

# Fit für den Winter!

## Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

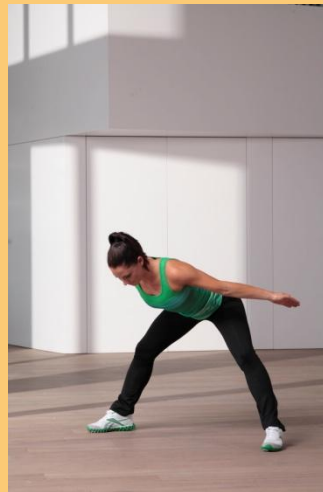
riva

### KRAFTTRAINING RÜCKEN: Fly

Stell dir vor, du bist am Brustbein an einem Seil befestigt und wirst nach oben gezogen und wieder hinuntergelassen. Die Wirbelsäule bleibt dabei immer gestreckt.

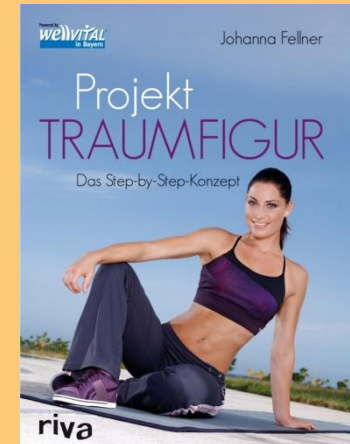


a.



b.

- Nimm eine weite Standposition ein, und beuge die Beine leicht. Die Zehen sind nach außen gedreht. Lehne den Oberkörper nach vorn, und spanne die Bauchmuskulatur an. Der Rücken ist gerade. Halte die Arme gestreckt neben dem Körper, die Daumen zeigen nach außen. Achte darauf, dass die Schultern tief bleiben, und richte den Blick zum Boden. Der Kopf bleibt in Verlängerung zur Wirbelsäule.
- Senke den Oberkörper mit geradem Rücken bis auf Hüfthöhe ab. Der Bauch bleibt dabei angespannt. Die Handflächen zeigen jetzt zum Boden, die Finger ziehen so weit wie möglich vom Körper weg. Die Knie bleiben die ganze Zeit gebeugt. Halte diese Position kurz, und komm dann langsam zurück in die Ausgangsposition.



### 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 BAUCH: Fighter

Wie ein Kickboxer ziehst du das Knie nach oben und spannst den Bauch, als wolltest du Schlägen standhalten.

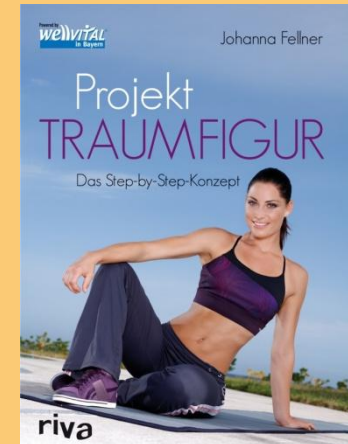


a.



b.

- Nimm eine hüftbreite Standposition ein. Verschränke die Hände auf Brusthöhe ineinander, die Ellbogen zeigen zur Seite. Verlagere das Gewicht auf den rechten Fuß, strecke das linke Bein zur Seite aus, und setze nur die Fußspitze auf dem Boden auf.
- Spanne die Bauchmuskulatur an, und hebe jetzt das linke Knie bis auf Hüfthöhe. Ziehe dabei die Zehen des linken Fußes an. Drehe gleichzeitig den Oberkörper zum linken Knie. Halte dies Position kurz, und setze die Fußspitze dann wieder kurz ab. Wiederhole nach Übungsende den Ablauf mit dem rechten Bein. Führe auf beiden Seiten gleich viele Wiederholungen aus.



### 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.