

# Wer im Sommer mit einer Bikini-Figur glänzen möchte, muss jetzt etwas dafür tun

Fitness-Experten verraten den Weg zur Traumfigur / Gesundheit sollte im Vordergrund stehen

Noch können sich die Hüft-Speckröllchen der Wintermonate unter weiten Pullis verstecken. Doch nicht mehr lange. Bald verschwinden die figurumschmeichelnden Wintersachen aus dem Schrank und freizügige Kleidung hält Einzug. Höchste Zeit, dem Speck auf den Leib zu rücken. Aber wie?

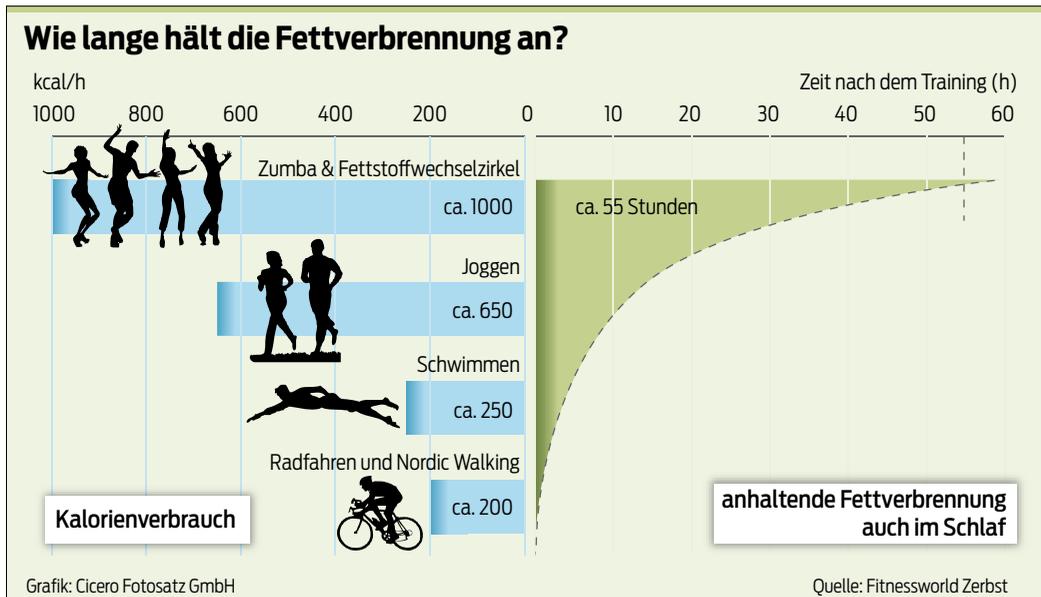
Von Karolin Aertel  
**Zerbst** • Werbeslogans wie „Schlank im Schlaf“ oder „Abnehmen ohne Verzicht“ lassen jedes Frühjahr aufs Neue Hoffnung bei der Spezies „Sportmuffel“ aufkeimen. Doch auch 2012 muss leider mitgeteilt werden: Es gibt sie noch immer nicht, die ultimative Wunderwaffe gegen Fettpolster. Keine Pille gegen Speckröllchen - kein Drink, der die Pfunde purzeln lässt. Schade eigentlich, werden viele denken und Plan B in Angriff nehmen - Sport und FDH (Futter die Hälfte) -, wenn sie fit in den Frühling starten wollen.

Dass das eigentlich die falsche Einstellung ist, findet Mike Keller, Inhaber eines Zerbster Fitnessstudios. „Bei Fitness und Sport sollte nicht in erster Linie die Bikini-Figur im Vordergrund stehen, sondern die Gesundheit“, sagt er. Was er allerdings beobachtet, ist oft das Gegenteil. „Viele beginnen erst jetzt wieder, etwas für ihren Körper zu tun.“

**„Sport sollte kontinuierlich das ganze Jahr über betrieben werden, damit sich Langzeiterfolge einstellen.“**

Martin Reichel, Vorsitzender der Laufgruppe Grün-Weiß Zerbst

„Sport sollte nicht nur im Frühling, sondern kontinuierlich das ganze Jahr über betrieben werden, damit sich Langzeiterfolge sowohl bei Fitness, Ausdauer und Gewicht als auch bei der Gesundheit einstellen“, rät Martin Reichel, Vorsitzender der Laufgruppe Grün-Weiß Zerbst. Selbst im Winter trainieren die Vereinsmitglieder mindestens einmal pro Woche. Zudem spielen sie zweimal pro Woche Volleyball. „Dadurch sind wir schon fit, wenn der Frühling kommt“, sagt er. Wenn die Sonne sich wieder etwas häufiger blicken lässt, werden die Trainingszeiten langsam hochgesetzt. „Jeder sollte Sport seiner Kondition entspre-



Die Zerbster Laufgruppe startet traditionell mit dem „Lauf in den Frühling“ in die Saison. In diesem Jahr findet der Auftakt jedoch im Zuge der Aktion „Anhalt läuft“ statt. Archivfoto: Günther Ritzmann

chend dosieren und sich dann langsam steigern“, meint Reichel, der gerade zum Frühlingsbeginn um neue Mitglieder wirbt. „Laufen ist eine gute Möglichkeit, den Winterspeck loszuwerden“, weiß er. Zudem sei es in der Gemeinschaft leichter, seinen Schweinehund zu überwinden. Und letztlich tue man es ja der Gesundheit zuliebe.

Sport lässt nicht nur die Kilos schmelzen. Sport kann vielen Krankheiten entgegensteuern, beispielsweise Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Verspannungen, Diabetes. Viel besser noch. Sport kann Krankheiten vorbeugen. Ganz unter dem Motto: „Gesunde Zellen verdrängen kranke Zellen.“

„Dies wissen leider viel zu wenige Menschen“, findet Mike Keller. „Die meisten kennen alle Funktionen ihres Handys, ihres Fernsehers oder Autos. Wie viel Blut durch ihre Adern fließt, wie viele Male ihr Herz schlägt - also wie ihr Körper funktioniert, wissen dagegen die wenigsten.“



Erst wenn die Menschen älter werden, der Bewegungsapparat eingeschränkt ist, Krankheiten ausbrechen, erst dann rückt das Gesundheitsbewusstsein in den Mittelpunkt. Und Kilos, die im Alter auf den Hüften sitzen, sind hartnäckiger als in jungen Jahren. Denn es liege in der Natur der Dinge, dass im Alter bei steigender Nährstoffdichte die Energiedichte sinken müsste, erklärt Mike Keller.

Was - bei Jung und Alt gleichermaßen - hinzukommt, ist die Annahme, in Passivität die ersehnte Erholung zu finden. Ein Abend vor dem Fernseher werde Sport und Bewegung vorgezogen. Dabei sei ganz das Gegenteil der Fall, weiß der Fitnesscoach.

Er rät, zwei Sporteinheiten pro Woche zu absolvieren. Darunter zählen jedoch keine ausgedehnten Spaziergänge und auch keine Putz- oder Gartenarbeit. Um abzunehmen, bedürfe es erhöhter Herzwerte, die wiederum eine erhöhte Atemsequenz und somit



Die Fitness-Expertinnen Silke Steenweg und Carolin Walter trainieren täglich ihren Körper.

eine verstärkte Sauerstoffzufuhr zur Folge haben. Außerdem sollten die Muskeln einer gezielten Druck- und Zugstimulation unterliegen.

**„Ausdauertraining in Kombination mit Krafttraining ist der Idealfall.“**

Gerd Zander, Sportlehrer am Gymnasium Franciscum

„Die Rechnung ist einfach“, erklärt Mike Keller. „Wenn ich eine Stunde lang schwimme, verbrenne ich rund 250 Kalorien und die Fettverbrennung hält etwa fünf bis acht Stunden lang an. Wenn ich aber ein Ausdauertraining und ein Fettstoffwechseltraining kombiniere, dann verbrenne ich in einer Stunde etwa 1000 Kalorien und die Fettverbrennung hält circa 48 bis 55 Stunden an.“

Dieser Rechnung stimmt auch Gerd Zander, Sportlehrer am Zerbster Franciscum, im Großen und Ganzen zu. „Ausdauertraining in Kombination mit

Krafttraining ist der Idealfall.“ Allerdings meint Zander auch, dass viele Breitensportarten ein latentes Muskeltraining schon beinhalten. Er selbst spiele beispielsweise Tennis. Eine Sportart, die neben Ausdauer und Reaktion auch zahlreiche Muskelgruppen beansprucht. Auch Fußball oder Handball seien derartige Sportarten.

Wer seine Muskeln fernab des Breitensports oder eines Fitnessstudios trainieren möchte, dem rät Zander zum sogenannten statischen Training, also zur Anspannung von Muskeln ohne Ausführung einer Bewegung. „Bei richtiger Ausführung bietet das Training hohe Effektivität bei geringem Zeitaufwand“, weiß der Sportlehrer. Als Ausdauertraining empfiehlt er das Joggen. Er selbst läuft etwa dreimal pro Woche in Richtung Leitzkau. „Ausdauertraining an der frischen Luft regeneriert Körper und Geist“, sagt er. Letztendlich müsse jedoch jeder für sich das Richtige finden - ob Zumba, Schwimmen oder Nordic Walking.

**„Der Fettabbau beginnt erst, wenn die Kohlenhydratspeicher unseres Körpers leer sind.“**

Mike Keller, Inhaber eines Zerbster Fitnessstudios

Kombiniert man das Ausdauer- und Krafttraining mit einer Ernährungsumstellung, lasse der Abnahmeeffekt nicht lange auf sich warten, ist Mike Keller überzeugt. So sei es sinnvoll, abends ab 17 oder 18 Uhr keine Kohlenhydrate zu essen. Kohlenhydrate sind vereinfacht gesagt Zucker. „Der Fettabbau beginnt erst, wenn die Kohlenhydratspeicher unseres Körpers leer sind“, gibt er zu verstehen. Da der Körper nachts nur wenig Energie benötigt, lagert er den Überschuss ab. Isst man abends nichts mehr, greift der Körper auf die Speicher zurück.

In acht Wochen können bis zu zehn Kilogramm purzeln. Wobei der Gewichtsverlust nicht aus Körpergewicht, sondern aus reiner Fettmasse stammen sollte, denn in ein Kilogramm Fett passen sozusagen vier Kilogramm Muskeln. Das ist auch der Grund, warum die großen Erfolgsergebnisse auf der Waage oftmals lange auf sich warten lassen.

Zusammengefasst lässt sich sagen: Wer im Sommer mit einer Bikini-Figur glänzen möchte, muss spätestens jetzt im Frühling etwas dafür tun. Ob im Verein, Fitnessstudio oder Privat muss jeder für sich selbst entscheiden.