

TOTAL BODY CONCEPT APRO PO ...!

APRO PO ...! Das P(r)ogramm für einen knackigen Po von Jessica Mentrup

Was ist Schönheit? Tagsüber pressen wir uns in die megatrendige Hüfthose und in das passende bauchfreie Top; beides nach Möglichkeit zwei Nummern zu klein.... Egal, Hauptsache "in sein", selbst wenn hier und da eine kleine Speckfalte herausragt. Das trägt *frau* schließlich so!!! Abends nach getaner Arbeit sehen wir uns dann im Fitnessclub wieder. Und siehe da, aus der sexy Hüfthose ist eine Jogging-Büx mit raffiniert eingebautem Dekor geworden. Wir haben uns einen Pulli um die Hüften gebunden, damit uns jeglich selbst erdachte Peinlichkeit erspart bleibt und damit auch ja niemand ein Pfündchen hier oder dort zu viel erahnen könnte. Abgekämpft vom langen Tag geht es in den schweißtreibenden Fitnesskurs: Bauch, Beine, Po oder so ähnlich. Hauptsache etwas gegen die vermeintlich überflüssigen Pfunde tun. Der Spaßfaktor ist gleich Null, und am kommenden Morgen schaffen wir es kaum pünktlich zur Arbeit, weil wir völlig k.o. von den Torturen des Vorabends sind. Wen interessiert´s, heute ist schließlich ein neuer Tag: und auch heute gilt: noch weniger essen, wieder Kalorien zählen, noch mehr Sport treiben, noch dünner werden. Immer mehr, mehr, mehr!

Ausstrahlung und Sexappeal

Abgesehen davon, daß der um die Hüften gebundene Pulli, den zu dick gedachten Po bzw. die zu breit geratenen Hüften nicht kaschieren kann, bewirkt diese Tarnung dummerweise genau das Gegenteil: „Schaut alle her, ich bin eine von denen, die sich einen Pulli um den Hintern wickelt, weil sie´s nötig hat...! Und abgesehen davon, daß Jennifer Lopez auch nicht gerade einen Knabenpo hat, bemüht sich die südamerikanische Pop - Diva darum, ihre weiblichen Rundungen durch noch knappere Stoff-Fetzen zu betonen. Mit Erfolg, denn mir ist kein männliches Wesen auf dieser Erde bekannt, das J. Lo. nicht sexy finden würde?! Gut, Ausnahmen gibt´s immer! Ja, die südamerikanischen Damen wie Jennifer Lopez und Shakira machen es uns vor; sie lassen uns mit ihrer neu gewonnenen und natürlichen Weiblichkeitsoffensive ganz schön im Regen stehen. Recht haben sie und vor allen Dingen einen Po! Was nützt ein perfekt gestählter Körper, wenn die Ausstrahlung nicht stimmt? Sexappeal, Ausdruck und Selbst-Zufriedenheit haben wenig mit einem Waschbrettbauch, den eh keiner hat, zu tun, sondern sind das Ergebnis einer "gepflegten Seele".

Apfel, Birne & Co.

Sportwissenschaftlich gesehen lassen wir uns in drei typische Körperformen einteilen: So weisen einige von uns eher die Körperform eines langen, dünnen Spargels auf. Im Fachjargon heißt dieser Typus Leptosom. Ein typischer Spargel ist zum Beispiel Gwyneth Paltrow. Die zweite Typologie gleicht rein äußerlich einer Paprika. Sie heißt Pykniker und ist eher klein und rundlich, besonders um die Hüften. Hella von Sinnen ist eine Paprika. Schließlich gibt es den Athleten. Er ist wohl proportioniert und entwickelt schnell Muskulatur. Pop - Ikone Madonna ist ein typischer Athlet. Das war allerdings nicht immer so! Meistens läßt sich der menschliche Körper nicht so leicht in die eine oder andere Kategorie einteilen. Mischformen sind daher besonders häufig. Typische Mischformen sind die Birne und der Apfel. Jennifer Lopez ist eine typische Birne. Das heißt oben herum schmal, um die Hüften herum ein wenig üppiger. Der Apfel stellt das Gegenstück zur Birne dar: hier ist der Oberkörper rundlicher, dafür sind Beine und Po schlank. Dieses Wissen um unseren individuellen Körpertypus ist unabdingbar, da nicht für jede Konstitution automatisch dasselbe Training geeignet ist. Selbstredend spielen Ernährung und Körperpflege eine entscheidende Rolle (Stichwort Bindegewebe). Auf dem Weg zum Knackpo müssen wir uns das folgendermaßen vorstellen: Ein schlaffer Muskel ist wie ein Gummiball, aus dem man die Luft herausgelassen hat. Pumpst man den Ball wieder auf, ist er prall. Genauso verhält es sich auch mit unserer Gesäßmuskulatur. Und dabei gilt: **Weniger ist mehr, aber das Richtige tun!**

Pressekontakt:

ToBoCo Media
Toma Pavlović
Lohbekstieg 32 g
D-22529 Hamburg
Tel.: 040 54 80 83 21
Fax: 040 54 80 83 20
mail: info@toboco.de

Für redaktionelle Zwecke ist der Abdruck honorarfrei. Zwei Belegexemplare erbeten.

Autorenfoto / Bildverwendung auf Anfrage. Copyright © TOTAL BODY CONCEPT & tomovision - ToBoCo GbR - Alle Rechte vorbehalten - www.total-body-concept.de.