



MISSION: ANGEBER- BODY

Mit Fleiß zum Wawawoom-Preis

Das Workout dauert nur rund 15 Minuten. Wer die vier- bis fünfmal pro Woche circa drei Monate lang durchzieht, wird mit einem sexy Body belohnt

Die Dame mit dem beneidenswert definierten Bauch ist Fitness-Guru Jillian Michaels. Ihre Workouts sind so berüchtigt wie effektiv und einfach nachzutrainieren. Worauf warten Sie noch? Das Express-Programm für Po, Körpermitte und Beine startet nämlich schon rechts

SO GEHT'S:

Pro Übung vier Sätze à 30 Sekunden, in denen so viele Wiederholungen wie möglich ausgeführt werden. Zwischen den Sätzen jeweils eine Minute Pause, dann direkt ohne Pause mit der nächsten Übung weitermachen.



Po-Pusher

Hüftbreiter Stand, jeweils eine Kurzhantel (Anfänger starten mit einem Kilo, Fortgeschrittene nehmen drei und Profis fünf Kilo) in jeder Hand über den Schultern halten. Mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach rechts machen und das rechte Knie so beugen, dass der rechte Oberschenkel parallel zum Boden ist (A). Mit dem rechten Fuß vom Boden abstoßen und das rechte Knie beim Zurückkehren in die Ausgangsposition auf Hüfthöhe hochziehen (B). Die linken Zehen kurz anheben und den Boden antippen. Die Übung noch mal mit dem rechten Bein wiederholen. Den zweiten und vierten Satz mit dem linken Bein beginnen.

1

HALTUNG CHECKEN! Beide Füße zeigen immer nach vorne. Das Knie des arbeitenden Beins beim Beugen nie über die Zehenspitze hinaus schieben und den Po nicht tiefer als parallel zum Boden absenken. So ist die Übung am effektivsten und das Verletzungsrisiko am geringsten.

2 Core-Kräftiger

Schulterbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt. Eine für Sie schwere Hantel unterhalb des Nackens mit beiden Händen festhalten und auf der oberen Rückenmuskulatur ablegen. Aus der Hüfte heraus, maximal parallel zum Boden, nach vorne beugen, aber nur so weit, dass der Rücken gerade bleibt (r.). Zurück zur Ausgangsposition. Die Übung wiederholen.

NICHT ÜBERTREIBEN!

Je besser die Core-Stabilität, desto einfacher die Übung: Beim Aufrichten immer die Bauchmuskeln anspannen und ohne Schwung arbeiten. Tut's im Rücken weh, lieber eine leichtere Hantel nehmen oder sie ganz weglassen und nur die Hände hinter dem Kopf halten.

