



Super

«Blick am Abend»-Anastasia hat eine Mission Fit in fünf Tagen!

04.04.2016 218 Reax, 1'687 Views

Der Frühling ist da, doch der Körper ist noch im Winter-Modus. Schnell den Speck loswerden und den Stoffwechsel ankurbeln? Unsere Redaktorin Anastasia testet das Swiss City Bootcamp.



Anastasia Mamonova
REDAKTORIN

14 SHARES

FEEDBACK GEBEN



Redaktorin Anastasia mit Trainerin und Boot-Camp-Gründerin Carola Schoch. Alle Bilder: zvg

Swiss City Bootcamp ruft zum dreiwöchigen Total Body Reboot auf. Heisst für mich: Eine Woche lang täglich Frühsport (reicht fürs erste), vegetarische Diätriegel und am Ende eine Bikinifigur à la Irina Shayk. Naja, vielleicht nicht ganz, aber zumindest ein fitter, figurbewusster und energievoller Start in den Frühling. Mein Ziel ist es, mit meinen 28 Jahren wieder die Figur der 25-jährigen Anastasia zu haben. Sprich vier Kilogramm weniger auf den Rippen.

Am taffen Gruppenprogramm machen auch die Comedians Claudio Zuccolini und Midi Gattet mit. Geleitet wird das Ganze von Carola Schoch.

Mehr zum Thema

- Super** Rote Teller und ein Spiegel
10 Tipps, die Kilos purzeln lassen
577 Reax
- funny** Fitness geht anders
Diese 14 brauchen einen Einführungskurs
1'506 Reax
- funny** Die zweite Pubertät
Das kommt ab 30 auf dich zu
8'274 Reax
- Super** Obwohl du genug schläfst
7 Gründe, warum du ständig müde bist
872 Reax
- Super** «Blick am Abend»-Anastasia auf Fitness-Mission
Turnen, wo andere trinken
111 Reax
- Super** Verrückte Verwandlung
Diese Frau passte früher nicht mal in einen Flugzeugsitz
243 Reax

Newsletter

Erhalte die besten Geschichten täglich per E-Mail

NEWSLETTER ABONNIEREN

Social Stream

Tweets by @blickamabend

Blick am Abend @blickamabend
Gestatten, #VoxelMarinspike. Er hat bei #WhatsApp die End-zu-End-Verschlüsselung eingeführt. [instagram.com/p/BD1KCgKoC9r/](https://www.instagram.com/p/BD1KCgKoC9r/)

Embed

View on Twitter

Das könnte dich auch interessieren

Super Gemeinsam gegen den Hunger
Dieser Kühlschrank rettet Leben
365 Reax

Jöö

Migros und Coop senken





Will an seinem 50. Geburtstag im Mai eine gute Figur machen - Comedian Midi Gottet.

Bevor der ganze Spass losgeht, muss ich zum Cardio-, Stress- und Fitness-Level Test. Was für eine Überraschung, es steht gar nicht so schlecht um mich relativ unsportliche Gelegenheitsraucherin.



Auf dem Fahrradergometer wird meine Leistungsfähigkeit gemessen.

	Mein Wert	Optimaler Wert
BMI	20,7	18,5-24,9
Körperfettanteil	16,61%	bis 26%
Körperwasser	60,88%	50-60%
Muskelmasse	46,51%	mehr als 44%
Bauchumfang	77 cm	weniger als 80
Fit-Level auf einer Skala 1-10	6 (leicht überdurchschnittlich)	
Körperzellmasse (Muskulatur, Blut, Organe, Nerven, Drüsen)	40,73%	mehr als 42%
Extrazelluläre Masse (Wasser, Knochen, Bind- und Stützgewebe)	42,66%	weniger als 35%
Verhältnis der beiden Massen	1,05	weniger als 1



über 100 Produkte-Preise

Milch macht müde Detailhändler munter

172 Reax



Gesunder Power-Nap Deshalb lohnt sich ein Mittagsschläfchen

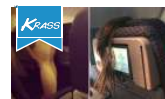
119 Reax

Bilder des Tages



0 Reax

Heiss auf Blick am Abend



Astand, kännsch? Flugverbot für diese 25 Spinner!

3596 Reax

Schnügel des Tages



0 Reax



Zellfitnesswert (Leistungsfähigkeit)	5,91	mehr als 6,5
Gewicht	59 kg	Wunsch: 55 kg

Die Hürden

Die erste Hürde: Aufstehen, bevor die Vögel zu zwitschern beginnen: 4.45 Uhr, denn Treffpunkt ist bereits 6.15 und ich wohne am anderen Ende der Stadt.

Die zweite Hürde: Morgensport war noch NIE mein Ding. Ich habs mal ausprobiert und musste wegen Schwindelgefühlen nach fünf Minuten abbrechen.

Die dritte Hürde: Meine Morgeneier, Käse, Brot und Gurken kann ich vergessen. Ich ernähre mich von jetzt an nur von **einem Riegel**, der mir beim Abnehmen helfen und den Stoffwechsel anregen soll. Dieser versorgt meinen Körper mit den nötigen Nährstoffen, ohne ihn mit dem Zeug zu belasten, wie ich es sonst tun würde. Neun bis zehn Stück pro Tag von diesen Dingen soll ich in mich reinstopfen.

Bild 1 / 2



Mein Zmorgen, Zmittag und Znacht für die nächste Woche: Der Qube Stoffwechselriegel.

Der erste Tag

Früh aufstehen ist kein Problem, wenn man früh ins Bett geht. Früh heisst 21 Uhr. Das Problem ist allerdings der erste Stoffwechselriegel, mit dem ich mich die ganze Fahrt im Tram rumschlage. Den undefinierbaren Nachgeschmack ertrage ich nur, indem ich ständig Wasser trinke. Doch ich versuche mir einzureden, dass das gut und gesund ist. «Du wirst dich nach zwei bis drei Tagen an den Geschmack gewöhnen. Und wenns gar nicht geht, darfst du zwischendurch eine Gemüse-Bouillon essen», beruhigt mich die Trainerin Carola Schoch. Ich hoffe es, denn der zweite und der dritte Riegel schmecken immer noch gleich schlecht.

Bild 1 / 7



Los gehts mit dem Aufwärmen.

Besser als mit dem Riegel läuft es hingegen mit dem Sport. Im Boxclub muss ich zusammen mit den restlichen 20 Teilnehmern einen Mix aus Ausdauer- und Kraftübungen absolvieren. Alleine und im Zweier-Team. Für meine Verhältnisse etwas zu viel Armtraining, Liegestütze sind deshalb nur auf den Knien machbar. Und es dreht sich alles um Burpees. Das Hoch-Runter-Hoch ist gefühlt Teil jeder zweiten Übung. Nach einer Stunde ist alles vorbei. Ich würde jetzt sagen, ich habs mir schlimmer vorgestellt. Aber ich warte bis zum morgigen Tag, wenn es mit dem ersten Muskelkater nach draussen geht.



14 SHARES

FEEDBACK GEBEN

Wie findest du den Artikel?

SUPER (24)

JÖÖ (7)

FUNNY (15)

FAIL (10)

KRASS (11)

GOOD NEWS (9)

Unsere Leser empfehlen



Muslima Keller-Messahli zur Handschlag-Dispens in Therwil BL

«Im Koran ist von einem Verbot keine Rede»



Handschlag-Streit in Therwil

Dieser Muslim-Teenie diktiert dem Rektor die Regeln

Meist gelesen



Komm nicht auf böse Gedanken!

13 Bilder, die du falsch verstehen könntest



Kannst du widerstehen?

10 unglaublich ansteckende Lach-Anfälle

Bilder des Tages

Bild 1 / 4



Höhe Tauern, Österreich - Der österreichischer Kunstflug-Pilot Hannes Arch (48) kennt sich mit rotierenden Propellern aus. Aber die Künen, die er in einem Windpark fliegt, sind Spitzenklasse – und

[» mehr](#)



[Impressum | Kontakt](#)

[FAQ](#)

[Datenschutz](#)

[AGB](#)

[Hier werben](#)

[Newsletter](#)

[ePaper](#)

[Apps](#)

© 2016 Blick am Abend



We inform.
We entertain.
We connect.

Ringier im Web

[ALPHA.ch](#)
[Anibis](#)
[Autoscout24](#)
[Blick](#)
[Bolero \(de\)](#)
[Bolero \(fr\)](#)
[Campanda](#)
[Cash](#)
[Dein Deal](#)
[Geschenkidee](#)

[Glückspost](#)
[Idee cadeau](#)
[Il Caffé](#)
[Immscout24](#)
[Infront Ringier](#)
[Jobcloud AG](#)
[Jobscout24](#)
[Jobs.ch](#)
[jobup.ch](#)
[LandLiebeTV](#)

[l'Hebdo](#)
[l'illustré](#)
[Onlinekiosk](#)
[Parfümidee](#)
[Pixobello24](#)
[Radio Energy Basel](#)
[Radio Energy Bern](#)
[Radio Energy Zürich](#)
[Sat.1 Schweiz](#)
[Schweizer Illustrierte](#)

[Scout24](#)
[SI Style](#)
[The Classical Company](#)
[Ticketcorner](#)
[Topjobs](#)
[TV8](#)
[Verkaufen.ch](#)