

FITNESS-SPRECHSTUNDE MIT  
JOHN-HARRIS-FITNESS-CHEF  
ULRICH STEINER

# Sie fragen, wir antworten

BECKEN-  
BODEN  
SOFORT  
WIEDER  
FIT



**Ich bin  
kürzlich  
Mutter**

**geworden** und möchte jetzt wieder rasch zu alter Form finden. Eine Freundin hat mir von einem Stuhl erzählt, der im Sitzen – also völlig ohne körperliches Training – den Beckenboden sehr effizient trainiert. Funktioniert das?



**Personal Trainer Ulrich Steiner zeigt High-tech-Stuhl.**



## **Ulrich Steiner:**

Der Beckenboden stützt Bauch- und Beckenorgane, spielt eine wichtige Rolle für die Kontinenz sowie die aufrechte Haltung und trägt während der Schwangerschaft den Fötus im Körper der Mutter. Während Schwangerschaft und Geburt werden die Beckenbodenmuskeln stark beansprucht und gedehnt. Es kommt zu einer Schwächung. Dem Beckenboden zu alter Stärke zu verhelfen, stellt viele Frauen vor eine Herausforderung. John Harris Fitness verfügt über ein neuartiges Trainingsgerät – mit einem von Expert:innen entwickelten 12-minütigen Trainingsprogramm – das die schwer anzusteuernde Tiefenmuskulatur des Beckenbodens gezielt und effektiv trainiert. Das hochwertige Medizinprodukt stellt mittels Magnetfeld-Stimulation die Kraft, Elastizität und Kontrolle wieder her. Geschulte Expert:innen helfen bei der Durchführung. Dabei wird auf individuelle Ziele eingegangen, sei es die Stärkung der Körpermitte oder das Wiederfinden der Muscle-Mind-Connection. Weitere Benefits – übrigens nicht nur für junge Mütter: Der Hightech-Stuhl fördert sexuelles Empfinden, stärkt den Rücken und sichert die Kontinenz.

# IN WENIGEN WOCHEN NOCH ZUM URLAUBSBODY

## Ich möchte fünf Wochen vorm Urlaub

noch etwas für meinen Körper tun – ihn mit Sport straffen und generell definierter werden. Welches Training eignet sich am besten dafür?



**Ulrich Steiner:** Hierfür eignet sich eine Kombination aus gezieltem Ganzkörper-Training und einer ausgewogenen Ernährung:

**1. Ganzkörper-Workout:** Ziel ist es, alle Muskelgruppen anzusprechen und Kalorien zu verbrennen. Integrieren Sie Übungen wie Burpees, Ausfallschritte und Planks ins Training. Mit 2–3 Einheiten pro Woche wird die Muskulatur gefordert und der Körper gestrafft. 1–2 zusätzliche Cardio-Trainings verbessern die Herz-Kreislauf-Gesundheit und verbrennen zusätzliche Kalorien.

**2. Ernährung:** Setzen Sie auf frisches Gemüse, mageres Protein und komplexe Kohlenhydrate. Zuckerkhaltige Snacks und Getränke vermeiden! Halten Sie sich an ein moderates Kaloriendefizit, um Gewicht zu verlieren. Plus: Viel trinken. Das fördert den Stoffwechsel und unterstützt den Fettabbau.



Ernst  
Minar

## Tipp: Noch mehr Profi-Geheimnisse

Der moderne Mensch sitzt zu viel. Übergewicht und Bewegungsmangel schaden der Gesundheit und verkürzen v. a. das Leben. John-Harris-Mastermind Ernst Minar erklärt gemeinsam mit Langlebigkeitsforscher Slaven Stekovic den Körpercode des Menschen. Welche Bewegung jung, gesund und vital hält, erfahren Sie im Bestseller „Lebensmotor Bewegung“ (erschienen im Carl Ueberreuter Verlag um 26 Euro).

