

**Der Sommer naht mit Riesenschritten, die Sonne lacht vom Himmel, und plötzlich bekommt man Lust sich zu verändern. Schon mit kleinen „Tricks“ kann man ohne grausames „Hungern“, vernünftig und gesund, ein paar lästige Kilos zum Schmelzen bringen. Natürlich in Kombination mit gesunder Bewegung, denn nur so kann man das erreichte Wohlfühlgewicht später auch halten. Setzen Sie sich also keinem unnötigen Diätstress aus, wenn Sie jetzt den guten Vorsatz fassen, sich und Ihre Figur für den nahenden Sommer in Bikini-Form zu bringen.**

Wählen Sie die Doppelstrategie: Richtig Essen, regelmäßig Trainieren. Versuchen Sie zunächst die Ernährung langfristig umzustellen. Frisches Obst und Gemüse sollte von nun an auf den täglichen Speiseplan gehören. Mit drei mal Training pro Woche und gezielten Übungen bringen Sie die Bikini-Blickpunkte schnell in Bestform. Fragen Sie Ihren Fitness- und Ernährungscoach im Studio oder nutzen Sie unser Food- und Fitness-Programm.

### **Täglich was Rotes, was Gelbes, was Grünes**

Greifen Sie dabei auf die nährstoffreichen regionalen Produkte der Saison zurück. Jetzt ist Spargelzeit, ein Genuss ohne Reue. Jeden Tag etwas Rotes, Gelbes und Grünes im „Ampelprinzip“ versorgt den Körper mit natürlichem Vitamin C und Beta Carotin, aber auch mit wertvollen Ballaststoffen, die zusätzlich die Verdauung unterstützen. Die Salate sollten mit hochwertigen Ölen, zum Beispiel kalt gepresstes Olivenöl, angemacht werden. Das erleichtert die Versorgung mit Vitamin E, das wiederum die Karotinaufnahme begünstigt.

Der Coach rät: Je frischer die Ware ist, die sie einkaufen, umso mehr Nährstoffe erhält der Körper. Vermeiden sie Produkte, die lange Liefer- oder Lagerzeiten hatten, um die Vitamine rasch auf den Teller zu bekommen.

### **Brot und Nudeln in Maßen okay – aber stets aus vollem Korn!**

Vollkornprodukte sind ausgezeichnete Ballaststoffbringer, und enthalten wertvolles Zink. In Kombination mit Milchprodukten wird Zink besser verwertet. Haferflocken sind zum Beispiel tolle Zinklieferanten. Zur Unterstützung der Darmflora sollte man täglich einen probiotischen Joghurt zu sich nehmen. In Verbindung mit frischem Obst ist dies ein

# Bring Dich jetzt in

Das Food- und Fitness-Programm für eine knackige Sommer-Figur

hervorragender Snack für den kleinen „Hunger“ zwischendurch.

### **Frische aus dem Meer und den heimischen Seen**

Fisch und Schalentiere enthalten mageres Eiweiß und wichtige Mineralstoffe. Hierbei

sollten Sie auf Frischfisch zurückgreifen. Kleine magere Fleischportionen (Pute, mageres Rind oder Huhn) vom örtlichen Bio-Bauern zweimal die Woche sind auf jeden Fall in Ordnung.

Und vergessen Sie nicht mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee zu sich zu nehmen. Auf Alkohol



# Bikini-Form!

sollten Sie besser verzichten, er enthält viele leere Kalorien.

## Trainings-Tipp: Fettverbrennung per Intervall

Um den Stoffwechsel so richtig auf „Trab“ zu bringen sollten Sie zwei- bis dreimal in der Woche eine Ausdauereinheit in der Fettverbrennungszone einplanen. Ob auf dem Laufband, Ergobike oder dem Crosstrainer bleibt ihnen überlassen. Hauptsache sie halten mindestens eine halbe Stunde durch. Ein Intervalltraining beschleunigt den Fettstoffwechsel zusätzlich, sollte aber nicht ohne fachkundige Anleitung und Kontrolle erfolgen. Radfahren killt leere Kalorien ohne die Gelenke zu überlasten. Die Beine werden dabei sanft modelliert und das Gewebe gestrafft. Der Crosstrainer bewegt zusätzlich den Oberkörper, und trainiert so ganz nebenbei auch die Arme bei jedem Zug kräftig mit.

## Erst Muckis aufbauen, dann Fett verlieren

### Starten Sie langsam durch!

Vor dem Training sollten Sie sich 10 Minuten aufwärmen. Mit flotter Musik läuft es gleich besser. Am Stand laufen, und die Arme dabei kräftig mitschwingen, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

### Zug um Zug in Form kommen

Training an Seilzügen strafft den ganzen Körper. Der Widerstand kann individuell eingestellt werden, die Koordination wird gefördert, und die Muskeln sanft gefordert.

### Training am Turm:

Ein Bein in der Schlaufe – ein Arm am Seilzug.

Arm und Bein mit der Ausatmung langsam zueinander ziehen. Dabei den Bauch anspannen. Pro Seite drei mal 15 Wiederholungen.

Das gibt der Körpermitte Spannung und Kraft, und festigt die Hüft- und Beinmuskulatur.

Gerade hinstellen, den Oberkörper etwas nach vorne neigen. Beide Arme mit der kontrollierten Ausatmung konzentrisch vor dem Brustkorb zusammenziehen.

Spannung kurz halten, Bewegung exzentrisch langsam nach oben ziehen. Achten Sie auf einen langsamen Bewegungsfluss, keine reißenden Bewegungen, sondern fließend arbeiten.

So formen Sie einen tollen Oberkörper. Die Schultern werden super trainiert, der Brustmuskel gefordert und mit leichten Winkelveränderungen kann man selbst die kleinsten „Muckis“ wackeltzeln.



### Pezziball und Zugturm – eine tolle Ergänzung:

Aufrechter aktiver Sitz auf dem Pezziball, beide Beine sind hüftbreit geöffnet und die Sohlen gut am Boden „geerdet“. Langsam die Seilzüge in Schulterhöhe ziehen, dabei die Bauchmuskulatur aktivieren. Spannung halten, und die Arme nach oben ziehen. 3 mal 15 Wiederholungen.

**Rudern:** den Winkel auf Schulterhöhe einstellen, beide Arme vor und zurück rudern. Dabei in der Rückzugsphase beide Schulterblätter nach hinten unten setzen. Das stärkt die seitlichen Rückenmuskeln, und verleiht eine V-Silhouette. Der Pezziball aktiviert so ganz nebenbei die Core-Muskulatur Ihrer Körpermitte.

Weiter auf Seite 8 >>>>

**Fortsetzung >>>>**

Gerade unsere Körpermitte mit der Bauchmuskulatur steht im kommenden Sommer im Blickfang. Hier zeigen wir Ihnen die besten Übungen für eine straffe Körpermitte.

Vorbereitung- Position 1: Sie legen sich gemütlich auf eine Decke oder Matte. Die Schulterblätter bleiben am Boden, der Kopf liegt in der Körperachsen-Mitte. Die Beine werden hüftbreit aufgestellt, die Knie nicht zusammenpressen. Der untere Rücken wird sanft auf den Untergrund abgelegt. Die Arme hinter dem Nacken verschränken.

**Übung – Taille formen (unten)**

Auf die Seite legen. Die Beine ausstrecken, so dass der Körper eine Linie bildet. Den Bauch sanft einziehen, das obere Bein etwas hochziehen. Spannung halten, langsam wieder senken. 3 mal 10 Wiederholungen pro Seite strafft die Außenseite Ihrer Beine und modelliert sanft die Hüften.

Variante für eine bessere Definition der seitlichen Bauchmuskulatur:

Seitstütz – Tailenstraffer – langsam die Hüfte hochdrücken und die Spannung 20 Sekunden halten.

3 mal 8 Wiederholungen.

Seitliche Lage – nun das oben liegende Bein etwas hoch heben und langsam mit der Ausatmung nach oben ziehen. Die Spannung kurz halten, zurück auf Hüfthöhe. Arbeiten Sie ruhig und langsam ziehen Sie dabei den Nabel sanft zur Wirbelsäule, das schützt den Rücken.



**Übung Bauch Roller**

Aus der Position 1 heraus wird nun der Oberkörper sanft, Wirbel für Wirbel, angehoben. Zwei bis drei Zentimeter sind für den Anfang ausreichend. Die Atmung sollte in die Übung einfließen, das bedeutet ausatmen beim Hochrollen, einatmen beim Tiefgehen. 3 mal 10 Wiederholungen.

Variante Käfer: Beine vom Boden abheben, und im Wechsel mit den Armen gegengleich wegdrücken und zurückziehen



**Übung – Po (oben)**

Bankstellung, den Bauch sanft einziehen und mit der Ausatmung ein Bein abgewinkelt etwa 10 Zentimeter nach oben heben. Spannung halten, senken, 3 mal 10 Wiederholungen pro Seite und Bein. Je regelmäßiger Sie atmen, desto mehr Sauerstoff nimmt der Körper auf, und desto besser funktioniert das Wunderwerk Mensch.

**Weiter auf Seite 10 >>>>**