

# Fit für den Winter!

## Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

riva

### KRAFTTRAINING ARME: Trizeps Press

Sage „Winkearmen“ Goodbye! Das ist die ultimative Übung zum Straffen des Trizeps. Kämpfe dich durch!

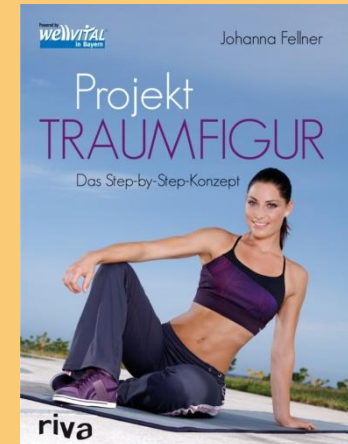


a.



b.

- Lege dich auf die linke Seite, und winkle den Unterschenkel nach hinten an. Lege die rechte Hand vor dem Körper ab, und stütze den Oberkörper mit dem gestreckten rechten Arm ab. Greife mit der linken Hand unter den rechten Arm zum rechten Trizeps.
- Beuge den rechten Arm, und senke den Oberkörper so weit wie möglich ab, ohne ihn abzulegen. Drücke die Schulter dabei vom Nacken weg, der Kopf bleibt in Verlängerung zur Wirbelsäule. Halte diese Position kurz, und richte den Oberkörper dann wieder auf. Führe zunächst alle Wiederholungen mit dem rechten Arm aus, und wechsel dann die Seite.



### Bibliografie

Johanna Fellner

#### Projekt Traumfigur

Das Step-by-Step-Konzept

19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)

ISBN: 978-3-86883-127-6

riva Verlag, München 2011

### Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.

# Fit für den Winter!

## Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

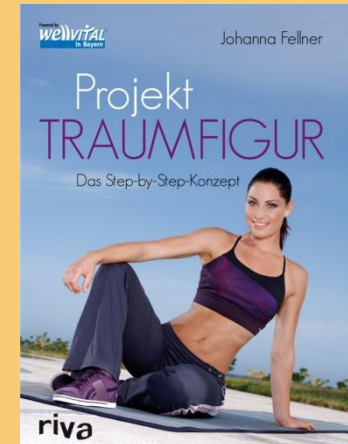
riva

### KRAFTTRAINING BRUST: Push-up

Der Liegestütz ist eine der effektivsten Ganzkörperübungen. Übung macht den Meister.



- Komme auf die Knie, und gehe mit den Händen so weit nach vorne, bis diese sich unter den Schultern befinden. Spanne die Bauchmuskulatur an, und richte den Blick zum Boden. Das Gesäß bleibt tiefer als der Kopf, doch pass auf, dass du nicht ins Hohlkreuz fällst.
- Beuge die Arme, und senke den Oberkörper so weit wie möglich ab. Die Ellbogen zeigen dabei nach außen. Halte diese Position kurz, und drücke den Oberkörper dann wieder nach oben.



### Bibliografie

Johanna Fellner

#### **Projekt Traumfigur**

Das Step-by-Step-Konzept

19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)

ISBN: 978-3-86883-127-6

riva Verlag, München 2011

### Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.