

FITNESS WIE SIE IN VIER WOCHEN EINE STRANDFIGUR BEKOMMEN

Dieser Sommer wird schön

Der Sommerurlaub steht bevor, und Sie sehen noch nicht so aus wie die Sängerin Kylie Minogue in der aktuellen H-&M-Kampagne? Kein Grund, in Panik zu geraten. Denn noch ist es nicht zu spät, um Ihren Körper in sommerliche Topform zu bringen: mit regelmäßiger Pflege, einer bewussten Ernährung und etwas Sport – dem idealen Dreiklang im Kampf gegen überflüssige Fettpölsterchen und hässliche Dellen auf Oberschenkeln und Po, genannt Cellulite. Wer sich auf diese Weise rechtzeitig rundum erneuert, tut aber nicht nur etwas für die schlanke Linie. Sie werden sich auch insgesamt wohler in Ihrer Haut fühlen, wenn Sie Ihrem Körper regelmäßig etwas Gutes tun. Wichtig ist dabei, dass Sie niemals die gute Laune verlieren. Also, besser auf radikale Diäten verzichten, die keinen Spaß bringen. Ebenso wenig sinnvoll ist es, sich zu sportlichen Höchstleistungen zu trimmen, wenn man eigentlich lieber spazieren geht. Für eine dauerhaft schöne Haut ist dagegen Beständigkeit angesagt, denn sie verzeiht keine Nachlässigkeit und braucht besonders im Sommer viel Zuwendung. Schön und gut, aber was bringt denn nun wirklich etwas für meine Bikinifigur? Wir fragten eine, die es wissen muss: Personal Trainerin Henrike Hoppmanns (37). Die Hamburgerin arbeitet seit fünf Jahren als persönliche Fitness- und Ernährungsberaterin im Meridian Spa sowie in verschiedenen Vereinen.

Von Vera Altröck

Bewegung
Sport gehört auf jeden Fall zu ihrer Berufsphilosophie, am besten täglich: „Eine trainierte Muskulatur gibt uns ein gutes Körpergefühl, unterstützt die Wirbelsäule und unsere Gelenke, gibt uns Kraft und sieht auch noch besser aus.“ Schöner Nebeneffekt: Der Grundumsatz des Körpers wird gesteigert. Das ein oder andere leckere Essen verzeiht der Körper also, „ohne dass wir ein schlechtes Gewissen haben müssen“, sagt Henrike Hoppmanns. Ideale Cellulite-Gegenspieler sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walken, Radfahren, Inlineskaten und Joggen, in Kombina-

tion mit einem gezielten Muskeltraining. Die richtigen Übungen an Geräten und Gymnastik wirken an den individuellen Problemzonen Beine, Bauch und Po. Dreimal pro Woche für mindestens 30 Minuten reichen schon aus. Neben dem oft zitierten Treppenlaufen gibt es viele kleine Tricks für zwischendurch: beim Kochen oder Telefonieren einbeinig stehen, kleine Fitnessübungen während des Zähneputzens oder beim Fernsehen. Auch Seil- und Trampolinspringen – ob drinnen oder draußen – vermitteln ein Gefühl von Leichtigkeit und trainieren jeden einzelnen Muskel. Die Bewegungen greifen nicht nur die Fettpölsterchen an, sondern setzen auch Glückshormone frei.

Ernährung
Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beeinflusst unser Wohlbefinden und sorgt für ein gesundes und feines Hautbild. Dazu gehören viel Obst, Gemüse und Salat, Vollkornprodukte, wenig Fleisch, ausreichend Milch und Milchprodukte sowie essenzielle Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen. Ideal sind wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten wie beispielsweise Gurken, Tomaten, Kopfsalat, Weintrauben, Erdbeeren und Wassermelone. Zucker und Salz sollten möglichst eingespart werden. Wer also morgens mit Müsli, Joghurt und Fruchtsaft startet, hat schon mal eine nahrhafte und vitale Grundlage für den ganzen Tag geschaffen. Obst und Gemüse sind gesunde Snacks für zwischendurch. Ganz wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung: Das füllt die Zellen mit Wasser und sorgt für einen strahlenden Teint. Gut sind Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees oder mit Wasser verdünnte Obstsaft – zwei bis drei Liter pro Tag (in etwa soviel verbraucht auch der Körper täglich). Dabei auf kleine Fallen achten: Fruchtsäfte und Milchkaffee enthalten auch viele Ka-



Personal Trainerin
Henrike Hoppmanns

lorien und sollten deshalb nur in Maßen genossen werden. Statt einer Diät sollte die Ernährung besser langfristig umgestellt werden. Tipp von der Trainerin: „Ein Ernährungstagebuch kann hilfreich sein. Einfach eine Woche lang alles notieren, was man zu sich nimmt. So erhält man einen Überblick über seine Gewohnheiten und erkennt Schwachstellen in der Ernährung.“

Körperpflege

Auch hier gibt es mittlerweile gezielte Strategien gegen Pölsterchen und Dellen. Massieren Sie das Fett doch einfach weg, zum Beispiel mit einem Knetroller aus dem Sanitätsbedarf. Durch den Druck, den Sie dabei ausüben, werden die Fettzellen in der Haut gegeneinander gepresst. Auf diese Weise können sie sich schneller entleeren und werden mit der Zeit sogar kleiner – die Dellen werden weniger sichtbar. Darüber hinaus lassen kalte Duschen das Hautbild insgesamt schöner und straffer erscheinen. Unterstützend wirken erfrischende Duschpeelings und die Massage mit einem Luffaschwamm. Durch die angeregte Durchblutung werden angesammelte Einlagerungen schneller abtransportiert. Besser als ihr bisheriger Ruf sind die neuen Anti-Cellulite-Cremes. Zwar wirken sie nicht sofort, aber bei regelmäßiger Anwendung (am besten jeden Morgen nach dem Duschen) zeigen sie durchaus ein glatteres Ergebnis. Die Gels und Cremes stärken die obere Hautschicht, damit sich darunterliegende Fettpolster nicht so stark abzeichnen können. Außerdem regen sie die Mikrozirkulation im Gewebe an und reduzieren durch clevere Wirkstoffe wie Koffein, Algen und L-Carnitin (ein hauteigenes Aminosäure-Derivat) die weitere Fettsammlung in den Zellen. Die Kombination aus Massage und Cremes verbessert dabei die Wirkung von beidem.



Verlosung

FIT MIT DEM SUMMER COACH

Fotos: Johannes Arlt



Die erste Woche

„Mit Henrike Hoppmanns macht das Sporttreiben so viel Spaß wie mit einer guten Freundin. Nur, dass sie natürlich viel effektiver und genauer mit mir trainiert!“ **Margot Niemann**, die Gewinnerin des „Good-bye Cellulite Summer Coach“, hat nach ihrer ersten Trainingswoche schon viel Motivation und Fitness dazugewonnen. „Ich habe über zwei Jahre keinen Sport gemacht. Da merkt man die Übungen schon sehr!“ Dreimal pro Woche treffen sich Margot Niemann (37) und Personal Trainerin Henrike Hoppmanns; jede Trainingseinheit dauert etwa eineinhalb Stunden. „In dieser Woche waren wir schwimmen und walken. Heute sind spezielle Übungen zur Körperstraffung dran“, sagt die Trainerin. Nach einem lockeren Lauf über die Alsterwiesen (Foto rechts), wird mit dem Theraband geübt: Butterfly nach vorne und hinten, Kniebeugen und kombinierte Arm-Bein-Übungen, die die Oberschenkelmuskeln ordentlich kräftigen (Foto links). Die Personal Trainerin macht die Übungen vor, erklärt, worauf es dabei ankommt, und korrigiert, damit die Übungen möglichst effektiv sind.

Den Trainingsschwerpunkt erklärt Henrike Hoppmanns: „Frau Niemann möchte hauptsächlich Freizeitsport treiben und die Problemzonen Beine und Po trainieren. Dazu achte ich auf eine aufrechte Körperhaltung und werde ihr Tipps zur Stressbewältigung geben. Nächste Woche geht's zum Beispiel ins Fitnesscenter für gezielte Übungen an Geräten und hinterher zum Entspannen in die Sauna.“ Und selbst im Urlaub muss Margot Niemann nicht aufs Training verzichten. „Die Übungen mit dem Theraband kann ich immer und überall machen.“ Fleißig gecremt mit Good-bye Cellulite von Nivea Body hat sie natürlich auch. „Dreimal am Tag – der Sommer kann also kommen!“ (val)

FIT MIT DEM SUMMER COACH

Foto: Marcelo Hernandez



Die 2. und 3. Woche

Nach Walking, Jogging, Schwimmen, Fitnesstraining und Problemzonengymnastik mit dem Good-bye Cellulite Summer Coach in der zweiten Woche stand für die Gewinnerin **Margot Niemann** das Thema bewusste Ernährung auf dem Programm.

Zu Beginn der dritten Woche traf sie sich mit ihrer Personal Trainerin Henrike Hoppmanns, um Tipps beim Einkaufen zu bekommen. Und wo könnte das Angebot reichhaltiger sein als auf dem Eppendorfer Isemarkt? Zwischen Obst-, Gemüse-, Fisch- und Brotständen tauschten die beiden eifrig Rezepte wie zum Beispiel Bio-Hawaiï-Pizza aus. „Eigentlich braucht Frau Niemann keine Ernährungsberatung. Denn durch ihren kleinen Sohn achtet sie ohnehin schon sehr auf die Qualität der Lebensmittel“, so die Trainerin.

Aber ein paar Tipps konnte sie ihr dann doch geben. Zum Beispiel, dass die Sommerfrüchte Ananas, Melone und Weintraube sowie ein Salat mit Tomate und Gurke durch einen hohen Wassergehalt besonders entschlackend wirken und so ideal für die schlanke Linie sind. Neben bewusster Ernährung macht sich aber auch die regelmäßige Bewegung bemerkbar. „Ich fühle mich ausgeglichener, bin entspannter und habe viel mehr Energie für andere Dinge, seitdem ich konsequent Sport treibe“, sagt Margot Niemann. *(val)*

FIT MIT DEM SUMMER COACH

Foto: Patrick Piel



Die letzte Woche

Das tut gut! Nach rund vier Wochen Fitnesstraining, Ernährungsberatung und intensiver Körperpflege mit Nivea Body Good-bye Cellulite genießt Gewinnerin **Margot Niemann** einen erfrischenden Orangensaft im japanischen Garten des Meridian Spa Eppendorf. Was hat sie aus diesen vier Wochen mit Personal Trainerin Henrike Hoppmanns mitgenommen? „Ich habe jetzt den Ansporn, mich wieder mehr und regelmäßig zu bewegen. Und ich weiß, welche Übungen wirklich gut für meine Problemzonen sind. Es hat sehr viel Spaß gemacht, mit Henrike zu trainieren.“

Auch der Good-bye Cellulite Summer Coach ist zufrieden: „Margot hat ganz toll mitgemacht, ob Schwimmen, Walking oder Fitnesstraining an Geräten. Sie war sehr offen für meine Vorschläge, und ich glaube, das Training hat echt was gebracht.“ In der letzten Woche hat sich Henrike Hoppmanns noch mal verstärkt um die Rückenmuskulatur ihrer Kundin gekümmert. „Als Mutter muss sie immer viel heben und tragen, zum Beispiel ihren kleinen Sohn.“ Cornelius, genannt Hoschi, ist übrigens auch ganz begeistert von Mamas neuer Fitness-Euphorie. Denn dadurch hat sie auch noch mehr Energie fürs gemeinsame Spielen und Toben. Fit und schön in den Sommer – „jetzt muss nur noch das Wetter besser werden!“, strahlt die glückliche Gewinnerin. (val)