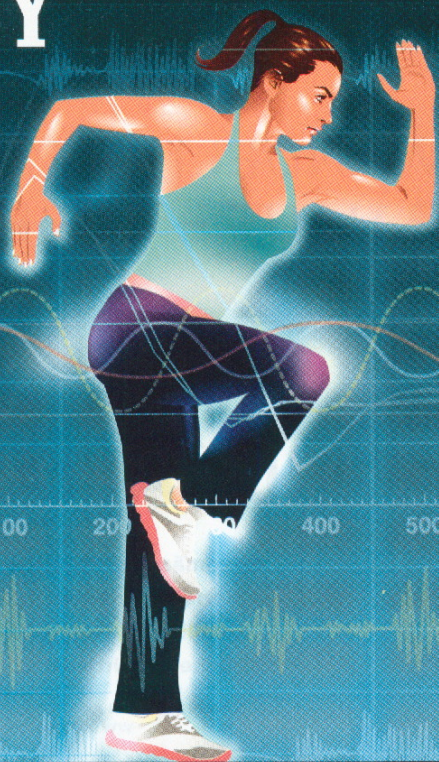


# BEAUTY workout



## ALLE INFOS UND TOOLS



### Wirkung

Das Ganzkörpertraining kräftigt und strafft Beine, Gesäss, Oberkörper- und Rumpfmuskulatur. Es verbessert die Balance und die Koordination, optimiert den Fettstoffwechsel, steigert die Kondition, fördert Kraft und Ausdauer.

### Für wen?

Zielgruppe sind Frauen und Männer, die ihre Kondition, Kraft und Balance in einer kurzen Trainingseinheit rasch verbessern möchten. Das Schrittmuster ist bewusst einfach gehalten. Für Ungeübte können Anpassungen vorgenommen werden. Es ist ein ideales Training für alle, die kurz, aber intensiv trainieren oder ein komprimiertes Konditionstraining mit ihrem bevorzugten Workout kombinieren wollen.

### Welche Körperpartien trainiert man?

Durch die funktionellen und stabilisierenden Übungen wird der ganze Körper trainiert, besonders die Beine, das Gesäss und der Rumpf.

### Das Equipment

Man trägt zum Training normale Sportbekleidung, da dies ein schweisstreibendes Workout ist, am besten in atmungsaktiven und schnell trocknenden Materialien. Handtuch nicht vergessen!



### Wie oft sollte man trainieren?

Das hängt vom Trainingsziel ab und wie viel Sport man sonst treibt. Ideal wären zwei Mal pro Woche.

### Die richtige Ernährung

Ein kleiner Snack, eine Frucht o. ä. sollte man bis zwei Stunden vor dem Training zu sich nehmen. Um die Muskelmasse zu erhalten, sollten danach eiweissreiche Nahrungsmittel gegessen werden.

### Kosten

In der Gruppe kostet eine Lektion etwa CHF 17.-, ein Personaltraining (inkl. Ernährungsberatung) ab CHF 130.-.



Infos zum Personaltraining unter [www.michellejauslin-personaltraining.jimdo.com](http://www.michellejauslin-personaltraining.jimdo.com)

M.A.X. kann in Migros Fitnessparcs, ähnliche Kurzprogramme können etwa bei Indigo Fitness in Zürich und Basel gebucht werden.

**Fit im Schnelldurchgang.** Bikinireif in einer halben Stunde – das verspricht das schweisstreibende Workout-Programm M.A.X. Wir haben es ausprobiert.

TEXT: LEONI JESSICA HOF ILLUSTRATION: MIRKO NOSER

**Zeit ist relativ – dafür muss ich kein Einstein sein.** Spätestens beim nächsten Ausfallschritt mit halber Drehung wird mir klar, wie lang 45 Sekunden sein können. Dabei hört sich alles so wunderbar an: in nur dreissig Minuten in Form zu kommen. Wer träumt nicht davon? Also weiter hoch und runter, das eine Knie beugen, das andere möglichst nah zum Boden. Nach 15 Sekunden Pause geht es dann weiter mit Liegestützen. Der Name des Intensivtrainings M.A.X. steht für Muscle Activity Excellence – für rote Köpfe und einen Puls, der im Takt der Musik hämmert. In Rekordzeit sollen die Muskelkraft und Kondition verbessert und die Fettverbrennung angefeuert werden. Als Trainingsgerät kommt vor allem das Step-Board zur Anwendung, über das ich nun springe. Oder besser gleite, wie ein Eisschnellläufer, die Arme mit Schwung nach oben geworfen. «Weiter, weiter!», feuert Fitnesstrainerin Michelle Jauslin an, die M.A.X. als Gruppenkurs, aber auch als Personaltraining anbietet. Eine halbe Stunde des Intervalltrainings soll so effizient wie Joggen sein, nur dass hier noch Kraft, Stabilität und Balance mittrainiert werden. Wäre da nicht Sportskanone Jauslin, die nun die nächsten Übungen vormacht, ich hätte längst aufgegeben. M.A.X. versetzt dem inneren Schweinehund einen tüchtigen Tritt in den Allerwertesten.

Der Trend in Sachen Fitness geht zu Kurzprogrammen: Spätestens seit norwegische Wissenschaftler herausgefunden haben, dass schon vier Minuten intensives Training pro Woche wesentlich mehr bringen als bisher angenommen, gibt es keine Ausrede mehr für einen regelmässigen Fitness-Quickie. M.A.X. wird dabei mit den gleichen Übungen über jeweils drei Monate trainiert, sodass für die Teilnehmer schnelle Fortschritte und Erfolge konditionell spürbar sind. Das Hirn schaltet ab, die Fettverbrennung geht in den Turbogang. Die festen Sets von Bewegungen sollen den gesamten Muskelapparat trainieren. Dank der simplen Schrittmuster ist dies der perfekte Kurs für Choreografiemuffel. «Die einfachen Bewegungsabläufe werden schnell automatisiert, sodass man richtig Gas geben und an seine Grenzen gehen kann», sagt Jauslin. Nach einem kurzen Aufwärmen folgen Ausdauer- und Kraftübungen im Wechsel, je 45 Sekunden dauert die Belastung, 15 Sekunden zur Erholung folgen. Am Ende der halben Stunde kommt ein kurzes Stretching. Eine Extraportion Motivation gibts durch die Gruppe und die Trainerin. Die sagt: «M.A.X. kombiniert mit weiteren Kraft- und Ausdauertrainingseinheiten und einer ausgewogenen, adäquaten Ernährung – da sollte der Bikinifigur nichts mehr im Wege stehen.» <