

IHR FIGUR-PROGRAMM
FÜR BODY & SOUL:

*Fit.
mit*

40
plus

Ich fühl mich gut!

Und das soll auch
jenseits der 40 so
bleiben: Mit diesen
Übungen und Vital-
Tipps kein Problem!

**„Die Übungen sind sehr
simpel, aber effektiv.
Empfehlenswert!“**

KRISTIN PELZL-SCHERUGA, 43, ist
Gesund-Chefin von MADONNA

**„Ab 40 steckt unser
Körper Sünden nicht
mehr so leicht weg“**

ANDY FUMOLO, ??, ist Fitness-
coach und Management-Trainer



Jeden zweiten Tag die Matte ausrollen: Mit fünf einfachen Übungen trainieren Sie den gesamten Körper. Mitmachen lohnt sich!

DIESES WORKOUT JEDEN ZWEITEN TAG PRAKTIZIEREN!

Mit fünf Übungen zur Top-Figur

Alter werden heißt leider meist auch dicker werden: Spätestens jenseits der Vierzig scheinen Fettpölster einen Fixplatz an Bauch, Po und Taille gebucht zu haben – selbst wenn man an seiner Ernährungsweise gar nichts geändert hat.

Weniger Muskeln. Es scheint ungerecht, gilt aber als Faktum: Der tägliche Kalorienbedarf befindet sich ab dem vierten Lebensjahrzehnt im Sinkflug. Will heißen: Verbrennt eine Zwanzigjährige im Schnitt pro Tag noch satte 2.000 Kalorien, reduziert sich der tägliche Energieverbrauch einer 45-jährigen auf bescheidene 1.700 Kalorien.

„Das hat mehrere Gründe. So etwa ändert sich ab Vierzig die Körperzusammensetzung: Aktives Muskelgewebe, das viel Energie verbrennt, wird abgebaut und im Gegenzug nimmt der Fettanteil zu“, erklärt der Wiener Fitness-Coach, Management-Trainer und Rücken-Experte Andy Fumolo. Er hat ein Workout-Programm entwickelt, das diesem Mechanismus vorbeugt und entgegenwirkt. MADONNA-Gesund-Chefin Kristin Pelzl-Scheruga hat es für Sie getestet – und ist vom Erfolg begeistert (siehe Abbildungen). Da wollten wir Genaueres wissen – und haben nachgefragt:

Sie haben ein Spezial-Workout für Frauen ab Vierzig entwickelt. Warum eigentlich?

ANDY FUMOLO: Weil viele Frauen in diesem Alter plötzlich spüren, dass sich ihre Figur nachteilig verändert und sie sich nicht mehr wohl in ihrem Körper fühlen – und das, obwohl sich ihr Lebensstil und ihre Essgewohnheiten kaum verändert haben.

Warum ist esso schwer, schlank und straff zu bleiben, wenn man älter wird?

FUMOLO: Dafür sind mehrere Faktoren ausschlaggebend:

Mit zunehmendem Alter verlangsamen sich die Stoffwechselprozesse. Die Nahrung, die man aufnimmt, wird nicht mehr so schnell und effizient verwertet wie früher. Das macht sich auch oft in einer Trägheit des Darms bemerkbar, die einen geregelten Stoffwechsel behindert.

Fühlt man sich dann auch schlapp und träge?

FUMOLO: So ist es. Man erkennt diese veränderten Stoffwechselprozesse aber auch daran, dass wir Lifestyle-Sünden, die man mit 30 noch locker weggesteckt hat, nun nicht mehr so leicht verkraftet. Nikotin, Stress, Umweltgifte – das alles belastet den Körper ab Vierzig mehr.

Was ist daran schuld?

FUMOLO: Ausgelöst werden diese Veränderungen durch komplexe hormonelle Prozesse, auf die auch jeder anders reagiert. Eines weiß man aber mit Sicherheit: Wir selbst können viel dafür tun, damit wir uns besser fühlen und auch so aussehen.

Also Diät halten?

FUMOLO: Das wäre fatal! Im Gegenteil: Wir müssen vermehrt darauf achten, dass der Körper alle wichtigen Nährstoffe enthält. Aufpassen muss man nur bei „ungesunden“ Kohlenhydraten wie Weißmehlprodukten, poliertem Reis oder zu viel Pasta: Die werden nämlich nur bei Menschen mit hohen körperlichen Belastungen verarbeitet. Jeder Überschuss, wird sofort in Fett umgewandelt.

Wie also sieht Schlank-Food ab 40 aus?

FUMOLO: Zum Frühstück viel Obst und zu den Hauptmahlzeiten Eiweiß in Form von magerem Fleisch und



Für straffe Arme. Rechte Hand liegt auf linker, Ellbogen sind abgewinkelt (90°). Nun die Hände so fest als möglich 10 Sekunden gegeneinander drücken. Wechseln und 3-Mal wiederholen.



Beine & Hüfte. Stützen Sie sich ab (z.B. Sessel) und biegen Sie das rechte Bein im 90°-Winkel ab. Nun das ganze Bein 10-Mal erst in die eine, dann in die andere Richtung drehen. Wechseln.

Ganzkörper. Stützen Sie den Körper auf Unterarmen und Zehenspitzen ab (Bretthaltung). Po und Bauch fest anspannen, Hohlkreuz vermeiden! 45 Sek. halten, 3-Mal.



Dekolleté & Arme. Im aufrechten Stand „rudern“: Erst die Arme ausgestreckt nach vorstrecken, dann die gebeugten Arme so weit wie möglich hinter den Körper ziehen. 15-Mal.



Flacher Bauch. Rückenlage, Beine anwinkeln und Kopf vom Boden heben: Jetzt mit den flachen Händen so fest als möglich 10 Sekunden gegen die Oberschenkel pressen. 3-Mal.



BALANCEfitness



Erfolgsfaktor Sport: Wer sich bewegt, bleibt schlank und ist glücklicher.

Fisch mit „gesunden“ Kohlenhydraten, die aus Gemüse und Salat kommen. Ab 40 ist zudem eine Versorgung mit Vitamin D und Kalzium für die Knochen wichtig, die in fettem Seefisch (Lachs, Hering) oder mageren Milchprodukten stecken. Bei Süßem sollten Sie sparen, vor allem nach 16 Uhr.

Ändert sich dadurch etwas?

FUMOLO: Natürlich! Sie werden nach dem Essen nicht mehr müde sein. Sie kurbeln Ihren Stoffwechsel massiv an und wenn Sie sich ein Monat lang an diese Ernährungsweise halten, wird Ihr Körper kaum mehr etwas anderes wollen.

Kann ich mir sogar Sport dadurch ersparen?

FUMOLO: Nein, Bewegung ist immer die Basis. Ausdauertraining ist sinnvoll für das Herz und den Kreislauf. Aber Muskeltraining ist mindestens genauso wichtig. Schon ein paar einfache Übungen jeden zweiten Tag genügen (siehe Abbildungen auf Seite 52). Trainierte

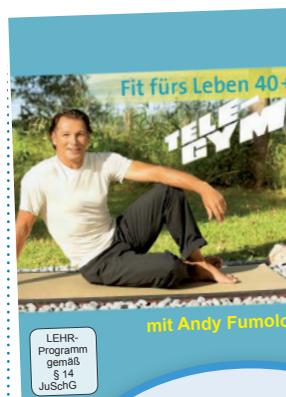
Mehr Power! Management-Coach Andy Fumolo verrät, warum regelmäßige Bewegung so wichtig ist.

Muskeln verbrennen mehr Fett und es werden neue Blutgefäße gebildet. Diese wiederum durchbluten den Körper besser, wodurch auch die Haut straffer wird.

Wann spüre ich die ersten positiven Effekte?

FUMOLO: Schon nach der ersten Woche. Aber es ist eine Investition für's Leben: Wer regelmäßig Bewegung macht, aktiviert seine Glückshormone und verkraftet auch Stress besser. Das Wichtigste dabei ist: Konsequent dran bleiben!

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■



Trainings-DVDs zu gewinnen!

Ihr Programm für Sie daheim! Wollen auch Sie das neue Fitnessprogramm **Fit fürs Leben 40+** von Lifestyle-Coach und Management-Trainer Andy Fumolo kennenlernen? Wir verlosen zehn neue DVDs! Mehr Infos auf:

www.andyfumolo.com

Jetzt mitmachen!

Anmeldungen zum DVD-Gewinnspiel ab sofort auf: **www.MADONNA24.at**
Viel Glück!

MITMACHEN & GEWINNEN
ab sofort auf
www.MADONNA24.at