

Schenkel, Po, Bauch – zweiter Position.

Stärke und Kontrolle
aus einer starken Mitte
den Beinen! Diese Übung
stärkt die Muskeln, innere Ober-
- und den Bereich knapp
über der Kniekehle.

Das Bein zur Seite strecken,
halten, Bauch einziehen.
Das Knie beugen und das
Bein entlang dem Boden
strecken und wieder
beugen, dann Beinwechsel.



Ständig in Bewegung – diese
Übung erhöht den Puls und stärkt
den Körper!

Das Bein in zweiter Position
halten, Füße zeigen nach außen.
Das Knie sollten beim Beugen



maximal über den
Zehen sein, nicht
weiter außen! Knie
zu Plié beugen und dann fest vom Bo-
den abdrücken, sodass man springt.
Beim Springen die Beine strecken.
Wichtig: Bauchstütze dabei halten
und Hals lang machen. 10x wiederho-
len, dann dehnen. Wem Sprünge zu
anstrengend sind, der macht einfach
nur Plié und Strecken ohne Sprünge!

9. Dehnen

Dehnen Sie noch ein-
mal die beanspruchten
Muskelgruppen. Wenn
man Lust hat, kann man
abschließend den Spagat
üben. Gehen Sie es
langsam an. Die Flexi-
bilität steigt täglich.
Das macht Spaß! Sie
werden sehen.



INFO: Bei www.balletbeautiful.com kann man sich
registrieren und mit Mary Helen persönlich in einer
max. 12er-Gruppe trainieren. Via Video-Skype sieht
man, was Helen vorzeigt, und sie korrigiert bei
Fehlern. Kosten: \$ 40 pro Stunde, \$ 25 für eine halbe.
Es gibt auch Videos zum Downloaden: z. B. 15 Min.
Schwanensee- Armtraining, \$ 8. Natürlich muss man
Englisch sprechen, sonst macht es nicht viel Sinn.

FRAGEN SIE NINA

LIEBE NINA, ich habe die klassische Birnen-
figur, trainiere seit 5 Monaten in einem Fit-
nesscenter hauptsächlich Bauch-Bein-Po und
habe mit einer Ernährungsumstellung 7 kg
verloren. Leider bin ich heute mehr Birne
als vorher und richtig verzweifelt. Was
kann ich tun? Fettabbauen oder Ähn-
liches kommt nicht in Frage.

Da fallen mir zwei Lösun-
gen ein. Je nach Typ ist hoff-
entlich das Richtige dabei: Ideal
erscheint mir eine Wickelmethode,
die man selbst beim Sport auf-
tragen und anwenden kann, da Sie
ohnedies viel Sport machen. Ich
habe es selbst für einen Artikel
getestet und war begeistert. Vor
dem Sport trägt man die Wirk-
stoffe auf, hüllt sich in einen Ein-
mal-Plastikoverall und anschlie-
ßend in einen Kompressionsover-
all. Wirkt toll. Bei Birnenform
sollen die Oberschenkel bei ca. 7
kg Gewichtsverlust jeweils ca. 9
cm an Umfang verlieren. Infos:
www.wrapngo.net.

Die andere Variante ist eine Stu-
diomethode, Wrap and Roll. Habe
ich auch selbst getestet und war
mehr als begeistert! Ich habe eben
die Resultate nachgelesen: Ob-
wohl ich eher schlank
bin: nach 1x:
Oberschenkel –2 cm, Taille –2 cm.
Nach dem dritten Mal: Taille bei
–4, den Oberschenkel habe ich lei-
der nicht notiert. Und es hält (so-
lange man nicht zunimmt)! Infos:
www.wrapandroll.at

Fragen an: nina.dvoracek@kronenzeitung.at oder Kronen-
Zeitung, KW: Beauty, Muthgasse 2, 1190 Wien

Fotos: Ballet Beautiful by Kate Elson (12)

€ 2,50 gespart!

Sie Ihr
weil glücklich!

...
zur Wohnen & Interieur ...
Messekassen vorlegen ...
Ermäßigung kassieren:
nur € 8,50 statt € 11
Jahre: FREIER EINTRITT
Kategorien: www.wohnen-interieur.at/info

Barrierefrei, Barrierefrei nicht möglich! Weitere Ermäh-
Informationen im Foyer A und Foyer D der Messe Wien auf

Ihr Wohnstil wartet auf Sie!



the Meeting for
Reed Exhibitions
Messe Wien

www.wohnen-interieur.at

**WOHNEN &
INTERIEUR**

Österreichs größte Messe für Wohn(träume), Design,
Accessoires, Home Entertainment und Garten.
Mit internationalen Wohn- und Gartentrends.

**12.–20. März 2011
Messe Wien**

täglich ab 10 Uhr | U2-Stationen: Messe-Prater + Krieau

Highlights: **GartenDesign** • **GenussMarkt** • **UnikateWelt**

7 MILLIARDEN

Die Menschheit wächst und wächst. Was das für uns und unseren Planeten bedeutet und warum Prognosen für die Zukunft so schwer sind (Bericht im Blattinneren).

