

# 3

## Hintern-Heber

Auf den Rücken legen, Knie beugen, das Schienbein dabei gerade lassen. Füße flach auf den Boden stellen und Arme seitlich ablegen. Mit gestreckter Zehenspitze das linke Bein gerade ausstrecken.

Hüfte nach oben drücken (r.). Langsam absenken und den Po knapp und kurz über dem Boden halten, nicht ablegen.

30 Sekunden lang wiederholen, beim zweiten und vierten Satz das rechte Bein ausstrecken. Die Oberschenkel sollten bei der Übung stets auf einer Höhe sein.

### LOCKER BLEIBEN!

„Der Nacken hat bei dieser Übung nichts verloren“, erklärt Jillian Michaels. Deshalb darauf achten, dass das Gewicht auf den Schultern lastet. Die Hände helfen dabei, die Handflächen zeigen zum Boden.



Lust auf mehr?

Eine Gratis-DVD mit noch mehr Übungen finden Sie exklusiv auf der großen Ausgabe von COSMOPOLITAN.



# 4

## Speck-Schmelze

Schulterbreiter Stand, Hände hinter dem Kopf platzieren (nicht verschränken, dadurch wird der Druck auf den Nacken zu groß), die Ellenbogen zeigen nach außen.

Beide Knie beugen und in den Squat gehen (A). Dynamisch vom Boden abdrücken und hochspringen, dabei beide Beine und Zehenspitzen in der Luft strecken (B). Wieder weich in einer Kniebeuge landen. Wiederholen.

**LANGSAM STEIGERN...** denn diese Übung ist fortgeschritten. „Ist sie zu schwierig, erst mal nur normale Squats (Kniebeugen) üben. Oder so viele Sprünge wie möglich und dann mit Squats weitermachen, bis man irgendwann ganze 30 Sekunden durchhält“, so der Profi.



# 5

## Bein-Booster

Hüftbreiter Stand, in jeder Hand neben dem Körper eine Hantel halten. Mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten machen, das rechte Bein kreuzt dabei hinter dem linken. Beide Knie so beugen, dass der linke Oberschenkel und das rechte Schienbein parallel zum Boden sind (l.). Zurück zur Ausgangsposition. Mit dem rechten Bein 30 Sekunden lang wiederholen, zweiten und vierten Satz mit dem linken Bein ausführen.

### ANS LIMIT GEHEN!

Nur wenige Übungen, darunter diese *Curtsy Lunges*, trainieren die seitlichen Oberschenkel- und Pomuskeln so effektiv – nehmen Sie also ein Gewicht, das Sie fordert. „So verbrennen Sie mehr Fett (auch tiefliegendes) und bekommen schlankere Beine“, weiß Jillian Michaels. //TEXT: NADINE BEECK



**Power-Pakete** Noch mehr Workouts für einen Stahlbody à la Jillian Michaels gibt's auf den DVDs (v.l.n.r.) „Kickbox-Methode“ (ein Mix aus Kickbox-Elementen und Kraftübungen), „Der perfekte Bauch“ (Sixpack!) und „Der perfekte Oberkörper“ (Training mit Hanteln). Von Polyband, je ca. 12 Euro

Noch mehr Workout-Profitipps auf [cosmopolitan.de/fitness](http://cosmopolitan.de/fitness)