

# fitness



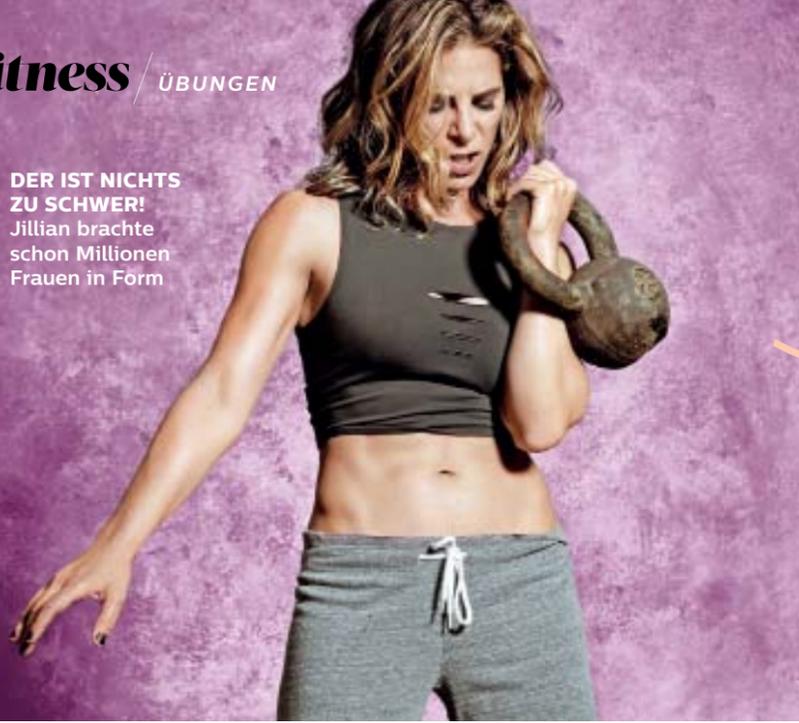
**FEST IM GRIFF**  
Die Startrainerin setzt auf HIT-Workouts – was man ihrem gestählten Body auch ansieht

## Das 20-Minuten- Power Workout

Straffe Beine, definierte Arme, flacher Bauch, knackiger Po? Können Sie alles haben! Kleine Gegenleistung: Sie machen diese 7 brandneuen Power-Moves von US-Fitness-Guru Jillian Michaels. Ein Hanteltraining, das in nur 20 Minuten alle Muskeln brennen lässt...

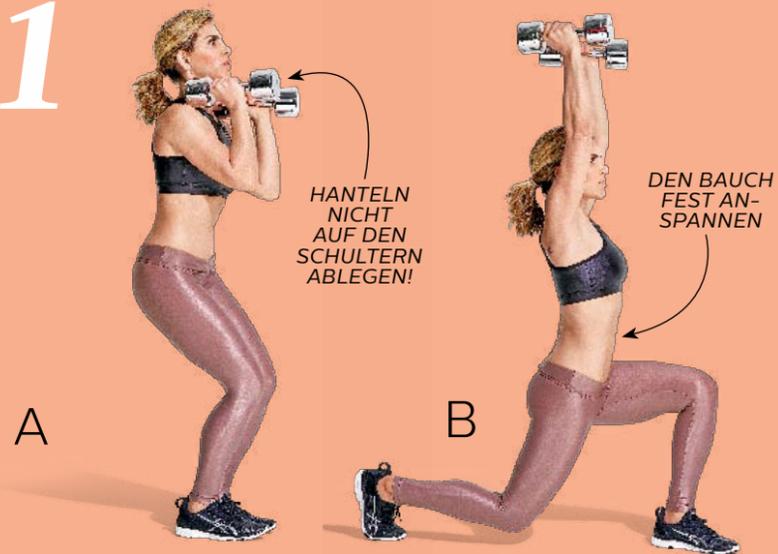
**Mehr...**

**DER IST NICHTS ZU SCHWER!**  
Jillian brachte schon Millionen Frauen in Form



Sie hat die US-Fitness-Szene geprägt, Bücher und DVDs veröffentlicht, trat in TV-Shows auf. Mehr Erfolg geht kaum. Doch so viel Einsatz kann auch für eine Powerfrau wie Jillian Michaels manchmal anstrengend sein. Ihr Ausgleich: „Um die ganze Anspannung loszuwerden, arbeite ich mit schweren Gewichten wie Traktorreifen oder Schmiedehämmern.“ Okay, aber wenn die gerade nicht zur Hand sind? Kein Problem: Die Star-Trainerin hat jetzt eine Variante für zu Hause entwickelt: ein Workout mit Hanteln zwischen 4 und 8 Kilo. Kraftvolle, dynamische Bewegungen fordern die gesamte Muskulatur und verbrennen ordentlich Kalorien. Für definierte Arme und Beine, einen straffen Bauch und den ultimativen Knack-Po. Außer Puste sein, spüren, wie die Muskeln brennen – gehört alles dazu. Good News: Nach 20 Minuten haben Sie's geschafft!

1



HANTELN NICHT AUF DEN SCHULTERN ABLEGEN!

DEN BAUCH FEST ANSPANNEN

### SPLIT-LUNGES

**Strafft Schultern, Bauch, Po und Oberschenkel**  
Hüftbreiter Stand, Beine leicht anwinkeln. Ein Gewicht in jeder Hand, Arme angewinkelt, Handflächen zeigen zueinander, Gewichte auf Schulterhöhe (A). Explosiv in den Ausfallschritt springen, die Arme gleichzeitig nach oben strecken (B). Zurück zu A, indem Sie erst den hinteren Fuß wieder zur Mitte ziehen, dann den vorderen. Hanteln wieder bis auf Schulterhöhe absenken. Seitenwechsel. **30 Sekunden, schnelle Wechsel**

### SQUAT & PULL

**Stärkt Schultern, Rücken, Bauch, Po und Oberschenkel-Innenseiten**  
Tiefe Squat-Position, Arme zwischen den Oberschenkeln langgestreckt, in jeder Hand eine Hantel. Oberkörper gerade halten und den Po so weit absenken, bis die Gewichte fast den Boden berühren (A). Kraftvoll in den Stand hochdrücken, gleichzeitig Arme anwinkeln und die Gewichte so bis auf Brusthöhe anheben (B). **30 Sekunden, schnelle Wiederholungen**

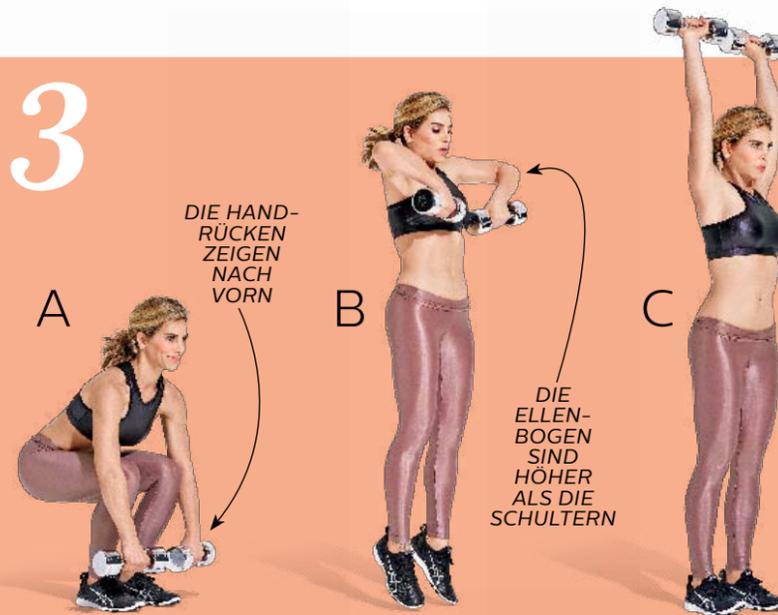
2



DIE HANDFLÄCHEN ZEIGEN ZUEINANDER

DIE ELLENBOGEN GEHEN NACH OBEN UND AUSSEN

3



DIE HANDRÜCKEN ZEIGEN NACH VORN

DIE ELLENBOGEN SIND HÖHER ALS DIE SCHULTERN

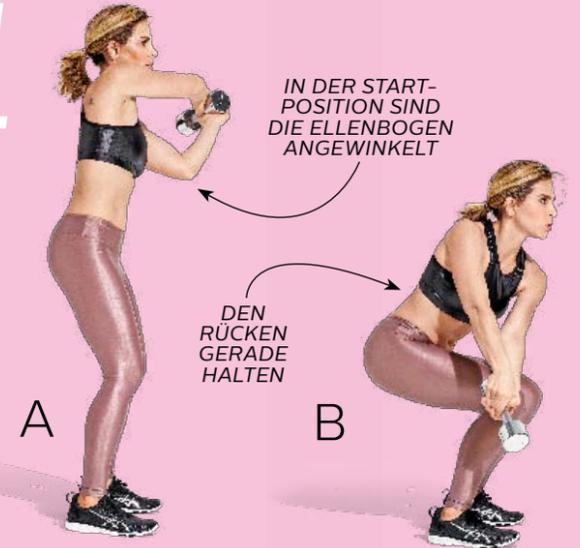
### MONKEY-PULLS

**Aktiviert Schultern, Rücken, Bauch, Po und Oberschenkel**  
Enge Squat-Position (Beine nur hüftbreit auseinander). In jeder Hand ein Gewicht. Gehen Sie so tief, dass die Hanteln beinahe den Boden berühren (A). Beine explosiv durchdrücken, auf die Zehenspitzen stellen, Hanteln bis zur Brust hochziehen (B). In einer fließenden Bewegung zurück zu A. Schnell aufrichten und die Hanteln in einer Bewegung über den Kopf nach oben drücken (C). **30 Sekunden, schnelle Wiederholungen**

### AXT IM WALD

**Für starke Schultern, Rücken, Trizeps, seitliche Bauchmuskeln, Po und Oberschenkel**  
Hüftbreiter Stand, eine Hantel mit beiden Händen auf Brusthöhe halten. Über die linke Schulter heben und ausholen, als würden Sie zum Holzhacken ansetzen (A). Jetzt kraftvoll die Hantel nach unten rechts schwingen, dabei in die Hocke gehen (B). Seitenwechsel. **30 Sekunden lang, schnelle Wechsel**

4



IN DER STARTPOSITION SIND DIE ELLENBOGEN ANGEWINKELT

DEN RÜCKEN GERADE HALTEN

5



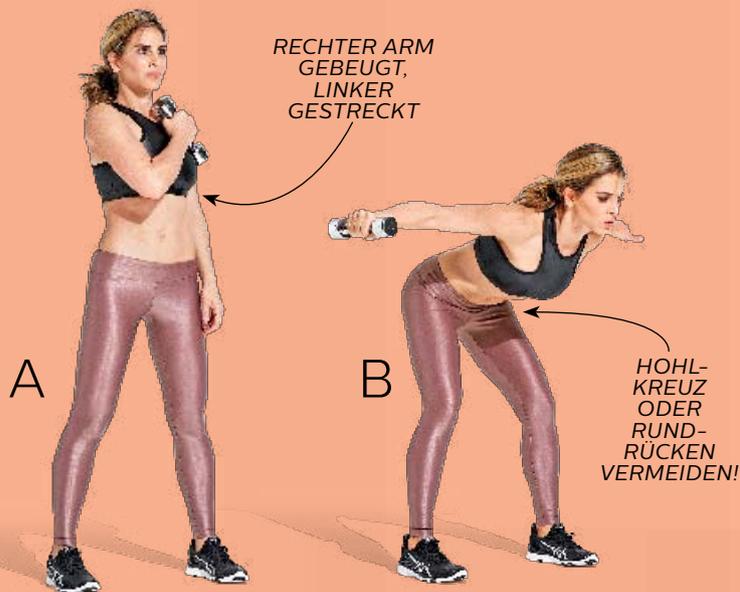
DIE ARME PARALLEL ZUM BODEN SCHWINGEN

DEN BAUCH ANSPANNEN, DAS SORGT FÜR STABILITÄT

### SEITENHIEB

**Formt Schultern, den ganzen Bauch, Po und Oberschenkel**  
Starten Sie in der Squat-Position, eine Hantel mit gestreckten Armen auf Brusthöhe halten. Mit dem rechten Fußballen den Körper kraftvoll nach links drehen – mit dem linken Bein im Ausfallschritt landen, das rechte ist gestreckt (Bild). Tief bleiben, auf linkem Fuß nach rechts drehen, dabei die Hantel mit ausgestrecktem Arm kraftvoll nach rechts schwingen. **30 Sekunden, schnelle Seitenwechsel**

6



## ÜBERKREUZTER LATERAL-LIFT

Definiert Schultern, unteren Rücken, Bauch, Po und Oberschenkelrückseite  
 Füße weiter als hüftbreit auseinander. Hantel mit rechts greifen, zur linken Brust führen (A). Knie beugen, Oberkörper parallel zum Boden halten, Arme schwingvoll seitlich ausstrecken (B). Zurück zu A. 30 Sekunden, dann Seitenwechsel

## LONG-JUMP SWING

Strafft Schultern, Bauch, Po, vordere und hintere Oberschenkelmuskeln sowie Waden  
 Squat-Position, Beine hüftbreit auseinander. Beide Arme nach hinten strecken, Hantel in der rechten Hand (A). Schwung holen und so weit wie möglich vorspringen, dabei die Arme nach vorn schwingen (B). Zurück zu A mit Hantel in der linken Hand. 30 Sekunden, schnelle Wechsel

7

ZIEHEN SIE DEN ARM SO WEIT WIE MÖGLICH NACH OBEN – DAS TRAINIERT DEN TRIZEPS



Vor dem Workout fünf Minuten dehnen. Dann die Übungen so schnell wie möglich jeweils 30 Sekunden ausführen. Insgesamt dreimal wöchentlich drei Durchläufe. Nach sechs Wochen sehen Sie erste Erfolge.

**DIE DREHT AM RAD!**  
 An solchen Traktorreifen reagiert sich Jillian am liebsten ab

