

Zusammen
trainiert man härter:
zum Beispiel in
kleinen Gruppen bei
Myleo Crossfit
in Berlin

FIT WIE EIN TURN- SCHUH

Sie lieben Sport und
wollten schon immer mal bei
den Toptrainern
Mäuschen spielen? Gern doch:
Hier lüften Gurus von
New York bis Melbourne
ihr Geheimnis



**JULIE DIAMOND, 48, TRAINERIN
DES ZIRKELTRAININGS BURN 60 AUS L.A.**

„Von Montag bis Freitag
esse ich gesund“

Julie Diamond arbeitet, seit sie 16 ist, als Fitnesscoach. Heute heizt sie mit ihrem Personal Training und Zirkelkursen bei Burn 60 den Sporties von Los Angeles kräftig ein. Auch Stars wie zum Beispiel Reese Witherspoon und Marcia Cross lieben ihren Drill.

Burn 60? Der Name klingt hart...

Nein, Burn 60 ist ein effektives 60-Minuten Workout für alle Fitnesslevels, mit hohem Spaßfaktor. Basierend auf unserer Intervall-Trainingsmethode verspricht es sehr gute Erfolge. Man trainiert Ausdauer und Kraft gleichzeitig, so werden mehr Muskeln aufgebaut und Fett wird abgebaut.

Wie oft muss man hingehen, bis man erste Erfolge sieht?

Wenn man vier- bis fünfmal pro Woche konsequent trainiert, auf gute Ernährung und genügend Schlaf achtet, kann man sich nach sechs Wochen über erste Ergebnisse freuen.

Wie trainieren Sie in Ihrer Freizeit?

Ich mache jeden Tag Krafttraining mit zwei Muskelgruppen, meist ein Muskel mit seinem Gegenspieler (z.B. Bizeps und Trizeps). Und außerdem noch vier- bis fünfmal pro Woche Cardio, von Laufen über Radfahren bis hin zu Schwimmen und Wandern. Wenn ich es zeitlich schaffe, kommt einmal pro Woche Yoga dazu. An zwei Tagen mache ich nichts. Das sind die Tage, an denen sich die Muskeln erholen.

Folgen Sie einer bestimmten Diät?

Nein. Aber ich esse sehr „clean“. Von Montag bis Freitag gibt es Gemüse, Obst, Vollkorn, Fisch und Hülsenfrüchte. Am Wochenende erlaube ich mir mal ein Dessert oder ein paar Gläser Wein.

Was essen Sie nach dem Sport?

Einen Proteinshake mit Molkepulver, Grünkohl, Spinat, Gurke, Obst, Kokosnussmilch oder Wasser.

Wie wahr ist der Satz: Bauchmuskeln entstehen in der Küche?

Sehr wahr! Richtige Ernährung macht ca. 70 Prozent des Erfolgs aus.

Wie trainieren Sie Ihren Bauch?

Mit dem klassischen Bankstütz und Sit-ups auf dem Gymnastikball.

Der größte Fehler beim Fitnesstraining?

Zu schnelles Krafttraining. Wenn man Gewichte zu schnell hebt, werden nur die großen Muskeln beansprucht. Trainiert man langsamer, arbeiten auch die kleineren Muskelfasern.

JULIEDIAMONDFITNESS.COM



**LACHLAN CLARKE, 33, PERSONAL TRAINER
AUS MELBOURNE**

„Tolle Arme? Trainieren Sie
nur den Trizeps!“

Er ist der Mann, der in einem kleinen Personal-Training-Studio in Australien Victoria's-Secret-Angels in Bikini-Form bringt. Zu Lachlan Clarkes besten Kundinnen gehören Topmodels wie Miranda Kerr.

Wie trainieren Sie mit Models?

Zunächst mache ich mit jedem eine umfangreiche Haltungsanalyse. Denn bevor man trainiert, muss man wissen, wo die Schwachstellen liegen. Wir starten mit einfachen Übungen, später werden sie komplexer und instabiler. Denn das ist der Punkt, wo der Körper reagiert. Ich arbeite mit einer Reihe von Tools, wie TRX-Gurt oder Tubes, beginne vorher aber immer mit dem eigenen Körpergewicht, um zunächst Kontrolle über den eigenen Körper zu gewinnen.

Trainieren Sie täglich?

Wenn ich gut im Training bin, gibt es immer freie Tage. Das sind die Tage, an denen der Körper beginnt, sich zu verändern. Ein Körper ohne Erholung ist nicht gesund.

Ihr Snack nach dem Training?

Meine Muskel-Glykagon-Speicher fülle ich mit Putenstreifen, Nüssen oder Obst wieder auf. Und ich liebe Smoothies – sie sind voller alkalischer (entsäuernder) Inhaltsstoffe.

Wie bekommt man tolle Oberarme?

Mit Trizepsübungen. Mit den Models mache ich nie isolierte Übungen, nur für den Bizeps.

LACHLANCLARKE.COM.AU



**LEA BREHME, 29, CROSSFIT-TRAINERIN BEI
MYLEO CROSSFIT IN BERLIN**

„Das Beste an Sport: Fix
und fertig zu sein“

Sie ist die einzige Lady unter den drei Trainern bei Myleo Crossfit in Berlin. Außerdem ist Lea Brehme Expertin für Paleo-Ernährung und leidenschaftliche Fixie-Bikerin.

Was ist Crossfit, in zwei Sätzen?

Crossfit ist ein hochintensives Training auf der Basis natürlicher Bewegungen aus Gewichtheben, Turnen und Ausdauersport, das in Gruppen ausgeführt wird. Das „Workout of the Day“ (WOD) besteht aus zwei Teilen: dem Warm-up mit den Grundübungen (z.B. Kniebeugen) und dem „Metabolic Conditioning“, bei dem eine Trainingsaufgabe auf Zeit absolviert wird.

Wie oft in der Woche trainieren Sie?

Ich trainiere fünf- bis sechsmal pro Woche. Einmal pro Woche versuche ich auf der Laufbahn eine Sprinteinheit zu absolvieren, aber oft nehme ich einfach an unseren Kursen teil und mache das WOD mit.

Wie ernähren Sie sich?

Ich ernähre mich weitestgehend Paleo: kein Getreide und keinen Zucker, bei Milchprodukten (eigentlich verboten) bin ich aber nicht so streng. Kurz: viel Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier, gesunde Fette, Obst.

Wie motivieren Sie sich?

An stressigen Tagen denke ich an das Gefühl, das ich nach dem Training habe. Es gibt nichts Besseres, als fix und fertig am Boden zu liegen und zu wissen, dass man gerade eine ganze Menge geleistet hat. Die Endorphine nach dem Training sind für mich die beste Motivation.

Ihr Snack davor und danach?

Kurz vor dem Training esse ich nichts. Danach trinke ich gern einen Proteinshake. Am liebsten gemixt mit Kokoswasser.

MYLEO.DE



TANJA KRODEL, 45, BARRE-FUSION-TRAINERIN AUS MÜNCHEN

„Im Sommer trainiere ich im Pool“

Als Personal Trainerin ist sie jeden Tag in Bewegung, nebenbei unterrichtet Tanja Krodel Barre Fusion und entwickelt Trainingskonzepte für Promis wie Barbara Becker und Heiner Lauterbach.

Was verbirgt sich hinter Barre Fusion?

Ein Training an der Ballettstange mit Elementen aus Tanz und Pilates. Außer der Stange werden noch kleine Hanteln und ein Pilates-Ball benutzt.

Wie viel Sport machen Sie privat?

Ich brauche Abwechslung. Laufen gehört für mich zwei- bis dreimal pro Woche bei jedem Wetter dazu. Neben Barre Fusion mache ich regelmäßig Yoga, aber auch Krafttraining in kurzen, intensiven Einheiten. Im Sommer trainiere ich im Pool: Aquafitness ist ideal für das Bindegewebe.

Klingt, als hätten Sie nie frei...

Ich trainiere an sechs Tagen pro Woche. Ein Tag ist trainingsfrei.

Was machen Sie, wenn Sie mal keine Lust auf Sport haben?

Ich denke an das gute Gefühl danach. Und stecke mir kleine Ziele, etwa eine kürzere Laufstrecke.

Machen Sie eine bestimmte Diät?

Ich folge der Paleo-Ernährung: keine Fertiggerichte, sehr viel Gemüse und Obst. Kuhmilchprodukte und Getreide vermeide ich. Es gibt dreimal die Woche Fisch und zweimal Fleisch.

Ihr liebster Fitness-Snack?

Obst! Alles, was die Saison hergibt. Gern auch getrocknete Früchte. Als salzigen Snack eine Avocado mit Kräutersalz oder eine Handvoll Nüsse.

TANJA-KRODEL.COM



HEIDI KRISTOFFER, 31, YOGA-LEHRERIN BEI STRALA YOGA IN NEW YORK

„Yoga ist alles, was ich brauche“

Sie ist der lebende Beweis dafür, dass Yoga von innen strahlen lässt: Heidi Kristoffer unterrichtet in der angesagten Strala-Yoga-Schule in New York, schreibt als Yoga-Expertin für verschiedene Fitnessmagazine und modelt für die aktuelle Yoga-Kollektion von Reebok.

Sind Sie ein richtiger Yogi oder betreiben Sie auch noch andere Sportarten?

Yoga ist tatsächlich das Einzige, das ich regelmäßig mache. Aber wenn mich eine Freundin fragt, ob ich mit zu einem Dance-Workout komme, oder meine Schwester nicht allein zum Spinning-Kurs gehen will, dann sage ich natürlich nicht Nein.

Gibt es auch mal Tage, an denen Sie kein Yoga machen?

Nein, ich mache das wirklich täglich. Mir geht es dann einfach besser. Ich mache aber nicht jeden Tag das Gleiche: einmal kräftigende, dann eher entspannende Übungen.

Wie ernähren Sie sich?

Ich esse vegan. Das ist die Form, mit der mein Körper am besten funktioniert und stark ist.

Geben Sie uns ein Beispiel?

Morgens gibt es Beeren oder einen veganen Proteinshake. Mittags einen großen Salat mit viel Grün, Gemüse, Nüssen. Nachmittags snacke ich selbst gemachte Eiweißriegel. Abends mag ich gedünstetes Gemüse mit Tofu. Zum Dessert dunkle Schokolade oder frisches Obst.

Ihr Lieblings-Snack?

Banane mit Erdnussbutter!

Kann man mit Yoga abnehmen?

Klar, dafür ist es ideal. Denn Yoga baut nicht nur Muskeln auf, die Fett verbrennen, sondern es verbindet einen auch enger mit dem eigenen Körper. Dadurch achtet man mehr darauf, was man isst – und trifft gesündere Entscheidungen.

Wie findet man heraus, welcher Yoga-Stil der richtige für einen ist?

Indem man viele unterschiedliche Kurse ausprobiert. Falls es kein Yoga-Studio in der Nähe gibt, einfach online umschauen. Wichtig ist, das zu finden, was einem Spaß macht, sonst bleibt man nicht dran.

HEIDIYOGA.COM



NATALIE UHLING, 29, KICKBOX-TRAINERIN UND FITNESSMODEL AUS NEW YORK

„Ich mag die Dynamik von Gruppenfitness“

Fitness-Girl durch und durch: Natalie Uhling gibt Kickboxing- und Pilates-Kurse im angesagten New Yorker SLT Studio, ist Testimonial für die Sportmarke Under Armour und arbeitet als erfolgreiches Fitnessmodell.

Wie sieht Ihr tägliches Training aus?

Immer anders. Ich mag es, meinen Körper herauszufordern. Meistens mache ich eine Stunde Ausdauertraining (Kickboxen, Speed Walking, Wandern oder ein Dance Work-out) und danach noch ein bisschen Yoga, Pilates oder Bodyshaping.

Sind Sie, was Ihre Ernährung angeht, auch so diszipliniert?

Ich starte meinen Tag immer mit Kaffee. Dann mache ich mir einen Smoothie aus Spinat, Grünkohl, Blaubeeren, Zitrone, Eis und Wasser. Mittags esse ich Salat oder ein vegetarisches Sandwich. Ich habe gerade das Dämpfen neu entdeckt, deshalb esse ich momentan abends gern gedünsteten Fisch.

Die effektivste Bauchübung?

Übungen mit einem Pilates-Reformer (Gerät für alle Pilates-Übungen), das macht unglaubliche Muskeln

Allein trainieren oder in der Gruppe?

Ich mag die Dynamik von Gruppenfitness. Man trainiert härter und gibt nicht so schnell auf.

NATALIEUHLINGFITNESS.COM

// INTERVIEWS: ANNE WÜSTMANN