

Andreas Scholz • Nina Smith

Der Figurmacher

Schlank. Stark. Selbstbewusst.



*Körpertypgerechtes Trainings-
und Ernährungsprogramm*

HEEL

Der Figurmacher[®]

Schlank. Stark. Selbstbewusst

Andreas Scholz

Motivation: Nina Smith

Online Service:

Fordern Sie den Turbo-Abnehm-Ernährungsplan an. Wir senden Ihnen diesen gerne zu. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Stichwort „Turbo-Abnehmplan“ und Ihrer Anschrift an andreas.scholz@figurmacher.de

„Für Moreno und Mariano – meine beiden größten Reichtümer“

HEEL Verlag GmbH

Gut Pottscheidt

53639 Königswinter

Tel.: 02223 9230-0

Fax: 02223 9230-13

E-Mail: info@heel-verlag.de

www.heel-verlag.de

Sämtliche Trainings- und Ernährungsempfehlungen beruhen auf Erfahrungen meiner betreuten Damen und Kollegen und Anlehnungen an die Theorien Charles Poliquins „The Cortisol Connection Diet“, Shawn Talbotts und an die Hormonformel Dr. Papes.

© 2011 HEEL Verlag GmbH

2. Auflage 2012

Autor: Andreas Scholz

Motivation: Nina Smith

Layout: F5 Mediengestaltung, Ralf Kolmsee, Königswinter

Lektorat: Melanie Jaschob

Redaktion und Projektleitung: Petra Hundacker und Ulrike Reihn-Hamburger

Die in diesem Ratgeber aufgeführten Informationen wurden von den Autoren anhand wissenschaftlicher Studien und Erfahrungen nach bestem Wissen und Gewissen aus der Praxis zusammengetragen. Weder der Verlag noch die Autoren tragen die Verantwortung für ungewollte Reaktionen oder Beeinträchtigungen, die aus der Nachahmung der beschriebenen Übungen oder der Zufuhr der genannten Nahrungsergänzungen resultieren. Haftung und Gewährleistung sind ausgeschlossen.

Bildnachweis:

Illustrationen: © Alexander von Wieding, zeichentier.com

© Jens Sauter: Trainingsbilder

© Moritz Schmid: 20

© Matthias Busse: 12, 18, 19, 115

© Udo Mölzer: 128

© Jürgen Drescher: 6 (Bild von Andreas Scholz)

© Hubertus: 48

Mit freundlicher Genehmigung der Gesellschaft für Ernährungsforschung e. V., www.gfe-ev.de:

23, 42-45, 50

© JOSport Ltd: 59-61

Fotolia: © Jonas Glaubitz: 10, 49, 51; © plotnik: 14; © Andrejs Pidjass: 17; © K.-U. Häßler: 24;
© Olga Lyubkin: 25;
© ArTo: 26; © Barbara Pheby: 28; © Werner Heiber: 29; © foodinaire.de: 31; © Marigold: 32; ©
Torsten Schon: 33;
© detailblick: 35; © Ariwasabi: 37; © iceteastock: 38, 97; © Karen Roach: 42; © Matthias Haas:
46; © Suprijono
Suharjoto: 52; © kbuconi: 56; © Chris Wohlbrecht: 62; © Andres Rodriguez: 64; © Esther
Hildebrandt: 68; © ISO K^o-
photography: 70; © Yuri Arcurs: 74; © Benjamin Thorn: 79; © wibaimages: 80; © Kalim: 82; ©
Andy-pix: 87; © Kzenon:
88; © studiovespa: 92
Alle übrigen Bilder stammen jeweils aus den Privatarchiven.
Coverbilder: © Getty Images (Moment), © Jürgen Drescher (Foto Andreas Scholz)
Cover-Illustrationen: © Alexander von Wieding, zeichentier.com

Textnachweis: © Anna Maria Beekes: 8–9

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks, der Wiedergabe in jeder Form und der Übersetzung in
andere Sprachen, behält
sich der Herausgeber vor. Es ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht erlaubt, das
Buch und Teile daraus
auf fotomechanischem Weg zu vervielfältigen oder unter Verwendung elektronischer bzw.
mechanischer Systeme zu
speichern, systematisch auszuwerten oder zu verbreiten.

Printed in Hungary

ISBN 978-3-86852-390-4

Der Figurmacher[®]

Schlank. Stark. Selbstbewusst

Andreas Scholz

Motivation: Nina Smith

HEEL

DANKSAGUNG

Als erstes möchte ich Dr. Peter Preuß für den Kontakt zum HEEL Verlag und seine Hilfe zur Ausarbeitung der Trainingsinhalte danken. Dem HEEL Verlag gebührt besonderer Dank, weil er mir sämtliche Freiheiten bei der Erstellung dieses Werkes gelassen hat. Doch wäre ich nie so weit gekommen dieses Buch zu schreiben, wenn nicht unzählige Damen mir ihr vollstes Vertrauen zur Verbesserung ihrer Figur entgegengebracht hätten. Diese Damen sind für mich Idole und somit Vorbilder für alle, die ihre Figur, ihre Gesundheit und ihr Denken verbessern möchten. Mir war es deshalb auch besonders wichtig, dass einige Damen auch wenigstens kurz ihre Meinung zum Thema Krafttraining und eiweißreiche Ernährung einbringen können. So wird dieses Buch kein wissenschaftliches Nachschlagewerk, sondern ein Buch aus der Praxis. Rein wissenschaftliche Bücher gibt es genug. In der Praxis hat mir Aline Zier sehr geholfen. Sie ist Lehrerin, Logopädin und trägt den Titel der Miss Fibo Beauty. Sämtliche Trainingsbilder wurden mit ihr aufgenommen und sie musste nicht nur einmal unter meinen Trainingsanweisungen leiden. Doch das Wissen über Training und Ernährung alleine nützt nichts, wenn man das Wissen nicht anwendet. Häufig ist es die fehlende Motivation, die einen davon abhält, das Programm durchzuziehen. Vielen Dank an Nina Smith, die sich spontan bereit erklärt hat, den Part Motivation zu übernehmen.

Die Frau, der ich am meisten danken muss, ist meine Ehefrau Miriam. Als Referent und Kongressredner bin ich manchmal nur 10 Tage im Monat zu Hause – und wenn ich da bin, gibt es immer viel zu tun. Liebe Miriam, vielen Dank, dass du alles mitmachst, damit ich meine Visionen wahr werden lassen kann. Du stehst immer hinter mir, auch wenn ich manchmal vor Arbeit kein liebes Wort für dich finde. Du bist mein Fels in der Brandung.

Andreas Scholz

Für Naomi. Du hast mir den schönsten denkbaren Titel verliehen: „Mami“. Nur mit dir tanze ich Pirouetten auf der Königstraße, nur mit dir ist Cabrio zu fahren der beste Weg, ein Windrad anzutreiben, nur mit dir treffe ich Drachen und Zwerge und Elfen. Du bist die Erfüllung meines größten Traumes. Dem Traum vom Glücklich sein und von einer Liebe, wie es keine zweite gibt.

Dafür danke ich dir von ganzem Herzen, kleiner Schneckenfreund. Für Opa. Weil ich ohne dich Faust nie so lieb gewonnen hätte. Weil deine Geschichtsstunden stets die besten waren. Weil es schön ist, voller Stolz von dir erzählen zu dürfen. Weil ich ohne dich nicht wäre, wer ich heute bin.

Für Oliver. Der Erlkönig konnte dich mir nicht rauben, hat mein Schwesterherz geängstigt, aber nicht gebrochen. Danke, dass du gekämpft hast. Danke, dass du mich nicht allein gelassen hast. Danke, dass es dich gibt.

In Liebe, Nina – Mami, Enkeltochter, Schwesterherz.

Danksagung

Vorwort

Der Figurmacher

Teil 1 – Das neue Frauenbild

Knackig statt klapprig – Zeit für ein neues Frauenbild

Bodybuilding für Frauen: Ein Konzept aus der Praxis und eine neue Sichtweise

Teil 2 – Die Ernährung

Training ist dreimal pro Woche – gegessen wird 35-mal pro Woche!

Wenn es mal nicht weitergeht: Tipps aus der Praxis

Straffungshelfer und Fettverbrenner

Maximale Fettverbrennung

Kleine Helfer für die Figur und straffe Haut

Teil 3 – Die Körpertypen

Jede Frau ist besonders: Körpertypgerechtes Training und körpertypgerechte Ernährung

Die Biosignatur-Modulation – Wenn Sie es ganz genau wissen wollen

Teil 4 – Die Motivation

Teil 5 – Das Training

Die Bedienung der Fettverbrennungsmaschine

Das Superfettverbrennungsprogramm für alle

Hinweise zu den Trainingsprogrammen

Training – Ausgewogener Körpertyp

Training – Sportlicher Körpertyp

Training – Ausgeprägter Körpertyp

Poliftingprogramm

Laktattraining gegen Hüftpolster

Anhang

Die 15 wirkungsvollsten Abnehm- und Fitnesstipps

Die besten Schlanktipps

Die fünf häufigsten Fehler im Fitnessstudio

Die Körpertypen

Ernährungsbaukasten – Die besten Figurlebensmittel und deren Funktion im Körper

VORWORT



Die Autoren: Andreas Scholz und Nina Smith

Liebe Leserinnen!

„Es gibt keine hässlichen Frauen, nur Ungepflegte.“ Dieses Zitat stammt von der Kosmetikpionierin Helena Rubinstein. Auch das vorliegende Buch handelt von Kosmetik: Der speziellen Kosmetik des Make-ups von innen. Das Make-up von innen wird Ihren Körper straffen und Ihre Haut faltenfrei bügeln. Schon erraten, worum es geht? Es geht um Ihre Muskeln. Muskeln sind die Bügeleisen von innen. Die Muskulatur macht Ihre Figur. Nur die Muskulatur kann die Haut nach außen drücken und faltenfrei spannen. Der Knochen kann das nicht. Deswegen bringt Hungern nichts als gesundheitliche Nachteile. Die trainierte Muskulatur hat so viele Vorteile. Sie verbrennt 24 Stunden am Tag Körperfett, stabilisiert Ihre Knochen, bildet wichtige Stoffe für ein gesundes Immunsystem und macht Sie glücklich, stark und selbstbewusst. Muskeln sind für alle da. Nicht nur für Männer. Leider wird mit dem Wort Muskeln auch immer gleich etwas Negatives assoziiert. Wenn Sie das Buch durchgelesen haben, werden Sie Ihre Muskulatur lieben, schätzen, trainieren und regelmäßig mit Nährstoffen versorgen. Ich werde Ihnen anhand von Beispielen ganz normaler Frauen – also keine Fotomodels oder Schauspielerinnen – zeigen, wie Sie es schaffen, noch hübscher und knackiger zu werden. Lernen Sie von den Besten! Für mich sind es die Besten. Es handelt sich um Kundinnen von mir oder von befreundeten Trainerkollegen. Ich bin sehr stolz auf diese Damen. Freuen Sie sich darauf!

Vor vielen Jahren habe ich angefangen, Frauen zu trainieren. Frauen sind einfach schöner. Sie machen sich mehr Gedanken über ihr Aussehen und ihre Wirkung auf das andere Geschlecht. Frauen sind ehrgeiziger und zielstrebig als Männer. Ein weiterer Vorteil ist, dass sie Rat annehmen. Meistens sind es auch die Frauen, die Gebrauchsanweisungen neuer Produkte lesen. Schnell musste ich feststellen, dass nicht jede Frau gleich gut auf ein Trainingsprogramm reagiert. Manchmal verschlimmerte sich die Figur sogar. Ich fragte mich jahrelang, woran das liegt. Die Antwort scheint in der Genetik und im Hormonstatus zu liegen. Nachdem mir das bewusst geworden war, habe ich in den letzten Jahren ein Trainings- und Ernährungssystem entwickelt, das aus jeder Frau das Beste hinsichtlich ihrer Figur macht. In diesem Buch stelle ich Ihnen die verschiedenen Körpertypen vor.

Nach dem Studium dieses Buches bitte ich Sie, die drei folgenden Figurfragen zur bestmöglichen persönlichen Figurverbesserung zu beantworten:

1. Finden Sie heraus, zu welchem Körpertyp Sie gehören.
2. Finden Sie heraus, warum die Kombination von Training und Ernährung so wichtig für Ihren Erfolg ist.
3. Finden Sie heraus, wie Sie geduldig und beständig bleiben sowie eine positive Einstellung auf dem Weg zum Ziel bewahren.

Anschließend übernehmen Sie die Verantwortung für das Resultat, ganz gleich ob gut oder schlecht.

Der wichtigste Faktor für Ihren Erfolg ist aber nicht das Wissen zum Thema Training und Ernährung, sondern Ihr Wille, Ihre Motivation. Diese Erkenntnis habe ich während des Schreibens dieses Buches erlangt und es dementsprechend um dieses Kapitel erweitert.

Der Erfolg ist die Ernte Ihrer Gedanken.

Wichtig sind also Ihre Gedanken, Ihre Wünsche, Ihre Träume, die Sie verwirklichen möchten. Weil dies so wichtig ist, habe ich Nina Smith gebeten, mir bei diesem Thema zu helfen. Nina ist Mutter und Traumerfüllerin. Sie hilft mir in diesem Buch, die Frauen noch besser zu verstehen

und an ihr Ziel zu führen. Ich helfe Nina bei ihrem Training und der Ernährung. Durchziehen muss sie es aber selbst. Nina kennt als ehemalige Mitarbeiterin eines Fitnessstudios sämtliche Ausreden. Jede einzelne wird sie entkräften. Mittlerweile hat Nina ein Luxusproblem: Sie braucht neue Hosen. Das von mir verordnete Polifting-Programm zeigt Wirkung, die alten Jeans passen nicht mehr. Der Po steht jetzt ab und es müssen figurbetonte Jeans gekauft werden. Wirklich ein Luxusproblem ...

Was wird Sie also erwarten? Von mir bekommen Sie die technischen Facts zur Verbesserung von Gesundheit und Figur. Ab und an werde ich auch Motivationstipps einfließen lassen. Nina wird in Ihnen jedoch ein Feuer der Begeisterung für Ihren neuen Körper entfachen. Freuen Sie sich auch darauf!

*Ihr Andreas Scholz – **Figurmacher**®*

*Ihre Nina Smith – **Mutter und Traumerfüllerin***

Hamburg im Februar 2011

EINLEITUNG

Der Figurmacher

Damit Sie sich ein besseres Bild von mir und meiner Arbeit machen können, habe ich mich von Anna Maria Beekes einen Nachmittag lang begleiten lassen.

Anna Maria Beekes ist freie Journalistin. Einer ihrer Schwerpunkte sind Gesundheits-, Fitness- und Ernährungsthemen.



Name: Andreas Scholz
Beruf: Figurmacher

Ein typisches Figurtraining

Andreas Scholz aus Hamburg will Frauen „knackig statt klapprig“ machen – mit knallhartem Krafttraining

Wibke Hetfeld ist eine attraktive junge Frau, die gern und viel lacht. Im Moment jedoch ist ihr hübsches Gesicht vor Anstrengung verzerrt und rot angelaufen. Keuchend wuchtet die 28-Jährige eine Fünf-Kilo-Hantel in die Höhe, ihr Arm zittert sichtlich, prustend lässt sie die Hantel wieder sinken. „Endlich fertig?“, stöhnt sie. „Einmal müssen wir noch, na los, streng’ dich an“, sagt der Mann neben ihr unerbittlich. Ihm sieht man deutlich an, dass ihm der Umgang mit Hanteln nicht unbekannt ist. Mit der Brille, dem spitzbübischen Grinsen und dem breiten Hamburger Dialekt wirkt Andreas Scholz auf den ersten Blick sympathisch – Wibke Hetfeld jedoch scheint das momentan wenig zu interessieren. „Foltermeister“, zischt sie. Alle sechs Wochen trifft sie sich gemeinsam mit ihrer Kollegin Anja Späker in einem Düsseldorfer Fitnessstudio mit Scholz – und lässt sich freiwillig piesacken. „Der kann einen ganz schön quälen“, sagt Anja Späker lächelnd.

„Figurmacher“ nennt sich Andreas Scholz selbst. „Ich will den Frauen zeigen, wie sie auf gesundem Weg eine knackige Figur bekommen“, sagt der 41-jährige Familienvater, der vor Jahren seinen Beamtenjob kurzerhand an den Nagel hängt, das Abitur in der Abendschule nachholte und an die Uni ging, um Ernährungswissenschaften zu studieren und im Fitnessbereich tätig zu werden. „Knackig statt klapprig“ nennt er sein Konzept. Es richtet sich ausdrücklich nicht an Frauen, die sich „Richtung Size Zero ‘runterhungern“ wollen, sagt Scholz. „Die Frauen in den Magazinen sehen doch nicht schön, sondern krank aus – und oft sind sie das auch.“ Mangelernährung und in deren Folge schlechte Haut, spröde Haare und schließlich Krankheiten wie Osteoporose durch den Kalziummangel – „das kann doch kein Ziel sein“.

Was Scholz mit seinen „Patientinnen“ macht, ist im Grunde nichts anderes als klassisches Bodybuilding – „aber man nennt es nicht gern so“, sagt er. „Viele haben Vorurteile und denken bei Bodybuilding sofort an Steroide und aufgepumpte, eingölte Körper.“ „Figurtraining“ oder „Body Shaping“ kommen als Begriffe besser an. „Gerade Frauen haben oft Angst davor, mit schweren Gewichten zu trainieren, stellen sich stattdessen lieber stundenlang auf den Stepper oder gehen zum Bauch-Beine-Po-Kurs.“ Bringt das etwa nichts? „Doch, klar, man vertreibt sich die Zeit und lernt nette Leute kennen“, sagt er mit einem Augenzwinkern.

Frauen wie Anja Späker und Wibke Hetfeld, sagt Scholz, „haben einfach verstanden, dass Muskeln für alle da sind, nicht nur für die Männer.“ Muskelaufbau, erklärt er, sei der Schlüssel

zu dem, was sich die meisten Frauen wünschten: „Ein schlanker Körper mit straffer Haut. Es ist ein ganz einfaches Rezept: Die Muskeln, die man aufbaut, drücken die Haut nach außen, und dadurch werden die Konturen gebildet.“ Außerdem, so Scholz, bringen gerade die Muskeln die Fettverbrennung in Schwung. Sorgen, wie Arnold Schwarzenegger auszusehen, müsse sich dabei keine Frau machen. „Das ist bei den allerwenigsten Frauen überhaupt möglich, also ruhig ran an die Hanteln.“ Anja Späker fasst es lapidar zusammen: „Eisen macht schön.“

Scholz trainiert zwar auch mit Männern, sagt aber: „Frauen sind ehrgeiziger, zielstrebig und nehmen auch mal einen Rat an – Männer lesen ja nicht mal Bedienungsanleitungen.“ Welchen Typ Frau er vor sich hat, sieht Andreas Scholz auf den ersten Blick. „Es gibt Frauen mit schmalen Schultern, die vor allem an den Beinen zunehmen. Andere, mit schlanken Beinen, nehmen als Erstes an der Hüfte zu, wieder andere sind von oben bis unten gerade, die bekommen dann oft diese Winke-Winke-Arme.“ Sein Training schneidet er deshalb speziell auf die Voraussetzungen und Bedürfnisse der Frauen zu. „Ich erkenne oft schon am Handgelenk eines Menschen, welches Training das beste für ihn ist“, sagt er.

Im Vordergrund, betont der Ernährungswissenschaftler, sollte aber nicht die Figur, sondern die Gesundheit stehen. „Mit einem guten Training tut man auch seinen Knochen, seinem Immunsystem und dem Herzen etwas Gutes.“ Ohne Ernährungsdisziplin geht aber auch beim besten Training nichts, betont Scholz. „Wenn ich vor dem Training ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte futtere, kann ich es auch direkt bleiben lassen – dann verbrennt der Körper nämlich kein Fett, sondern nur Zucker.“

Wibke Hetfeld ist inzwischen bei der letzten Übung angelangt – der Bauch muss dran glauben. Auf einer Trainingsbank liegend, die Hände hinter dem Kopf an einer Stange verschränkt, schwingt sie die Beine in die Luft, allein durch die Kraft der Bauchmuskeln, acht Mal hintereinander. Dann darf sie sich ganze zehn Sekunden erholen, bevor das Ganze von vorn losgeht, wieder acht Mal. Insgesamt acht „Sätze“ muss sie bei diesem Intervalltraining absolvieren, am Ende kann sie die Beine kaum mehr heben – und sieht glücklich aus. „Geschafft“, sagt sie, bevor sie in der Umkleidekabine verschwindet – das fröhliche Lachen ist wieder da.



**Das neue
Frauenbild**

Knackig statt klapprig – Zeit für ein neues Frauenbild

Knackig statt klapprig – das ist meine Leitlinie für gesunde und attraktive Frauen. Size Zero sollte nie das Ziel sein, wenn man ansprechend aussehen möchte. Das ist nicht attraktiv, das ist krank! Frauen sollten ihren Körper regelmäßig trainieren und mit Nährstoffen versorgen. Das ist gesund und attraktiv!

Wenn Sie sich die Frauenzeitschriften anschauen, dann werden Sie schnell feststellen, dass die Fotomodelle allesamt sehr dünn bzw. mager sind. Zusammen mit dem neuen „Nude-Look“ sehen diese Frauen eher krank als gesund aus. Aber sie sind das Vorbild für viele junge Mädchen. Da wird gehungert was das Zeug hält, um auch die Hosengröße Zero tragen zu können.



Muskeln sind das Make-up von innen!

Die Folge ist Mangelernährung. Es fängt an mit schlechter Haut und spröden Haaren, aber die Haut kann ja überschminkt werden. Für die Haare gibt es ja die Haarkur. Geld für Make-up, Haarkuren usw. ist immer da und daher nie ein Problem. Und wenn dann doch trotz des Herunterhungerns Dellen oder Streifen am Bein sichtbar werden, dann wird die Zaubercreme aufgetragen. Später bildet sich dann Osteoporose, bedingt durch den Kalziummangel. Aber das ist ja noch lange hin. Hauptsache schlank bzw. mager.

Machen Sie es besser und lesen Sie, wie unsere Idole es im Alltag schaffen, sich knackig zu trainieren und entsprechend richtig zu ernähren. Glauben Sie mir, die meisten Männer lieben Frauen, an denen etwas dran ist. Sie werden nicht nur knackiger, sondern auch gesünder.

Die Leitlinie „Knackig statt klapprig“ beinhaltet im Wesentlichen:

- Regelmäßig essen – fünfmal am Tag
- Eiweißreich essen – dazu gehören auch Figur-Shakes
- Regelmäßig trainieren – dreimal wöchentlich – hauptsächlich intensives Krafttraining
- Zufuhr von Nahrungsergänzungen – abgestimmt auf den Trainingsplan

Bodybuilding für Frauen: Ein Konzept aus der Praxis und eine neue Sichtweise

Sie fragen sich bestimmt, was jetzt Neues kommt. Eigentlich nichts Neues, sondern nur etwas aus der Praxis, von einem Praktiker, gelebt von erfolgreichen, glücklichen, knackigen Frauen.

Das in diesem Buch vorgestellte Konzept beruht auf Praxiserfahrungen und ist unterfüttert mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. Doch leider gibt es weder zum Thema Figurtraining/Figurernährung, noch zu den verschiedenen Körpertypen aussagekräftige Erkenntnisse. In der Krafttrainingswissenschaft beschäftigt man sich nur mit Maximalkrafttraining, Hypertrophie (Muskelaufbautraining) und Kraftausdauertraining. Mir ist nicht bekannt, dass sich Sportwissenschaftler schon mal die Mühe gemacht haben, Studien darüber zu erstellen, wie man ein Bein schlank trainieren kann. Es geht immer nur um Kraft und Schnelligkeit. Das ist für olympische Sportarten ja auch wichtig. Doch gibt es unzählige Pilotstudien und Anwendungsbeispiele, wie man Beine und Bauch schlank trainiert. Sie werden im Fitnessstudio von Frauen durchgeführt, die sich auf einen Bikini- oder Figurwettkampf vorbereiten. Dabei handelt es sich um Trainingsprinzipien und Ernährungsrichtlinien aus dem