

Gezieltes Abnehmen an den Problemzonen

Ein flacher Bauch, ein knackiger Po, wohlgeformte Beine, Schultern und Arme... weniger Körperfett und schön definierte Muskeln genau an dieser oder jener Stelle – wer hätte das nicht gerne? Man kann gar nicht sagen, wie oft wir als Trainer schon folgende Wünsche gehört haben:

- „Genau da (mit Griff an die erwähnte Stelle) möchte ich weniger haben“
- „Kannst Du mir eine Übung zeigen, mit der ich genau hier ein paar Zentimeter verliere?“

In zahlreichen Zeitschriften werden uns alle Jahre wieder ganz neue, innovative Trainingsprogramme mit gezielten Übungen aufgezeigt, mit denen man "nun aber wirklich" das Fett an genau den oder den Stellen wegkriegt...Und wie viele unzählige Sportgeräte wurden allein für die Problemzone Bauch entwickelt...?

Nun könnte man durchaus glauben, dass mit vielen Bauchübungen der „Schwimring“ um die Taillenregion schwindet oder mit ganz gezielten Übungen für den Po dieser kleiner und knackiger wird. Besonders im Frühjahr sehen wir dann auch viele von euch ganz fleissig bei den Bauchübungen. Scheinbar hält sich das Gerücht äusserst hartnäckig, man könne mit dutzenden oder gar hunderten von Wiederholungen, wenn möglich noch dazu täglich, den Bauchumfang reduzieren!

Aber was passiert, wenn z.B. 2-3x pro Woche einige Zeit gezielt Übungen für den Bauch gemacht werden? Richtig, der Bauchmuskel wächst. Nur leider verschwindet die Fettschicht, die obendrauf sitzt nicht automatisch mit dem Muskelwachstum. Das Ergebnis der fleissigen Bauchübungen: Noch mehr Umfang an der Taille! Die Mühe hat sich nicht gelohnt, es funktioniert bei mir nicht. Und wenn das nicht funktioniert, dann kann ich das Training genauso gut ganz weglassen. So oder ähnlich ist das Denken nach den ersten Misserfolgen.

Wir können nicht gezielt abnehmen, da wir grundsätzlich nur am ganzen Körper Fettanteile verlieren können. Denn unser Stoffwechsel funktioniert ganzheitlich und nicht nur an der oder der Stelle, die ganz gezielt bearbeitet wird.

Zudem reicht es nicht aus **nur** gezielte Übungen zu machen oder **nur** Ausdauer zu trainieren oder **nur** weniger zu essen. Es muss eine **Balance zwischen Ernährung, Krafttraining und Ausdauertraining bestehen, wenn man den Körper definieren will.**

Zudem sind auch die **Lösungen** für einen Fettabbau und gezielte Körperdefinition **sehr individuell!** Denn ihr seid alle sehr unterschiedlich: im Körperbau, im Leistungszustand und Stoffwechsel. Zudem hat jeder und jede andere Problemzonen und Ziele.

Für euch alle gelten aber in jedem Fall:

- Individuell **dosiertes Ausdauertraining** entsprechend dem **Leistungszustand**
- Dem Körperbau angepasstes **Kraft- und Flexibilitätstraining**
- Eine optimierte **Ernährung**
- **Spass** am Training!
- **Dranbleiben** und Regelmässigkeit!

Die Beachtung dieser Eckpunkte führt garantiert zum Erfolg! Ihr müsst diese nur Schritt für Schritt und auch **dauerhaft** in Euer Leben integrieren. Blitzdiäten und Wunderprogramme helfen selten. **Eure Zähne bleiben ja auch nur gesund, wenn ihr sie jeden Tag putzt...**

**Unterstützung, Beratung und Motivation findet Ihr wie immer beim
SUN - Fitness-Trainerteam**

Damit Ihr euch in diesem komplexem Thema besser zurechtfindet und zugleich besser informiert seid, bieten wir euch zudem folgendes an:

- **Folgekurs 1** (über Ernährung, abnehmen oder das Gegenteil zunehmen und ganz allgemein über den Stoffwechsel)
- Unsere aktuellen Themen der Woche und natürlich unser Themen-Archiv auf der Homepage, **www.sun-fitness.ch** oder auf unserem Blog: **sun-fitness.blogspot.com**
- Fachbücher (Das Ernährungssystem und unser Studio-Handbuch „Trainiere erfolgreich im SUN-Fitness“)
- Unseren, einfach durchzuführenden Ernährungsplan, den Ihr von euerem Personalcoach erhaltet und erklärt bekommt.