TOUR DE FORCE

Die gute Nachricht zuerst: Diese drei neuen WORK-OUTS *bringen wirklich was. Unsere Kolleginnen haben sie wochenlang erprobt und sind vom Ergebnis begeistert. Die Wahrheit lautet aber auch: Wer fit sein will, muss anfangs leiden*

PURE KÖRPERKRAFT

DAS KONZEPT Vier Work-outs à 60 bis 90 Minuten pro Woche: zweimal Kraft-Ausdauer, je einmal Personal Training und Power-Yoga, dazu Ernährungscoaching. Das Programm, das ohne Fitnessgeräte auskommt, heißt *No Excuses!* Oha!

DAS ZIEL Fitter und straffer will ich sein – und in zwölf Wochen einen Bauch wie Model Iza Goulart haben, siehe Instagram!

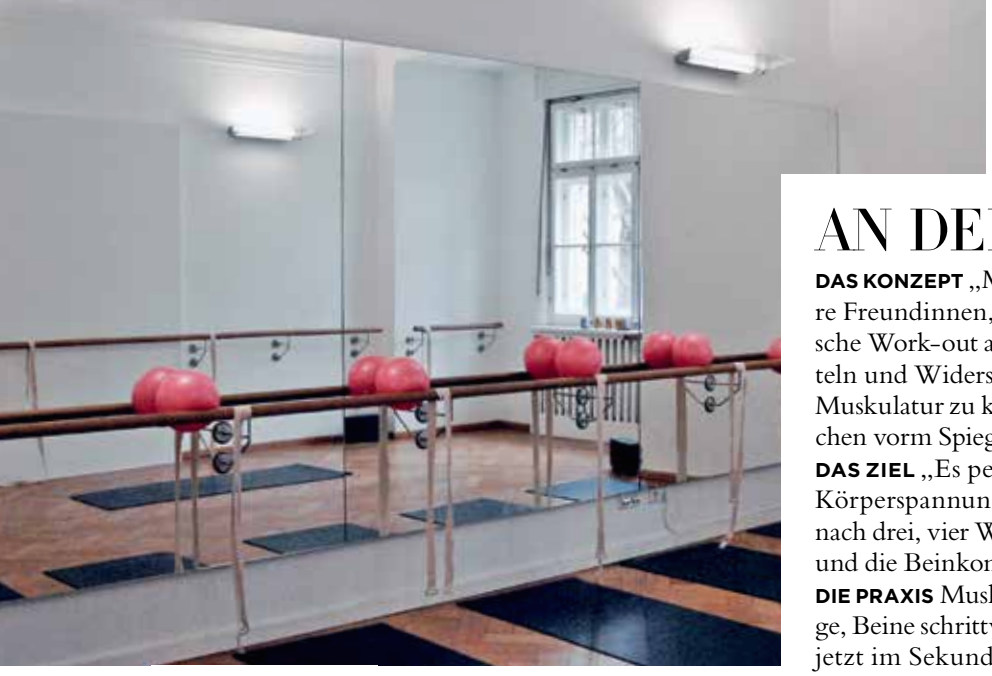
DIE PRAXIS Extrem powervoll. Sit-ups, Kniebeugen, Hampelmänner und Seilspringen kriege ich einigermaßen hin, bei Klimmzügen komme ich richtig ins Schwitzen. „Gut so, du bist auf dem richtigen Weg", sagt Trainer Jendrik Maschke. Richtig hart wird es bei *Roxanne*. Jedes Mal, wenn Sting ihren Namen singt, muss ich einen Liegestützsprung machen. 25 Burpees in drei Minuten … Hilfe, ich sterbe! Muskelkater!!!

DER EFFEKT Nach einem Monat bin ich topfit und habe richtig Ausdauer. Die Übungen mit Widerstandsband haben den Po schon gut geformt, aber da geht noch was. Ich bleibe dran, denn *No Excuses!* ist immer anders, nie langweilig und reinstes Glücksdoping: So viel körpereigene Morphine machen süchtig!

DIE ERNÄHRUNG 30 Minuten vor dem Training eine Banane essen, danach Kokoswasser trinken. Es ist reich an Elektrolyten, die beim Schwitzen verloren gehen. JULIA STOKLASA

No Excuses, Friedrichstr. 123, Berlin, noexcuses-berlin.de

Kleine Turnhalle: Maximal acht Leute trainieren zusammen unter Traineraufsicht, zum Beispiel die unfassbar anstrengende Übung mit Medizinball: aus der Hocke springen, den Ball hoch an die Wand werfen, auffangen und das ganze 50-mal wiederholen – bis jeder Muskel brennt.



Spiegelsport: Die Stange hilft beim Dehnen und Längen der Muskeln; Gymnastikbälle zwischen den Schenkeln intensivieren Beinübungen. Das Programm aus den USA wird in kleinen Gruppen trainiert, einsteigen kann man auf jedem Fitnesslevel.

AN DER STANGE

DAS KONZEPT „Musst du probieren!", raten mir gleich mehrere Freundinnen, die auf *Barre-Fusion* schwören. Das dynamische Work-out an der Ballettstange wird mit Ein-Kilo-Hanteln und Widerstandsbändern verstärkt, um die tief liegende Muskulatur zu kräftigen. Zwei-, dreimal pro Woche ein bisschen vorm Spiegel rumturnen kann ja nicht so schwer sein …

DAS ZIEL „Es perfektioniert die Silhouette und steigert die Körperspannung", sagt Trainerin Anja Riesenberg. „Schon nach drei, vier Wochen ist der Po fester, der Bauch schön straff und die Beinkontur definierter." Klingt fantastisch.

DIE PRAXIS Muskelzittern schon beim Plié: Hand an die Stange, Beine schrittweit auseinander, Knie beugen, 90 Grad! Und jetzt im Sekundentakt: auf die Zehenspitzen, runter, hoch, dabei den freien Arm über den Kopf schwingen! Extrem fordernd … Schwitzattacke … ich verfluche meine Freundinnen.

DER EFFEKT Das erste Training beschert mir den Muskelkater meines Lebens. Zehn Sessions später sehen meine Beine deutlich athletischer aus, auch die Poform ist viel besser. Am meisten freut mich mein Bauch: Ich spüre Muskeln, von denen ich nicht mal wusste, dass es sie gibt.

DIE ERNÄHRUNG Nüchtern trainieren verstärkt den Effekt, etwas Obst ist erlaubt. Hinterher tut Früchtetee gut. JULIE GORKOW

Barre-Fusion, Studio.12, Possartstr. 12, München, studio12-munich.com

MIT SCHWERLAST

DAS KONZEPT *S10* ist der neue Trend in der New Yorker Fashionszene: Das Work-out mixt dreimal pro Woche einstündige Übungen für Kraft, Kondition und Mobilität, dazu gibt es einen Ernährungsplan. Was das Designteam von Alexander Wang fit macht, kann für mich nur gut sein. Nichts wie hin!

DAS ZIEL Den Körperfettanteil auf traumhafte 15 Prozent reduzieren. „Es geht mir nicht ums Sixpack oder weniger Kilos auf der Waage", sagt Erfinder Stephen Cheuk, „ich will rundum gesunde Körper formen."

DIE PRAXIS Beim ersten Termin wird an verschiedenen Stellen mein Körperfett gemessen. Insgesamt nur leicht über 15 Prozent, Glück gehabt. Bei Hüften und Po sehe ich aber Handlungsbedarf! Kurzer Fitnesstest, Trainingsplan, und los geht's. Die Übungen sind knochenhart. Als ich beim *battle rope* zwei schwere, lange Taue in Schlangenlinien auf und ab bewegen soll, ist meine Schmerzgrenze nach fünf Sekunden erreicht. In Bauchlage mit den Beinen Gewicht heben – mörderisch!

DER EFFEKT Kaum zu glauben, schon nach drei Wochen bin ich in Topform. Love Handles? Fast unsichtbar. Hüftpölsterchen definitiv geschrumpft. Aber viel wichtiger: Meine lähmende Müdigkeit ist weg, ich könnte Bäume ausreißen.

DIE ERNÄHRUNG Frische Biokost und probiotische Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke. Das peppt die Darmflora auf, sorgt so für einen gesunden Stoffwechsel und hilft besonderes bei Fettpolstern im Hüft- und Bauchbereich, die auf Verdauungsprobleme schließen lassen. CORINNA WILLIAMS

S10, 87 Walker Street, New York City, s10training.com

Pumping Iron: Beim *S10*-Training werden Gewichte, zum Beispiel Langhanteln gestemmt, aber auch gern mal den Studioboden entlanggeschoben. Trainer Stephen Cheuk: „Wer das im Laufschritt hinbekommt, stärkt seinen Oberkörper und verbrennt in nur 30 Sekunden ein Maximum an Kalorien."

Foto oben links ANTONIO TERRON/FOLIO-ID.COM, **Model** JOHANNA F.@FASHION MODELS, **Fotos** THOMAS STRAUB (2); JULIEN CAPMEIL (2); BENJAMIN JEHNE (2)