(Zurück zum) Traumbody – in 3 Wochen!

Bis zu 5 Kilo weniger: Der hocheffektive SHAPE-Plan, der den ganzen Körper in Bestform bringt

Langsam kommen wir alle aus dem Sommerurlaub zurück und haben nicht nur schöne Erinnerungen im Gepäck, sondern – wenn wir ganz ehrlich sind – auch ein paar Kilos mehr auf den Hüften. Da hilft nur eins: sofort aktiv werden! Bevor der Speck es sich zu bequem macht, wir in den herbstlichen Wohlfühlmodus verfallen und uns nach dem Winter der Figur-Schock trifft … Damit das nicht passiert, gibt's für jede Frau und jedes Bedürfnis die ideale Workout-Routine. Zusammen mit Fajah Lourens, Fitness-Expertin (@mykillerbody motivation, über 171.000 Abonnenten), haben wir pro Ziel einen individuellen Trainingsplan zusammengestellt. Und so geht's: Test machen, aktuelles Fitness-Level bestimmen, Übungen durchpowern. Wenn wir uns daran halten, werden wir in nur drei Wochen mit einem knackigen Traumbody belohnt!

TEXT CORA WÜCHERER FOTOS ISTOCK, SHUTTERSTOCK (3)

TEST Wie fit sind Sie nach dem Sommer?

1 In welcher Form sind Sie in den Urlaub gestartet?

- In Top-Form! Dank harter Arbeit konnte ich mit einer traumhaften Bikinifigur in die Ferien starten. 0 Punkte
- Ein, zwei Kilo weniger hätten meiner Strandfigur nicht geschadet. Ich hab das Workout einfach zu oft vernachlässigt. 1 Punkt
- Irgendwie kommt der Urlaub doch immer schneller als gedacht. Ich war leider nicht besonders gut in Form. 2 Punkte

2 Wie gesund und groß waren Ihre Mahlzeiten?

- Hotelessen ist nicht meins, ich habe lieber selbst frisch und healthy gekocht. 0 Punkte
- Die lokalen Spezialitäten habe ich alle probiert, aber in kleinen Portionen und nicht zu reichhaltig. 1 Punkt
- Einmal mit alles, bitte! Im Urlaub will ich vor allem genießen. 2 Punkte

3 Wie viele süße Sünden haben Sie sich gegönnt?

- Mir reicht frisches Obst statt Schokolade, das schmeckt im Süden ohnehin viel besser. 0 Punkte
- Ein Eis oder Tiramisu am Tag musste schon sein – aber sonst habe ich mich zurückgehalten. 1 Punkt
- Ein Eisbecher mit Sahne hier, ein Stück Kuchen zum Kaffee da – im Urlaub muss man sich ja auch was gönnen. 2 Punkte

4 Wie viel Alkohol haben Sie getrunken?

- Alkohol? Für mich gibt's nur Sprudel oder frisches Kokoswasser. 0 Punkte
- Ein Glas Wein gehört doch zu einem schönen Sommerabend dazu, oder? 1 Punkt
- Piña colada all day long! Cocktails sind genau mein Ding. Und davon nicht zu wenig! 2 Punkte

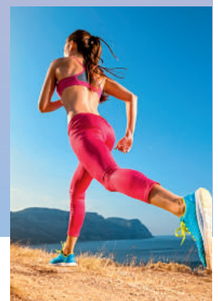
5 Wie aktiv waren Sie?

- Berggipfel erklimmen, schwimmen, surfen – egal, wo ich bin, brauche ich täglich Bewegung! 0 Punkte
- Beim Shoppen verbrennt man doch auch Kalorien, nicht wahr? Ein paar kleine Wanderungen, Volleyball-Sessions oder Ähnliches gab es auch. 1 Punkt
- Auf der Strandliege entspannen und ein bisschen im Pool planschen – mehr war nicht drin. 2 Punkte

AUSWERTUNG:
ZÄHLEN SIE DIE PUNKTE IHRER ANTWORTEN ZUSAMMEN. SIE HABEN MEHR ALS 5 PUNKTE? DANN GEHÖREN SIE ZU „LEVEL 1“. 2–5 PUNKTE: „LEVEL 2“. 0–1 PUNKT: „LEVEL 3“.

LEVEL 1 Sie wollten im Urlaub vor allem eins: relaxen. Sie haben die Zeit genossen und sich keinen Stress gemacht. Das ist absolut okay! Doch nun dürfen Sie sich nicht wundern, wenn Sie ein paar Kilo mehr auf die Waage bringen. Zeit für einen Fitness-Neustart! Ihren maßgeschneiderten Workoutplan finden Sie auf der nächsten Seite.

LEVEL 2 Sie lassen sich im Hotel & Co. nicht gehen, sondern achten auch fernab von Zuhause auf Bewegung und Ernährung. Die ein oder andere kleine Sünde macht sich vermutlich dennoch bemerkbar. Kein Problem! Nutzen Sie Ihre frisch geladenen Energiespeicher für unser Training. Dann haben Sie in drei Wochen sogar eine bessere Figur als vor dem Urlaub.



LEVEL 3 Fitness hat für Sie Prio Nummer eins – auch, wenn Sie unterwegs sind. Nur so fühlen Sie sich auch wohl in Ihrem Körper. Super! Haben Sie Lust, noch ein bisschen straffer, definierter und fitter zu werden? Unsere Expertin Fajah Lourens hat für Sie ein Bestbody-Workout zusammengestellt! Bitte umblättern.

LEVEL 1

Hallo, Neustart: 4 Top-Übungen, um unsere Grundfitness zu verbessern

SEIL-SPRINGEN

Trainiert Ausdauer, fördert Fettabbau, fördert Bein- und Rumpfmuskulatur
Aufrechte Körperhaltung, Oberarme nah am Körper, das Seil liegt mittig hinter den Füßen auf dem Boden auf. Dann das Seil über den Kopf nach vorn schwingen und darüberspringen. Dabei versuchen, die Fersen Richtung Po zu ziehen. **3 Sätze à 3 Minuten, dazwischen 30 Sekunden Pause.**

Trainingsplan
Woche 1: Workout dreimal absolvieren. Immer einen Tag Pause einlegen und große Spaziergänge machen!
Woche 2: Das Programm mindestens viermal absolvieren.
Woche 3: Nicht schlapp machen! 5–6 Workout-Tage einplanen.

LIEGESTÜTZE

Stärkt Trizeps, Brust- und Bauchmuskulatur
Plankposition: Kopf, Rücken und Beine bilden eine Linie, die Arme sind durchgestreckt und etwas breiter als schulterbreit. Arme anbeugen, den Körper so weit wie möglich nach unten senken (das muss nicht tief sein! Wichtig ist, dass der Körper in einer Linie bleibt, Bauch anspannen!), dann wieder in die Ausgangsposition hochdrücken. **10 x, 5 Sätze mit je 30 Sek. Pause.**

TRIZEPS DIPS

Gegen Winkearme, für straffe Beine und einen Knack-Po
Beide Hände hinter dem Körper an einer Stuhlkante positionieren. Die Knie im 90-Grad-Winkel abwinkeln. Das Gewicht auf die Fersen verlagern. Die Arme langsam beugen und dabei den Körper so weit absenken, bis die Ellenbogen einen 90-Grad-Winkel erreichen. Im Anschluss die Arme wieder durchstrecken. Das Hochdrücken wird schneller ausgeführt als die Abwärts-Bewegung. **30 x, 5 Sätze mit je 30 Sek. Pause.**

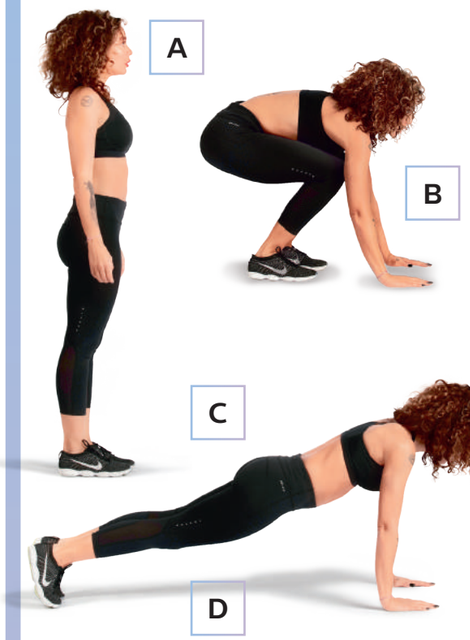
KLAPPMESSER

Eine der besten Bauchmuskel-Übungen der Welt
(**A**) Auf dem Rücken liegen, Arme und Beine ausstrecken. (**B**) Beine und Arme gestreckt nach oben zusammenführen. Dabei Kopf und Schultern anheben. Zurück zu A. **15 x, 5 Sätze mit je 30 Sekunden Pause.**

FOTOS ROB WOO/SÜDWEST VERLAG

LEVEL 2

Mit diesen Übungen gehen wir hartnäckigem Urlaubsspeck an den Kragen!



Trainingsplan
Das komplette Workout sollte mindestens viermal in der Woche absolviert werden, für noch bessere Resultate fünfmal. Jede Trainingseinheit mit Seilspringen beginnen (siehe bei „Level 1“): 1 Minute, 30 Sekunden Pause, 5 Wiederholungen.

ENTENGANG

Stärkt Oberschenkel und Waden, trainiert den Po
Tiefe Hockposition mit auf Schulterhöhe nach vorn gestreckten Armen einnehmen. Im Entengang laufen, Po bleibt auf Kniehöhe! 20 Schritte vorwärts, 20 Schritte rückwärts. **3 Sätze mit je 30 Sekunden Pause.**

BICYCLE CRUNCHES

Top für die schrägen Bauchmuskeln, kräftigt die Beine
(**A**) Hinsetzen, Finger an den Hinterkopf nehmen. Beine anheben, rechtes Bein strecken und rechten Ellenbogen diagonal mit linkem Knie zusammenführen. Wichtig: Bauch anspannen! Rücken gerade lassen! (**B**) Seitenwechsel: Linken Ellenbogen und rechtes Knie zusammenbringen. **15 x, 5 Sätze mit je 30 Sekunden Pause.**

BURPEES

Formt den gesamten Körper, pusht den Fettabbau
(**A**) Aufrechter Stand. (**B**) Schwungvoll in die Hocke gehen. Hände etwa 30 cm vor den Füßen schulterbreit auf dem Boden positionieren. (**C**) Aus dieser Position mit den Beinen nach hinten springen, in die Liegestützposition. Liegestütz ausführen. (**D**) In die Hockposition mit den Füßen nach vorn springen. (**E**) Mit gestreckten Armen nach oben springen. Zurück zu A. **15 x, 5 Sätze mit je 30 Sekunden Pause.**

LEVEL 3

Für alle, die gern an ihre Grenzen gehen

LIEGESTÜTZE-VARIATION

Stärkt Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur
Liegestützposition auf den Knien, Unterschenkel überkreuzen. Den Körper in Zeitlupe so tief wie möglich absenken, dann wieder hochdrücken. Zu einfach? Dann mit Schwung nach oben drücken und jedes Mal in die Hände klatschen! **10 x, 5 Sätze mit je 30 Sekunden Pause.**

Trainingsplan
Begonnen wird jedes Mal mit Seilspringen (siehe bei „Level 1"): 3 Minuten, 30 Sekunden Pause, 5 Wiederholungen. Das Workout wird 5–6 Mal pro Woche absolviert.

FROSCH-SPRÜNGE

Strafft Beine und Po
(**A**) Mit nach vorn gestreckten Armen in die Hockposition gehen. (**B**) Mit gestreckten Beinen nach oben und vorn springen, die Arme dabei nach oben heben. Zurück zu A. **10 x, 5 Sätze mit je 30 Sekunden Pause.**

PLANK ROTATION

Top-Übung für die gesamte Rumpfmuskulatur
(**A**) Plankposition auf Unterarmen. Hände ineinanderfalten. (**B**) Gewicht auf den rechten Unterarm bringen. Auf die Fußkanten kippen, sodass die Zehen nach links zeigen. Linken Ellenbogen heben. Zurück zur Mitte, dann zur anderen Seite drehen. Achtung: Becken nie absenken! **15 x, 5 Sätze mit je 30 Sek. Pause.**

Wichtig on top: Schlank-Food

Training allein reicht nicht, um in nur drei Wochen seinen Body zu verändern. Diese Ernährungstipps helfen bei der Fettverbrennung und beim Muskelaufbau:

PROTEIN-POWER

Eiweiß fördert das Muskelwachstum und schützt vor Heißhungerattacken. Wie viel Protein pro Tag wir brauchen, können wir ausrechnen: 1,8 Gramm pro Kilo unseres Körpergewichts sollten es sein. Zusätzlich trinken wir jeden Abend einen Proteinshake!

VOLLES KORN VORAUS

In den nächsten drei Wochen essen wir nur noch Vollkornpasta und Naturreis. Vollkornprodukte kurbeln nämlich die Verdauung an und halten länger satt!

WASSER MARSCH

Auf unnötige Kalorien aus gezuckerten Getränken verzichten wir. Stattdessen greifen wir zu Wasser und trinken davon mindestens 2 Liter am Tag.

KALORIEN-KONTROLLE

Wichtig: Wer abnehmen will, isst 500 Kalorien weniger als der tägliche Energiebedarf. Wie hoch der ist? Das ermitteln wir easy mit Rechnern im Internet.

UNSERE EXPERTIN
Noch mehr Übungen und Food-Tipps gibt es in dem Buch „Killerbody. Schlank und sexy in 12 Wochen" von Fajah Lourens (Südwest, ca. 20 €)

FOTOS ISTOCK, ROB WOO/SÜDWEST VERLAG (5), SHUTTERSTOCK (3) STILL PR