

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

Bauch, Beine, Po intensiv

NINA WINKLER



GU

trainiere lieber weniger intensiv.

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 [>](#)) 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 [>](#)) hilft Ihnen zusätzlich, den Fettstoffwechsel anzuregen und überflüssiges Körperfett zu verbrennen. Wichtig ist für Sie außerdem, Ihre Ernährungsgewohnheiten ([>](#)) unter die Lupe zu nehmen und gegebenenfalls zu verändern.

26 bis 42 Punkte: Level 2

Sport ist bereits ein Bestandteil Ihres Lebens. Damit Ihr Problemzonentraining noch effektiver wird, sollten Sie die Muskelübungen (ab [>](#)) 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 [>](#)), damit sich das Fett dauerhaft verabschiedet. Ihre Ernährungsgewohnheiten ([>](#)) 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 [>](#)) auf Level 3 absolvieren, um Ihre Trainingsroutine zu knacken und dem Körper neue Reize zu bieten. Ein intensives Intervalltraining ([>](#) und [>](#)) bringt die letzten

Fettzonen innerhalb kurzer Zeit zum Schmelzen, sofern auch Ihre Ernährung (>) 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 >->. 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 [>](#) 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