

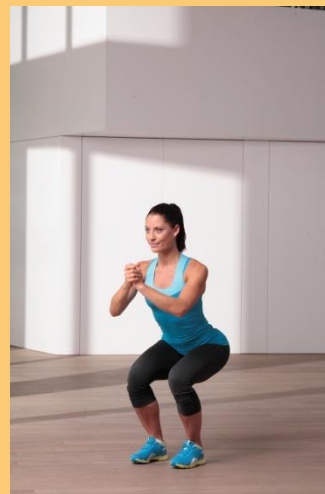
Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

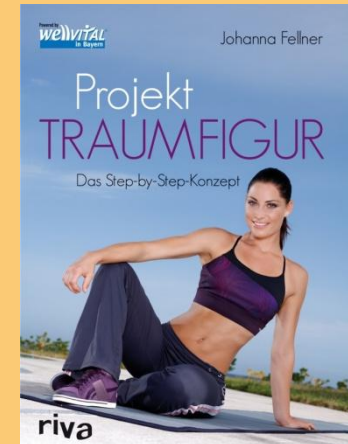
riva

KRAFTTRAINING BEINE: Kniebeuge

Die Kniebeuge ist eine effektive Übung für die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur. Stell dir vor, du setzt dich auf einen kleinen Stuhl und stehst dann wieder auf.



- Nimm einen hüftbreiten Stand ein. Verschränke die Hände vor der Brust, und spanne die Bauchmuskulatur an.
- Gehe langsam in die Hocke, schiebe den Po dabei nach hinten, als wenn du dich auf einen Stuhl setzen möchtest. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, der Rücken ist gerade. Bleibe kurz in dieser Haltung, und komme dann zurück in Position a.



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.

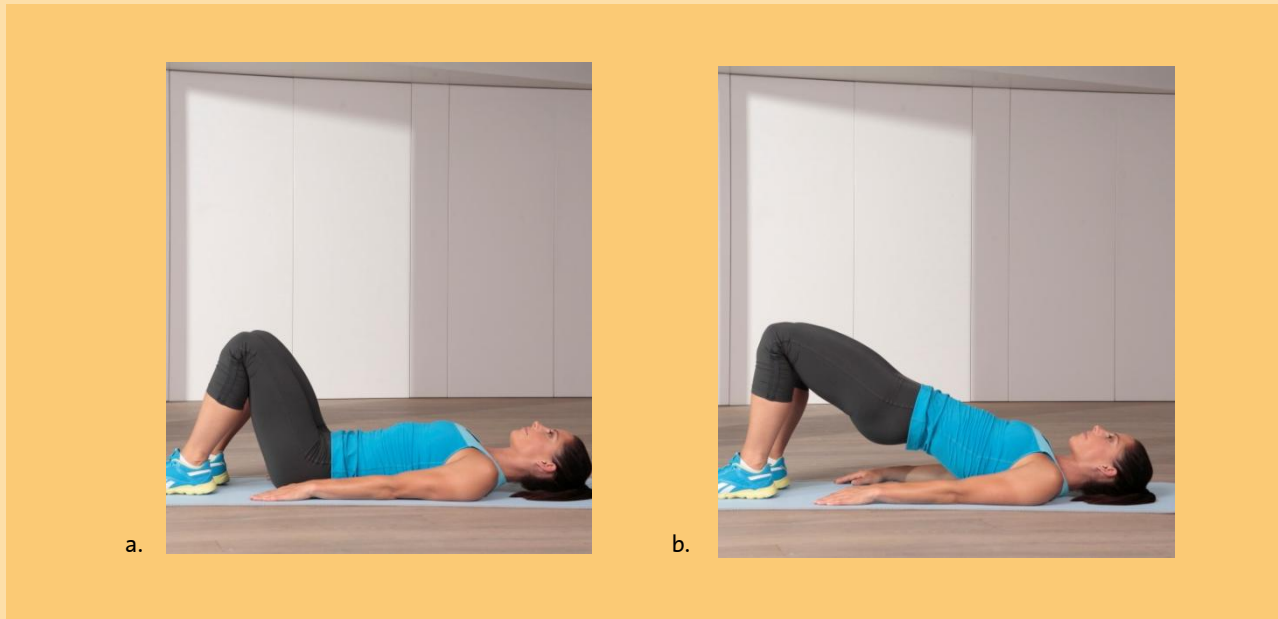
Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

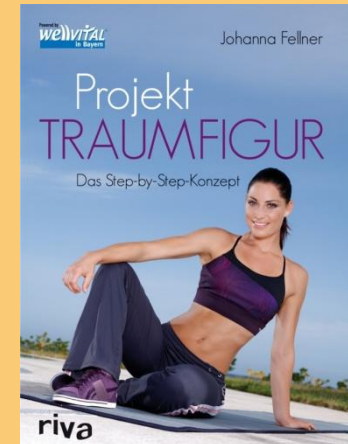
riva

KRAFTTRAINING GESÄß: Po-Lift

Ein Klassiker und zugleich eine der effektivsten Übungen für die Gesäßmuskulatur.



- Lege dich auf den Rücken. Stelle die Füße auf, und lege die Arme ausgestreckt neben dem Körper ab.
- Drücke nun die Füße fest in den Boden, und hebe den Po so weit an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Spanne den Po und die Oberschenkel dabei fest an. Löse dann die Spannung, und senke den Po ab, ohne ihn ganz abzulegen. Komme aus dieser Haltung zurück zu Position a, ohne jedoch den Po ganz abzulegen.



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.