NEU!
NR. 10 ▶ 13.–26. MAI 2017
14 TAGE TOP-ENTERTAINMENT € 1,95

tv DIGITAL

SKY-SATELLIT

SKY-SATELLIT

sky

109 TV-SENDER
inkl. aller Sky-HD-Programme

BLAKE LIVELY
In „The Shallows" jetzt im TV

Jetzt mit On Demand
Alle TV-Hits auf Abruf

Die Rückkehr des Horror-Clowns
„Es" – Kinoschocker nach Stephen King

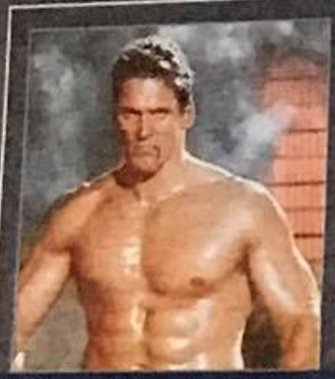
Zum Start von Pirates of the Caribbean 5
So lebten die Piraten der Karibik wirklich

Twin Peaks
neue Staffel

Alien: Covenant
im Kino

Die besten FILME & SERIEN des Jahres

Jason Bourne
im TV



Was für ein Kerl!

Von 1977–1989 gehörte Moeller zu den weltbesten Bodybuildern. 1988 startete er als Schauspieler. 1993 war er in „Der Unbesiegbare" (Foto) zu sehen, ein Highlight war im Jahr 2000 „Gladiator".

Moeller probiert gern auch neue Trainingsvarianten aus

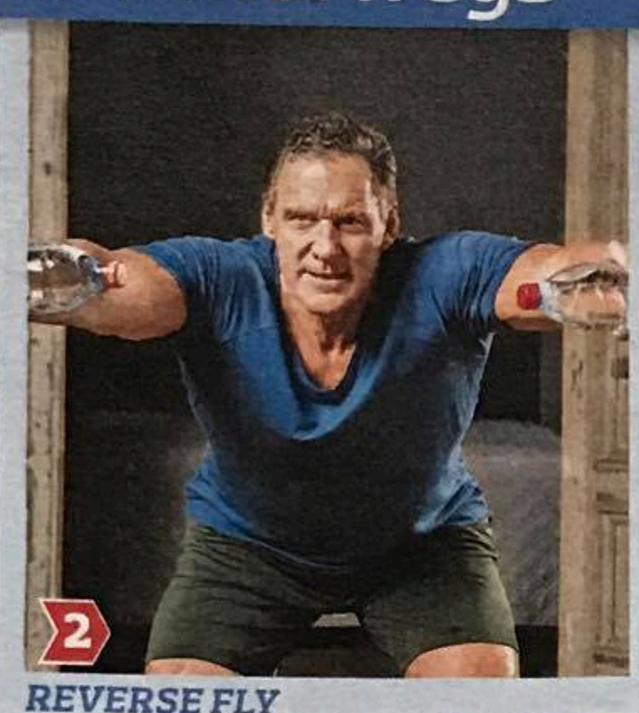
Ralf Moeller: Meine Fitness-Geheimnisse

Der Actionstar ließ seine Muskeln schon in diversen Hollywoodfilmen spielen. In TV DIGITAL verrät er, wie er über Jahre seine Topform hält

Training *für unterwegs*

BIZEPS CURLS

Der nie ganz gestreckte Arm wird mit dem Gewicht auf Brusthöhe gezogen und wieder in die Ausgangsposition geführt. Handgelenk und Rücken gerade lassen.



REVERSE FLY

Leichter Kniestand, Oberkörper nach vorn beugen, oberen Rücken gerade, unten leichtes Hohlkreuz. Arme erst nach vorn, dann seitlich nach oben. Spannung halten, Arme wieder in Ausgangsposition.

MOUNTAIN CLIMBER

Liegestützposition: der gesamte Körper angespannt, die Schultern über den Händen, die immer fest am Boden bleiben. Wechselsprung: die Beine wechselseitig zur Brust, das Knie zum Ellbogen.

SQUAT PRESS

Ganzkörperstreckung aus der Kniebeuge: Knie werden nach außen gedrückt, Rücken gerade, Brust heraus und Blick nach vorn. Bei Streckung das Gewicht so weit wie möglich über den Kopf drücken.

Der Gladiator ist stets im Kampfmodus! Ralf Moeller, der Actionprofi aus Ridley Scotts Sandalen-Epos aus dem Jahr 2000 und Hollywoodproduktionen wie „Scorpion King" oder „Universal Soldier" ist lange noch nicht müde. „Ich trainiere nach wie vor vier- bis fünfmal die Woche für eine bis anderthalb Stunden, auch mit schweren Gewichten. Ich gehe immer noch gerne an die Grenze", sagt der 58-Jährige. Früher habe er im Bankdrücken 240 bis 245 Kilo gestemmt, bei den Kniebeugen 260 bis 280 Kilo, erzählt er TV DIGITAL. Natürlich hat der Mr. Universum von 1986 sein Training mittlerweile dem Alter angepasst. Und auch regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training und Elektromyostimulation (EMS) gehören dazu: „Seit einer Ellenbogenverletzung kann ich die Trizepsmuskulatur nicht ganz strecken. Wenn ich im EMS-Anzug trainiere, komme ich trotzdem auf hundert Prozent Belastung." Moeller trainiert auch mit dem eigenen Körpergewicht, dennoch ziehen ihn noch immer die Hanteln und Maschinen magisch an. „Grundsätzlich ist es wichtig, dass man sich aufwärmt. Dann steigert man sich mit den Gewichten, führt zehn, zwölf Wiederholungen durch. Ich trainiere meistens von jeder Muskelgruppe vier bis fünf Sätze", sagt der gebürtige Recklinghausener.

„Gerne trainiere ich Rücken und Brust an einem Tag, Schultern und Arme an einem anderen. Auch mal die Kombination Bauch und Waden. Wer innerhalb kürzester Zeit wirklich Gas geben und auch zum Sommer richtig fit sein will, sollte jede Muskelgruppe zweimal die Woche trainieren. Waden eigentlich noch öfter – die sind wirklich widerspenstig." Sein persönliches Lieblings-Gym in Los Angeles, seiner zweiten Heimat seit 1993, ist das Gold's Gym in Venice Beach. Ralf Moeller, der inzwischen auch einen US-Pass besitzt, trainiert dort gern mit seinem Buddy Arnold Schwarzenegger: „Morgens radle ich mit ihm hin. Dann trainieren wir eine Stunde, und eventuell wird anschließend noch kurz gefrühstückt", sagt der Star. Die Freundschaft zu dem umweltbewussten Ex-Gouverneur Kaliforniens besteht, seit sie einander im Jahr 1982 auf der Filmpremiere von „Conan der Barbar" in Essen vorgestellt wurden. „Er wird dieses Jahr 70 Jahre alt und ist noch top in Form", lobt Moeller.

Genauso wichtig ist die Ernährung: „Das Schlimmste, was man machen kann, ist hungern. Das Wort Diät sollte man aus dem Wortschatz streichen", empfiehlt er. Wichtig sei, sich bewusst zu ernähren. „Dann kann ich auch vier- bis fünfmal am Tag etwas essen: Proteine, verwertbare Kohlenhydrate – und nicht kurz bevor man schlafen geht, sondern spätestens zwei bis drei Stunden vorher." Haferflocken mit Beeren, Bananen und Joghurt, dazu Rührei sind für Moeller das ideale Frühstück. Tagsüber gönnt er sich ein Steak oder einen Salat mit Hähnchen. „Wichtig: wenig Zucker! Damit machen die Leute viel kaputt", so Moeller. „Für lange Autofahrten gibt es tolle Proteinriegel, die haben nicht die üblichen 17 oder 20 Prozent Zuckeranteil, sondern nur drei." Ab Juni dreht er mit dem „Scorpion King"-Regisseur Chuck Russell „The Hunchback", darin spielt er den Widersacher des Glöckners von Notre Dame. Neben den Haudegen von „The Expendables" würde er aber auch eine gute Figur machen: „Momentan kämpft Sly noch mit dem Produzenten für eine weitere Fortsetzung. Ich wäre bereit!", sagt Moeller. ■

Ralf Moellers EMS-Training

Elektromuskelstimulation (EMS) liegt im Trend. Sie stimuliert **bis zu 90 Prozent** der Körpermuskulatur. Dynamisches EMS-Training ist laut Hersteller **bis zu 20-mal effizienter** als klassisches Workout. Ralf Möller trainiert mit einem Easy-Motion-Skin-Anzug, der für 2500 Euro erhältlich ist. Er funktioniert ohne Verkabelung und muss nicht befeuchtet werden.

Niederfrequente Impulse stimulieren die Muskulatur. Die Steuerung erfolgt per App, über **30 verschiedene Trainingsprogramme** stehen zur Auswahl. Über Bluetooth werden die Stärke des Impulses sowie die Abläufe der Trainingsimpulse eingestellt und diverse Kontrollmessungen durchgeführt.

Ein hochelastischer Stoff ermöglicht eine ideale Passform, die verwendeten Materialien sind antibakteriell, strapazierfähig, ausdauernd und waschbar. Der Stoff integriert alle **Elektroden und Sensoren im Gewebe,** bleibt aber einfach zu pflegen und sitzt wie eine zweite Haut. Eine externe Stromversorgung entfällt durch den **Lithium-Ionen-Akku**, der pro Aufladung für 30 Trainingseinheiten reicht.

20 x effizienter

FOTOS: TIMMO SCHREIBER (5), DANIEL GROSSMANN, DDP IMAGES