

Nur 120 Sekunden täglich pro Problemzone!

Die neuen Figur-Quickies

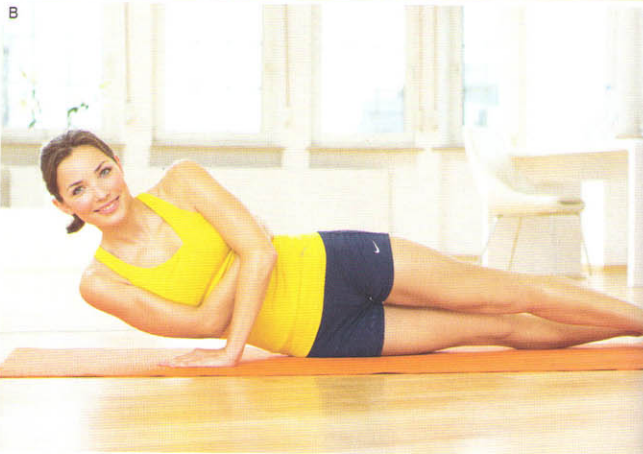
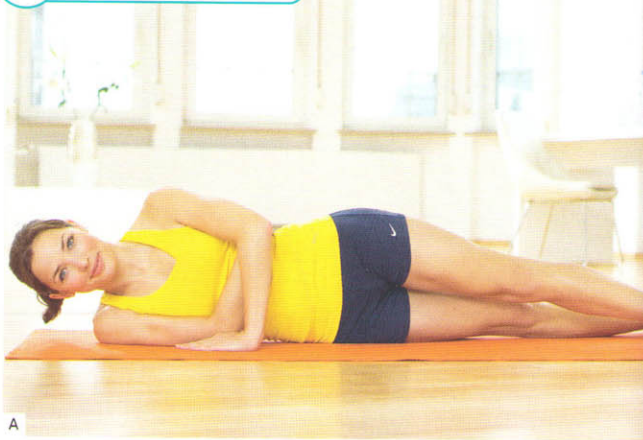
Schneller geht's wirklich nicht: Dank innovativer Slow-Motion-Technik bringen Sie mit nur drei Übungen täglich jede Partie perfekt in Form

Keine Zeit - mal ehrlich, diese Ausrede für mangelndes, aber genau jetzt nötiges Frühjahrs-training können Sie doch schon selbst nicht mehr hören. Genauso wenig wie Personal Coach Dieter Grabbe. Der Münchner entwickelte mit seiner Partnerin Ines Kresse ein Figur-Quickie-Konzept, das in jeden Terminkalender passt. Bei diesem neuen Programm geht es wirklich nur um Minuten. „Je drei Übungen à 40 Sekunden nehmen sich gezielt weibliche Problemzonen vor: Arme, Bauch, Taille, Hüfte, Reiterhosen“, erklärt Ines. „Dabei dauern jeder Move zur Belastung und auch der Rückweg 4 Sekunden. Zum Schluss wird die Position 4 bzw. 8 Sekunden gehalten.“ Diese höchst effektive Kombi straft die Partien durch Muskelaufbau, der den Stoffwechsel pusht und mehr Kalorien verbraucht. Die Folge: Sie nehmen ab - und jede Partie bekommt straffe und knackige Konturen. Jede Einheit sollten Sie einmal am Tag ausführen, dann zeigen sich sichtbare Erfolge schon nach zwei Wochen.

Weniger ist mehr
Jede der 2-Minuten-Einheiten kann für sich ausgeführt werden

2 Min. für die Hüfte
2 Min. für die Taille
2 Min. gegen Reiterhosen
2 Min. für die Arme
2 Min. für den Bauch

2 Min. für die Arme **Kommen Sie in Form für die Sommer!**



» **Abdruck** Auf die rechte Seite legen. Mit der rechten Hand an die linke Taille greifen, Oberarm liegt auf dem Boden. Linke Hand vor dem rechten Ellbogen aufstützen, Finger zeigen zur Schulter. Linken Fuß vor den rechten Zehen ablegen. Kopf anheben (A). Linke Hand fest in den Boden drücken und Oberkörper 4 Sek. lang seitlich anheben (B) und 4 Sek. lang wieder absenken, nicht ablegen. Bei zweiter Ausführung Position B 4 Sekunden lang halten. Seite wechseln.

Gutes Timing
Die zehn Minuten, die für alle fünf Problemzonen pro Tag nötig sind, finden Sie immer

K&R
Stoppuhr
der
Serie
AVUS

FITNESS