

12

BALANCEgesundheit

Extra Tipp!

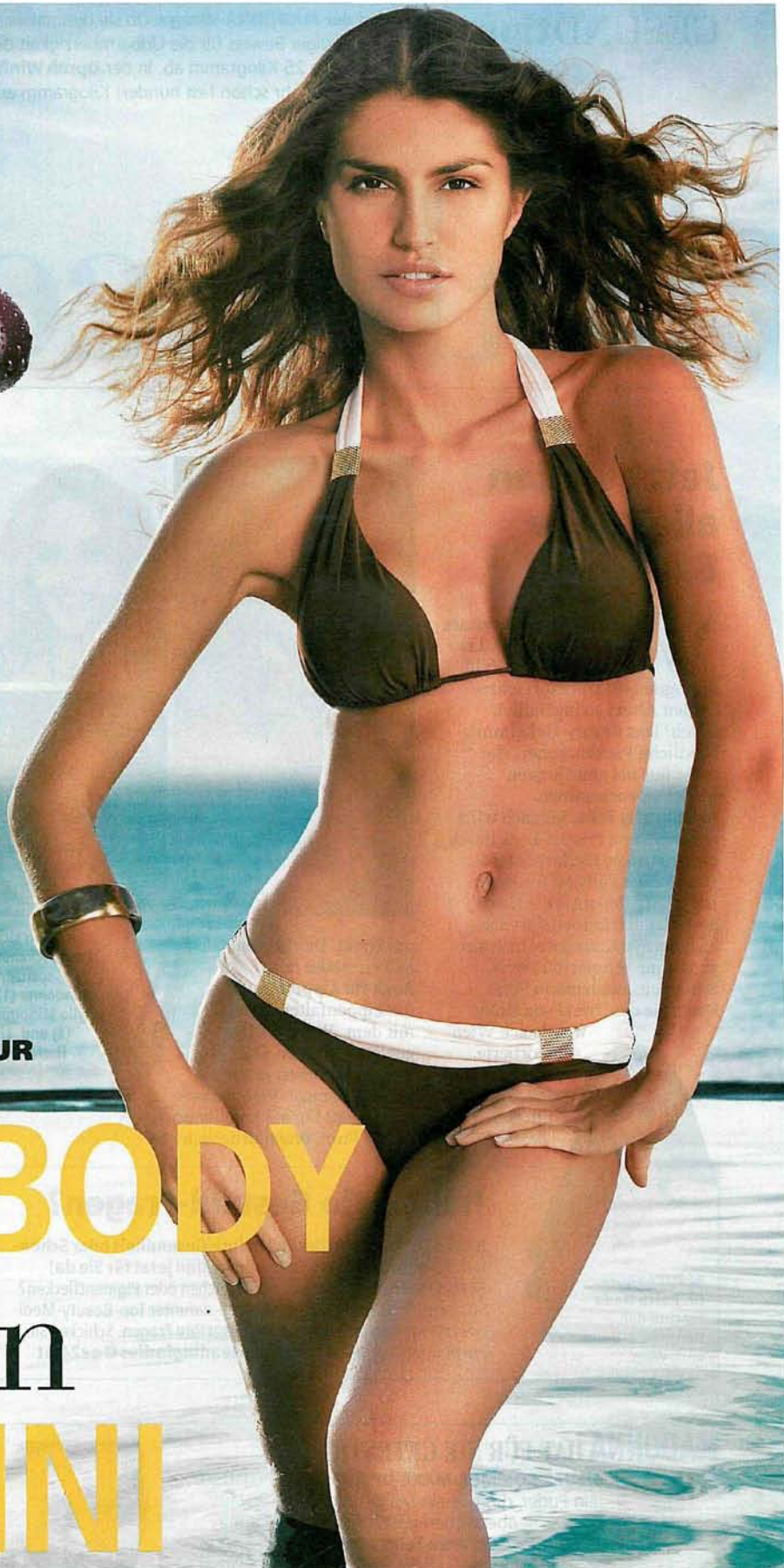
Schlank mit Kirschen.

Die süßen Sommerfrüchtchen sind optimale Fatburner! Denn: Kirschen regen die Fettverbrennung an, sättigen lange (dank Ballaststoffen), wirken entwässernd und entschlackend. 100 Gramm haben nur 60 Kalorien. Dafür enthalten die Powerpakete viel Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure, Zink und Kalium. Davon profitiert auch die Haut: Die Inhaltsstoffe fördern nämlich den Aufbau des Bindegewebes. Fältchen adé!



DAS BESTE BLITZ-KONZEPT FÜR IHRE PERFEKTE STRANDFIGUR

TOP-BODY
für den
BIKINI



MADONNASERIE

Schnell fit für
den Bikini!**TEIL 1:** Das schnellste
Figur-Workout**TEIL 2:** Die besten
Fatburner im SommerAlle Tipps zum Nachlesen
auf www.madonna24.at

MADONNA24.at

Beach-Body in einer Woche.

Von schlanken Beinen bis zum sexy Dekolleté: Wir zeigen die besten & schnellsten Übungen für eine perfekte Strandfigur.

Straffe Oberarme (die beim Winken nicht mitschwingen), ein fester Bauch (der nicht wie Pudding wabbelt) und ein knackiger Po – wer hätte sie nicht gerne, die rundum perfekte Bikinifigur?

Rundum-Workout. Aber bringt es jetzt überhaupt noch etwas, den Body für diesen Sommer schlank und straff zu stylen? Die klare Experten-Antwort lautet: Ja, und viel! Denn mit dem Komplett-Workout, das wir für Sie konzipiert haben (siehe *Übungen auf den folgenden Seiten*) trainieren Sie so zielorientiert wie noch nie: Erstens, weil sämtliche Körperteile – von den Beinen bis zum Dekolleté –

berücksichtigt werden. Und zweitens sind die Übungen so angelegt,

dass die Muskeln zugleich aufgebaut und in Best-Form gebracht werden.

Fit-Talk. Angenommen, Sie sind nun mit Ihrer Figur im Großen und Ganzen zufrieden, wollen aber nur schönere Arme, dann genügt es, die entsprechenden Übungen täglich zu machen. Wollen Sie jedoch den gesamten Körper stylen, sollten Sie drei komplette Workouts pro Woche dafür einplanen (Dauer: etwa 20 Minute pro Einheit). Die ersten Ergebnisse werden Sie schon nach einer Woche sehen und spüren.

Was Sie zudem beachten sollten, verrät der Wiener Top-Mediziner, Lifestyle-Coach und Schlank-Spezialist Christian Matthai vom Wiener Frauengesundheitszentrum *Woman & Health* im MADONNA-Talk:

Was zeichnet denn eine schöne Bikini-Figur überhaupt aus?

CHRISTIAN MATTHAI: Zum einen müssen die Proportionen stimmen. Und zweitens sollte die Silhouette schlank sein und nicht „aus den Fugen geraten“. Drittens: Die Muskeln sollen schön definiert sein.

Schlank-Profi. Top-Mediziner Christian Matthai gibt Tipps.
www.womanandhealth.at



Palmeis, Getty, Fally, Singer (24)

BALANCEgesundheit

Versprochen, es wirkt!

Wer zu trainieren beginnt, bemerkt erste Erfolge schon nach ein bis zwei Wochen.

Was sind denn die häufigsten Figurprobleme bei Frauen?

MATTHAI: Gesäß, Hüfte und Oberschenkel. Bei reiferen Frauen kommen noch Bauch und Oberarme hinzu.

Und Workout hilft dagegen?

MATTHAI: Ja. Denn Muskeltraining formt und kräftigt die Muskeln und festigt das Gewebe. Außerdem: Je mehr Muskelmasse man besitzt, desto mehr Fett wird – selbst in Ruhephasen – verbrannt.

Wie schnell bemerkt man positive Ergebnisse?

MATTHAI: Wer mit Muskeltraining beginnt, bemerkt erste Erfolge und Veränderungen bereits nach wenigen Trainingseinheiten, also schon nach ein bis zwei Wochen.

Was sollte man noch tun?

MATTHAI: Unbedingt Ausdauer-sport. Man weiß aus wissenschaftlichen Untersuchungen, dass die Kombination aus Kraft- und Ausdauer-sport die besten Ergebnisse für die Figur bringt – und auch für die Gesundheit. Ob Laufen, Walking oder Schwimmen: zwei Mal 30 Minuten pro Woche sind das Minimum.

Noch ein Ernährungstipp?

MATTHAI: Fett und Süßes meiden! Stürzen Sie sich dafür auf Gemüse: Das ist gesund und leicht. Davon können Sie so viel essen, wie Sie wollen!

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

Noch mehr Top-Übungen finden Sie auf Seite 54!

Ein knackig-fester Po



Lifting für den Po. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand (oberes Bild). Auf die Unterarme stützen. Die Schultern sind über den Ellbogen; die Knie unter der Hüfte. Nun das rechte Bein anheben, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist (unteres Bild). Das Bein nun in Mini-Moves noch etwas höher heben und wieder senken. 12-Mal pro Seite.

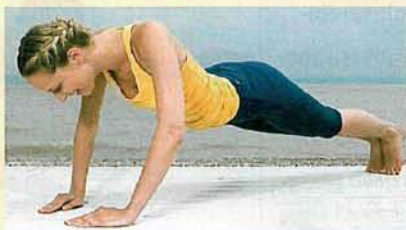


Straff. Aufrecht stehen. Das linke Bein gestreckt nach hinten anheben. 20 Sekunden lang halten, dann Bein wechseln. Je 5-Mal.



Für ein sexy Dekolleté

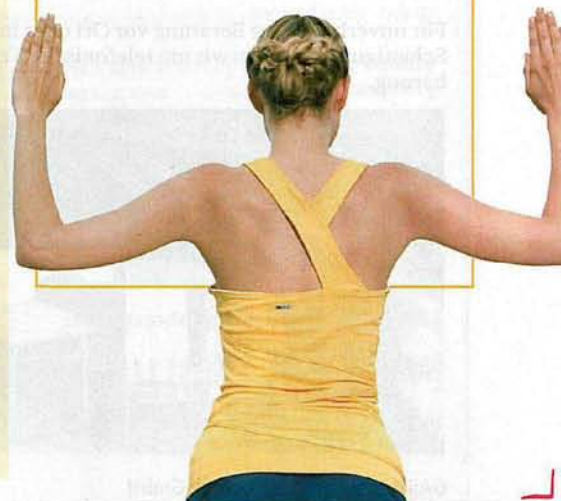
Push-up. Top-Übung für zwischendurch: Aufrecht stehen. Die Hände falten und auf Brusthöhe fest gegeneinanderdrücken. 15 Sekunden halten. 5-Mal wiederholen.



Moves für eine schöne Brust. Liegestützposition. Die Beine schließen, Handgelenke sind unter den Schultern. Hände eindrehen, so dass die Finger zueinander zeigen. Bauch fest anspannen, der Blick geht zum Boden (Bild oben). Körper langsam so weit wie möglich absenken, Ellbogen dabei beugen (Bild unten). 2 Sekunden halten, hochkommen, Arme strecken. 10-Mal wiederholen.

Oberer Rücken

Kleine Bewegung, große Wirkung. Stehen Sie aufrecht und hüftbreit. Nun die Arme auf Schulterhöhe seitlich anheben und im rechten Winkel halten. Jetzt die Schulterblätter zusammenschieben. 20 Sekunden halten, wieder lösen. 10-Mal.



Bauch und Taille

Schwungvoll. Auf rechte Seite legen. Beine und rechten Arm ausstrecken. Nun den rechten Arm und die Beine gleichzeitig anheben (unten). 20 Sek. halten, pro Seite 5-Mal.



Sanfte Beuge. Auf rechte Seite legen. Rechtes Bein ausstrecken, linkes angewinkelt nach vorn auf den Boden legen. Rechte Hand in den Nacken stützen; linke auf Taille legen. Nun Oberkörper seitlich anheben, der Blick geht nach oben (Bild unten). Gleich wieder langsam senken, aber nicht ablegen. Pro Seite 10-Mal.



BALANCEgesundheit

Unterer Rücken

Schwimmer. Auf den Bauch legen. Arme und Beine strecken und den Kopf leicht heben. Der Blick geht zu Boden. In Bauch, Po und Rücken eine Spannung aufbauen und den rechten Arm und das linke Bein heben (Bild oben). Nun Arm und Bein wieder senken und den linken Arm und das rechte Bein heben. 12-Mal wechseln.



Für Arme in Top-Form



Straff statt schlaff. Auf stabile Sitzfläche setzen. Hände neben Po abstützen. Finger zeigen nach vorn. Beine schließen und Füße einen großen Schritt von der Sitzfläche entfernt aufstellen. Gewicht auf Hände verlagern (Bild links). Nun Po langsam senken und die Arme so weit beugen, bis sie fast einen 90-Grad-Winkel bilden. 2 Sekunden halten, dann langsam wieder hochdrücken. 12-Mal.

Für schlanke Beine

Top-Oberschenkel. Rückenlage. Arme liegen neben Körper. Beine anwinkeln, Füße aufstellen. Hüfte hochdrücken. Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie (Bild oben). Nun rechtes Bein strecken. Die Oberschenkel bleiben parallel. Position 5 Sek. halten, dann Bein abstellen (wie Bild oben). Pro Seite: 16-Mal.

