

Problemzonen

FÜR EINE VERBESSERTE
FETTVERBRENNUNG
SIND GANZKÖRPER-WORKOUTS
UND CARDIO-EINHEITEN
ESSENZIELL.

RAN AN DIE PROBLEM- ZONE

Schluss mit Hüftgold & Co. - diese 4 Trainingspläne
bekämpfen Problemzonen so effektiv wie noch nie





Wir können keine Wunder vollbringen. Wer unzufrieden mit seinen breiten Hüftknochen oder seinen kurzen Beinen ist, wird auch mit dem besten Training der Welt seine Körperform nicht grundlegend ändern können. Aber: Wir können das Bestmögliche aus unserem Body rausholen! Dafür haben wir uns mit zwei Fitness-Profis zusammengesetzt, uns die vier größten Problemzonen genauer angeschaut, Fragen geklärt und effektive Workouts konzipiert. Wichtig jedoch vorab: Das tollste Sixpack nützt einem nichts, wenn es unter einer Fettschicht sitzt. Viele Problemzonen können wir nur effektiv bekämpfen, wenn wir auch an unserer Ernährung schrauben und den Körperfettanteil reduzieren. Darum ergänzen Cardio-Einheiten (z. B. Joggen) unsere gezielten Problemzonen-Übungen perfekt. Das Ergebnis? Kann sich sehen lassen! Denn ein flacher Bauch, eine schlanke Taille, ein knackiger Po und straffe Arme sehen **IMMER** sexy aus – ganz egal bei welcher genetisch bedingten Körperform!

**ZWISCHEN
20 UND 30%
LIEGT DER
GESUNDE
FETTANTEIL
BEI NORMAL-
GEWICHTIGEN
FRAUEN.**



UNSERE EXPERTEN

Veronika Pfeffer ist Sportwissenschaftlerin und Trainerin und arbeitet seit Jahren als Fitness- und Gesundheitsreferentin (veronikapfeffer.de)



Andrés Naujoks arbeitet seit 2010 als Personal Trainer und Personal Fitness Life Coach in Augsburg (blackandwhite-augsburg.de)

Problemzonen



Fett am Bauch ist nicht nur ein Beauty-Makel, sondern kann auch gefährlich sein. Warum? Wir unterscheiden zwischen dem subkutanen und dem viszeralen Fett. Das erste befindet sich unter der Hautdecke, dient als Energiespeicher, isoliert,

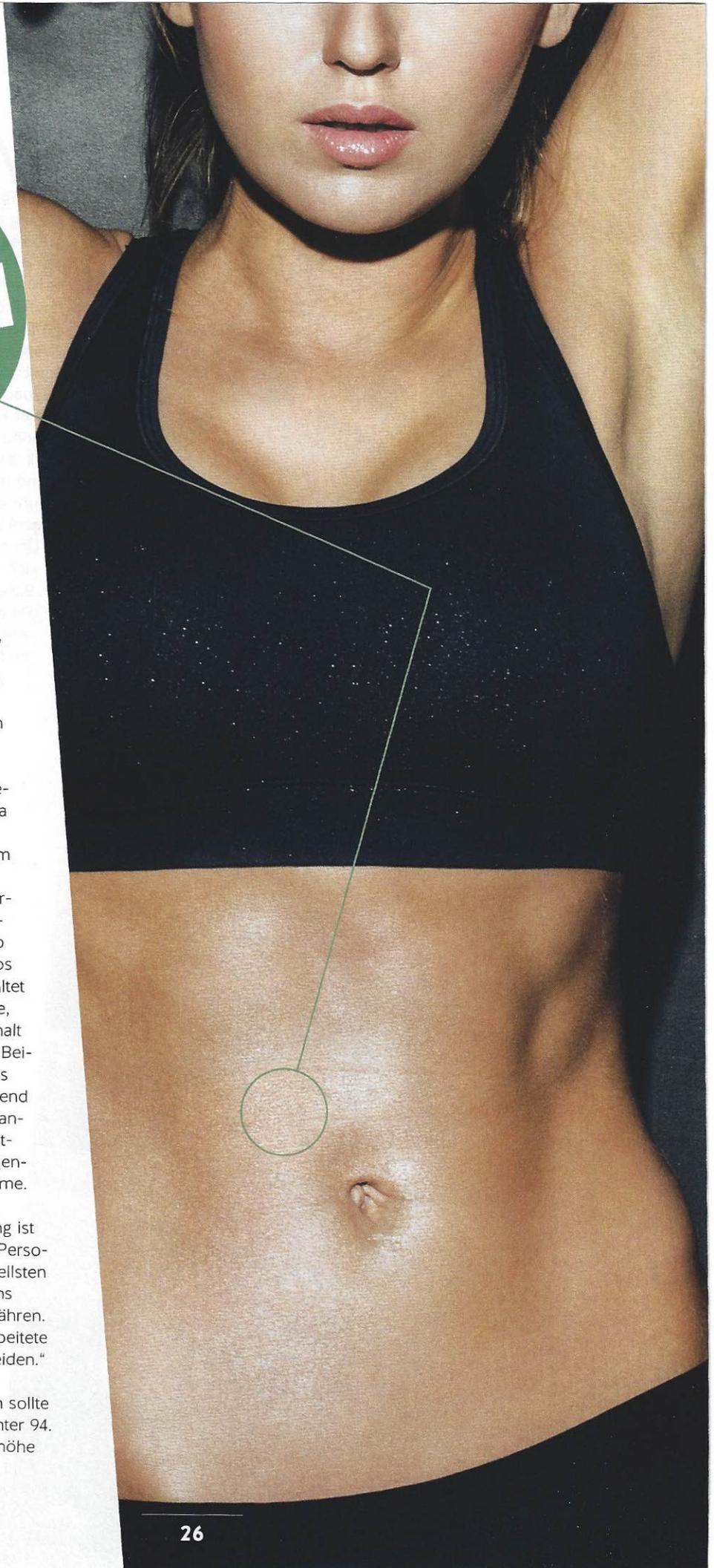
hält warm. Das zweite umhüllt die inneren Organe. Sportwissenschaftlerin Veronika Pfeffer erklärt, warum dieses gefährlich werden kann:

— T I P P —
**10 MINUTEN
TÄGLICH SEIL-
SPRINGEN
PUSHT DIE
FETTVER-
BRENNUNG!**

„Viszerales Fett ist eine entzündliche Mülldeponie, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes fördert. Denn es beinhaltet Botenstoffe und Entzündungsmoleküle, die unter anderem den Hormonhaushalt negativ beeinflussen. So können zum Beispiel der Testosteronspiegel sowie das Schlafhormon Serotonin sinken, während das appetitfördernde Hormon Leptin ansteigt.“ Mögliche Folgen: erhöhter Blutdruck, schlechte Blutfettwerte, ansteigender Blutzuckerspiegel, Gewichtszunahme.

Wie werde ich es los? Neben Training ist die richtige Ernährung entscheidend. Personal Coach Andrés Naujoks: „Am schnellsten können wir Fett verlieren, wenn wir uns kohlenhydratarm und eiweißreich ernähren. Weißmehl, Zucker, Alkohol und verarbeitete Produkte wie Wurst am besten vermeiden.“

Der ideale Bauchumfang? Bei Frauen sollte er unter 80 cm liegen, bei Männern unter 94. Einfach ein Maßband auf Bauchnabelhöhe anlegen, schon hat man ihn.



RAININGSPLAN: DAUER: CA. 15 MIN., 2-3X PRO WOCHE



ATOMIC CRUNCH

Ideal für die geraden Bauchmuskeln und eine stabile Körpermitte

Rückenlage Arme über den Kopf ausstrecken, Beine anheben (A). Oberkörper aufrichten, Arme nach vorne ziehen, Knie angewinkelt zum Brustkorb ziehen. Rücken möglichst gerade lassen (B)! Zurück zu A. **12 x, 3 Sätze.**



2. DIAGONALE MOUNTAINCLIMBER

Supereffektive Übung für den Bauch! Fördert auch die Ausdauer

Liegestützposition. Hände unter den Schultern, Füße hüftbreit aufstellen, Rücken ist gerade (A). Rechtes Knie zum linken Ellenbogen bringen (B). Zurück zu A, dann anderes Knie. Im Wechsel ohne Pause. **30 Sek., 3 Sätze.**



3. CRISS CROSS

Stärkt die schrägen Bauchmuskeln, fördert die Verdauung

Sitzen. Hände an den Hinterkopf, Ellenbogen auseinander. Beine anheben, Rücken gerade lassen! Rechtes Knie und linken Ellenbogen zusammenbringen (A). Dann linkes Knie und rechten Ellenbogen (B). Bauch die ganze Zeit anspannen. Im schnellen Wechsel ohne Pause. **6 x pro Seite, 3 Sätze.**



Problemzonen

PROBLEMZONE HÜFTE

Komischerweise ärgern hauptsächlich wir Frauen uns über die Röllchen oberhalb des Hosenbunds an den Seiten und am Rücken. Warum haben die Männer weniger Probleme mit dem sogenannten Hüftgold? Das hat mit den Hormonen zu tun. Pfeffer: „Östrogene sorgen dafür, dass Frauen immer genug Fett um die Körpermitte haben, was besonders bei einer Schwangerschaft von Relevanz ist. Auch ein hoher Cortisolspiegel kann zu mehr Hüftfett führen. Dieses körpereigene Stresshormon wird in der Nebennierenrinde gebildet und hat Einfluss auf den Blutzucker und den Fettstoffwechsel. Bei Stress steigt der Cortisolwert und es werden vermehrt Fettsäuren aus den Fettzellen freigesetzt. Werden diese überschüssigen Fettsäuren nicht durch körperliche Anstrengung verbraucht, lagern sie sich im Fettgewebe ein.“

— T I P P —
VIEL GEMÜSE ESSEN. DENN: BALLASTSTOFFE FÖRDERN DEN ABTRANSPORT VON ÖSTROGEN.

Wie trainieren wir den Hüftspeck weg?

„Am besten durch eine Kombi aus Kraft- und Cardio-Einheiten wie Radfahren und Joggen“, empfiehlt die Expertin. Ideal sind Stützübungen, Kombis mit den seitlichen Bauchmuskeln sowie Ausfallschritte. Und wir sollten prüfen, ob nicht auch Stress eine Mitschuld an den unschönen Fettpolstern sein könnte. Dann könnte uns unter anderem Tai-Chi oder autogenes Training weiterhelfen.

TRAININGSPLAN:

DAUER: CA. 15 MIN., 2-3X PRO WOCHE

1. BEINKREISEN

Trainiert Hüfte, Beine und Bauch

Hinsetzen, auf die Unterarme stützen. Beine strecken und anheben. Bauchmuskeln anspannen und mit den Beinen in der Luft Kreise zeichnen. 30 Sek., dann Richtungswechsel, 3 Sätze.





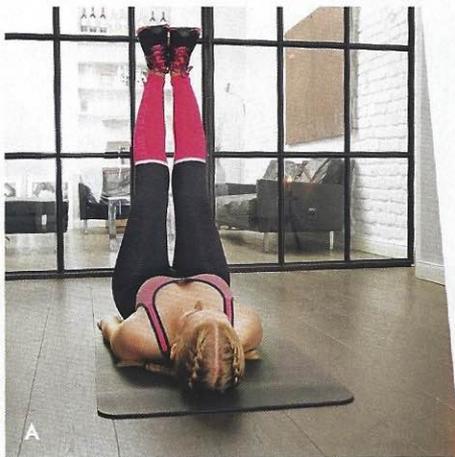
DYNAMISCHE SIDE PLANK

Für eine tolle Taille und definierte Bauchmuskeln
 rechte Hand aufstellen, in den Seitstütz kommen. Zehen anziehen, linken Arm über den Kopf strecken (A). linkes Knie und linken Ellenbogen zusammenführen. zurück zu A. **12x, dann Seitenwechsel, 3 Sätze.**



SCHEIBEN- VISCHER Top für die Hüfte und die schrägen Bauchmuskeln

Rückenlage, Arme am Körper. Beine nach oben strecken (A). Beine geschlossen so weit wie möglich nach rechts bringen, ohne dass Arme und Schultern sich lösen (B). Zurück zu A, Seitenwechsel. Übung fließend ausführen. **6x pro Seite, 3 Sätze.**



Was genau versteht man unter „Winkearmen“? Winkearme befinden sich an der Unterseite des Oberarms, dort, wo der Trizeps sitzt. Ist dieser schlaff oder fällt durch überschüssige Hautlappen auf, spricht man von

**— T I P P —
 ÖFTER MAL
 BÄLLE WERFEN
 - WURFBEWEGUNGEN SIND
 IDEAL GEGEN
 WINKEARME.**

Winkearmen. Meist entstehen sie mit zunehmendem Alter, wenn die Haut an Elastizität und Straffheit einbüßt.

Warum habe ich schon in jungen Jahren schlafe Oberarme?

Pfeffer: „Winkearme entstehen unter anderem, weil wir speziell die Muskeln, mit denen wir etwas wegdrücken, zu wenig fordern. Kommt dann noch eine Hormonstörung dazu, wie fehlendes Testosteron oder ein zu hoher Cortisolspiegel, wird es noch schlimmer.“

Wie sieht ein ideales Training gegen Winkearme aus? Unsere Expertin empfiehlt: „Perfekt sind alle Arten von Liegestütz oder Dips (siehe unten). Kurz: Alle Übungen bei denen man seine Arme gegen Widerstand strecken muss.“

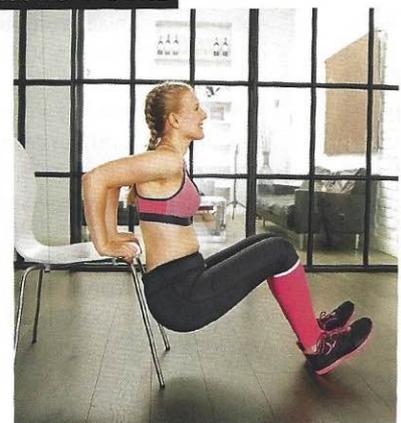
TRAININGSPLAN:

DAUER: CA. 5 MIN., 3-4X PRO WOCHE

1. DIPS MIT STUHL

Strafft den Trizeps

Vorn auf den Stuhl setzen, Hände an die Stuhlkante, Finger zeigen nach vorn. Fersen aufstellen, Po weg vom Stuhl schieben, langsam absenken, Ellenbogen dabei beugen. Wieder strecken. **15x, 3 Sätze.**



Problemzonen

PROBLEMZONE PO

Ein schöner, muskulöser Hintern ist in den letzten Jahren eine Art Statussymbol geworden. Aber warum sieht der Po manchmal selbst bei sportlichen Frauen nicht so aus wie auf dem Bild rechts? Leider vermehren sich Fett-

zellen, wenn Druck auf sie entsteht, fanden Forscher erst jüngst heraus. Sitzen wir also viel (im Büro oder Auto

— T I P P —
**FASZIEN-
TRAINING
WIRKT BEI
SCHLAFTEM
BINDEGEWEBE
WUNDER!**

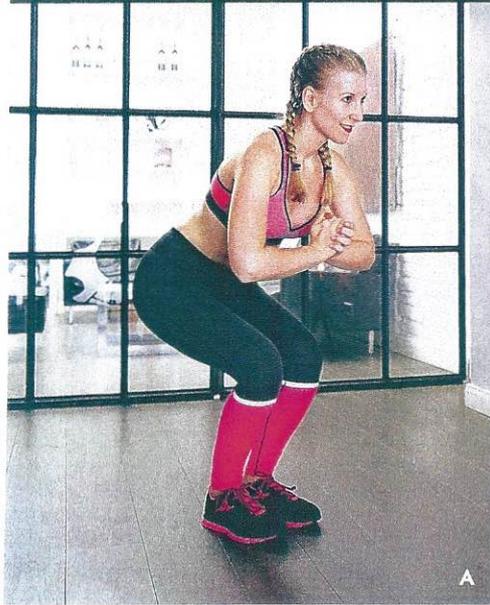
oder auf dem Sofa etc.), vergrößert das die Fettzellen am Gesäß. Darum ist es wichtig, die Sitz-Zeiten möglichst gering zu halten, zwischendurch häufiger aufzustehen und sich zu bewegen.

Warum haben wir an Po oder Oberschenkeln oft Cellulite? Ursachen für jene ungeliebten Dellen gibt es verschiedene. Pfeffer: „Cellulite entsteht einmal durch Veranlagung, aber auch durch einen hohen Zuckerkonsum und vergrößerte Fettzellen. Sind die Muskeln dann auch noch schlaff, kommen die Dellen noch deutlicher zum Vorschein.“

Wie bekommen wir einen pralleren Po?

Je gesünder und ausgewogener wir uns ernähren und je mehr Sport wir treiben, desto straffer ist die gesamte Haut an unserem Körper. Naujoks: „Ich empfehle ein Ganzkörper-Workout, das man mit 2-3 Übungen speziell für den Po ergänzt. Gesäßmuskeln polstern die Haut quasi von innen auf.“

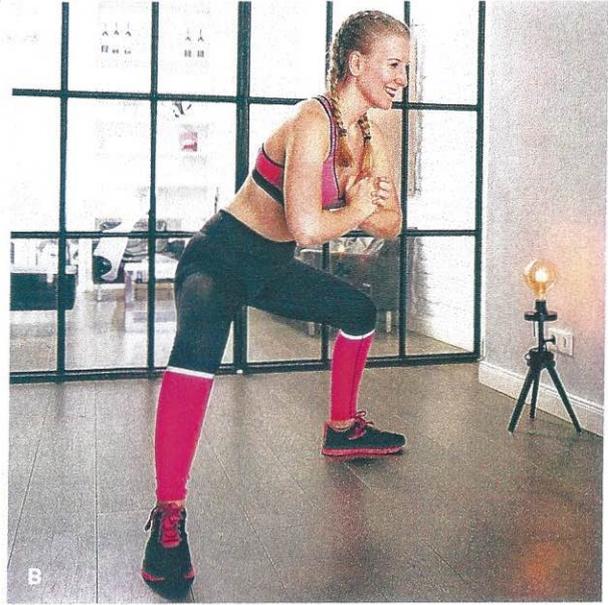
RAININGSPLAN: DAUER: CA. 15 MIN., 3-4X PRO WOCHE



1. HOCHE MIT SPRUNG IN DEN SQUAT

Ideal für die Innenseite der Oberschenkel, Po, Hüftbeuger und Waden

In die Hocke gehen, Beine und Füße zusammen. Hände vor die Brust nehmen (A). Kräftig vom Boden abspringen, in der Sumo-Squat-Position landen. Füße zeigen im 45°-Winkel nach außen (B). Tief gehen, dann zurück zu A springen. **12 x, 3 Sätze.**



2. DONKEY KICKS

Stärkt die Gesäßmuskulatur, die Oberschenkel und den Rumpf

Vierfüßlerstand. Zehenspitzen aufstellen (A). Linkes Bein gebeugt anheben, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Fuß flexen. Kleine, kontrollierte Stöße in Richtung Decke ausführen (B). **12 x, dann Seitenwechsel, 3 Sätze.**



3. SQUAT MIT SIDEKICK

Trainiert Po, Oberschenkel und Hüfte

Schulterbreiter Stand, Füße parallel. Hände vor die Brust für eine bessere Balance. Tief in den Squat gehen, Gewicht auf den Ferse(n) (A). Aufrichten, Beine strecken und rechtes Bein zur Seite anheben. Gesäßmuskeln anspannen (B). Zurück zu A, dann Seitenwechsel. **6 x zu jeder Seite, 3 Sätze.**

