

Mit wenig Aufwand zu großem Erfolg

Perfekt in Form mit FIT FOR FUN und NAO PT

Testen auch Sie die FIT FOR FUN 8 Wochen Erfolgsmethode by NAO PT
hier im Neptunbad! Weitere Information unter: www.naogroup.de

Auszug aus Fit for Fun Heft 06/07 ab 16.05.07 im Handel

6/07

Österreich 3,50 €; Schweiz 6 sfr Deutschland 3 € Juni

www.fitforfun.de

fit FOR FUN



**VIBRATOR-SEX:
PRO UND KONTRA**

Belgien 3,50 €; Finnland 5 €; Frankreich 4 €; Griechenland 4,70 €; Italien 4 €; Luxemburg 3,50 €; Niederlande 3,50 €; Spanien 4 €; Portugal (cont) 4 €; Slowenien CP 4 €; 968,56 SIT

**SPORT IN DER NACHT:
SINNVOLL ODER UNFUG?**

**SALATE, DIE
SATT MACHEN!**

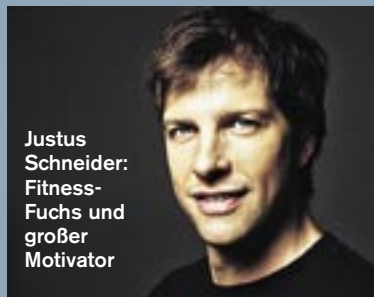
COOLE SONNENBRILLEN

Schnell zur Strandfigur

- ▶ MEHR MUSKELN, WENIGER FETT:
EFFEKTIVPROGRAMM FÜR 8 WOCHEN
- ▶ GEZIELTE ÜBUNGEN FÜR
ARME, BAUCH, BEINE UND PO

TESTS: INLINE-SKATES, KÖRPERFETTWAAGEN, FRISCHKÄSE





Justus Schneider: Fitness-Fuchs und großer Motivator

Unser Personal Trainer

Alles, was wir erreicht haben, verdanken wir diesem Mann. Na gut, fast alles. Trainieren mussten wir schließlich selbst. Aber die Trainingsprogramme von Justus Schneider (33) waren die Basis für den Erfolg. Der Diplom-Sportwissenschaftler und ehemalige Zehnkämpfer hat sich viel Zeit genommen, um jeden optimal zu beraten. Damit auch Sie von seinem Wissen profitieren, präsentieren wir in dem Strandfigur-Workout ab Seite 42 Justus' 15 Top-Übungen für die einzelnen Körperzonen. Und: Wir bieten erstmalig ein FIT FOR FUN-Fitness-Seminar an (Infos dazu auf Seite 39) – in Zusammenarbeit mit der Nao Group, deren Personal-Trainer-Team Justus angehört. So können auch Sie unseren Personal Trainer kontaktieren: Nao Group, Tel. 0221/9 92 36 00, www.nao-pt.de, justus@nao-pt.de

Was geht in 8 Wochen? Wir haben es getestet!

Mit wenig Aufwand zu großem Erfolg – die FIT FOR FUN-Redaktion macht's vor: Eine Strandfigur ist kein fernes Ziel.

Ob acht Wochen Training wirklich schon etwas bringen? Das wollten wir für Sie herausfinden. Unser wichtigstes Anliegen: Alles sollte unter alltagstauglichen Bedingungen ablaufen. Sprich: nicht mehr als drei Trainingstage in der Woche, keine endlos langen Einheiten, Alternativübungen für zu Hause.

Personal Trainer Justus Schneider (siehe links) erarbeitete nach einem Eingangstest individuelle, auf den Leistungsstand und die persönlichen Ziele abgestimmte Trainingsprogramme. Dann ging's los mit den Wochen der Wahrheit: Im **Hamburger Trendstudio**

Kaifu-Lodge (www.kaifu-lodge.de) nahm jeder eigenständig seine „Mission Beach-Body“ auf. Nach vier Wochen warteten ein Zwischen-Check und entsprechende neue Trainingspläne, zum Abschluss noch einmal genaue Messungen, um die Erfolge zu dokumentieren. Denn: Es gab sie wirklich! Jeder der Probanden machte deutliche Fortschritte – auch wenn sich diese nicht immer in Zahlen widerspiegeln. Einen Überblick können Sie sich auf der folgenden Doppelseite verschaffen.

Das regelmäßige Training hatte sogar Auswirkungen auf andere Bereiche – wie die Ernährung. Obwohl es diesbezüglich absichtlich keine konkreten Vorgaben gab, änderten viele automatisch ihre Essgewohnheiten. Reise-redakteur Gunnar Ebmeyer: „Durch die bewusstere Körperwahrnehmung vergeht einem der Appetit auf Ungesundes.“ Gutes zu Gutem ... ➤



Heiße
Redaktion

Die Strandfigur-Helden
von FIT FOR FUN vor
Beginn des Trainings

Fitte Redaktion nach 8 Wochen

Christo Förster (29) Sportredakteur

Trainingsziel: Aufbau der Oberarmmuskulatur

Trainingsprogramm: Woche 1–4: 3 Einheiten Krafttraining (15 Übungen, je 3x 8–12 Wdh., teilweise „Supersätze“, bei denen zwei Übungen für die gleiche Muskelgruppe direkt hintereinander ohne Pause ausgeführt werden). Woche 5–8: 3 Einheiten Krafttraining (15 Übungen, je 4x 8–12 Wdh.). Zusätzlich durchgängig 2x pro Woche 45–60 Min. Jogging

Erfolg: dickere Oberarme (2 cm)

Christos Fazit: Die konkrete Zielsetzung war enorm wichtig. Endlich habe ich mal wieder konsequent trainiert und fühle mich jetzt rundum richtig gut.



Angela Meier-Jakobsen (28) Redakteurin

Trainingsziel: Straffung von Beinen und Po

Trainingsprogramm: Woche 1–4: 2 Einheiten Krafttraining (8 Übungen, je 3x 15–25 Wdh.), 3 Ausdauereinheiten (30–45 Min. Jogging). Woche 5–8: 2 Einheiten Vibrations-training mit dem Powerplate (10 Übungen à 30–60 Sek.) plus Krafttraining (5 Übungen, je 3x 15 Wdh.), 3 Ausdauereinheiten (30–60 Min. Intervall-Jogging)

Erfolge: niedrigerer Körperfettanteil (1,5 Prozent), schmalere Oberschenkel (1,5 cm)

Angelas Fazit: Klasse, endlich messbare Ergebnisse! Ich fühle mich wie neugeboren.

Gunnar Ebmeyer (35) Reiseredakteur

Trainingsziel: Aufbau der Schultermuskulatur

Trainingsprogramm: Woche 1–4: 3 Einheiten Krafttraining (9 Übungen, je 3x 15 Wdh.). Woche 5–8: 3 Einheiten Krafttraining (13 Übungen, je 3–4x 12 Wdh.)

Erfolg: breitere Schultern (10 cm mehr Umfang)

Gunnars Fazit: Die ersten Einheiten waren verdammt hart. Dafür habe ich aber ganz schnell Fortschritte gespürt: Selbst nach langen Bürotagen hatte ich, im Gegensatz zu vorher, keine Rückenschmerzen.



Katja Kühl-Decker (38) Art-Direktorin

Trainingsziel: Straffung des Bauchs

Trainingsprogramm: Woche 1–4: 3 Einheiten Krafttraining (12 Übungen, je 3x 15 Wdh.), 1 Ausdauereinheit (30 Min. Jogging). Woche 5–8: 3 Einheiten Vibrations-training (10 Übungen à 30–60 Sek.) plus Krafttraining (5 Übungen, je 3x 15 Wdh.), 3 Ausdauereinheiten (30–60 Min. Jogging)

Erfolge: niedrigerer Körperfettanteil (1 Prozent), schmalere Hüfte (2 cm)

Katjas Fazit: Alles ist fester und straffer. Toll!



Jens Wehde (42) Infografiker

Trainingsziel: allgemeiner Muskelaufbau und Reduzierung des Körperfettanteils

Trainingsprogramm: Woche 1–4: 3 Einheiten Krafttraining (8 Übungen, je 3 x 15 Wdh.) mit anschl. Ausdauerinheit (30–45 Min.). Woche 5–8: 3 Einheiten Krafttraining (10 Übungen, je 3 x 15–20 Wdh.) mit anschließender Ausdauerinheit (45–60 Min.)

Erfolg: Erhöhung des Brustumfangs (4 cm)

Jens' Fazit: Gewicht und Fettanteil haben sich leider nicht verändert, obwohl ich mich deutlich besser fühle. Ich werde jetzt zusätzlich einige Stunden Personal Training nehmen, um ein besseres Gefühl für optimale Trainingsreize zu bekommen.



Andreas Leicht (43)

Stellvertretender Chefredakteur

Trainingsziel: Aufbau der Oberarm- und Brustmuskulatur

Trainingsprogramm: Woche 1–4: 3 Einheiten Krafttraining (11 Übungen, je 3 x 8–12 Wdh.). Woche 5–8: 3 Einheiten Krafttraining (13 Übungen, je 4 x 8–12 Wdh.). Zusätzlich durchgängig 2 x pro Woche 45–60 Min. Jogging

Erfolge: Erhöhung des Oberarmumfangs (4 cm), Erhöhung des Brustumfangs (4 cm)

Andreas' Fazit: Ich bin hochzufrieden. Die Abstimmung des Programms war perfekt. Es ließ sich bequem in die Mittagspause legen – in einer guten Stunde war ich fertig.



STRANDFIGUR | sports

Tobias Hatje (43)

Sportredakteur

Trainingsziel: Aufbau der Oberarmmuskulatur und Sixpack

Trainingsprogramm: Woche 1–4: 3 Einheiten Krafttraining (12 Übungen, je 3 x 15 Wdh.). Woche 5–8: 3 Einheiten Krafttraining (12 Übungen, je 3 x 8–12 Wdh.). Zusätzlich durchgängig 2 x pro Woche 45–60 Min. Jogging

Erfolge: dickere Oberarme (1,5 cm), schmalere Taille (1 cm)

Tobias' Fazit: Für acht Wochen war der Erfolg okay. Vor allem das Körpergefühl hat sich verbessert und die Motivation war durch die Zielsetzung groß.



Emine Cekirge (33) Mode- und Beauty-Redakteurin

Trainingsziel: Straffung von Po und Bauch

Trainingsprogramm: Woche 1–4: 3 Einheiten Krafttraining (12 Übungen, je 3 x 15 Wdh.). Woche 5–8: 3 Einheiten Vibrationstraining (10 Übungen à 30 Sek.) plus Krafttraining (5 Übungen, je 3 x 15 Wdh.). Zusätzlich durchgängig 3 x pro Woche 45–60 Min. Jogging

Erfolge: Gewichtsreduzierung (rund 2 kg), schmalere Taille und Hüfte (jeweils 1,5 cm)

Emines Fazit: Beim Vibrationstraining war ich skeptisch, aber als ich die Erfolge sah, wusste ich sofort: Ich mache weiter!

Sarah Schindelegger (25) Fotoredakteurin

Trainingsziel: Straffung von Armen und Bauch

Trainingsprogramm: Woche 1–4: 2 Einheiten Krafttraining (10 Übungen, je 3 x 15 Wdh.) mit anschließender Ausdauerinheit (30–45 Min.), 1 Kurseinheit. Woche 5–8: 2 Einheiten Vibrationstraining mit dem Powerplate (10 Übungen à 30 Sek.) plus Krafttraining (5 Übungen, je 3 x 15 Wdh.) mit anschließender Ausdauerinheit (30–45 Min.), 1 Kurseinheit

Erfolg: schmalere Taille (2 cm)

Sarahs Fazit: Ich bin begeistert – vor allem von meiner eigenen Disziplin! ➤





a

b

Hilfestellung:
Personal Coach
Justus Schneider
erklärt, wie's geht



Brust & Schulter

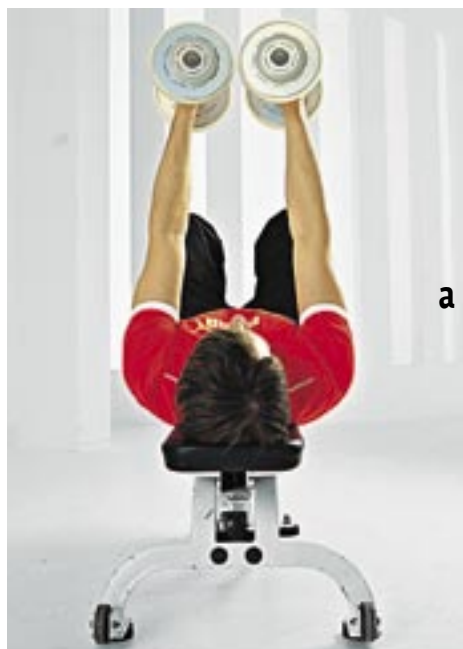
1. Light-Liegestütz

LEICHT Knien Sie sich auf die Matte. Hände gut schulterbreit voneinander entfernt aufsetzen. Bringen Sie Oberschenkel und Rumpf auf eine Linie, und spannen Sie die Bauch- und Rückenmuskulatur an (a). Körper **bis kurz vor dem Boden absenken** (b) und wieder hochdrücken.

Mit dem Zielzonen-Workout *fix in Form*

Wir coachen Sie zur Strandfigur: 15 zielgenau wirkende Übungen für Arme, Bauch, Beine, Po & Co. – schnell, einfach, effektiv!

Auf den vorhergehenden Seiten haben wir Ihnen dargelegt, was Ihnen Krafttraining auf dem Weg zur Strandfigur bringt. Nun geht's von der Theorie in die Praxis: Auf dieser und den nächsten beiden Doppelseiten zeigt unser Personal Coach Justus Schneider, mit welchen zielgerichteten Übungen Sie Ihre Wunschfigur am schnellsten erreichen. Alles, was Sie brauchen, sind ein paar Hanteln und eine Matte oder ein dickes Handtuch zur Unterlage. Die 15 Exercises fürs Studio und daheim sind in drei Schwierigkeitsstufen unterteilt. Einsteiger beginnen zunächst mit den leichten Übungen. Im Lauf der Wochen steigern Sie die Intensität Ihres Trainings. Dabei können Sie wählen, ob Sie zunächst bei den leichten Übungen bleiben und allmählich nur den Trainingswiderstand erhöhen. Oder Sie entscheiden sich für die nächstschwierigere Übung und bleiben erst einmal bei moderaten Gewichten. Der Trainingsplan am Ende dieses Workouts auf Seite 38 zeigt, wie oft Sie wöchentlich trainieren sollten und wie viele Sätze und Wiederholungen dafür nötig sind.



a



b

Brust & Schulter

2. Fliegende Bewegung

MITTEL Rückenlage auf der Bank, Füße aufstellen. Hanteln nach oben bringen (a). Arme leicht beugen, weit öffnen und Hanteln im Halbkreis **bis auf Schulterhöhe absenken** (b). Wichtig: den Rücken dabei komplett auf die Unterlage pressen, Hohlkreuz vermeiden!

Brust & Schulter
3. Heavy-Liegestütz

SCHWER Mit erhöhter Fußposition (Bank, Bett) starten, Handabstand **schulterbreit oder darunter** (a). Dann Körper absenken (b) und wieder hochdrücken. Je enger der Handabstand, desto schwerer wird's – der Trizeps kommt dann stärker zum Einsatz.



Beine & Po
4. Beckenlift

LEICHT Rückenlage, Füße anziehen, Arme neben dem Körper (a). Nun das Becken anheben, bis Rumpf und Oberschenkel **eine Linie bilden** (b). Dann Gesäß wieder bis kurz vor dem Boden absenken.



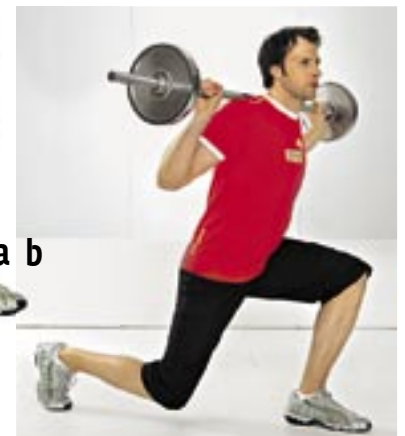
Beine & Po
5. Beinlift mit Gewicht

MITTEL Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüften. Hantel in die Kniekehle des aktiven Beins klemmen (a). Bein gebeugt anheben (b), wieder senken. Dabei den **Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule** halten.



Beine & Po
6. Ausfallschritt

SCHWER Gewicht in den Nacken legen, Füße hüftbreit öffnen (a). Machen Sie nun einen großen Schritt nach vorn, und senken Sie den Rumpf vertikal ab (b). Anschließend **kraftvoll nach oben abdrücken** und wieder zurück in die Startposition gehen. Dann mit dem anderen Bein wiederholen. ➤





Rücken

7. Diagonaler Lift

LEICHT Bauchlage. Kopf anheben, in Verlängerung der Wirbelsäule halten, den **Blick nach unten richten**. Einen Arm und das gegenseitige Bein anheben und wieder senken. Variante: Arm und Bein 15 Sekunden lang oben halten, dann senken, zur anderen Seite wiederholen.



a



Rücken

8. Klimmzug-Varianten

SCHWER An eine Stange oder ein Reck hängen. **Gut schulterbreit greifen**, Unterschenkel kreuzen. Ziehen Sie sich hoch, bis Ihr Nacken das Gestänge berührt. Ist dies zu schwer, ziehen Sie sich hinter der Stange nach oben. Je breiter der Griff, desto schwerer.

Rücken

9. Kurzhantel-Rudern

MITTEL Eine Hand und gleichseitiges Knie auf die Bank (alternativ: Bett) stützen. Hantel mit rechts greifen, Arm hängen lassen, Rücken gerade (a). Ziehen Sie das Gewicht nun hoch **bis auf Rumpfhöhe** (b). Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten.

b



a b



Bauch

10. Bauchroller

LEICHT Rückenlage, Beine nacheinander anheben und leicht beugen (a). Spannen Sie nun den Bauch an, und führen Sie die Beine weiter nach oben (b). Achtung: Die Bewegung kommt nicht aus dem Hüftbeuger, sondern **ausschließlich aus der Bauchmuskulatur**.



Bauch
11. Power-Rotation

MITTEL Hantelstange oben beschweren, Ungeübte können zunächst auf Gewichte verzichten. Stange vor dem Körper aufsetzen, etwas unter Schulterhöhe greifen (a). Mit einer **kontrollierten, langsamen Drehung** führen Sie das Stangenende nun im Halbkreis nach links, dabei gehen Sie leicht in die Knie (b). Blick folgt der Bewegung.



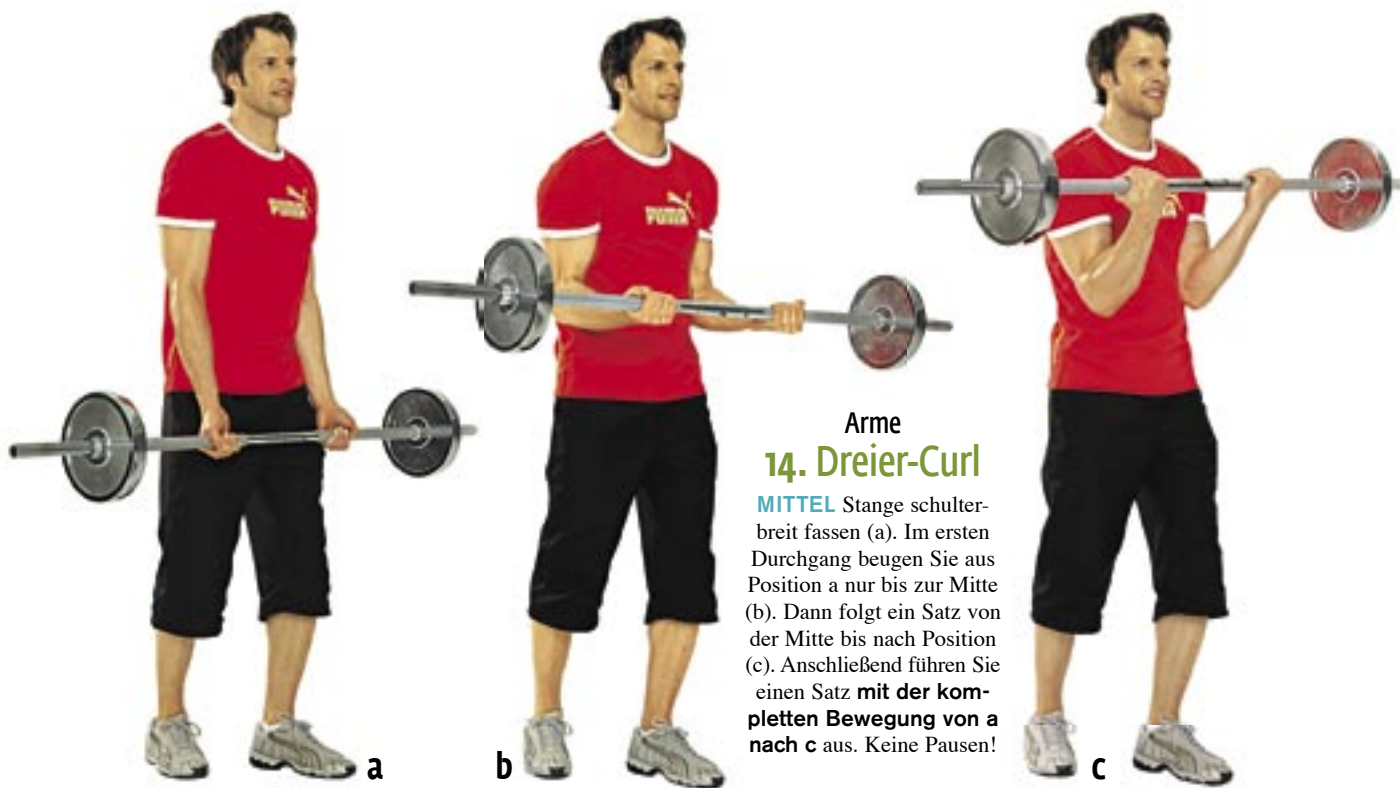
a Bauch
12. Bein-Schwinger

SCHWER An eine Stange oder ein Reck hängen, die Hände greifen über Schulterbreite (a). Führen Sie nun die leicht gebeugten Beine im Halbkreis nach oben, Knie zum Kopf, und schieben Sie das **Gesäß weiter Richtung Zimmerdecke** (b). Dann die Beine langsam wieder bis zur vollständigen Streckung nach unten führen. ➤



Arme 13. Kurzhantel-Curl

LEICHT Auf eine Bank setzen, Beine öffnen. Einen Unterarm über die Beine legen, den aktiven Arm oberhalb des Ellenbogens dagegenstützen (a). Das Gewicht langsam und kontrolliert nach oben führen (b). Beugen Sie den Arm nur so weit, dass der Bizeps **in der oberen Endposition noch unter Spannung steht**. Handrücken in Verlängerung des Unterarms halten – Handgelenk nicht beugen!



Arme 14. Dreier-Curl

MITTEL Stange schulterbreit fassen (a). Im ersten Durchgang beugen Sie aus Position a nur bis zur Mitte (b). Dann folgt ein Satz von der Mitte bis nach Position (c). Anschließend führen Sie einen Satz **mit der kompletten Bewegung von a nach c** aus. Keine Pausen!

Trainingsplan für Ihre Top-Figur

In 8 Wochen zum Erfolg: Mit unserem Programm werden Ihre Wünsche wahr!

Den Schwerpunkt bildet das Kraft-Workout. Sie beginnen mit leichtem Training und steigern die Intensität alle zwei Wochen. An ein bis zwei weiteren Tagen absolvieren Sie dazu fettverbrennende Ausdauer-einheiten: 30 bis 60 Minuten Walking, Laufen, Biken oder Schwimmen.

	Krafteinheiten pro Woche	Ausdauer-einheiten pro Woche	Übungen Kraft insgesamt (inkl. Problemzone)	plus Extra-übungen aus Problemzone	Sätze/Wiederholungen	Belastungsgrad
Woche 1 und 2	2-3	1-2	5	1	1-2/15-20	leicht
Woche 3 und 4	2-3	1-2	5-7	1	1-2/12-15	leicht-mittel
Woche 5 und 6	3	2	8-10	1-2	2-3/12-15	mittel
Woche 7 und 8	3	2	8-10	1-2	3/8-12	schwer



Arme

15. Kurzhantel-Push

SCHWER Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Bank, und ziehen Sie die Füße an. Bringen Sie beide Gewichte nach oben (a). Senken Sie die beiden Kurzhanteln dann langsam und kontrolliert bis kurz vor die Stirn ab (b), anschließend strecken Sie sie wieder hoch. Halten Sie während der Bewegung die **Oberarme möglichst ruhig**, und lassen Sie allein die Unterarme die komplette Arbeit machen.



INFOS

Fitness-Training mit dem FIT FOR FUN-Coach

Wenn Sie ins Fitness-Training mit Plan und Anleitung einsteigen möchten, dann ist das **erste FIT FOR FUN-Power-Weekend** der optimale Kick-off auf dem Weg zu Ihrem Traumbody. Das Programm von FIT FOR FUN-Coach Justus Scheider und seinem Trainerteam der Nao Group: Eingangss-Check, Einführung ins Gerätetraining, City-Zirkeltraining, Ernährungsberatung, 8-Wochen-Trainingsplan und Entspannungstechniken. Preis: 295 Euro inkl. FIT FOR FUN-Lunch und Snacks. Termin: 8. bis 9. September in Köln, Neptunbad, und Hamburg, Kaifu-Lodge. Infos, Anmeldung: www.naogroup.de, Tel. 0221/9 92 36 00.