



Winter- Fatburning

>> **Gute Figur**

Kräftigt die Muskeln und
kurbelt die Fettverbrennung an

>> **Gutes Gefühl**

Strafft den Körper und
richtet von innen auf

>> **Gute Stimmung**

Sorgt für Glückshormone
und Spaß am Sport

FOTOS__JAN RICKERS PRODUKTION__JOANA CLARO KONZEPT__PETRA OTTO



Nach dem Sommer ist vor dem Sommer

Wer sagt eigentlich, dass man sich erst im Frühjahr um die Bikinifigur kümmern kann?

Mit dem Fatburn-Programm für die kalte Jahreszeit hat der Winterspeck erst gar keine Chance

Eigentlich ganz einfach: Wer in den faulen Wintermonaten für mehr Bewegung sorgt, hält die Figur in Form. Denn die Muskeln werden gestärkt, und der Stoffwechsel wird angeregt. Schöner Nebeneffekt: Sport ist auch gut fürs Immunsystem und hält uns warm, denn der Kreislauf arbeitet besser. Das alles gibt es für gerade mal 15 bis 20 Minuten

Anstrengung, so lange dauert ein Trainingsdurchlauf unseres Winter-Workouts. Am wirkungsvollsten ist es, wenn Sie am Ende jedes Satzes ein mittleres bis schweres Anstrengungsgefühl in der trainierten Muskulatur haben. Optimal sind ein bis drei Trainingseinheiten pro Woche, in Ergänzung zu einem moderaten Ausdauertraining.

Warm-up

1



A Grätsche, die Knie zeigen in Richtung Fußspitzen und sind leicht gebeugt. Der Oberkörper ist aufgerichtet und in leichter Vorlage. Unterarme parallel zum Boden, Ellenbogen am Körper, Handflächen nach oben, Finger gespreizt.

B Jetzt gleichzeitig die Knie beugen und die Arme parallel zum Boden nach vorne strecken, dann zur Seite öffnen, die Beine wieder strecken und die Arme in die Ausgangsposition an den Oberkörper zurückführen. Schultern nach außen und unten ziehen. Die Bewegungen gehen fließend ineinander über, so als hätte die Bewegung keinen Anfang und kein Ende. 1–2 Minuten.



Einbeinige Kniebeuge

Oberschenkelvorderseite, Po

2

Den linken Fuß nach hinten auf einen Stuhl ablegen und das Bein anwinkeln. Der rechte Fuß steht am Boden, Fußspitze zeigt nach vorne. Die Hände sind seitlich eingestützt, Daumen nach vorne. Oberkörper aufrecht, in leichter Vorlage. Jetzt das rechte Bein beugen, bis der vordere Oberschenkel fast parallel zum Boden ist, das Knie ist dann etwa über dem Mittelfuß. Der rechte Fuß bleibt mit der Ferse fest am Boden. Langsam in die Ausgangsposition zurück. 30–60 Sekunden, Seitenwechsel.



Unterarmstütz

Ganzkörperstabilisation

Bauchlage, die Ellenbogen sind neben den Schultern. Die Unterarme stehen parallel zueinander, die Handflächen zeigen nach oben. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule – langer Nacken, Blick zum Boden. Beine gestreckt, Fußballen aufgestellt. Unterarme und Fußballen in den Boden drücken, dann den Oberkörper parallel zum Boden anheben. Der Rumpf ist stabil, kein Rundrücken, kein Hohlkreuz. 30–60 Sekunden.

4

Beinrückheben,

Gesäß, Oberschenkelrückseite

Bauchlage, Hände unter der Stirn, Beine geschlossen und gebeugt, Unterschenkel senkrecht, Fußsohlen zeigen nach oben. Jetzt die Oberschenkel maximal vom Boden anheben und in der Luft halten. Der Kopf schwebt über dem Boden in Verlängerung der Wirbelsäule. 30–60 Sekunden.



Seitliche Neigung

Seitliche Muskulatur, Rumpf, Wirbelsäule

A Sitz auf der linken Po-Seite, linkes Bein gebeugt. Rechten Fuß vor den linken Fuß stellen. Linke Hand mit Abstand zum Becken auf den Boden aufsetzen, Fingerspitzen zeigen weg vom Körper, Arm gestreckt. Rechter Arm liegt auf dem Knie, Handfläche nach oben. Oberkörper möglichst aufrecht.



B Gewicht auf linke Hand verlagern. Füße gegen den Boden pressen, beide Beine strecken und das Becken nach oben anheben. Gleichzeitig den rechten Arm über den Kopf führen. Position halten. Langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. 30–60 Sekunden. Seitenwechsel.

5

6

Beinabspreizen

Abduktoren – Bein- und Po-Außenseite

Möglichst aufrecht auf dem Boden sitzen. Das linke Bein vorne gebeugt, das rechte Bein nach hinten gebeugt, wobei das hintere Knie, von der Seite gesehen, möglichst weit hinter der Hüfte am Boden liegt und sich damit die rechte Hüfte weit streckt. Die Hände stützen den Oberkörper am Boden ab – Brustkorb aufrichten und das hintere Bein anheben und langsam wieder senken (geht anfangs nur einige Millimeter). 30–60 Sekunden. Seitenwechsel.





Beinlift vorne

Abduktoren – Oberschenkelinnenseite

Seitlage links, die rechte Hand stützt vor dem Oberkörper ab, der linke Arm liegt in Verlängerung am Boden. Das rechte Bein ist gebeugt und mit der ganzen Fußsohle aufgestellt, das Knie zeigt nach oben, das linke Bein liegt gestreckt am

Boden, der Fuß ist in Richtung Schienbein gezogen. Nun das vordere gestreckte Bein heben und senken, ohne es am Boden abzulegen. Das rechte Knie zeigt weiter nach oben. 30–60 Sekunden. Seitenwechsel.

➔ Mehr Fitnessprogramme finden Sie unter www.brigitte.de/fitfolder



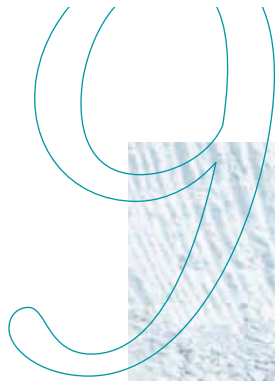
Vierfüßler rückwärts

Oberschenkelrückseite, Gesäß, Rückenstrecker

A Sitz am Boden, Hände unter den Schultern, Fingerspitzen zeigen nach hinten, Füße hüftweit geöffnet vor den Knien aufgestellt. Brustkorb aufgerichtet.

B Bauch- und Gesäßmuskeln spannen und das Becken anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel parallel zum Boden eine Linie bilden. Ellenbogen leicht gebeugt. Langsam wieder senken, ohne den Boden zu berühren.

30–60 Sekunden.



Beinsenken

Gerade und schräge Bauchmuskulatur

Rückenlage, Hände unter dem Hinterkopf, Ellenbogen drücken gegen den Boden. Beine senkrecht in der Luft. Den Bauchnabel fest nach innen ziehen und das rechte Bein langsam in Richtung Boden senken, ohne dass das Becken in eine Hohlkreuzposition kippt. Das linke Bein bleibt in der senkrechten Position. Langsam das Bein zurückführen. 30–60 Sekunden. Seitenwechsel.



DAS BALANCE-RANKING

Kraft	***
Haltung	**
Figurformung	***
Beweglichkeit	*

* kleine Erfolge ** ziemlich gute Wirkung
*** genialer Effekt ⚡ Vorsicht, könnte schaden



Diagonaler Crunch

Schräge und quere Bauchmuskulatur

Rückenlage, Hände am Hinterkopf. Beine angewinkelt in der Luft – Oberschenkel senkrecht über den Hüften, Unterschenkel parallel zum Boden. Jetzt beide Knie etwas zur linken Seite bewegen, halten und mit dem Oberkörper diagonale Crunches ausführen. Dabei den Oberkörper zur rechten Seite anheben, die Ellenbogen bleiben außen. 30–60 Sekunden. Seitenwechsel.



Winter- Fatburning

Schlank durch die kalte Jahreszeit