

Expertenrat für die Zeitschrift AVANTI

Expertenrat für die Zeitschrift AVANTI zur Frage: "Wie werde ich Baby-Pfunde am schnellsten los? Seit meiner Schwangerschaft habe ich acht Kilo zu viel auf den Rippen. Wie werde ich die Pfunde erfolgreich wieder los?"

Elke S. (28), Dessau

Wenn Sie Ihr Kind stillen, empfehle ich keine radikale Diät. Ihr Energiebedarf ist nun höher. Stillen ist zudem eine natürliche Methode, abzunehmen. Setzen Sie sich zum Ziel, Ihr Wunschgewicht in 5-8 Monaten zu erreichen. Unterstützen können Sie dies durch eine mineralstoff- und vitaminreiche Ernährung und viel Trinken. Sind Sie durch das Tragen des Kindes verspannt, trainieren Sie Ihre Rückenmuskulatur, z.B. durch Zusammenführen der Schulterblätter. Gehen Sie zur Rückbildungsgymnastik (zahlt die Kasse) und beginnen Sie ca. vier Monate nach der Geburt mit zusätzlichem Bauch- und Rumpfttraining, z.B. mit einem Thera-Band. Dann können Sie mit einem langsamen Lauftraining starten, z.B. 7x1 Minute, später 7x2 Minuten mit Gehpausen. Wichtig ist dabei eine ausreichend trainierte Beckenbodenmuskulatur. Dies ist für die ersten Monate ein gutes Stoffwechsel- und Aufbautraining.

Jörg Linder, der PREMIUM Personal Trainer betreut Privatkunden, Sportler und Patienten in Rastatt, Baden-Baden und Umgebung.

Kontakt unter: www.aktiv-training.de

Veröffentlicht in Avanti Nr. 23 vom 31.05.2006

Expertenrat für die Zeitschrift AVANTI zur Frage: Wie erreiche ich straffe Beine, mit wenig Zeit für Sport?

Wenn Sie wenig Zeit können Sie zunächst Zeiten im Büro nutzen Kniebeugen zu machen, anfangs nur mit dem eigenen Körpergewicht, z.B. 2 mal 20 Kniebeugen. Später können Sie einbeinige Kniebeugen machen. Zur Sicherung des Gleichgewichtes können Sie sich an einem Stuhl festhalten. Nutzen Sie zusätzlich Treppen und vermeiden Sie Aufzüge. Als Ausdauersport können Sie Seilspringen (Neudeutsch: Rope-Skipping). Beginnen Sie mit 5-10 Minuten und variieren Sie im Lauf der Zeit Ihr Training: zweibeinig, einbeinig, Drehungen. Sie können sich auch ein Minitrampolin kaufen. Wenn Sie auch joggen, können Sie z.B. 5 mal 3 Minuten einen Berg hoch rennen und zur Erholung wieder runterlaufen.

Um wirklich straffe und schön geformte Beine zu bekommen empfiehlt sich neben dem Training mit dem eigenen Körpergewicht ein Training mit Zusatzlasten und auch mit Krafttrainingsmaschinen. Eine der besten Übungen für Ihr Heimtraining sind Kniebeugen mit Zusatzlasten (gefüllter Rucksack, wechselweise am Rücken und Bauch, Langhantel, Kurzhantel), die Sie in verschiedenen Variationen und Kniewinkelbereichen (50Grad,

80Grad und auch annähernd 180Grad, also ganz nach unten – dies fördert die vollständige Durchwalkung im Knie) ausführen sollten. Die Gradzahl beschreibt dabei den Umkehrpunkt. 90 Grad Kniestellung als Umkehrpunkt würde ich aus anatomischen Gründen vermeiden, weil im Umkehrpunkt die höchste Last einwirkt.

Beim Training mit Kraftereinheitmaschinen empfehle ich Ihnen die Beinpresse und die Gluteus-Maschinen (Po- und hintere Oberschenkelmuskulatur). Hierbei können Sie ausreichend variieren, sowohl bei der Kraftereinleitung wie auch bei der Übungsausführung. Sollten Sie auch Trainingszeit in den Kursbereich investieren wollen empfehle ich Ihnen Step-Aerobic.

Regelmäßigkeit schafft die Basis für dauerhafte Erfolge. Sie sollten das eigentliche Training langsam beginnen oder sich vorher entsprechend warm machen.

Jörg Linder, der PREMIUM Personal Trainer betreut Privatkunden, Sportler und Patienten in Rastatt, Baden-Baden und Umgebung.

Kontakt unter: www.aktiv-training.de

Veröffentlicht in Auszügen in Avanti Nr. 33 vom 09.08.2006