



Endlich ein  
Schönheitsideal,  
das gesund ist:  
Viel Muskulatur  
sorgt sogar für  
besseren Schlaf

FOTOS: UZ COLLINS/TRUNK ARCHIVE.COM, @AMANDABISK

# STARK statt DÜNN

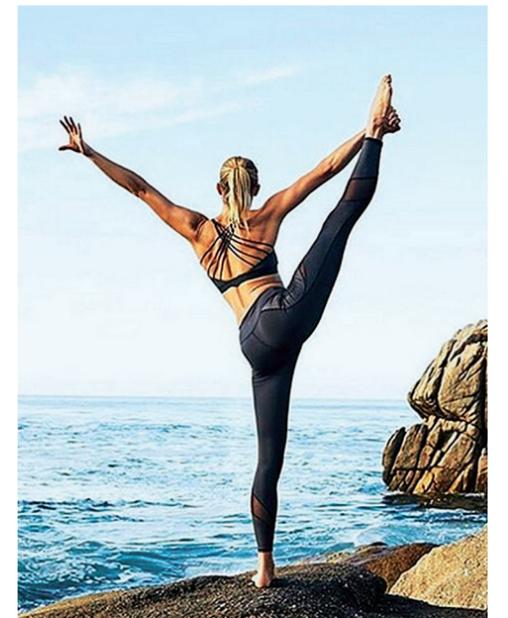
*Mager war gestern. Die neuen Schönheitsidole sind sportliche Amazonen, denen man Kraft und Lebensfreude ansieht. Mit dem richtigen Workout-Plan kann jede Frau ihren Körper nach dem attraktiven Ideal formen*

**H**eroin-Chic und Size Zero: Seit den 90er-Jahren bestimmen superdünne Models mit Giraffenbeinen und spitzen Hüftknochen das Schönheitsideal. Besonders gesund ist das nicht – und auch nicht sehr attraktiv. Nun rückt ein neues Körperbewusstsein in den Fokus des Interesses. Worauf es dabei ankommt, kann man auf Instagram studieren: Sixpacks, Michelle-Obama-Arme, perfekt gerundeter Po. Unter Hashtags wie #strongnotskinny oder #fitspo zeigen Millionen Frauen sportgestählte Körper. Stark ist schön, muskulös das neue Mager. Ein Trend, der 2014 vom Buch „Strong is the New Skinny“ der US-Trainerin Jennifer Cohen mitbegründet wurde und uns eine Fitness-Revolution bescherte. Angeführt von Online-Stars wie Amanda Bisk, Hannah Bronfman und Shona Vertue, die in sozialen Medien Trainingstipps geben. Auch in den Studios wechseln viele von Cardio- zu Muskeltraining. Tanja Krodel, Chefin des innovativen Boutiquestudios „Studio.12“ (studio12-munich.com), hält das für richtig: „Wer den Körper straffen will, braucht Krafttraining. Muskeln haben selbst in der Ruhephase einen hohen Energieverbrauch. Sie erleichtern es, das Gewicht zu halten und das Gewebe zu festigen. Auch gesundheitlich sind sie extrem wichtig. Sie stützen das Skelett, beugen Osteoporose vor. Krafttraining verbessert sogar den Schlaf.“

#### DER PERFEKTE WORKOUT-PLAN

Die Angst, sich dabei in Arnold Schwarzenegger zu verwandeln, ist unbegründet. Frauen bauen keine Muskelberge auf. Zu den Motoren des Muskel-

wachstums gehören Testosteron und Wachstumshormone, die im weiblichen Körper kaum vorhanden sind. Deshalb brauchen Frauen einen straffen Trainingsplan. Tanja Krodel empfiehlt pro Woche zwei Ganzkörper-Workouts und ein High Intensity Training, das einen starken Nachbrenn-Effekt hat und das Wachstum schlanker Muskeln fördert. Wichtig: Der Muskel muss an seine Leistungsgrenze gebracht werden. „Dafür sind Gewichte gut. Aber nicht notgedrungen Kraftgeräte, die Frauen oft wie



AMANDA BISK

*Nach einer Chronique-Fatigue-Diagnose änderte die australische Stabhochspringerin ihr Leben und wurde Personal Trainerin. Ihre Yoga- und Fitnesskurse gibt es unter [amandabisk.com](http://amandabisk.com). Seit 2016 ist sie Testimonial des Beautylabels Biotherm. Instagram-Follower: 633 000*



**HANNAH BRONFMAN**

Die 29-jährige New Yorkerin ist DJ, gründete die App „Beautifed“, modelte für DKNY und gibt auf ihrer Website [hbfit.com](http://hbfit.com) Fitness-, Gesundheits- und Beautytipps. Auf Instagram folgen ihr 334 000 Menschen



**SHONA VERTUE**

In ihrer „Vertue Method“ kombiniert die Personal Trainerin Elemente aus Tanz, Yoga, Krafttraining und Meditation. Auf [shona.vertue.com](http://shona.vertue.com) finden sich Videokurse zusammen mit gesunden Rezepten und Trainingstipps. Instagram-Follower: 53 600



**POWER-KUR ZUM ENTGIFTEN: ELLE SPORTS CLEANSE VON DETOX DELIGHT**

Der beste Start auf dem Weg zum Traumbody? Eine Saftkur mit einer Extraportion pflanzlicher Proteine. Der speziell für ELLE entwickelte SPORTS CLEANSE von Detox Delight zielt darauf ab, den Stoffwechsel zu aktivieren sowie den Körper mit Nährstoffen und hochwertigen veganen Proteinen zu versorgen. Die Drei-Tage-Kur ist ein idealer Auftakt für den Einstieg in einen gesunden Lebensstil. Sie enthält täglich sechs Getränke:

- 1 x DETOX LEMONADE (aus Grapefruit, Apfel, Zitrone und Aktivkohle) als Stoffwechsel-Booster am Morgen
- 4 x KALT GEPRESSTE SÄFTE (ca. zwei Kilo Obst und Gemüse pro Flasche), reich an Vitaminen, Antioxidantien und Enzymen, sättigend bei nur 200 Kalorien pro Flasche, ohne Konservierungs- und Farbstoffe
- 1 x VEGANER HIGH-PROTEIN-SHAKE (Eiweiß aus Hanf und Erbse) mit Vanillegeschmack für abends

SONDERPREIS FÜR ELLE-LESERINNEN: 126 € (zzgl. Versand) für die Drei-Tage-Kur (statt 140 €). Bestellung unter [detox-delight.com/shop](http://detox-delight.com/shop) mit Angabe des Promo-Codes ELLE SPORTS. Das Angebot gilt bis 7.3.2017

Foltermaschinen erscheinen“, sagt Krodel. „Wir arbeiten mit Hanteln, Bändern und dem Körpergewicht.“ Was gleichzeitig Koordination und Herz-Kreislauf-System stärkt. Trainiert man mit Geräten oder freien Gewichten, ist es notwendig, die richtige Anzahl an Wiederholungen einzuhalten: acht bis zehn à zwei bis vier Sets. Das Gewicht ist perfekt dosiert, wenn man die letzte Wiederholung korrekt, aber mit letzter Kraft ausführen kann. Ruhepausen sollten unter 90 Sekunden bleiben oder für andere Muskelgruppen genutzt werden. Klingt anstrengend. Aber Tanja Krodel hat eine gute Nachricht: „Schon nach drei Wochen Training wirkt der Körper definierter.“

**DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG**

... ist essenziell. Unverzichtbar: Proteine. Sie enthalten große Mengen an Aminosäuren, die für den Muskelaufbau nötig sind. Verfügt der Körper über zu wenig, beginnt er, Muskeln zu demontieren. Proteine helfen sogar beim Abbau von Fettreserven, da der Körper bei ihrer Verdauung viel Energie benötigt. Beste Lieferanten: Fleisch, Fisch und Eier. Für Vegetarier: Gemüse, Hülsenfrüchte, Quinoa, Hirse, Avocados und Tofu. Insgesamt empfiehlt Tanja Krodel einen Mix aus guten Kohlenhydraten (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte), die für das Gehirn und die Ausdauer wichtig sind, und Proteinen. Verteilt auf drei Mahlzeiten am Tag. Snacks erhöhen den Insulinspiegel im Blut, was wiederum den Abbau von Fettreserven im Körper verhindert.

**ZUSATZTIPPS**

1. Ausreichend schlafen: Dabei nutzt der Körper Nahrungsbestandteile, um Muskeln aufzubauen.
2. 24 Stunden Trainingspause einhalten, sonst kann sich die Muskelmasse reduzieren.
3. Abendliches Training ist effektiver, da dann der Testostereonspiegel höher ist. **BARBARA STUMMER**

FOTOS: LIZ COLLINS/TRUNKARCHIVE (1), @HANNAHBRONFMAN (1), @SHONA\_VERTUE (1)



Powerfrau: Definierte Oberarme und Beinmuskeln sind jetzt auch an weiblichen Körpern gefragt