



# *Outdoor*

# BODYFIT

*Ob im Wald, am Strand oder im Stadtpark: Wir machen Sie LAST-MINUTE-SOMMERBEREIT! Und das ganz ohne Quälerei. Denn echte BIOUTYs wollen die frische Luft spüren, die Natur fühlen, Spaß haben und ganz nebenbei den Körper formen!*

**FOTOS: Jasmin Breidenbach    MODEL: Leonie Stade**



Oh weh, jetzt sind es nicht mehr viele Wochen bis zum heiß ersehnten Sommerurlaub. Da wollen wir doch so richtig gut in Form kommen. Und weil wir echte BIOUTYs sind, machen wir das spielerisch mitten im Freien. Wir zeigen, welche Vorzüge Outdoor-Sport mit sich bringt, wie sich die Natur in ein Fitnessstudio verwandeln lässt und mit welchen Kniffen man seine Ziele ruckzuck erreicht.

„Sport im Freien hat in erster Linie gesundheitliche Vorteile“, weiß Personaltrainer Manuel Fontes vom Stadtsport München. „Durch die Kombination aus Bewegung und optimaler Sauerstoffversorgung haben wir mehr Energie als in geschlossenen Räumen. Und die Sonne sorgt für einen Extraschub an Vitamin D.“ Eine in Environmental Science & Technology erschienene Studie von Dr. Jo Thomson-Coon bestätigt zudem, dass bei Sport im Freien Krankheiten gelindert werden. Bei einem Vergleich von elf Studien mit insgesamt 833 Teilnehmern kam heraus, dass Bewegung in der Natur die Psyche stärkt und Stress, Depressionen, Zorn und Verwirrung verringert. Ein Training an der frischen Luft macht uns also mental stärker und generiert



dadurch ganz nebenbei eine positivere Einstellung zum Sport, was einen besser durchhalten lässt.

Außerdem spart man sich durch Sport im Freien teure Studiokosten und somit bis zu 140 Euro monatlich. Denn alles, was man für die Fitness im Freien braucht, sind gute Laufschuhe und eventuell funktionale Sportkleidung. Eine einmalige Anschaffung von zusammen etwa 200 Euro. „Die Schuhe kauft man am besten in einem richtigen Laufsport-Fachgeschäft – wo sich Verkäufer perfekt auskennen – um Fehlkäufe zu vermeiden. Dort werden auf dem Laufband Analysen gemacht und für jeden Typ der richtige Schuh ausgewählt“, rät der Personal Trainer. Hat man sich die richtige Kleidung besorgt, fehlt nur noch eine sportliche und gesundheitliche Einstufung. Bei Stadtsport München wird eine Anamnese durchgeführt, die Gewicht, gesundheitliche Probleme und das Fitnesslevel checkt. Wiedereinsteigern oder Anfängern ohne Personal Trainer empfiehlt Fontes in jedem Fall einen Gesundheitscheck beim Arzt. Gibt dieser sein Okay, kann es losgehen.

„Die beste Möglichkeit, um Kalorien zu verbrennen, ist alles, was auf den Füßen stattfindet. Joggen ist ein vorzügliches Training und nicht mit großem Aufwand verbunden“, sagt Fontes. „Dabei gilt die Regel: Anfänger und Wiedereinsteiger laufen genau so schnell, dass sie sich locker unterhalten können.“ Fortgeschrittene können auch den Trainingszielen angepasst den Puls bestimmen lassen und dann nach einem bestimmten Wert laufen. Dabei hängt der optimale Puls von Alter, Gewicht und Größe ab. Wer viele Kalorien verbrauchen will, kann auch Sprints, Intervalle und Sprünge in sein Training einbauen. Draußen heißt das: Einfach mal laufen und schauen, worauf man Lust hat. Wie wäre es mit einem spontanen Sprint bis zum nächsten Schild oder mit Anlauf über die nächste Pfütze zu hüpfen? Der Spaß sollte immer an erster Stelle stehen.

*Sport im Freien verschafft uns mehr*

**ENERGIE**

*und kann Depressionen  
und Stress verringern.*

Um den Körper richtig zu formen sowie das Bindegewebe und die Haut zu straffen, kommt man um ein gezieltes Krafttraining aber nicht herum. Das Gute bei Outdoor-Sport: „Wirklich jede Umgebung kann zum Fitnessstudio werden“, weiß der Coach. „Für Sport im Freien eignen sich zum Beispiel Hügel, Treppenstufen und Parkbänke. Auch Eigengewichtübungen gehen immer und überall. Kleinere Hilfsmittel wie Tubes, Bänder und Hanteln kann man sich zudem mit in den Park nehmen, um wirklich alle Muskelgruppen zu trainieren oder Abwechslung in sein Outdoor-Sportprogramm zu bringen.“

Das schnelle Abnehmen gibt es dabei aber nicht, oder nur mit äußerster Disziplin. „Zu uns kommen zwar berühmte Schauspielerinnen, die in wenigen Wochen fit werden wollen, dieser Effekt ist aber meist nicht von Dauer.“ Ab etwa zwei Wochen kann man aber eine deutliche Verbesserung des Körpergefühls und der Entspannung feststellen. Ab sechs Wochen Training geht es dann in Richtung Bikinifigur. Generell gilt: „Langfristig Sport und eine gesunde Ernährung in den Alltag einzubinden ist sicherlich sinnvoller, als kurze Abnehmkuren“, meint der Personal Trainer. Um einen Jojo-Effekt zu verhindern, rät er, zweimal die Woche zu trainieren und Kraft- und Ausdauertraining zu kombinieren.

Bezüglich der Ernährung vertraut Fontes auf einfache Regeln ohne strikte Essenspläne mit Nahrungsergänzungsmitteln. Seinen Kunden empfiehlt er natürliche Mahlzeiten mit regionalem, saisonalem Gemüse. Wer abnehmen möchte, sollte zudem zusehen, dass nicht zu viele Kohlehydrate im Speiseplan vorkommen. Denn im Endeffekt ist es eine einfache Rechnung: „Wenn ich mehr zu mir nehme, als ich verbrenne, dann nehme ich zu – und umgekehrt“, sagt der Profi. Es kommt also auf die Menge und das richtige Pensum an Bewegung an.

## Vier Übungen

für BIOUTYs vom Personal Trainer



### Feel-Good-Sprung

**Leicht über hüftbreit aufstellen.** Füße minimal nach außen rotieren. Po auf Kniehöhe bringen, sodass die Knie nicht über die Zehenspitzen ragen. Arme hinter dem Körper ausstrecken, mit Schwung nach vorne bringen und dabei so hoch wie möglich in die Luft springen. 4 Wiederholungen: erst 12 Mal, dann 10 Mal, dann 8 Mal. Dazwischen je 45 Sekunden Pause.

Manuel Fontes erreichen Sie hier: [www.stadtsport-muenchen.de](http://www.stadtsport-muenchen.de)

### No-Peanuts-Crunch

**Sitzposition.** Rechtes Bein nach vorne in die Luft strecken und linkes vor dem Körper anwinkeln. Hände an die Schläfen halten, Arme anwinkeln.

Nun Crunch nach vorne machen, Arme schließen und versuchen, mit Ellbogen Knie zu umklammern. 2 Mal 6 Wiederholungen auf jeder Seite. Zwischen Seitenwechsel je 45 Sekunden Pause.





## Po- und Stimmungsheber

**Mit dem Rücken auf den Boden legen.** Arme sind seitlich neben dem Körper. Ein Bein anwinkeln und Becken in die Höhe bringen. Das andere Bein parallel zum Oberschenkel ausgestreckt in die Luft heben. 30 Sekunden halten. Für Fortgeschrittene: Po heben und senken. Wiederholungen: 3 Mal 30 Sekunden, jedes Bein. Je 45 Sekunden Pause.

## PRAXIS-TIPPS

von Manuel Fontes

### Frühlings-Powerpaket

**Eine Bank, Mauer oder ähnliches suchen.** Rücklings mit Armen auf Erhöhung stützen, Beine nach vorne ausstrecken, auf Fersen stützen. Gesäß ist vor der Bank in der Luft. Dann die Arme abwechselnd ausstrecken, Körper stemmen und wieder beugen. Gesäß gleichzeitig heben und senken. 3 Wiederholungen: erst 12 Mal, dann 10 Mal, dann 8 Mal. Je 45 Sekunden Pause.

“Aufwärmen nicht vergessen! Am besten locker ein paar Minuten joggen ...”

