Die 7ieben Probleme der meisten Frauen

und unsere wirksamen L -Tipps!

Manche Ignoranten sagen jetzt vielleicht: „Diese Probleme möchte ich auch haben." Das sind immer nur M so et . Oftmals Männer, die selbst eine Wampe haben, darunter Zahnstocherbeine, sich selbst stattlich bezeichnen und i her S g von einer „blonden" Körpereinstellung sprechen. Tatsache ist, dass unten stehende Probleme vielfach entstehen, agazine u.ä. ein Körperbild suggeriert wird, welches in der Realität nur vielleicht 2 Prozent aller Frauen angeboren ist. m ist, dass diese Vorbilder bei vielen Frauen Komplexe auslösen, welche sich oftmals in eine psychischen Belastung niede che Auswirkungen haben kann. Wir wollen mit unseren Ratschlägen „der schönsten Erfindung auf Erden"- den (!) ein Ängsten nehmen...!

Erika L. 32:

Hilfe! Ich habe Zellulite!

Erstens: Zellulite ist keine Krankhe ische Fet asseransammlung, welche dadurch bedingt ist, a s (paralleles) Gewebe haben als Männer (gitterartig). mmen, dass diese Körperbereiche ein dehnfähig gibt es kein wirksames pharmazeutisches Mit möglichkeit das Körperfett zu verringern, **die B** egelmäßig zu massieren.

Julia B. 28:

Die Oberschenkel sind zu dick!

Zuerst die Frage: Si er fest. **Schwabbelig** heißt zu viel Körperfett, teil viel W g. Abhilfe: Fett abtrainieren und weniger salzhalti l essen. Haben d dicke, aber **feste Oberschenkel** und ein breite , sind etwas vollere Schenkel ganz natürlich. Bedenken Sie, dass di ichtige Rolle spielt. Schlankbeinige Frauen (Models) haben oft e - und neigen deshalb zu einem Bäuchlein...

Klara F. 22:

Mein Busen ist zu klein!

Gene n ist zu klein - wer sagt das? oder ist er ganz einfach vo rperpropo zu klein. Vorteil: ein kleinerer Busen ist nicht so s Gravitation ausgesetzt. Mit ein großer Busen „vielleicht" mehr daher machen, ehr Gewicht umso tiefer hängt er und umso früher! Sie sollten einfach Ihren re stübungen fragen - idealerweise mehr für den **unteren Teil** der la el hypertrophiert, dann drückt er alles vor ihm nach außen!!

Amelie S. 35:

Mein Po ist nicht knac

n großen Gesäßmuskel und einer Fettschicht, welche der Abch den Sexualtrieb der Männer anstacheln soll (und es tut!). llte auf alle Fälle bleiben. Wenn es zu viel ist, folgende Maßnahett reduzieren durch Ernährungsumstellung d.h. weniger Kohlenß und nicht zu wenig Fett! Training, kein Stepper, sondern mit zwei tudio Flachbank-Steps machen. 3x wöchentlich 3-4 Sätze à 15 Whg.

Lena U. 31:

Me le i

lanke Taille ist oftmals etwas genetisch vorgegebenes und vielfach mit einem Becken darunter. Wenn Sie ein schmales Becken haben ist eine schlanke Taille mmer möglich. Wir verraten Ihnen die Möglichkeit, doch etwas zu verändern. Ermachen Sie im Studio ein intensives Rücken- und Schultertraining, das baut oben s auf und für die schlanke Taille zwei Arten von Bauchübungen. Als erstes Bauchziehen in 3 Sätzen mit je 10-12 Whg. Und Drehübungen an der Maschine 3 x 10-12!

29:

n

Schlanke Fesseln verschönen die Konturführung beim weiblichen Bein. Wenn Sie breite Fesseln haben gibt es zwei Möglichkeiten: entweder Sie trainieren zu viel an der sitzenden Wadenmaschine oder ihre obere Wadenmuskulatur ist zu schwach ausgebildet. Da greift ein Wadentraining mit **gestreckten Beinen** um den Zwillingswadenmuskel, den Gastrocnemius, stärker hervor zu heben und ein eventuelles Missverhältnis zwischen Waden und Fesseln zu korrigieren. **Muskeln formen das Bein** - Sie haben die Wahl!

:

berarme d schwabbelig!

Wenn Sie am Bahnhof hinter dem ausfahrenden Zug herwinken und Ihr schlaffer Oberarm winkt noch eine Minute nach, sollten Sie etwas dagegen tun! **Zuviel** Fett, **zuviel** Wasser (d.h. zuviel Salz in der Nahrung) und zu wenig Muskel und Durchblutung. Straff werden Ihre Oberarme **wenn Sie hart trainieren** um einen festen Muskel aufzubauen. Ihr Trainer im Studio zeigt Ihnen wirksame Übungen und die sollten Sie mit schweren Gewichten bis zur letzen möglichen Wiederholung trainieren. Mindest 3 Sätze à 10 Whg.

Günter R. Pölzer - Herausgeber von www.fitnessonline.at - Ausbildungsleiter www.nfa-austria.at

MUSTER