

Cellulite?

Krafttraining ist das A und O



„Körperstraffung und Abnehmen, besonders an der Bauch-Beine-Po-Region ist mein Wunsch, aber ohne Krafttraining, denn das hasse ich“, mit der Einstellung wird's eher nichts mit der erfolgreichen Verhinderung von Orangenhaut.

Denn die Grundlagen für ein straffes Aussehen sind kein Geheimnis oder Zauberei, sondern Trainingsfleiß und feststehende sportbiologische Gesetzmäßigkeiten, die von Fitnesstrainerinnen und -trainern auf der ganzen Welt genutzt werden.

Es ist vor allem richtiges, abwechslungsreiches und intensives Training, das die Muskulatur stimuliert, denn die sitzt direkt unter der Haut. Krafttraining ist damit das einzige, was auf natürliche Weise strafft. Das, und nur das funktioniert hervorragend! Und wenn die ersten Trainingsreize wohlwollend aufgenommen werden, und eine spür- und sichtbar formende und festigende Wirkung zeigt, wird sich bei mancher Dame die oben angeführte Einstellung bezüglich variablen Krafttrainings zum Positiven verändern.

Killer: Bewegungsarmut jenseits der 30

Hauptverantwortlich für das Entstehen einer „Problemzone“ ist das Schwinden von Muskulatur und die Schwächung des straffen kollagenen Bindegewebes. Natürlich darf nicht verschwiegen werden, dass Frauen, bedingt durch Östrogen, eine elastischere Kollagenstruktur aufweisen als Männer und bevorzugt Depotfett an Beinen und Po einlagern. Dennoch werden körperliche Strukturen wie Muskulatur nicht gebraucht und belastet, verkümmern und verrotten diese wie ein Ford Mustang, der 30 Jahre in der Garage steht. Das sind der Bewegungsarmut geschuldete, jenseits des 30. Lebensjahres leise voranschleichende Vorgänge, denen man allerdings mit den richtigen Maßnahmen entgegenwirken kann, wie man auch bei Madonna sehen kann und die ist über 50!

Aus lockerem kollagenem Bindegewebe entsteht nur durch Belastung straffes kollagenes Bindegewebe, das die Muskelfaserbündel zusammenhält. Ist die Belastung des Gewebes in alle Richtungen ausgelegt, weist es auch eine geflechtartige Struktur auf, die für eine bessere Muskeldichte sorgt und die ist außen sichtbar!

No easy way

Wer den ganz leichten Weg sucht und den Verheißungen der Werbung glaubt, dem sei gesagt, die Stiftung Warentest hat in den letzten 10 Jahren mehrfach extrem sündhaft teure Cellulitepräparate, Spezialmassagegeräte und „glättende“ Pflaster getestet mit KEINERLEI sehenswertem Effekt nach 8 Wochen. Ergebnis: MANGELHAFT! Keine Salben, Cremes, Fruchtsäuren oder Tinkturen aller Art von außen aufgetragen, können so tief in das Gewebe eindringen, dass sie dort wirken, wo es notwendig ist, nämlich in der Unterhaut und tiefer. Das sagen im übrigen Dermatologen!

Also, ein gezieltes Workout wie auch immer inszeniert, Ausdauertraining und eine bessere Ernährung (fett- und zuckerarm) setzen den Muskelstoffwechsel und die Durchblutung des Gewebes wieder in Gang, was förderlich ist um lokale Fettsammlungen besser zu verbrennen. Eiweißreiche Ernährung ist zudem sehr wichtig, da Eiweiß als Baustein zum Aufbau für neues Bindegewebe benötigt wird.

Ab ins Studio und Trainingsplan erstellen

Ob mit dem eigenen Körpergewicht Outdoor, auf der Matte zu Hause, mit wenig oder vielen Wiederholungen, oder mit einer Vielzahl von Krafttrainingsübungen gegen progressive Widerstände im Studio, die richtige Mischung

und Selbstdisziplin machen aus der Orange einen Apfel. Eine langjährige Klientin litt bis zur Wirksamkeit eines intensiven Beine-Po-Trainings (nicht zu Verwechseln mit Bauch-Beine-Po-Kursen) und Modifikation ihrer ohnehin schon gesunden Ernährung, gerade in dieser Region unter einer massiven Cellulite/Bindegewebsschwäche. Mit dem Training verschwanden die hartnäckigen Reiterhosen – und es zeigte sich nach sechs Monaten eine enorme Verbesserung der Muskeldichte und Hautstruktur, verbunden mit einer gehörigen Gewichtsreduktion. Fragen Sie also im Fitnessstudio eine kompetente Trainerin explizit nach Kraftübungen für Bauch-Beine-Po und lassen Sie sich nicht als alleinige Maßnahme einen Group Fitness Bauch-Beine-Po-Kurs verordnen. Der mag zwar eine gute motivierende Begleitmaßnahme sein, aber die von mir beschriebenen Effekte gibt's nur, wenn es auch an die Hanteln und die Geräte geht.

Zusätzlicher (nicht ersetzender) Tipp zum eigentlichen Training:

Beim Zähneputzen (3 min.) mit leicht gebeugten und fest angespannten Beinen, Pobacken fest zusammenkneifen und auf Zehenspitzen wippen. Oder: auf einem Bein stehen, mit dem anderen angewinkeltem Bein zur entsprechenden fest angespannten Poseite federn, pro Seite 3 x 50. Viel Spaß.

Robert Rode

Personaltrainer in Berlin und Brandenburg

Vier Mythen über die lästigen Dellen

→ **Cellulite-Mythos Nr. 1:** Zwei Liter Wasser pro Tag müssen es sein. Dies gilt, gemäß Forschungen, nur noch bedingt: Wer viel frisches Obst und Gemüse isst, nimmt schon viel Flüssigkeit auf. Ein Liter Wasser, über den Tag verteilt, ist dann völlig ausreichend.

→ **Cellulite-Mythos Nr. 2:** Abnehmen muss in jedem Fall sein, um Cellulite zu verringern. Nein. Diäten sind nicht der Weg, denn sie sind eine Mangelernährung, die nur dazu führt, dass der berüchtigte Jo-Jo-Effekt einsetzt. Das heißt: Die Haut dehnt sich, zieht sich zusammen, dehnt sich... Wie oft soll sie das ohne Ermüdungserscheinungen hinbekommen? Es kommt statt dessen darauf an, den Stoffwechsel zu regulieren, damit Fettspeicherung und -abbau wieder optimal funktionieren.

→ **Cellulite-Mythos Nr. 3:** Knackige Sommerbräune kaschiert Cellulite und macht optisch glatter! Das ist Quatsch. Denn Sonne zerstört unser elastisches Gewebe. Schummeln ist dagegen okay – aber bitte nur mit Selbstbräunern.

→ **Cellulite-Mythos Nr. 4:** Fettsaugen ist zwar die radikalste, aber die beste Prozedur gegen Cellulite – auch von dieser Aussage nehmen seriöse Chirurgen inzwischen Abstand. Studien belegen sogar, dass Orangenhaut nach Liposuktionen ausgeprägter ist als vorher.

Quelle: PETRA