

02

TITELTHEMA

DER WEG ZUR TRAUMFIGUR



Wir sind nicht perfekt. Viele Trainierende fühlen sich zu dünn oder zu pummelig. Doch LOOX hat gute Neuigkeiten: In zehn Wochen Zeit kann jeder der eigenen Traumfigur nahe kommen. Denn die LOOX-Experten haben den perfekten Plan für jeden Körpertyp.

FIT IN ZEHN WOCHEN

// Text **Nico Cramer**
// Fotos **Sebastian Burgold**

// WER NUR DEN BAUCH TRAINIERT, WIRKT HINTERHER DICKER ALS VORHER //

DANIEL ADAM



ÖRPER SIND ziemlich freche Biester. Wir alle wünschen uns, in einem zu stecken, der einem gewissen Schönheitsideal entspricht. Besser noch: einen Körper, der aussieht wie der eines Hollywoodstars. Doch die Realität sieht meist so aus: Statt wie Ryan Reynolds sehen wir aus wie der Lange Lulatsch, statt Scarlett Johansson gleichen wir Happy Hippo. Zumal wir den Winter mit all seiner Gemütlichkeit gerade erst hinter uns gelassen haben. Außerdem hat uns das allgegenwärtige Glatteis in den vergangenen Monaten auch nicht gerade zum Sport motiviert. Die gute Nachricht: Wenn wir uns etwas anstrengen, kommen wir in zehn Wochen unserem Wunschkörper ein großes Stück näher. „Zehn Wochen sind realistisch, um ein ansehnliches Ergebnis zu erreichen“, bestätigt LOOX-Experte Daniel Adam. Er rechnet vor: „Je nach Körpertyp ist ein halbes Kilo an reinem Muskelzuwachs oder bis zu fünf Kilo Fettverlust machbar.“

GANZHEITLICH ODER GAR NICHT

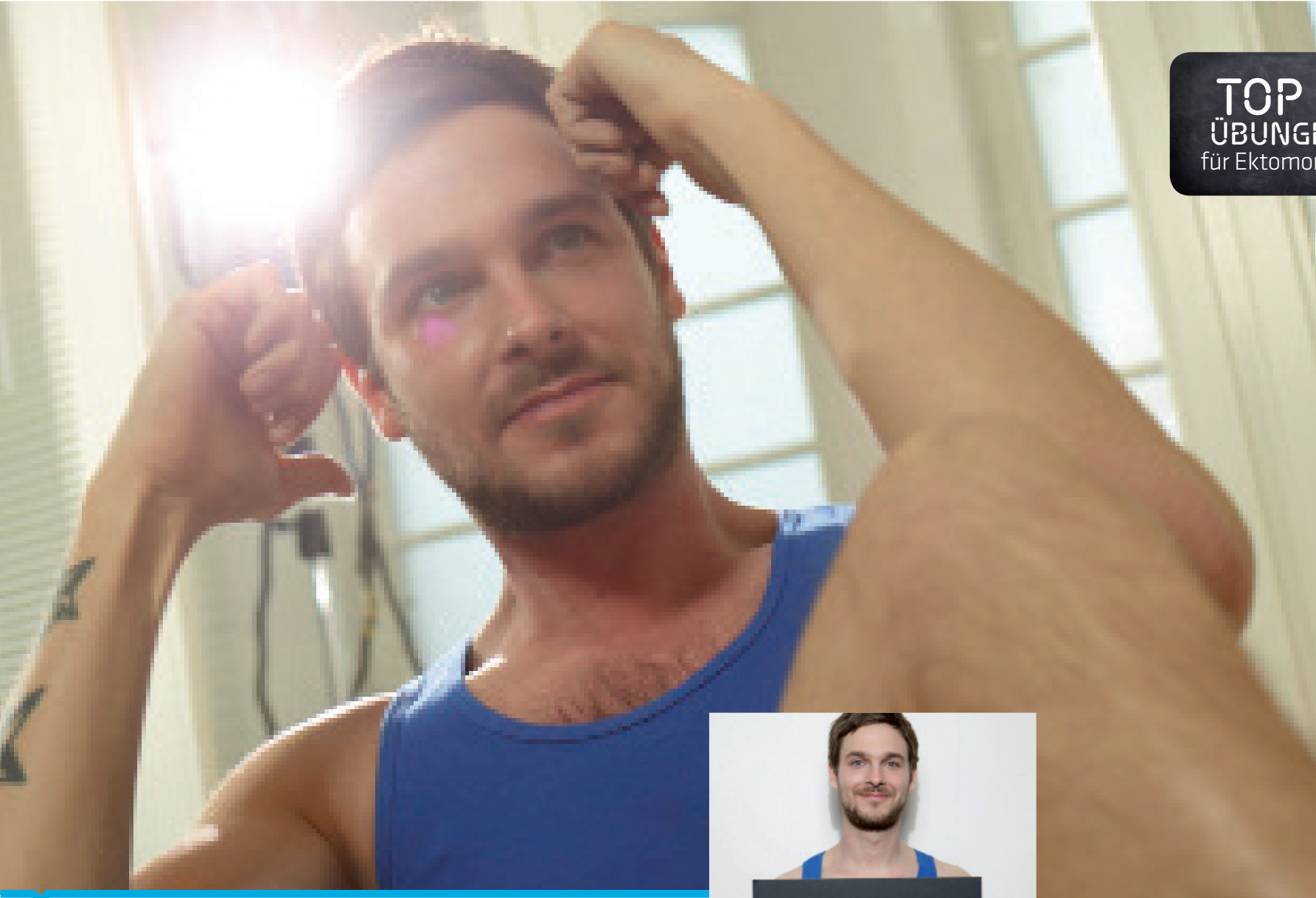
Mit intensivem Training und ausgewogener Ernährung ist dieses Ziel erreichbar. Besonders ein sichtbarer Muskelzuwachs in kurzer Zeit ist jedoch kein einfaches Unterfangen, wie Adam betont: „Da muss man hart trainieren. Wenn ich fit in zehn Wochen werden will, sind drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche fällig.“

Das leuchtet ein, schließlich naht der Sommer und mit ihm das Bedürfnis, Körper zu zeigen.

Zögern wir also nicht länger und werfen einen Blick auf den Patienten. Was sind die Zutaten für den perfekten Körper? „Man will natürlich einen flachen Bauch, Sixpack, tolle Schultern, Bizeps. Generell will man das, was man nach vorne sieht, ausgeprägt haben“, fasst Daniel Adam zusammen. Aha, das macht es doch gleich viel überschaubarer! Da sind wir doch clever und konzentrieren uns aufs Wesentliche, oder?

Ganz so simpel ist es leider nicht. „Man sollte stets ganzheitlich denken. Auch dann, wenn man sich ‚nur schnell‘ in zehn Wochen in Form bringen will“, warnt LOOX-Experte Adam. Ansonsten drohen nämlich unschöne Überraschungen. Beispiel Bauch: „Wenn man einen flachen Bauch haben möchte, ist davon abzuraten, nur diesen zu trainieren, also zum Beispiel nur Sit-ups und Crunches zu machen. Denn meist kommt dann genau das Gegenteil heraus, weil die Fettschicht über der Bauchmuskulatur nach vorn gedrückt wird und so noch dicker wirkt als vorher.“ Anstatt eilig Bauch, Brust und Arme zu bearbeiten, sollte man also lieber von Beginn an beim Training den gesamten Körper im Blick haben, beispielsweise mit einem funktionellen Fitnesstraining. So vermeidet man ganz nebenbei auch, dass man mit einem nicht ganz so attraktiven Filmstar verwechselt wird, weiß Daniel Adam: „Wer einseitig trainiert, erzeugt muskuläre Imbalancen und geht irgendwann wie Godzilla, weil die Schultern nach vorne hängen“. Und der gehört nun wirklich nicht zu den Hollywoodstars, denen wir nacheifern.

Doch auch ohne Godzilla sind die Straßen mit allerlei abenteuerlich klingenden Wesen bevölkert. Sie nennen sich Ektomorphe, Endomorphe und Mesomorphe. Hierbei handelt es sich um uns Menschen und die unterschiedlichen Körperbautypen, in die man uns tendenziell unterteilen kann – von groß und schlaksig (ektomorph) über nicht sehr groß und stämmig (endomorph) bis hin zu mittelgroß bis sehr groß und muskulös (mesomorph). Die Zuordnung geht auf den US-amerikanischen Mediziner und Psychologen ▶



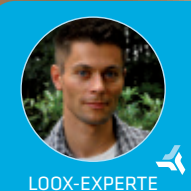
TOP 5
ÜBUNGEN
für Ektomorphe

William Herbert Sheldon (1898 - 1977) zurück, der die Menschen in unterschiedliche somatische (körperliche) Konstitutionstypen, kurz: Somatotypen einteilte. Sheldon glaubte, dass man schon an der Form des Keimblattgewebes beim Embryo den späteren Körperbautyp und sogar seine Charaktereigenschaften erkennen könne. Medizinisch ist diese Annahme heute zwar widerlegt. Im Fitness-Bereich jedoch erfreut sich Sheldons Konzept unterschiedlicher Körperbautypen bis heute großer Relevanz, und das aus einem einfachen Grund: Es funktioniert. „Jeder Typ hat untereinander auffällig ähnliche Vorstellungen“, berichtet auch Personal Trainerin und LOOX-Expertin Cornelia Ritzke aus der Praxis. „Ektomorphe Typen wollen oft Muskeln aufbauen. Endomorphe Menschen möchten oft Fett abbauen. Und die Mesomorphen

sehen meist schon sehr gut aus, wollen aber noch ein paar Tricks und Kniffe oder jemanden, der noch mehr aus ihnen rausholt.“ Die Aufteilung in unterschiedliche Körperbautypen erleichtert es also, das Trainings- und Ernährungsprogramm effektiv auf unsere eigenen Bedürfnisse zuzuschneiden. Das Konzept macht klar: Der Weg zur perfekten Figur nicht für jeden von uns gleich: „Dem schlanken Ektomorph fällt es meist leicht, eine gute Definition zu bewahren. Er ist jedoch ein ‚Hardgainer‘, das heißt, er kann nur schwer Muskelmasse aufbauen. Der stämmige Endomorph wiederum hat damit zwar kein Problem, er ist ein ‚Softgainer‘. Dafür kämpft er mit zuviel Körperfett. Der Mesomorph hingegen ist in der Regel sowohl mit einem muskulösen Körper, als auch mit einem geringen Körperfettanteil gesegnet. Hier geht es ▶

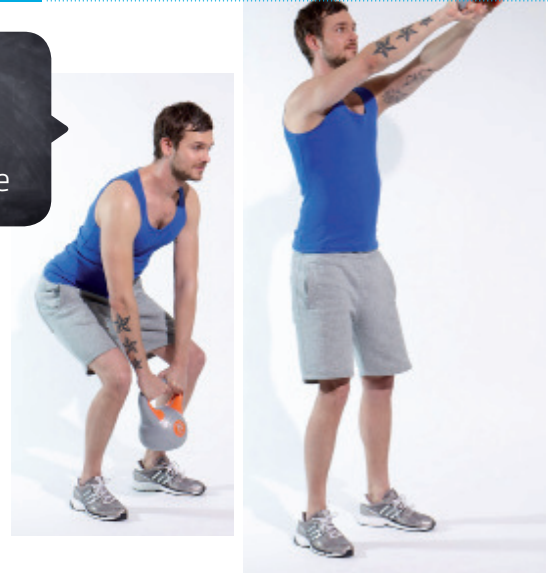


Der Ektomorph, auch Leptosom genannt, ist der schlanke Typ. Er ist meist groß, schlaksig und mit einem geringen Körperfett- und Muskelanteil ausgestattet, der Aufbau von Muskeln fällt ihm schwer. Körperliche Merkmale sind: ein kurzer Oberkörper, lange Arme und Beine, eine leicht nach vorn gebeugte Haltung, schmale Füße und Hände, dünne Haare und jugendliches Aussehen. Charakterlich ist der Ektomorph als Kopfmensch zu bezeichnen: Er denkt kreativ und rational, ist kritisch bis perfektionistisch und zurückhaltend.



LOOX-EXPERTE
Daniel Adam
Personal Trainer
Der Erfinder des Trainingsprogramms „BodyCROSS“ ist unter anderem Sportausbilder bei der Bundeswehr. Sein Programm bietet einen abenteuerreichen Weg zur Fitness. Der Trainingsplan von Daniel Adam auf LOOX.com/dadam

1 KETTLEBELL-SWING



Für Beine und Schultern: Mit geradem Rücken die Kettlebell durch die Beine nach hinten schwingen, dabei die Knie beugen. Dann mittels einer Knie- und Hüftstreckung die Kettlebell mit gestreckten Armen wieder bis auf Schulterhöhe nach vorne oben schwingen.

2 KNIEBEUGE MIT KETTLEBELL



Diese Übung trainiert die Beine: Im aufrechten Stand die Kettlebell mit langen Armen vor dem Körper halten. Das Kniegelenk beugen, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Anschließend die Beine wieder strecken.

3 AUSFALLSCHRITT & FRONTHEBEN



Aus dem lockeren Stand die Kettlebell nach oben schwingen, dabei einen Ausfallschritt nach hinten machen, sodass ein 90-Grad-Winkel im vorderen Bein entsteht. Anschließend wieder in den Stand drücken und mit dem anderen Bein einen Ausfallschritt ausführen.

4 KETTLEBELL RENEGADE ROW



In die Liegestützposition gehen und jeweils einen Arm eng am Körper Richtung Brustkorb ziehen. Seitenwechsel. Diese Übung stärkt Rumpf und Rücken.

5 SEITLICHES PLANKENDRÜCKEN



Effizient für die Schultern: Vom Boden aus in den Seitstütz gehen und den oberen Arm mit der Kettlebell Richtung Decke drücken, der Rumpf und die Beine bilden die ganze Zeit eine Linie. Seitenwechsel.

1 UNTERARMSTÜTZ



Diese Superübung für alles sollte unbedingt ins tägliche Workout: Ausgehend von der Bauchlage den Körper auf die Unterarmen und Zehen stützen. Den Körper so weit anheben, dass Kopf, Rumpf und Beine eine Linie bilden. Position so lange wie möglich halten.

3 BALANCE-WAAGE



Top für Bauch und Rumpf: Ausgehend von der Bankstellung den linken Arm und das rechte Bein strecken. Oberkörper und Bein bilden eine Linie. Der Blick geht Richtung Boden. Die Rumpfmuskulatur anspannen. Zurückkehren. Seitenwechsel.

5 BODENRUDERN

Das stärkt den Rücken: In Rückenlage das Becken kippen und Arme beugen, so dass die Unterarme senkrecht nach oben zeigen. Den Oberkörper durch Druck der Oberarme gegen den Boden anheben, indem eine Ruder- oder Zugsbewegung imitiert wird.



2 FRAUENLIEGESTÜTZE



Schulterbreite, gerade Handstellung einnehmen und auf die Knie gehen. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Anschließend die Arme in die Beuge bringen, sodass sich der Körper parallel zum Boden befindet. Nun wieder in die Ausgangsposition drücken.

4 BEINBEUGEN



In „Bankstellung“ ein Bein in die Streckung bringen bis es eine Linie mit dem Oberkörper bildet. Der Oberschenkel bleibt parallel zum Boden. Das Knie beugen, Fußsohle zeigt zur Decke. Anschließend wieder in die Streckung Seitenwechsel. Trainiert den Beinbizeps.

TOP 5 ÜBUNGEN für Endomorphe

Die Übungen 1 und 2 sowie die Übungen 3 und 4 gehören zusammen und sollen als Supersätze im schnellen Wechsel ohne Pause durchgeführt werden.



LOOX-EXPERTE

Silke Kayadelen
Fitness- und Ernährungscoach

Die Inhaberin des Abnehmzentrums „active4fun“ ist auch als TV-Coach („Projekt Paradies“, „The Biggest Loser“) erfolgreich. Ihre Pläne für Körper straffen und abnehmen auf LOOX.com/skayadelen



darum, die Muskelmasse weiter zu erhöhen und so das letzte überschüssige Körperfett zu verbrennen“, erklärt LOOX-Expertin Ritzke. Wer sich bereits einem Körperbautypen zuzuordnen weiß, kann bereits losgehen mit dem passenden Intensivtraining (siehe blaue Kästen und Pläne auf LOOX.com). Übrigens ist auch die Motivationsfähigkeit zum Training typenbedingt. Oft steht und der eigener Somatotyp im Weg. „Je nach Körperbautyp fällt auch die Motivation unterschiedlich schwer“, erklärt LOOX-Expertin Silke Kayadelen. „Der

ektomorphe Typ ist in der Regel ein Kopfmensch, das heißt er ist gut erreichbar, rational und kritisch. Der mesomorphe Typ ist zwar weniger kreativ, aber körperbewusst und aktiv. Am schwersten hat es der endomorphe Typ, denn er ist ein typischer Bauchmensch: intuitiv, aber auch inkomsequent, gemütlich, aber auch stimmungslabil.“ Wer sich zu dieser Gruppe zählt, sollte sich für das Intensivtraining unbedingt einen Verbündeten suchen. „Der Endomorph braucht viel Zuwendung und Motivation, um seine Lebensweise zu

ändern“, berichtet Fitness- und Ernährungsexpertin Kayadelen. „Daher hilft es diesem Typen, sich einer Gruppe anzuschließen oder einen Partner zu finden, damit sie sich gegenseitig motivieren“. Auch LOOX-Experte Daniel Adam setzt als Sportausbilder bei der Bundeswehr auf den „Team Push Effect“ – und zwar bei allen Typen: „Es wirkt Wunder, wenn ich jemanden neben mir stehen habe, der mich anfeuert: ‚Come on, du hast noch Power, da gehen noch ein bis zwei!‘ Sonst sagt man doch gern mal: ‚Sieht ja keiner, die Wiederholung spare ich mir. Gerade weil wir so wenig Zeit haben, ist Disziplin aber das A und O‘, ist sich Adam sicher.

ERFOLGSFAKTOR ERNÄHRUNG



Der Endomorph ist der stämmige Typ. Von meist mittelgroßer Statur gilt der Endomorphe als Softgainer, nimmt schnell Gewicht, aber auch Muskeln zu. Dieser Typ ist weit verbreitet und durch seine Birnenform erkennbar, bei der Fettanlagerung an Po und Schenkeln stattfindet. Körperliche Merkmale: kurze Arme und Beine, großer Brustkorb, rundes Gesicht, kurzer Hals, weiche Haut und eher breite Hüften. Charakterlich ist der Endomorph eher ein Bauchmensch: intuitiv und stimmungsschwankend, sozial eingebunden und gemütlich.

Nicht nur beim Thema Training, auch in der Ernährung müssen wir konsequent sein: „Die Ernährung ist der Kern der Sache“, stellt Daniel Adam klar. Ohne eine ausgewogene Ernährung läuft auch das beste Trainingsprogramm ins Leere. Denn wir bauen nur dann Fett ab, wenn wir ein Kalorien-Defizit erzeugen, sprich: weniger Kalorien zu uns nehmen als wir verbrennen. Zugleich bauen wir nur dann Muskeln auf, wenn die Proteinzufuhr gesichert ist. Silke Kayadelen gibt die Leitlinie vor: „Bei der Gewichtsreduktion achten wir auf eine ➤

// WER EIN ETAPPENZIEL ERREICHT HAT, DARF SICH RUHIG MAL EIN BIER GÖNNEN //

SILKE KAYADELEN



Der Mesomorph ist der muskulöse Typ. Tendenziell ist er groß bis sehr groß und stellt mit einem athletischen Körper und seinem geringen Körperfettanteil ein Idealbild dar. Körperliche Merkmale sind: langer Oberkörper, mächtiger Brustkorb, schmale Hüften, große Hände und Füße, feste und dicke Haare, Körper in V-Form (Sanduhrform bei Frauen), dicke Haut, markante Gesichtszüge, reifes Aussehen. Charakterlich ist der Mesomorph das Gegenteil vom Ektomorph: eher körperbewusst als kreativ, dazu oft impulsiv und sehr durchsetzungsfähig.

kohlenhydrat- und fettreduzierte sowie eiweißreiche Ernährung im Verhältnis 40 Prozent Kohlenhydrate, 30 Prozent Fett, 30 Prozent Eiweiß. Das Ziel ist eine Beschränkung der täglichen Kalorienmenge auf 60 bis 80 Prozent des Grundumsatzes. Damit ist eine intensive sportliche Betätigung weiterhin möglich“, versichert die Autorin des Erfolgsbuches „Ich coach dich schlank“.

Nach der sportlichen Betätigung rät Kayadelen zu einem Eiweiß-Shake aus 50 Gramm Eiweiß, magerer Milch sowie 25 Gramm Kohlenhydraten mit einem hohen glykämischen Index. „Dadurch wird Insulin ausgeschüttet und die Eiweißaufnahme in den Muskel gefördert“. Insgesamt empfiehlt die LOOX-Expertin für den Aufbau und Erhalt der Muskeln täglich mindestens 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht. Zusätzliche Nährstoffe vor dem Training hält sie dagegen für ebenso unnötig wie nahrungsergänzende Vitamine oder Spurenelemente: „Das ist nur für Hochleistungsportler wichtig.“

Halten wir uns an gesunde Mischkost mit viel frischem Obst und Gemüse, ist somit auch in Sachen Ernährung der Weg zur perfekten Figur keine Raketenwissenschaft.

Apropos Wissenschaft: Von Experimenten wie Diäten oder Fastenkuren sollte man lieber die Finger lassen. Denn unser Körper braucht die Nahrung, nicht zuletzt für den Muskelaufbau. Und

ohne Muskeln keine Traumfigur. Zudem sind sie unser wertvollster Fettverbrenner Nummer eins. Diäten und Fastenkuren seien jedoch nicht nur physiologisch unsinnig, befindet Cornelia Ritzke, „auch emotional sind sie ein Fehler. Denn unser Körper holt sich, was er braucht, zur Not unterbewusst.“

Anstatt ihm seine Bedürfnisse vorzuenthalten, sollten wir ihn also lieber mit ins Boot holen – mit ganz offiziellen Sündentagen. „Wenn man ein Etappenziel in Sachen Gewichtsabnahme oder Muskelzuwachs erreicht hat, darf man sich ruhig mal ein kleines Glas Bier oder einen Riegel Schokolade gönnen. So wird das Belohnungssystem im Gehirn angesprochen und die Motivation gesteigert“, prophezeit LOOX-Expertin Silke Kayadelen.

Die beste Motivation aber haben wir bereits: Die bewundernden Blicke, wenn wir in zehn Wochen gut aussehen. Mit diesen Übungen und den Plänen kann es gleich losgehen! ☺

Haare & Make-up: Franziska Dominick // Models: Puyan (Modelwerk), Anouschka (M4 Models), Sebastian Bühring

1 KNIEBEUGE & SCHULTERDRÜCKEN



Kurzhandeln, Langhantel oder Hantelscheiben in Schulterhöhe halten und einen lockeren Stand mit leicht gebeugten Knien einnehmen. Anschließend die Knie beugen bis ein rechter Winkel im Kniegelenk entsteht. Gesäß nach hinten schieben. Dabei gleichzeitig die Arme nach oben drücken. Diese Übung stärkt Beine und Schultern.

3 RUMPFHEBEN & SCHULTERDRÜCKEN



Workout für Beine, Rücken und Schultern: Die Hüfte absenken, Langhantel knapp über dem Boden breit fassen. Hüfte vorschieben und Körper aufrichten. Die Langhantel Richtung Kinn nach oben ziehen, die Arme beugen, die Ellbogen zeigen nach außen. Die Arme über den Kopf strecken. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

5 LIEGESTÜTZE MIT AUFLAGE

Das stärkt Brust und Arme: Schulterbreite Handstellung, Hände zeigen nach vorn und Rumpfspannung aufbauen. Vom Trainingspartner eine Hantelscheibe auflegen lassen oder einen Rucksack mit Zusatzgewicht tragen. Rumpf weit herabsenken, so dass in der untersten Position in den Ellbogengelenken ein 90-Grad-Winkel vorliegt.



2 LANGHANTELKNIEBEUGE MIT ARMDRÜCKEN



Stimuliert die Beinmuskulatur: Im lockeren Stand die Langhantel im Schulterbereich hinter dem Kopf ablegen. Die Kniegelenke so weit beugen bis man sich auf einer Bank aufsetzen kann. Einige Sekunden sitzen bleiben und wieder in den lockeren Stand aufrichten.

TOP 4
ÜBUNGEN
für Mesomorphe



LOOX-EXPERTE

Cornelia Ritzke
Personal Trainerin

Die Trainerin ist auch als Fitnessmodel und Wettkampfsportlerin erfolgreich. Kurze, intensive Trainingseinheiten machen ihre Pläne effektiv aber auch alltagstauglich. Ihre Trainings- und Ernährungspläne auf LOOX.com/critzke