

Schlank in acht Wochen

Circa 50 Prozent der deutschen Bevölkerung sind übergewichtig oder gar fettleibig. Zum einen ist dies auf ungesunde Ernährung zurückzuführen und zum anderen treiben die Deutschen immer weniger Sport. Da ist der gute Vorsatz für das neue Jahr schnell gefunden: Man möchte abnehmen und gesünder leben. Eine Methode sind Diäten. Aber kaum hat man diese beendet, tritt der Jojo-Effekt ein und man hat beinahe das Doppelte vom Abgenommenen wieder auf den Hüften. Eine bessere, effektivere Methode stellt Jorge Cruise mit einer revolutionären Fitnessmethode in seinem Buch "Die 12 Sekunden Formel" vor.

Das Prinzip ist recht simpel: Man muss nur zweimal die Woche ein Training von gerade mal 20 Minuten absolvieren, um binnen kürzester Zeit Erfolge zu erzielen. Dabei werden die Übungen aber keineswegs "runter gerissen", sondern mit Bedacht ausgeführt. Es sind drei Komponenten, die den Erfolg garantieren: langsame Abfolgen, statische Kontraktion und Zirkeltraining. Genauer bedeutet dies, dass eine Bewegung zehn Sekunden ausgeführt wird, am Punkt der höchsten Spannung wird die Bewegung für zwei Sekunden gehalten und anschließend erfolgt eine erneute Bewegung von zehn Sekunden. Diese Trainingsmethode hat zur Folge, dass nicht wie üblich 15 Wiederholungen, sondern stattdessen nur vier erfolgen. In einer Trainingseinheit zweimal die Woche werden drei Zirkel bestehend aus vier Übungen (mit je vier Wiederholungen) durchlaufen. An einem Tag werden die primären Muskeln in Bauch, Brust, Beinen und Rücken trainiert, weitere zwei bis drei Tage später dann die sekundären Muskeln Schultern, Bizeps, Trizeps und Bauch. Dies ist gut neben der Arbeit in den Alltag zu integrieren und raubt keine wertvolle Freizeit. Um die Übungen richtig ausführen zu können, sind diese bebildert und mit einer Anleitung zur richtigen Realisierung versehen.

Ergänzt wird das Sportprogramm durch eine gesunde Ernährung im Verhältnis 40:40:20, wobei dieses für Proteine, Kohlenhydrate und Fett stehen. Um Muskelmasse aufbauen zu können, werden Proteine in großen Mengen, am besten bereits in fertigen Drinks oder mit Milchprodukten wie Hüttenkäse oder Joghurt, benötigt. Als Energielieferant dienen vollwertige Kohlenhydrate, die die Verdauung anregen und optimale geistige und körperliche Leistung garantieren. Auch wenn Fett verpönt ist, so sollte man keineswegs komplett darauf verzichten. Es gibt nämlich auch gute Fette, die für den Körper lebenswichtig sind. Ergänzt werden all diese Hinweise durch einige Rezepte, deren Zutaten kombiniert oder verändert werden können. Welche Nahrungsmittel sich am besten für ein solches Vorhaben eignen, ist zusätzlich angegeben. Auf diese Weise kann man selbst schmackhafte Gerichte kochen.

Jorge Cruise entwickelte ein neuartiges Fitnessprogramm, das neben einem stressigen Beruf ausgeführt werden kann, ohne zu zeitintensiv zu sein. Anhand verschiedener Zeugnisse einiger Amerikaner ist der Erfolg seines Trainings belegt. Doch wird auch hier Durchhaltevermögen gefordert, das für eine erfolgreiche Umsetzung des guten Vorsatzes unabdingbar ist. Mit einigen wenigen Hilfsmitteln (Hanteln, Gymnastikball und einer Turnmatte) sind die Übungen die ersten vier Wochen durchführbar. Doch ab der fünften Woche wird ein Sportgerät mit Seilzug benötigt. Wer sich aber weder ein solches Gerät in das Wohnzimmer stellen möchte, noch ins Fitnessstudio gehen will, kann sich mit Alternativen behelfen, die gleichfalls zum Erfolg verhelfen. Das Fitnessprogramm ist sehr effektiv, wenn man das nötige Durchhaltevermögen mitbringt.

Susann Fleischer 09.02.2009