

DURCH TRAINING ABNEHMEN

# „SO HABE ICH SABRINA FIT GEMACHT“

Drei Trainingseinheiten pro Woche, eine Ernährungsumstellung und jede Menge Disziplin und Ehrgeiz: fertig ist das Rezept für das neue Ich. Fitness First Personal Trainer Michael Hambloch brachte New You Gewinnerin Sabrina Cordes in Form. Wie, das erzählt er hier.

**S**ie kam als Pummelchen zu mir und brauchte nur 15 Monate, um 47,5 Kilogramm Körpergewicht abzunehmen. Alles nur ein Wunder? Nein! Eher logische Konsequenz bestimmter neuer Verhaltensweisen – schließlich brauchen große Ziele auch große Veränderungen. Wichtig: Das Training sollte Spaß machen.

Erfolg. Beim Personal Training setzten wir auf Agonisten-Supersätze. Bei dieser Methode wird die gleiche Muskelgruppe durch zwei verschiedene Übungen hintereinander belastet. Das Ziel: eine völlige Ausschöpfung der jeweiligen Muskelgruppe bei gleichzeitiger Zunahme von Muskelmasse. Hier ein paar Beispielübungen:

Ab sofort standen drei Trainingseinheiten pro Woche auf dem Programm. Zwei dieser Einheiten führte sie eigenständig aus, eine gemeinsam mit mir. Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen brachte den

→ **OBERSCHENKEL UND PO**

1. Satz: Ausfallschritt mit Butterfly. Das Gewicht so wählen, dass der Muskel bei der zwanzigsten Wiederholung ermüdet ist. Effekt: Oberschenkel und Po brennen schön!



**KNIEBEUGE**



**AUSFALLSCHRITT**



ERFOLGSDUO: Sabrina mit ihrem Personal Trainer Michael

Beim Strecken der Beine die Unterarme zusammenführen. Die Ellenbogen bleiben dabei auf Schulterniveau. 2. Satz: Kniebeuge mit Schulterpresse. Schulterbreit stehen, die Arme befinden sich im 90-Grad-Winkel, die Hanteln auf Höhe der Ohren. Die Beugung der Beine (keine x-Beine!) erfolgt so weit, bis das Hüftgelenk sich etwas tiefer befindet als das Kniegelenk. Bei der Aufwärtsbewegung die Arme vertikal nach oben strecken. 15 bis 20 Wiederholungen.

→ **DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG MACHT'S!**

Erfolg ist ohne die richtige Ernährung nicht möglich. Nach einer siebentägigen Analyse stand Sabrinas Ernährungsplan: täglich zwei bis drei Liter Wasser ohne Kohlensäure, ein Kilo Obst und Gemüse, hochwertiges Geflügel, Fisch und Fleisch, Joghurt und Vollkornprodukte sowie eine hochwertige Nahrungsergänzung, etwa über mineralstoffreiches Basenpulver.

→ **30 BIS 60 MINUTEN CROSSTRAINER**

Entscheidend ist der richtige Trainingspuls, weil die Fett verbrennenden „Arbeiter“ im Muskel nur beim richtigen Trainingsreiz aktiv werden. Ihren optimalen Trainingspuls können Sie mit Ihrem Fitness First Trainer auf dem Fahrradergometer ermitteln. Tipp: Beim Rückwärtslaufen auf dem Crosstrainer werden andere Muskelgruppen trainiert.

Durch das gemeinsame Training, das nette Flair bei Fitness First, mein Buch „13 Fitness-Tipps“ und meinen wöchentlichen Coaching-Brief hält Sabrina heute ihr Traumgewicht von 65 Kilo. Hut ab! ...



**MICHAEL HAMBLOCH:** 32 Jahre. **Fitnessexperte und Autor des Buches** „13 Fitness-Tipps“. Seit 2007 trainiert er im Fitness First Club in Neuss. Michael ist **Deutschlands erster „Cyberholistischer Figurcoach**. Seine Vision: **Das Gewichtsproblem in Deutschland zu lösen**. Erreichbar per E-Mail unter: [mhambloc@gmx.de](mailto:mhambloc@gmx.de) Weitere Infos: [www.your-personal-fitness-coach.com](http://www.your-personal-fitness-coach.com)

TIPPS FÜR DEN SAUNAGANG

## SCHWITZEN IM SITZEN

Saunieren stärkt die Abwehrkräfte, schmeichelt der Haut und ist herrlich entspannend. Hier einige Tipps für den maximalen Effekt.

**W**enn im Rücken die Tür zum Saunabereich zuklappt, ist die Welt eine andere: Sie ist wärmer, ruhiger, in feines Licht gehüllt. Die Menschen hüllen sich in weiche Tücher, sprechen leise und bewegen sich gemächlich. Der Saunabesuch ist eine wahre Belohnung für das Leben in einer angespannten Welt. Dabei gibt es ein paar Dinge zu beachten:

Ein kurzer Gruß ist vielerorts üblich. ● Aus hygienischen Gründen sollten Sie auf einem großen Badetuch sitzen oder liegen. ● Ein Saunabad dauert zwischen acht und zwölf Minuten. Kontrollieren Sie die Zeit per Sanduhr und setzen Sie sich die letzten Minuten aufrecht, um den Kreislauf zu stabilisieren.

→ **AUSZIEHEN UND DUSCHEN**

● Im deutschsprachigen Raum (und in Skandinavien) wird nackt oder mit Handtuch sauniert. In anderen Ländern besser vorher gucken, wie es üblich ist. ● Duschen Sie ausgiebig, befreien Sie Ihre Haut von Creme und Öl und trocknen Sie sich gründlich ab. So kann die Haut später besser schwitzen.

→ **ABKÜHLEN UND ENTSPANNEN**

● Nach dem Saunagang können Sie kurz an die frische Luft gehen, um Ihre Lunge abzukühlen und mit Sauerstoff zu versorgen. ● Anschließend kühlen Sie sich mit Wasser und ohne Seife ab, schließlich sind Sie schon sehr sauber, und Seife zerstört den Säureschutzmantel der Haut. ● Beginnen Sie das Abkühlen herzforn. Also zuerst Füße, Beine, Hände, Arme – zuletzt den Rumpf. ● Danach wickeln Sie vor allem auch die Füße warm in ein Handtuch oder in einen Bademantel ein und ruhen Sie zirka 15 Minuten.



ENTSPANNUNG: Ein Saunagang heißt, sich etwas Gutes zu tun

→ **WIEDERHOLUNG**

● Nach der Erholung können Sie einen zweiten und eventuell dritten Saunagang machen. Bei mehreren Saunagängen beträgt die abschließende Ruhephase 30 bis 40 Minuten. ● Um den Wasserhaushalt auszugleichen sollten Sie nach dem Saunieren viel trinken, am besten Wasser, Fruchtschorlen oder ungesüßten Tee. ...

