

TRAINING IST DREIMAL PRO WOCHE GEGESSEN WIRD 35 MAL PRO WOCHE



Andreas Scholz

Von Andreas Scholz,
Diplom Oecotrophologe
(Ernährungswissenschaftler)
www.gfe-ev.de

Diese Aussage zeigt kurz und knapp, dass der Erfolg zur Figurverbesserung maßgeblich von der Ernährung abhängt. Wir gehen später darauf ein, welcher Nährstoff DER Straffungsnährstoff ist. Beim Training jedoch können Sie wenig falsch machen, denn die meisten modernen Fitnessstudios haben Figurzirkel. Der Trainer wird Sie einweisen und Ihnen helfen, Ihre persönlichen Einstellungen vorzunehmen. Ihr Trainer wird auch entscheiden, wann es Zeit für das Training an freien Gewichten ist.

MUSKULATUR MACHT FIGUR

Eine trainierte Muskulatur hat zwei Vorteile für die Figur:

- 1 Muskeln verbrennen 24 Stunden am Tag Energie.**
Das Körperfett schmilzt schneller.
- 2 Die Haut wird durch die Muskelspannung nach außen gedrückt.**
Der ganze Körper strafft sich.

„Muskeln sind das Make-up von innen!“

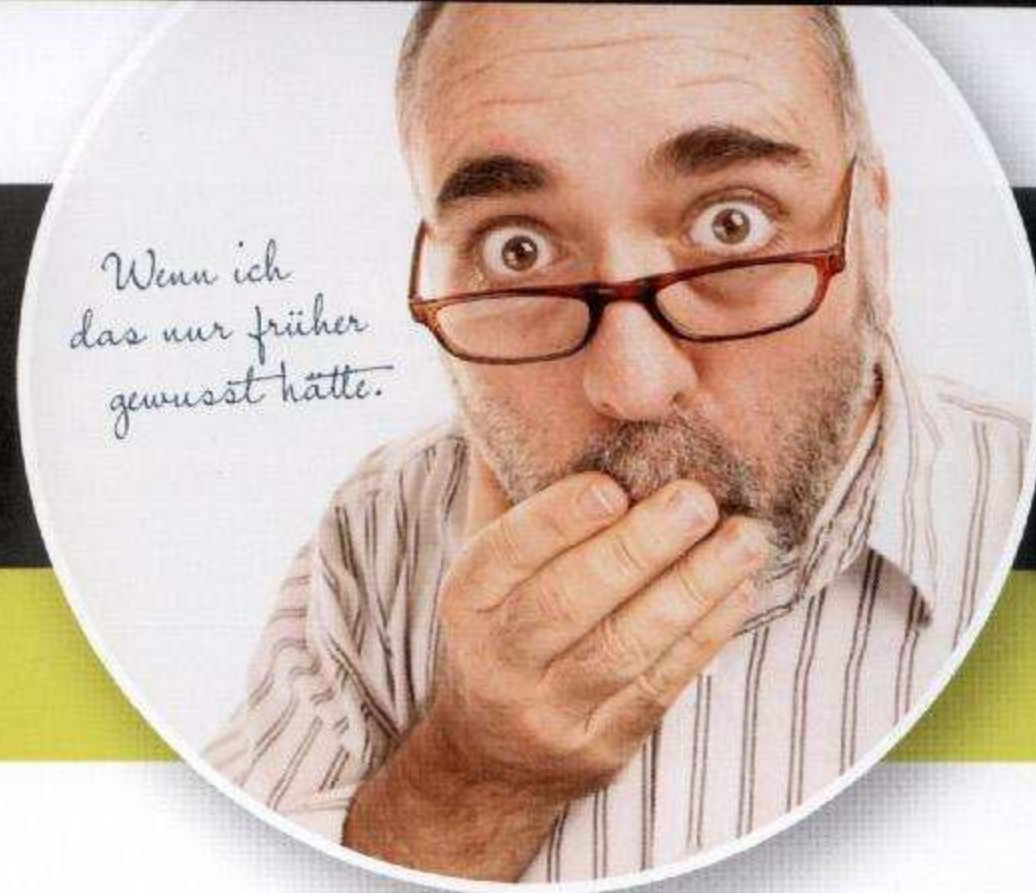
MUSKELN MACHEN FRAUEN KNACKIGER NICHT DICKER

Häufig haben Frauen Angst vor Krafttraining, weil sie glauben, dadurch zu muskulös zu werden. Das ist aufgrund des Hormonhaushaltes jedoch nicht möglich. Frauen produzieren viel

SYSTEM

+

Wenn ich
das nur früher
gewusst hätte.



weniger von dem Muskelaufbauhormon Testosteron als Männer. Deswegen können Männer besser Muskeln aufbauen als Frauen. Und mal ganz ehrlich: Wie viele zu muskulöse Frauen laufen bei Ihnen im Studio herum?

KNACKIG STATT KLAPPRIG!

**Ausdauertraining ist gut für's Herz -
Krafttraining ist gut für die Figur.**
Das Herz ist auch ein Muskel und

muss trainiert werden, um gesund zu bleiben. Das geht am besten mit Ausdauertraining. Zudem verbrennt Ausdauertraining das Körperfett. Doch nur, wenn es auch genügend Fettverbrennungsöfen gibt. Das sind die Muskeln. Je mehr Muskeln Sie haben, desto mehr Fett können Sie verbrennen. Fettverbrennungsöfen können nur durch Krafttraining aufgebaut werden.



PROBLEM UND LÖSUNG

Warum bekomme ich den Speck am Bauch nicht weg?

1

PROBLEM

Schlechte Durchblutung des Fettgewebes

An den „Problemzonen“ ist das Fettgewebe schlechter durchblutet, da der Körper dieses als Reserve speichern will.

WIRKUNG DES SLENDERTONE BAUCHGURTS

Lokale Mehrdurchblutung des Fettgewebes. Dadurch kann der Körper an diesen Stellen leichter das Fett verbrennen!



Bauchumfangs-
verminderung
durch Straffung
der Muskulatur.



2

PROBLEM

Schlaffe Bauchmuskulatur

Die Organe drücken dadurch die Bauchdecke nach vorne.

WIRKUNG DES SLENDERTONE BAUCHGURTS

Straffung der Bauchdecke durch Muskeltraining mit dem Bauchgurt

3

WIRKUNG DES BAUCH-FREI-PROGRAMMS

Durch die Kombination des Slendertone Bauchgurts mit aktivem Muskeltraining werden Botenstoffe gebildet.

Botenstoffe
regen die Fett-
polster zum
Schmelzen an.



RENÉ

Sensationelles Ergebnis des 4 Wochen Bauch-Spezial-Programms mit dem Slendertone Bauchgurt und abgestimmter, eiweißreicher Ernährung: **4 kg weniger** Gewicht, **7 cm Umfang am Bauch** reduziert!

MIT UNSEREM BESTEN
TRAININGSPARTNER **HABEN WIR**
TOLLE ERGEBNISSE ERREICHT.

SYSTEM+

KATHARINA

Sensationelles Ergebnis des 8 Wochen Bauch-Spezial-Programms mit dem Slendertone Bauchgurt und abgestimmter, eiweißreicher Ernährung: **10 kg weniger** Gewicht, **14 cm Umfang am Bauch** reduziert!



L-CARNITIN DER FETTTRANSPORTER

L-CARNITIN



L-Carnitin ist wichtig für die Verbrennung von Fett. Es transportiert die Fettsäuren in die Mitochondrien, die „Brennöfen“ der Zellen und macht sie damit für den Körper energetisch nutzbar. Ohne L-Carnitin ist der Transport von Fettsäuren und eine daraus resultierende Fettverbrennung nicht möglich. L-Carnitin ist für die Energieversorgung vieler Körperorgane und Zellen wie Herz, Muskulatur, Leber und Immunzellen von entscheidender Bedeutung. Es hilft Milchsäure abzubauen, wirkt entgiftend, fördert die Fettverbrennung, die sportliche Ausdauer und Regeneration. L-Carnitin ist in großen Mengen in rotem Fleisch

vorzufinden. Da aber eine ausreichende Zufuhr an L-Carnitin über die Nahrung bei den meisten Personen nicht gegeben ist, ist eine zusätzliche Gabe in Form eines Supplements durchaus sinnvoll. Achten Sie beim Kauf auf das Carnipure Qualitätssiegel. Das garantiert, dass das Carnitin von höchster Qualität und frei von D-Carnitin ist.

Empfehlung: An trainingsfreien Tagen morgens eine Portion L-Carnitin. An Trainingstagen 15 Minuten vor dem Training eine Portion L-Carnitin.

L-Carnitin unterstützt Ihr Figurziel!

SYSTEM

+

Das erste Mal war's ein aufregendes Gefühl, als ich meine Bauchmuskulatur mal so richtig spürte.



Die Fettverbrennungsformel lautet:

- + Drei Stunden vor dem Sport wenige Kohlenhydrate essen
- + L-Carnitin zuführen
- + Slendertone Bauchgurt anlegen
- + Körperformungstraining (Krafttraining)*
- + Fettverbrennungstraining (Ausdauer)*
- + Unmittelbar nach dem Training Straffungsshake trinken (Eiweiß verlängert die durch das Training entstandene Fettverbrennung und macht satt.)

* Trainieren Sie länger im Kraftbereich als im Ausdauerbereich. Folgende Aufteilung Ihrer Trainingszeit ist ideal: $\frac{3}{4}$ im Kraftbereich $\frac{1}{4}$ im Ausdauerbereich.

TRAININGSTIPP:

Nutzen Sie den Slendertone Bauchgurt! Er wird Ihnen helfen, Ihre Wunschfigur gerade im Bauch- und Taillenbereich leichter zu erreichen.

Figurnahrung – Das Timing ist wichtig



Buchtip: Fragen Sie in Ihrem Studio nach dem Ratgeber „Maximale Fettverbrennung – 24 Stunden am Tag“. Der Ratgeber enthält einen Ernährungsplan und eine Einkaufsliste zum Durchstarten. Auch online unter www.gfe-ev.de erhältlich.

Onlinetipp: Aktuelle Informationen zu den Themen „Training und Ernährung“ erhalten Sie kostenlos durch die Eintragung in den Newsletter der Gesellschaft für Ernährungsforschung e. V. www.gfe-ev.de

PATENTIERTE TECHNOLOGIE AUS DER MEDIZINTECHNIK

Die einzigartige Drei-Elektroden-Konfiguration und klinisch bewiesene Programme machen den Slendertone Bauchgurt zu einem nicht vergleichbaren Produkt.

DAS + MACHT'S AUS

Der **SYSTEM +** Bauchgurt ist die neueste Entwicklung von Slendertone und ein absolutes Hightech-Produkt. Das **SYSTEM +** gibt es exklusiv nur in qualifizierten Fitness- und Gesundheitsstudios.

Ihr eigener Slendertone Bauchgurt ist im 4-Wochen-Programm inklusive und kann auch nach dem Programm weiter genutzt werden. Der Impulsgeber wird Ihnen während des Programms gestellt und kann nach den 4 Wochen käuflich erworben oder durch eine günstige Vereinbarung weiterhin ausgeliehen werden.

DAS + STEHT FÜR

- + **MEHR PROGRAMME**
für nachhaltige Erfolge
- + **MEHR INTENSITÄT**
für ein wirksames Training
- + **MEHR ERFOLG**
in kürzester Zeit



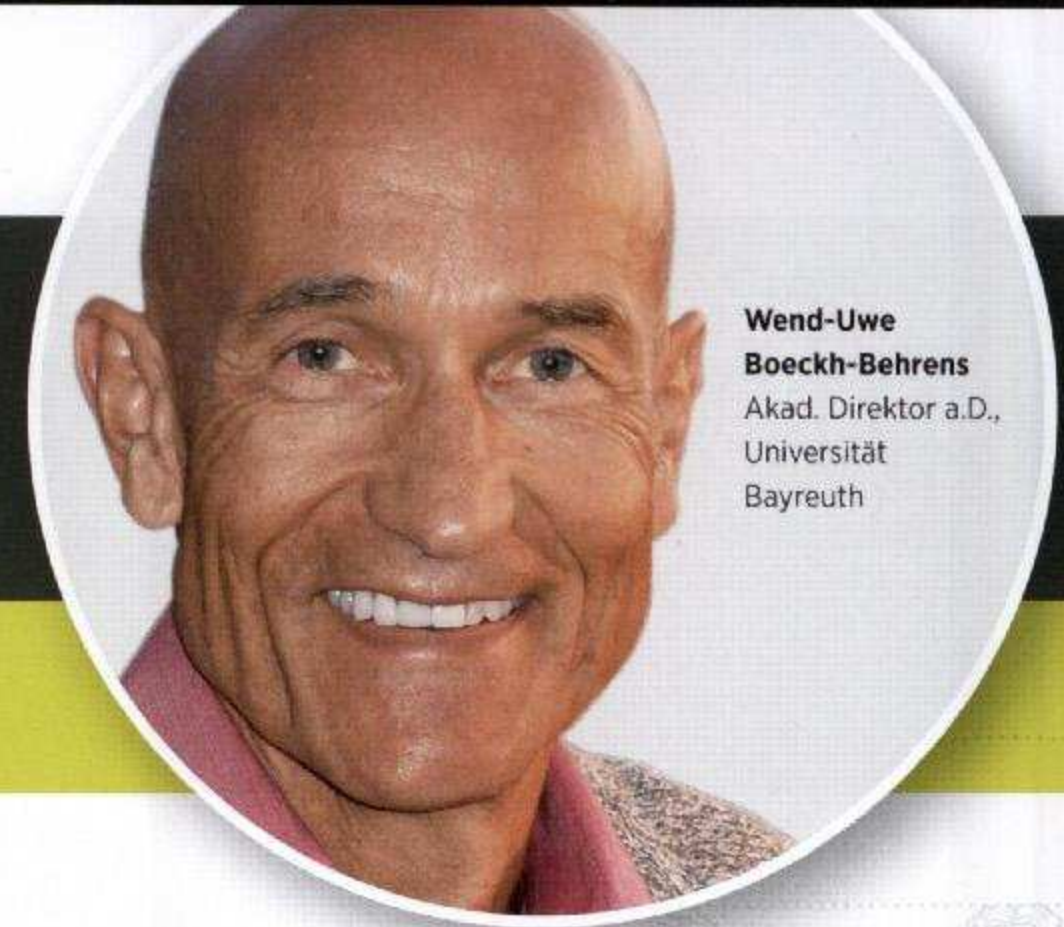
DER SLENDERTONE BOTTOM TONER FÜR EINEN KNACKIGEN PO

Der Po-Gurt wird während dem Training unter der Kleidung getragen. Er kann auch gleichzeitig mit dem Bauchgurt genutzt werden.

Weitere Infos bei Ihrem Trainer



SYSTEM +



Wend-Uwe
Boeckh-Behrens
Akad. Direktor a.D.,
Universität
Bayreuth

Wissenschaft ist keine Zauberei

Was ist Elektromyostimulations- training (EMS)?

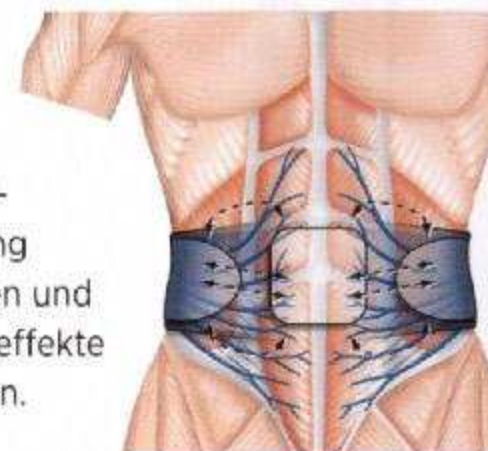
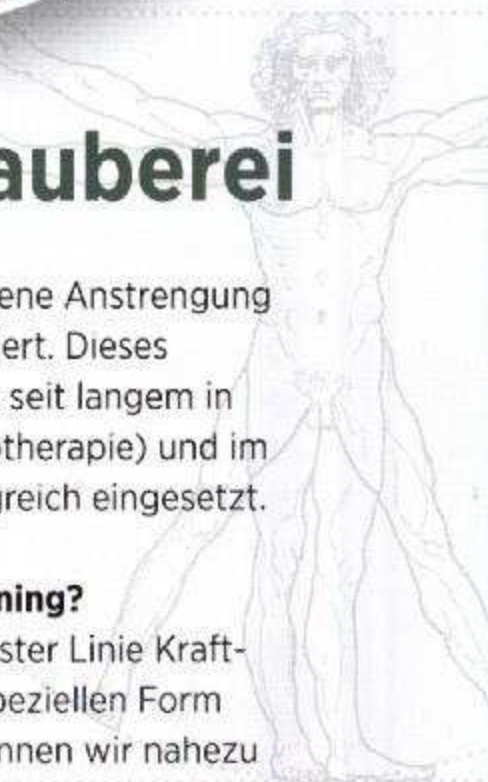
Die Abkürzung EMS bedeutet:
E = elektrischer Impuls,
M = myo (griech. Muskel),
S = Stimulation (Stimulation des Nervs, der eine Muskelkontraktion hervorruft). EMS bedeutet also Muskelkontraktion mit Hilfe von elektrischen Impulsen. Elektrische Impulse, die von außen über Hautelektroden auf den Nerv und damit den Muskel einwirken, rufen Muskelkontraktionen hervor. Je stärker der gesetzte Impuls, desto intensiver kontrahiert der Muskel. **Dabei ist es für den Muskel unerheblich, ob der Impuls durch einen körpereigenen Befehl zu einer Kontraktion führt oder ob er über aufgeklebte Elektroden auf den Muskel einwirkt.** Auch der eigene Körper produziert auf biochemischem Weg schwache elektrische Impulse, um die Kontraktion der Muskulatur zu erreichen. Beim EMS-Training wird die Muskulatur ohne eigenen Willens-

einsatz und ohne eigene Anstrengung kontrahiert und trainiert. Dieses Training wird bereits seit langem in der Therapie (Elektrotherapie) und im Leistungssport erfolgreich eingesetzt.

Was bringt EMS-Training?

EMS-Training ist in erster Linie Krafttraining. Mit dieser speziellen Form des Krafttrainings können wir nahezu alle Effekte erzielen, die wir durch traditionelles Krafttraining anstreben. In zahlreichen Untersuchungen an der Universität Bayreuth mit über 700 Personen konnten durch EMS-Training u.a. starke Ver-

besserungen der Kraftleistungen, vor allem der gesundheitsrelevanten Kraftausdauer, Reduzierung von Rückenschmerzen und z.T. Körperformungseffekte nachgewiesen werden. EMS-Training eignet

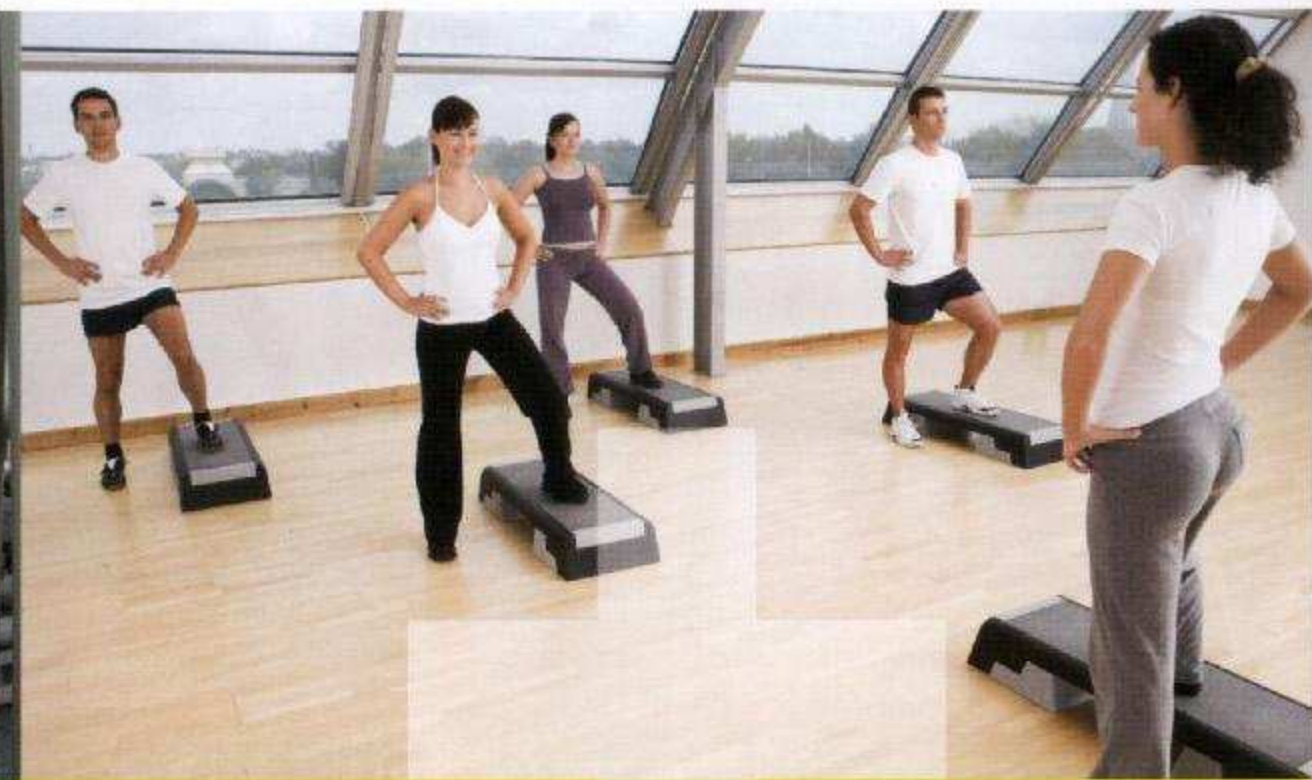




HERZ-KREISLAUF-TRAINING



GERÄTE- ODER ZIRKEL-TRAINING



KURS-TRAINING

MAXIMALE ERGEBNISSE DURCH DIE KOMBINATION VON **SLENDERTONE BAUCHGURT** UND TRAINING IM FITNESSSTUDIO



SYSTEM +

SLENDERTONE BAUCHGURT-TRAINING HERZ-KREISLAUF-TRAINING

Diese Kombination ist zeitsparend und wirksam, da gleichzeitig der Fettstoffwechsel im gesamten Körper in Gang gesetzt wird. Joggen oder Radfahren reichen jedoch nicht aus, um langfristig Fett abzubauen. Muskeltraining ist für einen nachhaltigen Effekt unbedingt erforderlich.



Ihr Trainer stellt Ihnen Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen.

SLENDERTONE BAUCHGURT-TRAINING KRAFT-TRAINING

Erst diese Kombination löst einen Maximierungseffekt aus. Durch die aktive Vorspannung der Bauchmuskulatur und die zusätzliche Überlagerung des Bauchgurt-Signals wird der Trainingseffekt deutlich wirkungsvoller.

SLENDERTONE BAUCHGURT-TRAINING KURS-TRAINING

Selbst während eines Kurses bringt das Slendertone Bauchgurt-Training nicht nur mehr Erfolg im Bauch- und Taillenbereich, sondern auch eine ganze Menge Spaß.

www.bauch-frei.de

SYSTEM +

EIWEISS UND WASSER – DIE STRAFFUNGS- NÄHRSTOFFE



Nur Muskeln verbrennen Fett und straffen den Körper. Die Muskulatur besteht aus Eiweiß und Wasser. Die wichtigsten Tipps der Figurernährung lauten: Ausreichend trinken, ca. 2,5 bis 3 Liter täglich. Während des Trainings sollten Mineraldrinks getrunken werden. Ausreichend Eiweiß zuführen, ca. 1,5 – 2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht.

OHNE EIWEISS KEINE GEWEBE- STRAFFUNG

Wir essen nicht zu viel, sondern das falsche Eiweiß!

Häufig hört man: „Eiweißshakes brauche ich nicht, denn in der Nahrung ist schon genügend Eiweiß“. Genug in der Summe vielleicht, aber nicht in der Qualität. Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß. Jeder Mensch weiß, dass Vollkornbrot für den Körper besser ist als Weißbrot. Beide Brotsorten haben ungefähr die gleichen Mengen Kohlenhydrate. Nur Vollkornbrot macht besser satt und liefert mehr Vitalstoffe. Beim Eiweiß ist es ähnlich. Pflanzliches Eiweiß oder Eiweiß aus Wurst oder fetthaltigen

Lebensmitteln wird im Körper nicht so gut aufgenommen wie hochwertiges Eiweiß. Hochwertiges Eiweiß liefert mehr Straffungsnährstoffe (besondere Aminosäuren) als minderwertiges Eiweiß, obwohl die Summe des Eiweiß gleich ist. Das minderwertige Eiweiß enthält weniger Straffungsnährstoffe. Hochwertiges Eiweiß bekommen Sie im Fitnessstudio in Form eines Eiweißshakes. Bezeichnen Sie ihn ab heute als Figur- oder Straffungsshake. Denn dafür sind sie da.

Eiweißshakes machen satt und straffen den Körper.

Das Eiweiß sorgt dafür, dass Ihr Körper straff bleibt, Muskulatur aufbaut und schützt. Auch das Immunsystem ist permanent auf eine regelmäßige Eiweißzufuhr angewiesen, genauso wie Hormone, Enzyme, Haut, Haare, Fingernägel u.v.m.

Der Eiweißshake – ganz natürlich

Eiweißshakes werden häufig als unnatürlich und synthetisch beschrieben. Was ist daran unnatürlich, wenn man Milch filtert, sie trocknet und

SYSTEM



*Jetzt macht
mir mein
Training
wieder richtig
Spaß.*

dadurch Eiweißpulver herstellt? Oder wenn Sojabohnen zu Sojaweiweißpulver verarbeitet werden. Nichts anderes ist es, wenn Getreide gemahlen wird und dadurch Mehl entsteht. Oder Zucker: Zuckerrüben werden geraspelt, zu Sirup eingekocht, und daraus wird Zucker herauskristallisiert. Haben Sie schon einmal gehört, dass zu viel Mehl Diabetes verursacht? Wahrscheinlich. Haben Sie schon einmal gehört, dass Zucker Karies entstehen lässt? Wahrscheinlich...

Eiweiß sorgt speziell in Kombination mit dem richtigen Training für:

- + straffe Haut
- + gute Laune
- + ein starkes Immunsystem
- + gesunde Haare
- + feste Fingernägel

Eiweißpulver ist natürlich. Sie können damit auch figurbewusst backen.

Gefahren einer höheren Eiweißzufuhr? Viele Jahre wurde vor einer hohen Eiweißzufuhr gewarnt; angeblich

könne es zu Nierenschäden kommen. Heute weiß man, dass sich die Nieren bzw. der Filtrationsgrad der Nieren der höheren Zufuhr anpassen. Selbst die DGE erlaubt mittlerweile bis zu zwei Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Voraussetzung ist natürlich immer eine hohe Zufuhr an Flüssigkeit.

Unser Tipp für maximalen Erfolg im Fitnessstudio:

Direkt nach dem Training einen Straffungsshake an der Fitnesstheke trinken. Das ist ganz wichtig, denn die trainierte Muskulatur hat ein so genanntes Nährstofffenster, welches nur bis 45 Minuten nach dem Training geöffnet ist. Wird in diesem Zeitraum kein Eiweiß zugeführt, schließt sich das Fenster. Später zugeführte Nährstoffe werden dann vorrangig in die Fettzellen des Körpers eingeschleust. Das Training war dann umsonst...



WELCHE SPEZIELLEN EFFEKTE KÖNNEN SIE VON DEM **SLENDERTONE** BAUCHGURTTRAINING ERWARTEN?

sich deshalb für: Frauen und Männer, von Trainingsanfängern bis zu Leistungssportlern, für ältere Personen und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen.

Der Slendertone Bauchgurt wurde von der Firma BMR (Bio Medical Research) entwickelt und beinhaltet qualitativ hochwertige, medizinische Gerätetechnik. Das Gerät ermöglicht ein Training der gesamten Bauchmuskulatur. Diese umfasst nicht nur den frontalen, geraden Bauchmuskel, sondern auch alle drei Muskelschichten der schrägen Bauchmuskulatur. Der tief liegende quere Bauchmuskel, der für die Taillenbildung verantwortlich ist und die Körpermitte wie ein Korsett umfasst, kann durch traditionelle Bauchmuskelübungen kaum erfasst werden. Neben der körperformenden Funktion ist der quere Bauchmuskel vor allem für die Stabilität und Beschwerdefreiheit der Lendenwirbelsäule verantwortlich.

Das Training mit dem Slendertone Bauchgurt bietet zahlreiche positive Wirkungen:

- + Sie können die Intensität des Bauchmuskelt Trainings jederzeit selbständig wählen.
- + Es stellt ein wirkungsvolles Krafttraining für die Bauchmuskulatur dar.
- + Durch die Korsettwirkung des queren Bauchmuskels fühlen Sie sich in der Körpermitte strammer, kompakter und fester.
- + Durch die verbesserte Stabilisierung der Wirbelsäule kann Rückenschmerzen vorgebeugt werden.
- + Die Straffung der Bauchmuskulatur führt zu einer figurformenden Reduzierung des Bauchumfangs.
- + Sie können den Bauchgurt auch während des Ausdauer- und Krafttrainings nutzen.
- + Die Kombination von einem EMS-gesteuerten, unwillkürlichen Bauchmuskelt Training mit einem Ausdauer- oder Krafttraining ist ein sehr zeitsparendes Training, bei dem die Effekte für die Bauchmuskeln maximiert und gleichzeitig die Ausdauer bzw. die Kraft trainiert werden.

SYSTEM

+

Am Anfang war ich skeptisch, aber die Erfolge haben mich überzeugt.



EMS-Training mit dem Slendertone Bauchgurt hat also nur Vorteile – nutzen Sie sie!

Boeckh - Behrens

Wend-Uwe Boeckh-Behrens
Akad. Direktor a.D. Universität
Bayreuth

Die wissenschaftliche Studie über den Slendertone Bauchgurt der University of Wisconsin, USA

können Sie unter www.bauch-frei.de einsehen.

**20 MINUTEN
MIT DEM
SLENDERTONE
BAUCHGURT
SIND WIE**

**120
SIT-UPS**



Wenn Sie zum ersten Mal den Bauchgurt einschalten, erleben Sie ein prickelndes Gefühl. Erhöhen Sie die Intensität, so geht das Gefühl zu einer spürbaren **Muskel-Kontraktion** über. Diese tritt dann ein, wenn das Produkt und Sie am Optimum arbeiten.

Wie bei herkömmlichen Übungen kontrahiert und entspannt die Muskulatur im Wechsel. Jetzt können Sie das Gefühl der **Slendertone Sensation** erleben und spüren, wie Ihre Muskeln arbeiten.

60+

BAUCH-CRUNCH

30-59

MUSKEL-KONTRAKTION

< 29

KRIBBELN

Intensität

Prickeln

Die genaue Intensität und das Gefühl variiert je nach Person.