

SCHÄRFER! SO TRAINIEREN SIE AUGEN, OHREN, NASE & CO. S. 76

Men's Health

APRIL 2011 Deutschland € 4,00
Österreich € 4,50 Schweiz SFR 8,20 MENSHEALTH.DE

DAS GIBT EINE BREITE BRUST

8 Blitz-Übungen, die Sie
unschlagbar sexy machen

**DIESE PASTA
SORGT FÜR
EXTRA-POWER**
20 starke Soßen inklusive

**So erledigen Sie
alles schneller**
Von Aufstehen bis Sprache lernen

**9 SEX-TRICKS,
DIE BRAVE
MÄDCHEN
WILD MACHEN S. 68**

**Sofort effektiver
trainieren**
6 spezielle Workout-Tipps
für jeden Körperbau



**WIE SIE DOPPELT
FETT VERBRENNEN**
Die Abnehm-Revolution S. 48

**Date-Guide
mit Knutsch-
Garantie**

**SO WIRD'S
IHR BESTES
LAUF-JAHR**

**Warum Salz
doch gesund ist**



Spanien € 5,30 · Spanische Kanaren € 5,50
Frankreich € 5,30 · BeNeLux € 4,70 · Griechenland € 6,00
Italien € 5,30 · Zypern € 6,20 · Slowakei € 6,40

**VON LÄSSIG
BIS EDEL:
HIER SIND DIE
NEUESTEN
JEANS S. 132**

GEWINNEN SIE 10.000 EURO CASCHENDELN

(2) Das Training mit dem Schlingen-System

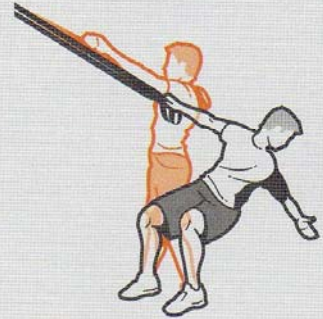
Bei diesem Trend-Tool arbeiten Sie mit Ihrem Körpergewicht, teilweise in der Schwebelage. Schlaufen irgendwo befestigen, und los geht's. Machen Sie alle Übungen nacheinander. 10 bis 15 Wiederholungen pro Übung (bei einseitigen Übungen pro Seite), 2 bis 3 Durchgänge, dazwischen je 2 Minuten Pause. Der Rumpf ist ständig unter Spannung, die Gurte ebenfalls. Die Position zum Zugsystem (Bezugsquelle: siehe Seite 54) verändert den Widerstand.



Hängende Crunches Füße in die Schlaufen hängen und gleich in den Liegestütz gehen. Die Hände befinden sich unter den Schultern. Rumpf anspannen, aus der Kraft des Bauches heraus den Rumpf einrollen, Po hochdrücken, Knie zur Brust ziehen. Kurz halten, zurück.



Brustpresse Griffe fassen, mit fast durchgestreckten Armen mehr als schulterbreit vorm Körper halten. Oberkörper in Vorlage bringen (je schräger, desto schwerer). Ein Bein heben. Körper senken, bis in den Ellenbogen rechte Winkel entstehen. Kurz halten, wieder hoch.



Rumpfdrehung Mit rechts Schlaufen fassen. Tun Sie so, als würden Sie sich setzen. Rumpf nach links drehen, linken Arm nach hinten. Rumpf nach vorn drehen, linker Arm folgt, mit rechts an die Schlaufen heranziehen. Halten, zurück. Im nächsten Satz die Seiten wechseln.

Kniebeugen Die Griffe auf Schulterhöhe vorm Körper halten. Dann aufs rechte Bein stellen und das linke gerade zur Seite strecken. Kniebeuge machen, bis der rechte Oberschenkel waagrecht ist, linkes Bein zur Seite strecken. Kurz halten, zurück. Nächster Satz: Seiten wechseln.



Statische Ausfallschritte Rechten Fuß in die Schlaufen, auf dem linken gerade stehen. Knie so weit beugen, bis der Oberschenkel waagrecht ist. Arme wie bei einem großen Ausfallschritt dynamisch mitbewegen. Kurz halten, zurück. Im nächsten Satz die Beine wechseln.



Radfahren Rücklings hinlegen, Fersen in die Schlaufen, Arme neben dem Körper. Hüfte heben, bis Rumpf und Beine eine Linie bilden. In langsamer, runder Bewegung abwechselnd je ein Bein anziehen, das andere strecken, so, als würden Sie in Zeitlupe in der Luft radeln.