

Entspannt zur Bikinifigur

Die Strandsaison steht vor der Tür, doch leider sitzt der Winterspeck noch immer auf unseren Hüften. Zu Hause vor dem Spiegel offenbart sich uns die nackte Wahrheit - wir sind zwar schön weiblich, aber für die gewünschte Sommerfigur könnte es doch etwas weniger sein. Doch was tun? In möglichst kurzer Zeit will man einige Pfunde verlieren, um dann im Bikini eine gute Figur zu machen. Schnell und effektiv soll es gehen: Auf dem Weg zur Strandfigur greifen viele Menschen zu Crash-Diäten, zweifelhaften Wundermitteln und kurzzeitigen Power-Fitness-Programmen - und genau das ist ein großer Fehler. Untrainiert von Null auf Hundert: Radikaldiäten und extrem anstrengende Sport-Einheiten sind nicht wirksam, sondern schaden der Gesundheit - und wir sollten unbedingt die Finger davon lassen.

Wir sollten ehrlich zu uns sein und unseren Körper nicht in ein unrealistisches Schönheitsideal zwingen: Es muss nicht die Top-Model-Figur sein - ein paar Pfund weniger sind auf dem (langfristigen) Weg zu unserem persönlichen Wohlfühlgewicht schon ausreichend. Die einzig sinnvolle Lösung für einen dauerhaften Erfolg ist daher: Ausreichend Bewegung, eine gesunde Ernährung und sich dabei wohlfühlen. Mit etwas Disziplin und Motivation, hilfreichen Ernährungsregeln und kleinen Tricks kann man beim Verlieren der Pfunde sogar Spaß haben und gleichzeitig seinem Körper etwas Gutes tun. Lassen wir es also entspannt angehen! Wir nehmen uns ausreichend Zeit und trainieren unseren Körper schonend: Sexy in den Sommer - auf zur eigenen Wohlfühlfigur!



Erste Umstellung: Die richtige Ernährung

Mit einseitigen Diäten kann man nur vorübergehend ein paar Pfunde verlieren, es ist aber keine echte Gewichtsreduktion. Der Körper schwemmt bei den meisten Blitzdiäten hauptsächlich Wasser aus und baut dazu Muskelmasse, nicht aber die überflüssigen Fettdepots ab. Der Körper registriert bei Nahrungsentzug: Hungersnot! Essen wir nach einer Diät normal wie vorher, hortet der Körper sofort Fettreserven für die nächste Notzeit - und schon haben wir den gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Letztendlich hilft also nur eine konsequente und dauerhafte Umstellung der Lebensweise und Ernährungsgewohnheiten. Mit



ein paar grundlegenden Veränderungen und Angewohnheiten kann man seine Figur und die Gesundheit ganz einfach in den Griff bekommen. Die Grundformel dazu lautet: Viel Mineralwasser und ungesüßte Tees (Mate-Tee, weißer oder grüner Tee und Kräutertees), frisches Gemüse, Obst und Kräuter, Vollkornprodukte, fettarme Milcherzeugnisse, mageres Fleisch und Fisch. Das macht auf Dauer schlank und gesund. Obst und Gemüse enthalten kaum Kalorien, dafür aber viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Wer also täglich ein bis zwei Kilogramm frisches Gemüse, Obst und Kartoffeln isst, tut nicht nur seiner Gesundheit Gutes, sondern fühlt sich auch ausreichend gesättigt - und kann so leicht auf dickmachende Süßigkeiten, fettiges Fast Food und ungesunde Fertigprodukte verzichten.

Gesund und pfiffig: Fit Food

Toller Schlankmacher in dieser Jahreszeit ist der Spargel. Im Spargel stecken reichlich Kalium und die Aminosäure Asparagin - ideale Substanzen zum Entwässern. Optimal zur Fettverbrennung ist grünes Gemüse wie Brokkoli, Sellerie, Spinat oder Rosenkohl. Eiweißhaltige Lebensmittel sind gut: Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, entrahmte Milch, Magerquark und -joghurt, Hülsenfrüchte, Eier (ohne Eigelb), fettarmer Käse, Nüsse - denn bei der Verdauung von Eiweiß verbrennt der Körper bis zu 30 Prozent der aufgenommenen Kalorien. Scharfes bremst den Hunger: Paprika, Peperoni und Chili enthalten einen natürlichen Scharfmacher, das heizt dem Stoffwechsel ein und steigert den Energieverbrauch des Körpers. Der Saft von Artischocken fördert durch einen Bitterstoff die Fettverdauung und senkt nebenher den Cholesterinspiegel. Bitterstoffe dämpfen auch den Appetit: Für eine Schorle Grapefruitsaft mit Mineralwasser im Verhältnis 1:1 mischen (1 Liter über den Tag verteilt trinken).

Auf Dauer wichtig: Stetiger Muskelaufbau

Die beste Kombination ist gezieltes Ausdauertraining mit unterstützendem Krafttraining: Nur so werden die Fettreserven angegriffen und die Muskelmasse gebildet, die letztendlich auf Dauer mehr Energie verbraucht. Auf dem Weg zur Bikinifigur müssen wir also neben einer gesunden Ernährung unsere Muskeln aufbauen. Schon bei einem sanften Ausdauer- und Krafttraining benötigt der Körper mehr Energie: Er verbraucht zusätzliche Kalorien und verbrennt mehr Fett - und je mehr Muskeln, desto besser arbeitet der Stoffwechsel. Durch den Muskelaufbau wird zudem das darüber liegende Gewebe und die Haut gestrafft, man erkennt Form und Struktur der Muskeln - der Körper wirkt automatisch schlanker. Auch wenn sich trotz Training zunächst nichts auf der Waage zu tun scheint: Wir haben jetzt zwar weniger Fett, doch dafür mehr (schwerere) Muskelmasse, und nur deren Energieverbrauch wird auch in Zukunft unsere schlankere Figur erhalten. Hilfreich zur Kontrolle: Eine Waage mit genauer Körperfettanzeige. Übrigens: Bauchmuskeltraining allein reicht für einen flachen Bauch nicht aus, denn es ist nicht möglich, gezielt das Fett am Bauch wegzuschmelzen. Man verbraucht bei körperlicher Anstrengung Energie aus den Reserven im gesamten Körper. Experten raten, ein bis zwei Stunden vor und nach dem Training nichts zu essen, das kurbelt die Fettverbrennung zusätzlich an.

In Schwung kommen: Mehr Bewegung

Für etwas mehr Bewegung im Leben braucht man nicht gleich ein teures Fitness-Studio: Zu Hause kann man zu lauter



Musik tanzen, Schattenboxen trainieren, den Stepper, Hanteln oder ein Springseil benutzen und etwas Gymnastik machen. An der frischen Luft geht man eine halbe Stunde flott spazieren oder walken, fährt möglichst viele Strecken mit dem Rad oder geht eine Stunde ins nächste Schwimmbad. Kurze Trainingseinheiten von etwa 30 Minuten täglich sind effektiver als zweimal die Woche anderthalb Stunden Sport. Der Puls für einen optimalen Kalorienverbrauch liegt zwischen 120 und 140 - so, dass man sich während der Fitness-Einheit immer noch mit jemandem unterhalten kann, ohne dass einem die Puste ausgeht - deshalb ist eine Puls-Uhr beim Training empfehlenswert. Zum Aufwärmen vor Beginn aller Übungen zum Beispiel 3-5 Minuten flott auf der Stelle walken, dabei auch die Arme locker mitschwingen und alle Muskeln leicht dehnen (generell gilt in der Aufwärmphase: Gemütliches Tempo und geringer Widerstand).

Training für Bauch und Taille

Übung 1: Auf den Rücken legen, die Beine leicht anwinkeln, die Fersen aufstellen, die Fußspitzen zeigen nach oben. Arme hinter dem Kopf verschränken. Nun mit Schultern und dem Oberkörper langsam aufrichten und dabei das Kinn zur Brust ziehen, aber nur so weit, bis eine Spannung in den Bauchmuskeln zu spüren ist. Die Lendenwirbelsäule bleibt dabei am Boden. Beim Aufrichten ausatmen. Drei Durchgänge mit 10-20 Sit-Ups (je nach Können) durchführen, dazwischen kurz entspannen.

Übung 2: Auf den Rücken legen. Die Hände sind dabei unter dem Kopf, der Bauch wird angespannt. Beide Beine im rechten Winkel vom Boden heben (die Oberschenkel zeigen senkrecht nach oben, die Unterschenkel sind parallel zum Boden), die Füße sind gestreckt. Nun die Beine wie beim Fahrradfahren abwechselnd nach vorne strecken (die Oberschenkel gehen dazu nach unten, die Waden bleiben dabei immer parallel zum Boden, berühren ihn aber nicht). Die Übung zweimal etwa 30 Sekunden ausführen, dazwischen entspannen und Glieder ausstrecken.

Übung 3: Auf dem Boden in den Vierfüßlerstand gehen. Der Oberkörper stützt sich auf die Hände, die Knie sind unter der Hüfte, die Handgelenke unter den Schultern. Den Kopf locker hängenlassen und den Bauch einziehen. Nun das linke Bein gerade nach hinten und gleichzeitig den rechten Arm nach vorne ausstrecken - Arm und Bein sollten mit dem Rücken eine gerade Linie bilden (dabei kein Hohlkreuz oder Buckel machen – zur Kontrolle am besten im Spiegel beobachten). Nun das linke Knie unter den Körper Richtung Brust ziehen, parallel dazu den rechten Arm anwinkeln und den Ellenbogen zum rechten Knie führen. Die Position kurz halten und wieder ausstrecken. Die Übung 10-mal durchführen, danach Seitenwechsel.

Übungen für schöne Beine

Übung 1: Im Stand die Beine weit grätschen, die Knie sind dabei leicht gebeugt, Fußspitzen und Knie sind nach außen gerichtet. Die Arme mit etwas Abstand zum Körper auf Brusthöhe zusammenführen, die Ellenbogen zeigen nach außen. Der Rücken bleibt gerade, Po und Bauch werden angespannt. Nun den Po nach unten senken, als wolle man sich hinsetzen, die Spannung einen Moment halten - und langsam wieder hochkommen. Zwischendurch den Schwierigkeitsgrad erhöhen und die Übung auf Zehenspitzen durchführen. Übung dreimal mit 15 Beugen wiederholen.



Übung 2: Auf die rechte Seite legen, der Kopf liegt dabei auf dem rechten Arm, der linke Arm wird vor dem Oberkörper aufgestützt. Beide Beine liegen ausgestreckt aufeinander. Nun wird das obere Bein langsam bis etwa auf Höhe der Schulter gehoben, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Dabei mit dem Körper eine Gerade bilden, der Po darf nicht nach hinten fallen. Dann das Bein langsam wieder etwas absenken, jedoch ohne es ganz abzulegen. Übung 20-mal durchführen, dann Seitenwechsel.

Straffende Übungen für Brust und Arme

Übung 1: Aufrecht hinstellen, Knie leicht beugen. Die Arme auf Schulterhöhe seitlich anheben und anwinkeln (rechten Winkel mit Ober- und Unterarm bilden). Die Ellenbogen zeigen hierbei nach außen, die Daumen nach hinten. Nun beide Arme gleichzeitig ganz sanft nach hinten bewegen und die Schulterblätter zusammenziehen bis eine Spannung zu spüren ist. Dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Zwei Wiederholungen à 10-15 Bewegungen.

Übung 2: Die Hände so vor der Brust zusammenführen, dass sie jeweils zwischen Daumen und Zeigefinger verschränkt werden. Alle Finger bleiben locker und gerade. Die Ellenbogen zeigen in dieser Haltung nach außen. Nun in kurzen Stößen beide Hände mit pumpartigen Bewegungen zusammendrücken, die Spannung bleibt dabei in Brust und Oberarmen. Zweimal 30- bis 35-mal "pumpen".

Übung 3: Im Schneidersitz auf den Boden setzen, den Rücken gerade strecken. Die Arme über dem Kopf zusammenführen, so dass sich die Handflächen berühren. Die Fingerspitzen zeigen dabei nach oben. Den Bauch anspannen und beide Handflächen fest gegeneinander drücken. Regelmäßig weiteratmen und die Spannung zehn Sekunden halten. Lockerlassen und Arme ausschütteln. Die Finger nun vor der Brust ineinander verhaken und nach außen ziehen. Dabei die Schulterblätter fest zusammenziehen. Spannung wieder zehn Sekunden halten, Arme ausschütteln. Abwechselnd die beiden Übungen je etwa 5-mal durchführen.

Training für einen knackigen Po

Übung 1: Auf den Rücken legen, die Beine aufstellen und anwinkeln. Die Arme liegen mit den Handflächen auf dem Boden und parallel zum Körper. Nun Hüfte und Po so weit anheben, dass der Oberkörper mit den Oberschenkeln eine gerade Linie bildet. Bauch und Po sind fest angespannt, die Beine bilden einen rechten Winkel. Zusätzlich mit beiden Händen fest gegen den Boden drücken, die Arme dabei gestreckt lassen. Spannung etwa 10 Sekunden halten, das Atmen nicht vergessen. Danach zurück in die Ausgangsposition, Glieder entspannen. Zur Steigerung der Übung während der Spannungshaltung zusätzlich ein Bein ausstrecken. Übung 3- bis 5-mal ausführen.

Übung 2: Gerade hinstellen und mit den Händen auf einer Stuhllehne abstützen. Die Knie sollten dabei nicht ganz durchgedrückt, sondern leicht gebeugt sein. Nun ein Bein nach hinten ausstrecken, die Fußspitze dabei anziehen. Das Bein nach hinten oben strecken, bis die Spannung in Oberschenkel und Po zu spüren ist. Position etwa fünf Sekunden halten,





dann das Bein langsam wieder absenken. Seitenwechsel - und pro Bein die Übung etwa 10- bis 15-mal durchführen.



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

