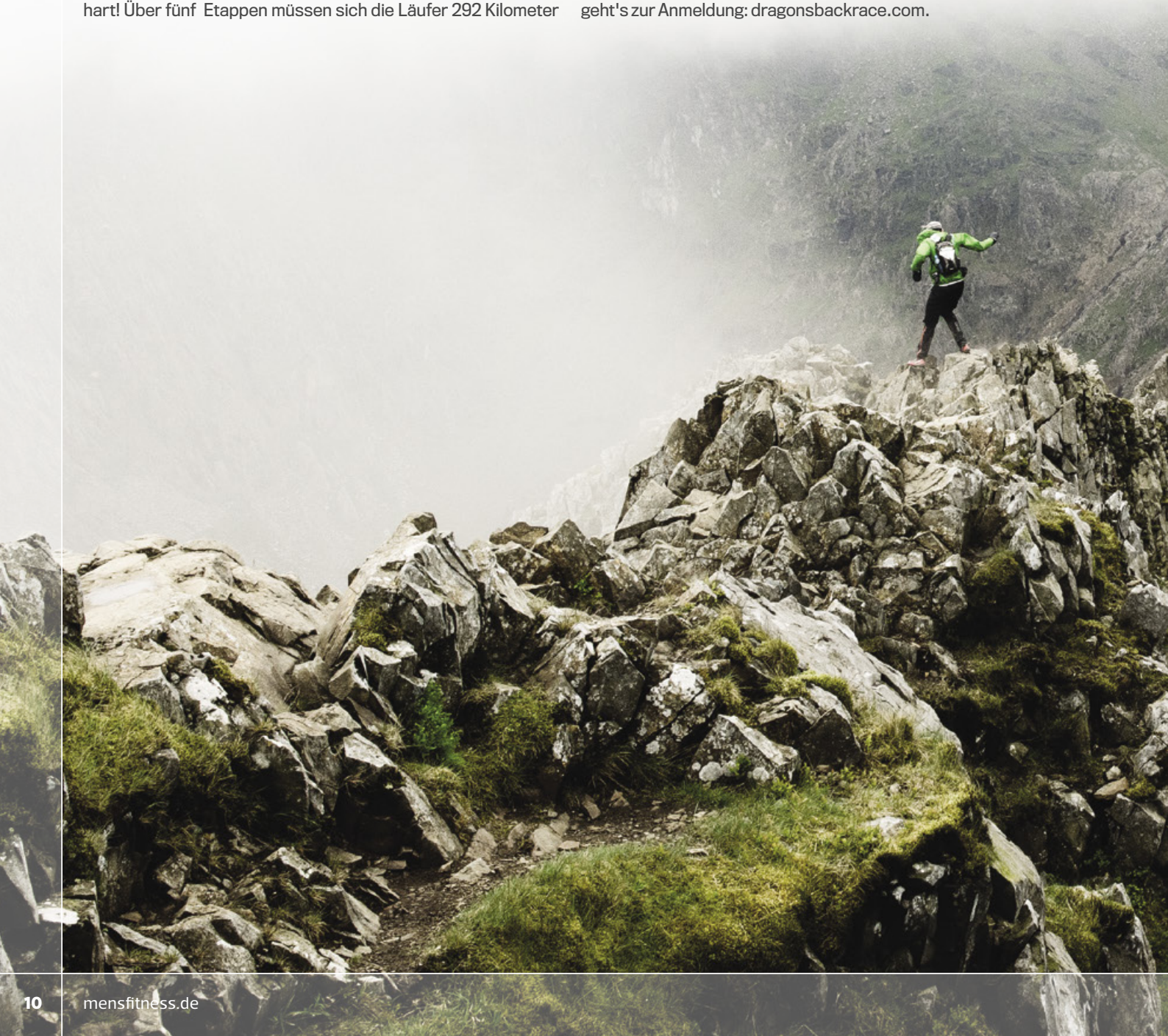
eiskalter aufstieg

Eisklettern ist die Königsdisziplin des Kletterns. Ganz einfach, weil Eis nicht annähernd so stabil ist wie Fels. Jeder, der schon mal auf einem vereisten Gehweg den Halt unter den Füßen verloren hat, kann sich das sicher sehr gut vorstellen. „Beim Eisklettern spielen gesunder Respekt und der Kopf eine viel größere Rolle als beim klassischen Klettern", sagt die Profi-Eiskletterin Rahel Schelb. „Das splitternde Eis fördert nicht gerade das Vertrauen, sein ganzes Gewicht an zwei Pickel und zwei schmale Steigeisenzacken zu hängen. Doch genau das Unbeständige ist es, was das Eisklettern für mich besonders attraktiv macht." Rahel muss es wissen. In ihrem Leben hat die 34-jährige Schweizerin schon viele Eis- und Felswände bezwungen, etwa jene des Kandertals im Berner Oberland (1.174 Meter), des Li Ming-Klettergebiets im Südwesten von China (2.400 Meter) oder den Vøringsfossen-Eisfall in Norwegen (182 Meter). Hier kämpf sie sich gerade eine etwa 50 Meter tiefe Gletschermühle im Vatnajökull-Gletscher auf Island hoch – gegen die Schwerkraft und tropfendes Schmelzwasser. Rhythmisch schlägt sie nacheinander die stählernen Pickel ins Eis, zieht sich höher, rammt die Frontspitzen der Steigeisen in die glatte Wand, löst einen Pickel, um ihn weiter oben wieder einzuschlagen. Es ist harte Arbeit – aber die Eiswand kennt kein Pardon. „Klar gibt es Momente, in denen du dich fragst, was du hier eigentlich tust. Etwa, wenn du mit klammen Fingern versuchst, die Eisschrauben, die die Sicherheitsseile führen, zu öffnen", sagt Rahel. Aber hey! Hier klettert frau immerhin auf dem größten Gletscher Islands – flimmernde Nordlichter und Sternenhimmel inklusive. „Und das ist ein Erlebnis, das sich ganz tief eingeprägt hat", sagt Rahel.

Foto Tim Kemple/smugmug.com

auf die harte tour

Wandern ist dir irgendwie zu wenig Extremsport? Keine Sorge: Schwieriger Untergrund, Schmerzen, Schweiß und Adrenalin sind die Hauptzutaten des Dragon's Back Race – einem der anspruchsvollsten Bergläufe der Welt. Vom 22. bis zum 26. Mai 2017 werden in Wales wieder die härtesten Athleten auf den wie einen Drachenrücken geformten Gebirgskamm losgelassen, um an ihre Grenzen zu gehen. Wieder, weil das Rennen in den walisischen Cambrian Mountains nach seiner Premiere in den 1990er Jahren 20 Jahre lang nicht wiederholt wurde – zu hart! Über fünf Etappen müssen sich die Läufer 292 Kilometer weit und über 15.665 Höhenmeter durch zerklüftete Bergrücken und tiefe Täler kämpfen. Zudem ist die Strecke nicht markiert. Die Teilnehmer müssen also (bei häufig schlechter Sicht) selbst einen Weg durch das wilde Terrain finden. Die Veranstalter raten daher von Rivalitäten ab. Ankommen allein ist hier schon ein Riesenerfolg – weil in der Regel nur 50 Prozent das Rennen beenden. Die Ausblicke sind jedoch den Schweiß und den Schmerz wert. Eventuell... Wer also den Ironman zu langweilig findet, der kann ja beim nächsten Dragon's Back Race mitlaufen. Hier geht's zur Anmeldung: dragonsbackrace.com.



...und wie geht es den Füßen?
Das Dragon's Back Race in Wales ist wohl eine der härtesten Trailrunning-Herausforderungen der Welt – und ein ultimativer Test körperlicher und mentaler Stärke. Nur 50 Prozent beenden dieses Rennen über 292 Kilometer von Snowdon, dem höchsten Gipfel von Wales (1.085 Meter), nach Brecon Beacons. Der britische Extrem-Läufer Tobias Mews (Foto) hat den Lauf 2015 in unglaublichen 61 Stunden und 21 Minuten bewältigt. „Eine überragende Erfahrung!", sagt Tobias. Seine Füße – nach dem Rennen übersäht mit Blasen und aufgequollenen Hautpartien – sehen mittlerweile übrigens auch wieder normal aus.

DRAGON'S BACK RACE

ORT: Cambrian Mountains, Wales

DISTANZ: 292 Kilometer

ANSTIEG: 15.665 Höhenmeter

HERAUSFORDERUNGEN: 15.665 Höhenmeter, Laufstrecken von über 50 Kilometer pro Tag, steiniges Gelände, steile Abhänge, eine nicht markierte Strecke

VORAUSSETZUNGEN: Willensstärke, Bergsteigfahrung, Survivaltraining in der Wildnis, Navigationskenntnisse, starke Kondition

Foto James Carnegie

Wasserwand
Die Welle „The Right" vor der australischen Westküste gilt als unberechenbar: das Wasser ist voller busgroßer Weißer Haie und die hold-downs können bis zu drei Wellen lang werden. Dabei wird der Surfer von drei aufeinanderfolgenden Wellen minutenlang unter Wasser gedrückt. Was dann hilft? Ruhig bleiben und Haie zählen.

MIT 35 KM/H IN DIE TIEFE

im rausch der riesenwelle

Der Australier Mark Mathews (33) ist einer der mutigsten und besten Big-Wave-Surfer der Welt. Er hat in seiner Karriere bisher über 350.000 Euro Preisgeld verdient und die gefährlichsten Reviere der Welt gesurft – darunter furchterregende Mega-Walzen wie Teahupo'o vor Tahiti oder Shipstern Bluff in Tasmanien, wo die heranrollenden Brecher ihre Energie an einem messerscharfen, sehr flach liegenden Riff entladen. „Auf diesen Wellen zu surfen berührt mich im Innersten; es ist die intensivste Erfahrung, die ich kenne", sagt Mark. Und was klingt da verlockender als ein Ride auf Australiens Monsterwelle schlechthin? „The Right" – zu Deutsch „die Rechte" – ist eine der wenigen Wellen, die sogenannte three-wave hold-downs in petto haben, wie es die Surfer nennen. Drei kräftige Wellen, die den Surfer nach einem Sturz minutenlang unter Wasser halten. „Der kommt nicht wieder hoch", heißt es dann schon mal am Strand, wenn einer besonders lang unter den Wasserbergen verschwunden bleibt. Ach ja: Da ist ja auch noch die Welle selbst: 15 Meter aufgetürmter Ozean, der nur eins im Sinn hat – tollkühne Big-Wave-Surfer verschlingen. Dass die Welle das beherrscht und ihre Opfer oft länger unter Wasser hält, als jede andere Monsterwelle hat „The Right" schon häufig bewiesen. 2012 hätte die Welle fast den erfahrenen Surfer Ryan Hipwood nach einem Wipeout unter ihren Wassermassen begraben. Ganze drei Wellen wurde Hipwood unter Wasser herumgewirbelt und musste die Luft anhalten – bis er ohnmächtig wurde. Safety-Crews retteten ihn schließlich vor dem Ertrinken. Sein Fall zeigt: Das Risiko strömt unaufhaltsam mit jeder Wellen einher. Das weiß auch Mark. „Ich habe gelernt, die Angst für mich zu nutzen", sagt er. „Ich lasse jedes mögliche Szenario schon vorher in meinem Kopf ablaufen." Ob es das Risiko wert ist? „Unbedingt!", sagt Mark. „Ich bin diesem Rausch verfallen. Es ist ein Nervenkitzel und ein gigantisches Gefühl, wenn es perfekt läuft."

Foto Calum Macaulay/Red Bull Content Pool

central intelligence

Gipfeltreffen der Superstars! Action-Ikone Dwayne „The Rock" Johnson und Kult-Comedian Kevin Hart feiern ein Wiedersehen der besondere Art: An seine Schulzeit denkt Bob Stone (Dwayne Johnson) nicht gerne zurück. Immer war er der moppelige Nerd, auf dem die Mitschüler herumhackten. Bei einem besonders gemeinen Streich kam ihm damals ausgerechnet Highschool-King Calvin (Kevin Hart) zu Hilfe – was Bob ihm niemals vergessen hat. 20 Jahre später nun ist aus Bob ein knallharter CIAAgent geworden: gerissen, clever, durchtrainiert. Doch eines ist geblieben: Noch immer verehrt er Calvin als seinen Helden. Just als Bob für ein anstehendes Klassentreffen in seine Heimatstadt reist, holt ihn ein besonders heikler Fall ein, bei dem er niemandem vertrauen kann. Was also liegt näher, als dafür sein Jugend-Idol Calvin zu rekrutieren? Der Coole von der Schule ist heute ein Weichei, ein langweiliger Bürohengst, der nur noch von vergangenen glorreichen Tagen träumt. Bob jedoch glaubt weiter unverdrossen an seinen Helden von damals. Gemeinsam laufen die beiden in dem bleigeschwängerten Fall zu Höchstformen auf! Was für ein Duo! Dwayne Johnson und Kevin Hart machen in dieser Spionage-Comedy von Wir sind die Millers-Regisseur Rawson Marshall Thurber Kleinholz aus den fiesen Gangstern, die hinter ihnen her sind. Mit ihrer unvergleichlichen und absolut einmaligen Buddy-Dynamik spielen sie in der hochtourigen Action-Komödie ihre optischen Gegensätze in der Gegenwart gegen die Klischees der Highschool-Zeit aus. Und zwischen den brachialen Verfolgungsjagden, den kernigen Schießereien und den genial platzierten Gags haben Hart und Johnson sogar noch eine Botschaft, die von Herzen kommt: Was du in der Schule warst oder bist, bedeutet rein gar nichts für dein weiteres Leben!

Calvin fühlt sich in seiner neuen Rolle als taffer Spion noch nicht so ganz wohl. Zum Glück steht Bob ihm zur Seite.

Powered by
KINO&CO
/KINOUNDCO

Foto Kino&Co

eMAG KINO&CO

deutschlands größtes kinomagazin

EXKLUSIVE GEWINNSPIELE
AUCH IM NEWSLETTER
UND AUF FACEBOOK!

IM KINO
und als eMAG

App Store
Google play

www.kinoundco.de

KINO&CO CineStar CINEMAX CINEPLEX KINOPOLIS UCI KINOWELT CINECITTÀ K-motion mathäser. ufa