

Mit Tempo zum perfekten Body

Top Wer über den Tag verteilt 60 Min. Treppen steigt, verbrennt 700 kcal

Werden Sie Ihr eigener Coach! Wir zeigen, wie Sie aus zehn cleveren Moves einen effektiven, genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan zusammenstellen. Das Ergebnis: tolle Proportionen nach nur vier Wochen!

Die Kollegin mag ihre Reiterhosen nicht mehr sehen, Ihre Schwester beschwert sich ununterbrochen über die hartnäckigen Hüftröllchen und Sie selbst finden sich insgesamt etwas zu speckig - Problemzonen sind sehr individuell und benötigen ein speziell abgestimmtes Trainingsprogramm. Doch nicht jeder will es sich leisten, deswegen gleich einen Personal Coach zu engagieren. „Müssen Sie auch gar nicht“, meint Fitness-Experte René Wagner. „Wichtig ist nur, strategisch zu arbeiten. Im ersten Schritt sollten Sie sich über Ihre Ziele Gedanken machen.“ Auf der nächsten Seite finden Sie einen Test, bei dem Sie sich im Bikini vor einen Spiegel stellen und Ihre Figur Schritt für Schritt kritisch bewerten sollten. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Taille? Ihren Oberschenkeln,

den Armen? Das Ergebnis tragen Sie in unser Schaubild ein und entwickeln so Ihren persönlichen Trainingsplan. „Nichts motiviert mehr als kleine Erfolge, um vier Wochen lang durchzuhalten. Wiederholen Sie daher den Test jede Woche und passen Sie Ihren Trainingsplan entsprechend an“, rät René Wagner. Der Plan hält neun Kraft-Moves gegen knifflige Figurprobleme und eine 30-minütige Cardio-Einheit, die den Körperfettanteil sinken lässt, bereit. „Mit diesem Bausteinsystem arbeiten auch Profisportler, um vernachlässigte Muskelpartien zu fordern“, erklärt der Experte. „Nehmen Sie sich einmal pro Woche rund eine Stunde für das komplette Workout Zeit, weitere Einheiten hängen vom individuellen Bedarf ab.“ Sie brauchen dazu nur eine mindestens zehnstufige Treppe, ein Tube- und das eigene Körpergewicht.

TEXT MARTINA STEINBACH FOTOS CHRIS FANNING

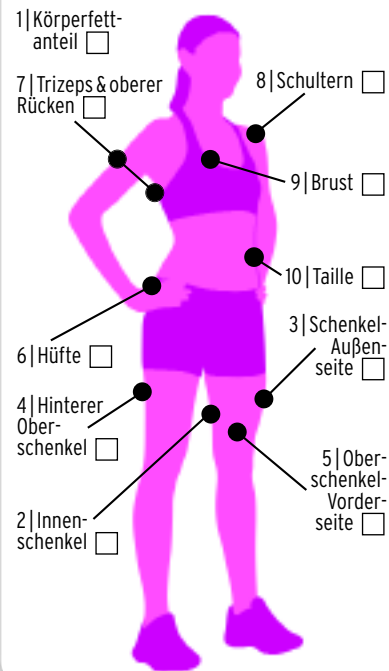
1 | Cardio-Training senkt den Fettanteil
 30 Minuten Treppenlaufen sorgen für straffe Konturen. Wichtig: beim Auf- und Abstieg immer Vollgas geben!

Min. 1-5 Laufen Sie sich locker auf einer ebenen Strecke warm	Min. 6-10 Nehmen Sie bei der Treppe jede Stufe einzeln in Angriff	Min. 11-15 Beim Treppensteigen nur mit den Vorfüßen aufsetzen	Min. 16-20 Mit Tempo immer zwei oder drei Stufen auf einmal hochsteigen	Min. 21-25 Jetzt den gesamten Treppenverlauf nur seitwärts bewältigen	Min. 26-30 Zum Abschluss jede Stufe in lockerem Tempo nehmen
---	---	---	---	---	--

Selbst-Check & persönlicher Trainingsplan

Stellen Sie sich im Bikini vor den Spiegel und überlegen Sie, wie zufrieden Sie auf einer Skala von 1 (total unzufrieden) bis 5 (sehr zufrieden) mit Ihrem Körperfettanteil und den im Schaubild gezeigten Partien sind. Aus der Bewertung lesen Sie am folgenden Index ab, wie oft Sie den entsprechenden Move pro Woche auf den Plan setzen sollten. **Index: 5 Punkte = 1x, 4 = 2 x, 3 = 3 x, 2 = 4 x,**

1 = 5 x. Wer z. B. sehr unzufrieden mit seiner Taille ist, sollte in Spalte 10 an fünf Wochentagen seiner Wahl Kreuze setzen. Absolvieren Sie unabhängig von Ihren individuellen Zielen 1x pro Woche alle Übungen komplett (s. exemplarische Kreuze am Montag). Wiederholen Sie den Figur-Check jede Woche und passen Sie den Trainingsplan stets neu an. Am besten machen Sie gleich vier Kopien!



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 Fettanteil	x						
2 Innenschenkel	x						
3 Schenkel-Außenseite	x						
4 Hinterer Oberschenkel	x						
5 Oberschenkel-Vorderseite	x						
6 Hüfte	x						
7 Trizeps & oberer Rücken	x						
8 Schultern	x						
9 Brust	x						
10 Taille	x						

2 | Für schöne Innenschenkel

Auf die zweite Stufe einer Treppe stellen, Füße schließen. Hände in die Taille stützen, Ellbogen zeigen nach außen. Schultern sind tief, der Blick geht nach vorn (A). Linken Fuß anheben, hinter dem rechten Fuß kreuzen und zwei Stufen tiefer absetzen. Rechtes Bein dabei stark beugen, der Oberkörper bleibt aufrecht (B). Sofort zurück zu A. Ablauf zügig 20x je Seite wiederholen. Beim zweiten Durchlauf drei Stufen benutzen.



4 | Modelliert die hinteren Schenkel

Schrittstellung, linker Fuß ist vorn. Hände an den Hinterkopf legen, die Ellbogen zeigen nach außen. Linkes Bein beugen und das rechte Knie zum Boden führen, nicht absetzen. Dabei die rechte Ferse lösen (A). Aus dieser Position heraus mit dem linken Fuß fest vom Boden abdrücken und den Körper nach hinten aufrichten. Dabei Belastung auf rechten Fuß bringen, den linken Fuß in der Luft halten, das linke Bein ist gebeugt (B). 10 Sek. halten, dann zurück zu A. Ablauf 30 x ohne Schwung wiederholen, Seite wechseln.



3 | Gegen Reiterhosen

Mit der rechten Seite neben eine Treppe stellen, Beine hüftbreit öffnen. Hände in die Taille stützen, Ellbogen zeigen zur Seite (A). Rechtes Bein anheben und zur Seite auf der zweiten Stufe abstellen. Rechtes Bein stark beugen, linkes strecken. Dabei beide Arme angewinkelt vor den Körper führen, Handflächen zeigen zueinander (B). Sofort zurück zu A. 20 x je Seite wiederholen. Beim zweiten Durchgang drei Treppentufen benutzen.



TIPP

Wärmen Sie sich auf, bevor Sie einzelne Moves ausführen. Laufen Sie entweder zwei Minuten lang locker auf der Stelle, hüpfen Sie Seil oder führen Sie Wechselsprünge an einer Stufe aus - das beugt Zerrungen vor!



5 | Formt die Schenkel-Front

Weiter Stand. Hände an den Hinterkopf legen, Ellbogen zeigen nach außen. Jetzt beide Beine im 90°-Winkel beugen, Po weit nach hinten schieben und den Oberkörper leicht nach vorn lehnen. Bauch fest anspannen, der Blick geht nach vorn (A). Nun den rechten Fuß vom Boden lösen und das rechte Bein nach vorn ausstrecken. Dabei mit dem linken Bein noch etwas tiefer in die Hocke gehen (B). 10 Sek. halten, dann zurück zu A. Den Ablauf 20 x je Seite wiederholen.

TIPP

Tubes gibt es in vier Widerständen: leicht (gelb), mittel (grün), stark (rot) und sehr stark (blau). Schaffen Sie locker 20 Wiederholungen, ist das zu leicht. Ab 11 €, z. B. bei www.sportlaedchen.de

6 | Zaubert eine sexy Hüftpartie

Eine Tube-Seite an einem unbeweglichen Gegenstand festbinden. Andere Tube-Seite mit beiden Händen umgreifen. Links neben dem Gegenstand im hüftbreiten Stand aufstellen. Arme beugen, das Tube sollte unter leichter Spannung stehen. Beide Beine beugen, Po etwas nach hinten schieben, Oberkörper leicht nach links drehen (A). Nun den Oberkörper weit nach rechts drehen, Tube dabei über die linke Schulter legen und das Tube-Ende mit gestreckten Armen hinter den rechten Oberschenkel führen (B). Zurück A. 20 x je Seite wiederholen.



7 | Ciao BH-Speck & Winkearm!

Tube um ein Geländer schlingen, sodass Sie beide Enden mit gestreckten Armen in den Händen halten können. Einen Schritt weit vor dem Geländer aufstellen. Beine hüftbreit öffnen, Knie beugen, Po nach hinten schieben. Oberkörper nach vorn lehnen, die gestreckten Arme sind in Verlängerung des Rückens. Nun die rechte Hand mit gestrecktem Arm nach unten neben die rechte Poseite führen (A). Rechte Hand wieder nach oben schieben, dabei linken Tube-Griff nach unten hinter den Po führen (B). Ablauf 2 Minuten lang zügig wiederholen.

8 | Verleiht stolze Schultern

Liegestützposition. Hände unter den Schultern aufstellen, die Finger zeigen nach vorn. Der Blick geht zum Boden, Bauch anspannen (A). Erst den rechten, dann den linken Unterarm auf dem Boden ablegen. Hände zu Fäusten ballen, der Körper bildet eine gerade Linie (B). 10 Sekunden halten, erst die rechte, dann die linke Hand aufstützen und das Gewicht nach oben zurück zu A führen. Ablauf 20 x, dabei abwechselnd mit dem linken Unterarm beginnen.





9 | Liftet die Brust Liegestützposition. Bauch anspannen. Linke Hand anheben, so weit wie möglich nach vorn führen und absetzen. Gleichzeitig mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach vorn setzen, nur die Zehen aufstellen, Knie nach vorn schieben (A). Die rechte Hand weiter vorn aufsetzen, dabei das linke Bein weit nach vorn bringen etc. (B). Ablauf 15 x je Seite wiederholen.

TIPP
 Trinken Sie täglich 0,3 Liter Kirschsafte, um Muskelkater vorzubeugen. Eine Studie der Uni Vermont/USA zeigte, dass der Obstdrink die Muskeln besonders effektiv schützt.



10 | Trainiert die Taille
 Auf die rechte Seite legen, Unterarm aufstützen, die Hand zeigt nach vorn. Linke Hand an den Hinterkopf legen, Ellbogen zeigt nach oben. Jetzt Körper anheben, bis Oberschenkel und Körper eine Linie bilden (A). Den Bauch anspannen und das rechte Knie auf Hüfthöhe vor den Körper führen. Zehen zeigen in Richtung Schienbein (B). 5 Sek. halten, zurück zu A. 15 x langsam wiederholen, Seite wechseln.

EXPERTE
René Wagner, 39, ist Trainer für Leistungssport und Bodybuilding in München. Zudem leitet der Personal Coach Diätkurse und Bootcamps. Weitere Infos: www.munichcoach.net



EXPERTEN-FOTO: PR