

DAS **Women's Health** BAUCH-BEINE-PO BUCH

MARTINA STEINBACH

**Die Perfect-Body-Garantie:
beneidenswert schlanke Beine,
ein flacher Bauch und
der perfekte Knack-Po**

südwest

Ein dickes Danke geht an das beste Fotografen-Team der Welt: Bodo und Nobbi.
Zudem danke ich Stefanie Heim, Clemens Sorgenfrey und ganz besonders Andy Stumpf.

ISBN 978-3-517-09465-6

1. Auflage 2016

© 2016 by Südwest Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Dr. Harald Kämmerer

Projektleitung: Stefanie Heim

Producing: Bernhard Heun, Clemens Sorgenfrey

Lektorat und Register: Clemens Sorgenfrey

Buchdesign: Elizabeth Neal mit George Karabotsos

Layout und Satz: Bernhard Heun

Bildredaktion: Anka Hartenstein

Fotos: Südwest Verlag/Bodo Rickassel

Models: Ana Paula Schuster und Lisa Kapuscinski

Outfits: Asics, Casall, Escape Fitness, Killtec, Nike, Reebok, Puma, Under Armour

Illustrationen: Bernhard Heun (S. 15), Veronika Moga/vm-grafik, München (S. 9), Sundhild Roth/vm-grafik, München (S. 12),

Shutterstock/Michael D. Brown (S. 18), Shutterstock/Nastya Signe (S. 54, 136, 180), Markus Voll (S. 32, S. 224)

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung eines Fotos von Südwest Verlag/Bodo Rickassel

Litho: Artilitho snc, Lavis (Trento)

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna a.s., Český Těšín

Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Inhalt

Vorwort	5
Kapitel 1: Wichtiges Wunschfigur-Wissen	6
Kapitel 2: Jetzt aber ran ans BBP-Training!	26
Kapitel 2.1: Warm-ups mit Wow-Effekt	30
Kapitel 2.2: Flacher Bauch – und starker Rücken	52
Kapitel 2.3: Beneidenswert schlanke Beine	134
Kapitel 2.4: Der perfekte Knack-Po	178
Kapitel 2.5: Klasse Cool-downer	222
Kapitel 3: Workouts, die wirklich wirken	234
Verzeichnis der Übungen	253

„Es ist leichter, Probleme zu lösen, als mit ihnen zu leben“ – selbst wenn sich Albert Einstein mit seiner Aussage wahrscheinlich nicht zwingend auf Hüftgold, Reiterhosen und Röllchen am Bauch bezogen hat, gilt sie im übertragenen Sinn auch für alle Problemzonen. Sich von diesen zu verabschieden, ist leichter, als Sie denken. Schließlich haben Sie mit diesem Buch die Lösung nicht nur vor Augen, sondern bereits in der Hand!

Natürlich handelt es sich um kein Zauberbuch mit magischen Kräften. Schnelle „Sofort schlank“-Tipps und „In fünf Tagen sieben Kilo weniger wiegen“-Versprechen werden Sie nicht finden. Vielmehr geht es auf den nächsten 251 Seiten darum, Ihnen dabei unter die Arme zu greifen, wie Sie Ihre Haltung verändern. Dieses Ziel bezieht sich nicht nur auf Ihren Körper – Sie werden durch regelmäßiges Training definitiv besser dastehen –, sondern auch auf Ihre innere Einstellung. Niemand muss sich mit seiner Figur abfinden, wenn er sich mit ihr nicht wohlfühlt. Sätze wie „Nach der Schwangerschaft bleiben doch immer ein paar Pfunde übrig, das ist eben so“ oder „Meine Mutter und Oma haben auch breite Hüften, das liegt bei uns in der Familie“ können Sie getrost vergessen. Klar, einige Veränderungen brauchen mehr Zeit und damit deutlich mehr Geduld als andere. Starkes Übergewicht zu reduzieren, verlangt mehr physische und mentale Ausdauer als die Beseitigung schlaffer Gesäßmuskeln. Aber, Sie müssen zugeben: Die Extrakilos haben sich auch nicht von heute auf morgen aufgebaut. Wieso sollten sie sich dann im Rekordtempo abbauen lassen?

Der Spaß an der Sache ist ein entscheidender Faktor, um vor allem Ihre mentale Ausdauer zu steigern. Wenn Sie etwas nicht gern tun, werden Sie es schnell wieder lassen. Oder noch schlimmer: es gar nicht erst anfangen. Machen Sie Ihr Training zu einem Event, auf das Sie sich freuen. Schnappen Sie sich Ihren MP3-Player oder gehen Sie es gemeinsam mit Ihrer besten Freundin an. Alle dafür nötigen Voraussetzungen – abwechslungsreiche Übungen, perfekt auf Sie abgestimmte Workouts – liegen vor Ihnen. Genauso wichtig ist es jedoch, ehrlich zu sich selbst zu sein. Meistens funktionieren die Vorhaben nicht, hinter denen Sie nicht zu 100 Prozent stehen (die aber dennoch zu 100 Prozent realistisch sind). Weil es bequemer ist, auf der Couch zu sitzen, als vor ihr zu schwitzen. Weil es leichter ist, über Schwachstellen zu jammern, als aktiv gegen sie anzugehen. Schlagen Sie ab sofort einen neuen Weg ein und haben Sie neben dem Rat von Albert Einstein auch die Worte des amerikanischen Musikers Duke Ellington stets im Hinterkopf: „Probleme sind Gelegenheiten zu zeigen, was man kann.“ Auf geht’s, machen Sie sich straff – und unglaublich stolz!



Kapitel 1

Wichtiges Wunschfigur-Wissen

Yeah! Die Lösung für alle Problemzonen liegt direkt vor Ihnen! Jetzt müssen Sie nur noch zugreifen und umblättern, schon können Sie mit einem flachen Bauch, beneidenswert schlanken Beinen und dem perfekten Knack-Po punkten. Das nötige Theoriewissen für eine effiziente Trainingsplanung finden Sie in diesem Kapitel. Zudem gibt's die Toptipps, wie Sie die Motivation dauerhaft oben und Ihr Gewicht ebenso lange unten halten. Obendrein lernen Sie Ihre neuen, supereffektiven Workout-Partner kennen. Also dann, spannen Sie Bauch und Po an, nehmen Sie die Schultern nach hinten unten, atmen Sie tief ein – und lesen Sie los!

Wichtiges Wunschfigur-Wissen

Probleme richtig lösen

Diese beiden Fragen hat sich wahrscheinlich schon jede Frau gestellt: Wie kriege ich nur mein Fett weg? Gerade das am Bauch, Po und an den Beinen, wo es sich so hartnäckig hält? Auf keinen Fall mit der Lösung, für die sich im Jahr 2015 weltweit rund 1,4 Millionen Menschen entschieden haben. Laut der International Society for Aesthetic Plastic Surgery ließen diese Menschen den Schönheitschirurgen zur Fettabsaugung ran, knapp 85 Prozent der Patienten waren Frauen. Mal ehrlich: Sich auf diese Art und Weise seinem Traumbody anzunähern, ist doch eine Mogelpackung. Erfolg muss man sich verdienen, finden Sie nicht? Obendrein ist ein derartiger Eingriff teuer und sicher auch nicht ganz ungefährlich – eine Operation bleibt eben eine Operation.

Setzen Sie lieber auf echte Erfolge, die Sie durch (ruhig auch mal atemraubende) Action erreichen und mit denen Sie sich von der trägen Masse absetzen. Eine Studie der Deutschen Krankenversicherung (DKV) und Deutschen Sporthochschule Köln aus dem Jahr 2016 ergab, dass sich in Deutschland nur 45 Prozent der Erwachsenen ausreichend bewegen. Wir sprechen hier nicht von dem Pensum eines Leistungssportlers. Vielmehr geht es um gerade einmal 150 Minuten pro Woche (!), die die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsenen ans Herz legt, damit es gesund bleibt. 2010 erreichten dieses Ziel immerhin noch 60 Prozent der Befragten.

Tragen Sie nicht dazu bei, dass diese negative Tendenz noch weiter anhält! Nutzen Sie stattdessen die rund 200 bewegendenden Ideen

dieses Buches, die allesamt einen netten Nebeneffekt haben: Sie bringen Ihren Body in Topform. So tun Sie sich gleich dreifach etwas Gutes, denn neben Ihrer Figur profitieren auch Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Denn mit einer deutlich sichtbaren Taille und einem Po, der der Schwerkraft trotzt, stellt sich das Happy-Me-Gefühl viel leichter ein.

Bitte nicht falsch verstehen: Das alles soll nicht heißen, dass Sie während des Bauch-Beine-Po-Trainings keinen Spaß haben werden. Das verstaubte Image klassischer BBP-Kurse ist längst überholt. Übungen, die für straffe Partien sorgen, müssen nicht langweilig sein! Mittlerweile sorgen Elemente aus dem Functional Training beim Problemzonen-Workout für grinsende Gesichter. Die dynamischen Bewegungen bringen einfach mehr Schwung in schweißtreibende Angelegenheiten und sprechen nicht nur eine, sondern gleich mehrere Muskelgruppen an. So lernen die Muckis, besser zusammenzuarbeiten, was Ihnen auch im Alltag hilft. Würden Sie ganz gezielt nur einen einzigen Muskel herausfordern, sieht der zwar irgendwann schön trainiert aus, aber das war es dann auch. Ohne seine Kollegen, die genauso in Form sein müssen wie er, sind die Aussichten auf straffe Leistungen eher schwach. Zudem kostet es mehr Zeit, jeden Muskel einzeln zu bearbeiten. Die können Sie sich locker sparen, indem Sie auf Moves setzen, die muskuläres Teamwork verlangen. Unterstützung bekommen Sie dabei von sechs Kleingeräten, die manche Bewegungen intensivieren – diese teilweise aber auch leichter machen als beim Training ohne Zusatztools.

Die gerätelose Trainingsvariante hat sogar etliche Vorteile aufzuweisen, darum finden Sie hier auch Eigengewichtsübungen und Moves, die Sie mit einer Freundin, dem oder der Liebs-

ten ausführen können. Abwechslung ist eben alles, besonders dann, wenn sich Problemzonen verflüchtigen sollen. Ganz ohne Messer, versteht sich.

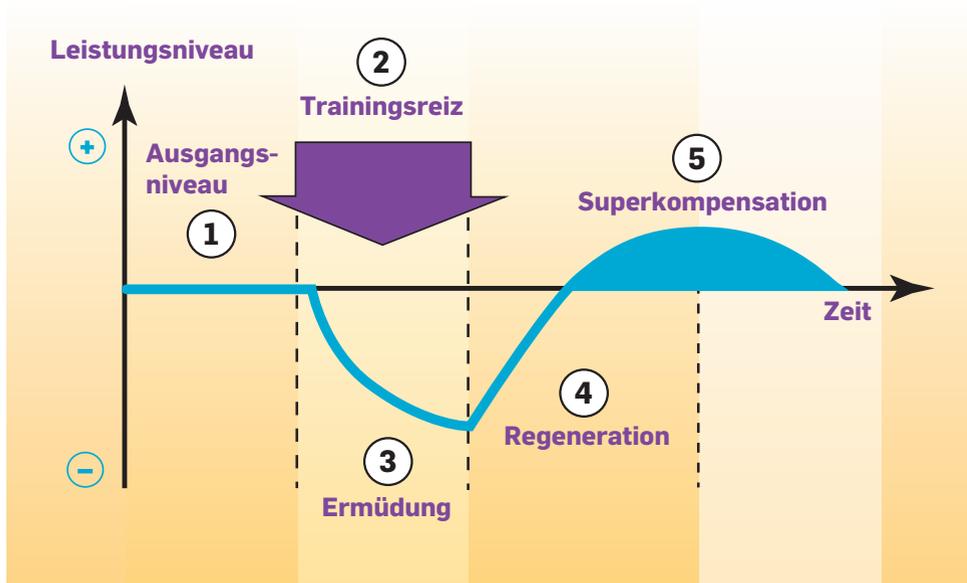
Das Rezept für ein perfektes Training

Apropos Messer: Für die Zubereitung Ihres Traumbodys müssen Sie nicht stundenlang vorm Herd stehen. Vielmehr sollten Sie einfach die folgenden Zutaten berücksichtigen. Man nehme, kombiniere und befolge:

Die super Sache

Mal hier eine Übung im Schlafzimmer ausgeführt, dann da eine Kniebeuge im Kopierraum gemacht – klar, ein wenig Bewegung zwischendurch ist super fürs Körpergefühl und regt den

Die Superkompensation



Alles zu seiner Zeit: Ein Workout senkt die Leistungsfähigkeit, der Körper ist müde und braucht Zeit für die Regeneration. Bekommt er die in ausreichendem Maß, ist die Trainierende fitter als vor der Trainingseinheit.

Wichtiges Wunschfigur-Wissen

Am Puls der Trainingszeit

In der ersten Woche Ihres neuen Trainingslebens zählen Sie bitte jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen Ihre Pulsschläge. Und zwar eine Minute lang. Notieren Sie sich jeden Wert und rechnen Sie diese nach sieben Tagen zusammen. Teilen Sie das Ergebnis durch sieben – diese Zahl zeigt Ihre durchschnittliche Ruheherzfrequenz an. Überprüfen Sie immer mal wieder morgens Ihren Puls, und zwar gerade dann, wenn Sie sich matt und abgeschlagen fühlen. Zählen Sie mehr als vier Schläge über Ihrer Norm, brauchen Sie ein Plus an Regenerationszeit oder Sie werden krank.

Kreislauf an, aber aus dieser Nummer holen Sie lediglich gute Laune raus (ist ein guter Anfang, aber mehr leider nicht!). Ähnlich ungünstig ist es, sich jeden Tag stundenlang auszupowern. Das macht den Körper viel zu schwach, die Kraft für eine straffe Entwicklung bringt er dann einfach nicht auf. Die Wahrheit hinsichtlich der Trainingshäufigkeit liegt vielmehr in der Mitte und steht im Zusammenhang mit der sogenannten Superkompensation (siehe Schaubild). Klingt gut, aber Sie haben keine Ahnung, was damit gemeint ist? Also: Solange Sie sich ganz normal bewegen, Sie Dinge tun, die Sie nicht anstrengen, befindet sich der Körper in einem ausgeglichenen Verhältnis. Sie können sich wahrscheinlich vorstellen, dass in diesem Zustand nicht viel passiert, vor allem keine Straffung Ihrer Muskeln. Dafür braucht Ihr Körper einen Reiz, der sein harmonisches Leben gehörig durcheinanderbringt. Gemeint ist ein Trainingsreiz in Form eines Workouts, das Sie hinterher schön müde gemacht hat. Diesen ermatteten Zustand mag der Körper gar nicht. Er will sich schließlich nicht von Ihnen schlagen lassen und rüstet mit mehr Leistungsfähigkeit in Form von strafferen, stärkeren Muskeln als zuvor auf – und zwar schlichtweg, weil er ganz sichergehen will, dass er nicht wieder in die Knie gezwungen wird. Super, oder? Daher hat dieser Fachbegriff auch seinen Namen. Um von der Superkompensation zu profitieren, braucht Ihr Körper etwas Regenerationszeit. Starten Sie also nicht zu früh in die nächste Trainingseinheit, mit einer 48-stündigen Pause liegen Sie am Anfang genau richtig. Danach sollten Sie unmittelbar wieder loslegen, denn sonst baut Ihr Körper die neuen Muskeln wieder ab, da er sich nicht

mit unnötigem Ballast plagen will – und Ihre Leistungsfähigkeit lässt nach.

Die reizenden Aussichten

Häufiger, länger, intensiver – merken Sie sich diese drei Schlagwörter, wenn es um Ihre Trainingsplanung geht! Denn wenn Sie wochen- oder gar monatelang das gleiche Programm abspulen, wird der Effekt mit der Zeit in der Hüftrolle oder der Reiterhose stecken bleiben. Schließlich langweilen sich Ihre Muskeln schnell, sie gewöhnen sich an Belastungen und halten diese für nicht mehr fordernd. Kurz: Sie brauchen ständig neue Reize. Darum sollten Sie nach spätestens sechs Wochen zunächst häufiger trainieren, also nicht nur zwei-, sondern dreimal pro Woche an den Start gehen.

Sobald sich dieser Rhythmus gut eingespielt hat, verlängern Sie die Einheiten einfach um ein paar Übungen. Entweder wiederholen Sie die Bewegungen aus den Workouts noch einmal oder Sie suchen sich Moves aus den Übungskapiteln, die die gleichen Muskelgruppen ansprechen. Und damit Sie nicht irgendwann stundenlang trainieren müssen und keine Minute für andere Freizeitaktivitäten übrig haben, gestalten Sie Ihre Einheiten im dritten Schritt knackiger! Zum Beispiel, indem Sie am Tempo schrauben. Werden Sie zu Speedy Gonzales und führen Sie alle Bewegungen deutlich schneller aus – ohne dabei auf eine saubere Ausführung zu verzichten. Oder Sie halten eine anstrengende Position für ein paar Sekunden und gehen erst dann zurück in die Ausgangsstellung.

Alternativ lässt sich auch die Pausenzeit zwischen den Übungen oder den einzelnen Durchgängen verkürzen. Führen Sie bei Ihren Lieb-

lingsübungen ein paar Wiederholungen mehr aus als in den Workouts vorgegeben. Später tun Sie das dann auch mit den Moves, die Sie weniger mögen. Mit Aussicht auf das Ergebnis werden Sie sowieso irgendwann alle Bewegungen mit einem nach oben zeigenden Daumen bewerten! Vergessen Sie nicht, die Gewichte beim Kurzhantel- und Med-Ball-Training regelmäßig zu erhöhen. Auch der Schwierigkeitsgrad bei Schlingentrainer und Fitnessband sollte nicht immer der gleiche sein. Tipps zur Steigerung finden Sie bei fast allen Übungen. Natürlich können Sie auch einzelne Moves tauschen. Solange die gleiche Muskelgruppe angesprochen wird, machen Sie alles richtig, egal ob Sie mit einer Trainingspartnerin oder dem Step trainieren. Aber geizen Sie lieber mit den neuen Reizen, anstatt sich mit ihnen zu weit aus dem Fenster zu lehnen. Pro Woche genügt es, einen der gerade genannten Tipps einzubauen. Mehr als ein Belastungsplus von zehn Prozent kann Ihr Körper nicht gut kompensieren. Überfordern Sie ihn langfristig, kommt es zu einem Übertraining. Das bedeutet konkret: Sie werden immer schlapper, gereizter, schlafloser oder erkältungsanfälliger. Und das will doch wirklich niemand.

Die Muskelkater-Behandlung

Autsch, Sie hat es tierisch erwischt – gerade die ersten Einheiten nach einer (lebens)langen Trainingsabstinenz verursachen Muskelkater. Nur ein solides Warm-up und ein entsprechendes Cool-down können die Beschwerden weniger intensiv ausfallen lassen. Wie stark Sie den Muskelkater spüren, hängt nun mal davon ab, wie anstrengend Ihr Workout war und wie lan-

ge das letzte vergleichbare zurückliegt. Eine Studie der Elon University in North Carolina zeigte, dass beim Katerschmerzempfinden auch der Kopf eine entscheidende Rolle spielt. Ängstliche Menschen bewerteten die Beschwerden als deutlich intensiver als weniger besorgte. Fürchten Sie sich also nicht davor, sondern sehen Sie sie als Beweis dafür, dass Ihre Mühen nicht wirkungslos verpuffen. Was aber nicht heißen soll, dass eine muskeltaterfreie Einheit für die Katz war. Sie werden schließlich mit jedem Training fitter und halten den Belastungen besser stand. Natürlich ist das kein Aufruf, die Zähne zusammenzubeißen und sich mit schmerzenden Muskeln durch die nächste Einheit zu quälen. Sobald Sie merken, dass die Qualität Ihrer Bewegungen stark eingeschränkt ist und nur falsch ausgeführte Wiederholungen möglich sind, gönnen Sie sich einen weiteren Tag Pause. In der Zwischenzeit legen Sie lieber eine lockere Ausdauereinheit ein, um die Durchblutung der Muskulatur anzuregen, was wiederum die Regeneration beschleunigt. Ob Sie dabei lieber walken, joggen, schwimmen oder Rad fahren, bleibt Ihnen überlassen. Auch Wärme lindert die Beschwerden. Eine Wärmflasche, auf die betroffene Stelle gelegt, oder ein Saunabesuch tun immer gut. Lassen Sie es in jedem Fall etwas langsamer angehen, als Sie es ohne die tierische Begleitung tun würden.

Die Effekthascherei

Erfolge verdienen größte Aufmerksamkeit – wenn Sie die folgenden Tipps berücksichtigen, dürfen Sie noch schneller stolz auf sich sein. Zum Beispiel kann Ihnen Ihr Ohr zu besseren Trainingserfolgen verhelfen. Nämlich dann,

In der Regel gut

Nein, auch wenn Sie gerade Ihre Tage bekommen haben, ist das keine Ausrede, das Training nach hinten zu verschieben. Im Gegenteil: Eine Untersuchung der Universität Uppsala in Schweden ergab, dass Krafttraining in den ersten zwei Wochen des Menstruationszyklus deutlich mehr bringt als in den letzten beiden. Nach fünf Monaten mit fünf Bein-Workouts in der Woche hatten die Teilnehmerinnen, die zu Beginn ihres Zyklus trainierten, schlankere Schenkel und mehr Muskelkraft als diejenigen, die in der zweiten Zyklushälfte trainierten. Das heißt, in den letzten 14 Tagen können Sie es ruhig ruhiger angehen lassen – aber nur, wenn Sie danach wieder intensiver durchstarten!

Wichtiges Wunschfigur-Wissen

Training nach dem Thermometer



Top-Timing: Am frühen Abend können Sie mit den deutlichsten positiven Spätfolgen eines Workouts rechnen.

wenn es möglichst vor Mitternacht an der Matratze horcht. Okay, gut, wenn Sie wollen, dürfen Sie natürlich auch auf dem Bauch oder dem Rücken schlafen. Muskeln regenerieren im Tiefschlaf nämlich doppelt so schnell wie in den anderen Schlafphasen. Um möglichst viel davon mitzunehmen – der Tiefschlaf wechselt sich jede Nacht mehrmals mit Traumphasen und Abschnitten ab, in denen Sie leichter schlafen –, gönnen Sie sich mindestens eine Stunde mehr Schlaf als sonst.

In Bezug auf Ihre Tagesplanung sollten Sie auch berücksichtigen, dass Ihr Körper genau dann zur Höchstform aufläuft, wenn sich

der Kopf bereits in Feierabendläune befindet. Eine Studie der San José State University in Kalifornien zeigte, dass am frühen Abend rund 20 Prozent mehr körperliche Leistung erbracht werden kann als morgens. In der Zeit zwischen 17 und 19 Uhr ist Ihre Körpertemperatur am höchsten, was den Stoffwechsel, die körperliche Flexibilität und das Reaktionsvermögen positiv beeinflusst – ideale Voraussetzungen für ein wahnsinnig gutes Workout!

Sogar nach dem Training lässt sich dessen Effekt sauber steigern. Aber dazu gehört ein wenig Überwindung. Duschen Sie zunächst eine Minute lang mit kühle(re)m Wasser und

drehen Sie erst dann genauso lange den Warmwasserhahn auf. Auf diese Weise ziehen sich die Blutgefäße zusammen und weiten sich direkt wieder. Dieses idealerweise fünf Minuten an-

dauernde Wechselspiel fördert den Abbau von Laktat. Auf diese Weise sind Ihre Muskeln kürzer mit Entgiften beschäftigt und können sich schneller aufs Straffwerden konzentrieren.

Leistung lohnt sich!

Übrigens: Neben straffe(re)n Partien steckt in jedem regelmäßig ausgeführten Bauch-Beine-Po-Workout noch viel mehr Wirkung, als Sie sich vielleicht vorstellen können. Zunächst einmal entsteht ein ähnlicher Effekt wie vor einer wichtigen Prüfung, denn Bewegung setzt das Stresshormon Adrenalin frei. Das ist schön zu wissen, aber was haben Sie davon? Im besten Fall weniger Schnupfen und Husten! Das Hormon zwingt die körpereigenen Abwehrzellen nämlich dazu, sich zu vermehren und aktiver zu sein. So haben Sie beim Training mehr weiße Blutkörperchen und sogenannte Killerzellen im Blut als vorher oder nachher. Die weißen Körperchen alias Leukozyten sind vor allem dafür da, Krankheitserreger abzuwehren. Haben sie ihren Job vernachlässigt, springen die Killerzellen ein, indem sie von Krankheitserregern befallene Zellen ausloten und zunichtemachen. Lange Rede, kurzer Sinn: Das Workout stärkt Ihr Immunsystem! Achten Sie jedoch darauf, sich nicht ständig völlig zu verausgaben, denn das wiederum schwächt das System und der nächste Infekt hat leichtes Spiel.

Eine weitere positive Nebenwirkung von regelmäßigem Training ist ein längeres und gesünderes Leben – und dagegen hat sicher ebenfalls niemand etwas einzuwenden. Eine Studie von insgesamt 21 Wissenschaftlern diverser

amerikanischer Institute zeigte ganz klar: Wer in jungen Jahren – um genau zu sein: zwischen 18 und 30 – regelmäßig Sport treibt, senkt sein Risiko, in den nächsten 27 Jahren an einem Schlaganfall, Herzinfarkt oder anderen Herzproblemen zu erkranken, um zwölf Prozent. Zudem sinkt die Sterbewahrscheinlichkeit um 15 Prozent. Die Untersuchung kam auch zu dem Schluss, dass es sich lohnt, ein Sportpensum beizubehalten. Die Studienteilnehmer wurden nämlich nach sieben Jahren erneut untersucht. Schnitten die Probanden beim gleichen Fitnessstest schlechter ab, stieg für sie die Wahrscheinlichkeit, in den nächsten 20 Jahren zu sterben, auf 21 Prozent, und das Risiko, später an einer Herz-Kreislauf-Krankheit zu leiden, erhöhte sich auf 20 Prozent.

Auch Ihre Blutgefäße laufen dank regelmäßiger Bewegung zu Topform auf. Wenn das Herz aufgrund der sportlichen Belastung schneller schlagen muss, geht der Blutdruck auf natürliche Weise nach oben. Um damit umgehen zu können, werden die Fasern im gesamten Gefäßsystem nach sechs bis zwölf Wochen elastischer, was Sie vor Bluthochdruck und den damit verbundenen Folgen wie einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt schützt.

Gesundheitlich geht aber noch mehr: Die Blutgefäße werden durch regelmäßiges Training

Vorbildlich

Wenn Sie sich von der Couch aufraffen können und Sport treiben, tun Sie nicht nur sich selbst etwas Gutes. Eine Studie der Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health im amerikanischen Baltimore kam jedenfalls zu diesem Ergebnis: Die Wahrscheinlichkeit, dass der Ehemann sportlich ist, erhöht sich um 70 Prozent, wenn auch die Gattin ihre Trainingsschuhe regelmäßig schnürt. Im umgekehrten Fall funktioniert die Vorbildfunktion allerdings nur in 40 Prozent der Fälle. Also: Selbst ist die Frau!

Wichtiges Wunschfigur-Wissen

Die eigene Einstellung richtig einstellen

Erinnern Sie sich jedes Mal an die ganzen positiven Effekte eines Workouts, bevor Sie mit Ihrem Training beginnen! Warum? Darum: Forscher der Universität Freiburg teilten Fahrradfahrer in zwei Gruppen und zeigten beiden einen Film. Die eine Gruppe sah sich ein Movie über die positiven Folgen des Radfahrens, die andere über die negativen Konsequenzen des Drahteselreitens an. Alle vorab positiv gestimmten Radler fühlten sich nach der im Anschluss ausgeführten Einheit deutlich glücklicher und entspannter als die anderen Studienteilnehmer.

nicht nur flexibler, sondern dehnen sich auch um bis zu 40 Prozent aus. Um mit dem entstehenden Druck und dem erhöhten Sauerstoffbedarf – die Muskeln brauchen schließlich Treibstoff – umgehen zu können, baut der Körper sein Streckennetz aus. Die Gleise heißen Kapillare, die Waggonen sind die roten Blutkörperchen. Je mehr es davon gibt, desto besser läuft die Versorgung. Sie merken die Optimierung daran, dass Sie nicht mehr so leicht aus der Puste kommen, etwa wenn der Fahrstuhl oder die Rolltreppe mal ausfallen.

Ein bis drei Workouts pro Woche auszuführen, ist obendrein eine ziemlich schlaue Idee. Die Anstrengung setzt nämlich sogenannte Neurotrophine frei. Diese Stoffe sind am Aufbau und an der Verbindung von Nervenzellen beteiligt. Darunter ist auch das Eiweiß BDNF (brain-derived neurotrophic factor, auf Deutsch etwa „aus dem Gehirn stammender neurotropher Faktor“), ohne das im Gehirn so gar nichts läuft. Gerade koordinativ anspruchsvolle Bewegungen sind für die Bildung dieser Wachstumsfaktoren verantwortlich, da sie die Durchblutung des Gehirns und dessen Stoffwechsel anregen. Dementsprechende Übungen finden Sie in diesem Buch eine ganze Menge! Sie erkennen sie an dem Bonuseffekt „Koordinations-training“. Es ist ein Irrglaube, dass sich unser Kopf nur im Kindes- und Jugendalter entwickelt. Im Gegenteil: Eine Studie der University of Pittsburgh zeigte, dass die Neubildung und Vernetzung von Nervenzellen auch bei Senioren noch funktioniert. Selbst wenn Sport früher ein Fremdwort war, reichen zwei Trainingseinheiten pro Woche, um den Hippocampus in einem Jahr um zwei Prozent wachsen zu lassen.

Dieser Teil des Gehirns ist für das Kurz- als auch für das Langzeitgedächtnis zuständig. Um Gedächtnislücken müssen Sie sich doch jetzt noch keine Sorgen machen? Denken Sie! Ohne neue Impulse schrumpft der Hippocampus pro Jahr um ein Prozent, und das bereits ab der 30. Kerze auf dem Geburtstagskuchen. 20 Jahre später überwiegt der Abbau von Nervenzellen und -verbindungen, was Sie daran merken, dass Ihr Kurzzeitgedächtnis Sie schneller im Stich lässt. Wer hingegen aktiv lebt, senkt laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie sein Risiko, später an Alzheimer zu erkranken, um stolze 60 Prozent.

Zudem schützt Sie der Sport – besonders wenn Sie dabei hüpfen und springen – vor einer weiteren „Alte Leute“-Krankheit, der Osteoporose. Knochen sind kein totes Gewebe, sie verändern sich und passen sich an. Um fester zu werden, brauchen sie Kräfteinwirkungen. Die Stöße von Übungen wie den Hochsprüngen (siehe Seite 38), Absprüngen (siehe Seite 155) oder dem einbeinigen Hochdrücken (siehe Seite 221) kommen da gerade recht. Übrigens funktioniert die Anpassung sogar dann noch, wenn die Stabilität bereits nachgelassen hat. Für Sport ist es also nie zu spät.

Wenn diese ganzen Benefits mal kein Grund für gute Laune sind! Die hat durch Bewegung auch langfristig und sogar unter extremen Bedingungen gute Chancen, erhalten zu bleiben. Das zeigte eine achtmonatige Untersuchung von Wissenschaftlern der Purdue University im amerikanischen West Lafayette, die am Südpol durchgeführt wurde. In einer Antarktis-Station waren die Arbeiter psychisch stabiler, die an drei bis vier Tagen trainierten. Ganz im Gegensatz

zu den sportmuffligen Kollegen. Deren psychisches Befinden verschlechterte sich in den ersten drei Monaten um 30 bis 40 Prozent und blieb während des gesamten Aufenthaltes mies.

Klar, mit der guten Laune ist es besonders in stressigen Zeiten nicht so einfach. Aber gerade dann sollten Sie ins Trainingsoutfit schlüpfen und es auch benutzen! Forschungen zeigen nämlich, dass der Bereich im Gehirn durch Sport lahmgelegt wird, der für Emotionen und Kognition zuständig ist. Ganz einfach, weil

Ihr „Los geht’s!“-Lexikon

Ausreden haben keine Chance, wenn Sie den Gedanken daran erst gar nicht zulassen. Ungeheim mehr motiviert es, sich die größten inneren Schweinhunde direkt klein zu denken. Wie das? Ganz einfach so:

Zeit, vorhanden

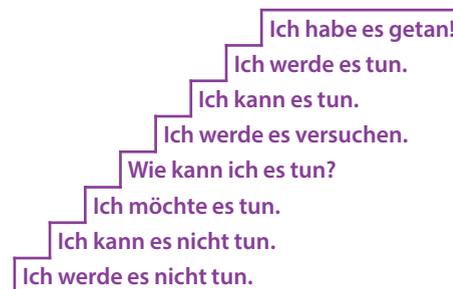
Jetzt mal ehrlich – Sie treffen doch auch trotz turbulenten Jobphasen Ihre beste Freundin, gehen zum Frisör und planen die Geburtstagsparty Ihres Liebsten. Behandeln Sie Ihr Training als einen gleichwertigen Programmpunkt in Ihrem Leben und tragen Sie es als festen Termin in Ihren Kalender ein. Verschieben dürfen Sie eine Einheit nur zweimal im Monat und auch nur dann, wenn sie direkt (!) einen Ersatzplatz im Kalender bekommt.

Motivation, oben

Überlegen Sie jeden Abend, auf welcher Stufe Sie heute stehen. Mit dem klaren Bild vor Augen, nicht gut (genug) gewesen zu sein, lässt es

sich der Kopf auf die Bewegung konzentrieren muss. Auf diese Weise bekommt der gestresste Teil eine wohlverdiente Pause und kann hinterher wieder bestens durchstarten. Das belegt auch eine Untersuchung der Sporthochschule Köln. Die Teilnehmer mussten eine Denksportaufgabe lösen und sich dann auf dem Ergometer bis zur Erschöpfung auspowern. Danach bekamen sie eine weitere Aufgabe gestellt, die sie deutlich besser lösten als die erste Aufgabe vor der Radtour am Platz.

sich morgen deutlich besser durchstarten, um die nächste(n) Stufe(n) der Erfolgsleiter zu erklimmen:



Müdigkeit, minimiert

Der Kreislauf hat sich quasi unters Kellergewölbe verkrochen, Sie fühlen sich megaschlapp und total müde – jetzt noch trainieren? Ja klar! Sie müssen nur zu einem gelben Hilfsmittel greifen. Keine Sorge, es geht hier nicht um dubiose Tabletten. Vielmehr um den natürlichsten Energiespender überhaupt – die Banane. So-

Wichtiges Wunschfigur-Wissen

Wie lustig

Bevor Ihnen die Puste ausgeht, lachen Sie sich lieber schlapp! Eine Studie der Georgia State University im amerikanischen Atlanta zeigte, dass (auch künstlich herbeigerufene) Lacher die Performance beim Sport verbessern. Also jetzt mal im Ernst – Sie wissen, was Sie in den Workout-Pausen zu tun haben, richtig?

bald Sie daran denken, dass Sie viel zu erschöpft für eine Trainingsrunde sind, essen Sie erst mal eine (wenn es sein muss, auch zwei). Fühlen Sie sich danach immer noch viel zu schwach für eine starke Einheit, dürfen Sie Ihr Workout auf morgen verschieben. Aber das wird in den seltensten Fällen passieren. Häufig fehlt es Ihnen schlichtweg an gesunder Energie, und dieser Mangel macht müde.

Wetter, egal

„Heute kann es regnen, stürmen oder schneien, denn du strahlst ja selber wie der Sonnenschein ...“ Kein Wunder, Sie haben ja auch gerade trainiert, und das setzt jede Menge Glückshormone frei. Das Wetter spielt dabei keine Rolle. Alle Übungen aus diesem Buch lassen sich nämlich sowohl draußen als auch drinnen ausführen. Eine zu kleine Wohnung gibt es dafür nicht, höchstens eine zu kleine Bereitschaft, den Tisch kurzzeitig einmal zur Seite zu rücken. Oder sich auf dem Flur breitzumachen. Auch auf Reisen haben Sie immer und überall Ihr eigenes Körpergewicht (ein super Trainingsgerät!) dabei und ein Fitnessband hat im Koffer oder in der Handtasche garantiert auch noch irgendwo Platz.

Kinder, betreut

Wie oft haben Sie für Ihr Baby schon den Hampelmann gemacht – bauen Sie das doch auch in Ihr Training ein! Im Ernst, Ihr Nachwuchs wird es lieben, Sie bei Ihren lustigen Bewegungen zu beobachten. Zumindest, wenn er satt ist ... Sind Ihre Kinder schon älter, spricht nichts dagegen, sie einfach mitturnen zu lassen. Dinge nachzuahmen, macht den Kleinen großen Spaß und

Sie müssen absolut kein schlechtes Gewissen haben, etwas für sich zu tun.

Planlosigkeit, unbekannt

Erste Erfolge stellen sich beim Training oft schon nach zwei Wochen ein, und das motiviert ungemein, bei der sportlichen Stange zu bleiben. Aber natürlich nur dann, wenn Sie nicht bloß mal hier und mal da eine Übung ausführen, Pausenzeiten ignorieren oder nach den ersten Wiederholungen sofort aufgeben. Es ist wichtig, den Muskeln die richtigen Reize zu setzen und ihnen genug Zeit zur Erholung zu geben. Klingt kompliziert? Aber nein. Blättern Sie einfach auf Seite 235. Dort finden Sie 40 Workouts, die Sie in puncto Zielerreichung bei der Hand nehmen. Sie dürfen sie nur nicht loslassen, sprich: Sie sollten sich an die genannten Trainingsempfehlungen halten, und schon sind Sie mit Ihren Best-Body-Absichten voll im Plan.

TV-Programm, uninteressant

Gut, so eine Vorabendserie kann (ent)spannend sein. Die Gossip-Geschichten diverser Promis auch. Aber: Sie sind kein Grund, eine Trainingseinheit ausfallen zu lassen. Mittlerweile lässt sich (fast) jede Sendung mithilfe einer Mediathek im Nachhinein ansehen. Sie bestimmen also, wann Sie sich das Entertainment-Programm gönnen, und nicht der Sender. Außerdem ist das „Auf der Couch liegen und glotzen“-Gefühl wesentlich angenehmer, wenn Sie sich vorher bewegt haben. Sehen Sie Ihre Serien als Belohnung – je länger Sie trainiert haben, desto länger „dürfen“ Sie später fernsehen. Führen Sie Ihre Workouts jedoch nicht vorm TV aus. Zumindest, wenn es um die

Trainingseinheiten aus diesem Buch geht. Sie müssen sich voll und ganz auf die Übungsausführung und die beteiligten Muskeln konzentrieren, um den größtmöglichen Effekt zu erzielen. Die Flimmerkiste lenkt Sie nur ab und lässt Sie das Bein nicht so hoch heben, wie Sie es eigentlich könnten. Verschenkte Zeit! Anders sieht es mit Ausdauerseinheiten auf dem Crosstrainer oder Stepper aus. Solche gleichförmigen Bewegungen sind durchaus fernsehkompatibel und fallen vielen Leuten dort leichter.

Schweiß, angenehm

Sobald Sie sich anstrengen, perlen kleine Tropfen über Ihr Gesicht, den Rücken und später auch über die restliche Haut. Und das ist gut so! Schließlich würden Sie sonst viel zu heiß laufen, wenn Ihr Körper nicht seine eigene Klimaanlage eingebaut hätte. Eklig wird Schweiß erst nach längerer Zeit des Nicht-Duschens. Dann haben die natürlich vorhandenen Hautbakterien nämlich genug Zeit, um den Schweiß in einzelne Bausteine zu zersetzen, und das, Pardon, stinkt. Frischer Schweiß hingegen ist geruchlos. Sehen Sie die Tropfen daher lieber als Trophäen – ohne sie würden Sie sich nicht in dem Bereich bewegen, der für straffe Partien zuständig ist. Und auch der hochrote Kopf ist nichts, wofür Sie sich schämen müssen. Schließlich beweist er, dass es Ihnen wichtig ist, in Form zu sein, und dass Sie bereit sind, etwas dafür zu tun. Respekt!

Trainingspause, unterbrochen

Erst waren Sie krank, dann kam die heiße Phase im Job, an die sich der Urlaub anschloss, und irgendwie haben Sie bis heute die sportli-

che Spur verloren. Der erste Schritt dorthin ist schon damit getan, dass Sie sich Ihrer Abwege bewusst sind. Im zweiten Schritt legen Sie einfach los. Jetzt sofort. Und zwar, indem Sie auf Seite 55 blättern, aufstehen und Taillenbeugen ausführen. Schon fühlt sich Ihr Körper wieder besser an, richtig? War doch gar nicht so schwer. Speichern Sie dieses Gefühl, Sie können ganz leicht noch mehr davon haben!

Spaßfaktor, groß

Abwechslung ist alles, das gilt auch und vor allem fürs Training. Auf den nächsten Seiten finden Sie rund 200 Übungen, die Sie obendrein in zwei weiteren Varianten ausführen können. Macht etwa 600 Möglichkeiten, die „Macht mir Spaß“-Latte weit oben zu halten. Wer sich beim Workout total langweilt, wird so schnell nicht wieder ins Sportoutfit steigen, und von nix kommt nun mal auch nix. Aber nicht nur der Kopf, auch der Bereich der häufigsten Problemzonen – Bauch, Beine, Po – will ständig überrascht werden. Denn Muskeln können auf eine Belastung (sinnbildlich gesprochen) mit einem müden Lächeln reagieren, was ein Killer für jeden Straffeffekt ist. Gerade die Bauchmuskeln sind ziemlich hart im Nehmen, können häufiger trainiert werden als andere Muskeln und brauchen daher mehr Unterhaltung in Form von wechselnden Übungen.

Kleidung, optimal

Das Sportoutfit ist noch in der Wäsche, also können Sie heute leider nicht trainieren. Haha, Sie machen Witze! Sie haben ja noch mindestens zwei weitere Outfits im Schrank, mit denen Sie ordentlich ins Schwitzen kommen können.

Fitte Lebensversicherung

Seit Sie trainieren, geraten Sie viel seltener aus der Puste, aber an Ihrer Kleidergröße zeigt sich (noch) keine Veränderung? Seien Sie nicht traurig! Im Gegenteil, freuen Sie sich auf ein gesünderes Leben! Eine 14 Jahre dauernde Langzeitstudie der University of South Carolina im amerikanischen Columbia zeigte, dass eine erhöhte aerobe Ausdauerfähigkeit vor dem plötzlichen Herztod schützt. Sogar beziehungsweise gerade dann, wenn Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bluthochdruck bestehen.

Wichtiges Wunschfigur-Wissen

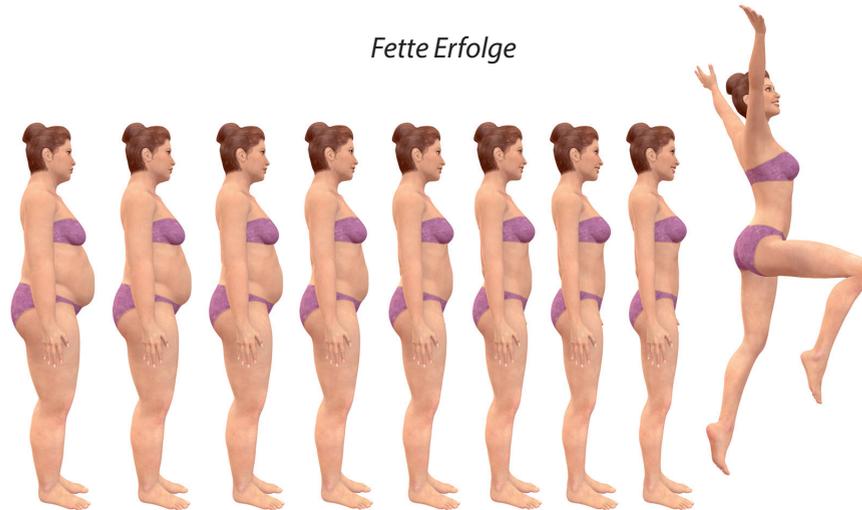
Die Investition in Trainingskleidung zum Wohlfühlen lohnt sich allemal. Schließlich behindern Sie die ausgeleierte Jogginghosen eher, als dass Sie Ihnen nützen, und in figurbetonten Tights lassen sich Fortschritte einfach viel besser nachvollziehen. Das gilt natürlich auch fürs taillierte T-Shirt. Es wäre doch wirklich schade, wenn Sie Ihre stetig straffer werdenden Partien unter einem Schlabberlook verstecken würden, finden Sie nicht?

Ziel, klar vor Augen

Ich möchte mehr Sport treiben – dieser Vorsatz ist schon mal ein Anfang, aber keiner, der ein gutes Ende nehmen wird. Für eine erfolgrei-

che Trainingsbilanz müssen Sie Ihre Ziele konkretisieren. Zum Beispiel, dass Sie wieder in das hübsche Kleid vom vorletzten Frühjahr passen oder Ihre Reiterhosen loswerden wollen. Dabei sollte es Ihnen nicht darum gehen, Gewicht zu verlieren. Alles, was Sie abbauen sollten, ist Körperfett, und das ist nicht mit einer normalen Waage messbar. Gönnen Sie sich lieber für rund fünf Euro einen Caliper, also eine Körperfettzange (bekommen Sie übers Internet), und checken Sie auf diese Weise Ihren aktuellen Status. Muskeln wiegen nämlich mehr als Fett, darum kann es sein, dass Sie mit zwei Kleidergrößen weniger dennoch mehr Gewicht auf die Waage bringen als früher.

Fette Erfolge



Immer der Reihe nach: Wer abnehmen möchte, sollte sich darauf konzentrieren, Körperfett zu verlieren und nicht die Zahl auf der Waage kleiner zu machen. Ein gesunder Bereich liegt für Frauen zwischen 20 und 40 Jahren zwischen 21 und 33 Prozent, wer die 25-Prozent-Marke nicht überspringt, darf sich am meisten freuen. Im Alter von 40 bis 60 Jahren sind zwei Prozentpunkte mehr auch okay, ab 60 liegt der Normalbereich zwischen 24 und 36 Prozent. Das bedeutet konkret: 24 bis 36 Prozent des Gesamtkörpergewichts bestehen bei Älteren aus reinem Fett. Jede Frau, egal welchen Alters, die sich in Richtung 39 Prozent Körperfett und mehr bewegt, darf nicht stehen bleiben, es drohen ernste gesundheitliche Folgen!

Abnehmen, ohne an schlechter Laune zuzunehmen

Bewegung ist die beste Medizin, wenn es darum geht, das Körperfett zu reduzieren. Bitte verzichten Sie darauf zu verzichten! Außer dem kalorienreichen, stoffwechselfremdenden Alkohol dürfen Sie sich in Zeiten mit konkretem Figurziel alles gönnen, worauf Sie Lust haben. In Maßen. Aber eins werden Sie sowieso schnell merken: Je mehr Sie sich bewegen, desto weniger Lust haben Sie auf Süßes oder Junkfood. Das liegt an den appetitregulierenden Hormonen, die beim Sport ausgestoßen werden. Vielleicht kennen Sie dieses Phänomen: Je länger Sie faul auf der Couch liegen, desto unwiderstehlicher scheint die Schokolade zu sein, die da in der Schublade liegt. Hoffentlich tut sie das, denn wenn sie direkt in Sichtweite liegen würde, wäre die Tafel wahrscheinlich längst verputzt. Idealerweise bleibt das zucker- und fettreiche Teil gleich im Supermarktregal und schafft es erst gar nicht in Ihre Wohnung. Stattdessen legen Sie Karotten, Gurken und Paprika in den Einkaufskorb. Die lassen sich – am besten in Streifen geschnitten – kalorienarm vorm TV wegknabbern.

Gerade wenn eine Herausforderung wie zum Beispiel eine Präsentation oder Prüfung hinter Ihnen liegt, ist die Naschgefahr am größten. Das belegt eine Studie der University of Alabama im amerikanischen Birmingham. Hierzu wurden 38 Studenten in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe sollte sich nach einer Klausur schlichtweg 15 Minuten lang ausruhen, während die andere Gruppe ein ebenso langes Intervalltraining absolvierte. Danach waren alle zu einer „All you can eat“-Mahlzeit eingeladen.

Zur Kontrolle hatte die gesamte Studiengruppe eine Woche zuvor einfach nur eine halbe Stunde relaxt, bevor es ans Futtern ging. Mit dem Ergebnis, dass die sportlichen Teilnehmer nach dem Test weniger Kalorien zu sich nahmen als nach der entspannten Situation. Hingegen aßen die Studenten ohne Bewegung nach der Klausur deutlich mehr Kalorien, als sie es eine Woche früher getan hatten. Natürlich lassen sich Präsentationen, Vorstellungsgespräche und hitzige (Job-)Debatten nicht vermeiden. Aber wenn Sie danach direkt ein Workout einplanen, gleicht das produzierte Laktat den gesunkenen Blutzuckerspiegel wieder aus – und das verhindert Futterattacken. So lautet zumindest der Erklärungsansatz der Forschungsleiter.

Lust auf weitere Tipps für den Süßkram-Verzicht? Kaufen Sie sich einen Spiegel! Laut einer Studie der University of Central Florida schmecken Kalorienbomben weniger gut, wenn sie vor einem Spiegel gegessen werden. Der Geschmack von gesunden Sachen wie zum Beispiel Obstsalat verändert sich hingegen nicht. Und wenn Sie schon mal im Möbelladen sind, gönnen Sie sich doch gleich auch einen höhenverstellbaren Schreibtisch (oder lassen Sie den von Ihrem Chef ordern). Wissenschaftler der University of Pittsburgh zeigten, dass der Wechsel aus Sitzen und Stehen – am besten alle 30 Minuten ausgeführt – deutlich mehr Kalorien verbraucht, als wenn Sie nur auf Ihrem Stuhl hocken. Außerdem sollten Sie auch beim Abnehmwunsch (nicht nur zur Regeneration der Muskeln, siehe Seite 12) länger schlafen. Beide Augen zuzudrücken hilft nämlich da-

Personalsache

Dessert oder kein Dessert? Das ist beim Restaurantbesuch oft die Frage. Untersuchungen der Friedrich-Schiller-Universität Jena und der Cornell University im amerikanischen Ithaca zufolge lautet die Antwort viermal so schnell „Ja, gerne!“, wenn der Kellner oder die Kellnerin übergewichtig sind. Die Forscher vermuten, dass dann das schlechte Gewissen der Gäste kleiner ist. Was natürlich nicht heißen soll, dass Sie den Laden wechseln müssen, nur weil Ihre Bedienung ein paar Pfunde mehr auf den Rippen hat. Jedoch sollten Sie noch einmal mehr darüber nachdenken, warum Sie das Tiramisu oder die Pannacotta eigentlich bestellen.

Wichtiges Wunschfigur-Wissen

Handy-Diät

Durch regelmäßiges Training verbessert sich auch Ihre Haltung. Machen Sie diesen Effekt nicht wieder zunichte, indem Sie sich zu viel mit Ihrem Smartphone beschäftigen. Eine Studie der Daegu University in Südkorea zeigte: Wer mehr als vier Stunden pro Tag mit seinem Handy im Internet surft, Spiele spielt oder sich mit einer App beschäftigt, legt häufiger eine schlechte Haltung an den Tag. Die zeigt sich unter anderem in nach vorn gezogenen Schultern. Die Folge ist zum Beispiel ein schmerzender Nacken. Zudem atmen Handyjunkies laut der Untersuchung flacher als weniger aktive Smartphone-Nutzer, was den Stresspegel unnötig erhöht. Also: Um gut dazustehen, legen Sie das Gerät lieber öfter zur Seite.

bei, weniger zu wiegen. Eine Untersuchung der medizinischen Fachgesellschaft American Academy of Sleep Medicine ergab, dass weniger als 6,5 Stunden Schlaf pro Nacht dazu führen, sich schlechter zu ernähren und weniger zu bewegen. Anstatt die Augen länger zu schließen, wurden die Mäuler häufiger für fettreiches Es-

Ihre Trainingspartner

Beim Bauch-Beine-Po-Training sind Sie bei den meisten Übungen nicht allein unterwegs. Für die Suche nach einem geeigneten Trainingspartner brauchen Sie aber weder eine App noch müssen Sie sich auf einer Datingplattform anmelden – diese Liebe ist schlichtweg käuflich. Sie finden alles, was Sie brauchen, beim (Online-)Sportfachhandel Ihres Vertrauens. Die folgende Übersicht zeigt, worauf Sie dabei achten sollten und warum sich die Kleingeräte-Investition überhaupt lohnt. Und natürlich kann auch ein Workout ohne Geräte enorm effektiv sein.

Das eigene Gewicht – und das Ihrer Freundin, Ehefrau, Kollegin, Schwester, Ihres Freundes, Mannes ...

Ja, Sie haben richtig gelesen – für ein Rundum-Super-Workout kann es durchaus ausreichen, nur mit dem eigenen Körper zu trainieren. Schließlich bringen Sie ja auch Gewicht mit, und das in verschiedenen Winkeln und Positionen zu bewegen, trainiert die Muskeln ähnlich wie Hanteln & Co. Manchmal sind Sie mit dem sogenannten Eigengewichtstraining sogar besser dran, weil noch mehr Muskeln zusammenarbeiten müssen, um die Bewegung auszuführen und

sen geöffnet. Gemüse war dabei nur selten mit von der Partie.

Hier noch ein Hinweis: Weitere Ernährungsempfehlungen, die sich ganz speziell auf jede einzelne Problemzone beziehen, finden Sie in den Infotexten, die den jeweiligen Übungskapiteln vorangestellt sind.

Sie gleichzeitig in Balance zu halten. Eine echte Challenge, deren man sich gar nicht bewusst ist. Auf diese Weise bereiten Sie sich quasi nebenbei darauf vor, den Alltag besser zu meistern. Zum Beispiel lassen Sie regelmäßige Kniebeugen leichter vom Stuhl aufstehen, einbeinig ausgeführt trainieren sie das Treppensteigen. Schließlich liegt Ihr Gewicht bei jeder Stufe auch nur auf einem Bein. Je kräftiger die entsprechenden Muskeln sind, desto seltener kommt es zu Ausgleichsbewegungen, die zu Fehlhaltungen und irgendwann zu Schmerzen führen können. Obendrein stehen Sie im doppelten Sinne besser da: Ausgeglichene Muskelverhältnisse sorgen für eine gute Haltung. Und Sie brauchen sich keine Gedanken darüber zu machen, wann Sie es das nächste Mal ins Fitnessstudio schaffen. Sie können ja immer und überall loslegen, wann und wo es gerade passt.

Dabei kann es nie schaden, auch das Gewicht einer Trainingspartnerin hinzuzuziehen. Nach einer Studie der Kansas State University in Manhattan verdoppeln sich mit einem Best Buddy die Länge und die Intensität eines Workouts – und damit natürlich auch die verbrannten Kalorien. Kein Wunder, schließlich will

doch niemand vor dem anderen aufgeben. Und sich gegenseitig anzufeuern, wenn die Muskeln eh schon lange brennen, lässt die Flammen der Motivation lodern. Zudem sagt sich ein gemeinsam vereinbarter Trainingstermin wesentlich schlechter ab, als wenn es darum geht, „nur“ sich selbst zu versetzen. Ein Tipp: Lassen Sie sich ruhig auch mal bei Solonummern unter die Arme greifen. Wenn jemand anderes Ihre Wiederholungen zählt, können Sie sich voll und ganz auf die Ausführung der Bewegung konzentrieren.

Der Schlingentrainer

Bekannt unter Namen wie TRX, Vario- oder aeroSling lässt der Schlingentrainer Ihre Trainingserfolge auch auf kleinstem Raum nicht hängen. Dieses Gerät ist eine Konstruktion aus einem Gurtseil, das sich nach circa einem Fünftel der Gesamtlänge in zwei Stränge aufteilt. Diese enden jeweils in einem Griff, der meist mit einer Schlaufe kombiniert wird. Die Höhe der Griffschlaufe lässt sich über Kunststoff- oder Metallschieber beziehungsweise Knoten verstellen. Dank einer Karabineraufhängung oder eines Knotensystems können Sie den Schlingentrainer quasi überall anbringen: entweder zu Hause an einem Haken unter der Decke oder an einem starken Ast im Park. Zudem hakt sich das Gerät mit einer speziellen Querstrebe in jeden Türrahmen ein, sobald die Tür geschlossen ist. Diese Möglichkeit schränkt die Bewegungsfreiheit jedoch ein, da der Schlingentrainer für einige Übungen direkt über Ihnen hängen muss. Wie intensiv das Workout sein soll, bestimmen Sie selbst. So kann Ihre Körperhaltung die Übung deutlich erschweren – oder eben er-

Neue Mitbewohner



So kommt Schwung in die Bude: Ab sofort teilen Sie Ihre Wohnung mit einem Med-Ball, einem Schlingentrainer, einem Fitnessband, einer Faszienrolle und zwei Kurzhanteln. Zum Glück brauchen die kein eigenes Zimmer, eine kleine Ecke genügt. Und sollten Sie bereits einen Mitbewohner haben, spannen Sie ihn oder sie doch gleich mit zum Training ein. Für jede Problemzone gibt es auch Partnerübungen, die die doppelte Wirkung mit sich bringen.

leichtern. Denken Sie beispielsweise an eine Vorlage wie beim Durchhänger (siehe Seite 70): Mit den Händen in den Schlingen macht jeder Schritt nach hinten den Bewegungsablauf schwerer. Maximale Bauchspannung ist in jeder Position gefragt. Der Trainingseffekt beschränkt sich aber nicht nur auf die Kräftigung. Auch die Koordination – zum Beispiel beim Balanceakt (siehe Seite 152), wenn der hintere Fuß in der Schlaufe hängt – und die Kraftausdauer werden gefordert. Zusätzlich verbessert sich die Explosivität, da sich Sprünge mit einer Unterstützung durch die Arme intensivieren lassen. Und auch in Sachen Energieverbrauch punktet der



Martina Steinbach

Das Women's Health Bauch-Beine-Po-Buch

Die Perfect-Body-Garantie: beneidenswert schlanke Beine, ein flacher Bauch und der perfekte Knack-Po

Paperback, Flexobroschur, 256 Seiten, 21,0 x 21,0 cm
ISBN: 978-3-517-09465-6

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2016

Knackig & sexy

Ein flacher Bauch, beneidenswert schlanke Beine und ein perfekter Knack-Po – so sieht schon bald Ihr Spiegelbild aus! Mit dem »Women's Health Bauch-Beine-Po-Buch« sind lästige Pölsterchen und Problemzonen nämlich definitiv Geschichte. 200 gezielte Übungen, die jedes Figurziel möglich machen, sind schuld daran. Dabei feilen Sie wahlweise mit Kleingeräten, einer Trainings-partnerin oder auch ganz ohne Hilfsmittel am Ganzkörper-Feinschliff. Egal, wo Sie gerade sind, Sie können Ihr Workout sowohl zu Hause, auf Reisen oder im Fitnessstudio jederzeit starten. Als Info-Plus gibt's das beste Wunschfigur-Wissen zu den Themen Training, Equipment und Motivation. Reiterhosen, Hüftgold, Röllchen am Bauch, lebt wohl – für immer!

 [Der Titel im Katalog](#)