

# Bauch, Beine, Po intensiv

NINA WINKLER



## EIN WORT ZUVOR

Sommer, 30 °C im Schatten, Badewetter und – Wochenende! Ich bin gespannt, ob da jemand zu meinem Bauch-Beine-Po-Kurs kommen wird. Dann die Überraschung: Fast 30 Teilnehmerinnen erscheinen. Ich bin überwältigt! Alle Damen sind bester Laune und haben Lust auf ein intensives Workout. Keine Frage, diese Frauen wissen, was sie wollen – und was sie für ihre Anstrengung bekommen. Erstens: tolle Beine, einen knackigen Po, eine straffe Mitte. Zweitens: gute Laune, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Und drittens: eine sensationelle Ausstrahlung und viel Selbstbewusstsein. Denn die größte Problemzone verschwindet beim Sport ganz nebenbei: die Selbstzweifel im Kopf.

Mit einer positiven Einstellung können Sie Ihr Figurziel erreichen. Und dafür müssen Sie sich keineswegs quälen. Ganz im Gegenteil: Seien Sie gut zu sich und verbünden Sie sich mit Ihrem Körper! Mit einem Freund trainiert es sich wesentlich leichter als mit einem Feind. Schon nach dem ersten Training werden Sie merken, wie Ihre Selbstzweifel schwinden und Sie an Ausstrahlung gewinnen. Damit sich dieses Wohlgefühl auf Dauer einstellt und nicht die Ausnahme, sondern die Regel wird, habe ich das folgende Bauch-Beine-Po-Intensivprogramm für Sie entwickelt. Egal, welches Trainingsniveau Sie haben – hier finden Sie die passenden Übungen. Leichte Moves für Einsteiger, etwas schwierigere für Geübte und eine besondere Herausforderung für Fortgeschrittene. Sie werden sehen, das Teufelchen in Ihrem Kopf, das Ihnen ein schlechtes Gewissen macht, wird mit jedem Training kleiner werden. Bis es schließlich ganz verschwindet – zusammen mit Ihren Problemzonen.

**Nina Winkler**



## **BASISWISSEN FÜR DIE FITNESS**

Erfahren Sie, was Ihr Körperbau verrät, was Sie für Ihr Training brauchen und wie Sie Ausdauer- und Muskeltraining richtig dosieren und kombinieren.



## Optimale Trainingsvorbereitung

**Übungsprogramme für Bauch,** Beine und Po gibt es viele – doch die wenigsten funktionieren. Denn gerade beim Problemzonenstraining kommt es auf den optimalen Zuschnitt an. Das Training muss nicht nur abwechslungsreich gestaltet sein, sondern auch dem persönlichen Trainingsniveau entsprechen. Mit diesem Buch halten Sie den Leitfaden dafür in der Hand. Hier lernen Sie neben den Grundlagen des Trainings von Bauch, Beinen und Po verschiedene Trainingsstufen zur schrittweisen Steigerung und Verbesserung des Trainingseffektes kennen. Die geschickte

Kombination aus Kräftigungsübungen und Ausdauertraining wird Ihnen dabei helfen, selbst die hartnäckigsten Problemzonen in den Griff zu bekommen. Sie haben dabei größtmögliche Freiheit: Kurse im Fitness-Studio lassen sich mit diesem Programm ebenso kombinieren wie Outdoor-Sportarten.

Den Körper zu modellieren ist nicht schwer, wenn man weiß, wie es geht. Keine Angst: Sie müssen dafür nicht zwei Drittel des Tages mit Sport verbringen. Mit einem ausgeklügelten Training bleibt der Zeitaufwand im Rahmen. Etwas müssen Sie jedoch mitbringen: Geduld. Körperliche Veränderung braucht Zeit. Die Pölsterchen auf den Hüften sind nicht über Nacht entstanden, sondern haben sich wahrscheinlich über lange Zeit dort eingerichtet. Sie wieder loszuwerden kann eine Weile dauern.

## **Ziele setzen - aber richtig!**

Das A und O für den Erfolg ist eine gute Trainingsplanung. Wenn Sie Ihre Figur verändern wollen, setzen Sie sich erreichbare Ziele! Ein überehrgeiziger Zeitplan nützt gar nichts. Gehen Sie lieber mit Bedacht vor. Machen Sie als Erstes eine Bestandsaufnahme, um festzustellen, wo Sie stehen, wie fit Sie sind und welche Form des Trainings für Sie optimal ist. Abgestimmt auf Ihren individuellen Tagesablauf und Ihr Zeitbudget können Sie so am besten entscheiden, wann und wie Sie trainieren möchten und welcher Trainingslevel für Sie der richtige ist.

Wichtig ist auch, das Ziel exakt zu formulieren.

Beispielsweise so: »Ich werde meinen Bauchumfang bis zum Tag X um vier Zentimeter verringern« oder »Bis zum Tag X werde ich statt in Größe 44 in Größe 42 passen«. Allgemeine Aussagen wie »Ich möchte rasch ein paar Kilos loswerden« sollten Sie dagegen vermeiden. Sie sind viel zu unpräzise. Ein paar Kilos weniger sagen ohnehin nicht sonderlich viel aus. Denn gewöhnlich verliert der Körper zu Beginn einer

Diät eine Menge Wasser. Man ist also im Irrtum, wenn man den Gewichtsverlust als schnellen Diäterfolg wertet. Und anschließend ist man enttäuscht, wenn die Pfunde nur noch langsam schwinden.

---

## **ERFOLGSGARANTIE**

Wenn Sie sich an die Trainingshinweise halten, wird der Erfolg nicht allzu lang auf sich warten lassen.

---

### **Der Weg zur Traumfigur**

Schauen Sie also lieber in den Spiegel. Konzentrieren Sie sich darauf, an welchen Körperstellen die Pölsterchen sitzen, die weichen sollen, und innerhalb welcher Zeit Sie Ihr neues Figurziel erreichen möchten. Ein guter Maßstab dafür ist die Hosengröße. Pauschal lässt sich sagen, dass ein bis zwei Größen weniger in vier bis sechs Monaten ein realistisches Ziel sind. Betrachten Sie immer auch Ihre Proportionen: Passt der Umfang des Oberkörpers zum Unterkörper? Mit einem ausgleichenden Training können Sie hier viel ausrichten. Dazu ein anschauliches Beispiel: Martina B. hat für Hosen die Kleidergröße 44 und für Oberteile die Größe 40. Sie geht ein- bis zweimal im Monat joggen und besucht etwa dreimal im Monat einen Bauch-Beine-Po-Kurs. Außerdem ernährt sie sich einigermaßen gesund, nascht aber gern Schokolade. Wenn sich Martina B. nun »drei Kilo weniger« wünscht, hungert und ohne Plan trainiert, werden ihre Problemzonen kaum weichen. Im Gegenteil: Das Missverhältnis bei ihren Kleidergrößen wird sich vielleicht sogar verstärken. Für sie ist wichtig, zum einen durch die richtige Ernährung ihren Körperfettanteil zu senken. Zum anderen braucht Martina B. ein ausgewogenes Sportprogramm, in dem Ausdauertraining eine ebenso wichtige Rolle spielt wie ein gezieltes Problemzonentraining, das auch den Oberkörper einbezieht.

Optimal wäre in ihrem Fall der Trainingsplan für ausgewogene Proportionen auf den  $\geq$ - $\geq$ .

---

## **TIPP**

Ein ehrlicher Blick in den Spiegel verrät Ihnen genau, wo Ihre Pölsterchen sitzen.

---

### **Motivieren Sie sich!**

Bevor Sie also mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie unbedingt klären: Wo stehe ich? Welche Figur habe ich? Wo sitzen meine Problemzonen, wie sehen sie aus und was muss ich tun, um sie zu verändern? Das hilft Ihnen, Ihr Ziel klar festzulegen. Nun müssen Sie den Weg dorthin noch in überschaubare Abschnitte unterteilen. Wenn Sie sich Zwischenziele setzen, hält Sie das nicht nur bei der Stange, sondern hilft Ihnen auch, das Endziel im Auge zu behalten. Sehr motivierend ist es, jedes erreichte Zwischenziel mit einer Belohnung zu verbinden. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie Ihre bisherigen Bemühungen damit nicht sabotieren. Ein Eisbecher mit Sahne oder ein Stückchen Schokoladentorte beispielsweise wäre keine gute Idee. Besser ist eine Belohnung, die Sie in Ihrem Vorhaben beflügelt und Ihrem Figurziel näher bringt, wie etwa ein neues Trainingsoutfit. Aber auch mit einem Besuch beim Friseur oder mit einem Beauty-Wochenende können Sie sich motivieren und sich etwas wirklich Gutes tun. Gerade diese kleinen Tricks und Kniffe sind es, die Ihnen den Erfolg garantieren.

### **Veränderung tut gut**

Wichtig ist nicht zuletzt, dass Sie Ihr Leben konsequent an Ihrem neuen Ziel ausrichten. Wenn Sie sich nur in einzelnen Bereichen umstellen, beispielsweise mit einem Übungsprogramm beginnen, aber die Ernährung außen vor lassen, werden Sie relativ geringe Erfolge verbuchen und für

diese vergleichsweise hart arbeiten müssen. Machen Sie es sich stattdessen so leicht wie möglich – auch wenn es Ihnen zu Beginn schwierig erscheint. Eine konsequente, auf alle Lebensbereiche bezogene Veränderung ist nicht nur viel motivierender als eine halbherzige, sondern führt Sie auch schneller zu Ihrem Ziel.

Bereits nach den ersten Trainingseinheiten werden Sie spüren, wie sich Elan und gute Stimmung bei Ihnen einstellen. Und so gehen Sie nach dem Training beschwingt durch den Tag, mit einer positiven Laune, die durchaus ansteckend ist. Davon profitieren nicht nur Sie, sondern auch die Menschen in Ihrer Umgebung.

Haben Sie sich erst einmal auf Figurkurs gebracht, werden Sie die intensive Auseinandersetzung mit Ihrem Körper nicht mehr missen mögen. Sie werden die Umstellung nicht mehr als Belastung, sondern als Erleichterung ansehen.

Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Sie sich realistische Ziele gesetzt und genau überlegt haben, was Sie tun möchten. Der folgende Test ( $\geq - \geq$ ) kann Ihnen dabei helfen, Ihre aktuelle Situation besser einzuschätzen.

---

## **TERMIN MIT SICH SELBST**

Ihr Training ist wichtig, weil Ihnen Ihr Körper wichtig ist und Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Figur tun möchten. Das sollte Ihnen mindestens genauso viel wert sein wie eine geschäftliche Besprechung oder eine Stunde mit der Familie.

---

## TEST

# Welcher Trainingstyp sind Sie?

Unser Körper ist ein komplexes Gebilde, dessen Glieder zueinander in Beziehung stehen. Ein schlecht trainierter Rücken etwa kann den Bauch kugelig aussehen lassen, obwohl sein Umfang völlig normal ist. Falsches Training kann Problemzonen verstärken, statt sie abzubauen. Ermitteln Sie also zunächst den Ist-Zustand Ihres Körpers und Ihren Trainingslevel:

1. Betrachten Sie sich im Spiegel. Wie beschreiben Sie die Verteilung Ihres Körperfettes?
  - a Die Pölsterchen sammeln sich gleichmäßig an Bauch, Beinen und Po. 1
  - b Eigentlich sind Bauch und Po die stärksten Problemzonen. 2
  - c An den Beinaußenseiten liegen die Pölsterchen. 3

---

## CELLULITE

Durch gezieltes Problemzonentraining können Sie den ungeliebten Dellen zu Leibe rücken! Frauen, die regelmäßig Sport treiben, haben deutlich weniger Cellulite.

---

2. Bei Ihrer Kleidung sind die Konfektionsgrößen des Oberteils und der Beinbekleidung ...
  - a annähernd gleich und Sie haben (bei durchschnittlicher Körpergröße) höchstens die Hosengröße 42. 3
  - b unterschiedlich groß. Das Top ist eine oder mehr Nummern kleiner, jedoch nicht größer als 2

Konfektionsgröße 42.

c größer als Konfektionsgröße 42. 1

3. Stellen Sie sich seitlich vor den Spiegel. Welche der folgenden Aussagen trifft am ehesten auf Ihre Haltung zu?

a Kopf und Schultern wirken nach vorn gekippt, der obere Rückenbereich gerundet und ich habe ein Hohlkreuz. 1

b Der Kopf und die Schultern fallen leicht nach vorn. 3

c Ich mache ein auffallendes Hohlkreuz. 2

4. Machen Sie gelegentlich Diäten?

a Eigentlich nicht. Ich esse, was mir schmeckt, und achte nur darauf, nicht übermäßig viele Kalorien zu mir zu nehmen. 3

b Das Kalorienkonto ist mir schon wichtig. Wenn ich mich zu dick fühle, mache ich eine Diät. 2

c Ich mache mindestens einmal pro Jahr eine Diät. 1

5. Ernähren Sie sich gesund?

a Obst und Gemüse stehen hauptsächlich auf meinem Speiseplan, außerdem achte ich auf die Kalorienmenge. 3

b Ich achte darauf, Obst und Gemüse zu mir zu nehmen, schaue aber insgesamt wenig auf die Kalorienmenge. 2

c Bei der Ernährung muss es schnell gehen. Wenn Obst oder Gemüse enthalten sind, dann in verarbeiteter Form. 1

6. Süßes, Snacks und Knabbereien: Wie häufig naschen

Sie?

- a Oft und unkontrolliert. 1
  - b Ich nasche eher selten. 3
  - c Ich esse zwischendurch öfter mal etwas, achte aber auf die Menge. 2
7. Wie sieht Ihr Trinkverhalten aus?
- a Ich trinke jeden Tag mindestens zwei Liter Wasser. 3
  - b Eigentlich achte ich nicht auf mein Trinkverhalten. 1
  - c Zu den Mahlzeiten trinke ich ein bis zwei Gläser Wasser. 2
8. Wenn Sie durstig sind, greifen Sie vorwiegend zu ...
- a Wasser, Saftschorle oder ungesüßtem Tee. 3
  - b unverdünnten Fruchtsäften. 2
  - c Limo, Cola oder gesüßten Getränken. 1
9. Wie bewegen Sie sich im Alltag?
- a Sehr oft mit dem Fahrrad oder zu Fuß. 3
  - b Meistens mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto. 1
  - c Ich gehe zumindest kurze Strecken zu Fuß. 2
10. Treiben Sie Sport?
- a Ja, etwa ein- bis zweimal pro Woche. 2
  - b Dreimal oder öfter wöchentlich. 3
  - c Ich treibe kaum Sport. 1

---

## NIE WIEDER DIÄT

Wer regelmäßig Sport treibt und sich ausgewogen und gesund ernährt, kann getrost jede Diät ignorieren.

---

11. Sie treiben Sport ...
- a um Bauch, Beine und Po zu trainieren. 2
  - b aus Spaß an der Bewegung. 3
  - c um abzunehmen. 1
12. Betrachten Sie Ihr Trainingsprogramm. Welchen Stellenwert hat Ausdauertraining darin?
- a Ich mache lieber Kräftigungsübungen. 1
  - b Gelegentlich mache ich Ausdauertraining. 2
  - c Ausdauertraining ist ein fester Bestandteil meines Trainingsplans. 3

---

## POWER MIT SYSTEM

Ausdauertraining hat beim Bauch-Beine-Po-Training einen ebenso großen Stellenwert wie die Muskelübungen selbst. Es sollte daher auf keinen Fall zu kurz kommen.

---

13. Trainieren Sie Ihre Problemzonen schon lange?
- a Nein, ich fange gerade erst damit an. 1
  - b Ja, ich trainiere schon seit mindestens drei Monaten. 2
  - c Das Training von Bauch, Beinen und Po gehört schon seit mehr als einem Jahr zu meinem festen Programm. 3

14. Versuchen Sie die Übung Balance-Wippe ( $\geq$ ). Schaffen Sie es, die Bewegung wie auf Level 3 beschrieben durchzuführen?
- a Ja, das klappt problemlos. 3
  - b Nein, das funktioniert nicht mal ansatzweise. 1
  - c Ich komme in die Position hinein, kann aber die Körperspannung nicht halten. 2
15. Probieren Sie die Übung Schenkelcrunch ( $\geq$ ) auf Level 2. Wie gut klappt das?
- a Ich schaffe die angegebene Anzahl an Wiederholungen, aber keine mehr. 2
  - b Kein Problem, ich könnte auch noch mehr Wiederholungen machen. 3
  - c Funktioniert gar nicht, ich trainiere lieber weniger intensiv. 1
16. Probieren Sie den Hiplift ( $\geq$ ) auf Level 1. Wie beurteilen Sie Ihre Leistung?
- a Sehr gut, die Übung klappt problemlos und strengt mich nicht sonderlich an. 3
  - b Meine Pomuskeln machen die Übung ganz gut mit. Ich empfinde die Übung als mäßig anstrengend. 2
  - c Ich schaffe es fast nicht, die Bewegung auszuführen, und habe das Gefühl, dass meine Haltung nicht besonders gut ist. 1

---

## LEISTUNGSGERECHT TRAINIEREN

Über- und unterfordern Sie sich beim Training nicht. Prüfen Sie alle paar Wochen, ob Sie sich steigern können. Doch Vorsicht: Lassen Sie auf jeden Fall die Finger davon, wenn Sie eine Übung noch nicht perfekt ausführen können!

---

## Auswertung

### **Bis 25 Punkte: Level 1**

Regelmäßiges Training von Bauch, Beinen und Po gehört wahrscheinlich nicht zu Ihrem Sportprogramm. Um Ihren Körper sanft daran zu gewöhnen, sollten Sie beim Muskeltraining (ab  $\geq$ ) mit den Übungen auf Level 1 beginnen. Achten Sie dabei auf die korrekte Ausführung der Bewegungen. Das macht die Übungen besonders effektiv. Ein moderates Ausdauertraining (ab  $\geq$ ) hilft Ihnen zusätzlich, den Fettstoffwechsel anzuregen und überflüssiges Körperfett zu verbrennen. Wichtig ist für Sie außerdem, Ihre Ernährungsgewohnheiten ( $\geq$ ) unter die Lupe zu nehmen und gegebenenfalls zu verändern.

### **26 bis 42 Punkte: Level 2**

Sport ist bereits ein Bestandteil Ihres Lebens. Damit Ihr Problemzonen-Training noch effektiver wird, sollten Sie die Muskelübungen (ab  $\geq$ ) auf Level 2 probieren. Sie sichern Ihren Trainingsfortschritt und helfen Ihnen, auch hartnäckige Pölsterchen zu reduzieren. Wichtig ist die Kombination der Moves mit einem ausgewählten Fatburner-Trainingsplan (ab  $\geq$ ), damit sich das Fett dauerhaft verabschiedet. Ihre Ernährungsgewohnheiten ( $\geq$ ) sollten Sie ebenfalls unter die Lupe nehmen; an einigen Stellen sind sicher Verbesserungen nötig, um die Fettschmelze nicht zu behindern. Achten Sie auf Ihren Trainingsfortschritt, um rechtzeitig zu Level 3 zu wechseln!

### **43 oder mehr Punkte: Level 3**

Sie sind vermutlich eine erfahrene Sportlerin und möchten nur noch die letzten hartnäckigen Problemzonen in den Griff bekommen. Trifft dies zu, sollten Sie die Muskelübungen (ab  $\geq$ ) auf Level 3 absolvieren, um Ihre Trainingsroutine zu knacken und dem Körper neue Reize zu bieten. Ein intensives Intervalltraining ( $\geq$  und  $\geq$ ) bringt die

letzten Fettzonen innerhalb kurzer Zeit zum Schmelzen, sofern auch Ihre Ernährung ( $\geq$ ) den letzten Schliff bekommen hat. Auch Trainingsplateaus können Sie mit dem Level-3-Training leicht überwinden!

## Wie sind Sie gebaut?

Nachdem Sie nun anhand des Tests Ihren Ist-Zustand ermittelt haben, werfen Sie bitte noch einmal einen ehrlichen Blick in den Spiegel. Betrachten Sie Ihre Figur und vergleichen Sie sie mit den Körpertypen auf den  $\geq$ - $\geq$ . Welche Form der Fettverteilung trifft bei Ihrer Figur am ehesten zu? Wenn Sie sich darüber im Klaren sind, können Sie mithilfe der dazugehörigen Beschreibungen vielleicht die eine oder andere Eigenschaft entdecken, die Ihnen bekannt vorkommt – und Ihren Schlüssel zum richtigen Training noch ein bisschen greifbarer macht. Gewiss lassen sich nicht alle Frauen strikt in das eine oder andere Körpermuster einordnen. Picken Sie sich in diesem Fall von den Beschreibungen die zutreffendsten Eigenschaften heraus und ermitteln Sie dadurch Ihren ganz spezifischen Typ. Für die optimale Anpassung eines individuellen Bauch-Beine-Po-Trainings ist es unbedingt nötig, genau zu wissen, wo Ihre Problemzonen sitzen.

---

### WICHTIG

**Die Kilos auf der Waage sagen wenig über den Anteil an Körperfett aus.**

---

### Body-Mass-Index

Weiteren Aufschluss über Ihren Körperfettanteil liefern der Body-Mass-Index (BMI) und die Körperfettanalyse. Den BMI können Sie anhand der Formel im Kasten auf  $\geq$  leicht selbst berechnen.

Liegt der ermittelte Wert unter 18,5 haben Sie deutliches Untergewicht und sollten einen Arzt konsultieren. Aber auch Frauen mit Idealgewicht, ja sogar mit leichtem Untergewicht, können Problemzonen haben – die aufgrund des geringeren Körperfettanteils unter Umständen deutlich zu sehen sind. Mit dem gezielten Training von Bauch, Beinen und Po lässt sich da eine Menge verändern! Werte zwischen 20 und 24,9 deuten an, dass Sie Normalgewicht haben. Problemzonen sind bei diesen BMI-Werten meistens ziemlich klar erkennbar. Liegt Ihr Body-Mass-Index über 25, haben Sie Übergewicht, bei Werten über 30 starkes Übergewicht. In diesem Fall sollten Sie unbedingt etwas unternehmen, um den Körperfettanteil zu senken: mit regelmäßigem Ausdauertraining (ab  $\geq$ ), gezieltem Muskeltraining (ab  $\geq$ ) und ausgewogener Ernährung ( $\geq$ ). Körperfett zu reduzieren hilft Ihnen, das Problemzonentraining nicht nur effektiver, sondern auch gelenkschonend zu gestalten. Die trainierten Muskelpartien lassen die Figur sportlicher und harmonischer wirken.

## **DIE BMI-FORMEL**

Ihren Body-Mass-Index (BMI) können Sie mit folgender Formel ganz einfach selbst berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Beispiel: Für eine 1,75 m große Frau mit einem Gewicht von 70 Kilo beträgt der BMI  $70 : (1,75 \times 1,75) = 22,86$

Der BMI gilt als Richtlinie für das Wohlfühl- und Gesundheitsgewicht. Ideal sind BMI-Werte zwischen 20 und 24. In diesem Bereich liegen Menschen mit Normalgewicht. Ein BMI der kleiner als 18,5 ist bedeutet Untergewicht. Ist der Wert größer als 24,9 liegt Übergewicht vor. Der Body-Mass-Index sagt allerdings nichts darüber aus, wie gesund Sie sich ernähren und wie sportlich Sie sind.

## **Körperfettanalyse**

Mit einer Körperfettwaage lässt sich das Fett-Muskel-Verhältnis des Körpers bestimmen. Dabei wird Schwachstrom durch den Körper geleitet, der den Widerstand der Zellen misst. Da Muskelgewebe aufgrund seines Wassergehalts den Strom anders leitet als Fettgewebe, kann man auf diese Weise den Körperfettanteil in Prozent ermitteln. Was Sie für die Vergleichsmessungen auf der Körperfettwaage beachten müssen: Stellen Sie sich immer zur gleichen Tageszeit und unter den gleichen Bedingungen auf die Körperfettwaage, also ohne zuvor gegessen oder getrunken zu haben, und mit entleerter Harnblase. Auch während der Menstruation können Messwertschwankungen vorkommen. Wenn Sie sich an diese Regeln halten, können Sie die Entwicklung Ihres Körperfettanteils erkennen. Bei Frauen zwischen 30 und 45 Jahren gilt ein Körperfettanteil von 22 bis 25 Prozent als optimal; der Wert darf mit zunehmendem Alter steigen.

---

## **SIND SIE EIN MISCHTYP?**

Überlegen Sie, welcher Körperbautyp bei Ihnen überwiegt, falls Sie sich in zwei Beschreibungen wiederfinden. Dieser Typ kann die Grundlage für Ihr persönliches Programm sein.

---

# Der Körperbau – eine Frage der Veranlagung

Die Veranlagung zu Übergewicht ist zwar genetisch vorprogrammiert, trotzdem hilft die Erkenntnis, welche Anlagen die Natur uns jeweils vorgegeben hat, für eine realistische Einschätzung der individuellen Trainingsmöglichkeiten. Allerdings ist es ausgesprochen unwahrscheinlich, dass Sie genau einem der drei im Folgenden vorgestellten Grundtypen entsprechen. Viel häufiger ist eine Mischung aus zwei Typen, von denen dann einer überwiegt. Vergleichen Sie sich mit den hier beschriebenen Grundtypen und versuchen Sie sich den jeweiligen Kategorien zuzuordnen.

### **Der schlanke, ektomorphe Typ**

Frauen mit ektomorpher Veranlagung sind häufig verhältnismäßig groß und zierlich gebaut. Oft sind die Knochen im Bereich des Schlüsselbeins und der Gelenke deutlich sichtbar, die Finger sind feingliedrig. Ektomorphe Frauen können von weiblichen Rundungen oft nur träumen, vor allem im Po- und Taillenbereich; aber auch ihr Busen ist eher klein. Reiterhosenspeck trotz schlanker Silhouette ist bei diesem Typ jedoch keine Seltenheit. Aufgrund eines ausgesprochen gut funktionierenden Stoffwechsels ist der Körperfettanteil meist gering. Der ektomorphe Typ nimmt nur schwer an Muskelmasse zu und neigt aufgrund der fehlenden muskulären Unterstützung nicht selten zu einer schlechten Haltung. Wichtig ist daher neben der Straffung der Problemzonen die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um Fehlhaltungen zu korrigieren und die Proportionen auszugleichen. Alle gezielten Muskeltrainings, die den