

## Körpertypgerecht abnehmen

# Typgerecht

Jeder (Frauen-)Körper reagiert anders bzw. lagert an unterschiedlichen Stellen Körperfett ein. Bei der dauerhaften Gewichtsreduktion nach „Schema F“ vorzugehen, kann also schnell in einer Sackgasse enden. Die Lösung liegt in einem körpertypgerechten Trainings- und Ernährungssystem, bei dem u.a. der Einfluss der Hormone berücksichtigt wird.



### Exklusiver Service

unter [www.bodylife.com/service](http://www.bodylife.com/service)



**Checkliste:**  
„Die wirkungsvollsten Abnehm-  
und Fitnesstipps“

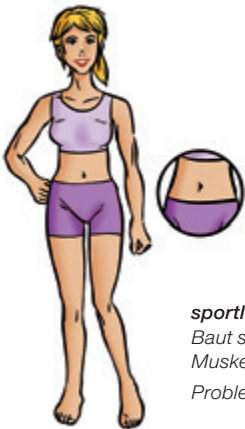
Anzeige

Jede Problemzone ist anders! Deshalb ist auch der Weg zum Wunschgewicht bei jeder Kundin ein anderer.

Viele Frauen nehmen zwar erfolgreich ab, doch an einigen Körperpartien halten sich die letzten Fettpölsterchen hartnäckig. Trotz eiserner Disziplin verändert sich ihr Körper nicht mehr. Mit einem speziell auf diese Personengruppe abgestimmten Trainings- und Ernährungsplan können weitere Erfolge erreicht werden. Dazu unterscheiden wir drei Körpertypen.

### Die „sportliche“ Kundin

- Besitzt eine sportliche Figur
- Schlanke Beine und Po
- Neigt zum Fettansatz am Bauch
- Baut schnell Muskulatur auf
- Erhöhte Insulinausschüttung bei Kohlenhydratverzehr
- Kohlenhydratarme und sehr eiweißreiche Ernährung ist am besten



**sportlicher Körpertyp:**  
Baut schnell  
Muskeln auf  
Problemzone: Bauch

Körpertyp Nr. 1 ist der sportliche. Charakteristisch für diesen Typus Frau ist ein sehr markantes Gesicht, die Hände und Finger sind kräftig. Wenn diese Frauen zunehmen, dann überwiegend am Bauch und an der Hüfte. Der Po und die Beine bleiben meistens schlank.

Diese Frauen reagieren sehr gut auf Krafttraining, vor allem im Schulterbereich. Das Training sollte kurz und knackig gestaltet werden.

#### So trainieren „sportliche“ Körpertypen

Tag 1: Trainingstag 1 – Brust und Bizeps – z.B. Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln, Fliegende auf Schrägbank, Bizepscurls mit SZ-Stange, Hammercurls

- Tag 2: trainingsfrei  
Tag 3: Trainingstag 2: Rücken und hintere Schulter – z.B. mit Langhantelrudern, Latziehen vor der Brust breit und eng, Hyperextension  
Tag 4: trainingsfrei  
Tag 5: Trainingstag 3: Schulter und Trizeps – z.B. mit Seitheben mit Kurzhanteln, Nachdrücken mit Kurzhanteln, Trizepsdrücken am Turm, Kickbacks mit Kurzhantel  
Tag 6: trainingsfrei  
Tag 7: Trainingstag 4: Beine und Bauch – z.B. mit Kniebeuge mit Kurzhanteln, Beinpresse 45° enge Fußstellung, Ausfallschritte mit Kurzhanteln, Beinstretchen  
Tag 8: trainingsfrei  
Tag 9: Superfettverbrennungsprogramm  
Tag 10: Trainingstag 1: Brust und Bizeps usw.

Frauen des sportlichen Körpertyps benötigen nur wenige Sätze, um schnelle Fortschritte zu machen. Auch die Pausen können länger gestaltet werden. Zwischen den mittelschweren und schweren Übungen empfehlen sich Zeiträume von einer bis zwei Minuten. Es bieten sich folgende Trainingsprogramme an: wenige Intensivsätze im Wechsel mit Volumentraining (Pyramidentraining).

### Die „ausgeprägte“ Kundin

- Schmale Schultern und Handgelenke
- Schlanke Taille
- Neigt zum Fettansatz an Beinen und Gesäß
- Zierlicher Oberkörper
- Niedrige Insulinausschüttung bei Kohlenhydratverzehr
- Optimale Ernährung: kohlenhydratgetimt, fettarm und moderate Mengen Eiweiß



**Ausgeprägter Körpertyp:**  
Nimmt langsam  
an Muskulatur zu  
Problemzone: Po

## Link-Tipp

Besuchen Sie uns unter:  
[www.bodylife.com/EFS](http://www.bodylife.com/EFS)



Die meisten Frauen gehören zum „ausgeprägten“ Körpertyp. Sie nehmen als Erstes am Po und an den Beinen zu, der Bauch bleibt vorerst flach.

Bei dem Training für den ausgeprägten weiblichen Typ handelt es sich um ein zeitsparendes Intervalltraining mit Gewichten, welches sehr effektiv für den Fettabbau und gleichzeitig auch für den Muskelaufbau ist. Anders als beim typischen Zirkeltraining für den ganzen Körper, werden hier die Muskeln im 3er-Split trainiert, was sehr viele Kalorien verbrennt, einen sehr hohen Nachbrenneffekt besitzt und dadurch die Fettverbrennung auch noch Stunden nach dem Training forciert.

#### So trainieren „ausgeprägte“ Körpertypen

- Tag 1: Trainingstag 1 – Brust und Rücken – z.B. mit Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln, Fliegende mit Kurzhanteln, Überzüge mit Kurzhanteln, Kreuzheben, Langhantelrudern mit Unter-/Obergriff  
Tag 2: trainingsfrei  
Tag 3: Trainingstag 2: Beine und Bauch – z.B. mit Sumo-Kniebeuge, Ausfallschritte mit Langhantel, Kreuzheben mit geraden Beinen, Beincurls, Crunches  
Tag 4: trainingsfrei  
Tag 5: Trainingstag 3: Schulter und Arme – z.B. Nackendrücken mit Kurzhanteln, Trizepsdrücken beidarmig + am Seil, Kickbacks, Hammercurls, Curls am Latturm  
Tag 6: trainingsfrei

Problemzone	Hormonüberschuss an	Gegenmaßnahmen
Seitlicher Bauch (sportlicher Körpertyp)	Testosteron	Intensitätstraining, sehr wenig Kohlenhydrate, viel tierisches Eiweiß, moderat Fett. Beste Nahrungsergänzung: Omega-3-Öl (6 g/Tag)

Tab. 1: Der Hormoneinfluss auf die Problemzonen, exemplarisch dargestellt beim „sportlichen“ Typ

Tag 7: Trainingstag 4: Superfettverbrennungsprogramm

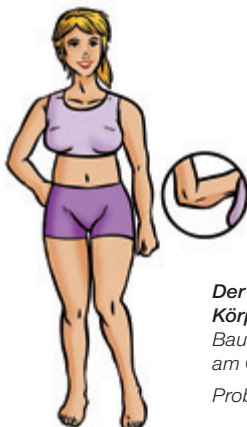
Tag 8: trainingsfrei

Tag 9: Trainingstag 1: Brust und Rücken usw.

Nur wenn die Frauen des ausgeprägten Körpertyps kurze Pausen machen und ein hohes Trainingspensum absolvieren, werden sie ihren Körper straffen. Dazu kommt noch ein umfangreiches Fettverbrennungsprogramm. Bei dem Spezialfettkillertraining (SFT) wird der Körper im 3er-Split trainiert. Hoher Nachbrenneffekt forciert den Fettabbau. Es werden in der Regel drei Übungen pro Muskelgruppe ausgeführt. Die erste Übung wird mit sechs Wiederholungen, die zweite mit 12 und die dritte mit 25 ausgeführt. Nach einem Zyklus zwei Minuten pausieren. Drei Zyklen pro Muskelgruppe.

### Die „ausgewogene“ Kundin

- Die Körpergestalt ist kräftig mit gerader Struktur
- Wenig Taille sichtbar
- Starker Knochenbau
- Gleichmäßige Körperfettverteilung über den ganzen Körper
- Sparsamer Stoffwechsel
- Erhöhte Insulinausschüttung bei Kohlenhydratverzehr
- Ernährung: wenige Kohlenhydrate, moderat Fett und viel Eiweiß



**Der ausgewogene Körpertyp:**  
Baut schnell Muskeln am Oberkörper auf  
Problemzone: Arme

Frauen des „ausgewogenen“ Körpertyps müssen ihrem Körper in jeder Trainingseinheit neue Reize geben. Deshalb wird jedes Training intensiver als das Training davor, so wird es auch nie langweilig.

Mit der progressiven Erhöhung der Belastung müssen die Wiederholungszahlen progressiv verringert werden, um den ganzen Nutzen des Straffungstrainings zu erhalten.

Zu empfehlende Wiederholungszahlen sind:  
Woche 1: 25 Wdh.  
Woche 2: 20 Wdh.  
Woche 3: 15 Wdh.  
Woche 4: 12 Wdh.  
Woche 5: 10 Wdh.  
Woche 6: 6–8 Wdh.

Beim Straffungstraining werden pro Muskelgruppe drei Mal pro Woche nur ein bis zwei Übungen mit ein bis zwei Sätzen durchgeführt. Der Umfang der Trainingssätze pro Trainingseinheit für den ganzen Körper überschreitet 18–20 Sätze nicht und das Training endet nach max. 45 bis 60 Minuten.

### Der Einfluss der Hormone

Frauen unterscheiden sich nicht nur in ihrem Typus von den männlichen Kollegen, sondern auch in ihrem Habitus. Kurzum: Frauen trainieren anders.

Sie machen sich mehr Gedanken über ihr Aussehen und ihre Wirkung auf das andere Geschlecht. Frauen sind ehrgeiziger und zielstrebigere als Männer. Und: Sie nehmen gerne Ratschläge vom Betreuungspersonal an.

Wer jahrelang mit Frauen trainiert hat, stellt schnell fest, dass nicht jede Frau gleich gut auf ein Trainingsprogramm reagiert. Manchmal verschlimmert sich die Figur sogar. Die Antwort auf die unterschiedliche Trainingswirkung scheint in der Genetik und im Hormonstatus zu finden zu sein. Hormone bestimmen die Lage der Fettpolster. Bei der einen Kundin

Anzeige

**Link-Tipp**

**Besuchen Sie uns unter:**  
[www.bodylife.com/whi-inkasso](http://www.bodylife.com/whi-inkasso)



**WHI**  
WHI Inkasso Gesellschaft mbH

liegen diese am Po, bei der anderen am Bauch. Das persönliche Hormonprofil begünstigt die Ausprägung unterschiedlicher Problemzonen, die gezielt mit unterschiedlichen Gegenmaßnahmen angesteuert werden können (siehe Tabelle 1).

Trainingswissenschaftlich gesehen sind Ihre Mitglieder jetzt auf dem besten Weg. Doch ein Punkt darf von professionellem Betreuungspersonal niemals vergessen werden: Motivation. Gemeint ist die Bereitschaft, in einer konkreten Situation eine bestimmte Handlung mit einer bestimmten Intensität und Dauerhaftigkeit auszuüben. Trainer übernehmen vor allem die extrinsische Motivation, indem sie von außen auf das Mitglied einwirken. Diese Motive können materieller (Lob, Titel, Preisgeld) oder sozialer Natur (Wettbewerb, Gruppengefühl) sein. Nur wenn die Motivation stimmt, können Mitglieder ihren Weg erfolgreich gehen.

Dipl.-oec.-troph. Andreas Scholz

Literatur: Der Figurmacher, Andreas Scholz, Nina Smith, Heel Verlag (Februar 2011). Info und Bestellung siehe S. 32



**Dipl. oec. troph. Andreas Scholz** ist Präsident der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. und Referent für Fitness- und Figurennahrung. Er hat unterschiedliche Spezialprogramme mit entsprechenden Trainings- und Ernährungsplänen, Postern und Kursbüchern entwickelt.  
Infos: [andreas.scholz@gfe-ev.de](mailto:andreas.scholz@gfe-ev.de), [www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de)

**@ Ihr Feedback**  
Stichwort: Körpertyp  
[fitness-redaktion@health-and-beauty.com](mailto:fitness-redaktion@health-and-beauty.com)