

Bernd Thurner und Christof Baur



# BODYSHAPING MIT DEM FITNESSBAND

Das Powertraining für einen flachen Bauch,  
schlanke Beine und einen knackigen Po

**riva**

# IHR ZIEL – UNSER VERSPRECHEN!

Sie wünschen sich einen wohlgeformten Körper inklusive flachem Bauch, schlanken Beinen und einem straffen Po? Ungeliebte Fettpolster wären Sie gerne los? Sie wollen sich insgesamt wohler in Ihrem Körper fühlen, fitter und gesünder werden? Mit unserem ganzheitlichen Fitnessprogramm können Sie diesen Traum verwirklichen.

Vielleicht haben Sie das »Projekt Traumfigur« in der Vergangenheit schon einmal oder sogar mehrmals in Angriff genommen und haben enttäuscht aufgegeben. Das wäre kein Wunder: An unseriösen Ratgebern und »Zaubermitteln« für die Wunschfigur herrscht kein Mangel. Zum Thema Traumfigur gibt es eine schier endlose Reihe von Ratgebern, Konzepten, häufig mehr als fragwürdigen Tipps und Mythen; gefühlt jede Woche verkündet irgendjemand das ultimative Sportprogramm oder eine neue Wunderdiät, die

todsichere Erfolge bringen soll. Aber nicht alles, was populär ist, entspricht dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Insbesondere Radikaldiäten schaden Ihrer Gesundheit und haben nachgewiesenermaßen keine Langzeitwirkung.

Wenn es um Ihren Körper geht, gibt es keine geheimen Tricks und leider auch keine Abkürzungen: Wollen Sie Ihre Figur langfristig verändern, ist eine einzelne oder kurzfristige Maßnahme immer zu wenig. Ein ausgeglichener und aktiver Lebensstil kombiniert mit einer gesunden Ernährung ist die einzig wirksame Strategie, um Ihren Körper gezielt zu »stylen«. Allein dieser Weg zeigt Langzeitwirkung und fördert Ihr psychisches und physisches Wohlbefinden! Wir möchten Sie auffordern, uns auf diesen Weg zu folgen.

Bernd Thurner & Christof Baur

## Die drei Schlüsselfaktoren für eine schöne Figur

### DIE BASIS: AUFKLÄRUNG

Die wichtigste Grundlage des Erfolges ist Ihre innere Überzeugung von der Wirksamkeit Ihres Handelns! Nur wenn Sie voll und ganz hinter Ihrem Tun stehen, werden Sie das Programm durchhalten und Erfolg haben – wer zögerlich anfängt, programmiert das Scheitern vor. Lernen Sie deshalb die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Traumfigur kennen. Neben den Ursachen von überschüssigen Pfunden werden Sie vieles über die Effizienz verschiedener Strategien erfahren. Sie werden überrascht sein, denn viele bisherige Empfehlungen haben sich in den letzten Jahren als Irrtümer herausgestellt. Vergessen Sie darum bisherige Annahmen und auch etwaige Fehlschläge und Misserfolge und lassen Sie sich auf unser Konzept ein.

### DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Überschüssige Kalorien werden als Fett im Unterhautfettgewebe abgelagert. Das Resultat sind ungeliebte Fettpölsterchen. Durch eine



bewusste Ernährung reduzieren Sie eine überhöhte Energiezufuhr und steigern die Effekte Ihres Trainingsprogramms. Kontraproduktiv sind in diesem Zusammenhang alle Arten von Radikaldiäten, denn diese machen auf Dauer nur dick. Fallen Sie nicht auf Extremprogramme herein, die den schnellen Erfolg versprechen!

### KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Wenn es Ihnen gelingt, mehr Kalorien zu verbrauchen, als Sie durch die Nahrung zu sich nehmen, werden überschüssige Fettreserven zum Schmelzen gebracht. Zudem gilt Bewegung als optimale Strategie gegen Stress, und sie beeinflusst unser Essverhalten positiv.

In diesem Buch lernen Sie ein effektives Trainingsprogramm kennen, mit dem Sie Ihre Problemzonen attackieren können. Es besteht aus den Komponenten Ausdauertraining und Krafttraining.

Ein gezieltes Ausdauerprogramm kurbelt Ihren Stoffwechsel an und steigert Ihren Kalorienverbrauch. Ausdauersport ist die ideale Maßnahme zum aktiven Abbau von Stresshormonen, die nach neuesten Erkenntnissen unsere Gewichtsregulation beeinflussen. Hinzu kommt das Krafttraining mit dem Fitnessband: Es strafft Ihre Muskulatur und formt Ihren Körper nach Ihren Wünschen! Die aufgebaute Muskulatur ist stoffwechselaktiv und verbraucht zusätzlich Energie, auch in Ruhe, also ohne Bewegung. Dadurch erhöht sich automatisch Ihr Grundumsatz.

# SIE SIND EINZIGARTIG!



Das aktuelle Schönheitsbild wird durch den schlanken und fitnessorientierten Menschen dominiert, und die Medien gaukeln gerade Frauen ein Ideal vor, das kaum erreichbar ist – und wenn, dann nur mit sehr ungesunden Methoden. Lassen Sie sich nicht manipulieren! So wie die Models in den Hochglanzzeitschriften werden Sie möglicherweise nie aussehen, egal wie sehr Sie trainieren und Gewicht abbauen – denn jeder Mensch besitzt unterschiedliche genetische Anlagen und individuelle körperliche Voraussetzungen. Das heißt nicht, dass Sie nichts verändern können, aber Sie sollten sich **klare** und

**realistische** Ziele setzen. Wenn Sie ein breites Becken haben, wird kein Training der Welt Sie in eine elfenhafte Ballerina verwandeln können. Trotzdem können Sie aus Ihren individuellen Anlagen das Beste machen.

Um Ihre Ziele festzulegen, müssen Sie Ihren aktuellen Istzustand bestimmen. Der Body-Mass-Index, der Körperfettanteil und die Waist-to-Hip-Ratio sind gängige Verfahren, um Ihre persönlichen Maße, wie Körpergewicht und Taillenumfang, in aussagefähige Zahlenverhältnisse zu übersetzen.

Natürlich können solche Werte nur als Richtschnur dienen, denn jeder Mensch ist an-

ders. Beim Thema Körpergewicht spielt auch Ihr subjektives Empfinden eine entscheidende Rolle. Das persönliche **Wohlfühlgewicht** lässt sich nicht in Kilogramm und Pfunden messen. Dennoch kann die eigene Einschätzung manchmal trügerisch sein, weshalb eine Überprüfung anhand der genannten Messverfahren durchaus sinnvoll ist. Denn unabhängig von genormten und teilweise übertriebe-

nen Schönheitsidealen gefährden überflüssige Pfunde Ihre Gesundheit. Der negative Einfluss von zu viel Gewicht äußert sich darin, dass die typischen Zivilisationskrankheiten (zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes) überproportional häufig bei Übergewichtigen auftreten. Auch orthopädische Probleme sind eine häufige Folge von Übergewicht.

## Prüfen Sie Ihr Körpergewicht – der Body-Mass-Index

Mit dem sogenannten Body-Mass-Index können Sie schnell und einfach bestimmen, ob Sie Normalgewicht haben:

### Rechnerische Bestimmung des BMI

Körpergewicht (kg):

$$[\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}] = \text{BMI}$$

Beispiel: 60 kg : [1,67m x 1,67m] = 21,5

### BEURTEILUNG

- **Unter 18,5:** Sie haben Untergewicht. Eine Gewichtszunahme ist zu empfehlen. Aus medizinischer Sicht sollte eine gewisse Gewichtsgrenze nicht unterschritten werden. Neben Einschränkungen der Leistungsfähigkeit können sich Beeinträchtigungen der Gesundheit mit zum Teil drastischen Folgen einstellen.
- **18,5–24,9:** Sie haben Normalgewicht. Trainieren Sie Ihre Kraft und bringen Sie

Ihren Körper in Bestform. Ein begleitendes Ausdauertraining fördert Ihre allgemeine Leistungs- und Regenerationsfähigkeit.

- **25–29,9:** Sie haben leichtes Übergewicht. Eine negative Energiebilanz hilft Ihnen dabei, unnötige Fettpölsterchen abzubauen. Ein ideales Abnehmkonzept vereint ein vielseitiges Bewegungsprogramm und ein bewusstes Ernährungsverhalten.
- **30 und mehr:** Sie haben deutliches Übergewicht. Ihr aktuelles Körpergewicht wird als »Adipositas« bezeichnet und birgt zahlreiche gesundheitliche Risiken. Eine Gewichtsabnahme ist aus gesundheitlichen Gründen dringend anzuraten. Achten Sie auf eine bewusste Ernährung und reduzieren Sie Ihre Kalorienzufuhr. Walking oder Radfahren und Übungen mit dem Fitnessband bieten einen schonenden Einstieg, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln.

Ihr Idealgewicht sollte in einem BMI-Bereich von 18 bis 25 liegen. Wählen Sie Ihren persönlichen Zielwert und berechnen Sie damit Ihr Wunschgewicht:

$$\text{Mein Wunschgewicht} = \text{BMI} \times \text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}$$

Beispiel:  $22 \times 1,78 \text{ m} \times 1,78 \text{ m} = 69,7 \text{ kg}$

Denken Sie daran: Beim Abnehmen ist Langsamkeit Trumpf! Vergessen Sie Diäten, die Ihnen mehrere Kilo Abnahme in einer Woche oder Ähnliches versprechen. Eine langfristige und gesunde Gewichtsabnahme orientiert sich an einem Gewichtsverlust von etwa 500 bis 1000 Gramm pro Woche. Schnelle Gewichtsreduktionen, wie sie vorübergehend durch extreme Diäten erzielt werden, schaden Ihrer Gesundheit und haben keine Langzeitwirkung. Lassen Sie sich also nicht entmutigen, wenn der Zeiger sich nicht täglich rückwärts bewegt. Wer schnell und viel abnimmt, verliert stoffwechselaktive Muskelmasse und hat geringe Chancen auf eine dauerhafte Traumfigur!

## DAS MASS EINER SCHLANKEN TAILLE: DIE WAIST-TO-HIP-RATIO

Stimmen die Proportionen? Wenn Sie sich nicht allein auf Ihr Gefühl und den BMI verlassen wollen, dann berechnen Sie Ihre Waist-to-Hip-Ratio als Maß einer schlanken Taille. Messen Sie dazu mit einem Bandmaß den Umfang von Hüfte und Taille.



### Die Messpunkte

**Taille:** Tasten Sie rechts und links den Kamm Ihres Beckens und legen Sie das Maßband über diese beiden Punkte um den Körper.

**Hüfte:** Ziehen Sie das Maßband über den umfangreichsten Bereich des Gesäßes nach vorne.

Ihre Maße setzen Sie in folgende Formel ein:

$$\text{Waist-to-Hip-Ratio} = \frac{\text{Taillenumfang}}{\text{Hüftumfang}}$$

Für Frauen ist ein Wert unter 0,85 wünschenswert, für Männer ist ein Wert unter 1,0 anzustreben. Liegt das Ergebnis weit darüber, so ist eine Gewichtsreduzierung anzuraten, da verstärkt gesundheitliche Risiken zu erwarten sind.

Insbesondere der Bauchumfang ist in der Medizin als Maß für gesundheitliche Risiken im Bereich von Herz-Kreislauf-Erkrankungen anerkannt: Ein erhöhtes gesundheitliches Ri-

siko besteht bei Männern ab etwa 94 cm, bei Frauen ab 80 cm. Auch der Taillenumfang ist ein wichtiger Indikator. Ein stark erhöhtes ge-

sundheitliches Risiko liegt bei Männern ab 102 cm Taillenumfang vor, bei Frauen ab 88 cm Taillenumfang.

## Der Körperfettanteil

Die moderne Technik ermöglicht es, neben dem Körpergewicht auch die Körperzusammensetzung zu bestimmen. Neben sehr exakten Laboruntersuchungen gibt es auch für den Hausgebrauch Körperfettwaagen, die eine Orientierung über den aktuellen Körperzustand geben. Diese Waagen eignen sich besonders gut zur Messung der Veränderung des Körperfetts im Verlauf Ihres Fitnessprogramms. Der proportionale Anteil an Muskulatur und Fett ist ein guter Indikator für Ihren Fitnesszustand. Vor allem durch mangelndes Training baut sich mit zunehmendem Alter die Skelettmuskulatur ab und der Gesamtkörperfettanteil steigt, insbesondere dann, wenn das Gleichgewicht von Energiezufuhr und -verbrauch gestört ist. Regelmäßige Bewegung und gezieltes Training bringen Ihren Körperfettanteil auf ein optimales Niveau und bauen gleichzeitig stoffwechselaktive Muskelmasse auf. Ein ausgebildeter Muskelapparat stabilisiert zudem die Gelenke und dient vor allem im Alter der Verletzungsprophylaxe.

### WIE VIEL FETT IST GESUND?

Unser Körper gewinnt Energie durch die Verbrennung von Fett und Kohlenhydraten. Während die Speicherkapazität für Kohlenhydrate begrenzt ist, kann der Körper fast unbegrenzt Fett speichern. 65 Prozent des Gesamt-



fettes liegen in der Unterhaut, der Rest liegt im Bauchraum. Nur ganz wenige Körperstellen, wie zum Beispiel Hand- und Fußrücken oder Ohrmuscheln, sind fettfrei. Besonders stark ausgeprägte Fettdepots befinden sich als mehrere Zentimeter dicke »Speckschicht« am Bauch und am Gesäß. Die Dicke des Bauches sowie Form, Größe und Gewicht der Gesäßbacken werden dabei durch den Trainingszustand der Muskulatur und die Menge des eingelagerten Fettes bestimmt und hängen auch vom Ernährungszustand ab. Die Menge des Depotfettes beträgt bei Männern etwa 15 kg und bei Frauen etwa 20 kg. Der hohe Fettanteil des Körpers bietet dem Menschen Reserven, um bis zu 40 Tage ohne Nahrungszufuhr auszukommen. Der Vorrat an Speicher- oder Depotfett überschreitet aber oftmals den Bereich des Notwendigen und Gesunden und sorgt für unnötigen

Ballast. In allen Altersgruppen ist der Körperfettanteil bei Frauen genetisch bedingt etwa um ein Drittel höher als bei Männern.

Folgende Tabellen bewerten Ihren prozentualen Körperfettanteil nach unterschiedlichen Altersgruppen.

### FRAUEN:

Alter	Exzellent	Gut	mittel	erhöht	zu hoch
20–24	<18,1	18,1–21,3	21,4–24,9	25,0–29,6	>29,6
25–29	<18,9	18,9–21,9	22,0–25,3	25,4–29,8	>29,8
30–34	<19,6	19,6–22,6	22,7–26,3	26,4–30,5	>30,5
35–39	<21,0	21,0–23,9	24,0–27,6	27,7–31,5	>31,5
40–44	<22,6	22,6–25,5	25,6–29,2	29,3–32,8	>32,8
45–49	<24,3	24,3–27,2	27,3–30,8	30,9–34,1	>34,1
50–59	<26,6	26,6–29,6	29,7–33,0	33,1–36,2	>36,2
>60	<27,4	27,4–30,6	30,7–33,9	34,0–37,3	>37,3

### MÄNNER:

Alter	Exzellent	Gut	mittel	erhöht	zu hoch
20–24	<10,8	10,8–14,8	14,9–18,9	19,0–23,3	>23,3
25–29	<12,8	12,8–16,4	16,5–20,2	20,3–24,3	>24,3
30–34	<14,5	14,5–17,9	18,0–21,4	21,5–25,2	>25,2
35–39	<16,1	16,1–19,2	19,3–22,5	22,6–26,1	>26,1
40–44	<17,5	17,5–20,4	20,5–23,5	23,6–26,9	>26,9
45–49	<18,6	18,6–21,4	21,5–24,4	24,5–27,6	>27,6
50–59	<19,8	19,8–22,6	22,7–25,5	25,6–28,7	>28,7
>60	<20,2	20,2–23,1	23,2–26,1	26,2–29,3	>29,3



## UNTERE RÜCKENMUSKULATUR – ÜBUNG 1

- **SCHWIERIGKEITSGRAD:** mittel
- **TRAININGSZIEL:** Kraftausdauer oder Muskelaufbau für Anfänger  
Kraftausdauer für Fortgeschrittene

### Ausgangsposition:

Knien Sie sich auf den Boden. Die Knie stehen etwa hüftbreit auseinander. Fixieren Sie das Band mit den Knien und führen Sie es über Kreuz zu den Schultern.



### Endposition:

Heben und senken Sie den leicht nach vorne geneigten Oberkörper, indem Sie sich aufrichten und dann das Gesäß wieder in Richtung der Fersen bewegen. Der Rücken muss gerade gehalten werden.

### Muskelaufbau:

- Wiederholungen: 8–15
- Sätze: 3–5
- Pause: 1–2 Minuten

### Kraftausdauer:

- Wiederholungen: 15–30
- Sätze: 3–5
- Pause: 20–30 Sekunden

## SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR – ÜBUNG 2 – VARIANTE

- **SCHWIERIGKEITSGRAD:** schwer
- **TRAININGSZIEL:** Muskelaufbau für Fortgeschrittene/Köner  
Kraftausdauer für Köner

### Ausgangsposition:

Legen Sie sich auf die Seite und strecken Sie die Beine aus. Der Fuß des oberen Beines ist dabei etwas nach vorne versetzt. Stützen Sie sich auf den Unterarm und legen Sie die Mitte des Bandes um die Taille, die Enden unter den Ellbogen.



### Endposition:

Heben Sie das Becken an und legen Sie den freien Arm seitlich an den Rumpf. Heben und senken Sie das Becken nur wenig. Absolvieren Sie auf jeder Seite 3–5 Sätze.

### Muskelaufbau:

- Wiederholungen: 8–15
- Sätze: 3–5
- Pause: 1–2 Minuten

### Kraftausdauer:

- Wiederholungen: 15–30
- Sätze: 3–5
- Pause: 20–30 Sekunden

# ÜBUNGEN FÜR DIE ARM- UND BRUSTMUSKULATUR

Der gesamte Schultergürtel, bestehend aus Armen und Schulterblättern, ist fast nur durch Muskulatur mit dem Brustkorb verbunden. Deshalb sind gut trainierte Muskeln in diesem Bereich von großer Bedeutung. Bei allen Übungen sowohl der Oberarmvorderseite (Bizeps) als auch der Oberarmrückseite (Trizeps) und der Brustmuskula-

tur (Pectoralis) sind bei richtiger Ausführung die Muskeln des Schulterblatts beteiligt. Achten Sie daher immer auf die genaue Übungsbeschreibung. Eine gut ausgeprägte Schultergürtelmuskulatur kann Funktionsstörungen des Schultergelenks vermeiden helfen und die persönliche Leistungsfähigkeit bei allen körperlichen Aktivitäten steigern.



## OBERARMRÜCKSEITE – ÜBUNG 1

- SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht
- TRAININGSZIEL: Kraftausdauer für Anfänger

### Ausgangsposition:

Stellen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie sich die Mitte des Bandes um den Hals und greifen Sie die freien Enden mit angewinkelten Armen so, dass das Band unter Spannung steht.



### Endposition:

Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und strecken Sie die Unterarme gegen den Widerstand des Bandes. Oberkörper und Kopf sind aufrecht und bewegen sich nicht mit.

### Kraftausdauer:

- Wiederholungen: 15–30
- Sätze: 3–5
- Pause: 20–30 Sekunden