

✓ FITNESS
 ✓ ERNÄHRUNG
 ✓ TREATMENTS

LAST MINUTE Bikini- Body

JETZT ABER SCHNELL Lange fiebern wir ihm entgegen und dann kommt er doch schneller als erhofft – der Sommerurlaub. Von Strandfigur ist noch keine Rede und in ein paar Tagen ist es so weit? Zaubern können auch wir nicht – ABER: wir zeigen, was Sie Last Minute aus Ihrem Körper herausholen können!

Fotos: Chris Singer
 Models: Mercedes/ Stella
 Styling: Calzedonia, Under Armour
 Make-up & Haare: Monika Cetin



Singer, Getty, beigestellt, Hersteller

DREI Säulen
 ODER BESSER GESAGT, DREI WEGE, DIE IHNEN IN LETZTER MINUTE HELFEN, AM STRAND ZU GLÄNZEN:
 – FITNESS
 – ERNÄHRUNG
 – TREATMENTS

Der Sommer hat's nun endlich geschafft und mit ihm rückt auch der lang ersehnte und vor allem heiß verdiente Sommerurlaub immer näher. Parallel zu den Temperaturen steigt die Vorfreude auf Entspannung und Erholung – bei den meisten. Andere kommen ins Schwitzen, wenn sie das Wort „Strand“ nur hören. Wären Sie da mal lieber die letzten Monate ins Schwitzen gekommen – denn mit hartem Training und disziplinierter Ernährung war nicht viel. Mit Strandfigur ist nicht viel? Nicht verzagen: Unverhofft kommt oft – wir haben bei den verschiedensten Experten nachgefragt und veraten Ihnen, wie Sie mit Zirkeltraining, Ernährung und medizinischer Kosmetik das Maximum aus Ihrem Körper herausholen können!

Disziplin und Vollgas

Ohne Schweiß kein Preis! Wer seinen Körper auf bikinifit trimmen möchte, sollte mindestens sechs Wochen – diese Zeit benötigt der Körper, um Muskelmasse aufzubauen – einplanen. Aber auch Last Minute ist einiges machbar. „Wer seine Fettverbrennung in den letzten Tagen durch High-Intensity-Intervall-Training (HIIT) maximal aktiviert, kombiniert mit der richtigen, zuckerarmen Ernährung, kann auch in letzter Minute noch Gewicht – wenn auch nicht viel – verlieren.“ Personal Trainer Christopher Frank weiter: „Zudem wird das Bindegewebe, durch gezielte Reize der Glutes (Anm.: Gesäßmuskulatur) und der seitlichen Bauchmuskulatur, ganzheitlich gefestigt und so ein leicht straffender Effekt erzielt – man sieht einfach aktiver aus.“ Für alle, die noch bessere Effekte erzielen wollen, empfiehlt der Experte einen Proteinshake am Morgen. Was aus ernährungswissenschaftlicher Sicht noch wichtig ist, weiß Ernährungswissenschaftlerin Mag. Monika Masik. →



✓ **FITNESS**

CROSS LUNGE

FÜR DEN KNACK-PO.

Ausgangsposition: Aufrechter, schulterbreiter Stand. Die Hände sind auf Brusthöhe vor dem Körper zu Fäusten geballt oder verschränkt. Der Blick ist während der gesamten Übung gerade in die Ferne gerichtet. Nun mit dem rechten Bein schräg – über Kreuz – nach hinten steigen. Wichtig: Konzentration – den Cross Lunge über den vollen Bewegungsumfang exakt ausführen. Anschließend mit dem rechten Bein zurück in die Ausgangsposition und die Übung mit dem linken Bein ausführen. Wiederholungen: 30 Sekunden pro Bein – insgesamt eine Minute.

A
B



SEITSTÜTZ MIT ROTATION

GANZKÖRPERÜBUNG – SCHMALE TAILLE.

Ausgangsposition: Seitlicher Unterarmstütz – der Schultergürtel ist aktiviert, die Beine sind durchgestreckt und das Becken vom Boden abgehoben. Wichtig: Spannung halten! Oberkörper, Beine und Kopf bilden eine Linie – das Schultergelenk befindet sich über dem Ellenbogen. Der obere Arm ist Richtung Himmel ausgestreckt (A). Nun mit dem ausgestreckten Arm eine Rotationsbewegung ausführen (B) und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholungen: Die Übung 30 Sekunden pro Seite ausführen.

A



B



CROSS KICK

FÜR SCHÖNE BEINE.

Ausgangsposition: Bankstellung – Unterarme fest in den Boden drücken und darauf achten, dass sich das Schultergelenk oberhalb des Ellenbogens befindet. Die Knie sind unterhalb der Hüftgelenke abgestellt (A). Wichtig: Die Core-Muskulatur bleibt aktiv! Nun mit dem rechten Bein den Cross Kick nach schräg hinten ausführen (B) und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Den Kick mit dem anderen Bein ausführen.

Wiederholung: Für 60 Sekunden abwechselnd mit den Beinen nach schräg hinten kicken!

INFO

» So geht das **Zirkeltraining**

- ⇨ **DER PERFEKTE 3D-LOOK**
Bei diesem Workout liegt der Fokus auf einer komplexen Belastung für einen Top-3D-Look. Die inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln, verantwortlich für eine schmale Taille, werden durch die Rotationsbewegung im Seitstütz sowie die darauffolgende Bauchübung optimal belastet. Der Cross Lunge setzt gezielte Reize auf den Gluteus Maximus (Knack-Po!). Für den sogenannten „Lift-Effekt“ sorgen Gluteus Medius und Minimus. Diese beiden Muskeln werden beim isolierten Cross Kick aktiviert.
- ⇨ **DAS TRAINING**
Trainiert wird ausschließlich mit den vier Übungen – die Reihenfolge (Zirkel) kann individuell selbst festgelegt werden. Das Ziel sind **vier Durchgänge je ca. fünf Minuten**. Beginnen Sie mit Ihrer ersten Übung, führen Sie diese wie beschrieben durch und gehen Sie dann nach einer kurzen Pause von ca. 10 bis

20 Sekunden weiter zur nächsten Übung. Am Ende jedes Zirkels stehen mindestens **zwei Minuten Pause, bevor mit dem nächsten Durchgang begonnen wird**. Die gesamte Trainingsdauer beläuft sich so auf ca. 30 Minuten. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollten vier Wochen eingeplant werden. Doch mit der richtigen Ernährung ist auch in fünf Tagen einiges machbar!

- ⇨ **FÜR JEDEN WAS DABEI**
Bei diesem Workout kann die Intensität jederzeit adaptiert und auf den jeweiligen Trainierenden individuell abgestimmt werden.

CHRISTOPHER FRANK
Personal Trainer
www.cc-systems.at



HIGH INTENSITY Personal Trainer Christopher Frank erklärt, worauf es beim Last-Minute-Workout ankommt. Das spezielle Zirkeltraining, gepaart mit richtiger Ernährung, verspricht Erfolge in fünf Tagen! Wir zeigen die besten Übungen! Plus: 5-Tage-Ernährungsplan.

Essen: So klappt der Bikini-Body

BikiniFit und essen – zwei Begriffe, die eigentlich so gar nicht zusammenpassen. Könnte man denken, denn mit der richtigen Ernährung klappt's mit dem Bikini-Body – ja, auch Last Minute. „Grundsätzlich empfehle ich keine radikalen Gewichtsreduktionen“, warnt Ernährungswissenschaftlerin Monika Masik. „Der 5-Tage-Plan (s. S. 12) eignet sich wirklich nur für gesunde Menschen, die ihren Körper noch mehr definieren möchten, um mit der perfekte Sommerfigur zu glänzen.“ Wer Extrahilfe braucht, findet Rat bei einem fundierten Ernährungsberater. Neben köstlichen Rezepten hat Monika Masik noch einige Tipps für uns parat:

1. Zeit für sich

Sie sind motiviert, die fünf Tage durchzustehen? Dann nehmen Sie sich nicht viel vor, um nicht die ein oder andere Essenssünde zu begehen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Ernährung und Ihr Workout.

2. Starten mit dem „Easy Day“

Und zwar in Form eines Gemüse- (1,5 kg) oder Obsttags (1 kg/keine Bananen und Weintrauben).

3. Im Rhythmus essen

Die wichtigste Regel: drei Mahlzeiten pro Tag im 4- bis 6-Stunden-Takt. Bei mehr Mahlzeiten bleibt der Insulinspiegel permanent erhöht und der Körper baut eher Fett als Muskelmasse auf. Wichtig: Niemals sollte man auf das Frühstück verzichten und auch sonst keine Mahlzeiten auslassen – das fördert den Heißhunger!

4. Finger weg!

Von Getreide, Teigwaren, Kartoffeln, zu viel Brot wie auch Süßem und zu viel Fett. Faustregel: Kohlenhydrate erst durch Sport erarbeiten. →

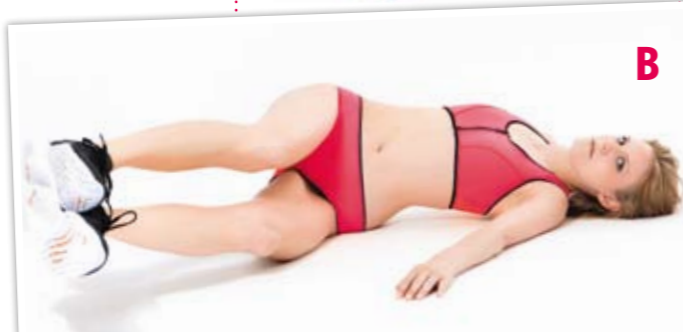
ABS-ROTATION

FÜR EINE STRAFFE MITTE.

Ausgangsposition: Rückenlage – die Arme sind zur Seite ausgestreckt und fest in den Boden gedrückt. Die Beine sind im 90-Grad-Winkel zum Körper nach oben ausgestreckt (A). Wichtig: Während der gesamten Übung bleibt die Core-Muskulatur für eine saubere Übungsausführung aktiv. Nun die Beine nach links fallen lassen (B) und in die Ausgangsposition zurückkehren. Noch in derselben Bewegung die Beine nach rechts fallen lassen. **Wiederholungen:** Die Übung 60 Sekunden lang durchführen und dabei die Beine abwechselnd nach links und rechts fallen lassen.



A



B

✓ ERNÄHRUNG



IHR 5-TAGE-LAST-MINUTE-PLAN

Ernährungswissenschaftlerin Mag. Monika Masik erklärt, wie Sie in kurzer Zeit Großes erreichen können.

Tipp: Morgens grünen Tee trinken!

TAG 1: Montag

FRÜHSTÜCK: Joghurt mit Heidelbeeren

200 g Joghurt 3,5 % natur, 100 g Heidelbeeren, Zimt, Vanille (nach Bedarf) – alles vermischen.

MITTAGS: Mozzarellaalat

Zutaten: 125 g Mozzarellakugeln, 50 g Salat (z.B. Lollo Rosso), 100 g Tomaten, 100 g Gurke, 50 g Paprika, 1/2 Zwiebel, 1 EL Balsamicoessig, 1 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 2 EL Wasser, 1 TL Schnittlauch, 1 EL Salatkräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Salat in mundgerechte Stücke reißen, restliches Gemüse klein schneiden und mit Mozzarella-Kugeln in einer Salatschüssel anrichten. Restliche Zutaten zu einem Dressing verarbeiten und über den Salat gießen.

ABENDS: Zanderfilet mit Karotten-Zucchini

Zutaten: 150 g Zanderfilet, 150 g Karotte, 100 g Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Petersilie, 1 Msp. Paprikapulver edelsüß, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Eine Pfanne mit Wasser erhitzen, den Fisch einlegen und zugedeckt 10-15 Minuten garen. Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen, das Gemüse anschwitzen, 5 Minuten unter Wenden anbraten. Weitere 5-10 Minuten zugedeckt garen lassen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.

TAG 2: Dienstag

FRÜHSTÜCK: Hüttenkäse mit Gemüsemix

200 g Hüttenkäse, 15 g Kürbiskerne ohne Öl, geröstet, 100 g Karotte, 100 g Gurke, 1 Radieschen, 1 TL Leinöl, Salz, Pfeffer, Schnittlauch – alles vermischen und abschmecken.

MITTAGS: mediterrane Hühnerbrust

Zutaten: 150 g Hühnerbrust, 150 g Zucchini, 50 g Tomate, 50 g Paprika, 2 Frühlingszwiebel, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian

Zubereitung: Paprika, Zucchini und Frühlingszwiebel klein schneiden. Tomate mit kochendem Wasser übergießen, häuten und in kleine Stücke schneiden. Eine Pfanne erhitzen, den Paprika mit etwas Wasser dünsten. Nach ca. 5 Minuten Zucchini und Zwiebelringe mitbraten, dann die Tomate zugeben und würzen. Hühnerfilet in einer Pfanne mit Öl anbraten – servieren.

ABENDS: Avocadosalat mit Tofu

Zutaten: 150 g Tofu natur, 1 Avocado, 100 g Salat nach Wahl, 3 Erdbeeren, 1 EL Kräuteressig, 1 TL Olivenöl, 1 TL Senf, Wasser, Salz, Pfeffer, Chilischote

Zubereitung: Tofu in Öl mit gehackter roter Chili anbraten und würfeln. Avocadofruchtfleisch und Blattsalate nach Belieben schneiden und anrichten.

Aus den restlichen Zutaten ein Dressing rühren und den Salat marinieren. Erdbeeren untermischen.

TAG 3: Mittwoch

FRÜHSTÜCK: Topfen mit Erdbeerpüree

Zutaten: 2 EL zarte Haferflocken, 200 g Topfen (20 Prozent), 120 g Erdbeeren, 1 Prise Bourbon-Vanille, Zitronenmelisse

Zubereitung: Topfen mit Mineralwasser cremig aufschlagen und die Topfencreme mit Haferflocken und pürierten Erdbeeren vermengen. Mit Bourbon-Vanille verfeinern und mit Zitronenmelisse garnieren.

MITTAGS: Garnelen auf Vogerlsalat

Zutaten: 130 g Garnelen, 50 g Vogerlsalat, 100 g Karotte, 2 Frühlingszwiebeln, 2 EL Joghurt, 1,5 %, 1 TL Senf, 1 EL Olivenöl, 1 EL Kräuteressig, Salz, Pfeffer, Basilikum frisch

Zubereitung: Salat und Gemüse in einer Schüssel anrichten. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren. Garnelen salzen, pfeffern und mit Öl in einer Pfanne anbraten.

ABENDS: Rinderfilet mit Spargel

Zutaten: 150 g Rinderfilet, 250 g Spargel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Spargel in kochendem Salzwasser in 15 Minuten weich kochen. Herausheben, salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und darin das Rinderfilet von beiden Seiten anbraten. Salzen, pfeffern und mit dem Spargel genießen.

TAG 4: Donnerstag

FRÜHSTÜCK: Avocadoaufstrich mit Brot

150 g Topfen (20 %), 1/2 Avocado, Knoblauch, Salz, Pfeffer – alles pürieren, dazu 1 Scheibe Knäcke oder Dinkelvollkornbrot

MITTAGS: Thunfischsteak mit Gemüsepfanne

Zutaten: 150 g Thunfischsteak, 70 g Kohlrabi, 70 g Babykarotten, 60 g Paprika gelb, 1 EL Olivenöl, 1 EL Sojasauce ohne Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Thunfischsteak kurz in Öl anbraten. Geschnittenes Gemüse in einer Pfanne mit wenig Wasser dünsten und mit Sojasauce verfeinern. Fisch mit Gemüse anrichten.

ABENDS: Zucchini-Feta-Gemüse

100 g Feta, 200 g Zucchini, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung: Zucchini würfeln, anbraten und Feta dazugeben. Abschmecken.

TAG 5: Freitag

FRÜHSTÜCK: Grüner Smoothie

1 Gurke, 1 Handvoll Vogerlsalat, 1 Apfel (ohne Kerne), 50 ml Wasser, Saft von 1 Orange, 1 Stück Ingwer – mixen.

MITTAGS: Mediterrane Hähnchenbrust

siehe Rezept Tag 2

ABENDS: Zanderfilet mit Karotten-Zucchini siehe Rezept Tag 1

NACHHILFE Wer Last Minute am Bikini-Body feilen möchte, dem wird beim Schönheitsmediziner geholfen. Um langfristig am Hautbild zu arbeiten hilft: Einschmieren!

5. Eiweiß

Bei jeder Mahlzeit muss ein Eiweiß dabei sein. Ideal sind tierische Eiweißquellen (Huhn, Pute, Fisch, Rind, Eier, Milchprodukte), aber auch pflanzliche Eiweiße (Tofu) – sie unterstützen den Fettabbau und fördern den Muskelaufbau. Tipp: Eiweiße lösen Sättigungsgefühl aus!

6. gute Fette

Vor allem Öle sind wichtige Energielieferanten und für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine verantwortlich.

7. ausreichend trinken

35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht über den Tag verteilt – Wasser mit Zitronensaft oder Tee – verhindert das Hungergefühl. Ingwertee kurbelt zusätzlich den Stoffwechsel an. Vorsicht bei Kaffee – unbedingt ohne Milch!

Wer diese Tipps beherzigt und sein Workout durchzieht, wird sich schon bald über Erfolge freuen dürfen. Und falls das nicht genug ist, hilft die kosmetische Medizin – wer auf Cremen setzt, darf sich kurz vor Urlaubsantritt allerdings keine Wunder erhoffen!

MAG. MONIKA MASIK
Ernährungswissenschaftlerin
www.masik.at

✓ TREATMENTS

Läuft wie geschmiert

Gegen so manches Problemchen ist ein Kraut gewachsen, gegen so manches Problem die richtige Behandlung erfunden. „Wer Last Minute am Bikini-Body feilen möchte, ist mit dem Liposhaper bestens beraten“, empfiehlt Dr. Michaela Meister. Wer mehr Zeit einplant, kann mit Einschmieren viel erreichen. Wir haben bei Dr. Alexandra Grünberger nachgefragt:

Wann sollte man mit dem Schmieren bestimmter Cremen beginnen, um im Bikini zu überzeugen?

DR. ALEXANDRA GRÜNBERGER: „Schmieren“ sollte man möglichst das ganze Jahr über – am besten morgens und abends. Die Haut dankt es einem und unnötiger Stress vorm Strandurlaub bleibt erspart. Denn drei bis



DR. ALEXANDRA GRÜNBERGER
Allgemeinmedizinerin, Expertin für Hautprobleme & kosmetische Medizin
www.beauty-gruenberger.com

fünf Tage vor Urlaubsantritt ist leider nicht mehr viel zu retten. Mein Tipp: Bräunen, am besten mit dermatologisch getestetem Selbstbräuner – der schadet nicht und kaschiert Cellulite und kleinere Fettpölsterchen.

Womit sollte man sich einschmieren?

DR. GRÜNBERGER: Creme oder Öl – das ist hier die Frage und kann jeder nur für sich entscheiden. Die persönlichen Vorlieben sind sehr individuell. Ich verwende und empfehle Hautöl mit PurCellin (z. B. Bi-Oil), weil es das Öl dünnflüssiger macht, so die Vorteile von Öl und Lotion vereint und total rasch einzieht.

Was sind die effektivsten Inhaltsstoffe?

DR. GRÜNBERGER: Die Kosmetikindustrie ist da sehr einfallsreich von Coffein über grünen Tee, Meeresalben bis Ginkgo und vieles mehr. Unerlässlich sind pflanzliche Öle, wie das der römischen Kamille – wirkt Wunder bei Dehnungsstreifen und Narben. Allgemein gilt: Wer den Bikini-Body rechtzeitig in Angriff nimmt, erspart sich jede Menge Stress!

PATRICK SCHUSTER ■

LIPOSHAPER VELASMOOTH

SOS-TREATMENT

Bei vielen ästhetischen Eingriffen ist mit Ausfallszeiten zu rechnen. Andere wiederum erzielen deutlich sichtbare Ergebnisse erst nach rund sechs Wochen. Wenn's schnell gehen muss, empfiehlt Dr. Michaela Meister den Liposhaper „Velasmooth“:

SO GEHT'S:

Die Kombination aus Radiofrequenz, Infrarotstrahlung und Vakuummassage strafft die Haut an den Problemzonen – lokale Fettzellen in der Tiefe werden zum Schmelzen gebracht. Anwendung: Beine, Po, Bauch, Schenkelinnenseiten, Oberarme und Doppelkinn.

DAUER & WIRKUNG

Fünf Tage jeweils eine Doppeleinheit (ca. 1,5 Stunden). Die Behandlung ist schmerzarm und man ist sofort gesellschaftsfähig.

KOSTEN:

Einzelsitzung: 67 Euro.

DR. MICHAELA MEISTER

Arztin für Allgemeinmedizin und Expertin für ästhetische Medizin
www.medkos.at

