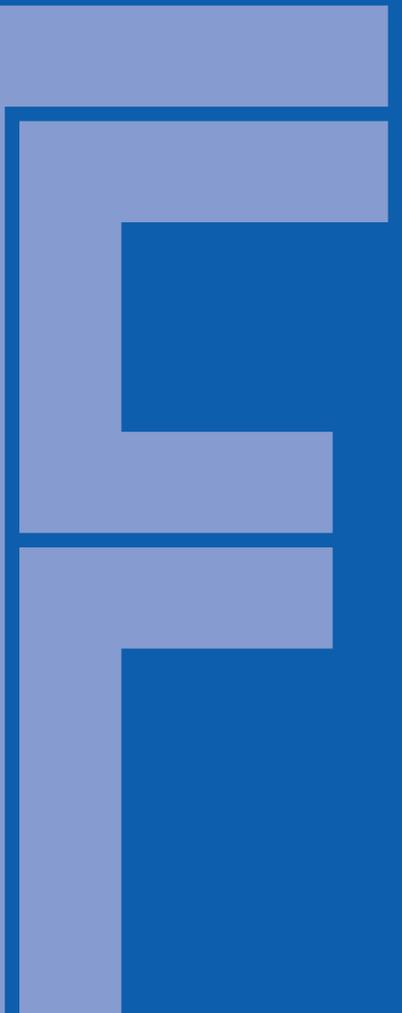




FITNESS



WIE HÄLT MAN DIE BIKINIFIGUR?

DIE BESTEN TIPPS DER FITNESS- UND PERSONAL TRAINER

Spätestens ab Januar füllen sich die Studios und auch auf den Heimtrainern herrscht Hochbetrieb: Dank guter Vorsätze, wegen des gebuchten Badeurlaubs und der bevorstehenden Freibadsaison wird dem Winterspeck der Kampf angesagt. Doch mit den ersten Grillpartys, dem leckeren Eisbecher und spätestens bei hochsommerlichen 35 Grad legt man die hehren Fitness-Ziele schneller wieder ad acta, als man das Wort „Traumfigur“ sagen kann. Deshalb haben wir Fitness- und Personal Trainer gefragt, wie man seinen Körper dauerhaft in Schuss hält.



FELIX BAUER JOHNNY M. UND FELIXBAUER-SPORTS.DE, STUTTGART

„Ich bin kein Fan von Diäten, sondern bevorzuge eher eine Ernährungsumstellung. Die lässt sich viel leichter im Alltag umsetzen. Saisonale und lokale Lebensmittel sind da das Natürlichste und Beste. Beim Sport mache ich immer gerne freie Bewegungen in kurzen, knackigen Einheiten. Die kann man draußen und drinnen machen. Wichtig ist nur, dass man beim Training die Qualität vor die Quantität stellt. Schnell und einfach fit halten kann man sich mit Tabata-Zirkeln jeden oder jeden zweiten Tag. Das ist ein vierminütiges Trainingsprogramm mit Einheiten aus 20 Sekunden Belastung und zehn Sekunden Pause. Dafür sucht man sich im Sommer idealerweise einen Schattenplatz, achtet zudem auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr und macht sich am Tag vorher schon ein gutes Essen. So tankt man genügend Energie fürs Training.“



DIANA JALLOH PULS KILLESBERGHÖHE, S-NORD

„Um die Bikini-Figur über den Sommer in Form zu halten, braucht es eine ausgewogene Ernährung, einen gesunden Lebensstil und Training. Gerade wenn es heiß ist, sollte man mit einem wöchentlichen Ganzkörpertraining durch die Freibadsaison kommen. Ich suche mir dazu am liebsten einen netten Trainingspartner, setze mir ein Ziel und mache Übungen, die gleich mehrere Muskelpartien bedienen. Kniebeugen für Beine und Po, Beinpressen oder Rückenstrecker zum Beispiel. Man kann sehr gut mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten und braucht so gut wie keine Gerätschaften. Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit lassen sich auch auf dem Trimm-dich-Pfad einwandfrei trainieren. Je nach Temperatur sollte man die Dauer und Intensität des Trainings reduzieren. Bei über 35 Grad empfehle ich dann aber doch das klimatisierte Fitnessstudio.“

SPORTSROOM
TRAINING & CONSULTING

EMA Training
Vibrationstraining
Gruppenkurse
Personal Training

www.sportsroom-stuttgart.de

Pforzheimer Straße 383 70499 Stuttgart - Weilm Dorf
Tel.: 0711 / 95 89 95 15 Mail: info@sportsroom-stuttgart.de

**KÖRPERLICHE
UND MENTALE
STÄRKE DURCH
INTELLIGENTES
COACHING**

Personal Trainer
Daniel Wüstholtz
www.sportwerk80.de


SILVIA ARNOLD FITNESS FIRST WOMEN, S-MITTE

„Ich trainiere sehr gerne draußen. Die frische Luft motiviert und auch bei sommerlichen Temperaturen gibt es im Wald immer ein schattiges Plätzchen. Damit der Stoffwechsel angeregt wird, empfehle ich ein kurzes, intensives Training mit schnellen Bergsprints und Kraftübungen für Bauch, Beine und Po in den frühen Morgen- oder Abendstunden. Dazu kann man Burpees, Kniebeugen und Ausfallschritte machen und sich an allem bedienen, was die Natur hergibt. Wer einen Trimm-dich-Pfad in der Nähe hat, bekommt die Übungen sogar vorgegeben. Oberstes Gebot: Unbedingt die Anleitungen genau durchlesen! Wichtig ist, schon vor dem Training genug zu trinken. In den heißen Mittagsstunden darf man getrost zu Hause bleiben. Stuttgart hat sehr hohe Ozonwerte und bei weit über 30 Grad ist Sport grenzwertig.“


CHRISTOPH HEIMANN FUNSPORTIZENTRUM, KORNWESTHEIM

„Nach einem langen Arbeitstag noch drei Stunden ins Fitness-Studio zu gehen, kann schon hart sein. Insbesondere, wenn es draußen schön warm ist. Für ein effektives Training braucht es das aber gar nicht. Ich mache lieber ein einstündiges, kurzes und intensives Krafttraining und komme dafür einmal mehr ins Studio. So fällt es leichter, am Ball zu bleiben. Angefangen wird immer mit einem Warm-up, denn selbst wenn man sich warm fühlt, heißt das noch lange nicht, dass auch die Muskulatur aufgewärmt ist. Für die Bikini-Figur sind danach die Bauchmaschine und der Gesäßtrainer ganz passend. Wenn es sehr heiß ist, sollte man nicht zu viele Gewichte auflegen. Wer lieber draußen trainiert, muss bei zu großer Hitze ein bisschen aufpassen.“


MARC GLÖCKNER ELEMENTS STUTTGART, S-SÜD

„Die Verbindung aus gesunder Ernährung, Ganzkörper-, Ausdauer- und Intervalltraining ist das beste Rezept für die Bikini-Figur. Mit klassischen Übungen wie Liegestützen, Klimmzügen (wenn man kann) und Sit-ups kommt man noch immer am weitesten. Das Beste daran: Man braucht nicht viel dafür und kann die Übungen wirklich überall machen. Ich finde vor allem Spielplätze zum Trainieren ganz toll. Da kann man kreativ werden und sich alles zu Nutze machen, was der Platz hergibt. Außerdem mache ich gerne Bergläufe, spiele Beachvolleyball oder nutze Trimm-dich-Pfade. Um dort wirklich effektiv zu trainieren, sollte man sich die Übungen vorher von einem Profi erklären lassen. Gerade wenn es so heiß ist, sind Wakeboarden oder andere Wassersportarten eine gute Abwechslung. Einfach mal ausprobieren!“


EMILIO IULIANO AMI.GO PROFESSIONAL PERSONAL TRAINING, S-BAD CANNSTATT

„Das A und O beim Sport ist die richtige Dosierung. Übungen wie Unterarmstütze in unterschiedlichen Variationen erzielen mit wenig Aufwand schon ziemlich gute Effekte. Besonders gerne mache ich außerdem Workout-Kombis mit Box- und Kick-Einlagen. Was die Leute oft vom Sport abhält: Männer glauben, alles was nicht weh tut, bringe nichts. Dann überlegt man sich gut, ob man zwei Tage Muskelkater in Kauf nehmen möchte. Bei Frauen ist es eher die Angst vor der Hitze. Doch davon darf man sich nicht abschrecken lassen. Unser Organismus ist ein Meister der Anpassung. Je fitter wir sind, desto mehr können wir auch aushalten. Dazu braucht es aber ein kontinuierliches, an den Leistungsstand angepasstes Training.“