



Sport ist Ihr Sprungbrett zur Traumfigur

2,5 oder 10 Kilo weniger:

Wie viel darf's denn sein?

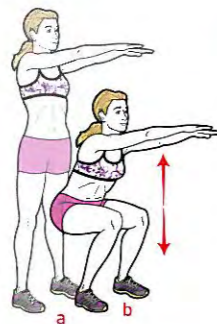
Egal, ob Sie die nervigen Mini-Pölsterchen oder ordentlich Hüftspeck über haben: Mit diesen 3 ganz individuellen Abnehm-Plänen klappt es garantiert mit Ihrem Traumgewicht

Text: Tina Manhenke Fotos: Nathaniel Welch

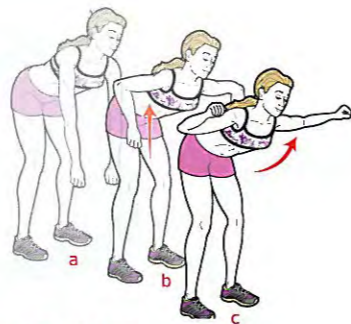
In der Theorie hört sich Abnehmen so einfach an: Ein paar Extra-Einheiten auf dem Laufband, weniger Schokolade, dafür mehr Obst und Gemüse, und schon purzeln die Pfunde. Und? Purzeln sie? Vermutlich nicht so, wie Sie es gern hätten. Denn oft sind gerade die letzten Kilo vor dem Wunschgewicht die schwersten. Personal Trainerin und Ernährungscoach Florentine Pick aus Hamburg kennt das Problem: „Wurde schon ein bisschen Gewicht verloren, kommt es oft plötzlich zu einem Stillstand.“ Wenn der Zeiger der Waage sich nicht rührt, sollten Sie es erst recht tun. Denn neben gesunder Ernährung und guter Ausdauer ist vor allem ein gezielter Muskelaufbau entscheidend, um den Speicherfetten an den Kragen zu gehen. Wie das geht? Suchen Sie sich aus, wie viele Kilo Sie verlieren wollen, und halten Sie sich an unseren 2er-, 5er- oder 10er-Plan.

Das Ziel:

10 Kilo weniger



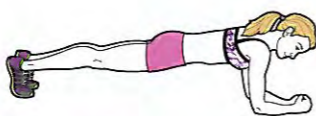
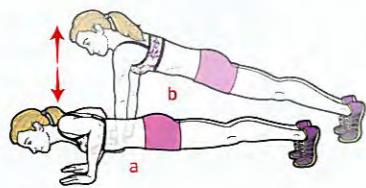
1 Kniebeuge
Macht einen Knackpo
a Aufrecht hinstellen, Beine hüftbreit auseinander. Arme im 90-Grad-Winkel vor den Körper halten.
b In die Knie gehen, bis die Oberschenkel waagrecht zum Boden sind, der Rücken bleibt gerade. Position kurz halten, dann Beine durchdrücken und wieder hochkommen.
12 bis 15 Wiederholungen



2 Schulterrotation
Formt die Oberarme und stärkt die Schultern
a Beine hüftbreit auseinander, Oberkörper nach vorn absenken, Arme locker hängen lassen.
b Schulterblätter zusammendrücken, Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben, bis Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.
c Hände neben den Kopf führen, dabei über die Schultergelenke rotieren lassen. Die Ellenbogen währenddessen nicht bewegen. Dann Unterarme senken und zurück in die Ausgangsposition.
12 bis 15 Wiederholungen

3 Liegestütz

Zaubert ein atemberaubendes Dekolleté
a Liegestützposition einnehmen. Die Hände sind etwas weiter als schulterbreit auseinander. Arme beugen, den Oberkörper senken und kurz über dem Boden halten. Der Rücken ist dabei gerade, der Bauch möglichst fest angespannt.
b Arme strecken und Körper wieder heben.
12 bis 15 Wiederholungen

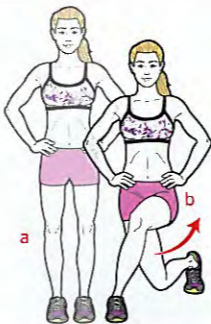


4 Unterarmstütz

Verleiht eine schmale Taille
Liegestützposition einnehmen, dabei Unterarme aufstellen, die Ellenbogen stehen unter den Schultergelenken. Beine, Hüfte und Kopf bilden eine gerade Linie. Bauchmuskeln anspannen und die Position 30 Sekunden lang halten. Absetzen.
3 bis 4 Wiederholungen

5 Kniebeuge mit Ausfallschritt

Strafft die Oberschenkel und trainiert die Beinmuskulatur
a Aufrecht hinstellen, die Füße dicht zusammen, die Hände sind locker auf die Hüften gestützt. Der Blick ist nach vorn gerichtet, der Rücken und die Schultern sind dabei gerade.
b Das linke Bein vor dem rechten Bein kreuzen und beide Knie so weit beugen, bis der linke Oberschenkel waagrecht ist. Langsam wieder zurück in die Ausgangsposition und die Seite wechseln.
10 Wiederholungen pro Bein



Es kann losgehen! Was muss ich tun?

Sie sind leicht übergewichtig, haben einen Body-Mass-Index (BMI) zwischen 26 und 30 und machen selten Sport? Haben Sie keine Angst vor dem Projekt „Fett weg“, es wird gar nicht sooo schwer! Wichtig ist, dass Sie nicht nur Ausdauer, sondern auch Kraft trainieren. Sie müssen Muskeln aufbauen, um an die hartnäckigen Fettdepots zu kommen. Nur so vermeiden Sie den Jo-Jo-Effekt. „Auf gesunden Weg 10 Kilo abzunehmen ist in 2,5 bis 5 Monaten realistisch“, so Florentine Pick.

Wie anstrengend wird es? Schwitzen ist angesagt. Allerdings nützt es nichts, wenn Sie sich gleich so auspowern, dass Ihnen schnell die Puste ausgeht. „Wählen Sie die Belastung so, dass Sie jede Bewegung lange durchhalten“, rät Pick. „Ausdauer ist wichtig, da der Körper erst nach einer gewissen Zeit und Anstrengung die Fettdepots anzapft.“

Wie oft muss ich trainieren? 4-mal pro Woche 45 Minuten, besser 90 Minuten. An 3 Tagen steht Schwimmen oder Radfahren auf dem Programm. Und 1-mal 3 Durchgänge unseres genialen Fatburning-Workouts.

Wann sehe ich die ersten Erfolge?

Schon nach 2 Wochen sind meist die ersten 2 Kilo weg. Und dann heißt es: Bloß nicht das Diätziel aus den Augen verlieren – und erst recht nicht die Geduld!

BESSER ABNEHMEN

Dass Kalorienbomben wie Schokoriegel, Pizza und Cola auf dem Weg zum Wunschgewicht nicht die besten Begleiter sind, weiß jede. Aber kennen Sie schon diese Abnehm-Geheimnisse, mit denen die Pfunde noch schneller purzeln? Und das Beste an den Tipps: Ohne viel Aufwand werden Sie ganz nebenbei schlanker.

BESSERE ERHOLUNG

Sie haben Ihr Training hinter sich? Dann sollten Sie noch 1 bis 2 Stunden mit dem Essen warten. So kann Ihr Körper effektiver nachbrennen und in Ruhe lästigen Fettdepots zu Leibe rücken.

BESSERES TIMING

Lust auf Pasta? Kein Problem, solange Sie Kohlenhydrate nur bis zum Nachmittag essen. Der abendliche Genuss lässt das Insulin im Blut ansteigen, und das hemmt die Fettverbrennung.

BESSERER ÜBERBLICK

Erinnern Sie sich wirklich an jeden Schokoriegel, den Sie heute verputzt haben? Wohl kaum. Schreiben Sie sich genau auf, was Sie essen, und streichen Sie dann alles Überflüssige.

ILLUSTRATIONEN: BROWN BIRD DESIGN

Immer schön langsam

Natürlich verliert man 10 Kilo nicht über Nacht – und auch nicht in einer Woche. Deshalb sollten Sie es langsam angehen! „Wichtig ist, am Anfang nichts zu überstürzen“, rät die Personal Trainerin. „Fangen Sie mit kleinen, aber richtig gesetzten Schritten an, damit Sie Spaß und Routine entwickeln.“ Wenn Sie Ihren Körper gleich an seine Grenzen bringen und unter Dauermuskelkater leiden, verlieren Sie schnell die Lust.



Was geht, wenn nichts mehr geht

Sie haben sich beim Laufen, Schwimmen oder auf dem Rad abgestrampelt, und trotzdem bewegt sich der Zeiger auf der Waage keinen Millimeter mehr? „Geben Sie jetzt bloß nicht auf“, warnt die Expertin. Und verfallen Sie erst recht nicht ins Frustfuttern, denn die Pfunde, die Sie bisher verloren haben, sind auch ganz schnell wieder drauf. Legen Sie stattdessen lieber beim Sport einen höheren Gang ein. Verschärfen Sie Ihre Einheiten, erhöhen Sie Tempo und Gewichte, oder probieren mal eine ganz andere Sportart aus, die Ihrem Körper neue Reize setzt. Und ganz wichtig: Hören Sie bitte damit auf, sich jeden Tag zu wiegen. Einmal pro Woche – und zwar immer zur gleichen Tageszeit – reicht vollkommen aus.

Das Ziel:

5 Kilo weniger

Es kann losgehen! Was muss ich tun?

Sie sind an der oberen Grenze des Normalgewichts, haben einen BMI von 23 bis 25 und machen gelegentlich Sport? Dann ist der Abnehm-Erfolg in greifbarer Nähe! „Mithilfe von Sport und ausgewogener Ernährung ist das Projekt in 1,5 bis 3 Monaten umsetzbar“, schätzt Pick.

Wie anstrengend wird es? „Die Belastung sollte schon hoch sein, muss aber nicht bis an die Grenze gehen“, rät die Personal Trainerin. Halten Sie das Level der Intensität so hoch, dass Sie möglichst lange durchhalten. Das richtige Maß zu finden ist ganz einfach: Wenn Ihnen zum Beispiel beim Joggen das Sprechen schwerfällt, Sie aber gerade noch ausreichend Luft zum Laufen haben, ist es garantiert das richtige Tempo.

Wie oft muss ich trainieren? 3-mal die Woche 45 bis 60 Minuten reichen aus. Auf Ihrem wöchentlichen Trainingsplan steht 1-mal Laufen, 1-mal Schwimmen und am letzten Trainingstag 3 Durchgänge unseres Workouts mit Kurzhanteln und Gymnastikball. Diese Hilfsmittel intensivieren Ihr Training und helfen Ihnen dabei, Muskeln ganz gezielt aufzubauen und das Gewebe zu straffen. Das Krafttraining ist übrigens das Geheimrezept, denn dadurch verbrennen Sie nicht nur während des Sports Kalorien, sondern auch langfristig. Der Grund: Jedes Gramm mehr an Muskelmasse steigert auf Dauer Ihren Grundumsatz.

Wann sehe ich die ersten Erfolge? Bis die Waage eine niedrigere Zahl anzeigt, dauert es nicht lange. „Am Anfang wird es sehr schnell gehen“, sagt die Expertin. Denn was zuerst abgebaut wird, sind die Fettreserven, die der Körper eigentlich nicht braucht und deshalb leichter darauf verzichten kann. Aber vergessen Sie in der Euphorie nicht: Je näher Sie Ihrem Traumgewicht kommen, umso langsamer werden die Pfunde schmelzen.

ILLUSTRATIONEN: BROWN BIRD DESIGN

DIE SNACK-STRATEGIE

BESSERE BALANCE

Gibt es nachmittags Kuchen, essen Sie morgens und abends sparsamer. So müssen Sie auf die Leckerei nicht verzichten.

BESSERER GENUSS

Nehmen Sie sich Zeit, und lassen Sie sich nicht ablenken. Wer selbst Snacks bewusst isst, hat wenig Verlangen nach einer Zugabe.

BESSER NASCHEN

Snacks zwischen den Hauptmahlzeiten sind gut gegen Heißhunger. Greifen Sie zu Obst, Gemüse oder Nüssen statt zu Schokolade.

1 Kniebeuge mit Schulterdrücken

Kräftigt Po und Arme

a Füße hüftbreit auseinander aufstellen, zwei Kurzhanteln auf Schulterhöhe halten, Knie und Ellenbogen sind leicht gebeugt.

b In die Knie gehen, bis die Oberschenkel waagrecht sind. Der Rücken bleibt dabei gerade.

c Beine wieder durchdrücken, die Arme dabei nach oben strecken. Anschließend die Gewichte wieder zurück auf Schulterhöhe bringen und mit der Übung von vorn beginnen.

10 bis 12 Wiederholungen



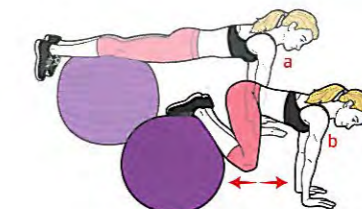
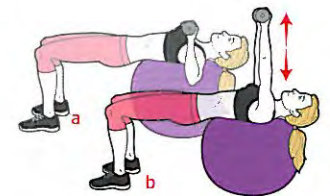
2 Bankdrücken auf dem Gymnastikball

Erzeugt ein schönes Dekolleté, strafft den Bauch

a Zwei Kurzhanteln nehmen und rücklings auf den Ball legen. Die Füße so weit auseinanderstellen, bis die Liegeposition ausreichend stabil ist. Die Hüfte dabei nicht absenken. Kurzhanteln seitlich auf Höhe der Brust halten.

b Die Arme jetzt senkrecht nach oben strecken und die Kurzhanteln über der Brust zusammenführen. Danach die Arme wieder senken und zurück in die Ausgangsposition bringen.

10 Wiederholungen



3 Knieheben auf dem Gymnastikball

Stählt Bauch, Po und Oberschenkel

a Liegestützposition einnehmen. Hände schulterbreit auseinander auf dem Boden abstützen, die Beine ruhen auf dem Ball. Rumpfmuskulatur anspannen.

b Knie langsam Richtung Brust ziehen, der Ball rollt dabei ein wenig mit. Die Bauchmuskeln anspannen und den Kopf auf einer Linie mit dem Oberkörper halten. Dann zurückrollen, und das Ganze geht von vorn los.

10 bis 12 Wiederholungen



4 Ausfallschritt mit Kurzhantel-Curls

Definiert Oberschenkel und Oberarme

a Hüftbreit aufrecht hinstellen. Mit je einer Kurzhantel in der Hand die Arme seitlich hängen lassen.

b Mit links einen großen Schritt nach vorn machen, in die Knie gehen. Gleichzeitig Bizeps-Curl bis auf Schulterhöhe ausführen.

10 Wiederholungen pro Bein

5 Beckenheben mit dem Gymnastikball

Festigt Po und Oberschenkelrückseite

a Rücklings auf den Boden legen, Unterschenkel auf dem Ball, Hände neben dem Körper, die Handinnenflächen zeigen nach oben. Hüfte anheben, bis der Körper von den Schultern bis zum Knie eine gerade Linie bildet.

b Den Ball nun mit den Fersen so weit wie möglich zum Körper ziehen. Position kurz halten, dann Po senken.

10 bis 12 Wiederholungen



Das Ziel:

2 Kilo weniger

Es kann losgehen! Was muss ich tun? Sie sind normalgewichtig, haben einen BMI von 20 bis 23, machen häufig Sport und möchten nur noch die verflixten letzten 2 Kilo loswerden. Doch die wollen einfach nicht verschwinden – egal, was Sie tun? Seien Sie stark, mit diesem Problem sind Sie nicht allein! „Gerade bei ohnehin schon schlanken Frauen können 2 Kilogramm richtig mühselig werden, weil es sich um Speicherfette handelt, die der Körper als eiserne Reserve für schlechte Zeiten hält“, so Pick. Diese dem Körper abzuluchsen ist natürlich trotzdem möglich, Sie brauchen nur 1 bis 2 Monate Geduld.

Wie anstrengend wird es? „Beim Ausdauertraining müssen Sie nicht immer an Ihre körperliche Leistungsgrenze gehen. Sich regelmäßig zu bewegen reicht schon aus“, sagt die Personal Trainerin. Entscheidend ist allerdings das Krafttraining, mit dem Sie Ihre Muskulatur aufbauen.

Wie oft muss ich trainieren? „Mindestens 2-mal in der Woche sollten Sie 30 bis 45 Minuten Sport treiben, um Ihr Diätziel zu erreichen“, rät Pick. Machen Sie 1-mal pro Woche 3 bis 5 Durchgänge der nebenstehenden Übungen. Die vielen Rotationen und Sprünge trainieren vor allem Ihren Rumpf und Ihre Bauchmuskulatur. Damit verbrennen Sie reichlich Kalorien und rücken den letzten hartnäckigen Fettreserven zu Leibe. Zum Ausgleich gehen Sie je nach Laune 1- bis 2-mal pro Woche zügig walken, Rad fahren, schwimmen oder joggen.

Wann sehe ich die ersten Erfolge? In Sachen Kleidergröße wird bei dem geringen Gewichtsverlust nicht viel passieren. Vielleicht werden die Hosen etwas lockerer sitzen, mehr aber auch nicht. Deshalb sollten Sie an einer schönen Silhouette arbeiten. Vermutlich sitzen die letzten Pölsterchen an Bauch, Beinen und Po, und genau um diese Partien sollten Sie sich kümmern. Am Ende zeigt Ihre Waage zwar nur 2 Kilo weniger an, aber Sie sehen deutlich schlanker und einfach sexy aus.

1 Hantelschwingen

Definiert Po und Arme

a Im breiten Stand in die Knie, bis die Oberschenkel waagrecht sind. Zwischen den Beinen eine Kurzhantel in die Hand nehmen, Handrücken zeigt nach vorn.
b Knie durchdrücken. Hantel bis auf Schulterhöhe schwingen.

10 Wiederholungen pro Seite

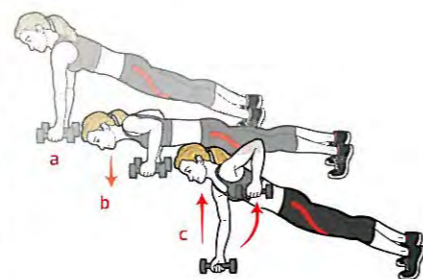


2 Kurzhantelrudern im Liegestütz

Kräftigt Rücken, Oberarme und Bauch

a Auf zwei Kurzhanteln in die Liegestützposition gehen. Die Beine dabei etwas weiter als hüftbreit auseinander aufstellen. Der Blick ist auf den Boden gerichtet, der Kopf bildet dabei die Verlängerung zur Wirbelsäule.
b Den Körper absenken.
c Oberkörper anheben und dabei die Hantel der linken Hand bis auf Brusthöhe ziehen. Den Körper währenddessen leicht eindrehen, der Arm bleibt nah am Körper. Zurück in die Startposition.

10 bis 12 Wiederholungen pro Seite



3 Boxsprung

Festigt die Beine

a Vor eine stabile Box oder Bank stellen, Arme leicht angewinkelt neben dem Körper, die Füße hüftbreit auseinander.
b In die Knie, mit Schwung aus dem Stand auf die Box springen und zurück.

12 Wiederholungen

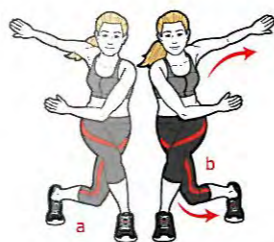


4 Seitsprung im Skating-Schritt

Stählt Beine und Bauch und trainiert das Gleichgewicht

a In die Knie gehen, das linke Bein über Kreuz hinter das rechte strecken, der linke Fuß steht auf dem Ballen. Arme nach rechts strecken, der linke Arm kreuzt vor dem Körper.
b Im Sprung das linke Bein vor das rechte werfen. Die Arme auf die andere Seite mitschwingen. Dann wieder zurück.

10 bis 12 Wiederholungen

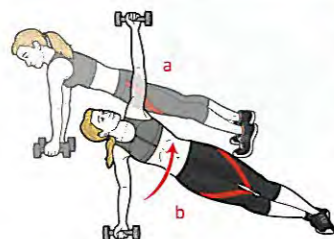


5 Gedrehter Liegestütz

Stärkt den Rücken und strafft Bauch und Oberarme

a Auf zwei Kurzhanteln in die Liegestützposition gehen. Arme strecken, Knie, Hüfte und Schultern auf einer Geraden halten.
b Gewicht auf den rechten Arm verlagern. Den linken Arm mit der Kurzhantel heben und über die Schulter führen. Die Hüfte dabei mitdrehen. Zurück in die Liegestützposition und weiter.

10 Wiederholungen pro Seite



NOCH MEHR DIÄT-TIPPS UND -TRICKS

BESSER VERDAUEN

Langsam essen und gründlich kauen ist das Geheimnis. So nehmen Sie die Mahlzeit besser wahr, essen weniger und tun Ihrem Magen auch noch etwas Gutes, weil die Speisen schon gut zerkleinert dort ankommen.

BESSER TRINKEN

Mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag sollte das Minimum sein, und für jede Stunde Sport sollten Sie noch einen Extraliter draufpacken. Das Tolle: Wasser füllt den Magen und lässt so den Hunger verschwinden.

BESSER AUSMISTEN

Im Kühlschrank oder im Süßigkeitendepot lauern noch Kalorienbomben? Weg damit! Was außer Sichtweite ist, führt Sie erst gar nicht in Versuchung, und was nicht da ist, kann auch nicht genascht werden.

STYLING: THEA PALAD; HAARE: NATASHA LEIBEL; MAKE-UP: KEIKO TAKAGI / SEE MANAGEMENT; ILLUSTRATIONEN: BROWN BIRD DESIGN

Ein bisschen Spaß muss sein

Nur 2 Kilo abzuspicken hört sich zwar leicht an, ist es aber nicht. „Auch wenn Sie Ihr Ziel vermutlich schneller erreichen werden als Frauen, die 5 oder 10 Kilo verlieren möchten, müssen Sie genauso hart dafür kämpfen“, erklärt Florentine

Pick. Zudem ist es oft schwieriger, das Gewicht zu halten. „Man wird schnell rückfällig, weil ein Kilo mehr oder weniger optisch oft gar nicht richtig auffällt.“ Passen Sie also auf, dass Ihnen Ihr Training nicht langweilig wird, bauen Sie immer wieder neue Übungen ein, ändern Sie die Reihenfolge. Nur so verlieren Sie den Spaß nicht – und auch nicht Ihre neue Traumfigur!

Diese Techniken helfen Ihnen außerdem beim Abnehmen:

→ WomensHealth.de/wunschfigur

