

BODY IN BESTFORM

Bauch, Beine, Busen und Po: Das Problem mit den Problemzonen ist nicht neu. Die Lösung ist alt, aber effektiv: Leibesübungen bringen die Silhouette in Topform.

BEINE & PO

Fitness-Tipp von Su Busson: Der Klassiker für alle großen Muskelgruppen im unteren Körperbereich ist die Kniebeuge. Füße schulterbreit auseinander, Bauch spannen. Beim Einatmen in die Hocke gehen, bis im Knie ein 90 Grad-Winkel entsteht. Der Rücken bleibt die ganze Zeit gerade, die Fersen am Boden. Hocke 60 Sekunden halten, dann langsam wieder hinauf. Am Ende der Übung den Po noch mal kräftig zusammenkneifen. Übung 20 -mal wiederholen; das geht rein. Ideale Ergänzung: Ausdauersport, der Beine macht. Radfahren, Skaten oder Walken bringen den Unterkörper richtig in Shape. Und: Regelmäßigkeit ist wichtig. Besser jeden Tag 15 Minuten Bewegung als nur einmal die Woche eine Stunde Workout.



BAUCH & TAILLE

Fitness-Tipp von Su Busson: Für einen spektakulären Look muss man schwitzen: Auf den Rücken legen, Hände hinter den Kopf, Beine abgewinkelt in die Luft. Beim Einatmen die Schultern vom Boden abheben, gleichzeitig die Knie durch Einrollen der Wirbelsäule zum Kopf bringen; Bauchmuskis dabei bewusst anspannen. Am Ende der Bewegung ausatmen nicht vergessen. So oft „crunchen“ (Brustbein und Schienbein zueinander bringen), bis ein Brennen spürbar ist. Taillen-Training: In Seitenlage auf die Matte legen und den gesamten Körper unter Spannung am unteren Ellenbogen hochdrücken, so dass von den Füßen hinauf eine Schräge entsteht. Die Position 60 Sekunden halten, und zwar ohne Pressatmung. Seitenwechsel nicht vergessen.



BUSEN & OBERARME

Fitness-Tipp von Su Busson: Vom Busen darf man sich Workout-technisch nicht allzu viel erwarten. Grund: Er besteht hauptsächlich aus Fett, Binde- und Drüsengewebe. Aber die Muskeln unter dem Busen kann man trainieren – das verbessert die Körperhaltung und damit auch den Look des Busens. Der sportive Klassiker formt gleichzeitig die Arme: Liegestütze kann man je nach Fitnessgrad auf den Knien oder Füßen machen. Sind die Hände schulterbreit oder weiter auseinander, werden vor allem Brust und Schulterbereich trainiert; bei eng am Körper geführten Armen und Ellenbogen kommt der Trizeps stärker dran. Ideale Ergänzung: Brustschwimmen formt die gesamte Brust- und Schulterpartie; Meerwasser hat einen straffenden Effekt auf den Hauttonus.



Mag. Su Busson

ist Life-Coach und Personal Trainer im „Beer's Vienna Health & Dance Club“.

Sie unterstützt, motiviert und begleitet Menschen dabei, persönliche Ziele zu erreichen und Wünsche zu verwirklichen.

