



**Jetzt fang
ich an**

**Workout-Spaß für
kurvige Frauen**

Spaß am Sport ist keine Frage der Kleidergröße –
mit dem passenden Workout und den richtigen Tipps
läuft's auch für kurvige Sportlerinnen rund

Kurven training

Text Michaela Rose

Ob 13 oder 30 Pfund – oft ist es schlichtweg der Abnehmwunsch, der zum Sport motiviert. Laut einer aktuellen Studie des Robert Koch-Instituts sind mittlerweile 53 Prozent der deutschen Frauen übergewichtig. Und dagegen hilft nun einmal am besten Bewegung. Der Kalorienverbrauch muss größer sein als die Kalorienaufnahme. Sie sollten also mehr verbrennen, als Sie essen. Das nennen Fachleute negative Energiebilanz.

Doch nicht jeder Sport eignet sich für XL-Frauen, denn Herz, Rücken, Muskeln, Gelenke, Kreislauf und Stoffwechsel sind durch die Mehrkilos schnell überfordert. Entscheidend ist die passende Belastung – und die hängt vom Körpergewicht und Fitnesslevel ab. Ideal ist ein Mix aus Ausdauer- und Krafttraining. Schwimmend oder walkend bringen Sie Kalorienverbrauch und Fettverbrennung auf Trab. Durch Kraftübungen erhöhen die Muskeln ihren Grundumsatz, verbrennen rund um die Uhr mehr Energie. Zudem stärken sie Gelenke und Wirbelsäule und formen die Figur. Also: Starten Sie durch! ■

Trainingsbegleiter

Ob Kraft- oder Ausdauertraining – diese beiden unterstützen Sie dabei

● **DAS MINI-FITNESS-STUDIO:** Das Gym fürs Home-Workout liefert der „Pilates Core Trainer“ von Sissel. Das Allround-Talent aus Latex kräftigt Bauch, Rücken, Arme und Beine bei zahlreichen Übungen. Inklusive Übungsanleitung, ca. 25 Euro.

● **DER FATBURNING-COACH:** Die „FT40-Pulsuhr“ von Polar weiß genau, wie Sie Ihr Fett am besten loswerden. Per Herz im Display zeigt der „EnergyPointer“ während des Trainings permanent an, ob Sie noch im Fettstoffwechselbereich sind oder schon darüber liegen. Ca. 130 Euro.

Dauer**(b)**renner

Nicht nur Sport verbraucht Energie – auch nebenbei im Alltag können Sie jede Menge Kalorien verbrennen

▶ 5 Minuten Zähne putzen: 10 kcal

▶ 10 Minuten Schnee schippen: 65 kcal

▶ 15 Minuten Staub saugen: 57 kcal

▶ 30 Minuten einkaufen: 75 kcal

▶ 40 Minuten Rad fahren ins Büro: 348 kcal

▶ 45 Minuten Fenster putzen: 147 kcal

▶ 60 Minuten Klavier spielen: 163 kcal

▶ 90 Minuten tanzen: 441 kcal

(Werte gelten für 80 kg Körpergewicht)

INTERVIEW

DREI KREUZE PRO WOCHE

Wie Sie dem eigenen Schweinehund Paroli bieten können, weiß die Diplom-Sportwissenschaftlerin **Chloé Kleinknecht** vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln

VITAL: Wie finde ich den Sport, der wirklich zu mir und meinem Gewicht passt?

Haben Sie früher Sport gemacht, sollten Sie daran anknüpfen. Ansonsten Ausdauersportarten wie Walking, Nordic Walking, Jogging, Radfahren oder Schwimmen ausprobieren. Aber bitte überschreiten Sie Ihre Belastungsgrenze nicht. Lieber erst mal eine Grundfitness aufbauen. Haben Sie Spaß, stimmt meist auch die Belastung. Das Ziel: zuerst fit werden, dann abnehmen.

Mit Übergewicht ist Sport aber doppelt anstrengend. Wie motiviere ich mich trotzdem?

Sie können Verpflichtungen eingehen, z. B., indem Sie sich zum Training verabreden oder immer in einen bestimmten Kurs gehen. Planen Sie Ihre Aktivitäten mithilfe von Wochen- oder Monatsplänen haarklein. Legen Sie also z. B. drei Trainingseinheiten pro Woche fest, in denen Sie mit einem Puls zwischen 120 und 140 trainieren. Das gibt Struktur. Mein Extratipp: eine Liste aufhängen, in der Sie pro Training ein rotes Kreuz machen. Pro Woche müssen's drei Kreuze werden.

Was raten Sie Frauen, die sich fürs Fitness-Studio nicht fit genug fühlen?

Machen Sie sich klar, dass fit nicht unbedingt schlank bedeutet. Viele Frauen sind trotz Übergewicht fit. Starten Sie in einem Kurs für Gewichtsgenossinnen (siehe Seite 24).

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 22

Die **10** besten Sportarten für XL-Frauen

Diese Workouts bringen Sie prima in Bewegung. **Wichtig für Untrainierte:** Mit mehr als zehn Kilo zu viel sollten Sie sich an die ersten fünf Sportarten halten. Bei steigender Fitness und sinkendem Gewicht sind dann auch die anderen gut für Sie

1 Aquarobic/Aqua-Step Hier nimmt Ihnen das Wasser 90 Prozent Ihres Gewichts ab. Zugleich verstärkt der Wasserwiderstand den Trainingseffekt. **Plus für XL-Frauen:** ideal zum Einstieg, da das Gewicht nicht zur Last wird.

2 Schwimmen Eine der wenigen Ausdauersportarten, die ein Krafttraining inklusive bietet. **XL-Plus:** bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, ohne die Gelenke zu belasten (siehe 1).

3 Krafttraining Ein gezielter Muskelaufbau ist für XL-Sportneulinge unverzichtbar, um langsam die körperliche Belastbarkeit zu steigern. **XL-Plus:** stabilisiert die Gelenke und macht fit für andere Sportarten.

4 Ergometer-Training Radeln für Anfänger: Per einstellbarem Widerstand lässt sich die Trainingsdosis variieren, das eigene Körpergewicht stört nicht. Fortgeschrittene wechseln zum Cycling. **XL-Plus:** verbrennt viele Kalorien, trainiert schonend auch die Gelenke.

5 Fatburning-Kurse Die Übungen haben oft Einsteigerlevel, Sprünge sind tabu. **XL-Plus:** Sie lernen die Ausdauer- und Kraft-Basics von Experten – und die kennen Kniffe, wie jede Übung etwas leichter wird.

6 Walking Macht auch im Winter Spaß und bringt die Fettverbrennung auf Touren. **XL-Plus:** Gelenke und Muskeln werden sanft auf spätere Jogging vorbereitet.

7 Pilates Sanftes Krafttraining, das die Figur formt und Körperhaltung und -gefühl verbessert. **XL-Plus:** Übergewichtige haben oft eine schlechte Haltung. Hier gibt's Hilfe gegen Rückenschmerzen.

8 Zumba Bei diesem Tanz-Workout merken Sie kaum, dass es eines ist. Jeder macht nur mit, was er möchte oder kann. **XL-Plus:** Spaßmacher mit Suchtfaktor. Der Rhythmus nimmt einen so gefangen, dass die Figur egal wird. Dieses Training lässt keiner sausen.

9 Yoga Krieger, Katze & Co. kräftigen den gesamten Körper und erhöhen die Beweglichkeit. Atemübungen und Meditation entstressen. **XL-Plus:** Stresshormone, die die Fettverbrennung ausbremsen, werden reduziert.

10 Jogging Laufen ist mit genügend Fitness auch für Kurven-Frauen machbar. Immer eine Minute abwechselnd walken und joggen, den Jogginganteil nach und nach erhöhen. **XL-Plus:** Sind die Gelenke fit, bringt Jogging den größten Kalorienverbrauch.

Fitte Outfits

Her mit den flotten Klamotten in XL! So machen Sie von Anfang an eine gute Figur



● **LEISETRETER:** Der „Gel-Foundation 11“ von Asics bietet viel Unterstützung für „Überpronierer“: Zu diesem Umknicken nach innen neigen gerade Übergewichtige. Ca. 130 Euro.



● **FIGURSCHMEICHLER:** Bodyshaping per Hose. Dank Kompressionseinsätzen macht die „Legend Slim Poly Capri“ von Nike eine schlanke Silhouette. Preis: 40 Euro, bis Größe XL erhältlich.



● **SCHLANKMACHER:** Die pfiffige Lagenoptik des „TP Trend Tank Top“ von Puma kaschiert die Körpermitte. Mit Kapuze. Ca. 65 Euro, bis Größe XL erhältlich.



● **BUSENWUNDER:** Maximalen Halt, sogar bei anspruchsvollen Workouts, bietet der „Adjust X-Back BH“ von Nike dank verstellbarem Brustgurt und Trägern. Ca. 50 Euro, ideal für B-, C- und D-Körbchen.



● **LEICHTGEWICHT:** Kuscheljacke „Multifunctional Essential 3S Tracktop“ von adidas mit Kopfhörerschlaufe am Halsausschnitt. Ca. 60 Euro, bis Größe 2XL.



{ SCHWITZEN IST
OKAY, ABER
ICH MUSS MICH
GUT FÜHLEN }

Trainings-Tipps

Für die sportliche Leichtigkeit des Seins

Sport verhilft zur gewünschten Gewichtsreduzierung – wenn Sie wissen, wie ...

Check-up: Wer deutlich zu viel auf den Rippen hat, sollte vor dem Start ins Sportlerleben lieber einmal zum Arzt. Der prüft mittels Belastungs-EKG, ob Herz und Kreislauf standhalten werden. Da Übergewicht ein erhöhtes Erkrankungsrisiko mit sich bringt, sollten Sie gesundheitliche Probleme vorher ausschließen bzw. die Trainingsdosis anpassen.

Vorturner erwünscht: Extrakilos belasten Wirbelsäule und Gelenke bei unsauberer Bewegungstechnik enorm. Die Folge können Fehlbelastungen und Verletzungen sein. Idealerweise starten Sie deshalb unter qualifizierter Anleitung eines Trainers in Ihre sportliche Neuzeit.

Anti-Mammut-Workout: Viel hilft auch beim Training nicht viel. Trainieren Sie so, dass Sie das gleiche Pensum am nächsten Tag problemlos wieder absolvieren könnten – auch wenn Sie das nicht vorhaben. So vermeiden Sie auf jeden Fall Überlastungen.

Durchstarten: Wappnen Sie Ihren Körper zwei- bis dreimal wöchentlich mit Muskeltraining gegen die ungewohnten Belastungen und stabilisieren Sie Rücken und Gelenke. Perfekt sind Übungen, die viele Muskeln gleichzeitig trainieren – z. B. Balanceübungen auf „Wackelbrettern“.

Schwerwiegend: Bei den Kräftigungsübungen sollten Sie sich nicht mit Ihrem vollen Körpergewicht belasten. Sonst überfordern Stützhaltungen schnell Ihre Handgelenke. Stützen Sie sich besser auf den Unterarmen (z. B. beim Seitstütz) oder Knien (z. B. beim Liegestütz) ab, um das Körpergewicht auf mehr Unterstützungsfläche zu verteilen.

Training light: Zusätzlich sollten Sie dreimal wöchentlich mindestens 30 Minuten Ausdauertraining absolvieren. Achten Sie darauf, dass Sie keine Beschwerden beim oder nach dem Training haben – das spräche für eine zu hohe Belastung. Tipp: Erst Ausdauertraining, danach Kraftübungen durchführen, wenn Sie beides an einem Tag planen.

Nicht ans Limit: Sportneulinge mit höherer Gewichtsklasse sollten es langsam angehen lassen, um den Bewegungsapparat, aber auch Herz und Kreislauf nicht zu überfordern. Trainieren Sie Ihre Ausdauer so, dass Sie immer bei Puste bleiben. Bei Atemlosigkeit sind Sie zu schnell, und die Fettverbrennung läuft trotzdem nur auf Sparflamme.

Kurs-Connection: Im Fitness-Studio finden Sie Gleichgesinnte und passende Angebote für Ihre Gewichtsklasse. Bei Fitness First gibt's z. B. das MyWeight-Programm und das Lose-it-Intensiv-Coaching, Mrs. Sporty und CaloryCoach setzen auf ein 30-Minuten-Zirkeltraining plus Ernährungsberatung. Tipp: Auch Volkshochschulen und Sportvereine bieten Kurse für starke Frauen an.

Eigenballast beachten: Sprünge und Sprints sollten Mollige wegen der Aufprallkräfte unbedingt vermeiden. Das bedeutet beispielsweise: Crosstrainer statt Laufband, Bauch-Oberschenkel-Po-Kurs (BOP) statt Step-Aerobic und Rücken-Fitness statt Powerstunde.