

# NO EXCUSES!

**Das revolutionäre  
21-Tage-Programm  
ohne Geräte**



# **NO EXCUSES!**

**SEYIT ALI SHOBEIRI**

**GELA BRÜGGEMANN**

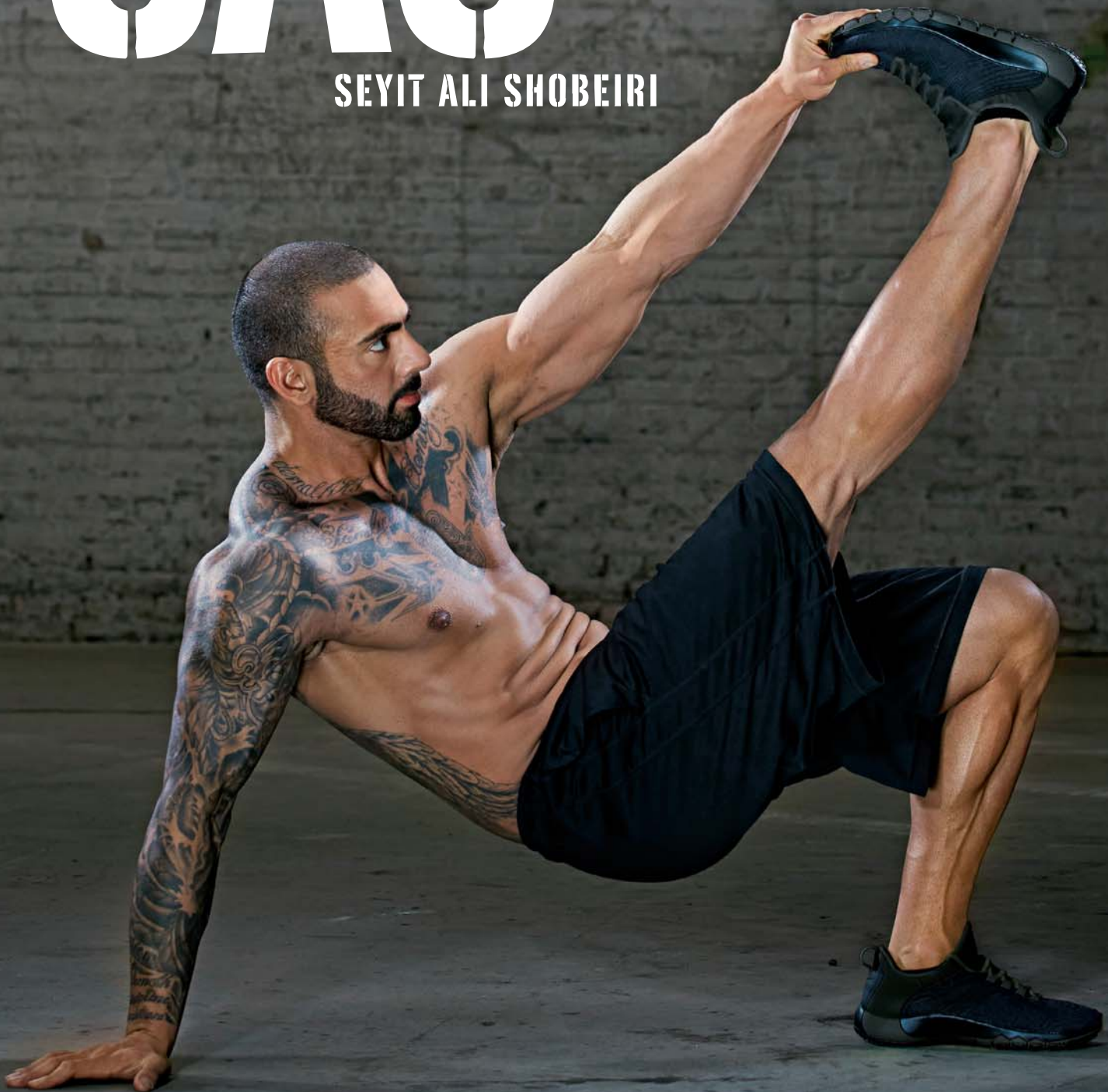
**Das revolutionäre  
21-Tage-Programm  
ohne Geräte**

**FALKEN.**



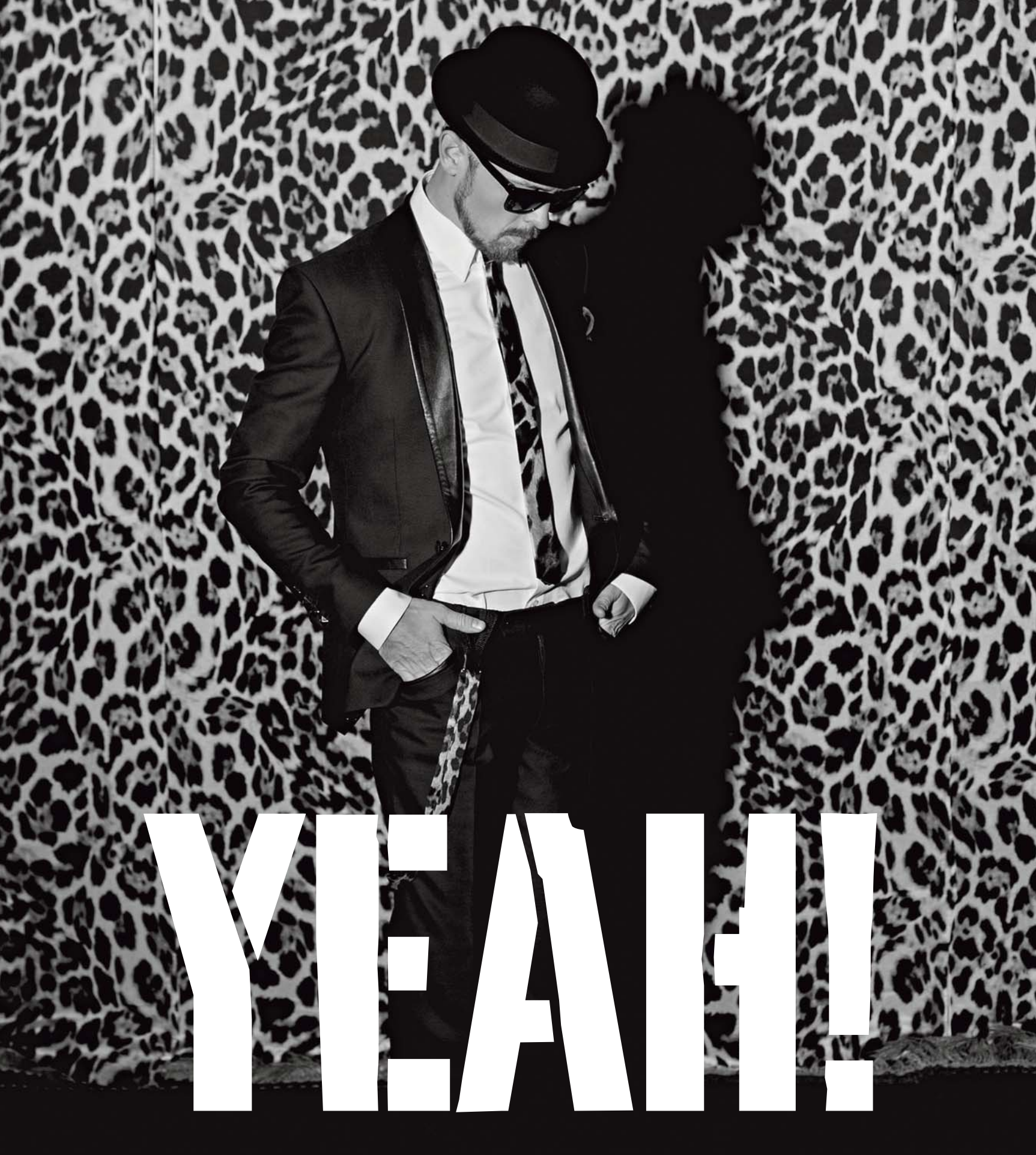
# SAS

SEYIT ALI SHOBEIRI



Vorwort von Jan Delay	7		
Einleitung	8		
<b>From Zero to Hero</b>	<b>10</b>	<b>Die Übungen –</b>	
Sport ist meine Medizin	12	<b>Training, Training über alles</b>	<b>52</b>
Why Sports?	13	Dein Körper ist genug	54
The Athlet's Prayer	14	Richtig trainieren	56
Train hard, but smart	14	<b>21 Tage NO EXCUSES! –</b>	
Keine Ausreden	21	<b>das Programm</b>	<b>114</b>
Dein Back-up	25	Was gehört zum Trainingssystem?	116
		Was ist besonders?	117
		Wie trainiere ich?	117
<b>Die Ernährung –</b>		Nachwort	172
<b>Benzin für einen Athleten</b>	<b>28</b>	Danksagung	173
Superfoods – Kicks aus der Natur	30	Spannende Bücher	174
Timing ist alles!	39	Register	175
Protein-Shakes	40	Impressum	176
Mad of Fat	42		
Vitamins – an Athlet's best Friends	43		
Water your Body	46		
Die Vorbereitung: erst entgiften, dann trainieren	47		
Der Detox-Plan	48		
Ernährungs-Know-how	49		
All in: essen ohne Ende	50		





**YEAH!!**

# VON JAN DELAY

Aufgrund meines Jobs, also vor allem wegen der schweißtreibenden und Gelenke knechtenden Bühnenshows, ist eine gewisse Fitness für mich sehr wichtig.

So trieb es mich ins Fitnessstudio, wo ich meinen Sporteinheiten frönte. Samt Anfängerfehlern, wie falscher Haltung, Halbherzigkeit oder zu vielen Wiederholungen, und manche Übungen machte ich für einen zu langen Zeitraum. Ich ahnte bereits, dass mein Training nicht so wirklich effektiv sein konnte, weil ich auch keine echten Erfolge spürte.

Bis mich irgendwann Seyit ansprach. Das erste Mal ging es um meine Sneakers – denn wir sind beide große Sneakers-Fans. Danach korrigierte er noch ab und zu meine Haltung oder die Ausführung der Übungen. Irgendwann bat ich ihn schließlich, mir ein Programm zusammenzustellen. Und das war super! Ganz anders als alles, was ich bisher kannte.

Um ehrlich zu sein: Anfangs war es ziemlich hart und trotzdem super für meine Gelenke. Ich lernte dabei auch viel über Trainingsmöglichkeiten, Zusammenhänge und Muskelaufbau.

Seither bin ich großer Seyit-Fan. Denn Seyit schafft es, dir die Wichtigkeit der korrekten Ausführung klarzumachen, ohne die drögen Sportlehrer-Argumente zu benutzen. Außerdem ist er ein grandioser Motivator!

Im Prinzip ist es wie in der Schule. Selbst das langweiligste Fach wie Mathe kann Spaß machen, wenn man einen guten Lehrer hat. Seyit hat es sogar geschafft, mich für Kniebeugen mit Gewicht zu begeistern. Das hätte ich nie gedacht.

**Jan Delay**



# LIEBER LESER,

mit dem Buch bekommst du von mir eine Anleitung, wie du durch Training ohne Geräte und mit der richtigen Ernährung zu deiner Wunschfigur gelangst. Ich gebe dir meine Erfahrungen weiter – aus knapp zehn Jahren Personal Training auf professionellem Niveau. Leistungssportler, Models, aber auch Freizeitsportler mit sportlichen sowie gesundheitlichen Zielen vertrauen mir täglich als Coach.

Du möchtest langfristig Fett verbrennen und Muskeln formen? Schlank und straff aussehen? Dich gesund und vital fühlen und deine Leistung auf das nächste Level heben? Dann lasse dich voll und ganz auf meinen Trainingsplan und meine Ernährungstipps ein. Der Erfolg im Anschluss wird dich in deiner Entscheidung bestätigen – egal ob du Sporteinsteiger oder bereits Fitnessprofi bist.

Zum Thema Fitness existiert ein ganzes Universum an Informationen. Aber welche davon sind wirklich wertvoll und welche wirken deinem Ziel eher entgegen?

Als Nicht-Experte kann man im heutigen Medienschwung zwischen wirkungsvollen und wirkungslosen Nachrichten nur schwer differenzieren. Deshalb möchte ich dir mit diesem Buch meine volle Kompetenz zur Verfügung stellen, damit du Klarheit darüber bekommst, welche Methoden tatsächlich effektiv und zielführend sind. Du kannst dich ganz darauf verlassen, mit diesem Buch ein Fit-ohne-Geräte-Programm auf höchstem Qualitätslevel zu erhalten – auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und vieler Jahre erfolgreich erprobter Praxis.

Jetzt liegt es an dir, das Wissen aus dem Buch aufzunehmen und es umzusetzen. Alles beginnt im Kopf. Wenn du jeden Tag daran glaubst, dass du es schaffen wirst, dann wirst du deine Ziele erreichen.

Dein

**Coach Seyit**









# FROM ZERO TO HERO

Sport ist mit nichts auf dieser Welt vergleichbar.

Er kann das Beste, was in dir steckt, aus dir herausholen.

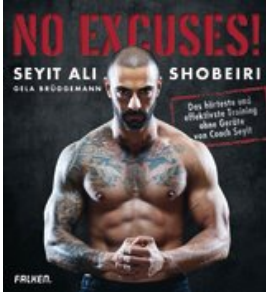
Er kann dich in den Abgrund sehen lassen und dir dann wieder Glück pur bereiten.

Sport ist eine Lebenseinstellung, die für das Licht, das sie verbreitet,  
nur eine einzige Bedingung an ihre Anhänger stellt:

absolute Hingabe. Sei bereit, beim Sport 100 Prozent zu geben und  
über deinen Schatten zu springen. Du bist bereit?

Dann heißt es für dich ab jetzt: NO EXCUSES!





Seyit Ali Shobeiri, Gela Brüggemann

### **No Excuses!**

Das revolutionäre 21-Tage-Programm ohne Geräte

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 23,0 x 25,5 cm

ISBN: 978-3-8068-3600-4

Falken

Erscheinungstermin: März 2015

Do it right or do it better!

„From Zero to Hero“ ist das Motto von Personal Coach Seyit Shobeiri, denn mit seinem revolutionären 21-Tage-Trainingsprogramm wirst du garantiert fit und schlank! Dafür hat er innovative und effektive Übungen aus den Bereichen Functional und Plyometrics Training sowie Natural Gymnastic aus dem Kampfsport design und zusammengestellt. Das Beste daran: Coach Seyit trainiert mit dir, als ob er persönlich in deinem Wohnzimmer stehen würde. Jeden Tag bekommst du dein Power-Workout, Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie einen Motivationstipp. Dazu findest du hier wichtiges Trainingswissen und alles, was du über Superfoods wissen musst, sodass es nun wirklich keine Ausreden mehr auf dem Weg zum Superbody gibt!