

Johanna Fellner

Projekt
TRAUMFIGUR

© des Titels »Projekt Traumfigur« (ISBN 978-3-86883-127-6) 2011 by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Step

Step 1

An der Startlinie

Bevor Sie mit dem eigentlichen Programm loslegen, sollten Sie sich zuerst einmal genau anschauen, wo Sie gerade stehen. Der folgende Selbstcheck deckt Hürden auf, die Ihnen den Weg zum Ziel unnötig schwer machen könnten.

Der Selbstcheck ist in verschiedene Themenbereiche gegliedert, die alle einen entscheidenden Anteil an Ihrem Wohlbefinden haben – von Ihrem Äußeren über Gesundheit und Ernährung bis zur Bewegung und

Erholung. Im Anschluss an den Fragebogen finden Sie zu jedem dieser Themenbereiche einen kurzen Kommentar, der Ihnen bei einer ersten Einschätzung Ihrer Testergebnisse helfen soll.

Ihr Erfolgserlebnis beim Erreichen Ihres Zieles wird umso größer sein, wenn Sie das, was Sie erreicht haben, mit Ihrer Ausgangssituation vergleichen können. Aus diesem Grund finden Sie den gleichen Selbstcheck noch einmal am Ende dieses Buches.

Selbstcheck

Für die folgende Standortbestimmung sollten Sie sich genügend Zeit nehmen und einen ruhigen Moment wählen. Beantworten Sie die Fragen ehrlich – das hier ist nur für Sie.



Bild

Kleben Sie hier ein aktuelles Bild von sich ein, auf dem Ihre Figur gut erkennbar ist.

Figur

Körperteile, die Sie an sich mögen:

Körperregionen, die Sie gerne ändern möchten:

Beschreiben Sie Ihre Figur in knappen Worten

Aus welchen Gründen sind Sie derzeit nicht in Topform?

Vermessung

Nehmen Sie ein Maßband, und messen Sie den Umfang folgender Körperpartien (nicht abdrücken!)

Brust (Brustumfang unterhalb der Brust): _____

Taille (engste Stelle am Bauch, etwa auf Bauchnabelhöhe): _____

Bauch (breiteste Stelle): _____ Hüfte/Gesäß (breiteste Stelle): _____

Oberschenkel (breiteste Stelle): _____

Waden (Mitte): _____ Oberarme (Mitte): _____

Wohlbefinden

Beschreiben Sie Ihren aktuellen Gemütszustand in knappen Worten:

Fühlen Sie sich wohl in Ihrem Körper – wenn nein, warum nicht?

In welchen Situationen fühlen Sie sich richtig gut?

Wie oft lachen Sie?

Sind Sie traurig oder deprimiert? Wie gehen Sie damit um?

Schreiben Sie auf, wie Sie sich fühlen möchten. Wie werden Sie aussehen?

Gesundheit

Wie oft sind Sie krank?

Haben Sie gesundheitliche Probleme?

Ist Ihre sportliche Leistungsfähigkeit durch Schwangerschaft, Verletzungen, Übergewicht, Bluthochdruck o. Ä. eingeschränkt?

Rauchen Sie? _____

Wie viel Alkohol trinken Sie pro Woche? _____

Alltag und Freizeit

Wie viele Stunden arbeiten Sie an einem typischen Werktag? _____

Macht Ihnen Ihr Beruf Spaß? _____

Was sind Ihre größten »Energiefresser«? _____

Leiden Sie unter Stress? _____

Sind Sie oft müde – wenn ja, wann? _____

Zu welcher Tageszeit fühlen Sie sich am fittesten? _____

Wie viel Zeit für sich selbst bleibt Ihnen an einem typischen Werktag, und was unternehmen Sie in dieser Zeit?

Was sind Ihre Hobbys? _____

Ernährung

Die fünf Lebensmittel, die Sie am häufigsten essen:

Bei diesen fünf »Ernährungsünden« werden Sie häufig schwach:

Was und wie viel trinken Sie täglich (in Litern): _____

Essen Sie bewusst, in Gesellschaft, in Ruhe oder einfach nebenher, weil Sie eigentlich schon wieder auf dem Weg zum nächsten Termin sind?

Bewegung

Machen Sie bereits Sport? _____

Wenn ja, wie oft, wie lange und wie regelmäßig machen Sie Sport?

Wie fühlen Sie sich jeweils nach dem Sport?

Falls Sie nicht trainieren, warum nicht?

Wie viel bewegen Sie sich in Ihrem normalen Alltag – gehen Sie einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit nach, oder sind Sie ständig auf den Beinen?

Erholung

Wo und wie können Sie Kraft tanken?

Wie entspannen Sie sich?

Im Schnitt haben Sie letzte Woche pro Nacht so viele Stunden geschlafen:

Leiden Sie an Schlafstörungen?

Erholen Sie sich hin und wieder aktiv – wenn ja, wann und wie?

Abschlussfrage

Haben Sie die Beantwortung dieser Fragen schon einige Male unterbrochen, weil etwas dazwischenkam oder Sie die Geduld verloren haben?



Um Ihren Erfolg zu messen, benutzen Sie besser das Maßband, nicht die Waage!

Erklärungen zum Selbstcheck

Figur

Zum jetzigen Zeitpunkt trennen Sie vermutlich an einigen Stellen ein paar Zentimeter von Ihrer Traumfigur. Mein Programm vermittelt Ihnen alles nötige Wissen, um Ihren Körper erfolgreich zu formen, sich darin wohlfühlen und die so erarbeitete Traumfigur auch zu halten. Gezielt an bestimmten Stellen abzunehmen, wie nur am Tri-

zeps oder an der Oberschenkelaußen-seite, funktioniert aber leider nicht. Ein intensives Kraftausdauertraining, das den gesamten Körper beansprucht und das gesamte Stoffwechselsystem anregt, ist die einzige Möglichkeit, die ungeliebten Körperstellen toll in Form zu bringen.

Keinesfalls sollten Sie sich auf ein bestimmtes Wunschgewicht als Figurziel versteifen. Wie Sie vielleicht

schon wissen, sind Muskeln schwerer als Fett. So können zwei gleich schwere und gleich große Personen eine völlig verschiedene Körperzusammensetzung haben. Unser Ziel ist es, Ihren Körperfettanteil zu senken und Ihre Muskulatur zu stärken. Zudem werden wir Schlackenstoffe abbauen und zukünftig verhindern, dass diese überhaupt erst einlagert werden. Das tut zum einen Ihrer Gesundheit gut, zum anderen werden Sie fitter und schlanker sein und auch besser aussehen. Toll, oder?

haben Sie Freude bei allem, was Sie tun, auch wenn es zunächst als lästige Aufgabe erscheint. Manche Dinge lassen sich einteilen. Wenn Sie keine Lust auf das eine haben, machen Sie erst das andere. Mit Freude am Tun arbeitet man viel effektiver.

Wer häufig lacht, kommt mit Stresssituationen besser zurecht. Außerdem vermittelt Lachen eine positive Lebenseinstellung und wirkt auf andere attraktiv.

Wohlbefinden

Sie lachen häufig? Sehr gut! Lachen baut Stress ab und stärkt das Immunsystem. Außerdem werden dabei ähnlich wie bei einem Langstreckenläufer Endorphine freigesetzt, die eine euphorisierende Wirkung haben. Kurz, Lachen ist gesund, und wer nichts zu lachen hat, läuft Gefahr, krank zu werden. Beobachten Sie sich in Ihrem Alltag: Wann lachen Sie? Welchen Grund könnte es haben, dass Ihnen nicht nach Lachen zumute ist? Schaffen Sie sich viele Situationen, die Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Umgeben Sie sich häufig mit Menschen, die Ihnen guttun, und



Jeder von uns ist auch mal traurig, wenn ein Projekt misslingt, ein Plan nicht so aufgeht, wie man es sich vorgestellt hat, oder man von einem anderen Menschen enttäuscht wird. Akzeptieren Sie das als einen normalen Umstand, und überlegen Sie,

wie Sie Ihre Stimmung aktiv wieder anheben können. Viel besser als mit Süßigkeiten oder Alkohol lässt sich Ihre Laune mit einer Fahrradfahrt über Land oder einem kurzen Waldlauf heben.

Vielleicht fühlen Sie sich aber auch in Ihrem Umfeld nicht wohl oder haben den Bezug zum Hier und Jetzt verloren, da Sie nur noch gehetzt von einem Termin zum nächsten eilen. Suchen Sie das Gespräch mit Ihren Kollegen oder mit Freunden, am besten beim gemeinsamen Essen, vielleicht reicht das schon, um die Situation zu verbessern.

Auch dieses Programm wird Ihnen helfen, sich in Ihrer Haut wohler zu fühlen: durch mehr Bewegung, bessere Ernährung, aktive Erholung und nicht zuletzt die mit dem Trainingserfolg zusammenhängenden Glücksgefühle. Probieren Sie es aus!



Gesundheit

Kaum ist die Grippe ausgestanden, kündigt sich Halsweh mit Husten an? Dann steht Ihr Immunsystem auf wackligen Beinen! Geben Sie Ihrer Gesundheit ein festes Fundament, in-

dem Sie sich ausgewogen ernähren, viel trinken, ausreichend schlafen und für genügend Erholung vom Alltag sorgen. Wie Sie all das umsetzen können, erfahren Sie in diesem Buch. Und noch etwas: Alkohol in großen Mengen sowie das Rauchen schaden langfristig nicht nur Ihrer Gesundheit, sondern auch Ihrem Aussehen. Vielleicht ist es Zeit, auch hier das Ruder herumzureißen?

Sind Sie in Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit eingeschränkt oder haben mehrere Jahre keinen Sport getrieben, sollten Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen, von einem Arzt durchchecken lassen. Liegen frühere Verletzungen oder Einschränkungen am Bewegungsapparat vor, klärt ein Physiotherapeut Sie über Besonderheiten im Umgang mit Bewegungen auf, falls Sie sich noch unsicher fühlen sollten.

Alltag und Freizeit

Wer schon gehetzt in den Tag startet, schadet seiner Energiebilanz. Stresshormone begünstigen die Einlagerung von Bauchfett. Meistens zieht sich die Hektik dann auch durch den ganzen Tag – wer hingegen gelassen

gestartet ist, bleibt später auch ruhiger, wenn der Trubel im Job losgeht. Stellen Sie den Wecker daher lieber ein paar Minuten eher, um in Ruhe aufstehen zu können. Lesen Sie die Zeitung, hören Sie Radio im Bad, trinken Sie gemütlich einen Tee, während Sie sich durch den Kopf gehen lassen, was Sie an diesem Tag alles vorhaben.

Sorgen Sie für ein ausgeglichenes Arbeitspensum. Forschungen zeigen, dass der Mensch spätestens nach zehn Stunden nicht mehr produktiv und schon gar nicht mehr kreativ arbeiten kann. Zudem fehlt Ihnen nach einem solchen Arbeitstag wichtige Zeit zum Regenerieren, sodass Sie am nächsten Tag keine Höchstleistungen bringen werden – ein Teufelskreis mit dem Nebeneffekt, dass Sie konsequente Vorhaben wie eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung schneller schleifen lassen. Machen Sie sich klar: Es geht um Sie, und das ist Ihr wichtigstes Projekt. Alle anderen Projekte werden Ihnen besser gelingen, wenn Sie ausgeruht und mit sich im Reinen zu einem späteren Zeitpunkt daran weiterarbeiten.

Wer viel um die Ohren hat, merkt oft auch kaum, wie viel und vor al-

lem was er sich in den Mund schiebt. Wer sich hingegen langweilt, greift zum Trost zur Schokolade – beides tut nicht gut. Sind Überstunden oder Unterforderung bei Ihnen die Regel, sollten Sie dringend Abhilfe schaffen und gegebenenfalls mit Ihren Kollegen oder mit Ihrem Chef sprechen. Wichtig ist zudem, Kalorienbomben aus Ihrer Griffweite zu verbannen. Wenn Sie die Schokolade erst gar nicht einkaufen oder weit hinten im Speiseregal lagern, werden Sie seltener zugreifen, als wenn die Süßigkeit in Ihrer Schreibtischschublade liegt.

Sie sind oft müde? Das kann zum einen daran liegen, dass Ihre Mahlzeiten zu üppig oder zu deftig ausfallen. Zum anderen können auch zu wenig Schlaf in der Nacht zuvor, zu viel Stress am Tag oder ein Nährstoffmangel die Ursache sein. Beherzigen Sie die Ratschläge im Ernährungsteil dieses Buches, und Ihr Körper wird genügend mit Nährstoffen versorgt werden.

Sollten Sie sich vor einer Trainingseinheit schlapp fühlen, dürfen Sie gerne durch eine Tasse Kaffee Abhilfe schaffen. Das Koffein wirkt sich positiv auf die Fettverbrennung aus. Falls Sie gemeinsam mit Freundinnen trainieren, trinken Sie das Täss-

chen zusammen. So können Sie sich erst einmal austauschen und sich dann voll und ganz auf das Training konzentrieren.

Es vergeht kein Abend, an dem Sie nichts vorhaben? Schieben Sie dem Ganzen einen Riegel vor. Sie brauchen Zeit zur Erholung, Zeit für sich. Bestimmt kann der Vater die Kinder zweimal die Woche abholen oder Ihre Nachbarin, und Sie wechseln sich ab. Bestimmt werden Sie auch mal eine Woche ohne das Freundinnentreffen am anderen Ende der Stadt auskommen. Verteilen Sie Ihre Prioritäten neu! Es kann auch eine gute Idee sein, den Frauenabend in die Sauna zu verlegen. So schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie können entspannen und halten trotzdem den Anschluss zu Ihrem sozialen Umfeld. Egal, wie Sie Ihre Abende gestalten, sie dürfen ruhig auch mal anders aussehen als sonst und Ihnen richtig guttun.

Bei der Frage nach den Hobbys konnten Sie idealerweise mehrere Antworten notieren. Schwierig wird es, wenn Sie neben Beruf und Familie nichts mehr haben, was Ihnen Spaß macht. Vielleicht haben Sie geantwortet, dass Ihre Familie Ihr Hobby ist. Das ist schön, doch in den Fami-

lienstunden sind Sie auch wieder für andere da. Gönnen Sie sich Zeit ganz für sich allein, in der Sie auftanken können. Das ist nämlich der entscheidende Punkt: Ein Hobby, eine ganz persönliche Leidenschaft, sollte Ihnen Kraft geben. Mein Vorschlag: Sie widmen sich jetzt ganz und gar Ihrem persönlichen »Projekt Traumfigur« – mit allem, was dazugehört. Machen Sie Ihre Lebensumstellung, Ihr neues Bewegungs- und Ernährungsprogramm zum Hobby Nummer eins.

Falls Sie mittags regelmäßig ein Drei-Gänge-Menü mit Dessert verspeisen, ahnen Sie wahrscheinlich schon, dass das nicht die beste Wahl ist. Gerade Frauen machen aber auch häufig den Fehler, zu wenig zu essen – und dann am Nachmittag oder am Abend alles nachzuholen. Isst man zu wenig, braucht der Körper irgendwann Energie ... sofort! Was geht sofort ins Blut? Zucker! So bekommt man Lust auf Süßes. Besser ist es, das Energielevel konstant zu halten und regelmäßig, aber dosiert zu essen. So haben Sie dann auch genügend Power fürs Training.

Ernährung

Wer regelmäßig Stärke (etwa aus Weißmehl) mit Fett und Zucker kombiniert, wie in Kuchen, Fertiggerichten, Fast Food, kann sich die Fettpölscherchen gleich an die Hüften kleben. Schauen Sie sich Ihren aktuellen Ernährungsplan an. Morgens Nuss-Nougat-Creme auf weißen Semmeln mit Milchkaffee und Zucker, später ein Müsliriegel und mittags die Pasta mit Fertigsahnesoße ist einfach zu viel von dieser Mischung! Stärke und Zucker in zu großen Mengen werden vom Körper in Fett verstoffwechselt und gespeichert. Wie Sie satt werden und Ihrem Körper dabei Gutes tun können, erfahren Sie in Step 6 dieses Buches.

Bewegung

In den nächsten Wochen wird es unser Ziel sein, Bewegung fest in Ihrem Alltag zu verankern. Wenn Sie bereits einen aktiven Lebensstil pflegen, wird Ihnen das sicherlich leichter fallen, als wenn Sie den ganzen Tag an einem Schreibtisch sitzend verbringen. Doch auch Arbeitstätige mit Bürojob können mit kleinen Veränderungen schon viel bewirken. Mehr dazu erfahren Sie in Step 2.



Ein heißes Bad regt den Stoffwechsel an und entspannt Körper und Seele.

Erholung

Fernsehen lässt Sie vollkommen abschalten? Mit dieser Aussage belügen Sie sich selbst. Studien beweisen, dass ausgiebiger TV-Konsum und der damit zusammenhängende Mangel an Bewegung gesundheitsschädlich sind. Stundenlang regungslos vor dem Bildschirm zu verharren bedeutet keine echte Erholung. Zudem lassen die größtenteils negativen Nachrichten den Kopf nicht zur Ruhe kommen. Gönnen Sie sich lieber einen Abendspaziergang, ein heißes Bad oder eine Gesichtsmaske (oder alles zusammen), um zu entspannen.

Der Schriftsteller Kurt Tucholsky sagte einst: »Gebt den Leuten mehr Schlaf – und sie werden wacher sein, wenn sie wach sind.«

Gerade Frauen sollten pro Nacht mindestens acht Stunden schlafen, denn sie reagieren, wie die Forschung gezeigt hat, besonders empfindlich auf Schlafmangel. Im Schlaf erholt sich das Immunsystem. Fehlt Ihnen die Ruhephase, werden Sie schneller krank. Zwei bestimmte Muskelwachstumshormone werden außerdem nur produziert, wenn Sie schlafen. Sind diese nicht ausreichend vorhanden, bleibt der Trainingserfolg ein Traum. Auch das Hormon, das für das Sättigungs-

gefühl zuständig ist, wird im Schlaf gebildet. Wer zu wenig schläft, hat demnach mehr Hunger.

Ärgern Sie sich nicht, wenn Sie nicht sofort einschlafen können, denn solcher Unmut kann dazu beitragen, dass Sie wach bleiben. Auch wenn Sie nur ruhig liegen, regeneriert sich der Körper. Mit diesem Gedanken können Sie sich beruhigen, wenn Sie beim Schäfchenzählen mal wieder bei Nummer 3765 angekommen sind. Übrigens sollten Sie auf dieses Einschlafritual lieber verzichten: Es fördert die Konzentration, hält also wach. Lesen Sie stattdessen noch ein paar Seiten in einem guten Buch, oder hören Sie sanfte Musik. Sorgen Sie für eine kuschelige Atmosphäre, machen Sie sich eine Wärmflasche, wenn es draußen kalt ist, oder tragen Sie dicke Socken – alles, was Ihnen angenehm erscheint, ist erlaubt. Werden die Schlafstörungen zum täglichen Begleiter, sollten Sie einen Arzt zurate ziehen.

Zum alltäglichen Entspannen gehören kleine Rituale, die Sie runterkommen lassen, wie Lesen im Lieblingstuhl, ein Hörspiel zum Einschlafen oder ein leckerer Tee. Natürlich will ich Ihnen nicht vorschreiben, wie Sie Ihren Feierabend gestalten, aber ich

möchten Ihnen aufzeigen, wie wichtig und vor allem wie einfach es sein kann, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen. Wenn Sie das erkannt haben und umsetzen können, sind Sie wirklich bereit, das »Projekt Traumfigur« anzugehen und bis zum Ende durchzuziehen.

Abschlussfrage

Ich möchte nicht zu streng mit Ihnen umgehen, aber wenn hinter dieser Frage ein Ja steht, sollte Ihnen das zu denken geben. Sie müssen jetzt in erster Linie an sich denken, dann werden Sie den Weg zu Ihrem Figurziel schnell zurücklegen. Stellen Sie sich einen Scheinwerfer vor, der in eine Höhle hineinleuchtet, deren Wände mit vielen kleinen Zetteln behängt sind. Auf diesen Zetteln stehen unzählige Projekte, die Sie angehen möchten. Achten Sie darauf, dass das Blatt mit der Notiz »neues Ich« stets am besten ausgeleuchtet wird.

Geschafft!

»Bist du schwanger?«

Diese Frage war für Desiree Jezierski, 23, der Auslöser, in nur drei Monaten zehn Kilo wegzutrainieren.



»Warum ich zunahm, ist schnell erzählt: Neu im Arbeitsleben, saß ich plötzlich jeden Tag acht Stunden lang am Schreibtisch und fühlte mich abends viel zu erschöpft, um noch Sport zu treiben. Gerade der Bauch wuchs stetig. Eines Tages fragte mich jemand, ob ich schwanger sei – ein Albtraum! Von da an wusste ich, es musste etwas passieren!

Ich sah mir einige Fitnessstudios an und hätte gerne eine Mitgliedschaft abgeschlossen, doch die war einfach viel zu teuer für mich. Von dieser Enttäuschung erzählte ich meiner Klavierlehrerin. Sie empfahl mir eine Fitness-DVD, die super motivierend und dabei auch sehr effektiv sei. Gehört, gekauft – und schon trainierte ich am nächsten Tag mit dem Fatburner-Workout von Johanna Fellner. Ganz ehrlich, ich schwitzte mich zu Tode! Es war alles andere als einfach mitzuhalten. Aber wo ein Wille ist, ist auch ein



Weg. Vor allem aber hielt mich der Spaß an der Bewegung, den Johanna echt gut rüberbringt, bei der Stange. Ich besorgte mir also nach und nach weitere DVDs. Dreimal pro Woche trainierte ich ein bis zwei Stunden lang damit. Dieser Einsatz lohnte sich: Innerhalb von drei Monaten hatte ich die zehn überflüssigen Kilos wieder runter. Und das, ohne auf Schokolade oder Chips zu verzichten. Wer weiß, vielleicht wäre es dann noch schneller gegangen...

Jetzt halte ich mein Gewicht von 55 Kilo bei einer Größe von 1,65 Meter locker, indem ich weiterhin dreimal die Woche trainiere. Durch meinen Erfolg habe ich auch viele Kolleginnen mit dem Fellner-Fieber angesteckt. Mittlerweile halten sich sage und schreibe 22 Leute aus meinem Büro mit Johanna vor dem Fernseher fit. Die Älteste ist sogar schon 56 Jahre alt!«



Warm-up

Mobilisation

Die Mobilisation bildet den ersten Teil jedes Warm-ups. Sie bereitet Muskeln und Gelenke auf das Training vor und schützt vor Verletzungen.

© des Titels »Projekt Traumfigur« (ISBN 978-3-86883-127-6) 2011 by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Schulterkreisen

Mobilisation macht die Gelenkbewegungen geschmeidig und ermöglicht so ein effektives, sicheres Training. Das Schulterkreisen nach hinten fördert zudem die aufrechte Haltung.



A Nehmen Sie eine hüftbreite Standposition ein, die Knie sind leicht gebeugt. Heben Sie Ihre Arme etwas an, und rotieren Sie die Schultern nach innen. Die Finger sind gestreckt, und die Handflächen zeigen nach außen. Der Blick richtet sich nach vorn.

B Kreisen Sie nun die Schultern langsam nach oben und dann nach hinten. Rotieren Sie die Schultern dabei wieder nach außen. Die Daumen zeigen vom Körper weg. Dann schließen Sie die Kreisbewegung ab, indem Sie die Schultern nach unten und wieder nach vorn führen. In der Vorwärtsbewegung drehen Sie die Daumen wieder nach innen.

Side to Side

Ein Cardioklassiker! Bringen Sie Spannung in den Körper, vor allem in Ihre Armbewegungen. Stellen Sie sich vor, Sie schneiden die Luft mit Ihren Armen.



A Nehmen Sie eine weite Standposition ein. Drehen Sie die Zehen nach außen, und beugen Sie Ihre Beine. Halten Sie Ihre Arme neben dem Körper ausgestreckt, die Hände befinden sich vor den Oberschenkeln. Achten Sie darauf, die Schultern tief zu halten.

B Verlagern Sie nun das Gewicht auf den rechten Fuß, strecken Sie das linke Bein, und tippen Sie mit der linken Fußspitze kurz auf den Boden. Die linke Ferse bleibt in der Luft. Gleichzeitig strecken Sie den rechten Arm auf Schulterhöhe zur Seite aus und winkeln den linken Arm waagrecht auf Schulterhöhe vor der Brust an. Beide Handflächen zeigen zum Boden.

C Verlagern Sie nun das Gewicht auf den linken Fuß, tippen Sie mit dem rechten Fuß auf den Boden, und strecken Sie das rechte Bein. Jetzt bleibt die rechte Ferse in der Luft. Wechseln Sie dabei die Armhaltung gegengleich. Führen Sie die Bewegung im dynamischen Wechsel und fließend aus.

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 Nehmen Sie eine weite Standposition ein, und drehen Sie die Zehen nach außen. Beugen Sie die Beine, und halten Sie Ihre zu Fäusten geballten Hände vor der Brust, sodass die Ellbogen zum Boden zeigen.

B Verlagern Sie das Gewicht auf den rechten Fuß. Drücken Sie sich nun mit dem linken Fuß vom Boden ab, strecken Sie den gesamten Körper, und führen Sie den linken Fuß in Richtung Po. Strecken Sie gleichzeitig die Arme und Hände nach unten aus, die Handflächen zeigen dabei zum Körper.

C Kehren Sie in Position A zurück, und führen Sie den Bewegungsablauf dann zur linken Seite hin aus. Führen Sie die Bewegung dynamisch aus, und achten Sie auf eine gute Grundspannung, auch in Bauch und Armen.