



# FIT UND XUND # 19

## WINTERSPECK WEG I von III

Wir sagen dem Winterspeck den Kampf an! Um die überflüssigen Pfunde nach den Festtagen wieder loszuwerden braucht es keine Geräte und nicht viel Zeit. Schon mit einfachen Übungen und ein paar Minuten Training am Tag können Sie sich wieder in Form bringen.



### CRUNCH

» Begeben Sie sich in Rückenlage, die Knie sind angewinkelt. Strecken Sie die Arme Richtung Decke. Jetzt rollen Sie sich langsam auf zum Sitzen, die Arme gehen nach vorne Richtung Füße. Langsam wieder zurück in Rückenlage kommen, sodass die Arme zur Decke zeigen. Wiederholen Sie das Ganze 2 Minuten lang.



### LOUNGE

« Stellen Sie sich hüftbreit hin und machen mit dem linken Bein einen grossen Ausfallschritt nach vorne. Nun beugen Sie das Knie auf 90 Grad an und richten sich danach langsam wieder auf. 1 Minute lang weitermachen, dann wiederholen Sie das Ganze mit dem rechten Bein.



### BEINLIFT

« Knien Sie sich auf einer Matte hin, die Hände stützen Sie vorne ab. Darauf achten, dass sich die Schultern über den Ellenbogen und die Hüften über den Knien befinden. Jetzt heben Sie Ihr rechtes Bein mit gebeugtem Knie ab und schieben mit dem Fuss Richtung Decke. 1 Minute im Wechsel das Bein hoch und tief nehmen, danach die Seite wechseln.