

SO SCHAFFEN SIE ES HEUER:

TOLLE TIPPS von Profis

GANZ OHNE BEWEGUNG WIRD IHR ABNEHMPROGRAMM NICHT SO GUT FUNKTIONIEREN – BRINGEN SIE IHREN STOFFWECHSEL MIT ÜBUNGEN, GANZ NACH IHREM GESCHMACK, AUF TOUREN, DENN STARKE MUSKELN FEUERN DIE FETTVERBRENNUNG AN!

Für Krafttraining muss Frau (und Mann) nicht unbedingt ins Fitnessstudio gehen: Personal Coach **Alexander Havlik** arbeitet mit seinen Klienten daheim mit der Kettlebell, einem vielseitig einsetzbaren Kugelgewicht. Ein großes Repertoire an Übungen gibt es dazu. Eine für einen knackigen Po gibt der Coach hier für Sie zum Ausprobieren weiter:

Dabei hält man die Kettlebell vor dem Oberkörper und achtet auf einen geraden Rücken während des gesamten Bewegungsablaufs. Eingeleitet wird die Übung mit dem Nach-hinten-Schieben der Hüfte, dann erfolgt die Beugung der Knie, geht langsam tief hinunter, um anschließend wieder ebenso langsam bis in die Ausgangsposition aufzustehen.



Knackpo-Training!



Einatmen beim Beugen, Ausatmen beim Aufstehen. Eine sehr wirkungsvolle Übung für den gesamten Unterkörper, vor allem für Po und die vorderen Oberschenkel.

Wer die Übung lieber unter Anleitung macht, kommt zu den Bootcamp-Trainings der Männerschmiede, immer freitags um 17.30 Uhr in Korneuburg. www.maennerschmiede.at

*Sauer macht lustig -
und basisch!*

WARME ZITRONEN-LIMO

Starten Sie Ihr Morgenritual mit einem Glas heißem Wasser mit frischgepresster Zitrone und Cayennepfeffer. Das sorgt für eine basische Stoffwechsellage im Körper.

Vijay Churfürst Hanzal empfiehlt das ätherische Öl der Zitrone: 1-2 Tropfen in einem Liter Wasser aufgesprudelt lassen den Körper jung und frisch werden. **PLUS:** Zitrone hat die Fähigkeit, das Fett aus den Fettzellen zu lösen.

