

02

TITELTHEMA

FORM HALTEN



FORM VOLLENDET

Text: Maria Kufeld | Fotos: Ralph K. Penno

SO BLEIBEN SIE, WIE SIE SIND

Ob strikte Diät oder Zehn-Wochen-Programm zum Sixpack: Die große Kunst ist es nicht, sein Ziel bloß zu erreichen, sondern das Ergebnis langfristig zu halten. Die LOOX-Experten verraten, wie man nicht nur fit wird, sondern auch fit bleibt.



LOOKX-EXPERTE

Mario Klintworth
Personal Trainer

Der WFF-Vizeweltmeister ist Motivationstrainer, Model, Gründer der MK-Fitness Agency und Geschäftsführer bei food4champs.com

Schluss mit schlechten Ausreden! Auch im Winter trainiert es sich bestens, wenn man sich nach dem Zwiebelprinzip – Funktions-, Wärme- und Schutzschicht – warm anzieht

//
DREIMAL DIE WOCHE
TRAINIEREN REICHT
VOLLKOMMEN AUS

//
LOOK-EXPERTE
MARIO KLINTWORTH



DICK WIRD man nicht zwischen Weihnachten und Silvester, sondern zwischen Silvester und Weihnachten. An diesem Spruch ist sicher etwas dran, nur blickt man seinem inneren Schweinehund selten tiefer in die Augen als zur Vorweihnachtszeit. Draußen wird es jetzt wirklich ungemütlich, im Büro stapeln sich die Plätzchen, eine Essenseinladung jagt die nächste, und den Rest der Zeit möchte man sich am liebsten einfach nur daheim aufs Sofa kuscheln. Aber damit ist in diesem Jahr Schluss! LOOK-Experten verraten, worauf es bei Training und Ernährung wirklich ankommt, um dauerhaft in Bestform zu bleiben.

DISZIPLIN IST ALLES

Wer sich jetzt zusammenreißt und weiter fleißig ins Fitnessstudio geht, freut sich spätestens im nächsten Frühjahr, wenn die anderen mit ihren guten Vorsätzen für 2014 wieder von vorne anfangen. So simpel es klingen mag, so wichtig ist es. LOOK-Experte und Personal Trainer Mario Klintworth: „Sie müssen einfach immer am Ball bleiben, dürfen nie mit dem Training aufhören. Speziell im Winter empfehle ich, vor der Arbeit zum Sport zu gehen. Das macht wach und fit für den Tag. Außerdem läuft man sonst Gefahr, sein Programm abends dann doch nicht mehr zu absolvieren.“ Zwei, besser drei Trainingseinheiten pro Woche müssen das Ziel sein. „Übernehmen Sie in dem Punkt wirklich Verantwortung für sich, und lernen Sie, diszipliniert zu sein.“ Denn am wichtigsten ist und bleibt die eigene Motivation. Den Kampf gegen den inneren Schweinehund muss man immer wieder neu bestreiten und gewinnen. „Am besten funktioniert das, wenn man strukturiert vorgeht



TRAININGSTIPPS VON MARIO KLINTWORTH

- 01 Erstellen Sie den perfekten Plan.
- 02 Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf, und packen Sie sich Musik auf die Ohren, die Sie motiviert.
- 03 Ziehen Sie es verdammt noch mal durch, und setzen Sie sich für jedes Training ein neues Ziel.
- 04 Schmerzen sind gut! Wenn es brennt, wirkt es.
- 05 Gehen Sie erst nach Hause, wenn Sie fertig sind!

und sich realistische Ziele setzt.“ Denn nur, wenn man Erfolge sieht – und dauerhaft in Topform zu bleiben gehört definitiv dazu –, hat man langfristig Spaß an der Sache und bleibt dabei. Kleine Rückschläge sollte man übrigens immer mit einplanen. LOOK-Experte Mario Klintworth gestattet seinen Kunden im Dezember durchaus ganz bewusst ein Kilo mehr auf der Waage. Aber danach muss man sich unbedingt wieder disziplinieren und weiterkämpfen. Das Schöne daran: Mit dem dreifachen Wocheneinsatz ist es auf dem sportlichen Sektor schon getan. „Das reicht vollkommen aus“, weiß Klintworth. Denn auch die Regeneration zwischen den Workouts ist für den Körper wichtig und richtig. „Sport ist anstrengend und verlangt einem in kurzer Zeit viel ab. Dem sollte man unbedingt mit genügend Schlaf und Erholung Rechnung tragen.“

ABWECHSLUNG, BITTE

Der Körper gewöhnt sich schnell an immergleiche Übungsabfolgen und allzu starre Trainingspläne. Deshalb ist es wichtig, immer wieder neue Reize zu setzen. LOOK-Experte Klintworth erklärt, warum: „Der Körper darf nicht stagnieren. Durch abwechslungsreiches Trainieren sollte man ihn zwingen, sich immer wieder neu anzupassen. Also mindestens alle vier bis sechs Wochen das Training umstellen. Mein persönlicher Tipp speziell für Frauen: Niemals dasselbe Cardiogerät zweimal hintereinander nehmen!“ Einige Programme beinhalten diese Trainingsumstellungen bereits. Wer in diesem Punkt unsicher ist und weiß, dass er schnell in der Gewohnheitstafel landet, gibt sich am besten in die Hände eines Personal Trainers. „Im Winter empfehle ich Frauen und Männern nach dem Motto ▶



FORMSCHÖN KEINE FRAGE DES ALTERS

■ Mit dem Alter verändern sich Körper und Stoffwechsel unweigerlich. Aber das ist noch kein Grund zur Panik. Mit den richtigen Maßnahmen kann jeder darauf positiv Einfluss nehmen. Männer verlieren beispielsweise an Muskelmasse, wenn sie in die Jahre kommen. LOOX-Experte Andreas Scholz weiß Rat: „Wer regelmäßig Sport treibt – idealerweise in Form eines Trainings, das die Testosteron-Produktion anregt – umgeht diesen Effekt.“ Bei den Frauen habe es weniger mit den Muskeln zu tun, sondern eher mit dem Stoffwechsel. „Der verändert sich bei Frauen alle fünf, bei Männern alle sieben Jahre“, sagt Personal Coach und LOOX-Experte Mario Klintworth. Vor allem in den Wechseljahren sinkt bei den Damen die Konzentration des Hormons Progesteron. Aber auch dem kann man mit einfachen Mitteln wie einer angepassten Ernährung entgegenwirken. Scholz empfiehlt, sich dafür vom Arzt beraten zu lassen und für den sportlichen Part ebenfalls auf kompetente Beratung zu setzen. LOOX-Experte Klintworth rat sogar, vorab zwei bis drei Trainer zu testen, um den richtigen zu finden. „Denn selbst wenn es im Alter schwieriger wird mit der Fitness, kann man den neuen Bedürfnissen strukturiert und diszipliniert super entgegenwirken.“ Und einen großen Vorteil bringt jeder von ganz alleine mit: Je älter man wird, desto besser kennt man sich und seinen Körper.

„Blut statt Schweiß“ zu trainieren. Lasst die Muskeln spielen! Das bringt den Stoffwechsel auf Touren und hilft bei der Fettverbrennung im Frühjahr“, so LOOX-Experte Mario Klintworth. Seine grobe Richtlinie dafür: 70 Prozent Krafttraining und 30 Prozent Cardiotraining.

ERFOLGSFAKTOR ERNÄHRUNG

„Regelmäßiges Training ist gut, keine Frage“, weiß Ernährungswissenschaftler und LOOX-Experte Andreas Scholz. „Doch während wir vielleicht dreimal die Woche trainieren, essen wir in derselben Zeit etwa 35 Mal. Somit ist die Ernährung unterm Strich viel wichtiger als der Sport.“ Deshalb gilt auch hier: Vertrauen ist gut, Kontrolle besser. „Wer sein Wunschgewicht erreicht hat, sollte mit allen Mitteln versuchen, es zu halten. Auch wenn es oft verpönt wird, sich täglich auf die Waage zu stellen, macht es in diesem Fall Sinn“, rät Scholz. Nur so könne man adäquat handeln, wenn das Gewicht wieder steigt, und mit mehr Sport oder einer Ernährungsumstellung darauf reagieren. Denn bis sich der menschliche Körper an ein konstantes Gewicht gewöhnt hat, vergeht ordentlich Zeit. Die Wissenschaft



spricht hier von der Set-Point-Theorie. „Die besagt: Wenn du einmal ein Gewicht erreicht hast, musst du es neun Monate halten, damit der Körper sich daran wirklich gewöhnt.“ Also ab auf die Waage und regelmäßig Körperfett und Bauchumfang messen. Denn das Gewicht allein sagt noch nichts darüber aus, ob man gesund is(s)t. Wichtiger und genauer ist die Frage nach der Körperzusammensetzung. „Männer sollten rund 60 Prozent Wasser und 15 Prozent Fett haben, Frauen 25 Prozent Fett“, erläutert LOOX-Experte Andreas Scholz. Mit diesen Werten liege man im grünen Bereich. ➔

Anpassung tritt Entspannung! Wer viel trainiert, sollte auch regelmäßig relaxen, egal ob bei einem guten Buch, in der Sauna oder Badewanne

//
WENN DU EINMAL EIN GEWICHT
ERREICHT HAST, MUSST DU ES NEUN MONATE HALTEN,
DAMIT SICH DER KÖRPER DARAN GEWÖHNT

//
LOOK-EXPERTE ANDREAS SCHOLZ



LOOX-EXPERTE

Andreas Scholz
Autor und Figurmacher

Mit seinen typgerechten Trainings- und Ernährungsprogrammen möchte er möglichst viele Menschen schlank und gesund machen. Infos auf andreascholz.info

Du bist, was du isst! Wer selbst einkauft und kocht, behält bei der täglichen Kalorienzufuhr den Überblick und weiß genau, wann nachgeben erlaubt ist

PROBIEREN UND AUFSCHREIBEN

Wem das nicht reicht, der kann darüber hinaus ein Ernährungstagebuch führen. LOOX-Experte Scholz erklärt, warum: „Wer sein Essen etwa für einen Monat dokumentiert, kann gut vergleichen und lernt etwas über seinen Körper! Manche Menschen reagieren besonders auf Weizen. Durch dessen hohen Glutengehalt nehmen diese Menschen zu. Lassen sie dann den Weizen einmal bewusst weg, nehmen sie schlagartig ab. Um zu merken, was einem persönlich guttut und was nicht, muss man herumprobieren und aufschreiben.“ Wichtig ist also längst nicht nur das periodisierte Training, sondern auch die periodisierte Nährstoffzufuhr. Scholz rät: „Stellen Sie Ihre Ernährung immer wieder bewusst um. Das kann bedeuten, dass Sie fünfmal am Tag essen oder nur drei-

//
STELLEN SIE
IHRE ERNÄHRUNG
IMMER WIEDER
BEWUSST UM

//
LOOX-EXPERTE
ANDREAS SCHOLZ



ERNÄHRUNGSTIPPS VON ANDREAS SCHOLZ

- 01 Hängen Sie Vorher- und Nachherbilder in Ihrer Wohnung auf! So halten Sie sich immer wieder vor Augen, was Sie erreicht haben und behalten wollen!
- 02 Holen Sie sich keine Versuchungen ins Haus. Was nicht gekauft wird, kann auch nicht gegessen werden!
- 03 Trinken Sie viel. Aber verzichten Sie weitgehend auf Alkohol.
- 04 Gönnen Sie sich Belohnungen für erreichte Erfolge, die nichts mit Essen zu tun haben, z. B. einen Kinobesuch oder Blumen.
- 05 Holen Sie sich Unterstützung. Gerade nach einer Gewichtsreduktion hilft es, jemanden an seiner Seite zu haben, der Sie darauf aufmerksam macht, wenn sich alte Essgewohnheiten erneut einschleichen oder sich die Form verschlechtert!

Haare & Make-up: Friederike Letzin // Models: Susanne R. (NEFIT MODELS), Michael Wagner (Kult Models)



mal, aber dafür abends keine Kohlenhydrate. Sie können auch morgens das Frühstück weglassen oder verzichten den ganzen Tag auf Kohlenhydrate und führen diese nur abends nach dem Training zu.“ Egal, welche Varianten man ausprobiert, am Ende sollte man wieder ein gutes Gefühl für seine Bedürfnisse entwickelt haben.

AUSNAHME VON DER REGEL

Und zum Schluss die gute Nachricht: Bei so viel Disziplin darf auch der Genuss nicht gänzlich zu kurz kommen. „Auf jeden Fall einmal die Woche Vollgas geben und ordentlich essen“, sagt Ernährungsexperte Andreas Scholz. Das heißt Pizza, Nudeln und Co sind ausdrücklich erlaubt. „Der Körper braucht das! Und von diesem einmaligen Sündigen nimmt man auch nicht zu. Dafür müsste man schon 7000 Kalorien mehr essen, als man braucht. Das schaffen die wenigsten. Die ein, zwei Kilo, die man vielleicht am Tag darauf mehr wiegt, sind lediglich Wasser und Darminhalt. Das sollte einen nicht verrückt machen.“ Denn nicht nur, dass es guttut, hin und wieder bewusst über die Strenge zu schlagen. Es ist sogar notwendig, wenn man schlank und gesund bleiben möchte. „Das Schlimmste, was passieren kann, wenn man dauerhaft die Kalorien reduziert, ist, dass der Stoffwechsel einschläft“, warnt LOOX-Experte Scholz. Und das will schließlich niemand.

Wie so oft ist also auch hier der Weg das Ziel. Und den schlägt man nur erfolgreich ein, wenn man sowohl beim Training regelmäßig als auch bei der Ernährung bewusst am Ball bleibt und die Fortschritte und Entwicklungen dokumentiert. Dann klappt es auch mit der Traumfigur und damit, sie in der verführungsreichen, gemütlichen Winterzeit zu halten. Oder wie es Körper-Fachmann Mario Klintworth treffend zusammenfasst: „Fitness und Ernährung müssen zum Lifestyle werden.“



„Mit dem Öl von Dr. Erasmus fühle ich mich stärker und laufe länger.“

Scott Jurek Ultramarathonläufer
Amerikaner, Rekordhalter 24-h-Rennen, 267 km
7-facher Sieger Western States 100, 161 km
2-facher Sieger Badwater Ultramarath., 217 km

Erfahren Sie mehr über Omega-3-Plus, auf das viele erfolgreiche Sportler schwören



Einfach QR-Code einscannen und mehr erfahren!
Oder direkt unter:
www.oil-your-machine.com