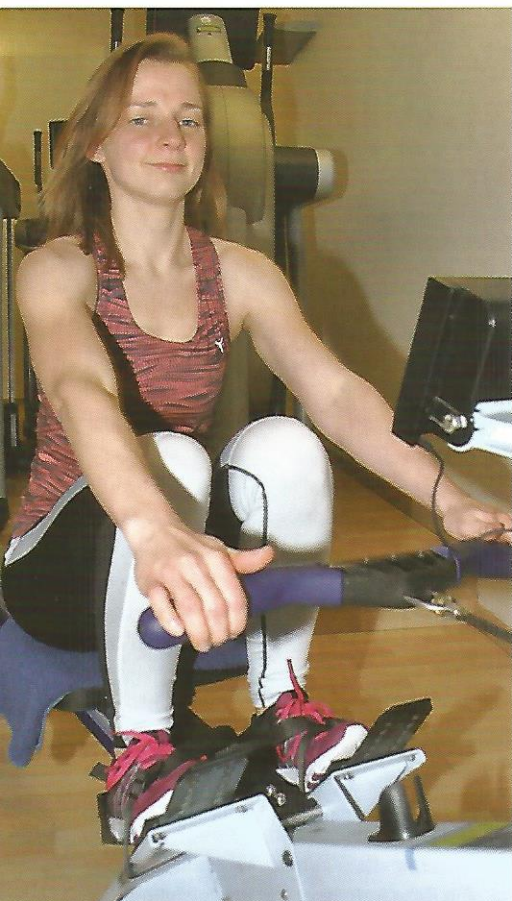


„Ich setze mich nach der Arbeit gar nicht erst hin, sondern gehe gleich ins Studio!“

Bettina Mathes hat in nur einem Jahr durch Body Shaping 15 Zentimeter Bauchumfang verloren



Manchmal ist für die eigene Motivation einfach ein Schlüsselmoment wichtig. Bei Bettina Mathes war es das Urlaubsfoto im Bikini aus dem Jahr 2015. „Das hat mir gar nicht mehr gefallen“, erinnert sich die Chemisch-Technische Assistentin (CTA) zurück. Vor allem der kleine Bauchansatz sollte weg. Ein Jahr später trägt Bettina statt Kleidergröße 38 die kleinste Damengröße 32 und auch ihr Freund ist von dem Ergebnis begeistert.

Im April 2016 meldete sich die junge Frau im Body Up Studio am Luise-Kiesselbach-Platz in München an. Sie weiß, dass sie einen Trainingsort braucht, der nicht zu weit von zu Hause weg ist. „Wenn ich abends nicht zu weit gehen muss, dann ist es für mich leichter“, erzählt sie. Deshalb wählt sie das Studio, das nur wenige Meter von ihrer Wohnung entfernt liegt. „Ich bin ein Kontrollfreak“, sagt Bettina Mathes mit einem Lächeln und zeigt ihre Studio-Trainings-App auf dem Mobiltelefon, mit der sie ihr Training auch selbst überwacht.

Sie gibt ihre Einheiten akribisch ein, um ihren Erfolg schriftlich nachvollziehen zu können. Früher habe sie schon als Jugendliche oft bei ihren Eltern zu Hause an den Geräten trainiert, später in der Ausbildung auch in anderen Studios, doch irgendwann ging die Motivation flöten. „Hierher habe ich nur zwei Minuten zu Fuß“, sagt sie und schaut zu ihrer Trainerin Sophie Rommel, „und die Chemie hat einfach gepasst.“

Powern bevorzugt

Trainerin und Kundin sind mehr als nur ein Fitness-Team, sie sind schon fast zu Freundinnen geworden. „Bettina ist sehr fleißig, da sie schon einen sehr gut gebauten Körper hat, ist es noch schwerer, schnelle Erfolge zu erzielen. Bei ihr ist es besonders wichtig, Übungen zu finden, die ihr gefallen.“ Außerdem mag Bettina Mathes Kurse oder Gruppentraining nicht so gern. Sie kräftigt ihre Muskeln lieber an den Geräten und nutzt die Freihanteln für individuelle Übungen.

„Am Anfang bin ich eine Stunde auf den Crosser, doch das wurde mir dann sehr schnell zu fad. Jetzt rudere ich mehr, das ist zwar eine sehr anstrengende Bewegung, aber das mache ich gerne.“ Da Bettina Mathes in ihrer Freizeit gerne angelt und ihr Freund und sie seit kurzem ein eigenes Ruderboot besitzen, zahlt sich diese Übung gleich doppelt aus.

Ein Jahr lang ist Bettina Mathes nun schon Dauergast im Body Up in Sendling. Das Studio ist in einem ehemaligen Krankenhaus

untergebracht und hat eine extra Reha-Abteilung dabei. Bettina findet man allerdings meistens im Frei-Trainingsraum auf der Matte. „Mein Ziel war es, meinen Körper zu formen und fitter und beweglicher zu werden“, sagt sie und kann zu Recht schon nach wenigen Monaten sehr stolz auf ihren festen und wohlgeformten Body sein.

Support durch Low-Carb und App

Um so schnell so gute Erfolge zu erzielen, musste sie nicht nur regelmäßig zum Training gehen und die Gewichte erhöhen sowie die Zahl der Wiederholungen dem Trainingsziel anpassen, sondern vor allem auch an der Ernährung etwas verbessern. „In der Arbeit bin ich oft in die Mensa zum Essen. Als ich dann die Ernährungsberatung in Anspruch nahm, wurde mir klar, ich habe zu viele Kohlenhydrate zu mir genommen und zu große Portionen gegessen.“ Drei Monate lang zieht Bettina ein Low-Carb Programm durch und stellt ihre Ernährung anschließend schrittweise weiter um. „Ich liebe Shakes, Nüsse und Avocados!“ Ihre Erfolge gerade im Bauchbereich spornen sie weiter an.

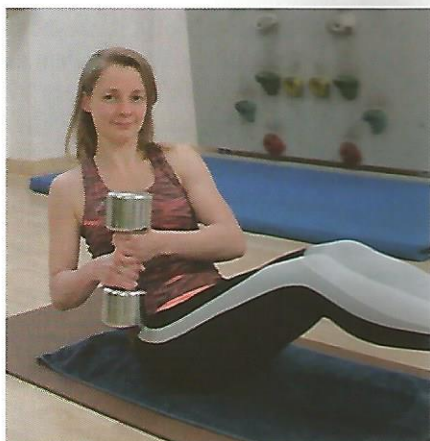


„Hier hat es gleich gepasst, es gefällt mir, wenn die Trainer einem auch mal ein Lob mitgeben und sagen, hey, du bist aber fleißig zurzeit.“

Auch die Studio-App liefert positive Rückmeldung, ihr Fitnesslevel steigt höher und höher, das motiviert zusätzlich. Sieben Kilogramm weniger und 15 Zentimeter weniger Bauchumfang, das ist ein Erfolg, der sich sehen lassen kann. „Ich trainiere gleich nach der Arbeit, ich lasse mich erst gar nicht auf der Couch nieder, sondern gehe gleich über die Straße ins Body Up.“

Kontinuierlich steigern

Trainerin Sophia setzt auf eine Mischung aus einer Stunde Krafttraining und einer Stunde Ausdauer. Dreimal die Woche zwischen 16 und 17 Uhr ist Bettina gleich nach der Arbeit da, alle sechs Wochen wird der Trainingsplan überprüft und angepasst. „Ganz wichtig ist es immer wieder das Gewicht zu steigern,



bei der Übung für die seitlichen Bauchmuskeln nimmt Bettina bereits die 10 Kilo Hantel“, erklärt Trainerin Sophia. Beim eGYM Zirkel stellt sich das Gerät jeweils auf die auf der Kundenchipkarte hinterlegte Stufe ein, so sind Fehler bei der Bedienung kaum möglich. „Ich mag die Mischung aus freien Übungen und Geräten“, sagt Bettina und ergänzt: „Manchmal hüpfte ich zwischen zwei Geräten hin und her, denn zu der Zeit, in der ich trainiere, ist meistens noch nicht so viel los.“

Bettina Mathes ist sehr diszipliniert, denn sie weiß, was sie erreichen will. Anfangs hätten ihr die häufigen Trainertermine, die Besprechungen alle sechs Wochen, stark dabei geholfen, an der Sache dran zu bleiben. „Jetzt bin ich schon ziemlich festgefahren in meinem Abläufen“, weiß sie. Das Fitnessstraining ist Teil ihrer Wochenplanung geworden.

Text und Bilder:

Bianca Marklstorfer



Steckbrief

Name: **Bettina Mathes**
 Alter: **27**
 Größe: **1,60 m**
 Gewicht: **50 kg**
 Beruf: **Chemisch-Technische Assistentin (CTA)**
 Hobbies: **Sport und Angeln**
 Motto: **Immer dran bleiben!**



Wie oft trainieren Sie?

Dreimal die Woche zwei Stunden.

Was ist Ihr primäres Trainingsziel?

Body Shaping und sportlicher und beweglicher werden.

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Fitnesslevel?

Zufrieden!

Welches ist für Sie die effektivste Übung?

Squats!

Auf was achten Sie bei der Ernährung besonders?

Auf wenig Kohlenhydrate und kleine Portionen.

Haben Sie ein spezielles Fit-Food?

Ich bin ein Fan von den Whey-Shakes, esse gerne Avocados und Nüsse.