

Vor dem Workout zwei Minuten lang in die Superwoman-Pose stellen. Beine auseinander, Hände in die Hüfte stemmen, Ellenbogen nach außen winkeln – und tief durchatmen! Wissenschaftler haben herausgefunden, dass man danach nicht nur selbstbewusster auftritt, sondern bei anschließenden Aufgaben auch erfolgreicher ist.



5 Workouts, 1 Ziel

Von Aquapole bis Outdoor-Gym: Hier kommt Fitness für jeden Typ (ja, auch für Faule). Es gibt eben viele Wege zur Bikinifigur

Fotos: Markus Henttonen • Text: Alexandra Pasi

Klar, einen trainierten Körper wie das Model links hätte man gern. Doch nur wenige Frauen bringen die körperlichen Voraussetzungen dafür mit, die genetischen Veranlagungen unterscheiden sich. Auch wie sich unsere Muskeln zeigen und an welchen Stellen wir zu- oder abnehmen, ist individuell verschieden. Aber: Jede kann aus ihrem Körper das Beste herausholen. Wer

jetzt mit gezieltem Training beginnt und sich zugleich ausgewogen ernährt, kann sich bis zum Hochsommer in Bestform bringen. „Nach zehn Sporteinheiten à 45 Minuten spürt man die Veränderungen, nach 20 sieht man sie und nach 30 hat man ein neues Körpergefühl“, sagt Personal Trainerin Eri Trostl aus München. Das gilt für jedes intensive Training – auch für diese fünf Workouts. >



Wasser ist während des Trainings essenziell. Wer zu wenig trinkt, kann keine volle Leistung bringen.

■ **Geeignet für** Einsteiger, Fortgeschrittene oder Profis. Die Kurse sind nach Fitnesslevel unterteilt.

■ **Mehr Infos** Unter outdoorgym.de, ab 59 Euro pro Monat.

2 Cycling im Boutique-Studio

■ **Das Training** Beim Cycling kommt die Fettverbrennung so richtig in Fahrt, man verliert Gewicht. Eine Stunde intensives Radtraining kann je nach Fitnesslevel bis zu 600 Kalorien verbrennen. Cycling steigert nicht nur die Ausdauer: „Wer mit Vollgas trainiert, stärkt sein Herz-Kreislauf-System und kräftigt zugleich Bein- und Po-muskulatur“, so Personal Trainerin Eri Trostl. Damit Rücken-, Arm- und Bauchmuskulatur nicht zu kurz kommen, sollte man aber zusätzliche Workouts machen.

Wer in der Natur trainiert, stärkt auch das Immunsystem

■ **Das Besondere** Wer eine Cycling-Class in einem Boutique-Studio besucht, bucht die Club-Atmosphäre gleich mit: Gestrampelt wird zu lauten, schnellen Electro- oder Hip-Hop-Beats in einem dunklen Raum, das mag nicht jeder. Zusätzlich pushen die Cycling-Instructors, sie greifen auch ein, wenn jemand falsch trainiert. Am besten auf den eigenen Körper hören, um sich nicht zu überfordern.

■ **Geeignet für** Anfänger sollten einen Intro-Kurs belegen, um die richtigen Einstellungen der Räder kennenzulernen – sie haben weder Bremsen noch

Eminem bringt's

Fett verbrennen, Muskeln bilden: vier neue Methoden

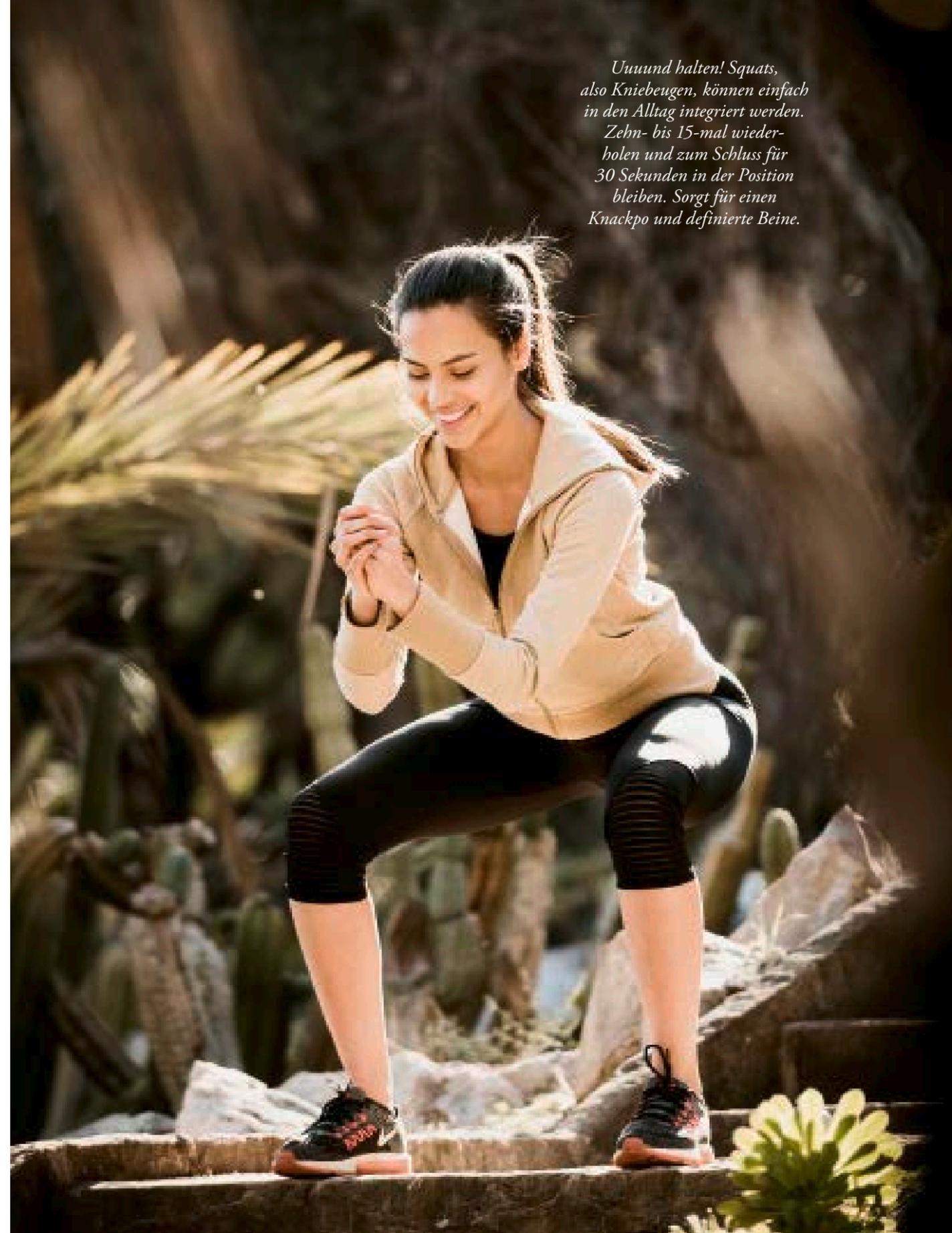
■ **Mehr Abwechslung** Muskeln brauchen ungewohnte Reize, um in Form zu kommen und genetisch festgelegten Problemzonen den Kampf anzusagen. Am besten verschiedene High-Intensity-Intervall-Einheiten (etwa Tabata) in den Trainingsplan integrieren.

■ **Fettverbrennung optimieren** Klingt komisch, soll aber funktionieren: sich schlank atmen. Bei der Slimyonik-Air-Bodystyler-Methode atmet man 35 Minuten lang bis zu 30 Prozent sauerstoffreichere Luft ein. Soll die Fettverbrennung ankurbeln und beim Abnehmen helfen. Zwölf Anwendungen, ab 450 Euro. Infos unter slimyonik.de.

■ **Hip-Hop pusht** Besonders Eminem. Laut einer Studie aus England, können die Songs „Lose Yourself“, „Not Afraid“ und „Without Me“ die Trainingsleistung um zehn Prozent steigern. Übrigens der meistgestreamte Workout-Song des letzten Jahres: „Till I Collapse“ – ebenfalls von Eminem.

■ **Magnete machen Muskeln** Beim Emsculpt-Verfahren werden vom Arzt Applikatoren auf Bauch oder Po angebracht, die ein Magnetfeld erzeugen und die Muskeln sich bis zu 20000-mal zusammenziehen lassen. Durch die Stimulierung entstehen neue Muskelfasern, Fett wird verbrannt. Vier Behandlungen, ab 450 Euro. Infos unter emsculpt.com.

Uuuund halten! Squats, also Kniebeugen, können einfach in den Alltag integriert werden. Zehn- bis 15-mal wiederholen und zum Schluss für 30 Sekunden in der Position bleiben. Sorgt für einen Knackpo und definierte Beine.





Nach dem Training erst mal dehnen? Kommt drauf an. Ein leichtes Stretching nach dem Joggen lockert die Muskeln. Nach Krafttraining sollte man allerdings darauf verzichten: Mikrorisse im Muskel können durch das Dehnen größer werden.

FOTOS: MARKUS HENTTONEN/THEICENSINGPROJECT.COM

Leerlauf. Generell ist Cycling für jeden geeignet. Wer sich dreimal pro Woche auf den Sattel schwingt, wird schnell Erfolge sehen.

■ **Mehr Infos** Unter becycle.de oder blackbike.club, ab 23 Euro pro Session.

3 Home-Workout mit digitalem Coach

■ **Das Training** Easy Flow, Beach Body oder Warrior Way heißen die Workouts der „Asana Rebel“-App, die sich auf einen Mix aus High-Intensity-Intervallen und Yoga-Übungen spezialisiert hat. Einfach App runterladen, persönliche Daten eingeben und loslegen. Der virtuelle Trainer erklärt die Übungen, gibt Tipps für den richtigen Stand und hat immer einen motivierenden Spruch auf Lager. Die Workout-Videos werden regelmäßig aktualisiert, zusätzlich gibt's Anleitungen zum richtigen Atmen und Entspannen.

■ **Das Besondere** Die relativ kurzen Workouts – 15 bis 20 Minuten – haben es in sich. „Die Mischung aus Dehn- und intensiven Bodyweight-Übungen sprechen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig an, das macht das Training komplexer als an Geräten“, erklärt Fitnessprofi Eri Trostl. Und: Erfolge können in der App gespeichert und mit der Community geteilt werden.

■ **Geeignet für** Alle, die ein gutes Körpergefühl und Yoga-Erfahrung haben. „Die Trainer erklären zwar alles, aber auf eine saubere Ausführung muss man selbst achten.“

■ **Mehr Infos** Unter asanarebel.com, Jahresbeitrag 60 Euro.

4 Aquapole im Schwimmbad

■ **Das Training** Der Fitnesstrend kommt aus Italien und hat sich mittlerweile in ganz Europa etabliert. Dabei wird an einer Edelstahlstange im Wasser trainiert, die durch ein schweres Fundament fest auf dem Boden des Schwimmbeckens steht. Der Clou: Die Bauchmuskulatur bleibt während des gesamten Workouts angespannt, spezielle Übungen für Arme, Rumpf und Beinmuskulatur runden das Training ab. Durch die tänzerischen Elemente verbessert man auch seine Ausdauer.

■ **Das Besondere** „Durch den hydrostatischen Druck, den das Wasser auf den Körper ausübt, ist das Training viel effektiver als an der Luft“, sagt Sportwissenschaftler Ingo Froböse. Neben Muskelaufbau und Ausdauer strafft Aquapole auch das Bindegewebe. Das liegt am Wasserwiderstand, der wie eine sanfte Lymphdrainage wirkt.

■ **Geeignet für** Alle, die wieder in Form kommen wollen und einen abwechslungsreichen Sport suchen, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt.

■ **Mehr Infos** Etwa unter aquapoletraining.com, Kurse gibt's in Schwimmbädern, Preise variieren.

„Training im Wasser ist viel effektiver als an der Luft“

5 EMS-Workout mit Personal Trainer

■ **Das Training** Bei den 20-minütigen Workouts steht der ganze Körper unter Strom. Spezielle Anzüge sorgen dafür, dass die Elektroimpulse an die Muskeln weitergeleitet werden. Das Prinzip: vier Sekunden Strom, vier Sekunden Pause. Die Übungen wirken im Vergleich zu konventionellem Krafttraining simpel. Da die Muskeln allerdings durch die Elektroimpulse aktiviert werden, ist das Ganze ziemlich anstrengend. Der Personal Trainer nimmt Rücksicht auf persönliche Vorlieben, achtet auf die richtige Haltung und motiviert.

■ **Das Besondere** Mit geringem Zeitaufwand kann man sehr gute Ergebnisse erzielen, der Stoffwechsel wird gepusht, der Grundumsatz durch den Muskelzuwachs erhöht. „EMS-Training sollte allerdings nur unter Aufsicht eines Trainers und maximal einmal die Woche in den Trainingsplan integriert werden – zusätzliches Cardio-Training ist für die persönliche Fitness wichtig“, erklärt Fitnesscoach Andrea von Horn. Gute Studios weisen darauf hin und erarbeiten mit ihren Kunden entsprechende Pläne.

■ **Geeignet für** Alle, die schon länger nichts mehr gemacht haben und innerhalb von ein bis zwei Monaten Erfolge sehen wollen. Ideal auch als Einstieg, um regelmäßige Übungen in den Alltag zu integrieren.

■ **Mehr Infos** Etwa unter bodystreet.com, pro Workout ab 20 Euro.

DIE EXPERTEN



Andrea von Horn
Die Lauf-, Functional-Fitness- und Personal Trainerin aus Essen war selbst jahrelang erfolgreiche Fünfkämpferin. andrea-vonhorn.de



Prof. Dr. Ingo Froböse
Ist Sportwissenschaftler, Gesundheitsexperte, Autor und Universitätsprofessor an der Deutschen Sporthochschule in Köln. ingo-froboese.de



Eri Trostl
Seit 20 Jahren Personal Trainerin in München mit Trainingslizenzen für Pilates, Aquafitness und Indoor-Cycling. bewegungsdimension.de