

Endlich WEG mit dem BAUCH!



STRAHLEN Franka und ihr Verlobter Dio auf der Berlinale 2009

FRANKA POTENTE

lässt sich von Karsten Schellenberg in Form bringen.

Für BUNTE entwickelte der Promi-COACH ein Bauch-weg-Programm

WIE EIN KÄFER auf dem Rücken. Es ist eine sehr clevere Übung namens Crunch



Bis zur Badesaison soll ein knackiger Sixpack oder wenigstens ein sexy Bäuchlein her. Aber noch wabbelt da zu viel um die Körpermitte? Personal Trainer **Karsten Schellenberg** aus Berlin weiß, wie man diesem Rettungsring am effektivsten zu Leibe rückt. Er betreut Prominente wie die Rockgruppe **Reamonn** und Schauspieler wie **Clemens Schick** und **Franka Potente**. Mit ihr veröffentlichte er gerade das Buch „Kick Ass“ (siehe u.), das sogar Sportmuffeln Lust auf Bewegung macht.

♦
Warum setzen wir ausgerechnet am Bauch so schnell Pölsterchen an?

Weil hier die meisten Fettzellen sitzen. Frauen haben außerdem – biologisch bedingt – ein elastischeres Bindegewebe als Männer: Ihr Bauch muss sich während einer Schwangerschaft enorm dehnen können. Also weniger Muskelmasse, dafür mehr Fettgewebe als Männer. Deshalb sind auch trainierte weibliche Bäuche schön weich und sexy gerundet und nicht so hart wie die männlichen.

Müssen Frauen anders trainieren als Männer, um eine gute Figur zu kriegen?

Nicht anders, aber sie nehmen meist etwas langsamer ab, da sie weniger Muskeln besitzen, in denen das überschüssige Fett verbrannt werden kann. Wichtig ist, dass auch Frauen ein Krafttraining mit Ausdauersport verbinden. Denn nur mit Joggen oder Aerobic wird die Figur nicht optimal definiert.

Kann man in vier Wochen einen tauglichen Bauch für Bikini und Badehose kriegen? Wenn man nur ein paar Pfund zu viel hat – sicher. Aber auch Menschen, die mehr mit sich

herumschleppen, können in einem Monat mit meinen Kraft- und Ausdauertipps schon deutliche Erfolge sehen. Allerdings muss man sich an fünf Tagen pro Woche schon richtig intensiv bewegen, sonst funktioniert das nicht. Ideal ist es, an zwei Tagen hauptsächlich die Muskulatur zu stärken und an drei Tagen mehr Aufmerksamkeit auf die Ausdauer zu legen.

Welches Ausdauertraining ist am effektivsten?

Raus und einfach loslaufen. Die Geschwindigkeit sollte man der eigenen Kondition anpassen. Also nicht überfordern und mit hochrotem Kopf und Seitenstechen durch die Gegend hecheln, aber auch nicht

gemütlich dahinschlendern. Wichtig für optimale Effektivität ist, dass man buchstäblich jede Muskelfaser beim Laufen spürt und beansprucht. Deshalb sollte man jede Bewegung so richtig

bewusst und kraftvoll ausführen und dabei möglichst alle Muskeln anspannen. Insbesondere natürlich auf den Bauch achten: nicht raushängen lassen, sondern einziehen.

Und wie lange muss man täglich trainieren?

Müssen? Bewegen macht Spaß! Man braucht keine Stoppuhr, denn alles ab 30 Minuten ist klasse. Wenn man ein Zeitfenster von einer halben Stunde hat, kann man als Anfänger ▶

“
**LAUFEN:
KRAFTVOLL
IST VIEL
BESSER ALS
SCHNELL**

BUCHTIPP

KICK ASS. DAS ALTERNATIVE

WORKOUT Franka Potente und Karsten Schellenberg geben lustvolle Fitnesstipps und zeigen tolle Workouts, die jeder machen kann

(Mosaik bei Goldmann Verlag, 16,95 €)

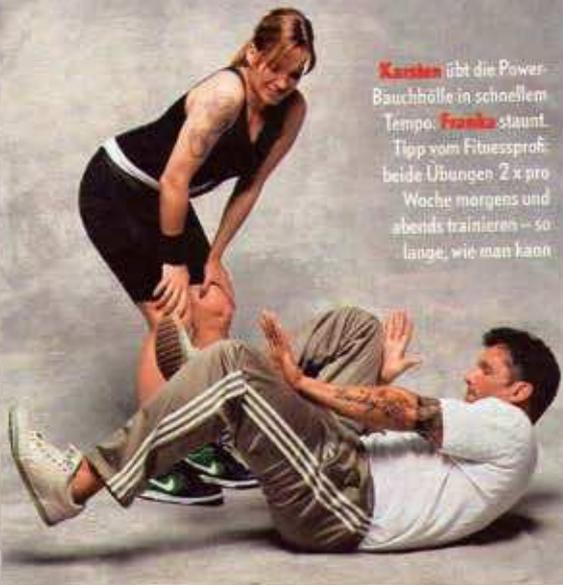


Franke zeigt eine Variation des Buggy Move für Fortgeschrittene mit gestreckten und überkreuzten Beinen – und einem Apfel



Die zwei besten WORKOUTS gegen zu viel BAUCH

Karsten übt die Power-Bauchhölle in schnellem Tempo. **Franke** staunt. Tipp vom Fitnessprofi: beide Übungen 2 x pro Woche morgens und abends trainieren – so lange, wie man kann



► zehn Minuten joggen, dann ein paar Liegestütze machen, wieder fünf Minuten rennen, einige Minuten ausruhen, noch mal zehn Minuten laufen und das Ganze mit einigen Kniebeugen beenden. Am nächsten Tag macht man morgens und abends meine zwei Krafttrainings-Übungen (siehe o.)

und läuft, wenn man Lust hat, dazwischen oder danach noch eine kleine Runde. Am dritten Tag ist Trainingspause.

Wie oft muss man die Bauch-Workouts wiederholen?

Ich verzichte ganz bewusst auf eine Angabe von Wiederholungen bei Workouts, auch in unserem Buch. Denn je nach

BUGSY MOVE

1 Auf den Rücken legen und einen kleinen Gegenstand (z. B. Apfel, Handy) in die Hand nehmen. Beide Knie anziehen und die Füße zur Decke strecken



2 Jetzt den Oberkörper anheben und beide Arme in Richtung Waden strecken. Die Arme sollten die Oberschenkel nicht berühren

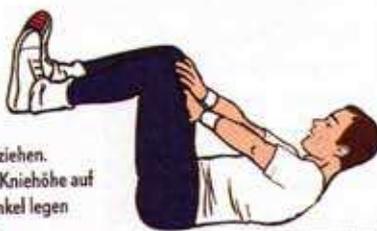


3 Den Gegenstand hinter den Oberschenkeln von einer Hand in die andere geben, dabei nicht die Oberschenkel berühren – und dann langsam wieder zurück



POWER-BAUCHHÖLLE

1 Auf den Rücken legen und beide Knie anziehen. Die Hände in Kniehöhe auf die Oberschenkel legen



2 Jetzt den Oberkörper leicht anheben und mit den Händen von vorn kraftvoll im Wechsel gegen die Knie drücken



3 Mit den Knien einen Gegendruck erzeugen. Bitte den ganzen Körper bewegen



Kondition sind für den einen schon zehn Wiederholungen zu viel, ein anderer schafft mühelos fünfzig. Aber extrem wichtig ist bei beiden Workouts, dass man mit vollem Krafteinsatz, also unter Anspannung aller Muskeln, und sehr konzentriert die Bewegungen durchführt. Den ganzen Bauch sollte man

intensiv anspannen und die Wirbelsäule fest auf den Boden drücken. Man darf beim Üben ruhig ins Schwitzen kommen und seine Muskeln schon so richtig spüren. Wenn's anfängt, wehzutun oder die Muskeln zittrig und kraftlos werden, ist's aber genug.

Welche Übungen kann man zusätzlich machen?

Im Stehen den Bauch so weit einziehen, als wolle man den Nabel bis an die Wirbelsäule holen. Die Spannung drei Atemzüge lang halten und ganz langsam lösen. Und jederzeit, egal ob beim Sitzen, Laufen oder Essen, kann man sich seiner Haltung bewusst werden. Sich aufrichten, alle Muskeln fühlen. Das trainiert nicht nur den Körper, sondern macht sofort wach, klar und selbstbewusster.

Haben Sie auch einen Bauchweg-Diättipp?

Vorweg: Ohne Sport geht's gar nicht, und je mehr sich jemand bewegt, desto mehr Sünden kann er sich beim Essen erlauben. Durch kurzfristigen oder permanenten Nahrungsentzug abzunehmen ist verrückt. Leider haben viele das völlig verzerrte Ideal, wie ein klapperdürerer Hungerhaken aussehen zu müssen. Frauen freuen sich laut Studien inzwischen sogar mehr, wenn ihr Partner sagt „Du hast abgenommen“ statt „Ich liebe dich“. Dabei sind weibliche Rundungen doch wunderschön und extrem sinnlich. Außerdem sind alle Crash-Diäten nicht nur gesundheitsschädlich, sondern machen auch hässlich. Besonders Frauen. Wenn sie durch krasse Hungerei ein paar Pfund verlieren, schlabbert bei ihnen schneller die Haut im Gesicht, am Hals, Busen und Bauch.

Warum?

Zu wenig essen lässt nicht nur das Unterhautfett schrumpfen, sondern leider auch die stabilisierende Muskelmasse. Eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung, ausreichende Bewegung und genug Eiweiß beugen ►

EIWEISS strafft die KURVEN

► diesem Diät-Altern vor. Wer abnehmen will, sollte deshalb täglich eineinhalb Esslöffel hochwertiges Eiweißpulver aus der Apotheke in 0,3 Liter Milch gelöst einnehmen.

Wie isst man richtig?

Frisch und vollwertig drei- bis viermal pro Tag, keine Fertiggerichte und keine unbewussten Snacks oder Drinks zwischendurch. Der Schokoriegel nachmittags, die Hand voll Erdnüsse abends und die zwei Bierchen dazu – so was summiert sich. Ich empfehle morgens Haferflocken mit Fruch-

ten, vormittags Obst oder ein Vollkornbrot mit Quark, mittags etwas Mediterranes wie eine Pasta mit leichter Tomaten- oder Gemüsesauce und abends Fisch oder Fleisch mit Salat oder Gemüse. Wer generell bewusst isst und genug trainiert, kann sich auch mal ein Stück Kuchen oder eine deftige Pizza leisten.

Ein, zwei Glas Bier oder Wein am Wochenende?

Da habe ich nichts einzuwenden. Gesundes Leben darf und soll Spaß machen!

INTERVIEW: CAROLA ENGLER

FRANKA POTENTE

„ICH BIN EIN GENIESSERTYP“

Seit fünf Jahren lässt sich **Franka Potente** von **Karsten Schellenberg** coachen. In BUNTE berichtet die Schauspielerinnen, wie sie sich zusätzlich fit hält.



Schauspielerinnen Franka Potente, 34, lebt diszipliniert

Trainieren Sie viel?

Zwei- bis viermal pro Woche mit Karsten, mal bei mir zu Hause, mal draußen. Es gibt schon auch Monate, wo ich ein bisschen fauler bin. Aber ich fühle mich wohler, wenn ich Sport mache, ich bewege mich gern. Am liebsten mag ich Mannschaftssportarten wie Basketball oder Handball. Und querfeldein reiten oder, wenn's schön warm ist, draußen Tennis spielen oder schwimmen.

Machen Sie auch zusammen mit Ihrem Verlobten Dio Sport?

Nicht so oft, weil mein Partner irrsportlich ist. Das heißt, er springt in aller Herrgottsfrühe aus dem Bett und absolviert ein Hardcoretraining. Der kann auf zwei Fingern Liegestütze machen, da kann ich nicht mithalten! Ich komme morgens nicht so schnell in die Gänge, deshalb trainiere ich lieber nachmittags.

Achten Sie auch auf gesunde Ernährung?

Ich bin ein Genießertyp und kaufe

immer alles frisch und in Bioqualität. Und ich bin ein absoluter Montignac-, also ein Trennkostfan. Ich koche wirklich gern und ziemlich gut, verwende aber relativ wenig Fleisch. Man kann ja auch mit Soja oder Seitan tolle Sachen zubereiten. Mein Lebensgefährte ist Vegetarier, und wenn wir zusammen kochen, haben wir keine

Lust, zwei verschiedene Gerichte zu machen. Auf Süßes habe ich sowieso selten Lust. Weil ich oft monatelang keinen Zucker esse, kriege ich dann manchmal Bauchweh davon. Ich sündige lieber mit was Deftigerem wie Käse oder Currywurst. Aber eigentlich bin ich ziemlich diszipliniert.

Was essen Sie normalerweise?

Morgens Kefir, Banane und Vollkornmüsli. Mittags beispielsweise etwas Asiatisches, eine Suppe oder Salat. Abends oft einen großen Salat mit Fisch, Scampi oder Nüssen. Ich liebe Salate in allen Variationen, kalte und warme.

Private Frage: Wann heiraten Sie und Dio?

Wir tun uns momentan schwer, ein Datum festzulegen, weil wir den Termin ja mit unserer Arbeit abstimmen müssen. Aber heiraten wollen wir unbedingt, und zwar bald.



Im Buch „Kick Ass“ zeigt Franka auch ihre Lieblingsworkouts