

Schöne Beine

Sie möchten Ihre **FIGUR** fit für den Frühling machen? Bitte schön! Diese Woche gibt es 7 simple Übungen, die Oberschenkel, Po und Waden formen

Der Sommerurlaub ist gebucht, jetzt muss nur noch die Strandfigur her. Keine Sorge, dabei helfen wir Ihnen. Das Prinzip unserer neuen Serie „Fit mit FUNK UHR“ ist ebenso simpel wie die Übungen: Sie nehmen sich wenige Male pro Woche in den eigenen vier Wänden dafür Zeit und werden belohnt: „Schon nach ein bis zwei Wochen wird man ein besseres

Körpergefühl haben. Nach vier Wochen kommt es zu einer signifikanten Verbesserung der Muskulatur und Ausdauer“, sagt Fitnesstrainer und Autor Andreas Neichsner („Schritt für Schritt zur Traumfigur“, Börse Medien). Ab dieser Woche stehen die Beine auf dem Programm. Erfahren Sie, wie Sie mit den richtigen Übungen überschüssige Pölsterchen wegtrainieren. Und:

„Regelmäßiger Sport kann das Hautbild stark verbessern“, so Experte Neichsner. Insofern ist dieses Workout auch ein probates Mittel gegen Cellulitis. Begleitend dazu haben wir Ihnen ein paar Tipps zusammengestellt (siehe Kasten unten). Beste Voraussetzungen also, um unsere beiden ständigen Stützen in Vorzeigemodelle zu verwandeln.
ANNE-KATHRIN HASSE

Neue Serie



1. Straffende Kicks

Das formt die Beine und schult den Gleichgewichtssinn: Stellen Sie sich gerade hin, winkeln Sie ein Bein an, und strecken Sie die Arme aus, um das Gleichgewicht zu halten. Dann das Bein nach vorn kicken. Schwierigkeit: Nur der Unterschenkel wird bewegt, der Oberschenkel bleibt waagrecht. Harte Arbeit! Aber zur Belohnung gibt es straffe Schenkel. **7-mal, 2 Durchgänge, Bein wechseln**



2. Kräftigt die hinteren Oberschenkel: Seitenlift

Legen Sie sich mit der rechten Seite auf eine Gymnastikmatte, den Kopf auf dem ausgestreckten Arm abgelegt, und winkeln Sie das untere Bein leicht an. Das obere Bein ausstrecken und dann hoch- und runterbewegen, ohne es zwischendurch abzusetzen. Die Fußspitze dabei leicht nach unten drehen. **7-mal, 2 Durchgänge, dann die Seite wechseln**



3. Strafft die inneren Oberschenkel: Beinzug

Begeben Sie sich in die gleiche Position wie oben. Dieses Mal aber wird das obere Knie angewinkelt und berührt den Boden. Strecken Sie das untere Bein aus, und heben Sie es langsam durch Muskelkraft an. Dann absetzen. Achten Sie auf gleichmäßige Atmung: bei Anstrengung aus-, bei Entspannung einatmen. **7-mal, 2 Durchgänge, dann die Seite wechseln**



Pflege-Tipps gegen Cellulitis

• **ÖLPRODUKTE** mit Q10 wirken glättend (z. B. „Hautstraffendes Öl Q10 Plus“ von Nivea, ca. 7 Euro).

• **KOFFEIN-PEELING** Kaffeepulver in die feuchte Haut einmassieren, kurz einwirken lassen, abdschen – fertig.

• **KARTOFFELMASKE** Scheiben einer rohen Kartoffel auflegen, Baumwolltuch darüber. 15 Minuten ruhen, dann kalt abdschen.

• **MASSAGE** Cremes mit Massageroller entschlacken die Haut (z. B. „Perfect Slim Lifting Pro“ von L'Oréal Paris, ca. 15 Euro).

4. Schwebesitz wirkt Orangenhaut entgegen

Stellen Sie sich einen Schritt weit vor eine Wand oder einen Türrahmen. Lehnen Sie sich an, und rutschen Sie so weit nach unten, bis Ihre Knie im rechten Winkel sind. Verharren Sie 30 Sekunden in dieser Position. Perfektes Oberschenkel-Training und Killer unschöner Dellen. **5 Durchgänge**



6. Trainiert die vorderen Oberschenkel: einbeinige Kniebeuge

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl, und halten Sie sich mit beiden Händen an der Lehne fest. Der Rücken bleibt dabei gerade. Gehen Sie nun mit einem Bein so weit in die Hocke, dass der Po nach hinten unten geschoben wird. Strecken Sie dann das Bein wieder durch. **7-mal, 2 Durchgänge, dann das Bein wechseln**



7. Ausfallschritte kräftigen die Muskulatur

Stellen Sie sich mit den Händen an den Hüften aufrecht hin, und machen Sie einen großen Schritt zurück. Das Knie zeigt gen Boden, der Fuß ruht nur auf der Fußspitze. Das vordere Bein darf nicht über die Fußspitze hinausragen. Strecken Sie es wieder, um zur Ausgangsstellung zurückzukehren. **5-mal, dann die Seite wechseln**



5. Push-up mit Schlank-Effekt

Setzen Sie sich auf eine Gymnastikmatte, und stützen Sie die Hände hinter dem Körper ab. Der Oberkörper ist gerade. Ein Bein steht angewinkelt auf dem Boden, das andere wird in der Luft ausgestreckt. Ziehen Sie die Fußspitze an, und heben und senken Sie das Bein, ohne dass es dabei den Boden berührt. **7-mal, 2 Durchgänge, Seite wechseln**

FOTOS: ULLSTEIN BILD-AXEL SPRINGER FRAUENMEDIE/CHRIS JANS