

# Fit für den Winter!

## Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

riva

### WARM-UP: Wirbelsäulenmobilisation

Die Wirbelsäule besteht aus vielen kleinen Gelenken. Damit sie gesund bleibt, muss sie bewegt werden. Kleine Verspannungen können sich mit dieser Übung schon lösen, da sie die Durchblutung der Muskulatur fördert.

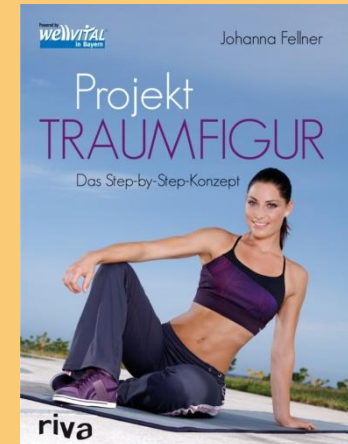


a.



b.

- Nimm eine weite Standposition ein, beuge die Beine, und lehne den Oberkörper nach vorn. Stütz die Hände oberhalb der Knie auf den Oberschenkel ab. Die Daumen zeigen nach innen, die Fingerspitzen nach außen. Baue eine Längsspannung in der Wirbelsäule auf, und aktiviere die Bauchmuskulatur. Halte diese Spannung, und strecke die Wirbelsäule so weit als möglich. Dabei ziehe die Schulterblätter zusammen und nach unten. Der Blick geht schräg nach oben, der Nacken bleibt lang. Halte diese Position kurz.
- Ziehe nun die Bauchwand in Richtung Wirbelsäule ein, runde den Rücken, und schiebe die Schulterblätter auseinander. Führe dabei das Kinn zur Brust, und richte den Blick auf die Oberschenkel. Strecke und beuge die Wirbelsäule so weit als möglich. Das Gewicht des Oberkörpers liegt dabei auf den Armen.



### 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

### WARM-UP: Leg Curl

Der Leg Curl aktiviert die Beinbeugemuskulatur, die später in der Kräftigung besondere Aufmerksamkeit bekommt. Durch die Armstreckbewegungen kommt außerdem die Trizepsmuskulatur zum Einsatz.



a.

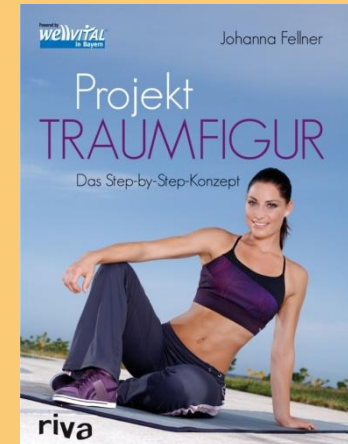


b.



c.

- Nimm eine weite Standposition ein, und drehe die Zehen nach außen. Beuge die Beine, und halte die zu Fäusten geballten Hände vor der Brust, sodass die Ellbogen zum Boden zeigen.
- Verlagere das Gewicht auf den rechten Fuß. Drücke dich nun mit dem linken Fuß vom Boden ab, strecke den gesamten Körper, und führe den linken Fuß in Richtung Po. Strecke gleichzeitig die Arme und Hände nach unten aus, die Handflächen zeigen dabei zum Körper.
- Kehre in Position a zurück, und führe den Bewegungsablauf dann zur linken Seite hin aus. Führe die Bewegung dynamisch aus, und achte auf eine gute Grundspannung, auch in Bauch und Armen.



### 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.