



Der schnelle Fitness-Coach



FEHLT IHR BOOKLET?
DANN KÖNNEN SIE ES
MIT EINER POSTKARTE AN
FIT FOR FUN,
22786 HAMBURG
KOSTENLOS NACHBESTELLEN.

ERDBEER-
REZEPTE VOM
SZENEKOCH

HALBMARATHON
21 KM – ABER
LOCKER!

BAUCH WEG BIS ZUM SOMMER

- ▶ 2 + 2 + 4: DIE NEUE ERFOLGSFORMEL
- ▶ FETT KILLEN, MUSKELN AUFBAUEN
- ▶ 15 EINFACHE ÜBUNGEN FÜR JEDEN



HEFT IM HEFT
Männer-Special:
Fußball, Grillparty,
Autos, Abenteuer



**SINGLE-SEX
JETZT IST
IHRE ZEIT!**

DIE NEUE WUNDERFORMEL 2+2+4 BAUCH WEG

Bis zum Sommer muss die Strandfigur wieder her. Höchste Zeit, den Fettpolstern mit gezielten Maßnahmen zu Leibe zu rücken.

Ihre neue Erfolgsformel dafür lautet: 2+2+4.

Unsere Tester verloren damit im Schnitt 5 Zentimeter Bauchumfang!

Text Tobias Hatje

Das Übel liegt meist blickdicht verhüllt unter dem T-Shirt oder Hemd und wird durch luftige Kleidung und lässige Jacken zusätzlich kaschiert. Doch die Zeit naht, in der unsere textile Schutzschicht schwindet und wir unsere natürliche Pelle am Strand oder im Schwimmbad zur Schau stellen. Damit das aber wirklich eine Schau wird und keine Horrorstellung, sollten noch ein paar Pfunde schmelzen. Auf den Punkt gebracht: Die Rettungsringe im Hüftbereich müssen weg. Nicht nur aus optischen, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen.

Das Bauchfett hat es nämlich in sich. Zum einen ist es extrem hartnäckig, wenn es darum geht, zu verschwinden. Schon das obenauf liegende Fettgewebe, welches das begehrte Sixpack – selbst wenn es gut ausgeprägt ist – häufig versteckt, bleibt oft länger da, als es soll. Richtig problematisch wird es aber erst beim inneren Bauchfett, das sich an den Eingeweiden anlagert und den größten Energiespeicher des Körpers darstellt. Dieses Bauchfett begünstigt einen zu hohen Blutdruck, Diabetes Typ 2, Fettstoffwechselstörungen oder sogar Herzinfarkte. Daher kann das Motto bis zum Sommer nur lauten: weg mit dem Bauchfett – her mit dem Sixpack!

Dass Sie sich dafür nicht kasteien sollen oder gar ins Fitnesskloster müssen, ist für uns klar. Warum auch – unser Experte, der Sportwissenschaftler Dr. Dr. Michael Despeghe, hat eine einfache Formel gefunden, um den überflüssigen Pfunden den Kampf anzusagen: 2 + 2 + 4! „Um die ungeliebten Fettpolster trocken zu legen, muss man im-

mer eine Drei-Punkte-Strategie fahren“, erläutert unser Experte.

- Durch Ausdauertraining den Fettstoffwechsel verbessern.
- Mit Krafttraining dafür sorgen, dass der tägliche Kalorienumsatz erhöht, die Bauch- und Rumpfmuskulatur gestärkt und die Haltung stabilisiert wird.
- Durch eine gesunde, fettreduzierte Ernährung die Kalorienzufuhr verringern.

Unsere Formel fürs neue Figurglück berücksichtigt diese drei Faktoren – und zwar in einem wöchentlichen Pensum, das Sie gut bewältigen können:

- 2-mal moderates Ausdauertraining pro Woche.
 - 2-mal zunächst leichtes Krafttraining für zu Hause.
 - An diesen 4 Tagen auf gesunde Ernährung achten (Seite 27).
- Das bedeutet also: An drei Tagen der Woche haben Sie „frei“!

Dass man für sichtbare Ergebnisse nicht jahrelang trainieren muss, zeigt die Untersuchung, die Dr. Despeghe in unserem Verlagshaus mit 153 Mitarbeitern durchgeführt hat. Zwölf Wochen hielten sich die Kollegen an die Vorgabe der Formel und reduzierten ihren Bauchumfang dabei im Schnitt um 5 Zentimeter (siehe Seite 28)! Besser ist das: Denn der für die Einschätzung gesundheitlicher Risiken bislang eher herangezogene Body Mass Index BMI setzt lediglich die Körpergröße in

Relation zum Körpergewicht – ohne Rückschlüsse auf den Anteil der Muskelmasse und der Fettpolster. Der Bauchumfang dagegen gibt Männern wie Frauen konkrete Hinweise auf mögliche Gefährdungen. Also, sagen Sie Ja zu „2 + 2 + 4“: Dann werden Strand und Schwimmbad schon bald zu Ihrem persönlichen Ego-Laufsteg! ►



DR. DR. MICHAEL DESPEGHE
Sportwissenschaftler,
Buchautor, Lifestyle-
und Fitnesscoach;
www.despeghe-partner.de

2+2+4

2x AUSDAUER

Ausdauertraining ist die Basis für ein fitteres Leben. Einsteigern bringen schon 2-mal 30 Minuten die Woche Erfolge.

Ohne Schweiß kein Preis. Das gilt insbesondere fürs Figurtraining. Und da gehört Ausdauersport zu den wichtigsten Komponenten. Mindestens zweimal pro Woche rund dreißig Minuten sollten Anfänger ihre Kondition trainieren, um Erfolge zu erzielen. Ob man sich dabei für Nordic Walking, Joggen, Schwimmen, Skaten oder Radfahren entscheidet, ist eigentlich gleichgültig. Wählen Sie den Sport, der Ihnen am meisten Spaß macht, denn so bleiben Sie am längsten am Ball. Wichtig ist, dass große Muskelpartien an der Bewegung beteiligt sind und das Herz-Kreislauf-System angeregt wird. Dadurch verbessert sich der Fettstoffwechsel, was dazu führt, dass Ihr Körper mit fortschreitendem Trainingszustand zur Energiegewinnung effektiver auf die Fettdepots zurückgreift.

NACH PULS TRAINIEREN Um sich nicht zu überlasten, ist ein Herzfrequenzorientiertes Training ratsam. Richten Sie sich dabei nach der unten aufgeführten Pulsformel. Sie berücksichtigt Ihr Alter und Ihr Fitnesslevel. Rechenbeispiel für einen 32-Jährigen mit einem Ruhepuls von 60, der bislang wenig Ausdauersport gemacht hat:
 $60 + \left(220 - \frac{3}{4} \times 32 - 60\right) \times 0,55 = 60 + 136 \times 0,55 = 60 + 75 = 135$. Bei einer Pulsfrequenz von 135 liegt die optimale Belastung.

Ruhepuls +	$\left(220 - \frac{3}{4} \times \text{Alter} - \text{Ruhepuls}\right) \times \text{Faktor}$	
		Fitnesslevel
+	ohne Ausdauertraining	0,50
+	wenig Ausdauertraining	0,55
+	moderates Ausdauertraining	0,60
+	viel Ausdauertraining	0,65
+	sehr viel Ausdauertraining	0,70

2x KRAFT

Stark macht schlank! Nur 2-mal Krafttraining die Woche lässt Muskeln wachsen und steigert den Kalorienverbrauch.

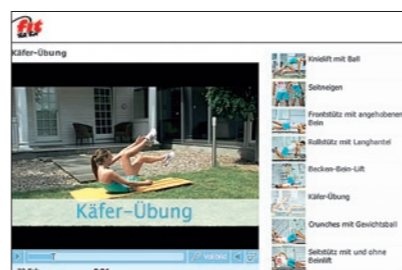
Muskeln sind der natürliche Feind der Fettpolster. Wer viele Muskeln unter der Haut trägt, ist in der glücklichen Situation, dass er selbst beim Nichtstun ordentlich Kalorien verbrennt. Muskeln wollen schließlich gefüttert werden – auch im Ruhezustand: je mehr wir davon haben, desto höher unser Grundumsatz. Dr. Despeghel empfiehlt deshalb, mindestens an zwei Tagen in der Woche ein kleines Kraftworkout zu absolvieren (siehe Seite 32). Dabei wird in erster Linie die Bauchmuskulatur getrimmt. So kann das Relief in der Körpermitte gezielt modelliert werden. Aber aufgepasst: Geben Sie sich nicht der Illusion hin, Sie könnten durch Bauchübungen direkt die Rettungsringe am Bauchansatz zum Schmelzen bringen. Körperfett lässt sich nicht lokal abbauen – es wird immer nur der gesamte Fettstoffwechsel angeregt!



KONTINUITÄT IST TRUMPF Um Muskeln aufzubauen, ist mehrwöchiges Training notwendig. Zwei Einheiten à 20 Minuten pro Woche sind ein guter Start. Und Sie werden erstaunt sein, wie viel Kraft man in so kurzer Zeit bekommen kann.

WORKOUTS AUF FITFORFUN.DE

Wie Workoutübungen für den Bauch richtig durchgeführt werden, zeigen die kommentierten Videos auf unserer Homepage www.fitforfun.de. Reinlicken – es lohnt sich!



4x ERNÄHRUNG

Achten Sie an 4 Tagen in der Woche gezielt auf Ihre Ernährung. Diese Basistage kombinieren Sie mit den Sporteinheiten.

Mehr Kalorien verbrennen, weniger zu sich nehmen – das ist die einfache Formel, wenn es ums dauerhafte Abnehmen geht. Nur ist sie leider oft schwer umzusetzen. Der praxisorientierte Vorschlag von Dr. Despeghel: An vier Tagen konsequent auf die Ernährung achten. Das heißt:

1. Essen Sie an diesen Tagen mindestens 2-mal Obst (bis 17 Uhr).
2. Essen Sie an diesen Tagen zudem zwei Portionen Gemüse; gegrillt, gegart oder sogar roh.
3. Trinken Sie viel! 2 bis 3 Liter Flüssigkeit sollten Sie zu sich nehmen (Wasser, grüner Tee, Kräutertee).
4. Achten Sie auf den Eiweißanteil (circa 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht).
5. Verzichten Sie an diesen Tagen auf Alkohol.
6. Versuchen Sie, viel Fisch zu essen. Vor allem Kaltwasserfische wie Thunfisch, Lachs und Hering enthalten reichlich gesunde ungesättigte Fettsäuren.
7. Setzen Sie auf Ballaststoffe (Vollkornbrot, Leinsamen et cetera), denn die sättigen und hemmen die Fettspeicherung.
8. Scharfe Gewürze (etwa Chili, Ingwer und Pfeffer) aktivieren den Stoffwechsel.
9. Koffein fördert den Abbau von Fett zu freien Fettsäuren. Zwei Tassen Espresso (maximal) ohne Zucker helfen beim Abnehmen. ▶



BAUCHUMFANG + GESUNDHEITSRISIKO

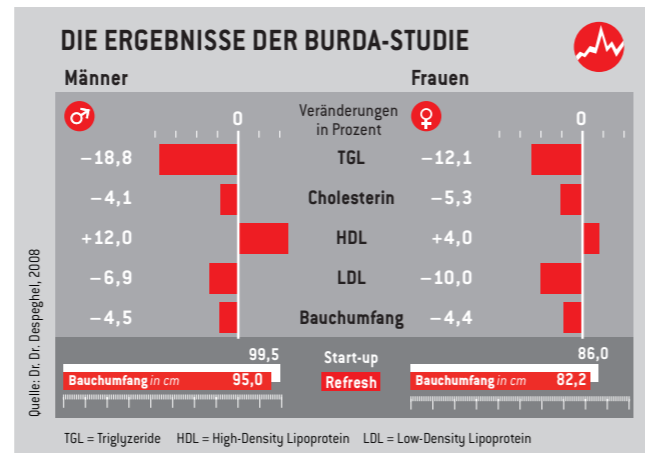
Als Faustregel gilt: je mehr Zentimeter um die Taille, desto höher das Gesundheitsrisiko! Als hochgefährdet gelten Männer mit einem Bauchumfang von über 106 cm und Frauen mit mehr als 94 cm Taille.

MÄNNER	FRAUEN	GESUNDHEITSRISIKO
AB 94 CM	AB 80 CM	ERHÖHT
AB 102 CM	AB 88 CM	DEUTLICH ERHÖHT
AB 106 CM	AB 94 CM	ACHTUNG! EXTREM ERHÖHT





UNSERE STUDIE



SCHLANKER UND GESÜNDER

Die Ergebnisse der Burda-Studie mit 153 Mitarbeitern in Hamburg, Offenburg und München im Überblick. Erfreulich für die Teilnehmer: Bereits nach zwölf Wochen konnte im Schnitt eine deutliche Reduzierung des Bauchfetts und -umfangs festgestellt werden

Wie schlank ist Burda? Oder besser: Wie schnell und nachhaltig werden wir schlank? Und zwar nicht die Hierarchien, sondern die Mitarbeiter. Das wollte die Personalabteilung unseres Unternehmens wissen und hat mit dem Fitnesscoach Dr. Dr. Michael Despegel an den Standorten von Hubert Burda Media in Offenburg, München und Hamburg ein Programm zur Gesundheitsförderung durchgeführt. Dabei haben bei den ersten Aktionen 153 Mitarbeiter das 2 + 2 + 4-Konzept getestet. Dr. Kai Burr, Leiter Personal und Soziales bei Hubert Burda Media und Initiator der Aktion: „Mich hat an dem Konzept überzeugt, dass eine große Nachhaltigkeit bei relativ geringem Aufwand gewährleistet war.“

Los ging es mit einer Start-up-Veranstaltung, auf der den Teilnehmern das Konzept vorgestellt wurde. Zweimal pro Woche galt es, leichtes Ausdauertraining à 20 Minuten zu absolvieren, zweimal ein Kraftworkout mit acht einfachen Übungen; an diesen vier Tagen sollte zudem auf die Ernährung geachtet werden (siehe Seite 27). Die restlichen drei Tage der Woche hat man sozusagen frei. Warum? „Wichtig war uns, dass die Programme vom zeitlichen Aufwand auch in den normalen Arbeitsalltag zu integrieren sind“, so Dr. Despegel. Nur auf diesem Weg lässt sich eine Kontinuität



TAMARA BIRK, 31
Leiterin „Focus“ Direktmarketing: „Mir hat die Ernährungsberatung viel gebracht. Abends auf Kohlenhydrate zu verzichten, das hat mir gutgetan.“

Allerdings war es nicht immer leicht, auf ein schönes Glas Rotwein zum Essen zu verzichten.“

erreichen, die auch langfristig Erfolg verspricht. Bei der Start-up-Veranstaltung und beim Refreshtermin nach zwölf Wochen wurde den Teilnehmern Blut abgenommen, um



ROBERT ECKERT, 44
Redaktion „Focus TV“: „Gesundheit und Gewichtsreduktion waren mir wichtig. Ich habe vier Kilo verloren. Das Programm bot mir auch einen Anreiz, mein Lauftraining regelmäßiger und konsequenter durchzuführen.“

verschiedene Parameter zu bestimmen. So ergab sich beispielsweise bei den Triglyzeriden (Blutfette, Abkürzung TGL) am Anfang eine Abnahme von knapp 19 Prozent bei den Männern und 12 Prozent bei den Frauen (siehe Grafik links). Ebenso wurden die Cholesterinwerte ermittelt – sie lagen im Schnitt um rund 5 Prozent niedriger. Dies ist in erster Linie auf die bewusstere Ernährung zurückzuführen. Darüber hinaus konnte der Wert des „guten“ HDL (High-Density Lipoprotein) erhöht werden, der „schlechte“ LDL-Wert (Low-Density Lipoprotein) hingegen sank.

Alle Veränderungen der Parameter zeigen, dass schon drei Monate leichtes Training und gesunde Ernährung die Gefahr von Herzinfarkt, Schlaganfall oder Gefäßverengungen deutlich senken können. Diese Ergebnisse wurden auch durch weitere Studien, unter anderem an der Deutschen Sporthochschule Köln, bestätigt. ▶



KATHARINA DURSCH, 37
Key Account Managerin „Chip“: „Gewichtsreduktion stand bei mir nicht im Vordergrund, ich wollte meine Figur einfach halten.“

Ich habe einen stressigen Job, darum haben mich auch die Blutwerte interessiert.“



: BUCHTIPPS

RAN AN DEN BAUCH plus **Ran an den Bauch – das Ernährungsprogramm** In ihrem ersten Buch beschreiben Dr. Dr. Despegel und Professor Heufelder, wie man die ersten Schritte zu einem gesünderen Leben bewältigt und mit einem 6-Wochen-Programm durchstartet. Im zweiten Buch liegt der Schwerpunkt auf der Ernährung mit vielen Rezepten. Gräfe und Unzer, 12,90 bzw. 14,90 Euro.



pHWert
5,5

Die Entscheidung für eine gesunde Haut.

FOR MEN: medizinische Hautpflege für den Mann.



sebamed
DEO SENSITIVE

**Zuverlässige Desodorierung
bei höchster
Hautverträglichkeit:**
frei von Aluminiumsalzen,
dermatologisch getestet

Made in Germany / High Quality



sebamed AFTER
SHAVE BALSAM

**Entspannende
Hautpflege nach
der Rasur:**

mit pflanzlichen
Phytosterolen, Bisabolol
und dem pH-Wert 5,5

Made in Germany / High Quality

sebamed 14x Ausrüster des deutschen Olympiateams
Über 120 wissenschaftliche Dokumentationen bestätigen die hohe Qualität

Nur eine
gesunde Haut
ist schön.

klinisch
pHWert
5,5
geprüft
sebamed
FOR MEN

Wissenschaft für gesunde Haut.

In Apotheken und Drogerie-Fachabteilungen
www.sebamed.de

SICHTBARER ERFOLG Doch der schönste Benefit für die Teilnehmer war das präsentable Ergebnis: So reduzierte sich der Bauchumfang bei den Frauen wie bei den Männern im Schnitt um knapp 5 Zentimeter. Die Frauen hatten am Ende des Untersuchungszeitraums einen durchschnittlichen Bauchumfang von 82 Zentimetern – und lagen damit an der unteren Grenze, ab der ein erhöhtes Risiko besteht. Bei den Männern war es ähnlich: Mit einem reduzierten Umfang auf 95 Zentimetern befanden auch sie sich schon fast im Normalbereich. „Dadurch, dass man an drei Tagen essen kann, was man möchte, und auch kein Sport auf dem Programm steht, fällt es viel leichter, am Ball zu bleiben“, so Despeghel. Die Ergebnisse



MARCUS GAHR, 41
Hubert Burda Media
Treasurer: „Ich habe neun Kilo verloren, eine ganze Kleidergröße! Erstaunlich, was bereits kleine Veränderungen bewirken können. Ich bin Ausdauersportler, zum Krafttraining musste ich mich oft überwinden.“

geben ihm recht. Das Konzept kommt an im Hause Burda: Insgesamt haben inzwischen schon über 300 Mitarbeiter die Formel 2 + 2 + 4 verinnerlicht, sie ernähren sich gesünder und gestalten den Alltag aktiver. Und wenn auch Sie jetzt Lust bekommen haben, diese Formel mal in die Tat umzusetzen – kein Problem. Unser Experte bietet online ein individuelles Coaching an: www.feelgoodcoach.net

BAUCHENTSCHEIDUNG: WER GEHÖRT ZU WEM? An der Nase eines Mannes ... Falsch! Am Relief der Bauchpartie kann man den Prominenten erkennen. Selbst Sportler oder Hollywoodgrößen legen beim Workout größten Wert auf eine starke Körpermitte. Kleines Quiz: Ordnen Sie den fünf Stars den richtigen Bauch zu? (Lösungen unter den Fotos.)



FOTOS: ACTION PRESS (2. REIHE 1 UND 2), GETTY (1. REIHE 1 V. L.), BULLS (2. REIHE 2), REFLEX (3. REIHE 2)

1C, 2E, 3B, 4A, 5D

3 BAUCHTRAINER IM VERGLEICH

Manchmal hilft auch ein kleines Gerät, um die Lust am Bauchtraining zu steigern. Denn immer nur Bodenübungen zu turnen, wird auf Dauer langweilig. Zwar macht so ein Trainingshelfer allein noch kein Sixpack – aber er unterstützt bei der Gestaltung des schönen Bauchreliefs.



SLENDERTONE SYSTEM ABS Mit diesem Gürtel kann man sogar im Büro was für seine Figur tun. Umlegen und einschalten – durch Elektrostimulation wird die Muskulatur trainiert.

Sie können zwischen unterschiedlichen Intensitäten wählen. Extramodell für Frauen. 170 Euro, www.slendertone.com.

KETTLER AB FORMER Der klassische Bauchtrainer, wie man ihn in jedem Studio findet. Er unterstützt die natürliche Aufrollbewegung des Körpers, das Nackenpolster sorgt für eine Schonung der Bandscheibe und des Nackens. Circa 35 Euro, www.sport-tiedje.de



HOIST BAUCHBANK HF4264 An dieser Bank kann man crunchen wie im Studio. Der Neigungswinkel lässt sich verstellen – von 5 Grad positivem Winkel bis 40 Grad negativem Winkel. Dadurch eignet sich die Bank sowohl für Einsteiger als auch für fortgeschrittene Kraftsportler, die ein hartes Bauchmuskeltraining absolvieren wollen. Circa 400 Euro, www.sport-tiedje.de

NEU

DAS KLEINE PLUS ZUM WOHLFÜHLEN.

Coca-Cola light, die Konturflasche und die dynamische Welle sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company. Coca-Cola light Plus Green Tea und Coca-Cola light Plus Lemon C sind koffeinhaltig.

Ein Glas deckt 38% des täglichen Bedarfs an Vitamin C.

Mit nur
2 KALORIEN
pro 100 ml.



Coca-Cola light plus

Green Tea

Mit wertvollen Inhaltsstoffen aus grünem Tee.

WORKOUT :BASIC

Muskeln sind die Brennöfen des Körpers. Mit diesen 3 Kurz-Workouts bauen Sie sie auf – und steigern so Ihren Energie-Grundumsatz.

Die zweite Säule des „2+2+4“-Programms: Krafttraining. Mit wenigen, aber effektiven und gezielten Übungen lassen Sie die Muskeln wachsen – und erhöhen somit auch die Anzahl der Fettverbrennungsmaschinen des Körpers. Für einen nachhaltigen Erfolg Ihres Kraft-Workouts zählt einerseits die Trainingsintensität, andererseits die Regelmäßigkeit. Wählen Sie die Widerstände jeweils so, dass Sie die angegebene Wiederholungszahl knapp schaffen und danach ein leichtes Brennen in den beanspruchten Muskeln spüren. Verteilen Sie Ihre aktiven Tage so auf die Woche, dass Sie nicht an zwei aufeinanderfolgenden Tagen trainieren.

IHRE TRAININGSPLANUNG Das Despeghele-Programm ist auf zwölf Wochen angelegt. Erste Erfolge zeigen sich jedoch schon nach sechs Wochen – speziell wenn Sie etwas häufiger und länger trainieren. Einsteiger beginnen mit dem Basic-Workout (einen Durchgang pro Übung). Nach zwei bis vier Wochen können Sie sich an das Aufbau-Workout wagen. Das Power-Workout gibt Ihren Konturen am Schluss den letzten Schliff. Steigern Sie bei „Aufbau“ und „Power“ auf zwei bis drei bzw. vier bis fünf Sätze pro Übung. Trainieren Sie dann drei- bis fünfmal wöchentlich. ▶



1 SEITBEUGEN IM LIEGEN

Rückenlage, Füße anziehen. Rumpf etwas anheben, zu einer Seite neigen, die unterste Rippe nähert sich dabei dem Becken an. Bauch anspannen, dann flüssig zur gegenüberliegenden Seite bewegen. Jeweils 15 Wiederholungen. Bei mehr Sätzen: 40 Sekunden Pause, zweiter Satz.



2 SEITBEUGEN

Aufrechter Stand, Füße schulterbreit. Hantel mit rechts greifen, linke Hand an den Kopf. Weit nach rechts neigen, wieder zur Mitte. 15 Wiederholungen pro Seite, dann 40 Sekunden Pause, zweiter Durchgang.



3 EINBEINLIFT

Rückenlage, Beine etwas anziehen. Bauch anspannen, Beine im Wechsel heben, dabei ausatmen. Beim Absetzen einatmen. 7-mal pro Seite.



4 SEITLICHER ARMSTÜTZ

Seitlage rechts, Stütz auf Unterarm. Beine etwas anwinkeln. Becken heben, bis Kopf, Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden. 15-mal pro Seite.



5 CROSS-CRUNCH

Rückenlage. Linkes Bein anziehen, das rechte kreuzen. Rechten Arm zur Seite. Linke Schulter 15-mal zum rechten Knie führen, Seitenwechsel.

FOTOS: DIRK SCHMIDT/FIT FOR FUN

triation
by Triumph

**SUPPORTS
ALL SPORTS**

MEHR INNOVATION.
MEHR FUNKTION.
MEHR SPORT.

**FÜR JEDEN SPORT
DER RICHTIGE BH.**

Eine einfache Einteilung
in die Leistungsstufen
Low, Medium, High und
Extreme helfen den
passenden Sport-BH für
Ihre Sportart zu finden.



www.triation.de

:AUFBAU

Die ersten zwei bis vier Trainingswochen sind geschafft. Nun können Sie Ihr Kraftprogramm ein wenig steigern. Die folgenden fünf Übungen des Aufbau-Workouts sind etwas schwerer als die vorangegangenen Basic-Exercises. Absolvieren Sie 3 Workout-Einheiten pro Woche mit jeweils 2 Übungsdurchgängen. Jeder Satz umfasst nun 15 bis 20 Wiederholungen. Wählen Sie den Widerstand so hoch, dass Sie nach jedem Durchgang ein leichtes Brennen in der Muskulatur spüren. Nach jedem Satz 40 Sekunden Pause machen, nach jeder Übung 60 Sekunden aussetzen. Auch für den Aufbau-Plan gilt: Ein trainingsfreier Tag nach jedem Workout muss sein! ▶



1 RUSSIAN TWIST MIT THERA-BAND

Aufrechter Sitz am Boden. Band um beide Füße legen. Das Gummi mit beiden Händen in Brusthöhe halten, Armposition fixieren. Nun den aufrechten Rumpf zur Seite drehen, dabei geradeaus schauen und ausatmen (a). Dann zur anderen Seite drehen und einatmen (b). Bei stärkerer Armbeugung und Beinstreckung wird die Übung intensiver.



2 KÄFER-ÜBUNG

Rückenlage. Schultern vom Boden lösen und Rumpf etwas aufrichten (a). Das linke Bein anziehen, rechte Hand zur Ferse führen (b). Nach jedem Satz die Seiten wechseln.



3 BIZEPS-CRUNCH

Rückenlage, Band um die Fußsohlen legen (a). Beim Ausatmen Schultern vom Boden lösen und Arme beugen (b). Einatmen und zurücksinken, ohne vollen Bodenkontakt.



4 SEITEN-CRUNCH

Beine anwinkeln, nach links kippen lassen. Hände an die Schläfen, Ellenbogen nach außen. Ausatmen, Beine nach rechts kippen.



5 HÜFTHEBEN

Beine nacheinander in die Luft strecken, Unterschenkel kreuzen. Arme seitlich ausstrecken. Beim Ausatmen Bauch anspannen und Hüfte ohne Schwung anheben.

PRODUKTION: CHRISTIN BETTINGHAUS, MODELL: CHARLENE LEICHT/MODEL TEAM, STYLING: CHRISTINE KELCH/OPTIX, HAARE & MAKE-UP: ASTRID VON DER KÄMMER/M4 MOTION, BEKLEIDUNG: TOP H&M, HOSE ADIDAS, SCHUHE REEBOK

Gut gepflegt. Gleichmäßig gebräunt.

Das Geheimnis schön gleichmäßig gebräunter Haut liegt in der richtigen Pflege. Sommerbräune entwickelt sich am schönsten, wenn die Haut optimal mit Feuchtigkeit versorgt ist. Darum kombiniert die Dove Sunshine Body Lotion reichhaltige Feuchtigkeitsspender mit leichten Bräunungswirkstoffen. So wird die Haut gut gepflegt und schön gleichmäßig gebräunt.

Dove Sunshine Body Lotion. GUT FÜR DIE HAUT. SUPER FÜRS AUSSEHEN.



Für hellere und dunklere Hauttypen erhältlich

:POWER

Nun geben Sie noch einmal alles. Beim ersten Training machen Sie pro dynamischer Übung 3 Durchgänge mit jeweils 10 Wiederholungen. Steigern Sie dann über die folgenden Wochen die Wiederholungszahl auf bis zu 20. Bei Übungen mit Seitenwechsel: Verlieren Sie keine Zeit, wechseln Sie ohne Pausen. Erst danach pausieren Sie für 20 Sekunden. Zur Steigerung der Intensität: Halten Sie die maximale Muskelspannung am Endpunkt jeder Bewegung 3 Sekunden. Bei der letzten Wiederholung eines Durchgangs machen Sie im Moment größter Anspannung kleine Teilbewegungen. Nach jeder Übung 30 bis 40 Sekunden lang entspannen.



1 UNTERARMSTÜTZ

Bauchlage, Unterarme auf den Boden, die Ellenbogen befinden sich auf einer Achse mit den Schultern. Zehen in den Boden drücken. Beine und Rumpf anheben. Spannen Sie bewusst den ganzen Körper an, und ziehen Sie den Bauch nach innen, Rücken gerade halten. Position 10 Sekunden lang halten, 30 Sekunden Pause. 5 bis 7 Wiederholungen.



2 DOPPELTER CRUNCH

Seitlage rechts. Beine fast gestreckt, rechter Arm vor dem Körper, linke Hand an die Schläfe [a]. Bauch anspannen, Rumpf und Beine anheben, Knie halb anziehen [b].



3 SITZENDER CRUNCH

Auf Stuhlkante setzen. Beine heben, strecken [a]. Dann Beine beugen, in Richtung rechte Schulter ziehen, Knie und Hüfte 90 Grad [b]. Nach dem Satz: Beinzug zur linken Schulter.



4 CRUNCH MIT THERA-BAND

Band doppelt spannen, Beine heben (90 Grad). Rumpf aufrichten, gleichzeitig das Band mit den Händen zum Boden ziehen.



5 POWER-KÄFER

Hände am Kopf, Beine gestreckt. Rumpf aufrichten, indem Sie die linke Schulter heben. Rechtes Bein anziehen, linke Schulter zur rechten Ferse. Strecken, Seitenwechsel.

Lauf wie nie zuvor. Mit dem Nike+ SportBand.



Deine Verbindung zur größten Läufer-Community der Welt.

Lege den Sensor einfach in deinen Nike Air Zoom Vomero+ oder einen von über 40 anderen Nike+ Laufschuhen. Jeder deiner Schritte sendet ein Signal aus. Deine Geschwindigkeit, die zurückgelegte Strecke und die verbrauchten Kalorien erscheinen in Echtzeit auf dem Display deines SportBands. Lade die Läufe auf nikeplus.com hoch. Setze dir Ziele, nutze die Trainingsprogramme und fordere Läufer aus der ganzen Welt heraus.

